

JOÃO LEITE MARTINS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA
DE SUB-11 DA ESCOLA DE FUTEBOL CENTRAL 32
NA ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019**

Presidente do Júri: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Co-Orientador: Mestre Luís Caldeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

JOÃO LEITE MARTINS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA
DE SUB-11 DA ESCOLA DE FUTEBOL CENTRAL 32
NA ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019**

Relatório Estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol – Da Formação à Alta Competição, defendida em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 22/06/2021, perante o júri nomeado pela despacho de nomeação nº113/2021, com a seguinte composição:

Presidente do Júri: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Co-Orientador: Mestre Luís Caldeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

A realização e concretização deste relatório de estágio não teria sido possível se, tanto a nível familiar, como a nível académico, como a nível profissional, não tivesse existido uma ajuda e apoio constante durante o ano enquanto treinador estagiário.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha família, pelos ensinamentos e educação que todos os dias me transmitem, tendo sido possível tornar-me na pessoa que sou hoje, sempre com objetivos bem deliniados. São, sem dúvida, uma fonte de inspiração e orgulho e, acima de tudo, são um exemplo a seguir. De seguida, agradecer à minha namorada pela paciência e constante insistência para nunca me desmotivar e saber valorizar aquilo que faço com tanto gosto. O seu apoio e ajuda foram fundamentais para a realização deste relatório.

Um agradecimento aos meus amigos e colegas de Mestrado, pela partilha constante de opiniões e ideias, que me ajudaram a moldar a minha forma de operacionalização do treino e do jogo em jovens atletas.

Quero agradecer também, à Escola de Futebol Central 32, em especial às pessoas com quem trabalhei diretamente, pela possibilidade de todos os anos me darem a oportunidade de me manter a executar funções no clube, valorizando o meu trabalho e fazendo-me crescer enquanto profissional do desporto.

Ao professor Luís Caldeira, um sincero obrigado, porque, apesar de ter sido selecionado meu orientador a meio do ano letivo, sempre demonstrou uma grande preocupação em me atualizar relativamente a todo o processo de elaboração do relatório de estágio, assim como na procura do esclarecimento de quaisquer dúvidas que me pudessem surgir. A sua persistência em melhorar cada vez mais o meu trabalho foi determinante para o sucesso do mesmo.

Por fim, e não menos importante, um agradecimento à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, em especial à Faculdade de Educação Física e Desporto na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, pela oportunidade e por todos conhecimentos transmitidos ao longo de todo este Mestrado.

Resumo

O estágio realizou-se na Escola de Futebol Central 32, no escalão de Benjamins “A”, tendo-se procedido à análise da operacionalização do processo de treino, aplicado na época desportiva 2018/2019, caracterizando-se os métodos e conteúdos de treino abordados nos diferentes períodos do planeamento da época.

Da análise a 111 sessões de treino, destaca-se, no Período Pré-Competitivo (PPC), a aplicação de Exercícios Complementares com Oposição - Manutenção da Posse de Bola com Duas Equipas, em 13% do tempo útil de prática, devido à importância dada ao contacto com bola, essencial na transmissão de conhecimentos técnico-táticos em fases precoces de aprendizagem. No Período Competitivo, a incidência verificou-se em Exercícios Essenciais de Forma III - Jogo Formal, em 12% do tempo útil de prática, devido ao foco na aplicação dos princípios em situações de jogo, permitindo o conhecimento referente à ocupação de espaços e à organização do jogo.

Por último, é apresentado um estudo de revisão da literatura onde se procura entender quais os fatores influenciadores de desempenho desportivo em atletas da mesma idade cronológica e perceber quais as estratégias para o melhor rendimento possível dos mesmos, tendo em conta a literatura analisada, pôde verificar-se a elevada importância do nível de maturação do atleta, assim como o comportamento dos pais e treinadores no processo de evolução do mesmo, no que respeita ao desenvolvimento e desempenho do jovem jogador de futebol.

Palavras-chave: Futebol; Futebol de Formação; Planeamento do treino; Operacionalização do treino.

Abstract

The internship took place at Escola de Futebol Central 32, at the Benjamins “A” level, with the analysis of the operationalization of the training process, applied in the 2018/2019 sports season, characterizing the training methods and contents. addressed in the different periods of the planning of the season.

From the analysis of 111 training sessions, in the Pre-Competitive Period (PPC), the application of Complementary Exercises with Opposition - Maintenance of Ball Possession with Two Teams stands out, in 13% of the useful practice time, due to its importance given to contact with the ball, essential in the transmission of technical-tactical knowledge at early stages of learning. In the Competitive Period, the incidence was verified in Essential Exercises of Form III - Formal Game, in 12% of the useful time of practice, due to the focus on the application of the principles in game situations, allowing the knowledge regarding the occupation of spaces and the game organization.

Finally, a literature review study is presented, which seeks to understand the influencing factors of sports performance in athletes of the same chronological age and to understand which strategies for the best possible performance of them, taking into account the literature analyzed, could verify the high importance of the athlete's maturation level, as well as the behavior of parents and coaches in the evolution process of the same, with regard to the development and performance of the young soccer player.

Keywords: Football; Youth Football; Practice Planning; Practice Operationalization.

Abreviaturas e Símbolos

CVC – Castelo de Vide Cup

ECCO – Exercícios Complementares Com Oposição

ECCO-MPB2Eq – Exercícios Complementares Com Oposição-Manutenção Posse de Bola com 2 Equipas

ECCO-MPB2EqcA – Exercícios Complementares Com Oposição-Manutenção Posse de Bola com 2 Equipas com Apoio

ECCO-MPB3Eq – Exercícios Complementares Com Oposição-Manutenção Posse de Bola com 3 Equipas

ECCO-MPB3EqSpNm – Exercícios Complementares Com Oposição-Manutenção Posse de Bola com 3 Equipas com Superioridade Numérica

ECSO – Exercícios Complementares Sem Oposição

ECSO-Cir – Exercícios Complementares Sem Oposição-Circuitos

ECSO-TcDfId – Exercícios Complementares Sem Oposição-Técnica Defensiva Individual

ECSO-TcOfId – Exercícios Complementares Sem Oposição-Técnica Ofensiva Individual

ECG - Exercícios Complementares Gerais

ECG-ExFs - Exercícios Complementares Gerais-Exercícios Físicos

ECG-ExLd - Exercícios Complementares Gerais-Exercícios Lúdicos

ECG-MbAr - Exercícios Complementares Gerais-Mobilidade Articular

EEF III – Exercícios Essenciais Forma Tipo III

EEFIII-JF - Exercícios Essenciais Forma Tipo III-Jogo Formal

EEFIII-JFcA - Exercícios Essenciais Forma Tipo III-Jogo Formal com Apoios

EEFIII-JR - Exercícios Essenciais Forma Tipo III-Jogo Reduzido

EEFIII-JRcA - Exercícios Essenciais Forma Tipo III-Jogo Reduzido com Apoios

EEF II – Exercícios Essenciais Forma Tipo II

EEF II-ET – Exercícios Essenciais Forma Tipo II-Esquemas Táticos

EEF II-FinOp – Exercícios Essenciais Forma Tipo II-Finalização com Oposição

EEF II-Set – Exercícios Essenciais Forma Tipo II-Setorial

EEF II-SetBl – Exercícios Essenciais Forma Tipo II-Setorial com 1 Baliza

EEF I – Exercícios Essenciais Forma Tipo I

EEF I-PdMdAt – Exercícios Essenciais Forma Tipo I-Padronizado com Médios e Atacantes

EEF I-PdDfMdAt – Exercícios Essenciais Forma Tipo I-Padronizado com Defesas, Médios e Atacantes

EF – Estoril Foot

IC – IberCup

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PC – Período Competitivo

PC-JC – Período Competitivo – Jogo Campeonato

PPC – Período Pré-Competitivo

PPC-JT – Período Pré-Competitivo-Jogo de Treino

TPC – Torneio Pedro Costa

TT – Tempo Total

TU – Tempo Útil

UT – Unidade de Treino

Índice Geral

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract.....	III
Abreviaturas e Símbolos.....	IV
Índice Geral	VI
Índice de Tabelas	IX
Índice de Figuras	X
Introdução	1
Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio	5
1.1 Enquadramento histórico	6
1.2 Caracterização geral do clube	6
1.3 Recursos.....	7
1.3.1 Recursos Estruturais.....	8
1.3.2 Recursos Humanos	8
1.3.3 Recursos Materiais	9
Capítulo II – Projeto Individual de Estágio	10
2.1 Local de treino e frequência semanal de treinos.....	11
2.2 Função e tarefas do treinador estagiário	11
2.3 Definição de Objetivos	11
2.3.1 Treinador Estagiário.....	12
2.3.2 Clube	13
2.3.3 Equipa.....	14
2.4 Metodologias e Meios de Ensino	15
2.4.1 Métodos de Ensino	15
2.4.2 Meios de Ensino	17
2.5 Periodização, planeamento e programação do processo de treino.....	19

2.6 Avaliações.....	21
Capítulo III – Caracterização da Equipa	25
3.1 Caracterização da Equipa Técnica	26
3.2 Caracterização do Plantel.....	27
3.2.1 Avaliação Inicial, Intermédia e Final	28
Capítulo IV – Modelo de Jogo e Treino	32
4.1. Ideia de Jogo	33
4.2 Modelo de Treino.....	40
Capítulo V – Análise do Processo de Treino.....	43
5.1 Enquadramento teórico	44
5.2 Volume dos Conteúdos de Treino	47
5.2.1 Macrociclo.....	47
5.2.2 Período Pré-Competitivo e Período Competitivo	48
5.3 Microciclo	56
5.3.1 Microciclo Padrão	56
5.3.2 Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização.....	57
5.3.3 Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final	59
5.3.4 Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado	59
Capítulo VI – Processo Competitivo	62
6.1 Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)	63
6.2 Calendário Competitivo	65
6.3 Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato	65
6.4 Evolução dos Resultados	66
6.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual	68
6.5.1 Volume Competitivo Oficial.....	69
6.5.2 Volume Competitivo Não Oficial	72

6.6 Dia Competitivo.....	73
Capítulo VII – Influenciadores de desempenho em atletas de formação com a mesma idade cronológica.....	76
7.1 Resumo	77
7.2 Introdução	77
7.3 Metodologia	79
7.4 Resultados	80
7.5 Discussão	89
7.6 Conclusão.....	95
Considerações Finais	96
Conclusão e Perspetivas Futuras.....	97
Reflexões	100
Referências Bibliográficas.....	104

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização do Plantel	28
Tabela 2 - Valores dos dois momentos de avaliação T-Test	30
Tabela 3 - Valores dos dois momentos de avaliação do teste condução de bola.....	31
Tabela 4 - Volume de exercícios consoante a tipologia	48
Tabela 5 - Volume Competitivo Individual.....	71

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma do clube.....	7
Figura 2 - Calendarização da época desportiva 2018/2019.....	20
Figura 3 - T-Test for Agility.....	23
Figura 4 - Teste Condução de bola.....	24
Figura 5 - Sistema tático em Organização Ofensiva e Organização Defensiva	36
Figura 6 - Opção A: Bola a sair pelos centrais	37
Figura 7 - Opção B: Bola a sair pelos médios-ala	37
Figura 8 - Opções do portador da bola após receber do GR	37
Figura 9 - Opções de passe do Médio Centro e do Médio Ala	38
Figura 10 - Opções de passe do Avançado.....	38
Figura 11 - Posicionamento defensivo após saída de bola pelo guarda-redes adversário	39
Figura 12 - Volume Exercícios PPC	50
Figura 13 - Volume Subgrupos Exercícios PPC	51
Figura 14 - Volume Exercícios PC.....	53
Figura 15 - Volume Subgrupos Exercícios PC	54
Figura 16 - Volume de Treino - Total VS Operacionalização	61
Figura 17 - Evolução da Classificação	66
Figura 18 - Resultados da Liga Juniores “E2” Série 10 2018/2019	67
Figura 19 - Volume Competição PPC e PC	69

Introdução

Como é de fácil perceção, a modalidade de Futebol tem vindo a crescer cada vez mais e a reforçar a sua posição de ser a modalidade que mais adeptos e participantes cativa e que financeiramente atinge um patamar de destaque. Para Castelo (2009), o futebol é um jogo fácil de entender devido aos seus objetivos, às variadas formas de intervir sobre a bola e às relações entre colegas e adversários. Desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas, isto é, reflete-se na cultura de uma comunidade e influencia os seus membros desde tenra idade (Garganta, 2004).

São a estes membros de tenra idade, que o presente relatório faz referência. Antes de se pensar especificamente no futebol e da sua influência nos jovens, é essencial perceber que antes da prática metodológica e periodizada, está a “brincadeira” e promoção do gosto pela modalidade. É através da linguagem do brincar que a criança desenvolve a sua autonomia e constrói a sua identidade, tornando-se num ser criativo, responsável e autónomo, assumindo outros papéis durante a brincadeira (Paiva, 2017). Segundo Coelho (2016c), o desporto, em particular o futebol, é um processo pedagógico que promove aos praticantes, transformações quer a nível das competências corporais e motoras, quer a nível das competências sociais.

Mas a grande pressão deste desporto está maioritariamente inserida no treinador. Não só pela necessidade de resultados positivos, como, no caso da formação, de transmitir os conhecimentos da modalidade com sucesso, mantendo os seus atletas motivados. O treinador tem um estatuto de autoridade, que lhe é conferida, numa primeira instância por uma entidade superior – dirigente desportivo, e depois pelo exercício da sua atividade. Ainda segundo Coelho (2016a), a ação do treinador decorre num contexto grupal, condicionada pelas relações interpessoais, entre praticante-praticantes e treinador-praticante. Como tal, a sua intervenção pedagógica dependerá do sistema de valores (filosofia) em que se insere, moldando o seu comportamento, desde intervenção em treino e competição, transmissão de conhecimentos, reação perante determinadas situações e relação com os intervenientes. É esta intervenção que promoverá as “boas práticas”.

No caso do futebol de formação, é essencial uma abordagem dinâmica de ensino que relacione os objetivos que se pretendem alcançar através dos métodos aplicados, com as condicionantes estruturais que permitem a sua concretização. Estas condicionantes causam dificuldades que irão ajudar os jovens atletas a descobrir e a explorar as diferentes

hipóteses de solução que lhes parecem mais adaptadas e eficazes, bem como a ação que lhes dão suporte nas suas diferentes formas de a realizar (Castelo, 2010).

Como nos refere Pacheco (2001), a escola tradicional pretende dar uma formação académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, ao passo que as escolas de futebol de formação promovem uma formação a nível social através da transmissão de valores e de relações interpessoais, assim como pretendem dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores. Qualquer processo de aprendizagem e aperfeiçoamento do futebol, tem como instrumento fundamental a conceção e aplicação dos métodos específicos de treino (Castelo, 2010).

No caso da Escola de Futebol Central 32, os objetivos do clube passam por garantir uma evolução adequada em cada atleta do clube, assim como uma formação contínua adequada baseada em futebol atrativo. É também objetivo do clube aumentar o papel importante do mesmo no concelho de Cascais, como referência de qualidade da autarquia. Por fim, como não poderia deixar de ser em qualquer clube, pretende-se conseguir o maior número possível de vitórias e consequentemente títulos. A nível individual de cada atleta, definem-se como objetivos, a aquisição de habilidades específicas que contribuam para uma participação em treinos e jogos de forma eficiente e autónoma, entendendo e executando estratégias apropriadas para a complexidade do jogo e o entendimento e valorização das regras por parte do atleta, sabendo respeitar todos os intervenientes da prática desportiva e entendendo a distinção entre as boas e más práticas desportivas.

No que toca à escolha dos métodos de treino, entende-se hoje, que a especificidade e a modelação sejam os princípios orientadores fundamentais, devendo os exercícios de treino ser baseados no conhecimento das variáveis que caracterizam o modelo de jogo, bem como a adequação dos métodos e meios de preparação, tendo em conta as competências e o nível de aprendizagem em que se encontram os atletas (Santos, Castelo & Silva, 2011). Sendo assim, este relatório irá ao encontro das metodologias de treino e ideias de jogo utilizados ao longo da época desportiva. Como tal, para se chegar aos objetivos traçados, definiu-se, que a forma mais correta e consequentemente eficaz de metodologia era a utilização do estilo de ensino Descoberta Guiada, no qual o treinador tem a responsabilidade de criar questões que levem o atleta a procurar respostas a essas mesmas questões, de modo a realizar a tarefa sozinho e tomar as decisões de impacto e

pós impacto que lhe são responsáveis (Mosston, 1988). Mesquita (2004) afirma que, para o aluno ser capaz de examinar a sua aprendizagem e procurar fundamentos que expliquem o erro que cometeu, é necessário que ele se aperceba que não foi ele quem errou, mas sim a ação que realizou, dando-se assim, um carácter mais construtivista ao erro no processo de ensino-aprendizagem. A nível da componente mais prática, englobando técnica e tática, utilizaram-se mecanismos caracterizados por um processo gradual de jogos/exercícios simples que vão sendo complexificados à medida que ocorre uma progressão na aprendizagem dos jovens atletas. Em suma, este modelo de ensino, caracteriza-se por um método de ensino das habilidades técnicas em contexto tático, onde os praticantes são os principais intervenientes neste processo, guiados pelo treinador no sentido de lhes proporcionar, através de uma complexidade gradual do jogo, diferentes problemas que os atletas vão resolvendo.

A equipa de Benjamins “A” da Escola de Futebol Central 32, na época 2018/2019 esteve inserida na Liga de Juniores “E2” da Associação de Futebol de Lisboa, mais concretamente na série 10, composta por 14 concorrentes.

É objetivo deste trabalho realizar uma reflexão sobre a operacionalização do processo de treino desenvolvido ao longo da época desportiva 2017/2018 na equipa de Benjamins “A” (2008) da Escola de Futebol Central 32, tendo por base a taxionomia de classificação de exercícios de treino para o futebol desenvolvida por Ramos (2003). Está presente igualmente neste relatório uma análise bibliográfica relativamente aos influenciadores de performance no futebol de formação.

O tema surge por ser uma temática com a qual os treinadores da formação são confrontados, tendo de adaptar as suas intervenções, tanto a nível da comunicação como a nível do processo de treino, com o intuito de tirar o máximo de proveito das qualidades e competências dos seus atletas. É essencial manter os níveis de motivação e empenho para que, independentemente dos fatores negativos, a performance e desenvolvimento nunca saiam prejudicados.

O presente relatório é composto por oito capítulos, sendo os quatro capítulos iniciais (I a IV) dedicados à apresentação do clube/equipa, dos objetivos do mesmo e do treinador estagiário e dos seus modelos (Jogo, Treino, Observação). Nos Capítulos V e VI é efetuada a apresentação e análise dos Processos de Treino (Pré-competitivo e Competitivo) e do Processo Competitivo em si, respetivamente. O Capítulo VII é dedicado à revisão de literatura que aborda a temática relativa aos influenciadores de

performance, como maturação e motivação, em atletas da mesma idade cronológica no futebol de formação. Os últimos dois capítulos dedicam-se às conclusões e reflexões.

A norma utilizada para citações e referências bibliográficas será a norma APA.

Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio

No presente capítulo será feita uma apresentação da Escola de Futebol Central 32, caracterizando-se a estrutura do clube, assim como todos os recursos disponibilizados pelo mesmo.

1.1 Enquadramento histórico

A Escola de Futebol Central 32 foi fundada a 3 de Setembro de 2007 pelo ex-jogador de futebol Hélder Cristóvão. A escola está inserida num meio suburbano pertencente ao concelho de Cascais, mais concretamente à freguesia de São Domingos de Rana. A sua localização permite-lhe ter atletas de diferentes estratos sociais, várias idades e diferentes históricos desportivos. Toda esta variedade é vista como uma riqueza para escola e como um desafio a todos aqueles que fazem parte integrante do clube, de forma a atingir os objetivos pedagógicos, sociais e desportivos estabelecidos para todos os atletas.

Para muitos deles, o clube é um meio de integração social onde se estabelecem amizades com outros jovens e onde podem ter hábitos saudáveis de prática desportiva. A Escola de Futebol Central 32 trabalha em associação com o G.I.M.D.A (Grupo Instrução Musical e Desportivo da Abóboda), pelo que nos escalões de Juvenis, Júniores e Seniores, a escola compete com o nome do grupo desportivo, enquanto que nos restantes, desde Petizes até Iniciados, competem nas suas respetivas competições com o nome da Associação de Apoio Social e Cultural, Sport Túlias de Alcoitão. Em todos estes, procura-se aliar o desenvolvimento das capacidades técnico-táticas de todos atletas ao rendimento desportivo das equipas nos diversos escalões etários.

1.2 Caracterização geral do clube

A Escola de Futebol Central 32 é uma escola que tem o privilégio de contar com uma estrutura de treinadores e restante staff bastante composta, onde cada escalão tem a possibilidade de aceder, sempre que necessário e possível, ao apoio de qualquer elemento da estrutura. O organograma apresentado na Figura 1 representa toda a estrutura da Escola.

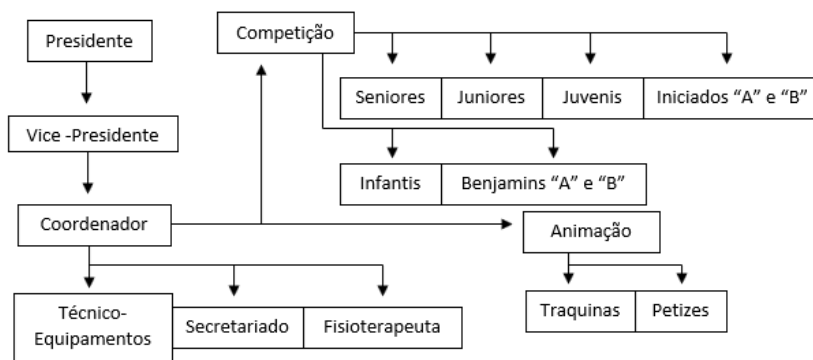


Figura 1 - Organograma do clube

Sendo uma escola de futebol é de prever que apenas tenha a modalidade de Futebol, pelo que a criação de outra modalidade não faz parte dos planos de crescimento da mesma.

Todas as equipas, à exceção das duas de animação dos escalões Traquinas e Petizes, competem nos campeonatos respetivos, organizados pela Associação de Futebol de Lisboa:

- Seniores – 1ª Divisão Série 2
- Juniores – 1ª Divisão Série 2
- Juvenis – 2ª Divisão Série 6
- Iniciados “A” – 2ª Divisão Série 6
- Iniciados “B” – 2ª Divisão Série 5
- Infantis – Série 4 Futebol 9
- Benjamins “A” – Liga Juniores “E2” Série 10
- Benjamins “B” – Liga Juniores “E1” Série 8

1.3 Recursos

Para que qualquer clube tenha mais possibilidades de sucesso, não só a nível desportivo, mas também a nível da formação eficaz de jovens atletas e seres humanos, é essencial que possua o seu próprio espaço de atividades, assim como recursos humanos e materiais que possa corresponder às necessidades procuradas. É o caso da Escola de

Futebol Central 32 que, como será apresentado, possui o seu próprio campo sintético, tal como uma estrutura humana e recursos materiais diversos.

1.3.1 Recursos Estruturais

A Escola de Futebol Central 32 dispõe de um campo de futebol 11 de relva sintética. O campo de futebol está dividido em dois campos de futebol 7 com duas balizas cada, sendo que à segunda-feira e à quinta-feira nos está destinado metade de um dos campos de 7 e à quarta-feira temos disponível, na sua totalidade, um dos campos de 7. Possui uma estrutura com 6 balneários (Benjamins “A” ocupam o balneário Nº2), sendo 4 para os atletas e 2 para árbitros. Disponibiliza ainda uma sala de arrumos, lavandaria e sala de fisioterapia. Numa vertente mais de convívio, o espaço ainda possui um bar.

1.3.2 Recursos Humanos

No que diz respeito aos recursos humanos que o clube disponibiliza, é de referir que o clube apresenta uma estrutura sólida e capaz de corresponder à grande maioria das necessidades. A Escola de Futebol Central 32, conta assim com:

- 2 Treinadores por equipa;
- Treinador de GR;
- Fisioterapeuta;
- Técnico de equipamentos;
- Secretariado;
- Coordenador técnico (comum a todos os escalões de formação e que auxilia a qualquer momento os mesmos).

No caso da equipa de Benjamins “A”, são dois treinadores mais um delegado ao jogo, sendo este o encarregado de educação de um dos atletas do plantel.

1.3.3 Recursos Materiais

Relativamente ao material disponível, cada equipa tem direito a:

- 10 bolas de tamanho 4 (destinadas exclusivamente à equipa “A”);
- 4 mini-balizas;
- 40 marcas (10 de cada cor – amarelo, azul, branco, vermelho);
- 20 pinos médios e 20 pinos grandes;
- 25 coletes (10 amarelos, 10 vermelhos, 5 verdes);
- 1 escada de skipping;
- 6 bebedouros de água.

Todos os atletas do escalão têm equipamento de treino obrigatório (adquirido no início da época).

Capítulo II – Projeto Individual de Estágio

Os pontos que se seguem pretendem dar a conhecer as funções de cada elemento da equipa técnica, assim como os objetivos traçados tanto para o treinador estagiário, como para o clube e equipa. Também a metodologia de ensino aplicada e as avaliações realizadas ao plantel serão alvo de uma análise.

2.1 Local de treino e frequência semanal de treinos

Todas as sessões de treino, na época desportiva 18/19, foram realizadas no Complexo Desportivo da Abóboda, tendo a duração de uma hora, sendo à segunda-feira e quarta-feira, das 19h às 20h e à quinta-feira, das 18h30 às 19h30. Durante cada semana, eram efetuadas três sessões de treino mais um jogo ao fim de semana, caso estivesse previsto no calendário da competição.

2.2 Função e tarefas do treinador estagiário

O treinador estagiário, estando-lhe incutida a função de treinador principal, assume-se como responsável máximo pela equipa, pelo que as funções e tarefas atribuídas são iguais. Como tal, as funções passam, de um modo geral, por toda a gestão e organização do plantel, planificação da época, preparação e execução das Unidades de Treino (UT), juntamente com o treinador adjunto, elaboração e entrega dos relatórios semanais sobre o jogo e relatórios de evolução de cada atleta, a entregar trimestralmente.

2.3 Definição de Objetivos

Quando se inicia um estágio, é essencial para o estagiário definir objetivos que permitam uma articulação entre a componente teórica da sua atividade (conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação) e a componente prática. O estágio curricular ensina ao aluno como este pode adaptar os conteúdos e conceitos teóricos em problemas reais em contexto de trabalho e assim poder começar a construir o seu próprio estilo de atuação (Ryan, Toohey & Hughes, 1996). O estágio, quando bem estruturado e com objetivos

realistas e bem traçados, torna-se uma importante ferramenta de qualificação para o mercado de trabalho e uma experiência enriquecedora para estagiário.

2.3.1 Treinador Estagiário

A participação dos jovens, neste caso, na prática do futebol, potencia o seu desenvolvimento pessoal e social, para além de fomentar a capacidade de aprender formas adaptadas de competir e cooperar com outras pessoas. Contudo, o fator mais importante na aquisição destas capacidades, relaciona-se com a maneira como a aprendizagem é estruturada e supervisionada pelos adultos (Smith & Smoll, 1997).

De entre todos os intervenientes, destaca-se o treinador, caracterizado por ser o líder, por ter um estatuto de autoridade e essencialmente por ser quem transmite os conhecimentos técnico-táticos e sociais aos seus jogadores/atletas. Os objetivos que o treinador promove, as atitudes e valores que transmite e a natureza das suas interações com os atletas influenciam os efeitos da participação desportiva (Smith, Smoll & Cumming, 2007).

Conforme Gallahue (1996), o treinador tem a responsabilidade de auxiliar os alunos a adquirir habilidades motoras, melhorar a aptidão física, aumentar a aprendizagem cognitiva e afetiva, sendo fundamental a criação de uma atmosfera positiva no processo de ensino-aprendizagem. Este deverá assumir que a sua conduta se assume como um exemplo a ser seguido pelos seus atletas.

Posto isto, é possível afirmar que os objetivos, enquanto treinador estagiário, treinador principal e, principalmente, treinador de jovens, passam por dois tipos. Objetivos gerais, que vão para além da componente da técnica e da tática transmitida nas sessões de treino, como:

- Desenvolver os conhecimentos respetivos à forma de planeamento do treino, tendo em conta o tipo de atleta ou as necessidades da equipa;
- Desenvolver a capacidade de entender o jogo sem ser influenciado pelo lado emocional inerente ao mesmo;
- Transmitir aos atletas, de forma clara e concisa os objetivos traçados, mantendo sempre os mesmos motivados;

- Desenvolver a capacidade de interação com meus atletas e equipa técnica, de modo a criar um bom ambiente no seio da equipa.

