

CARLOS DIOGO MARTINS ALVES

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL
SUB 13**

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge Proença

Arguente: Professor Doutor Luís Monteiro

Orientador: Professor Doutor Luís Massuça

Co-Orientador: Professor Mestre Nelson Veríssimo

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa
2018**

CARLOS DIOGO MARTINS ALVES

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL

SUB 13

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de mestre em futebol, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Despacho Reitoral n.º 30/2018

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge Proença

Arguente: Professor Doutor Luís Monteiro

Orientador: Professor Doutor Luís Massuça

Co-Orientador: Professor Mestre Nelson Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

Agradecimentos

Para a elaboração deste relatório, tornou-se indispensável a colaboração e apoio de algumas pessoas, sem a ajuda destes intervenientes não seria possível a sua concretização.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, por proporcionar com este novo mestrado, uma nova oportunidade de ensino e de partilha de conhecimentos relacionados com o treino desportivo de futebol desde a sua formação ao alto rendimento.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor da Faculdade de Educação Física e Desporto, que mostrou sempre grande disponibilidade com os alunos, sabedoria e abertura na resolução de problemas encontrados ao longo do ano.

Ao Professor Nelson Veríssimo, pela orientação deste trabalho, apoio e disponibilidade transmitida no decorrer do Mestrado e da realização deste relatório.

A todos os professores com quem pude aprender e alargar o meu leque de conhecimentos dentro desta área, mais específica do futebol, mantendo sempre o conhecimento geral do desporto.

À direção do Clube Atlético e Cultural e a toda a estrutura do clube que me apoiou bastante nesta fase, fazendo-me crescer pessoalmente e profissionalmente.

Ao treinador Duarte Pereira, não só por me receber como seu adjunto, mais uma época desportiva, mas pela partilha de conhecimentos, amizade, aprendizagens e evolução pessoal ao seu lado.

Ao treinador e coordenador do Clube Atlético e Cultural Edgar Quedas, sendo o meu braço direito neste caminho, pelo mútuo apoio desde a licenciatura, ao mestrado bem como durante a época desportiva.

A todos os colegas de licenciatura e mestrado, com quem tive o gosto de trabalhar e estudar, pela troca de conhecimentos, amizades e experiências diárias, durante estes sete anos de faculdade.

À minha família, em especial aos meus pais e irmã que me apoiaram durante este processo desde o primeiro ano de Licenciatura até ao final do mestrado.

À Leonor por toda a compreensão, presença, disponibilidade e apoio em todos os momentos, principalmente nos mais difíceis.

A todos os meus amigos, que me acompanham todos os dias, ouvem as minhas frustrações e conquistas e me apoiam em todos os momentos. A Todos um especial Obrigado!

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio de Mestrado em Treino de Futebol “Da Formação ao Alto Rendimento” da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de Infantis A (sub-13) do Clube Atlético e Cultural, que disputou o Campeonato Distrital de Juniores “D2”, na época desportiva de 2016/2017, tendo como principal objetivo a análise e reflexão do processo de treino da equipa bem como a sua evolução ao longo do ano.

Os objetivos traçados pela equipa técnica no início do ano foram, em primeiro lugar, formar os atletas fazendo com que estes entendam o jogo. Foi também objetivo alcançar bons resultados desportivos, os quais considero que tenham sido alcançados. Este foi o primeiro ano que a equipa praticou futebol 11 tendo conseguido entender os posicionamentos no campo, atacar e defender, demonstrando ser uma equipa coesa e homogénea.

A partir da análise do processo de treino da equipa podemos verificar que foram realizadas 28 sessões de treino no período pré-competitivo correspondendo a 2.410 minutos de treino e 86 sessões no período Competitivo correspondendo a 6.555 minutos de treino. No total realizaram-se 114 sessões de treino correspondentes a 8.965 minutos de treino.

O nosso método de treino dá destaque à tomada de decisão e ao ensino do jogo de futebol, focando na sua maior parte, os aspetos técnicos e comportamentais do jogo. Foi dado ênfase aos métodos específicos de preparação no período pré-competitivo (52%) e no período competitivo (60,5%).

Por fim, foi realizado uma revisão bibliográfica sobre “As competições no desporto juvenil” tentando perceber as soluções que devem ser adaptadas e melhoradas para que a exigência nestas idades seja menos dura. Em conclusão, considero essencial uma readaptação da estrutura dos campeonatos, como também as tabelas classificativas só aparecerem a partir do futebol 11, isto fará com que o resultado não seja o mais importante para os atletas, pais e treinadores.

Palavras-Chave: Futebol; Análise; Métodos; Treino; Conceção de jogo

Abstract

This report comes as a part of the Master's Degree in Soccer Training "From Formation to High Training" of the Lusófona University of Humanities and Technologies, carried out in the Infante A (under-13) team of the Athletic and Cultural Club, which competed in the District Championship of Juniors "D2", in the sports season of 2016/2017, having as main objective the analysis and reflexion of the training process of the team as well as its evolution throughout the year.

The goals set by the technical team at the beginning of the year were first of all to train the athletes, making them understand the game, as well as achieving good sports results. These objectives have been achieved. This was the first year that the team practiced football 11, having managed to understand the positions in the field, as well as understand how to attack and defend, and forming a cohesive and homogenous team.

From the analysis of the training process of the team we can verify that there were 28 training sessions in the pre-competitive period corresponding to 2.410 training minutes and 86 sessions in the Competitive stage corresponding to 6.555 training minutes. In total, were performed 114 training sessions corresponding to 8.965 training minutes.

From the analysis of the training process of the team we can observe that our training method gives great emphasis to the decision making and teaching of the game of soccer, focusing mostly on the technical and behavioral aspects of the game. Emphasis was placed on specific preparation methods in the pre-competitive period (52%) and in the competitive period (60,5%).

Finally, a bibliographic review was carried out on "Competitions in youth sport" trying to understand the solutions that should be adapted and improved so that the requirement at these ages are less harsh. As a main conclusion, it is necessary to readapt the structure of the championships, as well as the classification tables only appear from the football 11, this would make that the result was not the most important for the athletes, parents and coaches.