E objetivos específicos, mais relacionados com o momento da conceção/aplicação do treino/jogo, como:

- Elaborar, de forma sequenciada e lógica, o microciclo semanal, de forma a potenciar as qualidades e a corrigir os pontos menos favoráveis;
- Melhorar a capacidade de intervenção para com os atletas, através do correto tipo de feedback, assim como o momento em que é feito;
- Saber adaptar a UT, aos imprevistos que possam ocorrer, como falta de atletas ou inacessibilidade ao material disponível;

2.3.2 Clube

Nos dias de hoje, excluindo os grandes clubes, as Escola de Futebol, onde se pratica o “futebol de formação”, procuram reunir jovens de todas as idades, independentemente da sua qualidade, para formar equipas minimamente competitivas e para que possam dar aos jovens a possibilidade de participarem, de se sentirem incluídos, de se sentirem “jogadores” e de se sentirem parte de um grupo. Tal é importantíssimo nestas idades de todas as perguntas, indefinições e curiosidades, próprias de quem está a crescer como Ser Humano.

No caso da Escola de Futebol Central 32, os objetivos do clube passam por garantir uma evolução adequada em cada atleta do clube, assim como uma formação contínua adequada baseada em futebol atrativo. É também objetivo do clube aumentar o papel importante do mesmo no concelho de Cascais, como referência de qualidade da autarquia. Por fim, como não poderia deixar de ser em qualquer clube, pretende-se conseguir o maior número possível de vitórias e consequentemente títulos.

2.3.3 Equipa

É de clara evidência que os métodos de ensino e os objetivos de cada equipa variam consoante a idade dos atletas em questão. Segundo Hirtz e Schielke (1986), o período de idade, entre os 7 e os 10 anos, é visto como uma fase onde as possibilidades de desenvolvimento das capacidades coordenativas fundamentais se mostram mais favoráveis. Há um consenso entre a maioria dos autores, de que a faixa de idade entre os 10 e os 12 anos, é o período de melhor capacidade de aprendizagem da técnica desportiva, sendo que já tenha sido, previamente, fornecida à criança uma variedade de experiências motoras (Ramos, 2003).

Como tal, os atletas da equipa de Benjamins “A” (Sub-11), caracterizam-se por se inserirem num período sensível para as capacidades coordenativas e para o aumento da capacidade de orientação espacial. É também de referir que nestas idades existe um gosto enorme pelo jogo/competição.

Posto isto, os objetivos da equipa passam por três momentos que considero cruciais para o desenvolvimento e sucesso da mesma. Primeiramente, numa vertente de desenvolvimento da competência desportiva, a equipa tem por objetivo adquirir habilidades específicas que contribuam para uma participação em treinos e jogos de forma eficiente e autónoma, entendendo e executando estratégias apropriadas para a complexidade do jogo. Entre elas, capacidades técnicas e táticas como:

Técnicas:

- Passe;
- Receção;
- Condução de bola;
- Remate;
- Contenção;
- Proteção da bola.

Táticas:

- Posicionamento ofensivo consoante o lugar da bola de modo a participar no ataque (Linha de passe válida, cobertura ofensiva);

- Posicionamento defensivo consoante o lugar da bola de modo a participar no processo defensivo (cobertura defensiva).

Numa vertente de desenvolvimento da cultura desportiva, na qual se procura que o atleta entenda e valorize as regras, saiba respeitar todos os intervenientes da prática desportiva e entenda a distinção entre as boas e más práticas desportivas.

Por último, e com uma importância elevada neste contexto do desporto jovem, procura-se a promoção do entusiasmo pela prática desportiva. É essencial incentivar o gosto pela modalidade, contribuindo para que os atletas se comportem de forma a preservarem, protegerem e aumentarem a cultura desportiva.

Segundo Papaioannou (1995), a adoção de um ambiente muito orientado para a aprendizagem e pouco orientado para o rendimento é o mais adequado para crianças e jovens, tendo em vista a maximização da motivação e da realização de todas as suas capacidades.

2.4 Metodologias e Meios de Ensino

De seguida será apresentado o estilo de ensino utilizado na metodologia de ensino, assim como o meio como esta é aplicada de forma a proporcionar o desenvolvimento do jovens atletas.

2.4.1 Métodos de Ensino

Existem vários estilos/métodos de ensino, todos diferentes, mas sempre com um objetivo comum, o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Estes métodos de ensino são determinados pela situação, sendo assim o estilo tem que se adequar às circunstâncias que, neste caso, os atletas proporcionam ao treinador. Conforme a estratégia adotada, esta vai influenciar positiva ou negativamente os atletas, mudando e alterando os seus comportamentos e ao mesmo tempo contribuindo para o desenvolvimento deles.

O Estilo de Ensino defendido e consequentemente utilizado, dado ter sido ensinado/transmitido durante a Licenciatura e ser aquele com o qual o treinador se identifica, era o Estilo de Ensino Descoberta Guiada. Na anatomia deste estilo de ensino, o treinador tem a responsabilidade de criar questões que levem o atleta a procurar respostas a essas mesmas questões, de modo a realizar a tarefa sozinho e tomar as decisões de impacto e pós impacto que lhe são responsáveis (Mosston, 1988).

Segundo Mosston (1988) e Mosston e Ashworth (2008), o treinador toma todas as decisões de pré impacto, ou seja, é ele que define os objetivos, os critérios de êxito, qual a lógica e ordem das “questões” /tarefas para que o aluno seja capaz de atingir o objetivo através da sua descoberta e toma, também, decisões sobre a logística (de material ou atletas). A descoberta guiada implica que sejam feitas questões de uma forma lógica de modo a incentivar o aluno/atleta a procurar a resposta correta. Este processo de aplicar questões, é muito bem-sucedido quando usado em grupos, uma vez, numa situação específica, que todos procuram a resposta ao estímulo.

Para estes dois autores, em cada passo deste estilo há uma lógica a seguir: Estímulo, dado pelo treinador, com o objetivo de estimular à resposta; Dissonância, que leva à mediação; Mediação, onde o atleta reflete sobre a resposta; Resposta, de modo a nunca falhar, o treinador deve seguir 4 regras:

1. Nunca dizer a resposta;
2. Esperar sempre pela resposta do atleta;
3. Dar feedback frequentemente (essencialmente feedback interrogativo);
4. Manter o clima de aceitação e paciência.

A descoberta guiada, tem uma grande influência na memória. Quando o jovem descobre algo por ele próprio, têm grandes possibilidades de se recordar. Neste aspeto, se o estilo for aplicado individualmente, tem um grande sucesso, contudo o treinador não deve estar demasiado tempo ou dar demasiada atenção a apenas um atleta e por isso, deve ser capaz de controlar o grupo e promover a descoberta por todos. Outro benefício é também a confiança e motivação quando este tem sucesso.

Como tal, o papel do treinador passa por criar uma sequência de questões que irão permitir pequenas descobertas por parte dos jogadores, dando-lhes um feedback constante de modo a incentivá-los e, muito importante, reconhecer a descoberta feita por estes.

Seja qual for a situação de aprendizagem, deve-se ter sempre em mente que o momento da descoberta pelos alunos é algo muito importante e estimulante para o processo de aprendizagem. Para isso, devem ser questionados várias vezes, sendo mesmo direcionados para um objetivo específico e devem ser sempre acompanhados por feedbacks permanentes (que podem ser apenas um “Sim”, “muito bem”, “é isso mesmo”, etc.).

Este estilo de ensino é uma forma de intervenção bastante presente no ambiente desportivo, no que diz respeito à atitude dos treinadores em relação ao erro dos seus atletas. Mesquita (2004) afirma que para o aluno ser capaz de examinar a sua aprendizagem e procurar fundamentos que expliquem o erro que cometeu, é necessário que ele se aperceba que não foi ele quem errou, mas sim a ação que realizou, dando-se assim, um carácter mais contrutivista ao erro no processo de ensino-aprendizagem.

2.4.2 Meios de Ensino

É cada vez mais importante para qualquer treinador, saber o que irá ensinar e como irá ensinar. Como tal, é necessário conhecer o processo de ensino e ser capaz de avaliar o nível de desenvolvimento dos seus atletas. No entanto, o desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta, 2005)

Para Garganta et al. (2013), os praticantes recorrem a diversas e complementares habilidades percetivas e motoras, com o intuito de materializarem as suas ações. Assim, é possível admitir que aprender a jogar Futebol, é aprender a saber-ver, a saber-decidir e a saber organizar-se no espaço e no tempo, individual e coletivamente, num todo coerente que permita agir eficazmente em contextos que se alteram permanentemente. Esta vertente só é alcançada se existir um método que permita ao atleta desenvolver-se de forma homogénea e equilibrada no processo de treino, nunca saltando “etapas” de desenvolvimento.

Bunker e Thorpe (1982) desenvolveram um modelo de ensino, denominado Teaching Game for Understanding (TGUFU), que coloca os praticantes numa situação problema, com o objetivo de conseguirem solucionar as dificuldades colocadas pelo contexto. Este modelo baseia-se no ensino dos jogos e das habilidades contextualizadas de um modo subentendido, ou seja, é o próprio atleta a entender e a adquirir, por si mesmo, determinada habilidade, através do erro e da procura de soluções. Caracteriza-se por ser um processo gradual de jogos/exercícios simples que vão sendo complexificados à medida que ocorre uma progressão na aprendizagem dos jovens atletas, como por exemplo um exercício de posse de bola em que se tem que fazer 10 passes para marcar ponto, evoluindo mais tarde para 10 passes em que não se pode devolver a bola ao colega que passou a bola, nem se pode recebê-la no mesmo sítio que se passou.

O TGUFU concede especial atenção ao desenvolvimento da tomada de decisão em contexto de jogo, assim sendo, possibilita aos praticantes desenvolverem competências a nível técnico contextualizando-as com as necessidades oferecidas pelo jogo. O modelo proposto por Bunker e Thorpe (1982) enfatiza também o uso do feedback interrogativo com o objetivo de estimular os atletas a pensarem sobre os problemas causados pelo jogo.

Em suma, o modelo de ensino apresentado, caracteriza-se por um método de ensino das habilidades técnicas em contexto tático, onde os praticantes são os principais intervenientes neste processo, guiados pelo treinador no sentido de lhes proporcionar, através de uma complexidade gradual do jogo, diferentes problemas que os atletas vão resolvendo.

É essencial aplicar ideias e exercícios simples e básicos e com o evoluir da progressão de aprendizagem, aumentar o nível de complexidade dos meus métodos, o método apresentado foi o utilizado ao longo da época. Neste sentido, deve-se dar especial ênfase a exercícios onde as capacidades básicas são trabalhadas, como a tomada de decisão, a oposição (contenção), a cooperação (passe e receção) e a finalização.

Com isto, pretende-se ensinar os atletas a racionalizar o espaço de jogo, evitando o futebol anárquico e estimulando a iniciativa individual com qualidade, a imprevisibilidade e a velocidade da tomada de decisão.

2.5 Periodização, planeamento e programação do processo de treino

Segundo Castelo (2003), a dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de futebol, determina a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica. Nela deve-se definir e sistematizar os conteúdos inerentes ao desenvolvimento da equipa, organizando-os por objetivos.

A partir deste planeamento do treino, torna-se possível a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades (Teodorescu, 2003), permitindo ao treinador controlar o trabalho desenvolvido assim como avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção (Garganta, 1991).

A calendarização anual da presente época, como indica a figura 2, está dividida em dois grandes períodos, sendo eles, o Período Pré-Competitivo (PPC) composto por seis microciclos, incluindo 18 UT, terminando no JT5, e o Período Competitivo (PC) composto por 34 microciclos, incluindo 93 UT, englobando todos os jogos do campeonato da AFL, assim como os quatro torneios em que a equipa participou. De notar que a equipa não teve momentos de pausa atividade/competição, com exceção do período natalícia, sendo que nos outros momentos de férias escolares (Carnaval e Páscoa), a equipa de Benjamins “A” participou em torneios, não quebrando o ritmo competitivo.

		SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
1	S		S	UT 13	Q	S	J6	T		S		S
2	D		T		S	Q	UT 48	S	J13	S		T
3	S	UT 1	Q	UT 14	S	J2	S	UT 39	Q	UT 49	D	
4	T		Q	UT 15	D		T	S	UT 62	S		S
5	Q	UT 2	S		UT 27	Q	UT 40	S	J9	T		T
6	Q	UT 3	S	JT 4	T		Q	UT 63	Q	UT 74	S	J21
7	S		D		Q	UT 28	S	UT 50	Q	UT 64	Q	UT 75
8	S		S	UT 16	Q	UT 29	S	J7	T		S	
9	D		T		S	D		Q	UT 51	S	J14	S
10	S	UT 4	Q	UT 17	S	J3	S	UT 42	Q	UT 52	D	
11	T		Q	UT 18	D		T	S	UT 65	S	UT 76	Q
12	Q	UT 5	S		UT 30	Q	UT 43	S	J10	T		T
13	Q	UT 6	S	JT 5	T		Q	UT 66	Q	UT 77	S	
14	S		D		Q	UT 31	S		UT 53	Q	UT 67	Q
15	S	JT 1	S	UT 19	Q	UT 32	S	J8	T		S	
16	D		T		S	D		Q	UT 54	S	J15	S
17	S	UT 7	Q	UT 20	S	J4	S	UT 45	Q	UT 55	D	
18	T		Q	UT 21	D		T	S	UT 68	S	UT 79	Q
19	Q	UT 8	S		UT 33	Q	UT 46	S	J11	T		T
20	Q	UT 9	S		Q	UT 47	D		Q	UT 69	Q	UT 80
21	S		D		Q	UT 34	S		UT 56	Q	UT 70	Q
22	S	JT 2	S	UT 22	Q	UT 35	S		T		S	
23	D		T		S	D		Q	UT 57	S	J16	S
24	S	UT 10	Q	UT 23	S	J5	S		Q	UT 58	D	
25	T		Q	UT 24	D		T	S	UT 71	S	UT 82	Q
26	Q	UT 11	S		UT 36	Q	S	J12	T		T	
27	Q	UT 12	S	J1	T		Q	UT 72	Q	UT 83	S	J22
28	S		D		Q	UT 37	S	NATAL	S	UT 59	Q	UT 73
29	S	JT 3	S	UT 25	Q	UT 38	S		T		S	UT 92
30	D		T		S	D		Q	UT 60		S	J20
31			Q	UT 26		S		Q	UT 61		S	

Figura 2 - Calendarização da época desportiva 2018/2019

Relativamente aos conteúdos abordados ao longo do ano, o planeamento anual dividiu-se em quatro grupos de objetivos, sendo eles referentes aos aspetos técnico, táticos, cognitivos e físicos:

- Técnicos:
 - ✓ Passe e Receção;
 - ✓ Remate;
 - ✓ Condução de bola;
 - ✓ Contenção;
- Táticos:
 - ✓ Ocupação racional do espaço;
 - ✓ Posicionamento;
 - ✓ Princípios básicos de jogo;
 - ✓ Adaptação ao sistema tático (organização ofensiva e defensiva, transição ofensiva e defensiva).
- Cognitivos:
 - ✓ Criatividade/Imprevisibilidade;

- ✓ Tomada de decisão rápida e eficaz;
- ✓ Conhecimento do jogo.
- Físicos:
 - ✓ Resistência;
 - ✓ Força;
 - ✓ Coordenação;
 - ✓ Velocidade.

No que diz respeito à concretização do planeamento para a presente época, este foi ao encontro do ocorrido ao longo do PC, pelo que as unidades de treino planeadas correspondem àquelas previstas no planeamento.

2.6 Avaliações

O futebol praticado nos dias atuais, possui características diferentes do futebol praticado há décadas e como tal, a intensidade e o volume de esforço físico exigidos numa partida hoje em dia, são muito maiores. Gomes e Souza (2008) afirmam que o futebol é um desporto que exige força, velocidade e capacidade de suportar a intensidade dos treinos e jogos sem quebras de rendimento e sem o aparecimento precoce da fadiga. Logo, é essencial que haja uma harmonia entre força, velocidade, flexibilidade, resistência muscular, resistência geral e composição corporal.

Como tal, tornou-se muito importante avaliar individualmente as capacidades físicas e psicológicas dos atletas de modo a conhecê-los na sua totalidade e assim entender como trabalhar para que estes evoluam como jogadores.

Durante a temporada competitiva das equipas de futebol, o planeamento do treino das diferentes capacidades motoras dependerá diretamente da aplicação de testes diagnósticos, permitindo definir e orientar a preparação dos jogadores. Assim, o elevado número de atletas, a possível escassez de tempo e os reduzidos recursos financeiros e materiais podem dificultar a utilização de determinados protocolos de avaliação. Importa, portanto, tendo por base as capacidades motoras predominantes no futebolista, propor uma bateria de testes específicos para a monitorização do processo de treino (Braz et al., 2009).

Segundo Pauole et al. (2000), treinadores e atletas procuram continuamente métodos eficazes de identificar e desenvolver as características físicas que contribuem para a performance num determinado desporto, e o método mais comum é através de testes de habilidades e capacidades físicas. Munro e Herrington (2011) definem essas medidas de avaliação como uma ferramenta importantíssima, que pode e deve ser utilizada para justificar a opção de métodos de treino, bem como formas de tratamento ou reabilitação, em concordância com a capacidade que cada jogador tem em suportar a exigência física solicitada. É, pois, sumamente importante que a avaliação seja incluída no processo de periodização e operacionalização do processo de treino pois, quando realizada de maneira efetiva, permite identificar o perfil fisiológico dos jogadores, monitorizar o comportamento individual e coletivo durante as sessões de treino e jogos, bem como potenciar estratégias de recuperação e controlo da carga (Haugen & Seiler, 2015)

Silva et al. (2006), sugere que deve ser feita uma avaliação do desenvolvimento do atleta de forma específica, utilizando testes que se aproximassem ao máximo do gesto motor utilizado na prática.

A característica a ser avaliada é a Agilidade, contudo esta irá ter uma vertente sem bola (mudanças de direção com o corpo) e uma vertente com bola (condução de bola). Esta define-se como o movimento corporal rápido com mudança de velocidade e/ou direção, com rápidas acelerações e travagens, em resposta a um determinado estímulo. Esta última é outra componente frequentemente associada à agilidade, que dependendo do tempo e localização, interage com os fatores perçetuais. No caso do futebol, as mudanças de direção surgem normalmente para perseguir ou fugir de um adversário, e/ou reagir a um movimento da bola.

Little e Williams (2005) reconhecem que a agilidade é um pré-requisito essencial no futebol, uma vez que, no jogo, os sprints curtos com mudanças de direção são muito mais frequentes do que os sprints lineares.

Para avaliar a vertente sem bola, o teste utilizado na presente época é o T-Test for Agility, por corresponder à definição apresentada. Vários são os estudos, por exemplo Ganzer, Ribeiro e Vecchio (2016) e Little e Williams (2005), realizados em jovens atletas de futebol que utilizaram o T-Test for Agility como método de avaliação da agilidade, assumindo-se na literatura como um teste válido e fiável para avaliar não só a agilidade

linear e lateral, mas também a força dos membros inferiores. Inclui deslocamentos frontais, laterais e de costas, incluindo quatro mudanças de direção.

O “T Test for Agility” consiste em realizar um percurso de 20 metros totais, com mudanças de direção e deslocamentos frontais, laterais e de costas. O percurso é definido por quatro cones, identificados através das letras A, B, C e D, dispostos como é ilustrado na figura 3. O percurso começa no cone A, de onde o atleta parte de uma posição estática. Ao sinal do treinador, corre frontalmente para o cone B (tocando nele com a mão direita) e, após, desloca-se lateralmente para a esquerda, em direção ao cone C (tocando nele com a mão esquerda). De seguida, corre lateralmente para a direita, em direção ao cone D (tocando nele com a mão direita), volta lateralmente ao cone B (tocando nele com a mão esquerda) e corre de costas novamente para o cone A, onde termina a contagem do tempo. Cada atleta realiza duas tentativas, sendo a contabilizada a de melhor tempo.

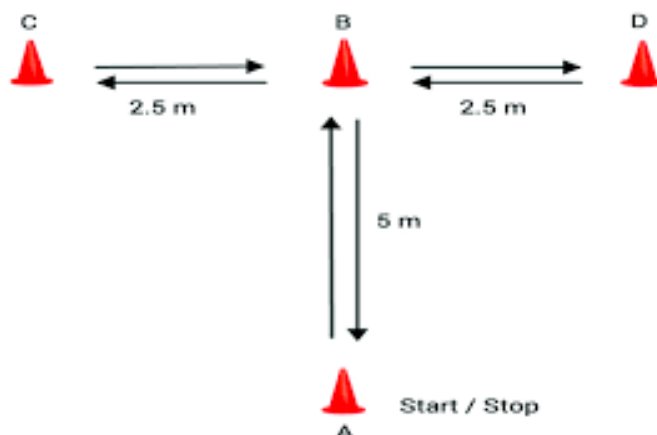


Figura 3 - T-Test for Agility

Na vertente da Agilidade com bola, capacidade a ser avaliada é a condução de bola com mudança de direção. A condução de bola passa por, em espaço livre, o indivíduo mover-se com bola de modo a ultrapassar adversários e/ou progredir no terreno. Tal ação, requer bom equilíbrio e excelente estabilidade. Conduzir a bola mantendo a cabeça levantada permite receber informação e realizar corretamente a ação necessária.

Em situação de jogo, o jogador é confrontado com o posicionamento do adversário que o impede de continuar a progredir no terreno. Como tal, o jogador tem as opções de passar ou de driblar sobre este. Esta última opção, requer uma mudança de direção sobre

o adversário de modo a ultrapassá-lo de forma eficaz. Tendo por base uma bateria de testes da FPF (1986), foi utilizado um quadrado com nove metros de aresta, onde atleta deverá conduzir, em forma de “M”, a bola dominada entre os cones, como explicado na figura 4, no menor tempo possível. Cada um realiza o exercício duas vezes não consecutivas de forma livre (forma de condução de bola) e serão registados os tempos de execução. A contagem do tempo inicia-se quando o atleta dá o primeiro toque na bola e finaliza após ultrapassar o último cone.

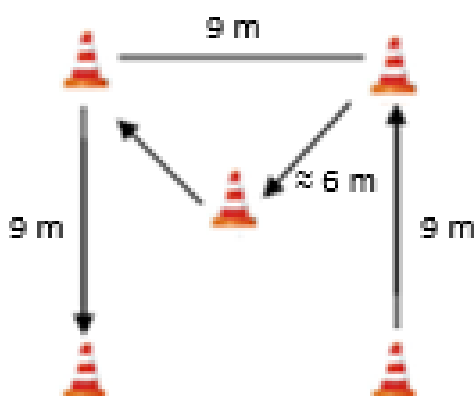


Figura 4 - Teste Condução de bola

Capítulo III – Caracterização da Equipa

No presente capítulo será apresentada a equipa técnica, assim como o plantel a nível social, escolar e familiar, tal como os reseptivos desempenhos e resultados nos testes realizados.

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica da equipa de Benjamins “A” é constituída por três elementos, sendo dois treinadores e um delegado ao jogo. O treinador principal, como responsável máximo pela sua equipa, está incumbido de todas as tarefas inerentes à gestão e organização do plantel, planificação da época, preparação e execução das UT, elaboração e entrega dos relatórios semanais sobre o jogo e relatórios de evolução de cada atleta, a entregar trimestralmente.

Relativamente ao treinador adjunto, este tem como funções ajudar a preparar e a ministrar as UT que componham os microciclos, assumir uma atitude pró-ativa durante os exercícios das UT, controlar das presenças dos atletas, assegurar que os materiais utilizados nos treinos sejam devolvidos em condições ao técnico de equipamentos e todas as tarefas que o treinador principal o incumba de cumprir para o bom funcionamento da equipa. No dia de jogo, está encarregue de todas as tarefas de pré-jogo, sendo a mais importante o aquecimento dos atletas. Durante o jogo e sempre que se processe uma substituição, o treinador adjunto deve de acompanhar os jogadores à zona de aquecimento e assegurar que o mesmo seja executado de forma adequada a uma entrada em ritmo de jogo.

Já o delegado ao jogo, no dia de jogo, tem o dever de assegurar toda a parte burocrática do próprio jogo (fichas de jogo, equipamento e bola) junto dos árbitros, no início e no fim do mesmo e deve de acompanhar todos os atletas em cada substituição, evitando assim amostragem de cartões por entradas em campo fora de tempo. Deve de ser responsável pelo levantamento das estatísticas de cada jogo.

Tanto o treinador estagiário (treinador principal), como o treinador adjunto já possuem experiência anterior, sendo que o treinador adjunto apenas adjuvou durante uma época desportiva, tendo sido na época transata na equipa de Benjamins “A” (sub-11). Apesar de exercer funções desportivas, ainda se encontra no ensino secundário, sendo o capitão da equipa de Juniores. No que diz respeito ao treinador principal, iniciou funções

na equipa na época transata quanto os atletas eram Benjamins “B” (sub-10), tendo continuado na época atual. Dentro do clube, também exerceu funções de treinador principal do escalão de Iniciados e de treinador adjunto no escalão de Infantis na época 16/17.

A equipa técnica caracterizou-se por ser bastante jovem, o que facilita o relacionamento e a forma de comunicação com os jogadores da equipa, uma vez que são de faixas etárias baixas. Tanto a uma postura como a comunicação foram adequadas à equipa, o que contribui de forma muito favorável para o bom funcionamento das sessões de treino, assim como para o bom ambiente no seio da equipa. Consequentemente, estas vantagens, facilitaram a aprendizagem dos atletas e o melhoramento do seu rendimento.

Por outro lado, o facto de serem treinadores jovens, com relativa pouca experiência, prejudicou por vezes o rápido solucionamento de certas situações com os atletas ou até mesmo com os pais dos jogadores. Também devido a possuírem outros empregos, fora da escola, implicou que a comunicação entre treinadores fosse reduzida, causando, esporadicamente, durante as sessões de treinos algum “desentendimento” no que diz respeito à concordância da aplicação de certos exercícios ou até mesmo ao feedback transmitido aos atletas. De forma a solucionar esta dificuldade, a solução encontrada no momento era a de pedir a opinião/ajuda ao coordenador da escola (treinador com muita experiência), para que este explicasse qual a melhor forma de aplicar exercícios ou até mesmo novas ideias.

3.2 Caracterização do Plantel

O plantel da equipa de Benjamins “A” da Escola de Futebol Central 32 é composto por 14 atletas, com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. 12 dos atletas têm nacionalidade portuguesa, sendo que os outros dois, têm nacionalidade estrangeira, mais especificamente, brasileira e sueca. Os atletas têm praticamente todos a mesma estatura, com uma média de alturas de 1,45m.

No que diz respeito ao contexto desportivo, como é possível verificar na tabela 1, apenas dois atletas nunca tiveram contacto com a modalidade, sendo que todos os outros ou transitaram o escalão inferior ou vieram de outros clubes. De referir que seis elementos da equipa, jogam juntos desde o escalão de Traquinas, o que permite um excelente

entrosamento entre a equipa e facilita a aplicação de ideias de jogo. Com exceção dos dois atletas, sem contacto com a modalidade, os restantes atletas possuem pelo menos dois anos de prática de futebol.

Numa vertente de contexto social, não existe um padrão que defina o estatuto social dos atletas, uma vez que temos atletas tanto de classe média-alta, de classe média e de classe média-baixa, tudo residente na zona de Cascais. Relativamente ao contexto escolar, o plantel caracteriza-se por alunos de boas notas escolares, sem quaisquer complicações em termos de ensino, o que torna a sua aprendizagem, a nível escolar e a nível desportivo, de fácil aquisição.

Tabela 1 - Caracterização do Plantel

Atleta	Contexto Social	Contexto Escolar	Contexto Familiar	Anos de Prática	Clube Anterior
GR	Classe Média-Alta	Notas Suficientes	Pais	4	Transitou
DEF1	Classe Média-Alta	Notas Suficientes	Pais	4	Transitou
DEF2	Classe Média	Notas Suficientes	Pai/Mãe	4	Transitou
DEF3	Classe Média	Notas Suficientes	Pais	2	Transitou
DEF4	Classe Média	Notas Suficientes	Avós	1	EAS Carcavelos
MED1	Classe Média-Baixa	Notas Insuficientes (Reprovou)	Pais	4	Transitou
MED2	Classe Média	Notas Suficientes	Pais	4	Transitou
MED3	Classe Média	Notas Suficientes	Pais	3	Transitou
MED4	Classe Média	Notas Suficientes	Pais	2	Academia Alcoitão
MED5	Classe Média-Baixa	Notas Suficientes	Irmãos	2	Estoril
MED6	Classe Média	Notas Suficientes	Pai/Mãe	0	Nenhum
AV1	Classe Média	Notas Insuficientes (Reprovou)	Pais	4	Transitou
AV2	Classe Média	Notas Suficientes	Pai/Mãe	1	Estoril
AV3	Classe Média-Alta	Notas Suficientes	Pais	0	Nenhum

3.2.1 Avaliação Inicial, Intermédia e Final

Tal como referido no ponto 2.6, é avaliada a componente da Agilidade, com e sem bola, mudanças de direção com o corpo e condução de bola, respetivamente. Segundo Draper e Lancaster citado por Sheppard e Young (2006), a agilidade é usada para

descrever qualquer ação desportiva dinâmica, em resposta a um determinado estímulo, que envolva uma mudança da posição do corpo, com uma mudança de velocidade e/ou direção, com rápidas acelerações e travagens. Um simples exercício como um percurso de zig-zag é uma tarefa de agilidade (Pandorf et al., 2003), tal como um drible ou uma desmarcação como uma mudança de direção em resposta a uma movimentação da equipa adversária em situação de jogo (Sheppard & Young, 2006).

No caso do controlo de bola, sendo uma capacidade técnica e essencial no momento de jogo, permite ao jogador conduzir a bola de forma a progredir no terreno ou a ultrapassar adversários, através de mudanças de direção ou drible, de modo a avançar no terreno. Quanto maior é o controlo de bola do atleta, maior é a sua capacidade de manter o contacto com a mesma, ou seja, maior é a capacidade de manter a bola em sua posse, contribuindo para o sucesso da jogada da sua equipa.

Estas duas vertentes foram avaliadas em dois momentos, não existindo uma avaliação final, no término da época, uma vez que houve a transição de atletas para o escalão de infantis e da equipa de Benjamins “B” para a equipa de Benjamins “A”. Sendo assim, a avaliação intermédia, passou a ser o último e final momento de avaliação. A primeira foi realizada na segunda semana após o início da época, 10 de Setembro de 2018 e a avaliação intermédia/final foi realizada após a interrupção natalícia, 7 de Janeiro de 2019.

Nos dois testes, aquando da primeira avaliação, após analisar os resultados, foi estipulado que, uma vez que se referia ao início da época, os valores da próxima avaliação teriam de ser obrigatoriamente mais baixos, pelo que seria necessário trabalhar e desenvolver, numa etapa inicial, as componentes básicas da modalidade de futebol, como a condução de bola e as mudanças de direção. De modo a desenvolver estas capacidades, utilizámos por diversas vezes, nos primeiros meses da época, em exercícios iniciais da parte principal, estafetas com contorno de cones, com o sem bola.

Na primeira avaliação, realizada no início da época desportiva, a expectativa era de que os valores fossem relativamente dilatados (demorassem mais tempo a efetuar o percurso), uma vez que alguns atletas estavam há alguns meses sem treinar e outros era o primeiro contacto que tinham com a modalidade, pelo que as capacidades básicas, como passe e receção, ainda eram algo “estranho”.

Nos valores do teste da Agilidade sem bola, representado na tabela 2, no primeiro momento de avaliação, resultados situaram-se entre os 6,88s e os 9,22s (média de 7,82s), sendo que no segundo momento de avaliação, os resultados ficaram compreendidos entre os 6,61s e os 9,01s (média de 7,57s). Importante referir que apenas um atleta (MED6) apresentou valores superiores no 2º momento de avaliação, uma vez que esteve praticamente dois meses sem competir devido a estar ausente no seu país natal.

Tabela 2 - Valores dos dois momentos de avaliação T-Test

Atleta	Inicial	Final	Evolução
GR	6,88	6,61	-0,27
DEF1	7,60	7,45	-0,15
DEF2	7,89	7,47	-0,42
DEF3	6,92	6,83	-0,90
DEF4	8,48	8,26	-0,22
MED1	7,93	7,68	-0,25
MED2	7,33	7,20	-0,13
MED3	7,55	7,01	-0,54
MED4	7,87	7,12	-0,75
MED5	9,22	9,01	-0,21
MED6	7,74	8,57	+0,83
AV1	7,56	7,14	-0,42
AV2	8,01	7,72	-0,29
AV3	8,44	7,93	-0,51
Valor Médio	7,82	7,57	-0,3

Já no teste de condução de bola, como referido na tabela 3, na primeira avaliação, os resultados inseriram-se em valores entre os 14,09s e os 17,88s (média de 15,71s), enquanto que na segunda avaliação, os resultados situam-se entre os 12,65s e os 16,94s (média de 14,55s). Mais uma vez apenas um dos atletas apresentou um aumento do tempo de execução do teste (o mesmo atleta do T-Test), ainda que por uma diferença praticamente insignificante (0,07s).

Tabela 3 - Valores dos dois momentos de avaliação do teste condução de bola

Atleta	Inicial	Final	Evolução
GR	15,77	13,41	-2,36
DEF1	15,15	14,22	-0,93
DEF2	14,97	14,84	-0,13
DEF3	17,88	16,94	-0,94
DEF4	14,09	12,97	-1,12
MED1	15,03	14,33	-0,70
MED2	16,41	16,21	-0,20
MED3	16,93	14,87	-2,06
MED4	15,07	12,65	-2,42
MED5	16,76	15,30	-1,46
MED6	17,50	16,00	-1,5
AV1	15,23	12,90	-2,33
AV2	14,13	14,20	+0,07
AV3	15,05	14,85	-0,20
Valor Médio	15,71	14,55	-1,16

Do primeiro para o segundo momento de avaliação, no T-Test ocorreu uma melhoria média dos tempos de aproximadamente 0,3 segundos, enquanto que no teste de Agilidade ocorreu uma melhoria de aproximadamente 1,16s. Apesar de ter ocorrido um aumento pouco acentuado, os resultados demonstram que houve um melhoramento dos atletas a nível físico e técnico. De salientar que na segunda avaliação, foram igualmente realizadas duas repetições não consecutivas, onde os atletas tiveram a possibilidade de melhorar o tempo, algo que foi visível nas segundas tentativas. Mais uma vez se verificou que os atletas com pelo menos um ano de prática tiveram melhores resultados que os atletas sem contacto com a modalidade. Em ambas as avaliações, não existiu um padrão relativamente à relação posição-tempo, o que se poderá justificar pelo facto de, em treino, não existir uma especialização posicional, mas sim um “posicionamento universal”.

Capítulo IV – Modelo de Jogo e Treino

No presente capítulo serão apresentadas quais as ideias do clube e do treinador aplicadas durante o momento do treino e jogo, assim como os comportamentos nele inseridos. Os princípios de treino e o porquê da sua utilização, tal como a especificação dos ideais do treinador que justificam o modelo de treino aplicado.

4.1. Ideia de Jogo

Hoje em dia muito se discute e investiga qual a melhor modelo/ideia de jogo a ser aplicada pelos treinadores de modo, não só a terem uma identidade com sucesso, mas também de forma a anular as ideias dos adversários. Contudo não basta ter uma ideia de jogo, se a mesma não for operacionalizada de acordo com a conceção que se tem.

A ideia de jogo deve entender-se como um ponto de partida e, como afirma Castelo (1994), é importante não esquecer que a ideia de jogo é algo altamente dinâmico, não representa um modelo fixo a ser seguido, sendo necessário, eventualmente uma constante alteração, devido a elementos e/ou situações novas que surgem. Ou seja, representa um modelo dinâmico que permita uma constante evolução (Oliveira, 2004). Neste devem estar presentes os comportamentos dos jogadores em situações, ofensivas e defensivas, criando uma ligação permanente entre as dimensões técnica-física-psicológica-estratégica (Casarin, Silva, de Lima, Afonos & Scaglia, 2011).

Contudo, nas idades em questão os principais objetivos do processo de treino e jogo passam por estimular a paixão pelo jogo e pela vitória, desenvolver as diferentes técnicas individuais assim como a coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação) e iniciar a adaptação a posições específicas e à aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos (FPF, 2018). Segundo, ainda, o mesmo autor, é neste momento cronológico que se introduzem as primeiras noções de organização estrutural e os grandes princípios da organização de jogo.

Todos têm consciência que a evolução do jogador tem como objetivo o seu desenvolvimento humano e social, mas também a manutenção pelo gosto da modalidade, levando este a poder vir a integrar o escalão mais elevado (sénior). Contudo isso não acontece se não existir uma racionalização de todo o processo e se este processo não tiver como referência a equipa sénior (Leal & Quinta, 2001).

Ou seja, para que a evolução dos atletas tenha um sentido lógico, é essencial que todo o processo integre objetivos bem claros e realistas, orientados por um modelo transversal ao clube. A formação dos jovens jogadores passa por um processo ajustado e com objetivos adequados às fases de desenvolvimento dos mesmos (Leal & Quinta, 2001).

Por outras palavras, os treinadores devem guiar-se pelo modelo de jogo, não com objetivo de criar ações padronizadas nos seus atletas, mas colocando o jogador em situações de resolução de problemas a fim de desenvolver as habilidades técnico-táticas, físicas e psicossociais (Casarin et al., 2011). Para o mesmo autor, o treinador é o mediador entre a forma de jogar construída e aquilo que é necessário desenvolver. Ou seja, o modelo deve ser planeado e aplicado consoante as necessidades dos atletas intervenientes. Para Oliveira (2004), o modelo jogo tem uma importância elevada desde o primeiro momento de formação pelo facto de que os jogadores só conseguirão desenvolver determinados princípios se o compreenderem através do jogo e para isso é necessária uma metodologia de compreensão tática. O modelo de jogo permite assim criar uma relação entre dimensão técnica, dimensão tática, dimensão física e dimensão psicológica (Casarin et al., 2011). Como tal, apesar da idade reduzida dos atletas, o modelo de jogo mantém a sua importância, mas com objetivos diferentes, na procura do desenvolvimento do atleta e confronto com os problemas de jogo e não numa vertente da busca pela vitória.

Na Escola de Futebol Central 32, todos os treinadores, apesar de terem liberdade de adaptarem as suas ideias à Filosofia de Jogo da Escola, devem se reger por alguns pontos, de modo a criar uma identidade de jogo na mesma. Em primeiro lugar a bola é o elemento principal do jogo, quanto mais tempo a tivermos, mais possibilidade temos de fazer golo e menos de sofrer. Sendo assim, o treinador deve desenvolver e uniformizar a filosofia de jogo, deve definir comportamentos técnico-táticos em função da bola, deve também, e muito importante, criar rotinas básicas para uma mais pormenorizada organização e promover níveis de exigência superiores. Tendo por base um documento criado pelo coordenador da escola, cada treinador deverá, tendo em conta o modelo apresentado, adaptar às condições do seu tipo de formato de jogo (ex. Futebol de 7). Sendo assim, todos devem saber as posições de cada um, independentemente das suas características e como tal, os pontos essenciais da filosofia de jogo da Escola de Futebol Central 32 são:

- Receber a bola, já a saber onde a colocar, tomando uma decisão rápida;
- Sete jogadores móveis – todos devem de ser opção;
- Reação eficaz à perda da bola – Regra dos 3 segundos (após perder a bola, a equipa tem que se o mais rápido possível a recuperar a bola, de forma a evitar o contra-ataque do adversário);
- Pressão intensa e homogénea, defesa bem definida e equilibrada; o jogador deve de saber a diferença entre pressionar (aproximar rapidamente do adversário, diminuindo o seu espaço de ação, assim como o tempo de decisão e consequentemente obrigando ao erro do mesmo) e defender (movimento conjunto da equipa de modo a eliminar a oposição, antecipando quaisquer ações desta e cortando linhas de passe, ou seja, condicionando todo o jogo do adversário);
- Defender a partir dos avançados (iniciar o processo defensivo através dos avançados, uma vez que são os primeiros em momento defensivo quando a bola está no GR ou defesas adversários) e construir a partir do guarda redes (iniciar a organização defensiva através da saída de bola pelo GR).

Na seleção do modelo de jogo estabelecemos dois princípios fundamentais para ser implementado com sucesso, tendo em conta as fases do jogo. A atitude altamente dedicada e combativa, assim como a capacidade de provocar o erro do adversário.

Apesar deste dois pontos, nunca nos podemos esquecer dos princípios básicos do nosso sucesso:

- Mínimo dois apoios permanentes ao portador da bola, que possibilita montar triângulos;
- Posse de bola, com circulação clara e eficaz no sentido da baliza contrária;
- Tentar criar e manter a superioridade numérica em todos os setores e corredores do campo, assim como em todos os momentos do jogo;
- Jogar sempre com apoios frontais, simples e objetivos.

O modelo de jogo transversal ao clube, foi adaptado às capacidades gerais dos atletas em questão, sendo o principal objetivo do modelo, elucidar os atletas quanto à ocupação racional do espaço e às ações básicas em cada posição ocupada. O sistema tático aplicada na equipa de Benjamins “A” (1-2-3-1), visou dar a possibilidade aos atletas de ocuparem as posições vulgares e essências do jogo, sendo-lhes atribuídas as ações

subjacentes a essas posições. No entanto foi criada uma certa rotatividade de posições de forma a que cada atleta tivesse noção de quais as ações a aplicar noutras posições. Sendo assim, verificam-se dois defesas em posição central, três médios, sendo um deles central e os outros dois médios-ala e um avançado na frente de ataque. Tanto em organização ofensiva, como em organização defensiva, mantemos a estrutura, visível na figura 5, sendo que em processo ofensivo os médios-ala encontram-se com bastante largura e em processo defensivo, estes encontram-se próximos e o avançado recua no terreno, ficando formadas três linhas próximas, o que promove uma defesa em bloco. O modelo de jogo transversal ao clube, foi adaptado

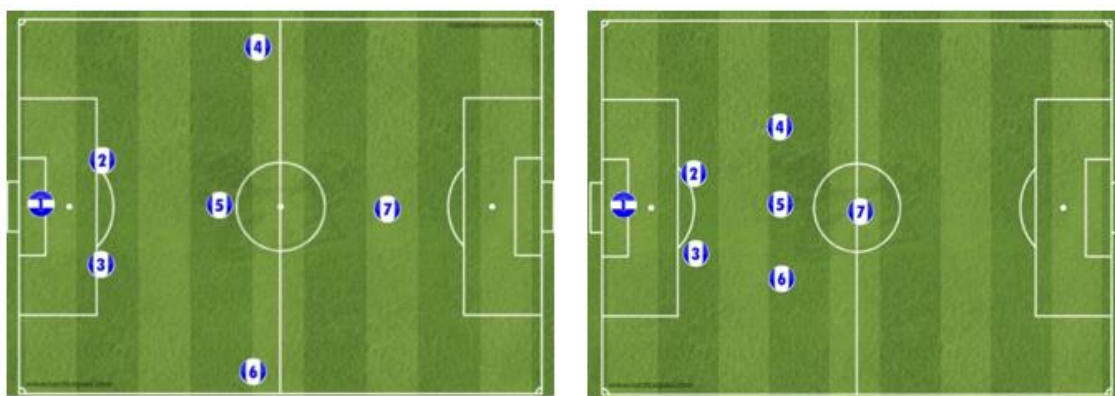


Figura 5 - Sistema tático em Organização Ofensiva e Organização Defensiva

Comportamentos Técnico-Táticos Ofensivos:

- Circulação de bola por trás, a partir do sector defensivo (bola no Guarda-Redes):
 - Opção A – Bola colocada num central que abre no corredor (Figura 6);
 - Opção B – Central e Médio-Ala trocam de posição. Este último recebe a bola (Figura 7).

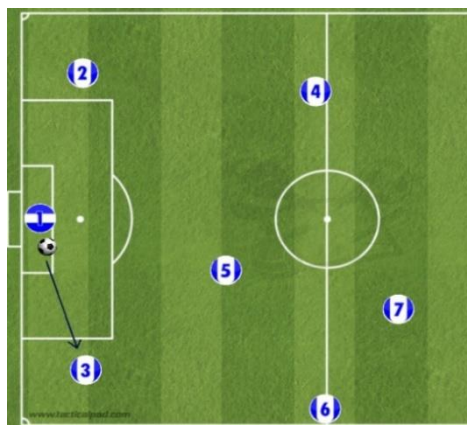


Figura 6 - Opção A: Bola a sair pelos centrais

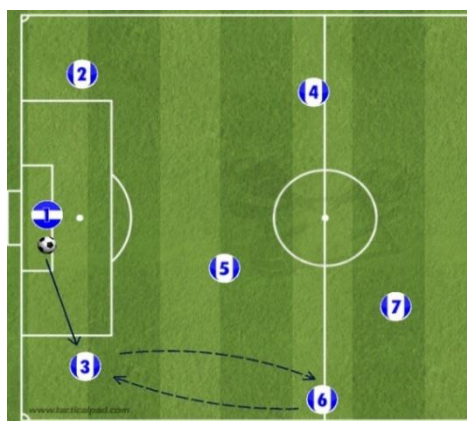


Figura 7 - Opção B: Bola a sair pelos médios-ala

- Circulação de bola por trás, a partir do sector defensivo (bola no Central ou Médio Ala:
 - Portador da bola tem sempre 3 opções de passe para fazer progredir a jogada e uma 4ª opção em que pode virar o jogo para o jogador no corredor contrário (Figura 8).

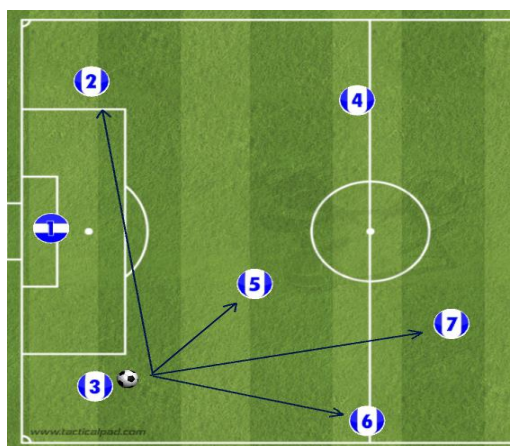


Figura 8 - Opções do portador da bola após receber do GR

- Circulação de bola por trás, a partir do sector defensivo (Figura 9 e 10):



Figura 9 - Opções de passe do Médio Centro e do Médio Ala

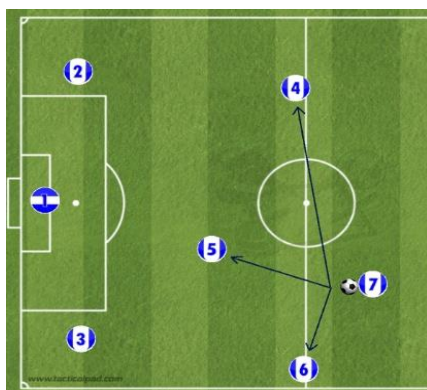


Figura 10 - Opções de passe do Avançado

Todos os jogadores com posse de bola, possuem sempre três linhas de passe, o que permite descrever a filosofia de se jogar sempre no apoio frontal. Não há rotação sob a bola, a menos que não exista marcação adversário sobre o portador da bola.

Foram definidos, no que diz respeito aos comportamentos técnico-táticos ofensivos, os seguintes princípios coletivos e individuais:

a) Princípios fundamentais coletivos:

- Noção de campo grande (ocupar todo o campo, explorando toda a sua largura e profundidade);
- Noção de proximidade (linhas de passe próximas ao portador da bola, facilitando a sua ação);

- Noção de cobertura ofensiva (dar uma linha de passe mais recuada ao portador da bola, de modo a dar uma segurança caso não seja possível progredir no terreno);

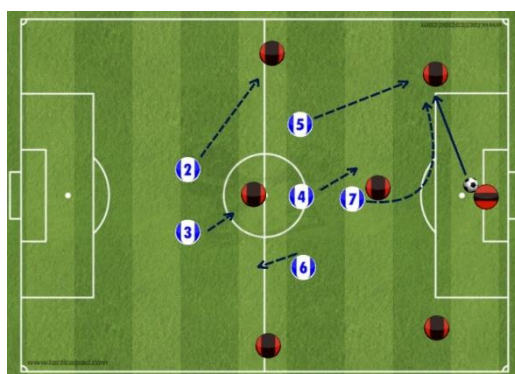
b) Princípios fundamentais individuais:

- Conceito de passe direcionado (de forma à bola chegar ao colega de equipa de forma eficaz, com força e direção adequadas);
- Conceito de apoios bem colocados (pés bem colocados no solo de modo a permitir quaisquer mudanças de direção sem que o corpo perca o equilíbrio e esteja sempre pronto a agir);
- Conceito de simplicidade de processos (jogar sempre a dois toques).

Comportamentos Técnico-Táticos Defensivos:

No primeiro momento, em que a bola se encontra no Guarda-Redes, a equipa encontra-se fechada em bloco mais baixo. Como tal, permitimos a circulação de bola pelo corredor lateral. Neste momento, vamos pressionar o portador de bola, eliminando quaisquer linhas de passe, obrigando o adversário a procurar futebol direto ou a ter de driblar sobre o nosso jogador.

Após a bola entrar no corredor lateral, o primeiro pensamento é oscilar. Inicialmente, o ponta-de-lança desloca-se em “L” eliminando a linha de passe para o outro defesa central e para o guarda-redes. O médio-ala do lado da bola pressiona o portador da bola, fazendo com que a restante equipa oscile e se adapte à equipa adversária, tal como está referido na figura 11.



2 - Defesa Central Esquerdo

3 - Defesa Central Direito

4 - Médio Centro

5 - Médio-Ala Esquerdo

6 - Médio-Ala Direito

7 – Ponta de Lança

Figura 11 - Posicionamento defensivo após saída de bola pelo guarda-redes adversário

4.2 Modelo de Treino

No futebol de formação, a construção de uma forma de jogar não deve de todo procurar a especialização posicional dos jogadores, devendo estes passar por todas as posições, descobrindo e vivenciando as funções de cada posição específica. Conforme afirma Garganta (2002), o desenvolvimento da capacidade de jogar implica um desenvolvimento de saberes, sendo estes o “saber o que fazer”, que se prende com o conhecimento relacionado com todas as vertentes da prática, e o “saber executar”, ou seja, é a ação consequente desse conhecimento.

Como tal, o treinador de formação tem o dever de formar o atleta de maneira integral, desenvolvendo-o equilibradamente em todos os aspetos (motores, psicológicos, sociais e culturais). Para isso, segundo Lima e Paoli (2017), deve-se respeitar e trabalhar cada etapa do desenvolvimento motor do jovem atleta, para que este se desenvolva da forma mais eficaz possível, evitando a especialização precoce. Segundo o estudo realizado pelos autores acima enunciados, relativos aos aspetos a ser trabalhados no processo de formação de jovens atletas entre os 11 e os 14 anos, concluiu-se que é de extrema importância o desenvolvimento das capacidades coordenativas e motoras sem nunca esquecer a vertente lúdica (exercícios de muito contacto com bola), com a relação do aspeto tático onde os atletas sejam confrontados com pequenos problemas em situação de jogo.

Ao relacionar o modelo de jogo com o treino, Pivetti (2012) refere que o modelo não se restringe apenas à ideologia do jogo, mas também à vivência constante do modelo de jogo por parte dos jogadores, através da aquisição dos princípios subjacentes nas sessões de treino. Para que a metodologia do treino permita determinar a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos jogadores à especificidade do jogo de futebol, é essencial que tenha por base a repetição lógica, sistemática e organizada de um conjunto de exercícios que a determinam (Castelo, 1996). Ainda no referido autor, este afirma que quanto maior for a relação entre o modelo de treino e a ideia de jogo, através das metodologias específicas aplicadas pelo treinador, maiores serão as hipóteses de superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo, 2009).

Para qualquer treinador de futebol de formação, é essencial que cada sessão de treino, se enquadre e se adeque à forma de jogar e que haja o máximo de contacto possível do atleta com a bola. Ou seja, para o atleta adquirir o máximo de conhecimentos

transmitidos é essencial aplicá-los sob a forma de jogo, logo é dado especial ênfase e importância à situação de jogo reduzido e só depois à situação de jogo formal em treino.

Estes jogos reduzidos caracterizam-se por serem jogos, cujo campo tem uma dimensão mais reduzida em relação ao tamanho oficial, assim como o número de jogadores é igualmente inferior. Tais jogos são um meio eficiente de preparação dos jovens futebolistas, por serem viáveis para o desenvolvimento e manutenção de aspetos físicos, táticos e técnicos (Pasquarelli, Souza & Stanganelli, 2010), uma vez que condicionando o tamanho do campo, o número de jogadores por equipa, a direção do jogo, o número de toques, as respostas físicas, fisiológicas e técnicas são afetadas (Clemente, Couceiro, Martins, & Mendes, 2012).

É certo que os treinadores podem alargar o campo de modo a encorajar os atletas a ocuparem todo o campo, contudo, em jovens atletas, estes não estão ainda capacitados para ocupar grandes áreas de jogo, pelo que os jogos reduzidos permitem estimular comportamentos técnico-táticos específicos, assim como encontrar soluções específicas para os problemas encontrados (Castellano, Fernández, Echeazarra, Barreira & Garganta, 2017).

No que toca às missões táticas individuais, a sua importância para a formação no escalão de Benjamins é ainda reduzida. Nestas idades o mais importante é o desenvolvimento das competências individuais, essencialmente técnicas, embora sejam já introduzidas as missões táticas individuais de forma simplificada.

Em cada sessão de treino, procurou-se sempre, realizar um aquecimento dinâmico onde estivesse aplicada mobilidade articular e contacto com a bola (ex: circuitos) e exercícios complementares com oposição de modo a desenvolver os princípios de jogo, assim como situações de jogo, como saídas de bola, movimentos ofensivos, movimentos defensivos, transições, etc. Estes exercícios caracterizavam-se por ter sempre oposição, por vezes ativa e por vezes passiva, de modo a recriar o contexto de jogo. O feedback é algo constante, não só numa vertente de correção de movimentos e ou decisões (feedback prescritivo e descritivo), mas essencialmente pretende-se que seja o atleta a entender qual a melhor forma de realizar determinada ação com ou sem bola (feedback interrogativo).

Nos momentos de jogo formal era dada especial atenção ao posicionamento, ou seja, à organização da equipa, tanto a nível ofensivo, como a nível defensivo e à aplicação do que foi trabalhar na parte inicial da parte fundamental. Apesar dos atletas terem

posições teoricamente definidas, procurou-se também em treino por vezes alterar as suas posições dos mesmos, de modo a conhecerem outra “realidade”, mas sempre com uma explicação prévia sobre o que teriam de realizar nessa nova posição. A postura da equipa técnica era rígida, uma vez que, sabendo da qualidade da equipa, quando se considerava que os atletas não se esforçavam ou estavam desconcentrados, a sessão de treino era interrompida (algo que não era do agrado dos atletas, uma vez que queriam estar em atividade), transmitindo de forma verbal aos jovens atletas qual a postura a ter em treino, fazendo-os entender que a sessão de treino, é o momento para adquirirem os conhecimentos da modalidade, assim como desenvolverem as suas capacidades técnico-táticas. Sem concentração, empenho e uma postura correta, dificilmente iriam conseguir evoluir enquanto atletas.

A forma de treino, esteve sempre relacionada com a posse de bola, evitando treinar situações de futebol direto, criando nos nossos atletas a ideia de que devem circular a bola entre eles desde o guarda-redes até ao momento de finalização. Nas sessões de treino foram aplicados exercícios variados, mas sempre com a vertente da finalização, mais uma vez para criarmos a ligação ao momento de jogo. Uma vez que são bastante jovens e estão a aprender sobre a modalidade, é essencial perceberem todos os componentes do jogo, a partir do mais básico.

O método de treino baseia-se então, em retirar o melhor potencial ao atleta, através de exercícios simples e constante de feedback. No entanto, mais importante que a forma de treinar, está a relação treinador-atleta. Esta deve ser positiva, individualmente e coletivamente, de modo a que todos se sintam confortáveis e motivados.

Capítulo V – Análise do Processo de Treino

Os pontos que se seguem procuram analisar o processo de treino, onde se destacam os volumes dos exercícios realizados em cada período da época desportiva e os momentos que integram a UT.

5.1 Enquadramento teórico

Cada vez mais o processo de treino é algo devidamente organizado e metodológico, previamente planeado, seguindo-se por bases/modelos que os treinadores consideram ser mais indicados às suas ideias e objetivos. Segundo Castelo (2009) e Cipriano e Sequeira (2008), o exercício de treino é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas, sendo de grande importância a escolha dos exercícios e a gestão do tempo da sessão de treino. É essencial que haja uma sequência metodológica coerente com métodos científicos, de modo a potenciar o desenvolvimento dos atletas. Como tal, para uma devida organização de todos os tipos de exercícios de treino, estabeleceram-se categorias que, através de um processo de hierarquização, permitem construir uma taxionomia dos exercícios de treino no futebol.

Segundo Queiroz (1986), muitos autores adotam como critério fundamental para a seleção e/ou organização dos exercícios, a análise do seu conteúdo, deduzindo, a partir do tipo e número de elementos técnicos, táticos e físicos nele incluídos, o grau de significância existente entre o exercício e os efeitos desejados, caracterizando posteriormente as condições globais de execução do exercício. Para outros, tendo em vista um determinado objetivo, é a caracterização da estrutura da atividade proposta que fundamenta a seleção e/ou a organização de um exercício. São vários os autores que apresentam propostas taxionómicas, no entanto, cada treinador deverá ajustar a sua classificação de exercícios, à sua “filosofia” de treino, mas tendo sempre em mente que um mesmo exercício poderá perseguir diferentes objetivos (Caldeira, 2013).