Keywords: Football; Analyze; Methods; Training; Game design

Abreviaturas e Símbolos

AV – Avançado

CAC – Clube Atlético e Cultural

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DL – Defesa Lateral

MA – Médio Ala

MC – Médio Centro

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MEP – Métodos Específicos de Preparação



– Jogadores



– Deslocamento jogador sem bola



– Passe

Índice

Introdução	13
Capítulo 1 - Plano Individual de Estágio	15
1.1 Enquadramento	16
Capítulo 2 - Caracterização da Instituição de Estágio	17
2.1 Enquadramento Histórico	18
2.2 Caracterização Geral	18
Capítulo 3 – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo.....	20
3.1 Caracterização da equipa técnica	21
3.2 O plantel – CAC sub-13	21
3.3 Objetivos específicos para a equipa	23
3.4 Avaliação Inicial, Intermédia e Final	24
3.5 Caracterização do contexto competitivo.....	29
3.6 Calendário competitivo	30
3.7 Regulamento interno do Clube Atlético e Cultural	33
Capítulo 4 – Conceção de jogo, Processo de Treino, Observação e Recrutamento	34
4.1 Conceção de jogo	35
4.1.1 Sistema de jogo	35
4.2 Comportamentos gerais em processo ofensivo	35
4.2.1 Ideia de jogo ofensiva.....	36
4.3 Comportamentos gerais do processo defensivo	41
4.3.1 Ideia de jogo defensiva.....	42
4.4 Situações fixas de jogo (Esquemas táticos)	43
4.5 Missões táticas individuais.....	46
4.6 Metodologia de treino	48
4.6.1 Microciclo	52
4.7 Processo observação	54
4.8 Recrutamento	54
Capítulo 5 – Processo de Treino	56

5.1 Plano Anual	57
5.2 Período Pré-Competitivo	58
5.2.1 Microciclo padrão	58
5.2.2 Classificação dos exercícios de treino	62
5.2.3 Sessões de treino	62
5.2.4 Relação entre a parte inicial, fundamental e final	68
5.2.5 Lesões	70
5.3 Período Competitivo	70
5.3.1 Microciclo padrão	70
5.3.2 Sessões de treino	74
5.3.3. Relação entre parte inicial, fundamental e final	80
5.3.4. Disciplina	82
5.3.5 Lesões	82
5.4 Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo	82
5.4.1. Volume Treino	83
Capítulo 6 – Processo Competitivo	87
6.1 Análise Competitiva	89
6.2 Análise dos jogos	89
6.3 Classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato	99
6.4 Rotinas de dia de jogo	101
Capítulo 7 – As competições no desporto juvenil	102
Capítulo 8 – Considerações Finais	108
Conclusões	109
Reflexões e Perspetivas Futuras	111
Referências Bibliográficas	115
Anexos	i
Anexo I	xii
Anexo II	xix
Relatórios de Observação	xix

Índice de Figuras

Figura 1. Jogadores e trimestre de nascimento.....	23
Figura 2. Sistema Tático	35
Figura 3. Primeira fase de construção do ataque GR-DC.....	37
Figura 4. Primeira fase de construção do ataque DC-linhas de passe	37
Figura 5. Bloqueio na saída da bola – DL a descenderem para receber	38
Figura 6. Bloqueio na saída da bola – MC a receber a bola	39
Figura 7. Segunda fase de construção do ataque	40
Figura 8. Terceira fase de construção	41
Figura 9. Processo defensivo – pressão ao adversário	42
Figura 10. Processo defensivo – variação do centro de jogo.....	43
Figura 11. Esquema tático 1.....	44
Figura 12. Esquema tático 2.....	45
Figura 13. Esquema tático 3.....	45
Figura 14. Esquema tático 4.....	46
Figura 15. Exemplo de exercício de coordenação motora e resistência	48
Figura 16. Plano anual	57
Figura 17. Microciclo Padrão - Período Pré-Competitivo - Sessão 1	59
Figura 18. Microciclo Padrão - Período Pré-Competitivo - Sessão 2	60
Figura 19. Microciclo Padrão – Período Pré-Competitivo - Sessão 3	61
Figura 20. Volume de treino – Pré Competitivo	63
Figura 21. Método de Preparação Geral – Período Pré-Competitivo	65
Figura 22. Método Especifico de Preparação Geral – Período Pré-Competitivo	66
Figura 23. Exemplo de exercício de aperfeiçoamento técnico.....	66
Figura 24. Método Especifico de Preparação – Período Pré-Competitivo	67
Figura 25. Exercício sectorial GR+5x5+GR.....	67
Figura 26. Tempo despendido na unidade de treino – Período Pré-Competitivo	69
Figura 27. Microciclo Padrão - Período Competitivo - Sessão 1	71
Figura 28. Microciclo Padrão - Período Competitivo - Sessão 2.....	72
Figura 29. Microciclo Padrão - Período Competitivo - Sessão 3.....	73
Figura 30. Volume de treino – Período Competitivo	75
Figura 31. Método de Preparação Geral – Período Competitivo.....	77
Figura 32. Método Especifico de Preparação Geral – Período Competitivo	78
Figura 33. Método Especifico de Preparação – Período Competitivo	78
Figura 34. Exercício manutenção da posse da bola	79
Figura 35. Exercício competitivo.....	80

Figura 36. Tempo despendido na unidade de treino – Período Competitivo.....	81
Figura 37. Métodos de treino nos dois períodos competitivos	83
Figura 38. Métodos de preparação geral nos dois períodos competitivos	84
Figura 39. Métodos Específicos de Preparação Geral nos dois períodos competitivos .	85
Figura 40. Métodos Específicos de Preparação nos dois períodos competitivos	85
Figura 41. Classificação 1ª Fase	100
Figura 42. Classificação 2ª Fase	100

Índice de Tabelas

Tabela 1. Dados pessoais dos jogadores.....	22
Tabela 2. Observação inicial dos jogadores	25
Tabela 3. Observação intermédia dos jogadores	26
Tabela 4. Observação final dos jogadores	27
Tabela 5. Evolução dos jogadores no final da época.....	29
Tabela 6. Equipas adversárias do CAC	30
Tabela 7. Calendário e resultados da primeira fase do campeonato dos Infantis A.....	31
Tabela 8. Calendário e resultados da segunda fase do campeonato de Infantis A.....	32
Tabela 9. Princípios de jogo do ataque	50
Tabela 10. Princípios de jogo da defesa.....	51
Tabela 11. Microciclo-tipo – 1º treino da semana	52
Tabela 12. Microciclo-tipo – 2º treino da semana	53
Tabela 13. Microciclo-tipo – 3º treino da semana	54
Tabela 14. Volume de treino (min) no Período Pré-Competitivo	63
Tabela 15. Volume dos métodos (min) de treino no período Pré-Competitivo	64
Tabela 16. Distribuição do tempo na unidade de treino – Pré competitivo.....	68
Tabela 17. Volume de treino no Período Competitivo.....	74
Tabela 18. Volume (min) dos métodos de treino no período Competitivo	76
Tabela 19. Tempo despendido na unidade de treino – Competitivo	81
Tabela 20. Volume de treino (min) nos dois períodos competitivos (inclui o volume de jogos de treino)	82
Tabela 21. Volume (min) total Competitivo Individual (minutos)	97
Tabela 22. Calendário competitivo (Resultados e Classificação).....	99

Introdução

No âmbito do Mestrado Futebol - da Formação ao Alto Rendimento da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizei um relatório de estágio referente estágio que efetuei no Clube Atlético e Cultural no escalão de Infantis A.