Queiroz (1986), por exemplo classifica os exercícios em dois grupos, sendo eles os Exercícios Fundamentais, que incluem como estrutura elementar fundamental a finalização e os Exercícios Complementares, que não incluem a finalização como estrutura base fundamental. Já Castelo (2003), refere que o principal fator de classificação, são as características lógicas relativamente à estrutura do jogo de futebol, dividindo por métodos de treino, em Métodos de Preparação Geral, suportados pelo

desenvolvimento das capacidades condicionais, como Resistência, Velocidade, etc. E Métodos de Preparação Específica, suportados pelo desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática, como exercícios de relação do jogador com bola e exercícios de relação entre jogador e objetivos do jogo.

Numa outra vertente, Caldeira (2013), após uma análise das taxonomias existentes sugeriu uma nova classificação dos exercícios, onde o critério fundamental para a seleção e/ou organização dos exercícios não se relacionava com a análise do conteúdo dos exercícios nem com a caracterização da estrutura da atividade proposta, mas sim com os objetivos que se pretendiam que fossem retratados através de um exercício de treino. O autor organizou os exercícios segundo categorias consoante os objetivos, como jogo global, tática, técnica, condicional, complementar e psicológica.

No entanto, a taxonomia através da qual se procedeu à classificação dos exercícios das UT, uma vez que é aquela com maior grau de identificação face ao tipo de exercícios, é a taxonomia elaborada por Ramos (2003). O autor, que se baseia em Dietrich (1983) e Castelo (2002), definiu alguns critérios para a elaboração da sua taxonomia, como por exemplo, o elemento "essencial" do jogo, ou seja, exercícios onde se remate à baliza/defender a baliza e exercícios que não incluem rematar à baliza/defender a baliza. Estes devem ser desenvolvidos de modo a que a "resposta motora do praticante" se baseie numa "relação primordial do praticante com a bola".

Desta forma, Ramos (2003) classifica os exercícios de treino em dois grupos, essenciais e complementares. Nos exercícios essenciais são consideradas três Formas Tipo:

- Forma I - exercícios sobre uma baliza, sem defensores "de campo" - "ataque x 0 + GR";
- Forma II - exercícios sobre uma baliza, com defensores "de campo" - "ataque x defesa + GR";
- Forma III - exercícios sobre duas balizas - "GR + defesa/ataque x ataque/defesa + GR".

Já os exercícios complementares estão subdivididos em:

- Exercícios Especiais com oposição - onde se enquadram exercícios sem a finalidade de marcar na baliza ou defender a mesma, mas as ações são realizadas com oposição do adversário;

- Exercícios Especiais sem oposição - onde se enquadram exercícios sem a finalidade de marcar na baliza ou defender a mesma, mas as ações são realizadas livres de adversários;
- Exercícios Gerais - onde se enquadram exercícios onde não se inclui bola.

Consequentemente, e de forma a criar um melhor entendimento dos exercícios abordados em cada grande grupo da taxonomia apresentada, a equipa técnica do Sport Tílias optou por estabelecer subdivisões. Estas surgem, uma vez que se considerou que apesar de determinado exercício se inserir num grupo de exercícios, um outro exercício que também se insira nesse mesmo grupo, não tem por base o mesmo objetivo/finalidade. Por exemplo um exercício jogo formal GR+7x7+GR, não tem as mesmas dinâmicas e até a mesma finalidade que um exercício de jogo reduzido GR+3x3+GR. Tal como refere Caldeira (2013), um mesmo exercício poderá perseguir diferentes objetivos, sendo assim procedeu-se à seguinte classificação de exercícios:

- Em exercícios essenciais de forma III (EEFIII):
 - Jogo Formal (JF);
 - Jogo Formal com Apoios (JFcA);
 - Jogo Reduzido (JR);
 - Jogo Reduzido com Apoios (JRcA);
- Em exercícios essenciais de forma II (EEFII):
 - Esquemas Táticos (ET);
 - Finalização com Oposição (FinOp);
 - Setorial com 1 Baliza (SetBl).
- Em exercícios essenciais de forma I (EEFI):
 - Padronizado com Médios e Atacantes (PdMdAt);
 - Padronizado com Defesas, Médios e Atacantes (PdDfMdAt).
- Em exercícios complementares especiais com oposição (ECCO):
 - Manutenção Posse de Bola com 2 Equipas (MPB2Eq);
 - Manutenção Posse de Bola com 2 Equipas com Apoio (MPB2EqcA);
 - Manutenção Posse de Bola com 3 Equipas (MPB3q);
 - Manutenção Posse de Bola com 3 Equipas com Superioridade Numérica (MPB3EqcSpNm).
- Em exercícios complementares especiais sem oposição (ECSO):

- Circuitos (Cir);
- Técnica Defensiva Individual (TcDfId);
- Técnica Ofensiva Individual (TcOfId).
- Em exercícios complementares gerais (EG):
 - Exercícios Físicos (ExFs);
 - Exercícios Lúdicos (Eld);
 - Mobilidade Articular (MbAr).

5.2 Volume dos Conteúdos de Treino

De seguida, será abordado o volume dos exercícios de treino aplicados nas sessões de treino, tendo por base a Taxionomia elaborada por Ramos (2003), relativamente ao macrociclo e aos PPC e PC.

5.2.1 Macrociclo

Ao longo do ano a equipa de Benjamins “A” realizou 111 UT, o que perfaz um total de 6660 minutos de tempo total de prática (1h cada UT). Uma vez que, devido a fatores que causam atrasos ou paragens na sessão de treino, não é possível que o Tempo Útil de aprendizagem (TU) seja igual ao Tempo Total (TT) da UT. Como tal, a UT é planeada para 50 minutos de treino, o que altera o volume de treino para 850 minutos no PPC e 4700 minutos no PC. Segundo a Taxionomia de Ramos (2003), os exercícios realizados ao longo da época desportiva remetem-nos para os seguintes valores aproximados.

Analisando a tabela 4, nos valores percentuais dos exercícios realizados, observa-se uma clara incidência em EEF III, onde 32% do tempo total útil de treino foi destinado a este tipo de exercícios, uma vez que nas UT se procurou, maioritariamente, dar ênfase a situações de jogo e a exercícios com uma relação elevada relativamente ao momento de jogo. É possível também verificar que, logo a seguir aparecem os EECO e os EEFII, ambos com 25% do tempo útil total durante a época desportiva, uma vez que é dada grande importância a exercícios onde os atletas desenvolvam o contacto com bola juntamente com os colegas de equipa, por exemplo formas jogadas, e onde haja uma

dificuldade idêntica àquela encontrada em situação de jogo, com oposição. De referir que os ECSO e os EEFI apenas apresentaram 5% de volume total devido a não se enquadrarem nas principais necessidades dos atletas do plantel, contudo é importante afirmar que, apesar destes valores baixos, os conteúdos deste tipo de exercícios foram aplicados noutras vertentes de exercícios onde também se incluisse a oposição e a finalização.

Tabela 4 - Volume de exercícios consoante a tipologia

Tipologia do Exercício	Volume Percentual
EEF III	32
EEF II	25
EEF I	5
ECCO	25
ECSO	5
EG	8

É importante também referir a reduzida aplicação dos EG, uma vez que apesar de em muitos momentos terem sido realizados exercícios com o objetivo de desenvolver capacidades físicas como a Velocidade ou a Resistência, estes possuíam um momento de contacto com bola, tornando-se assim ECSO.

5.2.2 Período Pré-Competitivo e Período Competitivo

Numa perspetiva geral, cada treinador, durante o planeamento da sua época desportiva tem em conta dois momentos distintos. São eles, o PPC, que como o próprio nome indica, situa-se antes da competição e o PC, que se situa durante a competição. Este

último, consoante os conteúdos a abordar, pode-se subdividir, caso seja a intenção do treinador.

O PPC caracteriza-se, nos escalões mais baixos de formação, por dar aos atletas os conhecimentos básicos no futebol, como ações técnico-táticas individuais, como passe, receção, contenção, etc. No contexto da equipa de Benjamins da Escola de Futebol Central 32, esta apresentava bastantes lacunas, como seria de esperar, pelo que se procurou, no período pré-competitivo, dar especial foco às componentes técnicas e táticas básicas do futebol (passe, receção, ocupação racional do espaço, etc.), preferencialmente em exercícios idênticos ao contexto de jogo. Como tal, a vertente de introduzir o modelo de jogo foi mais tardia. Apesar de a equipa técnica ter em perspetiva a introdução, na equipa, dos momentos de vertente de organização ofensiva e defensiva, optou-se por lhes dar mais foco no PC, onde se inseria a competição. Pretendeu-se, portanto proporcionar a aquisição e desenvolvimento das componentes mais básicas do futebol numa primeira fase, sendo introdução e estabilização dos momentos de organização de jogo, algo posterior (transmitido após se entender que os atletas tinham tido um desenvolvimento favorável nas componentes técnico-táticas básicas). Esta diferença de conteúdos abordados veio influenciar, como será posteriormente analisado, o volume do tipo de exercícios aplicados, sendo o PPC caracterizado por EEF II e ECCO (30%) e o PC caracterizado por EEF III (35%).

Ao analisar o planeamento anual, no que diz respeito ao volume de treino, verifica-se que no PPC foram realizadas 17 UT e no PC foram realizadas 94 UT, o que equivale, teoricamente, a 1020 minutos e 5640 minutos de treino respetivamente. Estes valores referem-se ao TT das sessões de treino (60 minutos cada), contudo, devido a fatores como montagem de exercícios, pausas para hidratar, momentos de feedback por parte dos treinadores, atrasos dos mesmos e/ou atletas, entre outros fatores, não é possível que o TU de aprendizagem seja igual ao TT da UT. Como tal, a UT é planeada para 50 minutos de treino, o que altera o volume de treino para 850 minutos no PPC e 4700 minutos no PC.

5.2.2.1 Período Pré-Competitivo

Apesar do planeamento do tempo de cada UT, ser igual independentemente do período onde se insere (50 minutos), o volume dos conteúdos de treino difere evidentemente se nos situarmos no PPC ou no PC. Como se pode verificar na figura 12, o PPC caracterizou-se essencialmente por exercícios complementares com oposição (total 260 minutos), com vista ao contacto do atleta com a bola e à sua manutenção sempre com relação ao aplicado em jogo, por exemplo passe entre linhas e três opções de passe, e por exercícios essenciais de forma II (total de 250 minutos), de modo a dar mais ênfase a situações ofensivas e defensivas individualmente, como por exemplo saída de bola a partir do GR e pressão da defesa após saída de bola pelo GR adversário.

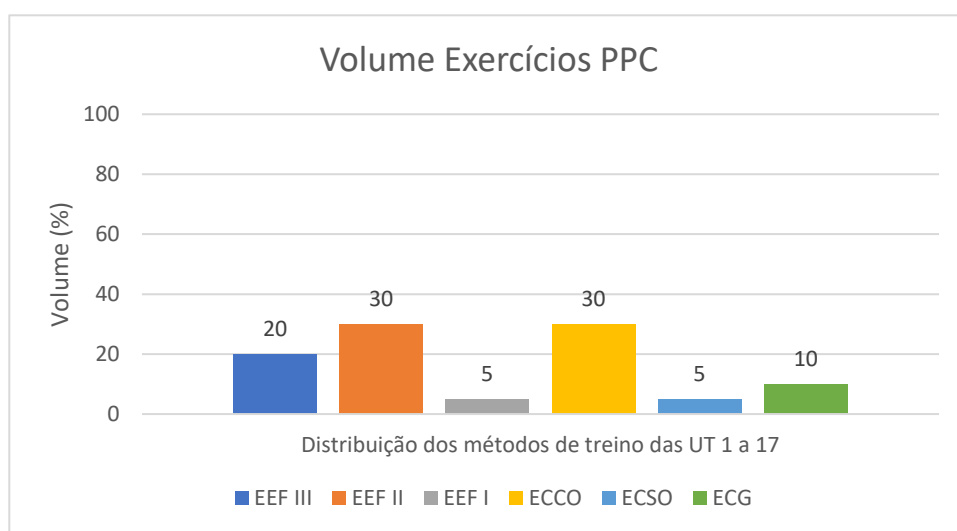


Figura 12 - Volume Exercícios PPC

Destaque também para a ênfase em EEF III (total de 170 minutos), onde se inseriam exercícios de JR ou jogo formal reduzido. Referir ainda, que os EG (total de 85 minutos) tiveram especial importância, não só a nível do desenvolvimento físico, como a nível psicológico, através de jogos sócio afetivos. Tanto os EEF I (total de 44 minutos), como os ECSO (total de 41 minutos), apresentam valores consideravelmente baixos, pelo facto de ao não existir oposição, provocar uma atitude de displicência nos atletas durante o exercício.

De um modo mais específico, tal como apresentado na figura 13, dentro EEF III, o volume distribuiu-se por EEFIII-JR, 8% (68 min.), EEFIII-JRcA, 4% (34 min.), EEFIII-JF, 6% (51 min.) e EEFIII-JFcA, 2% (17 min.). Nos EEF II, o volume distribuiu-se por EEFII-SetBl, 17% (144,5 min.), EEFII-FinOp, 8% (68 min.) e EEFII-ET, 5% (42,5 min.). Nos EEF I, o volume distribuiu-se por EEFI-PadMdAt, 3% (25,5 min.) e EEFI-PadDfMdAt, 2% (17 min.).

Nos ECCO, o volume distribuiu-se por ECCO-MPB2Eq, 13%, (110,5 min.), ECCO-MPB2EqcA, 8% (68 min.), ECCO-MPB3Eq, 5%, (42,5 min.) e ECCO-MPB3EqcSpNm, 4% (34 min.). Nos ECSO, o volume distribuiu-se por ECSO-TcOfId, 3% (25,5 min.), ECSO-TcDfId, 2% (17 min.) e ECSO-Cir, 0%. E nos EG, o volume distribuiu-se por EG-MbAr, 5% (42,5 min.), EG-ExFs, 3% (25,5 min.) e EG-Eld, 2% (17 min.).

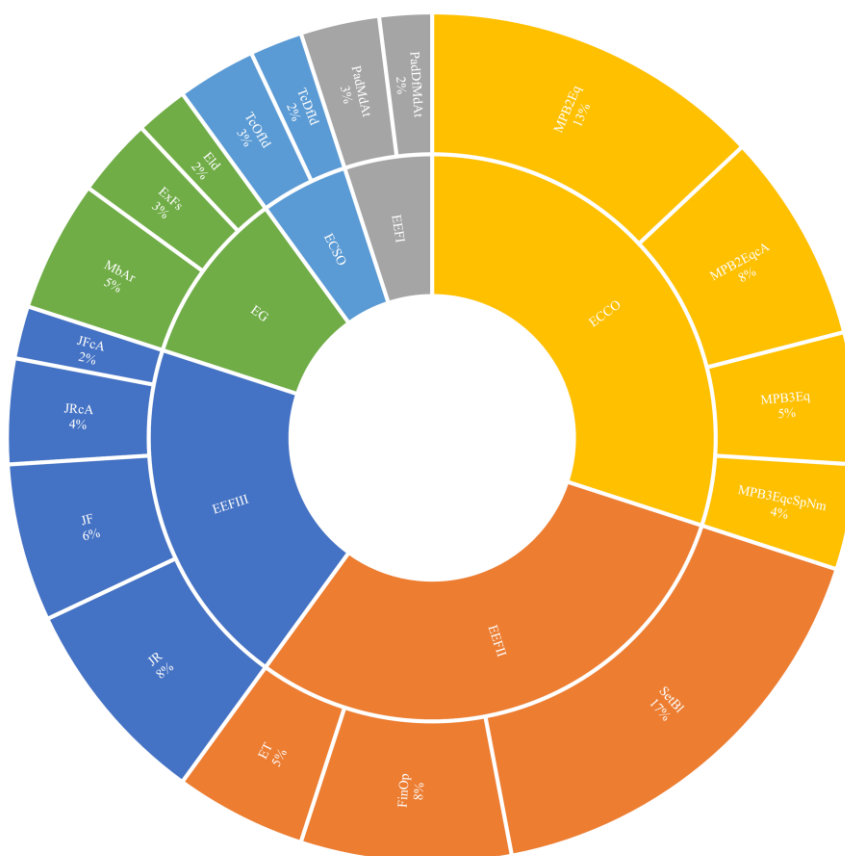


Figura 13 - Volume Subgrupos Exercícios PPC

Ao analisar a figura 13, verifica-se o foco dado aos exercícios de manutenção de posse de bola com duas equipas, não só em igualdade numérica, como com superioridade numérica, onde a equipa com posse de bola tinha o auxílio de apoios. Também é perceptível o volume de exercícios onde se aplicavam “critérios setoriais” e onde o jogo reduzido estava incluído. Tal deveu-se ao facto de se dar especial importância, neste período, a situações onde houvesse muito contacto com a bola e onde a grande maioria dos atletas pudesse aplicar os princípios que estavam a ser incutidos nesta fase (exercícios de posse de bola, onde o espaço é mais reduzido, promovendo o contacto de todos os atletas com bola).

No que diz respeito a exercícios setoriais e de jogo reduzido, estes eram aplicados com a finalidade de facilitar o entendimento e compreensão do que cada atleta devia aplicar em cada momento do jogo (que espaço ocupar, como reagir com e sem bola). Neste período procuraram-se transmitir os princípios e conhecimentos básicos essenciais a serem aplicados em jogo, de forma menos complexa, promovendo a fácil aquisição destas informações por parte dos atletas.

5.2.2.2 Período Competitivo

Relativamente ao PC, uma vez que o foco era no desenvolvimento do modelo de jogo adaptado e nos respetivos princípios, verificou-se um considerável, mas normal, aumento do volume dos EEF III (total de 1645 minutos). Tal acontece, devido ao "caminho", na minha perspetiva, para o desenvolvimento acima referido, ser essencialmente através de exercícios com uma grande relação/semelhança à situação de jogo, como jogos reduzidos Gr+3x3+GR ou GR+4x4+GR ou jogo formal 7x7.

Os valores elevados dos ECCO (total de 1205 minutos) e dos EEF II (total de 1145 minutos) mantêm-se, uma vez que é essencial trabalhar/desenvolver/evoluir os aspetos relacionados com a relação jogador-bola, não só a nível motor, como a nível cognitivo. Já os ECSO (total de 220 minutos) e os EEF I (total de 235 minutos) apresentam valores reduzidos, pelo mesmo facto referido no PPC. Estes últimos apenas foram utilizados, por vezes, na parte do aquecimento da UT. Já os EG, apesar de apresentarem uma percentagem reduzida (total de 250 minutos), foram aplicados para momentos com o intuito de reforçar o espírito de equipa, assim como o bom clima dentro da equipa.

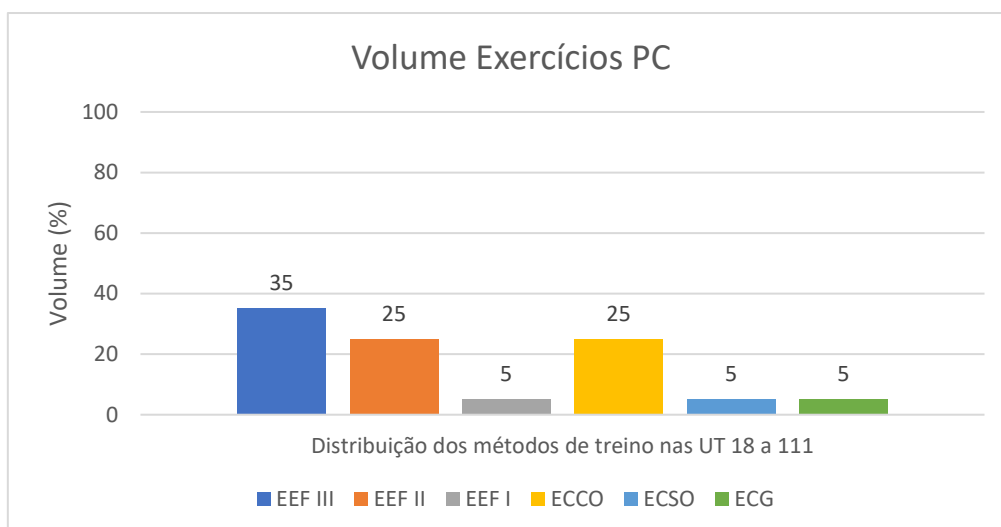


Figura 14 - Volume Exercícios PC

De um modo mais específico, de acordo com a figura 15, dentro dos EEF III, o volume distribuiu-se por EEFIII-JF, 12% (102 min.), EEFIII-JR, 10% (85 min.), EEFIII-JRcA, 7% (59,5 min.), e EEFI-JFcA, 6% (51 min.). Nos EEF II, o volume distribuiu-se por EEFII-SetBl, 15% (127,5 min.), EEFII-FinOp, 8% (68 min.) e EEFII-ET, 2% (17 min.). Nos EEF I, o volume distribuiu-se por EEFI-PadMdAt, 4% (34 min.) e EEFI-PadDfMdAt, 1% (8,5 min.). Nos ECCO, o volume distribuiu-se por ECCO-MPB2EqcA, 8% (68 min.), ECCO-MPB3EqcSpNm, 7% (59,5 min.), ECCO-MPB3Eq, 6%, (51 min.) e ECCO-MPB2Eq, 4%, (17 min.). Nos ECSO, o volume distribuiu-se por ECSO-TcDfId, 2% (17 min.), ECSO-Cir, 3% (25,5 min.) e ECSO-TcOfId, 0%. E nos EG, o volume distribuiu-se por EG-Eld, 3% (25,5 min.), EG-MbAr, 2% (17 min.) e EG-ExFs, 0%.

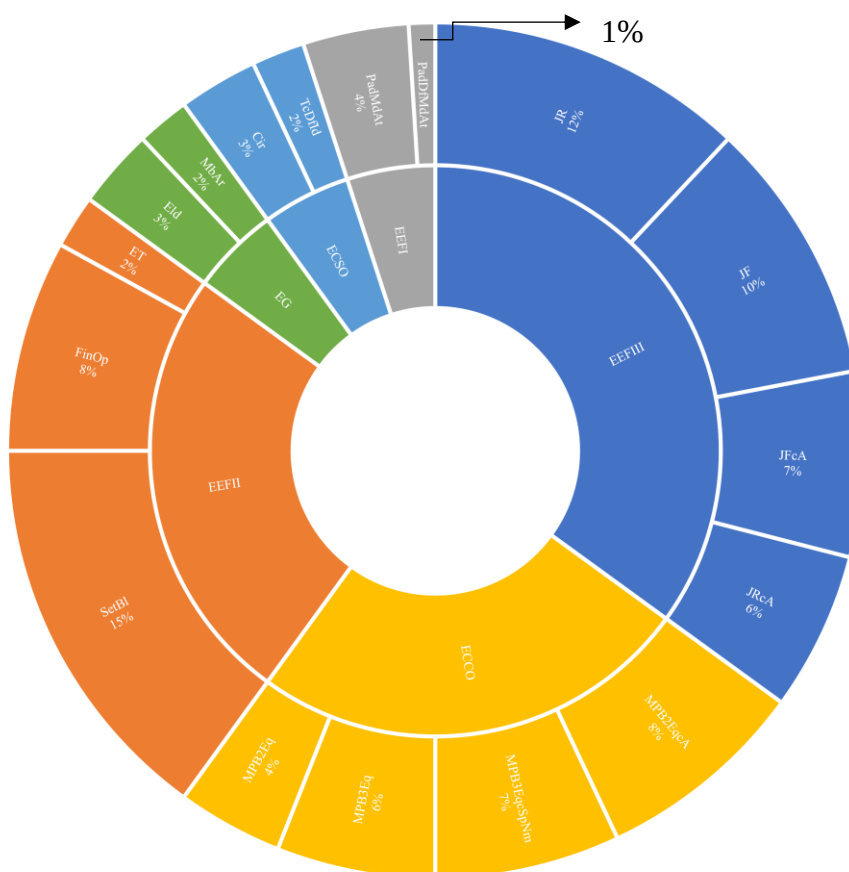


Figura 15 - Volume Subgrupos Exercícios PC

Neste período, foi dado mais tempo e importância a situações de jogo formal e jogo reduzido, com o intuito de desenvolver e contribuir para a evolução dos atletas em situação de jogo, confrontando-os com os problemas e situações que o próprio jogo apresenta. Mantém-se o elevado volume de exercícios essenciais comparando com exercícios complementares, sendo novamente os exercícios setoriais e de manutenção de posse de bola, dos exercícios mais aplicados, apesar de em menor volume que no PPC.

Como foi possível verificar, a incidência específica dos exercícios aplicados, não variou entre períodos, tendo sido praticamente idêntica. Esta situação deve-se ao objetivo das unidades de treino passarem por transmitir os conhecimentos básicos do futebol, permitindo a evolução, a nível técnico, tático e psicológico, dos atletas algo constante e progressivo, sem apressar o seu desenvolvimento. Procurou-se dar aos jogadores situações idênticas às encontradas em contexto de jogo, tanto no PPC, como no PC.

5.2.2.3 Comparação entre Período Pré-Competitivo e Período Competitivo

Como foi possível perceber pelas figuras 14 e 15, não existiu uma diferença acentuada relativamente ao volume do tipo exercícios realizados em cada período. No PPC, o foco esteve em EEF II, nomeadamente ECCO-MPB2Eq (13%) e ECCO, nomeadamente EEFII-SetBl (17%). Este foco deveu-se à intenção de sujeitar os atletas a exercícios idênticos ao contexto de jogo, onde os mesmos pudessem aplicar as componentes básicas do jogo, por exemplo o passe, a receção, a ocupação racional do espaço de forma menos complexa, como por exemplo a manutenção de posse de bola em espaço reduzido e onde entendessem as ações a realizar em cada posição. Tal como já foi referido existiu uma rotatividade de atletas por posição de forma a entenderem as funções de cada posição. Essencial também referir que neste tipo de exercícios setoriais, apenas de finalizava numa baliza pelo facto de o plantel ter apenas um GR.

Analisando o PC, é de notar a manutenção do elevado volume em EEFII e em ECCO, inclusive o tipo de exercício de cada um destes dois grupos, sendo que em ECCO o volume de exercícios ficou mais equilibrado havendo uma redução de 9% em ECCO-MPB2Eq, relativamente a outros grupos de exercícios. Tal deve-se a uma maior alteração de volume se fez sentir em EEF III (15%), nomeadamente em EEFII-JR e em EEFII-JF (aumento de 4% em ambos) e em EEFII-JFcA (aumento de 5%). Esta alteração ocorreu uma vez que, tendo sido dado foco a exercícios menos complexos no PPC de forma a que os atletas adquirissem os princípios básicos, a equipa técnica teve como objetivo inserir os jogadores em situações de contexto de jogo para que aplicassem os conhecimentos adquiridos maioritariamente no PPC. Esta estratégia teve por base passar do menos complexo para o mais complexo, ou seja, do JR para o JF.

Em ambos os períodos, não se notaram diferenças significativas no volume de cada tipo de exercícios, o que prova a intenção da equipa técnica de dar aos seus atletas uma evolução adequada, sem saltar etapas, preferindo que todos desenvolvessem e melhorassem as componentes básicas do futebol, podendo posteriormente aplicá-las em jogo e tendo assim um desenvolvimento eficaz e adaptada às necessidades encontradas, tendo em conta a idade e a experiência dos jogadores.

5.3 Microciclo

No capítulo seguinte será abordado o planeamento base de cada microciclo, assim como o objetivo para cada parte constituinte da sessão de treino. Também a comparação entre o que foi planeado e o que foi na realidade operacionalizado, será alvo de uma abordagem detalhada.

5.3.1 Microciclo Padrão

Como já foi possível entender, é necessário um planeamento prévio para que os objetivos traçados no início da época sejam alcançados e como tal, no futebol a necessidade de ajustar a periodização ao calendário competitivo, definiu o microciclo como a estrutura fundamental do planeamento da época desportiva (Vargas, 2001). Esta microestrutura é padronizada, contudo, os seus conteúdos não são estanques, nem tão pouco devem ser repetidos de forma rotineira. O microciclo padrão permite organizar e assegurar a coerência dos processos/conteúdos de treino numa determinada sequência de sessões, embora corresponda normalmente a uma semana de preparação.

Uma vez que nos escalões de formação, a aprendizagem das dimensões tática e técnica não é imediata, esta requer mais volume que intensidade com o intuito de aperfeiçoar as ações técnicas e desenvolver o raciocínio tático (Almeida, 2013). Deste modo é essencial a aplicação de situações de jogo, como meio para promover a aprendizagem da modalidade, no entanto, o trabalho de cariz multilateral, ainda que reduzido ou moderado, permite um desenvolvimento equilibrado das capacidades condicionais e coordenativas (Stafford, 2005).