Uma vez que já treino há alguns anos no Clube Atlético e Cultural e já tinha trabalhado algumas épocas com o treinador principal, surgiu o convite por parte do treinador para continuarmos a trabalhar em conjunto e darmos continuidade ao trabalho que tínhamos iniciado na época anterior. Como é um clube com história e com um grande foco na formação acredito ter sido uma mais-valia para este relatório.

O principal objetivo do clube é a formação e o desenvolvimento de atletas tanto no âmbito futebolístico assim como a nível pessoal. Para isso existiu um ensino referente ao futebol 11, sendo que este foi o primeiro ano competitivo nestas características.

É uma característica forte do clube a aprendizagem a partir da posse da bola tentando que todos façam o mesmo tempo de jogo para poderem evoluir gradualmente.

Este relatório tem como principal objetivo a análise e reflexão do processo de treino caracterizando-o através dos exercícios realizados no treino, referentes a dois períodos, o pré-competitivo e o competitivo, segundo a taxionomia dos exercícios de treino definidos por Castelo (2009).

Foram analisadas 114 unidades de treino, 28 no período Pré competitivo e 86 no período Competitivo, tendo um volume total de 8.965 minutos, já a competição teve um total de 1.750 minutos.

Pretende-se também realizar uma revisão bibliográfica referente “Às competições no desporto juvenil”, visto que os campeonatos de hoje em dia estão desenvolvidos praticamente da mesma maneira que os campeonatos dos adultos, tentando perceber quais as soluções que se deviam adotar e o que se poderia alterar.

Este relatório está dividido em oito capítulos. No primeiro capítulo expõe-se o plano individual de estágio, no segundo capítulo caracterizamos o clube onde realizei o meu estágio, Clube Atlético e Cultural e o terceiro capítulo tem como base a caracterização da equipa e do seu contexto competitivo. No quarto capítulo encontramos a conceção de jogo, o processo de treino, observação e recrutamento da equipa, no quinto capítulo, é exposta uma análise ao processo de treino, tanto nos períodos pré-competitivo como no competitivo e no sexto capítulo é efetuada uma descrição ao processo competitivo da equipa, assim como os jogos em que esta participou. No sétimo capítulo é elaborado uma revisão bibliográfica sobre “As competições no desporto juvenil” e por fim um conjunto de reflexões relativas ao processo de treino e estágio. No último capítulo estão descritas as considerações finais onde se apresentam algumas conclusões deste relatório as reflexões e perspetivas futuras.

A norma de orientação para as referências bibliográficas e para as citações são as normas APA - *American Psychological Association*, 6ª edição.

Capítulo 1 - Plano Individual de Estágio

1.1 Enquadramento

Durante o ano letivo de 2016/2017 realizei o estágio no Clube Atlético e Cultural da Pontinha no escalão de infantis A.

Os treinos foram realizados no complexo desportivo “Carlos Lourenço” em Carnide, nos campos um e dois do clube. Realizamos três treinos por semana: à segunda-feira e quarta-feira das 19h30 às 21h00; e à quinta-feira das 18h00 às 19h30. Devido à falta de condições do campo, os jogos, quando em casa, são realizados no campo do Ferroviário, em Marvila.

No início da época defini objetivos gerais que pretendo alcançar durante o estágio: a aprendizagem de novas ideias e o desenvolvimento pessoal em termos de futebol e de treinador, visando a melhoria tanto das minhas competências técnicas/táticas, como das minhas crenças em relação ao treino. Tenho ainda como objetivo fazer uma reflexão após cada treino, a fim de poder aperfeiçoá-los e adaptá-los.

Como objetivos específicos procuro essencialmente interagir com novas pessoas, adquirir e desenvolver novos conhecimentos, ser proactivo no campo ajudando em todas as funções, cooperar e transmitir as minhas ideias a fim de reinventar os treinos/jogos.

Mais tarde, durante a minha formação pessoal enquanto treinador, idealizo utilizar as bases e conhecimentos adquiridos ao longo do estágio com objetivo de melhora-los e em simultâneo manter-me aberto a receber novas ideias evitando que os meus treinos se tornem estanques e monótonos.

A função do treinador estagiário é cooperar com o treinador principal e os seus adjuntos, ajudar nas tarefas que são solicitadas, controlar estações no treino e ter um papel ativo nos treinos.

Capítulo 2 - Caracterização da Instituição de Estágio

2.1 Enquadramento Histórico

No dia seis de Maio do ano 1974 foi fundado o Clube Atlético e Cultural da Pontinha, situado em Carnide.

O clube tem uma sede, situada na Pontinha, com condições para realizar ginástica, um ginásio de musculação e uma sala de reuniões da direção que também se destina às assembleias. Em Carnide, foi criado o complexo desportivo “Carlos Lourenço” constituído por dois campos de futebol, um para futebol sete e outro para futebol 11. Este último foi construído em 1999 e foi um dos primeiros campos sintéticos de Lisboa.

Para além do futebol, o Clube Atlético e Cultural tinha um vasto leque de modalidades: Ténis, Goalball, Taekwondo, Atletismo, Karaté, Andebol, Xadrez, Ginástica e Basquetebol. Das modalidades referidas, atualmente, só estão ativas as duas primeiras.

2.2 Caracterização Geral

No CAC, o Futebol é praticado em diversos escalões. Desde os Traquinas e os Benjamins que praticam futebol sete, os Infantis em que uma equipa pratica futebol nove e a outra equipa pratica futebol 11 e, por fim, os Iniciados, os Juvenis, os Juniores, os Seniores masculinos e femininos que jogam futebol 11.

Uma das maiores qualidades deste clube prende-se com a sua forte aposta na formação sendo o nosso grande objetivo conseguir colocar atletas nos clubes com mais nome em Lisboa (Benfica e Sporting).

No presente ano, temos duas equipas a competir no campeonato nacional: no escalão de Iniciados A e a equipa sénior feminina.

Em 2011 foi criada a equipa Feminina que no ano passado venceu o campeonato da segunda divisão e neste ano competitivo está na primeira divisão Nacional.

Na totalidade, existem neste clube cerca de 300 atletas que de segunda-feira a domingo despendem algumas horas dos seus dias a evoluir e a adquirir valores e regras como também aprendizagens a nível desportivo.