O Microciclo Padrão da época desportiva, dividia-se em três UT, cujo objetivo de cada uma diferia nos exercícios aplicados. A primeira UT, à segunda-feira, tinha como foco as componentes do desenvolvimento físico (EG) seguido do desenvolvimento técnico (ECSO). Na segunda UT, à quarta-feira, o foco estava na componente técnico-tática, sendo aplicados ECCO na primeira parte do treino, seguindo-se EEF II e EEF III. Por fim, a terceira UT, à quinta-feira, caracterizava-se por um momento inicial de EEF II (formas jogadas - vertente tática), seguido de EEF III, como JR e JF, onde se pretendia o desenvolvimento e evolução do gesto técnico e das formas jogadas.

5.3.2 Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização

Durante a operacionalização das UT ao longo do ano, foram vários os momentos em que teve de existir uma adaptação e consequente alteração de determinadas situações em treino, relativamente ao microciclo padrão. Em muitas das situações, os treinadores debatiam-se com a chegada tardia dos atletas ao treino (devido ao horário escolar), o que atrasava evidentemente o começo do treino ou até mesmo a dinâmica aplicada nos exercícios iniciais. Também a assiduidade de certos atletas não era de todo positiva, uma vez que em muitos casos não tinham como se deslocar para o campo de treinos e não avisavam previamente da sua ausência. Esta situação, implicava por vezes a alteração dos exercícios planeados e a duração dos exercícios realizados no restante tempo de treino.

De forma a minimizar estes problemas, tentou-se criar sempre um plano B ao nível do planeamento da UT. Assim, quando algum atleta não comparecia ou quando chegava atrasado, o tempo útil de treino não era tão prejudicado. A solução passava por ter dois/três exercícios previamente planeados, onde o número de atletas não fosse um fator determinante.

Para dar a conhecer algumas das adaptações realizados no microciclo, em relação ao inicialmente planeado, tendo em conta os problemas encontrados, é apresentado como exemplo o microciclo “sete”, referente à semana anterior ao primeiro jogo do campeonato. Neste sentido, o nosso foco foi essencialmente para a vertente técnico-tática, através de formas jogadas, jogos reduzidos e muito contacto com bola, como que a resumir todo o trabalho dos anteriores microciclos.

O planeamento passou por aplicar, na primeira UT, ECCO e EEF II, não numa dinâmica idêntica à situação de jogo, mas um exercício de forma a trabalhar as transições ofensivas. Já na segunda UT, o objetivo era inicialmente o trabalho direcionado para a circulação de bola, através de ECCO e posteriormente, para o desenvolvimento dos princípios em jogo, o plano passava por EEF II, de modo a trabalhar as formas jogadas. Por fim, na última UT, o objetivo era conciliar todos os princípios e formas jogadas em situação de jogo, pelo que o planeamento passava por realizar um jogo de treino. Assim, permitiu-nos a possibilidade de, na semana seguinte, trabalhar aquilo que considerámos que estava menos desenvolvido.

Na primeira UT, na parte preparatória, foi executado um ECSO (quadrado técnico) de modo a trabalhar o passe e receção, incluindo o apoio frontal, através de

combinações diretas e indiretas. Na parte principal, realizou-se um exercício de manutenção de posse de bola com finalização, no qual o objetivo era procurar jogar essencialmente com o apoio frontal e entre linhas e ao fim de 5 passes finalizar. Esta alteração deveu-se ao treino de GR não ter sido realizado, o que obrigou à integração do mesmo no exercício. Na parte final, realizou-se um exercício envolvendo duas equipas, em que a equipa sem bola, sempre que a recuperasse, procurava colocar a bola no apoio lateral e rapidamente atacar a baliza de forma a finalizar com sucesso (transição ofensiva). Também de referir que o espaço para a realização do exercício foi reduzido (1/4 de campo – metade do espaço atribuído à equipa de Benjamins “A”) devido à equipa de Iniciados iniciar o aquecimento no nosso espaço de treino, uma vez que a equipa de Infantis estava a realizar jogo de treino na outra metade do campo.

Na segunda UT, o planeado, para a parte inicial do treino, seria um exercício de estafetas com cinco equipas, cada uma de três elementos (um dos atletas tinha avisado previamente que não iria estar presente no treino), envolvendo condução de bola e trabalho de agilidade e coordenação. Como era essencial a presença dos 14 jogadores e, uma vez que quatro atletas ainda não tinham chegado ao campo, optou-se por fazer um exercício de mobilidade articular, devido à não necessidade de serem criados grupos. Após a sua chegada dos atletas e terem feito um aquecimento mais intenso (menos tempo), seguiu-se um exercício de manutenção de posse de bola (posse de bola holandesa), envolvendo três equipas, sendo que uma estaria sempre a defender até recuperar a bola. Após esta ação, teria de colocar na outra equipa, sendo que a equipa que perdeu a bola passava a defender. O último exercício realizado, na parte final, foi uma situação de jogo reduzido 6x6, onde o foco incidia na saída de bola pelo GR e no processo defensivo da outra equipa, tendo em conta a saída de bola da equipa adversária. De referir que, dado o facto de na segunda-feira anterior, não ocorrido treino de Gr, este passou para quarta-feira (2ª UT), o que implicou que cada equipa finalizasse em duas mini-balizas, sendo que o treinador adjunto simulava o GR na saída de bola.

Por último, na terceira UT, foi realizado uma situação de jogo formal contra a equipa de Benjamins “B”, consolidando os princípios e formas jogadas até ao momento trabalhadas e analisando quais os pontos que deveríamos ter atenção em desenvolver/melhorar, para ser exercitado na semana seguinte (microciclo correspondente à jornada 1). De forma a nenhum atleta ficar parado (suplentes), aproveitou-se parte da outra metade do campo de futebol 11 (não estava a ser utilizada)

para se realizar um exercício de coordenação motora com escada seguido de passe com ambos os pés alternados.

5.3.3 Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final

No momento da execução da UT, é possível verificar que esta se divide em 4 partes, sendo elas a parte introdutória (onde se fala com os atletas sobre a sessão que irá ser realizada, assim como algo que necessite de ser exposto por exemplo referente ao jogo anterior), a parte preparatória (onde se insere o aquecimento destinado aos que irão ser executados), a parte principal (composto por dois ou três exercícios que vão ao encontro dos objetivos da UT, onde se trabalham os princípios pretendidos e as formas jogadas que irão ser utilizadas em situação de jogo) e a parte final (por vezes desvalorizada, mas que tem uma importância extremamente elevada, onde se faz o retorno à calma, com os consequentes alongamentos e palestra com os feedbacks sobre a sessão de treino que terminou).

Apesar de todos estes momentos terem a sua elevada importância, tanto na vertente técnico-tática, como na vertente física, como na vertente cognitiva e psicológica, é necessário afirmar que a ênfase dada a cada parte do treino foi claramente diferente, devido à importância da necessidade do que se pretendia que o atleta assimilasse. Ou seja, naturalmente a parte de maior foco foi a parte principal, destacando-se em 60% da UT. A parte introdutória ocupa 6%, enquanto a parte preparatória ocupa 14 %, ao passo que a parte final ocupa igualmente 10 % da UT.

5.3.4 Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado

Tal como já foi referido, apesar de cada UT ter um Tempo Total de 60 minutos, são vários os factos que contribuem para que o TU de atividade seja inferior ao TT, desde atrasos dos treinadores e/ou jogadores, a pausas para hidratação ou para transmissão de feedback. Deste modo, as UT são planeadas para 50 minutos, criando uma "zona de conforto" caso ocorram alguns imprevistos.

Ao analisar a figura 16, verificamos a evolução da média do tempo útil de treino ao longo da época. No PPC (mesociclos “um” e “dois”) o tempo útil de prática situava-se em média nos 45 minutos, algo abaixo do tempo planeado, devido a ser um período em que os atletas se estavam a adaptar ao modelo de jogo e o tempo de paragem para explicação por parte dos treinadores era mais elevado. Apesar do feedback poder ser dado sem interromper a execução dos exercícios, optou-se por parar e explicar detalhadamente cada informação para que fosse de melhor compreensão.

No que diz respeito ao PC, o tempo útil situou-se em média nos 50 minutos previstos, tendo tido o seu valor mais elevado nos mesociclos “sete” e “oito”. Este valor ocorreu num momento da época com bastantes jogos semanais (competição e torneios do Carnaval e da Páscoa) o que provocou um aumento do ritmo competitivo nos atletas. Nos momentos de treino, as paragens eram poucas, dando especial foco às situações de jogo, em que os feedbacks eram dados sem interromper os exercícios e algumas das regras e rotinas já estavam interiorizadas nos atletas.

Ao longo da época foram sendo aplicadas rotinas e regras que permitiram reduzir o tempo das paragens em treino:

- Os atletas que chegavam atrasados à sessão de treino, tinham de ficar no final da mesma a ajudar a arrumar todo o material, o que incentivava os jogadores a perder menos tempo no balneário no momento de se equiparem;
- Colocação das botijas de água junto ao local do exercício que se estava a realizar, o que impedia os jogadores de se deslocarem para um local mais longe para beber água, perdendo assim mais tempo útil de treino;
- Os atletas só poderiam beber água, após todo o exercício estar desmontado (apenas quando se iria mudar de exercício), o que criava um sentimento de arrumar com rapidez para depois se irem hidratar;

Enquanto se montava um novo exercício, o capitão tinha como papel juntar a equipa, mantendo-a em ativação física, impedindo que o foco dos atletas se dispersasse, mantendo-os ativos para quando o exercício estivesse pronto.



Figura 16 - Volume de Treino - Total VS Operacionalização

Capítulo VI – Processo Competitivo

No capítulo que se segue será feita uma análise do processo competitivo, desde a caracterização do campeonato em que a equipa de Benjamins “A” se inseriu, assim como a evolução dos seus resultados, à reflexão sobre o volume competitivo de cada atleta do plantel.

6.1 Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)

A equipa de Benjamins “A” da Escola de Futebol Central 32, na época 2018/2019 esteve inserida na Liga de Juniores "E2" da Associação de Futebol de Lisboa, mais concretamente na série 10. A série era composta por 14 concorrentes, sendo eles os seguintes:

- Academia Alcoitão
- Associação Torre "A"
- Belenenses "B"
- Cascais
- EF Belém "B"
- Estoril AC
- Estoril Praia
- Fontainhas
- Fundação Salesianos
- Linda-a-Velha "B"
- Malveira da Serra
- Sport Túlías
- Talaíde
- Trajouce

Esta liga divide-se em duas fases, pelo que para a 2ª fase só transitam as oito melhores equipas do ranking geral de todas as séries, enquanto que as restantes equipas dão por terminado a sua participação em competições da AFL na época desportiva. Para apurar as referidas equipas utiliza-se a seguinte fórmula: $Md \text{ (Mérito Desportivo)} = Rd(\text{Número de pontos}) + 0,1 \times nCB(\text{Cartões Brancos}) - 0,2 \times Rd(\text{penalizações disciplinares})$. Sendo uma divisão única, onde o objetivo principal é a formação

desportiva do atleta e o início da procura do "gosto" pela competição, não existe descida nem subida de divisão.

Numa vertente de análise das equipas que fizeram parte desta série, é necessário referir que era uma série um pouco heterogénea, visto que existiam grandes diferenças relativamente à qualidade destas. A série era composta por quatro equipas de grande qualidade (Estoril Praia, Belenenses "B", Linda-a-Velha e EF Belém) que se destacavam não só pela qualidade individual e coletiva dos seus atletas, mas também pelo número de jogadores integrantes nas mesmas, o que permite uma confortável gestão do plantel em jogo. Tal acontecia, não só, evidentemente, pela qualidade dos treinadores e pelas condições estruturais e humanas dos clubes, mas também pelo facto de terem a capacidade de selecionarem os melhores jogadores de outras equipas para fazerem parte dos seus plantéis.

Por outro lado, nesta série fizeram parte equipas com uma realidade contrária à exposta acima. Para além da falta de condições estruturais e humanas das equipas, o número de jogadores era bastante reduzido e em alguns casos, os atletas participantes eram de idade inferior à do escalão em análise. No caso da equipa de Benjamins "A" da Escola de Futebol Central 32, apesar de terem "perdido" três jogadores para algumas das equipas referidas, conseguiu-se captar alguns atletas de qualidade residentes na zona, o que permitiu um número suficientemente aceitável no plantel.

No entanto, observou-se alguma diferença de competências nos jogadores da equipa, tendo como consequência um equilíbrio de qualidade com equipas como a Associação Torre ou o Cascais, mas uma diferença algo notória em equipas como o Estoril Praia "A" ou o Belenenses "B".

No que diz respeito à 2ª fase do campeonato de Juniores "E2", fizeram parte oito equipas, sendo elas Algueirão, Alverca "A", Belenenses "B", Benfica "B", Estoril Praia "A", Sacavenense "B" e Sporting Sad "A". Estas participaram num formato a eliminar a duas mãos (quartos de final, meias finais e final), tendo a equipa do Sport Lisboa e Benfica "B" a vencedora desta competição.

6.2 Calendário Competitivo

Durante a época desportiva, é possível considerar que o calendário competitivo foi favorável à prestação e rendimento da equipa da Escola de Futebol Central 32, uma vez que a dificuldade de cada jogo era diferente a cada jornada, ou seja, sempre que se jogava contra uma equipa teoricamente mais forte, o jogo seguinte era contra uma equipa do "nosso campeonato". Esta situação permitia que apesar da derrota contra uma equipa mais forte, os atletas não desmotivassem, devido ao facto de no jogo seguinte, existir uma probabilidade evidentemente maior de vitória.

Os jogos de dificuldade elevada realizaram-se de forma homogênea ao longo do calendário, tendo no mínimo três jogos de intervalo. Os jogos de dificuldade moderada, eram claramente mais constantes, contribuindo para um ciclo de jogos competitivos e equilibrados, sendo que os jogos de dificuldade mais reduzida, apesar de realizarem todos num curto espaço de tempo (aproximadamente um mês), tinham sempre um jogo de dificuldade elevada a meio.

No que diz respeito ao planeamento das sessões de treino, o fator da dificuldade do jogo a disputar não foi algo relevante. Isto permitiu que o conteúdo das UT incidisse sempre na mesma base de trabalho, admitindo que, por vezes em situações excecionais, existissem alguns pormenores de carácter mais defensivo ou de carácter mais ofensivo nos exercícios realizados, consoante o adversário em questão. No entanto a forma de trabalhar foi sempre constante.

6.3 Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato

Como é possível observar na figura 17, a evolução da classificação da equipa de Benjamins "A" da Escola de Futebol Central 32, foi estável, sempre se situando entre o 8º e o 6º lugar. Ao longo do campeonato as mudanças de classificação foram muito poucas, o que prova o equilíbrio das equipas inseridas nesta série, assim como a dificuldade de jogos ao longo do calendário competitivo. Numa competência mais elevada, os quatro primeiros classificados apenas mudavam entre eles, assim como as equipas entre o 5º e o 10º classificado.

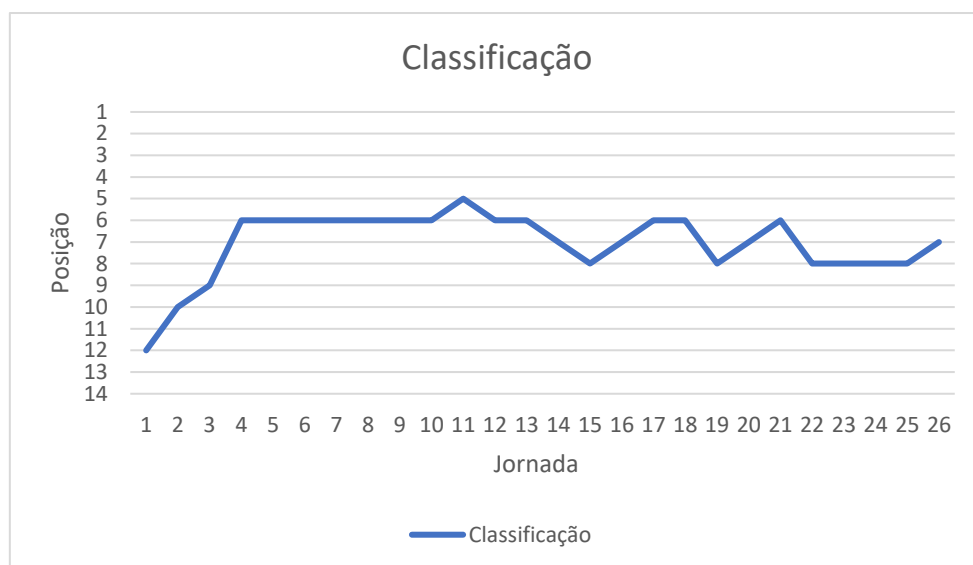


Figura 17 - Evolução da Classificação

Sempre que ocorria uma descida de classificação, devido a um jogo contra uma equipa de dificuldade elevada ou a um jogo menos conseguido contra uma equipa de dificuldade moderada, na jornada seguinte essa quebra era anulada, seguindo-se uma vitória, repondo a classificação anterior. Deste modo, qualquer quebra de rendimento era compensada com uma vitória no jogo seguinte de dificuldade moderada ou reduzida, ou seja, apesar do desempenho em jogo por vezes ser baixo, a idêntica ou menor competência da equipa adversária permitia compensar essa má forma.

O mesmo aconteceu com as equipas com quem, a equipa de Benjamins “A”, partilhou os lugares do meio da tabela, pelo que quem alterava de classificação entre o 6º e o 8º eram sempre as mesmas equipas (Sport Túlias, Fundação Salesianos, Fontainhas e, por vezes, Malveira da Serra).

6.4 Evolução dos Resultados

Como já foi possível perceber, o equilíbrio de qualidade e como tal, de resultados entre as equipas da série 10, era nulo, pelo que se podem definir dentro do mesmo campeonato, três grupos distintos de equipas e, consequentemente, três tipo de resultados entre estas. Num contexto desfavorável à equipa da Escola de Futebol Central 32, há que

referir dois exemplos de resultados frente a equipas de competência elevada, como o caso dos jogos fora frente ao Belenenses "B" e frente ao Estoril Praia "A", ambos por 9-0.

Estes resultados resultam, não só da qualidade evidente das equipas adversárias, mas também pelo facto da equipa possuir em ambos os jogos dois suplentes, enquanto que as outras duas equipas possuíam no mínimo cinco suplentes, podendo fazer uma gestão do esforço muito mais eficaz. Num outro contexto de dificuldade, contra as equipas de competência idêntica, especificamente com as que se alterou maioritariamente de posição, os resultados foram claramente equilibrados. Como por exemplo, fora contra o Fontainhas (4-5) ou em ambos os jogos frente à Fundação Salesianos (7-6 e 4-3, fora e em casa respetivamente). Aqui é possível observar, uma vez que o contexto competitivo é muito semelhante, um equilíbrio que impede a possibilidade de existir um vencedor à partida garantido.

Por último, num contexto favorável à equipa de Benjamins "A", mas novamente desequilibrado, existiram resultados contrários aos ocorridos frente às equipas do cimo da tabela, como os casos do jogo fora frente ao Talaíde (0-11) ou em casa frente ao Estoril AC (11-0). Tal como é possível verificar através da figura 18, nos jogos ao longo do campeonato, era perfeitamente visível a diferença de contexto competitivo entre as equipas, sendo que alguns dos adversários possuíam jogadores mais novos do que a idade indicada para este escalão e alguns dos atletas não possuíam bases de aprendizagem para o contexto desportivo de competição.

D	2019-02-02	10:30	(F)	Fundação Salesianos	7-6	V	2019-05-11	11:00	(C)	Fundação Salesianos	4-3
D	2019-01-26	11:00	(C)	Belenenses B	0-7	D	2019-05-04	12:00	(F)	Belenenses B	8-0
V	2019-01-19	11:00	(F)	Fontainhas	4-5	V	2019-05-01	11:00	(C)	Fontainhas	5-3
V	2019-01-12	11:00	(C)	Assoc. Torre	2-1	D	2019-04-27	09:30	(F)	Assoc. Torre	6-0
D	2019-01-05	12:00	(F)	Estoril Praia	9-0	D	2019-04-25	10:30	(C)	Estoril Praia	2-4
V	2018-12-15	11:00	(F)	Estoril Atlético	0-2	V	2019-04-06	09:30	(C)	Estoril Atlético	11-0
V	2018-12-08	09:30	(C)	Talaíde	9-1	V	2019-03-30	11:00	(F)	Talaíde	0-11
D	2018-12-01	12:00	(F)	EF Belém Oeiras	8-0	E	2019-03-23	11:00	(C)	EF Belém Oeiras	3-3
V	2018-11-24	11:00	(C)	Academia Alcoitão	4-2	D	2019-03-16	11:00	(F)	Academia Alcoitão	4-3
V	2018-11-17	11:00	(F)	9 Abril Trajouce	1-5	V	2019-03-09	11:00	(C)	9 Abril Trajouce	2-1
V	2018-11-10	11:00	(C)	Malveira da Serra	8-2	V	2019-02-23	09:30	(F)	Malveira da Serra	0-9
E	2018-11-03	09:00	(F)	Cascais	4-4	D	2019-02-16	11:00	(C)	Cascais	3-5
D	2018-10-27	11:00	(C)	Linda-a-Velha B	0-10	D	2019-02-09	10:30	(F)	Linda-a-Velha B	6-1

Figura 18 - Resultados da Liga Juniores "E2" Série 10 2018/2019

Importante dar um exemplo de um resultado que colocou frente a frente as equipas do Estoril AC e do Estoril Praia, tendo ganho esta última por 1-26. Aqui se traduz a enorme diferença de competências, contextos e condições que existem em equipas da mesma série. Algo que não é pedagógico, nem contribui para a formação de jovens atletas e seres humanos. Num modo de opinião pessoal, considero que se um clube que não tem capacidades para participar com determinada equipa numa prova de competição, não o deve fazer e deverá procurar transmitir o máximo de conhecimento de contexto de jogo aos seus atletas através de torneios ou convívios de cariz de animação. Neste caso em concreto, a equipa em questão, só está em competições oficiais há duas épocas, pelo que na primeira tiveram somente duas vitórias e na segunda apenas uma vitória, ambas em 26 jogos. Tal, considero dever-se ao número reduzido de jogadores, pelo que a grande maioria não terá tido ainda contacto com a modalidade, o que reforça a minha opinião de refletir sobre a inscrição ou não nas competições oficiais, tendo em conta aquilo que é mais propício ao desenvolvimento eficaz de cada atleta.

6.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

No que diz respeito ao volume competitivo, a equipa de Benjamins “A”, durante o PPC, tinha como principal objetivo realizar um jogo de treino por cada microciclo (sete jogos), contudo tal acabou por não ser possível devido à indisponibilidade do campo do clube nos horários pretendidos, assim como de alguns atletas no início da época, por ainda se encontrarem de férias. Assim sendo, analisando a figura 19, foram realizados cinco jogos de treino, cada um com a duração de 30 minutos cada parte (total de 300 minutos). Já no PC foram realizados 26 jogos referentes à Liga Juniores “E2” da AFL (total de 1560 minutos), mais 21 jogos repartidos por quatro torneios, sendo eles o Torneio Pedro Costa TPC), a Castelo de Vide Cup (CVC), a Iber Cup (IB) e a Estoril Foot (EF), correspondendo a 460 minutos de competição. De referir que nos jogos disputados em torneios, a duração variava entre os 20 minutos e os 25 minutos cada parte.

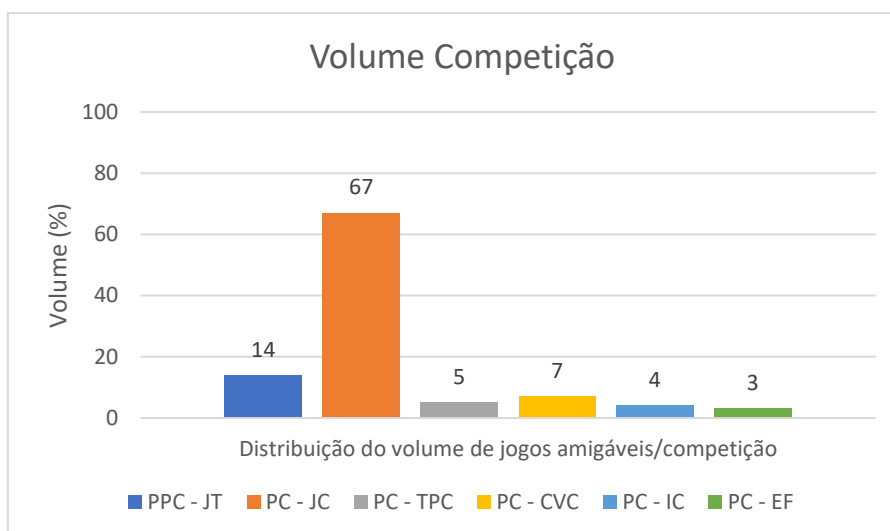


Figura 19 - Volume Competição PPC e PC

6.5.1 Volume Competitivo Oficial

Relativamente aos jogos oficiais realizados, estes obviamente realizaram-se durante o PC, procurou-se sempre, tendo em conta a competência de cada atleta, dar o número de minutos de competição correspondente. Ou seja, a um atleta competente pretendeu-se colocar em campo em momentos que se sabia que este ia ser essencial e pudesse ser decisivo, gerindo sempre o seu esforço, enquanto que um atleta menos competente era utilizado menos tempo, entrando em campo em momentos do jogo mais favoráveis ao seu rendimento e que, caso existisse erro, este não iria ter, teoricamente, influência no jogo (por exemplo quando o resultado se encontrava 5-0), o que poderia provocar um sentimento de culpa, seguido de desmotivação. Com isto, procurou-se proporcionar a estes as condições propícias ao seu crescimento tendo em conta o grau de dificuldade encontrado.

Apesar desta diferença do tempo de jogo, todos os atletas tiveram minutos de jogo, pelo que só dois atletas é que tiveram tempos consideravelmente baixos, não sendo convocados na grande maioria dos jogos. Tal deveu-se ao facto de os atletas nunca terem tido contacto com a modalidade, pelo que as suas capacidades técnicas e táticas não eram favoráveis ao seu crescimento, em contexto de competição. Outro dos motivos, era a idade dos atletas, uma vez que tinham menos um ano e deveriam estar na equipa abaixo (Benjamins “B”). O elevado número de atletas na equipa de Benjamins “B” e a tardia inscrição no clube, fez com que estes dois atletas fossem inseridos na equipa de

Benjamins “A”. Para além destes dois atletas, outros dois atletas, estrangeiros, não tiveram qualquer minuto devido a complicações em ambas as inscrições na AFL.

Devido ao baixo número de jogadores disponíveis para jogo, todos os outros foram sempre convocados, apenas faltando por motivos externos à competição. Como se pode verificar pela tabela 6, em média, o tempo de jogo de cada atleta é de 40 minutos, pelo que a média dos dois atletas com o menor número de convocatórias, MED5 e AV2 é de 16 e 22 minutos, em cada jogo realizado, respetivamente. O MED5 apresenta 110 minutos de competição, enquanto que o AV2 apresenta 215 minutos e um golo marcado.

Apesar do plantel ser constituído por 14 atletas, apenas seis (GR, DEF1, DEF2, DEF3, MED1, MED3 E MED4) eram presença assídua nos jogos, o que levou a que estes tivessem uma média de tempo de prática competitiva alta. Estes apresentam uma média de tempo de jogo acima dos 40 minutos, o que representa dois terços do tempo total de jogo. No volume absoluto de jogo, os jogadores referenciados apresentam mais de 1000 minutos. De destacar o MED3, que apesar de apresentar uma média de 45 minutos por jogo, apenas possui 890 minutos de volume total, uma vez que por diversas vezes não estava disponível para o jogo. Apenas o nosso Guarda-Redes possui a totalidade dos minutos jogados (1560 minutos), por ser o único jogador da equipa na sua posição. De referir também a elevada diferença em relação ao número de golos marcados por cada atleta, sendo que o MED1 e o MED4 se destacam com 34 e 21 golos, respetivamente. No total foram marcados 90 golos, sendo que apenas o MED5 não contabilizou qualquer finalização com sucesso.