O Torneio Internacional de Futebol Infantil é um torneio realizado anualmente nas férias da Páscoa. Este torneio já conta com 35 edições onde estão presentes os três clubes Portugueses de maior nome (SL Benfica, FC Porto e Sporting CP), e ainda algumas equipas Internacionais como por exemplo, o Real Madrid, o Barcelona, o Inter de Milão e o Ajax. Este torneio é realizado para jogadores do escalão dos Infantis A, tendo a equipa que acompanhei participado.

Como já foi referido, o escalão que vou caracterizar é o Infantil A, estando este inserido no Departamento Juvenil, constituído pelas equipas de Futebol 11. Neste

departamento existe um Coordenador, que nos acompanha e dá algum apoio, disponibilizando informações sobre jogos, torneios de Verão, mudança de horários nos jogos no fim de semana e, em simultâneo, analisa os nossos treinos fazendo algumas vezes observações dos mesmos. Considero importante existir uma pessoa que não pertença à equipa técnica para fornecer um ponto de vista diferente.

Seguidamente irei caracterizar os recursos estruturais, humanos e materiais existentes no clube.

Recursos estruturais:

- Gabinete de fisioterapia;
- Departamento de futebol;
- Gabinete técnico;
- Balneários;
- Rouparia.

Recursos humanos:

- Direção do clube;
- Coordenador Juvenil;
- 1 Treinador principal;
- 2 Treinadores adjuntos;
- 1 Treinador de guarda-redes.

Recursos Materiais:

- 1 Campo de futebol 11 sintético;
- 1 Campo de futebol 7 sintético;
- 10 Bolas;
- 30 Marcas;
- Conjunto de 20 Coletes com 3 tipos de cor;
- 20 Varas;
- 30 Pinos;
- 5 Escadas de coordenação;
- 5 Bolas medicinais.

Capítulo 3 – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1 Caracterização da equipa técnica

A equipa dos Infantis A foi constituída pelo treinador principal, Duarte Pereira, dois treinadores adjuntos (estagiários), Carlos Diogo Alves e Edgar Quedas, um treinador de guarda-redes, Frederico Hilário e, por fim, o coordenador do departamento Juvenil, Bruno Fonseca.

No entanto, na época de 2015/2016, a equipa técnica era constituída só pelo treinador principal, Duarte Pereira, e por mim, Carlos Diogo Alves, como adjunto. Com a evolução para o Futebol 11 existem outras necessidades a nível de treino e por esta razão foram adicionados à equipa técnica mais um treinador adjunto e um treinador de guarda-redes.

O treinador principal, Duarte Pereira, tem como função realizar o planeamento, execução e controlo do treino, como tudo o que envolve a planificação do plano anual. Já os treinadores adjuntos, têm como principal função controlar o treino, ajudando na planificação do treino, dando ideias para novos exercícios, assim como ajudar em todas as funções que sejam necessárias nos dias de jogo. O treinador de guarda-redes estava focado nestes mesmos atletas, planificando sessões individuais.

3.2 O plantel – CAC sub-13

A equipa de infantis A começou a ser formada desde o escalão Benjamins B (2013/2014). Desde o início da formação que tentamos manter todos os jogadores desta equipa, e, na sua maioria, mantiveram-se. Embora tenham existido algumas saídas, adquirimos novos jogadores que aumentaram consideravelmente a qualidade da equipa.

Na tabela 1 apresento uma tabela onde consta a lista de jogadores com a respetiva data de nascimento, nacionalidade, o pé dominante e a posição.

Na figura 1 será apresentado um gráfico referente ao trimestre de nascimento dos atletas.

Tabela 1. Dados pessoais dos jogadores

Nomes	Data de Nascimento/ Trimestre	Posição	Clube Época Anterior
MS	12/10/2004 (4ºT)	GR	CAC
DM	28/02/2004 (1ºT)	GR	CAC
DR	02/03/2005 (1ºT)	DC	CAC
AG	04/03/2004 (1ºT)	DC	CAC
IC	18/05/2004 (2ºT)	DD/MC	CAC
GD	18/10/2004 (4ºT)	DD	CAC
NF	02/02/2004 (1ºT)	DC/DE	CAC
VJ	26/01/2004 (1ºT)	MC	CAC
AT	14/01/2004 (1ºT)	MC	CAC
GB	20/12/2004 (4ºT)	MA	CAC
RD	14/10/2004 (4ºT)	DD/MA	CAC
FG	03/02/2004 (1ºT)	MC/MA	CAC
FS	03/07/2004 (3ºT)	MC	CAC
AR	22/06/2004 (2ºT)	MA	CAC
GO	18/07/2004 (3ºT)	AV/MA	CAC
FR	07/12/2004 (4ºT)	MC/DC	ADCEO
GV	22/05/2004 (2ºT)	MC	CAC
PR	30/08/2004 (3ºT)	AV	CAC
TS	10/03/2004 (1ºT)	MC	CAC
MS	26/01/2004 (1ºT)	MA	CAC
TS	27/01/2004 (1ºT)	DD/MA	Sem Clube
RM	15/10/2004 (4ºT)	AV/MA	Sporting CP
RV	16/10/2004 (4ºT)	MA/MC	Sporting CP