Tabela 5 - Volume Competitivo Individual

Atleta	Volume Total de Minutos	Média por jogo realizado (minutos)	Golos
GR	1560	60	0
DEF1	1160	53	8
DEF2	1035	43	4
DEF3	1015	42	5
DEF4	380	21	3
MED1	1405	54	34
MED2	815	34	3
MED3	890	45	8
MED4	1440	55	21
MED5	110	16	0
MED6	0	0	0
AV1	755	29	3
AV2	215	22	1
AV3	0	0	0

Devido a este fator do número reduzido de jogadores por jogo, levou a que todos tivessem bastante tempo de prática em contexto desportivo, o que contribui para que todos apresentassem uma grande evolução, não só a nível técnico, mas principalmente a nível tático. Prova desta evolução, é a chamada de dois atletas a prestar provas num clube de renome português. É possível ainda afirmar que, jogadores que inicialmente tinham dificuldades de posicionamento em campo e até mesmo algum receio do contacto físico em jogo, tiveram um desenvolvimento enorme, tendo o feedback, transmitidos a estes na última metade do campeonato, sido consideravelmente reduzido em relação ao que início da época.

De referir que em apenas um jogo, um dos jogadores convocados não jogou. Esta situação ocorreu porque durante o jogo, enquanto o atleta se encontrava no banco de suplentes, teve um comportamento inadequado, tendo sido chamado à atenção diversas vezes, o que não o impediu de manter o mesmo comportamento. A situação foi discutida com o atleta, tendo sido explicado o porquê de não ter jogado, que por sua vez pediu

desculpa pela sua atitude. Durante o microciclo seguinte, o atleta teve um comportamento exemplar, treinado com elevada intensidade e qualidade, o que provou o seu arrependimento, tendo-se redimido e consequentemente, teve uma compensação de minutos no jogo da jornada seguinte.

6.5.2 Volume Competitivo Não Oficial

Como forma de compensar a falha existente em termos de não competitividade (em jogos oficiais) de certos atletas e com o propósito de dar o melhor seguimento à evolução destes, optou-se, numa primeira fase, por incluí-los nos jogos da equipa “B” (apenas os atletas portugueses) onde teriam a competição de uma exigência adequada à sua idade e à sua capacidade técnico-tática. Para além desta estratégia, os jogos não oficiais, como os quatro torneios em que o clube participou, foram de elevada importância para os atletas sem volume competitivo, ou com pouco volume, no campeonato, sendo sempre convocados, tendo um tempo considerável de competição nestes mesmos momentos.

Durante estes jogos não oficiais, não existiu um levantamento do volume de jogo individual, contudo a equipa técnica procurou sempre, em todos os jogos, que os atletas menos utilizados no campeonato, ou que não participaram neste, jogassem pelo menos o equivalente a uma metade do tempo total de jogo. Tal estratégia permitia a estes atletas serem integrados num contexto idêntico ao do campeonato, uma vez que muitas vezes o adversário fazia parte da nossa série na Liga Juniores “E2” e onde tinham tempo suficiente para serem confrontados com diversas situações/problemas encontrados em contexto de jogo. De referir que na CVC, apenas um dos atletas que não participou no campeonato, não participou igualmente neste torneio, uma vez que envolvia a estadia durante uma semana noutra localidade do país e tanto o atleta como os pais não tinham disponibilidade. Em todos os outros torneios, os atletas com menos minutos de jogo, ou sem quaisquer minutos no campeonato, eram presença assídua.

6.6 Dia Competitivo

Antes de se poder falar em rotinas, é importante referir que, uma vez que não existiu observação das equipas adversárias contra quem se iria jogar, o foco de todo o trabalho desenvolvido em treino e em jogo, assim como os momentos que antecederiam os jogos, era único e exclusivamente destinado à equipa de Benjamins “A” da Escola de Futebol Central 32. Assim, o trabalho durante a semana, em especial no último treino do microciclo (início da rotina), tinha como objetivo de reforçar a forma como a equipa iria jogar, trabalhando pontos onde se sentiam mais dificuldades, mas sempre destinado à forma como a equipa se iria apresentar em jogo.

No último treino antes do jogo, como já referi procurava-se corrigir e melhorar a forma de jogar, consolidando conceitos e durante a parte final da UT, enquanto os atletas alongavam, aproveitava-se para falar sobre o jogo que se iria realizar sábado, mas numa perspetiva de procurar que todos eles entrassem em campo com uma atitude de quem pretendia dar o seu melhor. Além de se falar do tipo de dificuldade que o jogo poderia ou não trazer, procurava-se sempre mostrar aos atletas que, independentemente do adversário, a postura em campo e os conceitos que iriam ser aplicados tinham que ser sempre os mesmos, de modo a terem mais possibilidade de terem sucesso com as suas ações.

No dia do jogo, sempre ao sábado de manhã, a concentração era feita no local deste, uma hora antes do início do encontro. Cada atleta deslocava-se para o recinto de jogo pelos seus meios, pelo que se dava 10 minutos de tolerância até se começar a palestra, para que todos estivessem presentes. Após a entrada no balneário, tinham outros 10 minutos para se equipar, enquanto poderiam ouvir música, conversar e ter um momento mais descontraído. A partir do momento em que os dois treinadores entravam no balneário, o silêncio tinha que ser absoluto e o foco total no jogo que iriam disputar. Até irem para o aquecimento, reforçavam-se as ideias de jogo, os conceitos que tinham que ser aplicados em campo e fazia-se um resumo da semana de treinos, de modo a lembrá-los dos exercícios efetuados e da sua aplicação em situação de jogo. Toda a informação é passada verbalmente, com auxiliar do quadro tático.

Ao intervalo, a intervenção vai para o que os atletas falharam durante a 1ª parte, com a consequente correção explicada em desenho no quadro técnico, e para aquilo que se procurava para a 2ª parte. Mantém-se o foco na forma de jogar, no reforço dos

princípios, mas por vezes, se for detetada alguma debilidade do adversário, procura-se, mais uma vez, através dos princípios trabalhados, explorar essas fragilidades e tentar tirar vantagem. No final do jogo, enquanto alongam, faz-se uma reflexão crítica, novamente verbalmente, ao que correu bem e ao que correu mal e como se poderiam ter reforçado os pontos positivos e ter anulado os pontos negativos. Nesta situação, inicialmente falavam os atletas e só depois é que o treinador intervinha.

Por fim, no início do primeiro treino do microciclo seguinte (segunda-feira), cinco minutos eram destinados a falar sobre o jogo do sábado anterior e sobre os pontos que consideram serem relevantes de ser reforçados e melhorados durante o microciclo que se iniciava. Nesta situação, dava-se novamente liberdade aos jogadores para falarem sobre o que acharam do jogo.

Um dos encontros que considero mais importantes, não só a nível de resultado, mas a nível de crescimento como equipa, foi o jogo em casa frente à Associação Torre "A" em que ganhámos 2-1. Sabia-se desde o treino anterior, que a equipa iria contar apenas com 9 jogadores, ou seja, só estavam disponíveis dois suplentes. Quando se sentou para o balneário, sentia-se alguma apreensão por parte dos atletas dado o número de jogadores e a dificuldade algo elevada do jogo que tinham pela frente. Antes de iniciar o discurso foi pedido que cada um fechasse os olhos e imaginasse algo com que se sentisse descontraído e feliz. Foi lhes dito que tinham pela frente um simples jogo como todos os outros e que assim que este terminasse, poderiam fazer o que tinham imaginado. Tentou-se com isto, que cada um se libertasse daquela ansiedade normal, pusesse de lado os nervos e encarasse o jogo como mais um que iriam disputar. De seguida, falou-se dos habituais princípios que se queriam ver em jogo, sempre de forma a deixá-los descontraídos e não exigindo nada mais do que costumam treinar.

Durante a primeira parte o resultado era de 0-1, vantagem da equipa da Torre, e um dos atletas tinha saído lesionado. Ao intervalo, a intervenção dirigiu-se maioritariamente para o espírito de equipa, ou seja, que todos se entres ajudassem, que se motivassem uns aos outros e que nunca desistissem que tentar o resultado pretendido. Apenas foram feitos alguns ajustes na forma jogar, neste caso numa vertente mais defensiva, de modo a conseguirem gerir o esforço e a que quando atacassem ou defendessem, agissem como um só. Na segunda parte, com uma força de vontade enorme e sem nunca desistirem, deram a volta ao resultado acabando por ganhar o jogo.

De referir que este jogo foi descrito, pelo facto de apesar da rotina ser exatamente a mesma dos outros jogos, tentaram-se adaptar as ações e os discursos, de modo a ir ao encontro das preocupações dos atletas e tentando tirar o maior proveito das suas capacidades, dado as condições anormais que a equipa se tinha deparado.

Capítulo VII – Influenciadores de desempenho em atletas de formação com a mesma idade cronológica

7.1 Resumo

Ao longo da época, foram vários os momentos em que se verificou uma diferença de performances relativamente aos atletas do plantel. Esta situação levantou questões sobre o que estaria na base de tais diferenças, levando à investigação e estudo de quais os fatores que influenciam a performance, neste caso, de jovens atletas. A análise dos fatores influenciadores de desempenho permite configurar modelos de atividades e desenvolver métodos de treino e jogo mais eficazes (Garganta, 2001). Serve assim o presente estudo para procurar determinar esses fatores influenciadores e encontrar soluções para maximizar o desempenho e desenvolvimento dos atletas.

A bibliografia revista permite constatar que existem três fatores considerados mais determinantes, Maturação, Motivação e Influência dos Pais e Encarregados de Educação. Todos estes fatores, provocam, dentro da mesma equipa, diferenças notórias de performance e até mesmo de rapidez e eficácia de desenvolvimento físico e cognitivo dos atletas. Em atletas da mesma idade cronológica, o desenvolvimento mais rápido do corpo humano, a decisão forçada ou não em praticar a modalidade e a presença positiva ou negativa dos pais durante a prática do filho em treino/jogo, são suficientes para criar discrepâncias no que se refere à qualidade de desenvolvimento dos jovens atletas.

Palavras Chave: Futebol de Formação; Desempenho Motor; Influenciadores de Desempenho;

7.2 Introdução

O conceito de treinador pode ter duas definições bem distintas, quando se fala em futebol de formação e quando se fala em futebol sénior profissional. Para Silva (2020), quando se fala em formação, a palavra “Vencer” é apenas um acréscimo ao que será desenvolvido. Ainda para o mesmo autor, o sucesso do treinador de formação atinge-se quando há a ligação entre a transmissão de valores e o conhecimento do jogo de futebol. A forma como estes valores e atitudes se transmitem podem influenciar os efeitos da participação desportiva (Smith, Smoll & Cumming, 2007).

Contudo, tal como a abordagem do treinador sobre o atleta, existem outros fatores que influenciam o desempenho dos atletas e consequentemente vão influenciar o rendimento dos mesmos. Segundo Cunha (2016), estes influenciadores dividem-se em duas componentes, as gerais como os fatores psicológicos, sociais, fisiológicos, etc. (não

podem ser influenciadas pelo treino) e as específicas, como as capacidades condicionais e de coordenação, os requisitos técnico-táticos (podem ser influenciadas pelo treino).

Segundo Figueiredo (2000), a vertente psicológica que influencia o desempenho desportivo, centra-se em aspetos como a concentração, a motivação, as emoções e o stress. No entanto, é a motivação que se considera um fator-chave para se atingir os melhores resultados, não só no futebol, mas também em qualquer domínio da atividade física (Weinberg & Gould, 2015). É então necessário perceber quais as razões para determinados comportamentos ou desempenhos, uma vez que todo o comportamento é motivado (Paim, 2004). Estes motivos podem ser relacionados com a própria prática desportiva ou podem ultrapassar qualquer desporto (Martins, 2002).

É neste aspeto, que ultrapassa qualquer desporto, que se insere o funcionamento dos sistemas orgânicos, pelo que a sua forma e o seu estado funcional determinam a capacidade de prestação física individual (Cunha, 2016). É nesta vertente que se destaca a Maturação do jovem atleta. Para Ré et al. (2005), devem ser considerados aspetos do crescimento físico e as idades cronológicas e biológicas na avaliação do desempenho motor. Para Musch e Grondin (2001), os jovens do sexo masculino com maior idade cronológica têm tendência a apresentar vantagens nas capacidades condicionais, no conhecimento cognitivo e na capacidade psicológica, contudo no final da adolescência, quaisquer vantagens associadas à idade ou ao ritmo de maturação biológica deixam de interferir diretamente no desempenho (Ribas, 2018). Tozetto et al. (2012) considera que esta evolução, na infância e na adolescência, está fortemente associada aos processos de crescimento e maturação. Quando nos referimos a atletas adolescentes do sexo masculino, os de estado maturacional mais avançado, apresentam melhor rendimento que os adolescentes num estado mais atrasado (Dobrowoski et al., 2018).

Ainda dentro dos influenciadores gerais, numa vertente mais social, localizam-se os pais e encarregados de educação, uma vez que são dos agentes de socialização cuja influência é refletida pelo clima motivacional percecionado pelos atletas (Wagnsson, Stenling, Gustafsson & Augustsson, 2016). Os pais/encarregados de educação podem ter uma influência positiva, no que se refere ao desenvolvimento dos atletas, como autoestima, perceção de competências e sensação de prazer e diversão na prática desportiva (Côté & Hay, 2002). Contudo, também podem ter efeitos negativos, como o stress nos jovens, perceções pessoais negativas, levando a que estes desmotivem, o que

pode ter como consequência o abandono (Kanters & Casper, 2008). Esta influência pode ser considerada como um “efeito paradoxal” (Gomes, 2010).

Recuperando os influenciadores específicos, referidos anteriormente, destacam-se a constituição e condição física, assim como a componente técnica e tática (Cunha, 2016). Remete-nos então para o papel do treinador no desenvolvimento e desempenho do atleta. Segundo Marinho et al. (2017), num treino de jovens atletas, o facto de o treinador contribuir para a criação de um ambiente favorável à realização de tarefas, é o ponto chave para o comprometimento dos atletas com a atividade desportiva. Este ponto evidencia a importância pedagógica e psicológica da relação entre o treinador e os atletas, contribuindo assim para o melhor desempenho dos jovens (Light, 2014). Para além do ponto de vista relacional com os jogadores, o treinador tem de ter a capacidade de programar o treino de forma a fornecer estímulos apropriados de modo a produzir as adaptações fisiológicas e técnicas esperadas (Barroso et al., 2015). Este agente deve realizar uma seleção criteriosa dos exercícios de forma a serem eficazes e eficientes no desenvolvimento do rendimento, tendo em conta as aptidões dos atletas a que se dirige (Cunha, 2016).

Ao longo da época desportiva, foi possível verificar que nem todos os atletas tiveram a mesma progressão no nível de desempenho apresentado, o que criou certas dúvidas sobre como aplicar os conceitos e promovendo, assim, uma investigação sobre o que influencia o desempenho/rendimento do atleta ao longo da sua formação enquanto jogador. Como é que dois jovens da mesma idade cronológica, podem ter diferenças tão acentuadas relativamente à sua competência tanto em treino como em jogo? Quais serão os fatores que têm influência direta nesta situação?

Para tentar explicar esta dúvida, procedeu-se a uma revisão bibliográfica, baseada em artigos e estudos científicos. Para além de desenvolver a influência de alguns fatores considerados essenciais, como a maturação ou a influência dos pais, pretende-se encontrar soluções a nível de treino, tanto na intervenção como na forma de moldar exercícios, de modo a "equilibrar" esta diferença de competências.

7.3 Metodologia

Este artigo consiste numa revisão bibliográfica que incidiu sobre estudos que analisassem os fatores influenciadores de performance em jovens atletas, o papel do treinador perante fatores externos ao treino/jogo de futebol e os métodos de aplicação e

ação perante os conceitos pretendidos transmitir atletas. A pesquisa foi efetuada através das ferramentas de pesquisa do Google Académico e SPORTDiscus, tendo também sido usadas, em determinados momentos, as referências bibliográficas dos artigos já encontrados, uma vez que eram uma fonte de informação relevante para o conteúdo deste artigo.

No que diz respeito aos resultados, a pesquisa centrou-se essencialmente em artigos do presente milénio, sendo os de maior interesse os publicados na última década. Dos artigos encontrados, foi feita uma primeira triagem pela leitura do título e uma segunda triagem sustentada pela leitura do abstract. No final foram identificados 20 artigos para análise neste estudo. De forma mais detalhada foram selecionados 10 artigos publicados entre 2000 e 2010 e 10 artigos publicados entre 2011 e 2020. Após esta identificação final dos artigos, procedeu-se à avaliação da amostra e da metodologia utilizada. Se seguida foram analisados os dados obtidos em cada estudo, geralmente apresentados em tabelas, juntamente com a relação estabelecida pelos investigadores com outros estudos já efetuados, de forma a perceber a qualidade dos resultados. Foi essencial a variabilidade dos estudos, impedindo que um só estudo tivesse um impacto significativo na conclusão final.

7.4 Resultados

Tal como já foi referenciado, em todos os JDC, especificamente no futebol, as ações do jogo caracterizam-se pela necessidade de um comportamento tático e essencialmente pela capacidade cognitiva para o desenvolvimento desse comportamento. Segundo Figueira et al. (2008), o sucesso nesses "jogos táticos" depende do nível de desenvolvimento das capacidades físicas, percetivas e intelectuais dos atletas. É neste aspeto que entra o primeiro fator de influência para a competência, a Maturação.

Maturação

Para Moreira et al. (1999), a maturação é um conjunto de processos e mudanças de natureza qualitativa nas diversas estruturas e funções biológicas que se desenrolam até à idade adulta. Já Garganta et al. (2001), refere que o treino e a atividade física regular são geralmente interpretados como tendo uma influência favorável no crescimento, na maturação e na aptidão física da criança e do jovem. No entanto, a performance dos jovens atletas está significativamente relacionada com o seu estatuto maturacional. Aqueles

maturacionalmente mais avançados evidenciam, geralmente, melhores performances do que os que apresentam atrasados na maturação.

Com o objetivo de perceber de que forma a maturação influencia o rendimento, encontramos vários estudos, com populações com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, que procuraram relacionar as aptidões físicas, como Velocidade, Resistência, Agilidade e Força, com o estado de maturação de jovens atletas.

Num estudo realizado por Seabra, Maia, e Garganta (2001), em 226 jovens futebolistas, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, é referido que a maturação tinha um impacto positivo nos futebolistas na maioria das aptidões físicas, sendo estas de valores mais elevados em atletas com um desenvolvimento maturacional mais elevado. Estas diferenças levam a que os jovens mais desenvolvidos sejam selecionados para níveis competitivos mais altos, existindo uma sobrevalorização destes atletas.

Outro estudo realizado, neste caso por Capela et al. (2004), com uma amostra de 62 jogadores de futebol do sexo masculino, com idades entre os 14 e os 16 anos, teve como objetivo comparar as variáveis do desempenho motor (velocidade e força muscular) em jovens futebolistas tendo em conta a idade biológica e as características morfológicas da amostra. Os resultados concluíram que a maturação influencia positivamente a velocidade linear, a força isométrica máxima e a taxa de produção de força. Logo há uma relação direta entre estes fatores e o desenvolvimento muscular. Esta conclusão vai ao encontro do referido acima quando diz que um jovem com uma maturação mais avançada, apresenta melhores resultados na aptidão física.

Ainda assim é importante referir dois estudos realizado por Ré et al. (2005) e Dobrowoski et al. (2018). O primeiro com uma amostra de 268 jovens com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos, em atletas de futebol, andebol, canoagem e basquetebol (todos em iniciação nas modalidades) e o segundo com uma amostra 74 atletas de futsal do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos de idade. Em ambos os estudos verificou-se o estado de maturação biológica de cada atleta através do teste de Tanner e comparou-o com os resultados do desempenho motor, recolhidos nos testes de Semo (Agilidade), no salto horizontal (força explosiva dos membros inferiores), na corrida de 30 metros (velocidade), no sentar e alcançar (força do quadril), no maior número de abdominais em 30 segundos (força muscular abdominal) e na corrida de nove minutos (resistência aeróbia).

Após a análise dos resultados nos estudos, percebeu-se que nas componentes da flexibilidade, agilidade e força abdominal, não se verificaram diferenças significativas nos valores em atletas de diferentes estágios maturacionais da mesma faixa etária. Contudo, a análise dos valores nos testes de resistência geral aeróbia, salto horizontal, velocidade e força muscular apresentaram diferenças significativas em diferentes estágios maturacionais na mesma faixa etária. Tais dados vão ao encontro do que é defendido por Pinto (2016), que admite que a diferença de força e potência de membros superiores e inferiores entre os jovens com diferentes estágios maturacionais se explicada devido à diferente idade óssea apresentada e pelo aumento da secreção das hormonas sexuais nos jovens mais avançados. Corroborando assim, as conclusões de Luz (2016), que afirma que o desenvolvimento motor das crianças aumenta à medida que estas atingem estados maturacionais mais avançados.

Contudo, este maior rendimento resultante de um avanço maturacional, nem sempre é considerado positivo, uma vez que é algo vantajoso a curto prazo, mas não a longo prazo. Num estudo realizado por Folgado, Caixinha, Sampaio e Maçãs (2006), com uma amostra de 188 jovens futebolistas, agrupados pelos escalões correspondentes (Escola, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores), procurou-se analisar a distribuição das datas de nascimento de jogadores de Futebol em função do escalão competitivo. Os dados recolhidos evidenciaram que entre o escalão de Infantis e Juvenis, há um elevado número de atletas nascidos no primeiro trimestre do ano de seleção (Infantis – 41%: 16 atletas; Iniciados – 46,5%: 20 atletas; Juvenis – 38,5%: 15 atletas), o que evidencia que são atleta com idade relativa superior aos restantes jogadores do plantel, logo com um desenvolvimento físico maior. Já em Juniores (38,1%, que corresponde a oito atletas) e Seniores (25%, que corresponde a apenas cinco atletas) essa diferença não é tão elevada.

As conclusões retiradas reforçam a ideia de que a seleção feita em jovens atletas, se baseia, maioritariamente, em aspetos físicos e não em aspetos técnico-táticos (Malina et al., 2000). No entanto após o período de maiores alterações maturacionais (escalão de Juniores e Seniores), estes atletas maturacionalmente mais avançados são “apanhados” pelos atletas com um avanço maturacional mais lento (Folgado et al., 2006), o que significa que a maturação deixa de ser um fator influenciador de desempenho nas idades mais adiantadas.

Motivação

Apesar de a Maturação ser um fator de grande relevância na performance dos atletas, há que referir que só esta não chega para explicar na totalidade tais diferenças entre jovens da mesma idade cronológica. Existe uma vertente, exterior ao processo de treino e às suas capacidades motoras, que tem uma importante influência no desempenho dos jovens jogadores, a Motivação. Para muitos investigadores, é importante conhecer e estudar os fatores motivacionais associados à atividade física nos jovens.

Foram vários os estudos realizados até ao momento sobre esta temática e segundo Winberg et al. (2000), os motivos indicados pelos jovens como mais importantes para praticarem desporto relacionam-se essencialmente com competência, saúde, afiliação, desenvolvimento técnico e divertimento. No que se refere ao futebol de formação, Santos et al. (2010), realizou um estudo com uma amostra de 20 jogadores masculinos de futebol com uma idade compreendida entre os 11 e 15 anos de idade, com o intuito de identificar os fatores motivacionais que influenciam a prática do futebol. Para tal, todos os participantes responderam a um inquérito composto por 19 questões agrupadas em três categorias: rendimento desportivo; saúde; amizade/lazer. Os resultados encontrados concluem que os jovens atletas, na categoria de rendimento desportivo, dão especial importância ao “Vencer” e ao desenvolvimento de habilidades, na categoria de saúde, consideram ser mais importante o ganho de massa muscular e na categoria de amizade/lazer, os participantes consideraram a relação com a atividade física mais importante que a relação com outros indivíduos. Sendo assim, é possível afirmar que a principal motivação é atingir a etapa profissional e não a vertente de lazer, sociabilização e estilo de vida saudável.

Sena et al. (2017), realizou um estudo com a mesma temática tendo usado o mesmo inquérito que o estudo anterior, Inventário de Motivação para a Prática Desportiva. Este estudo teve uma amostra de 100 atletas de futsal do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 7 e os 13 anos de idade. Após a análise dos resultados, apesar de não existir uma diferença significativa entre resultados de cada fator motivacional, constatou-se que quanto mais avançada a idade, menos relevância é dada à prática desportiva como fator de lazer e amizade. Ainda assim, verifica-se que o maior número de resultados é atribuído ao fator Saúde e Bem-Estar, seguido do Rendimento Desportivo e finalmente a Amizade/Lazer.

Este estudo vai ao encontro do realizado por Notari et al. (2018), no qual apresenta uma amostra de 85 atletas de uma equipa de futebol, com idades compreendidas entre os

11 e os 14 anos. No estudo referido os resultados referem que o principal fator motivacional é a “Saúde”, seguido do fator de aprendizagem/melhoramento das competências técnicas.

Após a análise das conclusões dos estudos de Satos et al. (2020), Sena et al. (2017) e Notari et al. (2018), é possível perceber que estas duas últimas contrariam as conclusões do primeiro estudo.

Também Carmo (2018), procurou identificar quais os motivos que mantinham os atletas na prática do futebol, através do questionário “Motives for Physical Activity Measure-Revised”. A amostra foi de 40 atletas entre os 10 e os 14 anos e 50 atletas entre os 15 e os 17 anos, todos estes jogadores de futebol. Após o estudo concluiu que o grande foco de motivação está na diversão. O autor admite que tal acontece devido a ser uma escola de futebol, em que a grande maioria dos atletas não se encontra em competição.

Assim, sendo, é possível então perceber que não existe um fator que se possa considerar como o mais importante, sendo a saúde, as competências desportivas e o lazer, os principais fatores. No entanto é possível considerar que em jovens que estão integrados num clube, mas que não têm a vertente de competição, o fator lazer ganha mais importância.

Tempo de prática desportiva

Um dos influenciadores mais relevantes e determinantes no desempenho do jogador, é o tempo de prática do atleta com a modalidade. Num estudo realizado por Prado, Silveira, Augusto, Asano e Mascarenhas (2020), com uma amostra de 40 atletas de futebol, com idades compreendidas entre os sete e os 10 anos, procurou-se entender se a experiência do jovem jogador na modalidade, teria impacto no seu desempenho motor. Esta amostra caracterizava-se por possuir um grupo de jovens atletas com um mínimo de seis meses de prática desportiva e outro grupo composto por jovens atletas com um máximo de seis meses de prática. Como tal, os investigadores dividiram os participantes por idades e tempo de prática, estabelecendo quatro grupos (atletas com sete e oito anos com máximo de seis meses de prática, atletas com sete e oito anos com mínimo de seis meses de prática, atletas com nove e 10 anos com máximo de seis meses de prática e atletas com nove e 10 anos com mínimo de seis meses de prática). Utilizou-se o teste KTK (Körper koordinations test für Kinder), sendo que os jovens foram sujeitos a uma bateria de testes relativos à coordenação motora. Neste estudo concluiu-se que , apesar

dos resultados serem positivos para todos os participantes, foram notórios melhores resultados no desempenho motor em atletas com um mínimo de seis meses de prática (tanto no grupo dos mais velhos, como no grupo dos mais novos). É importante também referir que quando comparando os resultados apenas no que diz respeito às idades dos atletas, os participantes mais velhos apresentaram melhores valores em relação ao participantes mais novos, o que contribui para reforçar a ideia de quanto maior a idade cronológica, melhor o desempenho motor.

Na mesma lógica do estudo anterior, Cedin, Trindade, Fonseca e Kamonseki (2018), procuraram analisar os efeitos do tempo de prática em futebol, no desempenho funcional de membros inferiores em jovens futebolistas. O referido estudo teve como amostra 40 praticantes de futebol há pelo menos um ano, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, sendo que os participantes foram sujeitos a dois testes, Salto Horizontal e Single Hop Test. Os resultados obtidos sugerem que o tempo de prática do futebol possui, apesar de valores pouco elevados, efeito sobre performance funcional dos membros inferiores. Quanto mais tempo de prática tinham os participantes, maior eram os valores apresentados nas distâncias dos saltos realizados.

Os estudos apresentados, vêm corroborar as afirmações de Soares e Almeida (2006), que referem que as experiências vivenciadas pelos jovens atletas não são significativas no desenvolvimento do salto horizontal, contudo apresentam vantagens para habilidade mais específicas relacionadas com força e velocidade. De forma mais concreta quanto maior a idade cronológica, logo mais experiência vivenciada, melhor é o desempenho do atleta. Certas aptidões são favorecidas pela prática do futebol (força, potência), assim como pela idade cronológica (Jakobsen, 2011).

Numa outra vertente deste fator influenciador, referente às questões específicas do jogo, surge o estudo realizado por Almeida, Ferreira e Volossovitch (2013). Este estudo tem por base perceber a influência do tempo da prática desportiva no desempenho em treino/jogo, mais especificamente no desempenho ofensivo em exercícios de espaço reduzido. Teve como amostra 28 participantes, divididos em dois grupos, sendo um grupo de 14 participantes sem qualquer experiência desportiva (média de idades de 12,84 anos) e outro grupo de 14 atletas que competem nos campeonatos distritais em Portugal, com aproximadamente quatro anos de prática de futebol (média de idades de 12,91 anos). Cada grupo foi avaliado em três sessões, com uma semana de intervalo, onde realizaram uma situação de jogo reduzido GR+6x6+GR e GR+4x4+GR (ambas 10 minutos de duração).

Através da análise das sequências ofensivas dos dois grupos (foi usado o Sistema de Caracterização das Sequências Ofensivas), onde se avaliou a duração da posse de bola, o número de toques na bola por jogada, passes, etc., observou-se que o grupo com experiência apresentou uma duração significativamente elevada de posse de bola, com mais número de toque na bola, passes e jogadores envolvidos, enquanto que o grupo sem experiência procurava ações individuais, com poucos passes e muitas vezes sem critérios, Os autores sugerem que estas ações dos participantes sem experiência, se deviam à tentativa de explorarem as debilidades defensivas dos adversários. Este grupo teve mais golos marcados, possivelmente devido aos ataques, por serem executados praticamente de forma individual, serem mais rápidos (Almeida et al., 2013). Sendo assim, concluiu-se que os atletas com experiência tiveram mais sucesso relativamente ao grupo sem experiência, tendo mais sucesso nas ações efetuadas, procurando pensar no jogo, executando ações com mais precisão. Apesar disto o grupo sem experiência, uma vez que

O estudo referido vem reforçar a influência do tempo de prática desportiva no desempenho motor. Este pode ser influenciado, tanto a nível das aptidões físicas como estudado por Santos et al. (2010), Sena et al. (2017) e Cedin et al. (2018), como a nível das questões específicas de jogo, como estudado por Almeida et al. (2013).

Influência dos pais e/ou encarregados de educação

Estes motivos levam a que os atletas tenham gosto e vontade de praticar desporto, no entanto podem existir outro tipo de motivação que não envolva diretamente o atleta, refiro-me à motivação dos pais/encarregados de educação que, por exemplo inscrevem os seus filhos/educandos no desporto de competição, acabando, por vezes, o jovem por estar contrariado na prática desportiva, o que evidentemente leva a um baixo rendimento do atleta. Noutras situações, a forma dos pais comunicarem com os próprios filhos, leva a que estes sintam demasiada pressão ou até mesmo medo pelo insucesso e acabam por ter uma evolução baixa, tendo como consequência por vezes a desistência da prática.

A presença e interesse dos familiares na prática desportiva, pode promover a autoestima, a sensação de autoeficácia e a de prazer e divertimento dos filhos (Gomes, 2010), mas negativamente, os pais poderão ser a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono na prática desportiva dos jovens (Serpa & Teques, 2013).

Segundo Coelho (2016b), um dos grandes motivos dos comportamentos e atitudes incorretas dos pais/encarregados de educação, deve-se ao facto de quererem incutir aos

próprios filhos os valores que não conseguiram ter enquanto jovens atletas. Muitas vezes os filhos não são capazes de atingir o nível que os pais perspetivam para eles acabando por, inconscientemente, transmitir mensagens diretas ou subtis, de forma inadequada. Tal leva a que o jovem desmotive e tenha um rendimento consideravelmente baixo relativamente aos restantes colegas de equipa.

Em certos casos, os pais atribuem aos filhos a necessidade de estes serem aquilo que os seus progenitores não conseguiram ser, como uma forma de compensar o seu insucesso. Nestas situações, por vezes o atleta, nem sequer tem gosto ou motivação pela modalidade, sendo as suas qualidades ou intenções direcionadas para outra modalidade ou até mesmo área. Tal como referido por Vasconcelos e Gomes (2014), os atletas representam uma oportunidade para alcançar tudo o que os pais não alcançaram, esquecendo-se, por vezes as verdadeiras aspirações dos jovens.

Numa vertente contrária, estão presentes os pais que não transmitem qualquer interesse ou preocupação com a prática desportiva do filho. Não demonstram vontade em saber se este tem tido um desenvolvimento positivo na modalidade, se se sente feliz, nem o acompanham durante as sessões de treino e/ou jogo. Os pais são os principais responsáveis para a promoção de atividade física dos filhos (Smith & Dorsch, 2015).

Sendo assim, podem ser considerados cinco “comportamentos tipo” dos pais (Gomes, 2011):

- Pais desinteressados (nunca estão presentes na atividade física dos filhos);
- Pais excessivamente críticos (punição e repressão constante ao desempenho dos filhos);
- Pais descontrolados na bancada (têm atitudes agressivas para com árbitros e até mesmo treinadores;
- Pais “treinadores de bancada” (excesso de instruções ao filho, às vezes até contraditório ao treinador);
- Pais super-proterores (têm comentários exagerados sobre os perigos da competição).

Treinador de formação

Após análise dos fatores referentes a dois dos intervenientes do futebol de formação (atleta e encarregado de educação), é crucial falar-se do interveniente mais

importante que deverá ter um papel determinante, não só na sua ação em todo o processo de treino e jogo, como nas relações com os atletas e pais, o treinador de formação.

Segundo um estudo efetuado por Correia et al. (2018), onde se procurou identificar o perfil do treinador de formação, verificou-se que alguns dos pontos mais comuns e pertinentes, eram o facto de os treinadores serem novos (abaixo dos 40 anos, o que contribui para o facilitismo nas relações com os atletas), devem ter competência do ponto de vista do conhecimento do processo de treino e instrução (onde se inserem a aprendizagem de skills, condição física e questões táticas) e feedback positivo (permitindo um suporte ao processo de educação durante o treino e jogo). Ou seja, é essencial que o treinador de formação tenha uma capacidade de comunicação positiva com os atletas, assim como uma qualificação adequada e um elevado sentido de responsabilidade, uma vez que é uma atividade altamente pedagógica e atrativa (Sousa, 2007). Só assim poderá contribuir para a evolução do desempenho motor dos seus atletas.

No estudo realizado por Santos et al. (2016), procurou-se perceber de que forma o papel do treinador de jovens tem uma influência positiva no desenvolvimento dos mesmos, tendo se analisado 30 artigos. Verificou-se que o desenvolvimento positivo dos atletas é um dos principais objetivos dos treinadores de formação. Contudo, ainda existem algumas dificuldades nos treinadores em operacionalizarem os objetivos estipulados inicialmente. Percebeu-se também que um dos pontos cruciais neste desenvolvimento positivo, é a intervenção do treinador. Esta vai depender das características dos atletas, sendo necessário compreender o contexto desportivo, quer a nível da formação, quer a nível da faixa etária mais especificamente.

Num outro estudo, realizado por Schnaider et al. (2016), teve como objetivo estabelecer uma relação entre a liderança do treinador de formação e o espírito motivacional do jovem futebolista. O referido estudo teve como amostra 99 atletas, inseridos nos escalões de sub-13 e sub-15. Todos os participantes foram sujeitos voluntariamente a um questionário, Escala de Motivação para o Desporto, composto por 28 perguntas de modo a avaliar o nível motivacional e a um outro questionário, Escala de Liderança no Desporto, composto por 40 questões. Após a análise das respostas, os investigadores verificaram que existem maiores níveis de motivação, quando o treinador se interessa pelo bem-estar dos atletas, criando um bom ambiente no grupo, favorecendo as relações interpessoais. Também o facto de os atletas se sentirem no “centro” do

processo de treino, incentivando as iniciativas individuais, perto elevar os níveis de motivação.

Como tal, percebe-se que se a intervenção do treinador, a nível verbal e a nível prático, for adequada ao contexto e promover o bom ambiente no seio da equipa, vai contribuir para que a motivação do atleta seja elevada, permitindo um melhor desempenho desportivo.

7.5 Discussão

Os fatores apresentados, no caso do desporto de formação, são alguns dos obstáculos encontrados pelos treinadores para conseguir tirar o melhor partido da capacidade técnico-tática de cada atleta. Num primeiro momento, no que se refere à maturação biológica dos jovens atletas, o avanço notório desta nas crianças tem demonstrado uma influência positiva nos vários componentes motores, incluindo o desenvolvimento da potência aeróbia, força muscular e resistência muscular. Desta forma, dentro de um determinado grupo de idade cronológica, podemos encontrar crianças em vantagem ou desvantagem na sua performance motora devido ao seu nível maturacional (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).

Segundo Musch e Grondin (2001), os jovens atletas com maior idade biológica podem apresentar vantagens nas características antropométricas (como estatura, peso corporal, composição corporal), nas capacidades condicionais (como força, velocidade, resistência), no conhecimento cognitivo (como o conhecimento do contexto do jogo e a tomada de decisão) e na capacidade psicológica (como motivação, autoconfiança e autoconceito). Isto mostra que quando maior a maturação do atleta, maior a eficácia das suas ações. Como tal, nesta fase cronológica dos atletas, o estágio de maturidade é um fator que influencia diretamente o desempenho desportivo (Ré, 2010).

Consequentemente, são estes atletas os escolhidos pelos clubes de formação para integrarem as suas equipas, provocando o abandono precoce daqueles menos desenvolvidos maturacionalmente (Costa, 2018). No entanto, como se verificou nos Resultados, este “avanço” na maturação é vantajoso apenas no momento e não a longo prazo, uma vez que a seleção é feita tendo por base aspetos físicos e não técnico-táticos, sendo os atletas menos desenvolvidos subestimados (Helsen et al., 2000). De forma a evitar estes abandonos e a criar igual oportunidade a todos os atletas, independentemente do estado maturacional, Folgado et al. (2006), sugere que o treinador estabeleça um

sistema para identificação de jovens talentosos no qual privilegie as capacidades técnico-táticas do jovem atleta, desvalorizando as características físicas, aliando a um processo de formação que ensine o jogo de forma sistematizada e adequada aos atletas mais novos. Menegassi et al. (2017), sugere também que este fator maturacional seja acompanhado em processo de treino e jogo, proporcionando estímulos e intervenções adequados aos atletas, de forma a contribuir para a evolução do rendimento desportivo de todos os jovens futebolistas.

Esta situação leva-nos para o segundo fator, a Motivação. Esta é uma das preocupações que mais suscitam o interesse dos investigadores na Psicologia do Desporto, visto o número de jovens atletas em competição ser cada vez maior. Para Andrade (2017), a ação de qualquer indivíduo é resultado que qualquer estímulo aplicada sobre o mesmo, levando a que este se sinta motivado ou não. A Motivação é assim um fator que determina o sucesso ou fracasso de uma carreira desportiva (Estanque & Pinheiro, 2011). Ainda para os mesmos autores, é fulcral o estabelecimento de metas realistas para cada atleta, para que este mantenha o foco e motivação na prática desportiva.

Por outras palavras, o atleta sente-se motivado se os objetivos propostos (pelo treinador, pelos pais ou por ele próprio) forem ao encontro das capacidades do mesmo. Contudo, mesmo que esta estratégia seja aplicada, por vezes um dos erros mais comuns dos treinadores é a falta de atenção e intervenção com os atletas no seu primeiro contacto com a modalidade (Machado, 2010). As estratégias devem passar pelo incentivo à prática, o elogio nos momentos de sucesso e de tentativas após o erro, diversificar as atividades e deixar que estes participem nas decisões das atividades (Freire, 2006). Ou seja, é necessário desenvolver caminhos a seguir, estratégias a utilizar e metas a atingir, a curto e a longo prazo. É essencial privilegiar o gosto pela modalidade, a criação de hábitos desportivos, de disciplina, higiene, aquecimento, etc. Finalizando, o treinador tem um papel extremamente importante relativamente à educação e à formação dos jovens como desportistas e cidadãos (Carvalho, 2009).

Contudo, esta função terá que também ser feita “em casa”. É aqui que se encontra o terceiro fator de influência, o papel dos pais/encarregados de educação na prática dos seus filhos/educandos. A influência que os pais têm na prática desportiva dos seus filhos, é um tema muito estudado e muito discutido, entre os mais diversos intervenientes no mundo do desporto. E se esta influência for negativa, prejudicial para o jogador, leva a

que este naturalmente tenha performances e desenvolvimentos abaixo de qualquer outro atleta em competição.

Para Andrade (2018), os pais desempenham três papéis fundamentais, sendo eles as oportunidades de acesso à prática desportiva, a interpretação das experiências desportivas, moldando a forma como os atletas se auto-avaliam e funcionam como um modelo comportamental e emocional positivo. Pela mesma linha de pensamento, Holt e Neely (2014), referem que a influência dos pais contribui para três tipos de benefícios, pessoais no desenvolvimento de uma auto-imagem positiva e responsabilidade, sociais, através da possibilidade de fazer novas amizades e trabalhar em grupo e físicos, através da saúde e bem-estar e do desenvolvimento de aptidões físicas. Do ponto de vista negativo, esta influência dos pais, segundo Estanque e Pinheiro (2011), deve-se à criação de expectativas exageradas, pressão para o sucesso e a valorização de que o “vencer” é o principal.

Os elementos que serão necessários para que este desenvolvimento do jovem atleta seja o mais equilibrado e harmonioso possível, são o afeto, o apoio, a comunicação, o respeito mútuo, onde se inclui o respeito dos pais perante a autonomia dos seus filhos, a compreensão por parte destes relativamente às necessidades físicas e psicológicas da criança e sobretudo a sua valorização, tanto através dos pais, como também através dos treinadores e colegas de equipa. O desenvolvimento desportivo de um jovem está estritamente ligado ao seu desenvolvimento físico e psicológico, pelo que todos estes fatores se tornam fundamentais. A influência que os pais têm sobre os seus filhos têm um grande impacto no que diz respeito ao caminho das suas atividades desportivas.

Falhar nesta difícil relação pode trazer consequências para o atleta, podendo este perder o interesse, sentindo-se frustrado e, às vezes, abandonando a prática desportiva (Serpa & Teques, 2013).

No entanto, para Coelho (2016b), cabe ao treinador a obrigação e responsabilidade de tentar minimizar qualquer efeito negativo causado por determinadas situações familiares relativas ao desempenho dos jovens jogadores, através de atuação junto dos praticantes fazendo uma abordagem positiva da sua prestação no desporto, encorajando-os e recompensando-os.

Nesta vertente o treinador deverá ter um papel importante, intervindo direta junto dos pais:

- Falar calmamente com os pais de modo a que estes entendam os aspetos que tornam o seu comportamento benéfico para os seus filhos;
- Tentar, quanto possível, envolver os pais na atividade solicitando a sua ajuda em tarefas de apoio ao treino e/ou à competição (deslocações ou convívios de equipa);
- Mostrar interesse em transmitir conhecimentos sobre a modalidade e o desporto em geral, a pais com interesse para tal;
- Promover ações de formação abordando a problemática do treino de crianças e jovens;
- Organizar, com regularidade, reuniões com os pais explicitando os objetivos da época assim como os objetivos da instituição, lembrando regras de funcionamento, esclarecendo eventuais dúvidas, partilhando sugestões e acima de tudo identificar a perceção dos pais quanto ao desenvolvimento da atividade dos seus filhos;
- Discutir o valor de os pais estarem presentes no maior número de sessões de treino e/ou competições e como se devem comportar;
- Sensibilizar os pais a que estes procurem saber se o filho está satisfeito com a prática desportiva e o felicite pelo esforço e progressos;
- Ajudar os pais a fixarem objetivos para os seus filhos que estejam em concordância com os do treinador.

Estas ações vão ao encontro do defendido por Gomes (2011), no qual o treinador, perante os “comportamentos-tipo” dos pais, deve:

- Encorajá-los a participar no processo;
- Procurar explicar os efeitos negativos de determinada atitude;
- Manter uma atitude calma e no final das sessões de treino e/ou jogo, procurar chamar à atenção para o efeito das suas atitudes;

- Chamar o pai/encarregado de educação à atenção para o tipo de comunicações indesejáveis, especialmente em situação de jogo;
- Sensibilizá-los para os benefícios da atividade, sendo um desporto com regras.

Outro influenciador do desempenho do atleta, tal como referido anteriormente, é o treinador. Este deve ter um papel relativamente à relação com o atleta, um papel na operacionalização das sessões de treino e um papel na relação com os pais /encarregados de educação.

No que se refere à estrutura das sessões de treino, segundo Stratton et al., (2004), uma sessão específica promove uma melhoria do desempenho dentro da própria sessão e está diretamente associada a processos de especialização. Já uma sessão diversificada e variável é mais importante em fases iniciais de aprendizagem técnica, criando um programa motor mais generalizado e flexível permitindo reagir e atuar sobre uma grande variedade de situações (Rama, 2016).

Ainda Stratton, et al., (2004) propõem um modelo orientador da relação entre a variabilidade da prática e a interferência contextual. Segundo o modelo, o desafio do treinador é procurar o equilíbrio entre desempenho e aprendizagem, entre sessões específicas e variáveis para que, por um lado, não ocorram erros por falta de consolidação, e por outro, não se entre na monotonia por falta de evolução dos estímulos, podendo em ambos os casos diminuir a motivação demonstrada pelas crianças.

Sendo assim, é essencial o treinador antecipadamente definir objetivos adaptados às necessidades dos seus atletas. Estes objetivos levam a que os treinadores definam estratégias como a seleção de exercícios simples, dinâmicos e de fácil organização, envolvendo todos os participantes de forma recompensadora estes, diversidade às UT, selecionar conteúdos em função da complexidade e grau de risco das tarefas tendo em conta a competência dos intervenientes, definir grupos de aprendizagem, algo facilitador do sucesso de determinado atleta no exercício em execução (Coelho, 2016c).

O comportamento motor apresenta, em cada etapa do desenvolvimento, e de praticante para praticante, variações do nível de controlo, precisão, velocidade de execução e suscetibilidade à fadiga (Coelho, 2016b). É por esta causa que o processo de aprendizagem, assim como os níveis de desempenho alcançáveis, apresenta diferenças de atleta para atleta.

Como se verificou todos os fatores apresentados se relacionam entre si. No caso da Maturação esta provoca uma distinção entre atletas, o que consequentemente provoca a seleção de alguns jovens jogadores em detrimento do seu desenvolvimento físico. Ou seja, a vertente da qualidade técnico-tática, é posta de parte sendo que muitas vezes os jovens mais talentosos são ignorados por, por exemplo, serem mais baixos ou terem menos força nos membros inferiores. Consequência deste fator, surge o abandono precoce na modalidade por parte de alguns jovens atletas, uma vez que ao não serem selecionados para as equipas, ou ao não apresentarem igual rendimento dos colegas, acabam por desmotivar e desistir do possível sonho de terem futuro no mundo do Futebol.

Adjacente a este problema inicial de seleção de jovens maturacionalmente mais avançados, está a influência dos pais para com a manutenção ou não da motivação dos seus filhos. É certo que para um pai cujo filho é selecionado, a sua atitude e comportamento será maioritariamente positivo, contudo existem pais que não aceitam o facto do filho não ser capaz de estar ao nível dos colegas mais desenvolvidos. Têm assim comportamentos desagradáveis com os filhos e até mesmo treinadores, levando a uma maior desmotivação dos atletas. Cabe então ao Treinador procurar solucionar através de estratégias, o problema motivacional do jovem jogador e o comportamento incorreto dos pais.

O treinador de formação deve, de forma a manter a motivação dos seus atletas, em primeiro lugar avaliar os seus jogadores, não só pelo aspeto físico, mas também pela sua qualidade técnico-tática, de forma a não ignorar quaisquer jovens talentosos. E em segundo lugar estabelecer um processo de treino que seja vantajoso para todos os seus atletas, adequados às características físicas, técnicas, táticas e psicológicas de cada um, com o propósito de todos evoluírem de forma homogénea. No que diz respeito ao papel para com os pais, o treinador deve ser capaz de os envolver no processo de evolução dos filhos, transmitindo-lhes conhecimentos sobre a modalidade e sobre os comportamentos corretos a ter. Esta ação pode alterar a postura dos pais para com o filho, motivando-o mesmo em momentos em que o atleta se sinta menos capaz.

Será a realidade perfeita, o jovem atleta, maturacionalmente mais desenvolvido, inserido num processo de treino adequado a qualquer tipo de atleta, com um treinador que esteja na procura constante da motivação e da evolução homogénea dos seus jogadores, em que os pais estejam inseridos de forma ativa, correta, realista e respeitadora?

7.6 Conclusão

Após a análise dos fatores de influência do desempenho motor desportivo dos jovens atletas, verificou-se que existem dois que são cruciais para o sucesso destes, a Maturação e a Motivação. Este primeiro, fora da intervenção de qualquer participante, uma vez que se refere a características genéticas que definem a velocidade do desenvolvimento do atleta, tem um impacto bastante importante na distinção da qualidade entre atletas. Um jovem que esteja num estágio de maturação mais avançado que outro da mesma faixa etária, tem tendência a apresentar melhores resultados desportivos. Como consequência desta diferença, que nem o atleta nem o treinador conseguem influenciar, muitos jovens desportistas acabam por desmotivar e desistir da atividade desportiva.

A segunda é a Motivação. Esta é influenciada por vários fatores e é a razão para o sucesso ou fracasso dos jovens atletas. Um dos fatores que mais peso tem na Motivação, é o impacto dos pais na atividade desportiva dos filhos. Existem diversos “tipos” de pais cujas atitudes podem ir do mais benéfico ao mais prejudicial e cabe a estes saber estar em contexto desportivo com os seus filhos de forma a mantê-los alegres e motivados a praticar atividade física.

Por fim e não menos importante, temos o papel do treinador. É este que tem o impacto mais direto em treino e jogo sobre o atleta. Desde a relação deste com os jovens, à operacionalização das sessões de treino devidamente adaptadas às capacidades do seus. Também a relação com os pais/encarregados de educação é essencial para influenciar o bom desempenho dos atletas. Considera-se ter um papel fundamental para anular os efeitos negativos dos temas trabalhados, a intervenção do treinador dentro e fora de campo.

Em jeito de sugestão seria interessante a realização de estudos que analisassem o impacto específico do comportamento-tipo de cada pai tal como sugerido por Gomes (2011). Este tema tem uma importância muito relevante no que toca à ação do treinador para com o atleta cujo comportamento surge no seguimento da atitude/postura específica assumida pelos pais/encarregados de educação.

Considerações Finais

Conclusão e Perspetivas Futuras

Ao longo da época desportiva, foram realizados, tal como planeado, 111 sessões de treino, o que equivale a 6660 minutos de prática desportiva, contudo devido às habituais paragens de atividade (atrasos, períodos para hidratar ou feedbacks) todas a UT foram planeadas para 50 minutos, sendo este valor relativo ao TU de prática. Sendo assim, este planeamento altera o volume de treino para 850 minutos no PPC e 4700 minutos no PC.

No que se refere ao volume competitivo, no PPC foram realizados cinco jogos de treino, cada um com a duração de 25 minutos cada parte (50 minutos de prática), enquanto que no PC foram realizados 26 jogos referentes à Liga Juniores “E2” da AFL, mais 21 jogos repartidos por quatro torneios (TPC, CVC, IB e EF) e jogos amigáveis, o que dá aproximadamente 2350 minutos de volume de competição.

Relativamente ao volume dos conteúdos de treino, verificou-se uma distribuição de 32% dos exercícios em EEF III, 25% em EEF II, 5% em EEF I, 25% em ECCO, 5% em ECSO e 8% em EG. De referir que no PPC deu-se especial foco a EEF II e ECCO, enquanto que no PC, foi dado mais ênfase às situações de jogo inseridas no EEF III, continuando o volume elevado no ECCO.

Para Castelo (2009), a parte principal do treino deve-se situar entre os 50% e os 70%, indo ao encontro do verificada na época realizada, em que a parte principal ocupou 60% do volume de treino das UT. Em relação à parte final, para o mesmo autor esta deve-se situar entre os 10% e os 15%. Este intervalo de valores corresponde ao aplicado durante a época, ocupando 10% das UT. Já as partes introdutória e preparatória ocuparam, respetivamente, 6% e 14%. Ao irmos ao encontro destes valores, conseguimos perceber a importância de cada momento da sessão de treino. Na parte principal, inserimos os exercícios relacionados com os princípios de jogo, as capacidades técnico-táticas individuais e com situações de jogo. Era neste momento que os atletas adquiriam os conhecimentos relativos ao que deveria ser aplicado em jogo, dando tempo para possíveis feedbacks e correções e aplicação dos mesmos durante os exercícios. Já a parte final, retorno à calma, geralmente destinada aos alongamentos, tem um volume aceitável, uma vez que habitualmente eram disponibilizados aproximadamente 10 minutos. Podemos assim concluir, que é essencial dar mais volume de treino à parte principal, onde são trabalhados os conteúdos planeados para a época, distribuindo o restante volume para

conteúdos, com uma importância igualmente elevada, cuja a duração dos exercícios não necessita de ser elevada (ativação muscular e alongamentos).

Analisando os objetivos traçados para equipa enquanto equipa de competição e equipa de formação, conclui-se que estes foram alcançados com bastante sucesso. Na vertente do desenvolvimento da competência desportiva, os atletas foram capazes de assimilar e aplicar os conteúdos abordados nas UT em contexto de jogo, existindo um melhoramento evidente jogo após jogo, tendo cada atleta sido capaz de contribuir eficientemente para o sucesso da equipa. Para além deste ponto, como foi possível verificar nas avaliações realizadas, ocorreu um melhoramento, apesar de ligeiramente baixo, dos tempos de cada atleta em cada teste efetuado, uma média de 0,3 segundos no T-Test e uma média de aproximadamente um segundo no teste de Agilidade. Outro fator notório desta evolução a nível das competências, foi o facto de ao longo das sessões de treino, os momentos de correção de ações técnico-táticas terem sido cada vez menores, assim como o sucesso de cada exercício foi aumentado.

Na vertente social, mais uma vez os objetivos foram atingidos com sucesso, devido a não ter existido qualquer situação de indisciplina, provando que todos souberam respeitar e aplicar os valores inseridos nesta modalidade. Por fim, na vertente cultural, sendo que se pretendia que os atletas mantivessem o gosto pela modalidade, sabendo a sua importância não só para o seu desenvolvimento como atletas, mas também como seres humanos e cidadãos, estes objetivos foram alcançados, uma vez que todos os atletas, durante o último mesociclo, renovaram as suas inscrições no clube para a época desportiva seguinte. Este fator leva a crer que todos mantêm o interesse em continuar a prática da modalidade e a evoluir a nível desportivo.

Futuramente, espero definir com maior qualidade as UT, de modo a aumentar o TU de prática, evitando longas paragens, e a tirar o maior proveito das competências dos meus atletas. Apesar de as percentagens de volume de exercícios e de partes integrantes da sessão de treino, se encontrarem nos valores aconselhados, penso que é possível melhorar ainda mais esses volumes especialmente no PPC, onde o tempo útil de treino foi inferior ao restante período da época desportiva (média de 45 minutos). Através da criação de rotinas no início da época desportiva, de exercícios menos complexos (adequados às competências de cada atleta) e de melhores estratégias na explicação dos exercícios, acredito que conseguirei esta melhoria. De forma a cativar também os atletas, mantendo elevada a motivação de cada um, poderei organizar atividades extra, fora do

espaço de treino. Estas atividades influenciam também o espírito de equipa e a manutenção de um ambiente positivo no seio da equipa.

Reflexões

Na minha perspetiva, a elaboração do presente relatório representa, um método de análise da operacionalização do processo de treino efetuado. Servindo como um mecanismo de auto reflexão e perspetivando possíveis alterações e melhoramentos. O estágio em si permitiu-me desenvolver as capacidades de executar e adaptar as metodologias e ideias de jogo, sendo por vezes confrontado com situações onde tinha que intervir rápido e de forma eficaz. Quando iniciei a época desportiva com esta equipa, tive a sorte de já os ter estado a acompanhar na época anterior, o que facilitou o processo de interiorização dos princípios e das rotinas em treino e jogo. Também a integração de novos atletas foi facilitada pelo bom ambiente que se vivia dentro da equipa, existindo um sentimento de entreaajuda nos atletas.

No decorrer da época desportiva deparei-me com dificuldades de adaptação dos exercícios aplicados às competências dos atletas, uma vez que estas variavam de atleta para atleta. Além desta problemática, também a influência dos pais no processo de treino e de jogo dificultaram a realização dos mesmos. Como forma de anular as consequências procurei conselhos de treinadores com uma maior experiência e que já tivessem passado por problemas semelhantes de forma a encontrar a melhor solução possível.

No que se refere às dificuldades encontradas nos exercícios, procurei realizá-los com um menor número de atletas, fazendo vários grupos, colocando condicionantes mais simples e com capacidade de maior eficácia para todos, ou até menos a exclusão de condicionantes. Outra estratégia que encontrei foi, em situações do treino que queria objetivos mais complexos, só participavam no exercício os atletas mais competentes, que por ventura eram os jogadores da equipa base apresentada em jogo. Todos os outros realizavam um exercício menos complexo, ajustado às suas capacidades técnico-táticas.