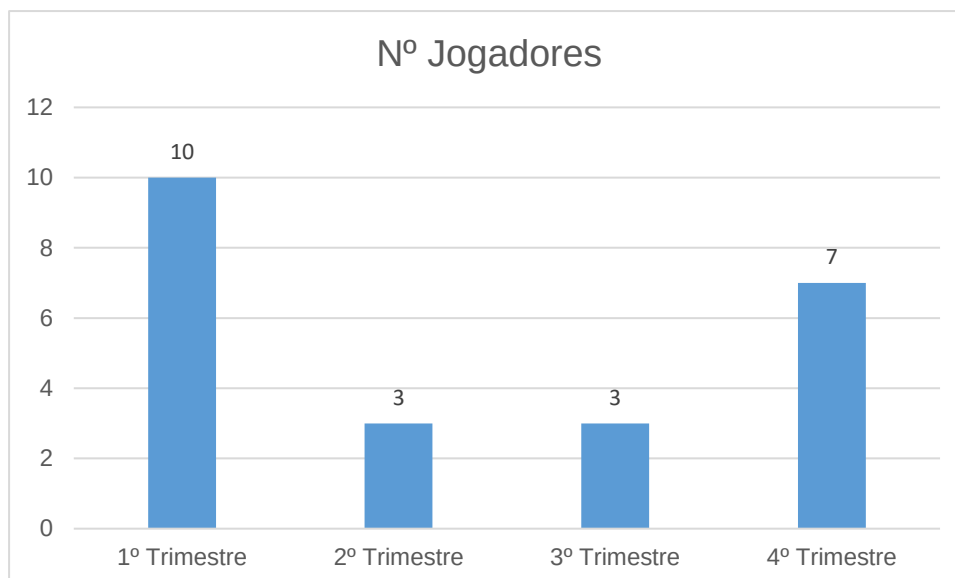


Figura 1. Jogadores e trimestre de nascimento

A partir da tabela 1, podemos perceber que quatro novos atletas se juntaram a equipa, tendo o resto mantido do ano anterior. É uma equipa formada por jogadores nascidos no ano de 2004 com uma exceção de um atleta nascido em 2005. Este atleta sempre acompanhou este grupo, sendo um dos nossos melhores atletas a desempenhar a função de defesa-central. Podemos ver que temos vários jogadores para todas as posições, o que nos deu um grande leque de escolhas. Entrou na nossa equipa, um atleta que ainda não tinha praticado futebol federado, o que nos levou a algumas dúvidas, mas este com trabalho e empenho começou a evoluir conseguindo ainda fazer alguns jogos de futebol 11 (maioritariamente realizava jogos de futebol nove).

Relativamente à figura 1 verifica-se que a maioria dos atletas nasceu no primeiro e no quarto trimestre, podendo existir uma discrepância entre os jogadores. Nestas idades, apenas alguns meses de diferença entre os jogadores, pode levar a uma disparidade de evolução, principalmente devido à estatura e composição corporal.

3.3 Objetivos específicos para a equipa

No clube existe um planeamento anual onde estão definidos os objetivos que cada escalão deverá procurar alcançar até ao final da época desportiva. Neste sentido, temos como meta a concretização do planeamento.

Visto ser o primeiro ano de futebol 11, em termos táticos os jogadores devem cumprir as missões táticas e saber estar em campo, saber quais as suas missões e adaptar as circunstâncias do jogo ao nosso modelo de jogo.

3.4 Observação Inicial, Intermédia e Final

Relativamente às observações dos atletas, é prática no clube realizarem-se em dois momentos. O primeiro, entre as férias do Natal (no final de Dezembro e início de Janeiro), sendo esta a observação intermédia. A segunda observação é efetuada já no final da época, em Junho.

Não nos é hábito realizar uma observação inicial, visto existir um trabalho contínuo no nosso clube, o que nos permite saber como acabaram o ano competitivo anterior, como também esta equipa ter pertencido ao atual treinador principal. Os atletas no início do ano foram os mesmos que terminaram o ano competitivo anterior, existindo já um grande conhecimento sobre estes. No entanto, como é requerida uma observação inicial no relatório, realizámos também esta etapa. Apesar disso, acho que é importante a realização da mesma porque no período das férias, existe sempre alguma mudança nos atletas, seja fisicamente, psicologicamente e/ou tecnicamente.

Nas páginas seguintes são apresentadas quatro tabelas correspondentes às observações dos atletas, realizadas em Outubro de 2016 (Observação inicial), Janeiro de 2017 (Observação Intermédia), Junho de 2017 (Observação Final) e por fim um quadro com a evolução final, dizendo as características que estes evoluíram desde o início da época.

Tabela 2. Observação inicial dos jogadores

Observação Inicial		
Nome	Aspetos Positivos	Aspetos a Melhorar
MS (GR)	Grande capacidade para evoluir, bastante rápido a decidir lances 1x0.	Pontapés de longa distância Comunicação.
DM(GR)	Entende quando deve sair à bola. Bom nas bolas aéreas.	Tecnicamente, pouco evoluído nas ações individuais; queda lateral, receção baixa e média. Dificuldades no pontapé de baliza.
DR (DC)	Grande capacidade física, agressividade e intenso nos lances de jogo. Bastante bom nas marcações Homem a Homem	Perde-se facilmente em campo, subindo para posições que não é as suas. Bastante lento.
AG (DC/DD)	Perceção do jogo bastante positivo. <i>Timing</i> de desarme.	Aspetos técnicos, coordenação e velocidade.
IC (DC/DL)	Bastante bom no ataque como na defesa, intensivo com bola.	Maior concentração no treino, <i>Timing</i> certo para fazer o passe.
GD (DC/DE)	Joga bastante simples, consegue decidir em momentos de pressão.	Como lateral deve procurar jogar mais ofensivamente. Deve equilibrar defensivamente.
NF (DE)	Bastante agressivo. Joga bastante simples.	Deve melhorar tecnicamente e taticamente. (Primeiro ano competitivo).
VJ (DC/MC)	Boa visão de jogo, procurando jogar sempre com os colegas.	Melhorar a atitude em treino. No jogo deve ser mais intenso na procura da bola.
AT (MC)	Jogador bastante forte, a níveis técnicos e táticos.	Quando pressionado deve soltar a bola mais rápido.
GB (MA/DL)	Intensidade em todo o jogo. Bastante forte defensivamente e ofensivamente.	Melhorar os passes longos. Deve perceber o momento certo para fazer o passe.
RD (MA/DL)	Não desiste de uma bola, procura muitos lances no 1x1. Consegue procurar bem os espaços sem bola.	Variar as ações, principalmente no 1x1. Desanima muito facilmente se o jogo não estiver a correr como quer.
FG (MC/MA)	Muito forte no drible como a perceber o momento certo para fazer o passe.	Perceber o momento em que deve entrar em movimentos de rutura.
FS (MC/MA)	Bastante intenso, tecnicamente evoluído.	Capacidade de autocontrolo no campo. Não deve procurar unicamente lances de 1x1.
AR (MA/AV)	Bastante intenso e agressivo.	Melhorar a finalização.
GO (AV)	Bastante forte na finalização. Procura os espaços vazios para receber a bola.	Deve aparecer em apoio frontal quando está marcado pelo adversário.
FR (MC)	Taticamente evoluído, boa relação com bola.	Tomada de decisão, quando perde a bola ser o primeiro a reagir defensivamente
GV (MC)	Boa relação com bola.	Tomada de decisão, aspetos técnicos e táticos, principalmente o passe e a receção, bastante lento a executar.
PR (AV)	Procura os espaços frontais para receber a bola, inteligente nas ações táticas.	Melhorar ações técnicas, velocidade.
TS (MC)	Tecnicamente bastante evoluído.	Mais intensidade e empenho no jogo como no treino.
MS (MA)	Bastante veloz, procura muitas vezes a finalização.	Deve melhorar a agressividade, não tendo medo de ir ao contacto. Melhorar a tomada de decisão.
TS (MA)	Agressivo e intenso, bastante veloz, grande capacidade de evolução.	Bastantes dificuldades tecnicamente e taticamente (primeiro ano competitivo).