Relativamente à problemática referente aos pais e encarregados de educação, foram mantidas conversas com estes juntamente com os diretores do clube. Eram realizadas reuniões, por cada escalão, com os encarregados de educação de modo a dar a conhecer as regras do clube, assim como os comportamentos que este deveriam ter. Estas reuniões tiveram um impacto positivo, não se voltando a verificar a intervenção dos encarregados de educação nos treinos (em qualquer escalão). No entanto adotei a estratégia de realizar a grande maioria de exercícios e momentos de palestra, no local

oposto ao local onde se encontravam os pais e encarregados de educação, de modo a impedir qualquer interferência destes.

Ao longo do ano foram realizadas algumas atividades de cariz de animação, promovendo o espírito de equipa e o relacionamento entre jogadores, equipas técnicas e até mesmo dirigentes. No que se refere aos Recursos Humanos disponíveis, estes eram os suficientes para que fosse possível haver sucesso na equipa técnica, sendo estas compostas por dois treinadores mais um delegado ao jogo. Também um fisioterapeuta, um treinador de guarda-redes e um coordenador técnico estiveram constantemente disponíveis face às necessidades encontradas.

Devido a uma proximidade entre pais e treinadores, toda a informação relativa a jogos, treinos e atividades lúdicas, foi efetuada através da comunicação entre os mesmos, sendo o secretariado e a coordenação técnica fundamentais na perspetiva logística das equipas. Ao longo da época, o trabalho desenvolvido apresentou resultados bastante positivos, não só a nível competitivo como a nível do desenvolvimento das competências desportivas de cada atleta. Foi visível uma enorme evolução dos mesmos, onde a motivação para a prática desportiva esteve sempre presente.

No que diz respeito ao volume de treino e de competição, considero que este foi bastante favorável ao desenvolvimento dos atletas. No entanto, no período pré-competitivo deparei-me com a necessidade de realizar mais jogos de treino, uma vez que senti que a equipa não estava totalmente apta ao nível do contexto de jogo aquando do início do campeonato. O tempo de cada unidade de treino revelou ser relativamente reduzido (60 minutos), o que implicava que o tempo útil de aprendizagem fosse igualmente reduzido. Apesar disso, o facto de existirem três treinos semanais, acabou por compensar o tempo limitado que tínhamos para o treino.

Na vertente dos objetivos da formação, verificou-se total sucesso. Não apenas pelo facto da evolução evidente das competências desportivas de cada atleta como também, pela aquisição dos valores e princípios fundamentais às boas práticas no futebol. Antes de se tornarem atletas é fulcral crescerem enquanto seres humanos e cidadãos.

Por fim, relativamente ao meu crescimento enquanto treinador, sinto que desenvolvi a capacidade de planeamento e adaptação do processo de treino, considerando o número de atletas, os conteúdos abordados, as competências dos mesmos e quaisquer condições adversas que pudessem surgir. Também a capacidade de comunicação com

atletas e pais, criando um bom ambiente dentro e fora de campo, foi um dos pontos que noto uma maior evolução. Tal foi possível, por me basear e considerar cinco pontos fulcrais relativamente a valores, filosofia e conduta, sendo eles:

- **Respeitar - Atletas, decisões, compromissos, promessas, regras, privacidade**

Acima de qualquer conhecimento na área, devo ter uma atitude e comportamento para com os meus atletas e staff de modo a que se torne algo recíproco. É extremamente importante que exista respeito no grupo de trabalho. Se o treinador quer ser respeitado, deve acima de tudo, respeitar as pessoas com quem trabalha. Um bom treinador respeita e compreende a função de cada um no seu grupo, liderando com um espírito de cooperação entre todas as partes, responsabilizando cada jogador com um papel claro e definido na perseguição dos objetivos da equipa.

- **Integridade - Manter-me fiel aos meus próprios valores e ações; agir como modelo de referência**

Para um treinador poder ser considerado como um modelo de referência, é essencial que seja alguém com a capacidade de influenciar aqueles que o rodeiam, seja pelo seu conhecimento da modalidade, seja pelo conhecimento que detém da vida em geral. A sua educação e competências são chaves para serem utilizadas ao longo da temporada e na perspetivação de futuro para os atletas que trabalham consigo.

Deve sublinhar-se o papel do treinador no acompanhamento do desenvolvimento dos atletas nas diferentes vertentes. Cabe-me um papel de adulto responsável da atividade, pelo que as minhas ações e reações devem pautar-se por esses princípios. A adaptabilidade aos meus atletas é essencial para o desenvolvimento pacífico e construtivo do processo de treino e jogo, bem como para atingir os objetivos. É fundamental que eu possua um posicionamento maduro perante as diferentes situações com que se vai deparar.

- **Responsabilidade - Para com o desenvolvimento dos atletas; para com o meu próprio desenvolvimento**

Devo adotar uma "personagem" capaz de elevar efetivamente as capacidades e competências humanas dos jogadores, ao seu mais alto nível de rendimento, materializando as expectativas das equipas, por um lado, e as ambições e sonhos dos

jogadores com quem trabalho. Como tal, tenho de ser um líder, saber ler o jogo e motivar os jogadores.

- **Comunicação – Ser capaz de cativar e transmitir conhecimentos de modo eficaz aos atletas**

A minha intervenção deve ter um carácter determinante no rendimento individual, bem como no rendimento da equipa considerando a influência promovida no desenvolvimento das performances dos atletas, ao nível das aprendizagens alcançadas e das capacidades desenvolvidas. Assim, deverei possuir não só um vasto conhecimento específico da modalidade, mas também das componentes que caracterizam o desenvolvimento inerente ao escalão etário da minha equipa.

- **Promover a Igualdade – Banir qualquer preconceito existente no seio da equipa**

No desporto, deparamo-nos com todo o tipo de intervenientes, quer seja no tipo de etnia, religião, tamanho, cor, o que leva a que exista demasiado preconceito na nossa, acabando por manchar a imagem de determinada modalidade ou até mesmo instituição. Tenho de ser capaz de banir qualquer tipo de discriminação, uma vez que este sentimento será “absorvido” pelos atletas e poderão ter comportamentos iguais. Ou seja, para além de não poder de todo ter estas atitudes, tenho de impedir que os meus atletas as tenham para com os seus colegas ou adversários. Em campo todos estão de igual para igual.

Num futuro próximo necessito de melhorar a rapidez na intervenção quando confrontado com determinados problemas, de forma a anulá-los de forma rápida e eficaz. A minha capacidade de adaptação dos meus métodos de treino face às condições que me foram apresentadas, necessita, igualmente, de ser melhorada, devido a, por vezes, considerar que a sessão de treino acabava por não ser tão produtiva como desejava.

Referências Bibliográficas

- Almeida, C. (2013). O microciclo padrão no escalão de infantis (sub-13): uma proposta metodológica. *Revista AF Algarve*, 72, 31-33. Retirado de <https://afalgarve.pt/>
- Almeida, C., Ferreira, A. & Volossovitch, A (2013). Offensive Sequences in Youth Soccer: Effects of Experience and Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 36 (1), 97-106. doi: <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0010>
- Andrade, S. (2016). *Motivação, uma necessidade intrínseca do ser human*. Retirado de https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opinioao.php?motivacao-uma-necessidade-intrinseca-do-ser-humano&codigo=AOP0443
- Arnason, A., Sigurdsson, S.B., Gundmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L. & Bahr, R. (2004). Physical Fitness, Injuries, and Team Performance in Soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercice*, 36 (2), 278-285. doi: 10.1249/01.MSS.0000113478.92945.CA
- Braz, T., Spigolon, L. & Borin, J. (2009). Proposta de Bateria de Testes para Monitoramento das Capacidades Motoras em Futebolistas. *Journal of Physical Education*, 20 (4), 569-575. doi: 10.4025/reveducfis.v20i4.7392
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5-8;
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal - Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda;
- Capela, C., Fragoso, I., Vieira, F., Mil-Homens, P., Gomes-Pereira, J. Charrua, C., Lourenço N. & Gonçalves Z. (2004). Physical performance tests in young soccer players with reference to maturation. *Journal Sports Science*, 22 (6), 529-530.. Retirado de https://www.researchgate.net/publication/311675327_Physical_performance_tests_in_young_soccer_players_with_reference_to_maturation

- Casarin, R., Silva, R., de Lima, D., Afonso, C. & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17 (3), 133-152. doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302>
- Costa, R. (2018). *A influência da maturação biológica e do efeito da idade relativa no processo de seleção de talentos de jovens jogadores de futebol*. (Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo). Retirado de <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100139/tde-22102018-200706/pt-br.php>
- Castellano, J., Frenández, E., Escheazarra, I., Barreira, D. & Garganta, J. (2017). Influence of pitch length on inter- and intra-team behaviors in youth soccer. *Anales de Psicología*. 33 (3), 486-496. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.271051>
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Atividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH;
- Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas;
- Cedin, L., Trindade, S., Fonseca, C. & Kamonseki, D. (2018). Relação do tempo de prática do futebol e da performance funcional de membros inferiores em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12 (76), 534-540. Retirado de <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1450>
- Cipriano, M. & Sequeira, P. (2008). Os Meios de Ensino/Treino: Do Basquetebol de Formação ao de Alta Competição. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 7 (2), 27-36;
- Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F. & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal Physical Education and Sport*, 12 (1), 93-102. Retirado de https://www.researchgate.net/publication/230647150_The_usefulness_of_small-sided_games_on_soccer_training
- Coelho, O. (2016a). *Pedagogia do desporto*. Manual do Curso de Formação de Treinadores, Grau 1. Lisboa: IPDJ. Retirado de

https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_03_Pedagogia.pdf/399c6139-fa36-a323-8e7e-c48e39cd6290?t=1574941360078

Coelho, O. (2016b). *Pedagogia do desporto*. Manual do Curso de Formação de Treinadores, Grau 2. Lisboa: IPDJ. Retirado de https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123444/GrauII_02_Pedagogia.pdf/e2127f13-d9f7-da23-bb2a-c9cdf84853d0?t=1574941714969

Coelho, O. (2016c). *Didática do desporto*. Manual do Curso de Formação de Treinadores, Grau 1. Lisboa: IPDJ. Retirado de https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_01_Didatica.pdf/009832f4-109c-0e8e-377a-c5bc505a9662?t=1574941351573

Cometti, G., Maffiuletti, N. A., Pousson, M., Chatard, J. C. & Maffulli, N. (2001). Isokinetic Strenght and Anaerobic Power of Elite, Subelite and Amateur French Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 22(1), 45-51. doi: 10.1055/s-2001-11331

Correia, G., Mendes, V. & Severino, A. (2018). Caracterização dos treinadores de futebol no distrito de Setúbal. *Revista OnLine da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*, 6 (2). Retirado de <http://mediacoes.esse.ips.pt/index.php/mediacoesonline/article/view/188>

Cunha, P. (2016). *Teoria e metodologia de treino – Modalidades coletivas*. Lisboa: IPDJ

Dobrowoski, M., Duarte, M., Marques, P, Voser, R. (2018). A maturação biológica, aptidão física e crescimento: estudo de jovens escolares, praticantes de futsal do sexo masculino, com idades entre 11 e 15 anos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12 (73), 247-255. Retirado de <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1377>

Estanque, H. & Pinheiro, V. (2011). Aspetos psicológicos no treino do jovem atleta. *Revista Digital*, 16 (156). Retirado de <https://www.efdeportes.com/efd156/aspectos-psicologicos-no-treino-do-jovem-atleta.htm>

Federação Portuguesa de Futebol. (1986). *Habilidades e destrezas do futebol: os skills do futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol;

- Ferreira, M. (1999). *Motivação desportiva e perceção da ameaça na competição de atletas em diferentes escalões e níveis competitivos do futebol de 11 juvenil masculino*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade do Porto);
- Figueira, F. & Greco, P. (2008). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino aprendizagem–treinamento, *Revista Brasileira Futebol*, 1(2), 53-65. Retirado de <https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/34>
- Folgado, H., Caixinha, P., Sampaio, J. & Maçãs, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa Ciências Desporto*. 6 (3). 349–355. Retirado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232006000300011&lng=pt&tlng=pt.
- Freire, J. (2006). *Pedagogia do Futebol*. Campinas: Autores Associados;
- Gallahue, D. (1996). *Developmental physical education for today's children*. Dubeque, IA: Brown & Benchmark;
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, 7 (42), 196 – 200;
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In Duarte Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos;
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263. Porto: Editora FADEUP;
- Gomes, A. & Souza, J. (2008). *Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento*. São Paulo: Editora Artmed;
- Gomes, A. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27(4), 491-503. Retirado de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/12376>

- Gomes, A. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição*, 131-164. Várzea Paulista: Editora Fontoura;
- Helsen, W., Starkes, J. & Van Winckel, J. (2000). Effect of a change in selection year on success in male soccer players. *American Journal of Human Biology*. 12(6). 729-735. doi: 10.1002/1520-6300(200011/12)12:6<729::AID-AJHB2>3.0.CO;2-7
- Hirtz, P. (1986). Rendimento desportivo e capacidades coordenativas. *Revista horizonte*, 3(13), 25-28;
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D. & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (5), 1285-1292. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181d67c65
- Light, R. (2014). Learner-centred pedagogy for swim coaching: a complex learning theory-informed approach. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 5 (2), 167-180. doi: 10.1080/18377122.2014.906056
- Little, T. & Williams, A. (2005). Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (1), 76-78. doi: 10.1519/14253.1
- Machado, A. (2010). Especialização Esportiva Precoce: *Análise da Psicologia do Esporte*, 2 (1);
- Malina R., Eisenmann J., Cumming S., Ribeiro B. & Aroso J. (2004). Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13- 15 years. *European Journal of Applied Physiology*, 91(5-6). 555-562. doi: 10.1007/s00421-003-0995-z
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics Books;

- Martins, C. (2002). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação e Orientação*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade do Porto);
- Marinho, D., Forte, P., Lopes, V., Barbosa, T., Toubekis, A. & Morais, J. (2017). A influência da formação do treinador na performance e nos fatores biomecânicos determinantes em nadadores jovens. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo, Comité Olímpico de Portugal*. Retirado de http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/PremiosCOP/COP_PFO_TS/file066.pdf
- Menegassi V., Borges P., Jaime M., Magossi M., Silveira L. & Rinaldi W. (2017). Os indicadores de crescimento somático são preditores das capacidades físicas em jovens futebolistas? *Revista brasileira Ciência e Movimento*, 25 (1), 5-12. Retirado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-880009>
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Retirado de https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf
- Munro, A. & Herrington, L. (2011). Between-sessions Reliability of Four Hop Tests and the Agility T-Test. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (5), 1470-1477. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181d83335
- Musch J. & Grondin S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: a review of the relative age effect in sport. *Development Review*, 21 (2), 147-167. doi: <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0516>
- Notari, G., Voser, R., Junior, M. & Hernandez, J. (2018). Fatores motivacionais em atletas de categoria de base de um clube de futebol de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 41 (10). Retirado de https://www.researchgate.net/publication/330545596_Fatores_Motivacionais_em_Atletas_de_Categoria_de_Base_de_um_Clube_de_Futebol_de_Porto_Alegre
- Paim, M. (2001). Fatores motivacionais e desempenho no futebol. *Revista da Educação Física/UEM*, 12 (2), 73-79. Retirado de

<https://www.ludopedio.com.br/biblioteca/fatores-motivacionais-e-desempenho-no-futebol/>

- Pandorf, C., Nindl, B., Moutain, S., Castellani, J., Frykman, P. & Leone, C. (2003). Reliability assessment of two military relevant occupational physical performance tests. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 28(1), 27-37. doi: 10.1139/h03-003
- Pasquarelli, B., Souza, V. & Stanganelli, L. (2010). Os jogos com campo reduzido no futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, 3 (2), 2-27. Retirado de <https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/71>
- Passer, M. (1996). 'At What Age are Children Ready to Compete? Some Psychological Considerations', in Smoll, F.L. and Smith, R.E. (eds) *Children and Youth in Sport: A biopsychosocial Perspective*. Dubeque, IA: Brown and Benchmark;
- Pauole, K., Madole, K., Garhammer, J., Lacourse, M. & Rozenek, R. (2000). Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14 (4), 443-450. Retirado de https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2000/11000/Reliability_and_VValidity_of_the_T_Test_as_a.12.aspx
- Pinto, M. (2016). *Influência da maturação nas qualidades físicas e marcadores hormonais através de diferentes protocolos de avaliação*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Norte). Retirado de <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/23020?mode=full>
- Prado, R., Silveira, R., Augusto, R., Asano, R. & Mascarenhas, J. (2020). Avaliação da influência do tempo de prática do futebol sobre o desempenho motor de crianças. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. (12)47, 39-45. Retirado de <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/872>
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol;
- Rama, L. (2016). *Teoria e metodologia de treino – Modalidades individuais*. Lisboa: IPDJ;

- Ré, A. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. *Motricidade*, 7 (3), 55-67. Retirado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2011000300008&lng=pt&nrm=iso
- Ré, A., Bojikian, L., Teixeira, C. & Bohme, M. (2005). Relações entre crescimento, desempenho motor, maturação biológica e idade cronológica em jovens do sexo masculino. *Revista Brasileira de Educação Física Esportiva*, 19 (2), 153-62. doi: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092005000200006>
- Ribas, C. (2018). *Efeitos da idade no desempenho motor em jogadores de futebol*. (Dissertação de Mestrado, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Sul). Retirado de <http://hdl.handle.net/10183/187411>
- Ryan, G., Toohey, S. & Hughes, C. (1996). The purpose, value and structure of the practicum in higher education: a literature review. *Higher Education*, 31 (1), 355-377. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00128437>
- Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C. & Fonseca, A. (2016). O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: do que sabemos ao que precisamos saber. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11 (2), 289-296. Retirado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841014.pdf>
- Santos, M. & Manoel, R. (2010). Fatores motivacionais na prática do Futebol. *Revista Hórus*, 5 (2), 222-232. Retirado de <http://periodicos.estacio.br/index.php/revistahorus/article/view/3986>
- Schnaider, G., Borges, P., Borghi, G., Magossi, M., Oluveira, J. & Rinaldi, W. (2016). Relação entre perfil de liderança de treinadores a motivação em jovens jogadores de futebol. *Pensar a Prática*, 19 (4). doi: 10.5216/rpp.v19i4.40358
- Seabra, A., Maia, J. A., & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 22–35. doi: 10.5628/rpcd.01.02.22

- Sena, A., Hernandez, J. Junior M. & Voser, R. (2017). Fatores motivacionais que influenciam na prática do futsal: um estudo em uma escolinha na cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol, Edição Especial: Pedagogia do Esporte*, 9 (35), 416-421. Retirado de <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/550>
- Serpa, S. & Teques, P. (2013). Envolvimento parental no desporto: bases conceptuais e metodológicas. *Revista de psicología del Deporte*, 22 (2), 533- 539. Retirado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058024.pdf>
- Sheppard, J. & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24 (9), 919-932. doi: 10.1080/02640410500457109
- Silva, L. (2020). *O treinador no futebol de formação*. Retirado de <https://www.proscout.pt/reflexoes-o-treinador-no-futebol-de-formacao/>;
- Silva, L., Andrade, D., Oliveira, L., Araújo, T., Silva, A. & Matsudo, V. (2006). A associação entre “shuttle run” e “shuttle run” com bola e sua relação com o desempenho do passe no futebol. *Revista brasileira ciência e movimento*, 14 (3), 7-14. Retirado de <https://celafiscs.org.br/article/associacao-entre-shuttle-run-e-shuttle-run-com-bola-e-sua-relacao-com-o-desempenho-do-passe-no-futebol/>
- Silveira, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa);
- Smith, R.& Smoll, F. (1997). Coaching the coaches: youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6 (1), 16-21. Retirado de <https://www.jstor.org/stable/20182433>
- Smith, R., Smoll, R., & Cumming, S.(2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes’ sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 39-59. doi: 10.1123/jsep.29.1.39

- Smith, A. & Dorsch, T. (2015). Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 19- 35. doi: <https://doi.org/10.1037/spy0000025>
- Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. Leeds: Sports Coach UK;
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. & Richardson, D. (2004). Youth Soccer. From Science to performance. *New York: Routledge Taylor*. doi: 10.4324/9780203644133
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos*. (2ª Ed.) Lisboa: Livros Horizonte;
- Tozetto A., Milistetd M., Medeiros T. & Ignachewski W. (2012). Desempenho de jovens atletas sobre as capacidades físicas, flexibilidade, força e agilidade. *Cinergis*, 13 (2), 47-54. Retirado de <https://core.ac.uk/download/pdf/228507537.pdf>
- Vargas, F. (2001). Entrevista de Metodologia y Planificación. *Training Fútbol*, 65 (1). Retirado de <https://pt.scribd.com/document/159084014/Metodologia-Planificacion-Dep-Equipo-Seirul-lo-2001>
- Vasconcelos, S. & Gomes, R. (2015). Comportamentos parentais, orientação motivacional e objectivos desportivos: um estudo com jovens atletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (2), 215-223. Retirado de <http://hdl.handle.net/1822/35192>
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. & Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1), 321-346. Retirado de https://eprints.usq.edu.au/14025/1/Weinberg_etal_IJSP_v31_PV.pdf

Índice de Anexos

Anexo 1 – Folha de UT	II
Anexo 2 – Folha de Microciclo	IV
Anexo 3 – Folha de Registo de dados do Teste.....	V
Anexo 4 – Folha de Estatística Individual.....	VI

Anexo 1 – Folha de UT

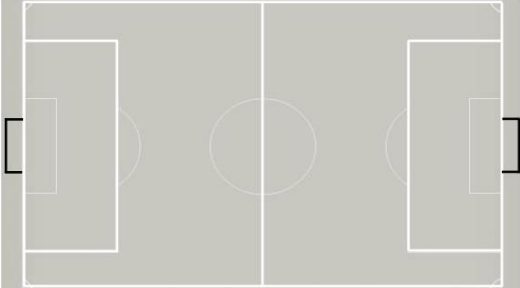


____ª SESSÃO DE TREINO SEMANAL

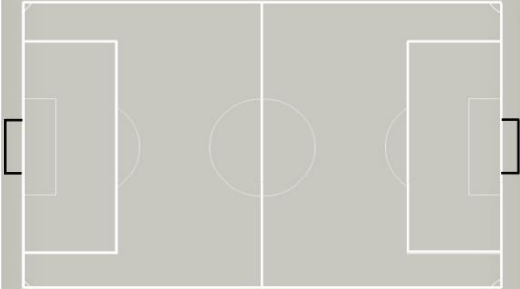


DATA:		ESCALÃO:	
HORA:		TREINADOR:	

PARTE INTRODUCTÓRIA

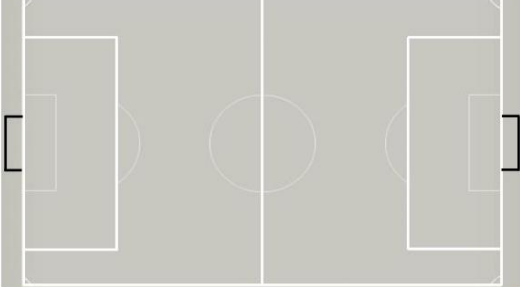


OBJECTIVOS:	TEMPO
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:	
	das
	às

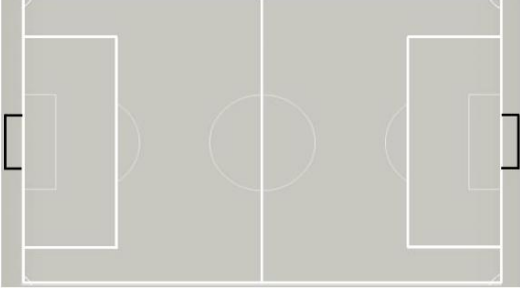


OBJECTIVOS:	TEMPO
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:	
	das
	às

PARTE FUNDAMENTAL

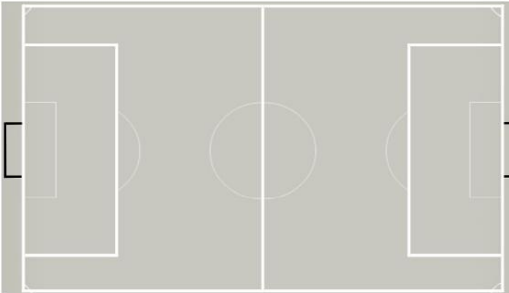
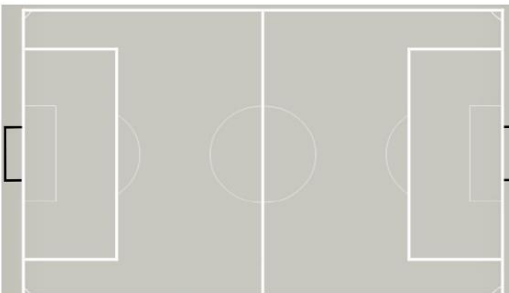
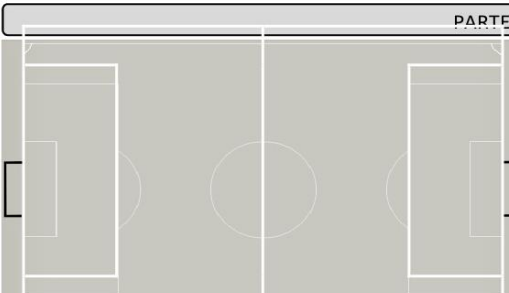
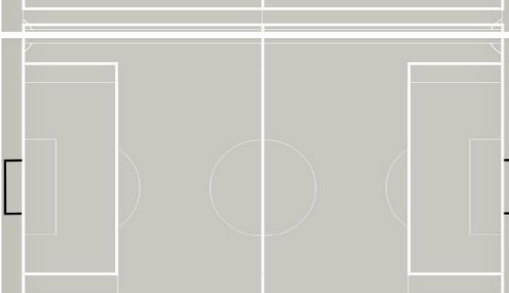


OBJECTIVOS:	TEMPO
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:	
	das
	às



OBJECTIVOS:	TEMPO
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:	
	das
	às

Escola de Futebol Central 32 – Complexo Desportivo da Abóboda – S. Domingos de Rana

	OBJECTIVOS:	TEMPO
	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:	
		das às
	OBJECTIVOS:	TEMPO
	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:	
		das às
PARTE FINAL		
	OBJECTIVOS:	TEMPO
	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:	
		das às
	OBJECTIVOS:	TEMPO
	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:	
		das às
OBSERVAÇÕES DO TREINADOR:		OBSERVAÇÕES DO COORDENADOR:
ASS.:	ASS.:	

Escola de Futebol Central 32 – Complexo Desportivo da Abóboda – S. Domingos de Rana

Anexo 2 – Folha de Microciclo



MICROCICLO PLANIFICAÇÃO SEMANAL



SEMANA DE:				ESCALÃO:			
A:				TREINADOR:			

2ª FEIRA		PERÍODO:		DURAÇÃO:		VERTENTE:	
DIA:		MANHÃ	TARDE	NOITE	60 min	90 min	FÍSICA TÉCNICA TÁTICA
OBJECTIVO PRINCIPAL:							
OBJECTIVOS SECUNDÁRIOS:							
OBSERVAÇÕES:							

3ª FEIRA		PERÍODO:		DURAÇÃO:		VERTENTE:	
DIA:		MANHÃ	TARDE	NOITE	60 min	90 min	FÍSICA TÉCNICA TÁTICA
OBJECTIVO PRINCIPAL:							
OBJECTIVOS SECUNDÁRIOS:							
OBSERVAÇÕES:							

4ª FEIRA		PERÍODO:		DURAÇÃO:		VERTENTE:	
DIA:		MANHÃ	TARDE	NOITE	60 min	90 min	FÍSICA TÉCNICA TÁTICA
OBJECTIVO PRINCIPAL:							
OBJECTIVOS SECUNDÁRIOS:							
OBSERVAÇÕES:							

5ª FEIRA		PERÍODO:		DURAÇÃO:		VERTENTE:	
DIA:		MANHÃ	TARDE	NOITE	60 min	90 min	FÍSICA TÉCNICA TÁTICA
OBJECTIVO PRINCIPAL:							
OBJECTIVOS SECUNDÁRIOS:							
OBSERVAÇÕES:							

6ª FEIRA		PERÍODO:		DURAÇÃO:		VERTENTE:	
DIA:		MANHÃ	TARDE	NOITE	60 min	90 min	FÍSICA TÉCNICA TÁTICA
OBJECTIVO PRINCIPAL:							
OBJECTIVOS SECUNDÁRIOS:							
OBSERVAÇÕES:							

JOGO:				x			
DIA:				OBSERVAÇÕES:			
SÁBADO	DOMINGO						

Escola de Futebol Central 32 – Complexo Desportivo da Abóboda – S. Domingos de Rana

Anexo 3 – Folha de Registo de dados do Teste

TESTE: _____

NOME DO ATLETA	AVALIAÇÃO INICIAL		AVALIAÇÃO FINAL	
	1ª REPETIÇÃO	2ª REPETIÇÃO	1ª REPETIÇÃO	2ª REPETIÇÃO

VI

Escola de Futebol Central 32 – Complexo Desportivo da Abóboda – S. Domingos de Rana