Tabela 3. Observação intermédia dos jogadores

Observação Intermédia		
Nome	Aspetos Positivos	Aspetos a Melhorar
MS (GR)	Melhorou bastante a comunicação, como a relação com bola. Mais confiante entre os postes	Por falta de competitividade na sua posição, baixou bastante os níveis de concentração. Melhorar os pontapés de baliza.
DM (GR)	Bem nas saídas em 1x0, como melhorou nos aspetos técnicos.	Bastante desconcentrado em treino, Sofre bastantes golos em bolas acessíveis, principalmente bolas altas. Melhorar componente aeróbia.
DR (DC)	Bastante forte na procura e na posse da bola. Forte na marcação Homem a Homem. Bastante rápido a soltar a bola, entendendo o melhor momento para o fazer.	Continua a dispersar-se em campo, perdendo a sua posição. Isto desequilibra bastante a equipa. Baixa velocidade.
AG (DC/DD)	Perceção do jogo bastante bom Taticamente um pouco mais evoluído.	Regrediu nas abordagens à bola, Deve melhorar as suas ações técnicas.
IC (DC/DL)	Bastante bom no ataque como na defesa, Bastante intenso com bola. Aprendeu novas posições no campo.	Deve decidir melhor quando passar e quando fintar. Melhorar os aspetos defensivos. Desmotiva facilmente quando as coisas não estão do seu agrado.
GD (DC/DE)	Joga bastante simples, consegue decidir em momentos de pressão. Mais agressivo na recuperação da bola. Evoluiu bastante com bola.	Como lateral deve procurar jogar mais ofensivamente. Deve equilibrar defensivamente.
NF (DE)	Bastante agressivo. Joga bastante simples.	Deve melhorar tecnicamente e taticamente. Não ter medo de ter a posse da bola.
VJ (DC/MC)	Boa visão de jogo, procurando jogar sempre com os colegas. Melhorou bastante o passe.	Bastante lento a perda da bola, deve realizar as suas ações bastante mais rápido.
AT (MC)	Jogador bastante forte, a níveis técnicos e táticos. Boa leitura de jogo ofensivamente e defensivamente.	Devido à falta de competitividade na sua posição, baixou bastante os níveis. Perdeu bastante bolas em zonas perigosas desistindo de recuperar a sua posição.
GB (MA/DL)	Intensidade em todo o jogo. Bastante forte defensivamente e ofensivamente. Perceção da melhor situação que deve fazer no jogo.	Melhorar os passes longos. Quando os jogos lhe correm mal desiste facilmente. Assiduidade reduzida, logo pouca evolução.
RD (MA/DL)	Não desiste de uma bola, procura muitos lances no 1x1. Consegue procurar bem os espaços sem bola. Adaptou-se facilmente a uma nova posição, sendo bastante agressivo e forte.	Desmotiva muito facilmente, quando o jogo não lhe corre bem. Temperamento bastante baixo.
FG (MC/MA)	Muito forte no drible como a perceber o momento certo para fazer o passe. Grande relação com bola.	Deve variar o centro de jogo, e não insistir no mesmo lado, desmotiva facilmente.
FS (MC/MA)	Bastante intenso, tecnicamente bastante evoluído. Melhorou o comportamento em campo.	Deve soltar a bola mais rápido.
AR (MA/AV)	Bastante intenso e agressivo, melhorou a sua finalização.	Por faltar muitos aos treinos, não evoluiu como era esperado. Desiste facilmente.
GO (AV)	Bastante forte na finalização. Procura os espaços vazios para receber a bola. Melhorou a sua qualidade de passe.	Desposiciona-se ficando muitas vezes em fora de jogo. Desmotiva facilmente quando não tem bola.
FR (MC)	Aprendeu uma nova posição comprido bastante bem. Melhorou os níveis de agressividade.	Deve ter uma tomada de decisão mais clara e objetiva.
GV (MC)	Boa relação com bola.	Grandes dificuldades taticamente, não entendendo o jogo. Não progrediu como era esperado, mantendo o mesmo nível que encontramos no início do ano.
PR (AV)	Procura os espaços frontais para receber a bola, inteligente nas ações táticas.	Devido a sua assiduidade, evoluiu bastante pouco. Bastantes dificuldades tecnicamente.
TS (MC)	Grande potencial para a evolução, tecnicamente bastante evoluído.	Falta de empenho no treino faz com que não evolua. Rendimento bastante baixo ao que esperávamos.
.MS (MA)	Bastante veloz, procura muitas vezes a finalização.	Melhorar os índices de agressividade e mudar as suas ações.
TS (MA)	Agressivo e intenso, bastante veloz, grande capacidade de evolução. Melhorou bastante tecnicamente.	Poucas bases táticas do jogo. Bastantes lacunas tecnicamente, principalmente de coordenação.

Tabela 4. Observação final dos jogadores

Observação Final		
Nome	Aspetos Positivos	Aspetos a Melhorar
MS (GR)	Melhorou bastante a comunicação, como a relação com bola. Confiante entre os postes. Bastante ágil.	Distrai-se facilmente, tendo uma postura muito tranquila. Mantém a dificuldade nos pontapés longos.
DM (GR)	Bem nas saídas em 1x0. Melhorou nos aspetos técnicos. Bastante melhor nos treinos, com uma boa atitude.	Continua com grandes dificuldades, principalmente na tomada de decisão e nas bolas altas. Deve perder algum peso para conseguir melhorar a sua velocidade e agilidade.
DR (DC)	Bastante forte na procura e na posse da bola. Forte na marcação Homem a Homem. Bastante rápido a soltar a bola, entendendo o melhor momento para o fazer. Bastante melhor a respeitar o seu posicionamento em campo.	Melhorar a comunicação e a orientação da linha defensiva. Sofremos alguns golos por este motivo.
AG (DC/DD)	Perceção do jogo bastante bom Taticamente um pouco mais evoluído.	Grande dificuldade na coordenação e nos aspetos técnicos, entre o passe e a receção. Pouca evolução logo perdeu o seu espaço na equipa.
IC (DC/DL)	Bastante bom no ataque como na defesa, Bastante intenso com bola. Aprendeu novas posições no campo. Melhor defensivamente.	Não evoluiu como queríamos devido aos maus resultados na escola, isto fez com que perdesse muitos treinos.
GD (DC/DE)	Joga bastante simples, consegue decidir em momentos de pressão. Mais agressivo na recuperação da bola. Evoluiu bastante com bola.	Com o aparecimento de colegas com melhores características para esta posição começou a perder lugar na equipa principal. Pouco intenso.
NF (DE)	Bastante agressivo. Joga bastante simples. Ganhou mais confiança no jogo, não tendo tanto medo de perder a bola.	Demasiado agressivo em alguns momentos de jogo, podendo o prejudicar futuramente.
VJ (DC/MC)	Boa visão de jogo, procurando jogar sempre com os colegas. Melhorou bastante o passe como o remate.	Continua com uma atitude de brincadeira no treino, optando por não treinar com a intensidade esperada. Perdeu o seu lugar na equipa devido as atitudes em treino. Pouca vontade para treinar.
AT (MC)	Jogador bastante forte, a níveis técnicos e táticos. Boa leitura de jogo ofensivamente e defensivamente. Bastante melhor em espaços reduzidos.	A sua evolução atingiu um bom patamar, mas foi diminuindo pelas atitudes que tinha em treino. Pouca vontade e disponibilidade. Entrava em conflitos facilmente com os colegas quando não realizavam o que este pedia.
GB (MA/DL)	Intensidade em todo o jogo. Bastante forte defensivamente e ofensivamente. Perceção da melhor situação que deve fazer no jogo. Polivalente.	Melhorar os passes longos. Quando os jogos lhe correm mal desiste facilmente. Assiduidade reduzida, logo pouca evolução. Entrou numa fase de brincadeira, desligando-se em algumas alturas do treino.
RD (MA/DL)	Não desiste de uma bola, procura muitos lances no 1x1. Consegue procurar bem os espaços sem bola. Adaptou-se facilmente a uma nova posição, sendo bastante agressivo e forte.	Melhorar principalmente o seu temperamento em campo.
FG (MC/MA)	Muito forte no drible como a perceber o momento certo para fazer o passe. Grande relação com bola. Bastante bom a resolver em espaços curtos, subiu bastante de forma na última fase do campeonato.	Insiste muito no 1x1, perdendo muitas bolas.
FS (MC/MA)	Bastante intenso, tecnicamente evoluído. Melhorou o comportamento em campo. Apesar do tamanho, não dava uma bola por perdida.	Deve soltar a bola mais rápido. Procurar sair com a bola para espaços vazios.
AR (MA/AV)	Bastante intenso e agressivo, melhorou a sua finalização. Voltou a ser agressivo nos jogos/treino.	Dificuldade na tomada de decisão. Pouco assíduo nesta fase final, prejudicando a sua evolução.
GO (AV)	Bastante forte na finalização. Procura os espaços vazios para receber a bola. Melhorou a sua qualidade de passe. Bastante mais focado e empenhado em treino.	Perde o foco ao jogo quando não tem bola, ou finaliza mal.
FR (MC)	Aprendeu uma nova posição cumprindo bastante bem. Melhorou os níveis de agressividade. Melhorou o posicionamento em campo.	Deve ter uma tomada de decisão mais clara e objetiva. Deve aproximar-se do setor, ficando com a defesa em linha.
GV (MC)	Boa relação com bola.	Grandes dificuldades taticamente, não entendendo o jogo. Não progrediu como era esperado, mantendo o mesmo nível que encontramos no início do ano.
PR (AV)	Procura os espaços frontais para receber a bola, inteligente nas ações táticas.	Devido à sua assiduidade, evoluiu pouco. Bastantes dificuldades técnicas.
TS (MC)	Grande potencial para a evolução, tecnicamente evoluído.	Falta de empenho no treino faz com que não evolua. Rendimento bastante baixo ao que esperávamos. Por falta de assiduidade não apresentou melhorias.

MS (MA)	Bastante veloz, procura muitas vezes a finalização. Melhorou a parte técnica do passe e receção.	Melhorar os índices de agressividade e mudar as suas ações.
TS (MA)	Agressivo e intenso, bastante veloz, grande capacidade de evolução. Melhorou bastante tecnicamente.	Poucas bases ainda do jogo taticamente. Bastantes lacunas, principalmente de coordenação.
RM (MA/AV)	Bastante forte tecnicamente, rápido, forte no 1x1, com uma grande capacidade de resolver jogos. Grande mais-valia para a equipa.	Perde-se taticamente em campo, entrando muitas vezes em fora de jogo. Em treino deve melhorar a sua postura.
RV (MA/AV)	Bom taticamente a defender como a atacar. Grande capacidade física. Bastante forte no 1x1	Deve melhorar a sua postura nos treinos, brincar menos.

Tabela 5. Evolução dos jogadores no final da época

Nome	Evolução dos atletas
MS (GR)	Melhoria nos aspetos técnicos, principalmente bolas médias e altas. Evoluiu no jogo de pés.
DM (GR)	Evoluiu bastante entre os postes. Melhorou a comunicação para a equipa.
DR (DC)	Mais agressivo e intenso. Sem medo do contacto, melhorou bastante o posicionamento em campo relativamente ao início da época.
AG (DC/DD)	Foi mais agressivo, um pouco mais rápido a executar, cresceu bastante mentalmente.
IC (DC/DL)	Mais controlado em situações difíceis, evoluiu bastante no setor defensivo, ajudando a equipa quando estão a defender.
GD (DC/DE)	Rápido a resolver situações difíceis, melhorou o seu posicionamento e o empenho em treino.
NF (DE)	Um dos jogadores que evoluiu mais, entendeu os <i>timings</i> certos para defender e atacar. Melhorou a agressividade. Bastante melhor nas contenções e nas coberturas.
VJ (DC/MC)	Boa visão de jogo. Melhorou principalmente a receção e o passe.
AT (MC)	Forte fisicamente e taticamente. Evoluiu na visão de jogo e na entre ajuda a defender.
GB (MA/DL)	Melhorou nos aspetos defensivos, ofensivamente evoluiu bastante no 1x1.
RD (MA/DL)	Ao longo do ano evoluiu bastante psicologicamente, não se desmotivando com uma bola perdida. Melhorou os aspetos defensivos.
FG (MC/MA)	Melhorou a sua concentração e a sua motivação, acabando o ano numa fase bastante positiva. Evoluiu nas combinações com os colegas.
FS (MC/MA)	Cresceu bastante com a explosão, conseguindo ter mais oportunidades em campo. Evoluiu bastante tacitamente, não se perdendo tanto em campo.
AR (MA/AV)	Melhorou aspetos de finalização e de concentração.
GO (AV)	Melhorou bastante a atitude em treino, querendo sempre evoluir. Melhorou na procura de golo e na finalização.
FR (MC)	Devido à necessidade da equipa, adaptou-se a DC e foi das melhores evoluções. Bastante bom defensivamente, no <i>timing</i> de atacar a bola. Evolução no passe e receção.
GV (MC)	Jogador que não evoluiu, tendo bastantes dificuldades a nível de coordenação e técnico.
PR (AV)	Melhorou na finalização.
TS (MC)	Melhorou tecnicamente, mas taticamente continuou com bastantes fragilidades.
MS (MA)	Começou a jogar mais em equipa, optando por jogar rápido e certo.
TS (MA)	Primeiro ano de futebol, evoluiu posicionalmente e tecnicamente. Principalmente o passe e receção
RM (MA/AV)	Jogador com uma bagagem acima da média, evoluiu taticamente o posicionamento em campo.
RV (MA/AV)	Jogador com uma bagagem acima da média, evoluiu taticamente o posicionamento em campo.

Estas observações periódicas, permitiram uma adaptação mais adequada dos nossos microciclos de acordo com as dificuldades encontradas nos atletas. Apresentam-se como uma base muito útil para o ano seguinte, permitindo ao treinador da época seguinte estar ocorrente das capacidades e dificuldades de cada atleta.

3.5 Caracterização do contexto competitivo

A Associação de Futebol de Lisboa é a entidade responsável pelo campeonato distrital Juniores “D2” (12 anos). A competição divide-se em duas fases. A primeira, dividida em cinco séries, perfaz um total de 49 equipas. Numa das séries, precisamente onde está

inserido o CAC, só constam nove equipas. No início de Janeiro, inicia-se a segunda fase do campeonato de Infantis A. Nesta fase, todas as equipas são agrupadas duas a duas respeitando a classificação final. Ou seja, uma série inclui todas as equipas que alcançaram os 1º's e 2º's lugares de cada série da primeira fase, outra série inclui todas as equipas que alcançaram os 3º's e 4º's lugares de cada série da primeira fase e assim sucessivamente. Este método torna o campeonato mais competitivo e impede que as equipas fiquem sem jogar.

3.6 Calendário competitivo

Em seguida, na tabela 6 e na tabela 7, é apresentado as equipas da série 3, onde estava inserido a nossa equipa e o calendário de resultados da primeira fase, respetivamente.

Tabela 6. Equipas adversárias do CAC

Equipas da Série 3
Clube Atlético e Cultural
Alta de Lisboa
Sacavenense “B”
Tenente Valdez
Reguengo
Santa Maria
Belenenses “B”
Sporting SAD
Colégio São João de Brito

Tabela 7. Calendário e resultados da primeira fase do campeonato dos Infantis A

Calendário Competitivo Infantis A			
1ª Jornada	Isento		
2ª Jornada	CF Belenenses	6 vs 1	CAC
3ª Jornada	CAC	0 vs 5	Sporting CP
4ª Jornada	C. S. J. Brito	1 vs 0	CAC
5ª Jornada	CAC	0 vs 2	Alta de Lisboa
6ª Jornada	Sacavenense	0 vs 8	CAC
7ª Jornada	CAC	3 vs 2	Tenente Valdez
8ª Jornada	Reguengo	3 vs 2	CAC
9ª Jornada	CAC	2 vs 0	Santa Maria

Na tabela 7, podemos verificar os jogos e os resultados que a nossa equipa realizou na primeira fase.

Nesta primeira fase, sendo esta bastante competitiva, com equipas que lutam sempre pelos lugares cimeiros do campeonato de Lisboa, soubemos que a nossa realidade seria estar no meio da tabela classificativa. E foi isso mesmo que aconteceu.

Com os dois jogos logo no início, contra o Sporting C.P e o Belenenses, tendo ambas as equipas uma estrutura base bastante forte, conseguindo captar os melhores jogadores de Lisboa, conseguem claramente ter mais sucesso a nível individual como a nível coletivo. É sabido que a realidade dos chamados, “clubes grandes” é bastante diferente dos clubes de bairro, começando pelas condições de treino, desde material ao campo de treino, chegando até ao recrutamento. No nosso clube, principalmente este ano, foi quase impossível recrutar novos atletas. As condições apresentadas não eram as melhores, e a possibilidade de mudança de local de treino, não era do agrado de nenhum familiar. Tudo isto foram fatores determinantes no início do campeonato.

A 4ª jornada seria um jogo teoricamente mais acessível, conhecendo a equipa do Colégio S. João de Brito de anos anteriores, eram equipas pouco organizadas, explorando

quase sempre um jogo mais direto do que um jogo de posse da bola. No entanto acabamos por ser surpreendidos por uma equipa taticamente mais evoluída relativamente aos anos anteriores.

Os dois jogos seguintes, foram contra equipas que estão a evoluir bastante em Lisboa, com boas escolas de formação. Têm um estilo de jogo parecido com o nosso, querendo sempre jogar em posse desde a sua defesa. O Sacavenense cada ano que passa aproxima-se dos três grandes de Lisboa (Benfica, Sporting e Belenenses) conseguindo ter bastantes atletas de topo.

Por fim, os últimos três jogos desta fase foram contra três equipas da zona da Pontinha. Estes jogos são sempre difíceis, visto ser um “*derby*” na zona o que origina alguns conflitos nas bancadas, assim como entre os atletas. Estes jogos são sempre importantes para a equipa que vence conseguindo algumas vezes recrutar atletas desses mesmos clubes.

Na tabela 8 podemos ver os resultados da segunda fase competitiva.

Tabela 8. Calendário e resultados da segunda fase do campeonato de Infantis A

Calendário Competitivo Infantis A							
1ª Jornada	C.S.J. Brito	5 vs 2	CAC	10ª Jornada	CAC	1 vs 2	C.S.J. Brito
2ª Jornada	CAC	4 vs 2	Atl Malveira	11ª Jornada	Atl. Malveira	0 vs 3	CAC
3ª Jornada	Oeiras	2 vs 0	CAC	12ª Jornada	CAC	4 vs 1	Oeiras
4ª Jornada	CAC	1 vs 2	EF Belém	13ª Jornada	EF Belém	3 vs 2	CAC
5ª Jornada	CIF	3 vs 0	CAC	14ª Jornada	CAC	1 vs 2	CIF
6ª Jornada	CAC	0 vs 1	Sacavenense	15ª Jornada	Sacavenense	3 vs 0	CAC
7ª Jornada	Isento			16ª Jornada	Isento		
8ª Jornada	Alta de Lisboa	1 vs 2	CAC	17ª Jornada	CAC	5 vs 2	Alta de Lisboa
9ª Jornada	CAC	8 vs 0	Cascais	18ª Jornada	Cascais	6 vs 1	CAC

Esta fase do campeonato tornou-se mais competitiva devido ao agrupamento das equipas a partir da classificação obtida na primeira fase, logo pressupõe-se que os níveis das equipas serão semelhantes. Sendo assim a nossa equipa classificou-se em 4º lugar, fazendo com que se agrupasse com as equipas do 3º e 4º lugar das restantes séries.

Defrontamos mais duas vezes a equipa do Colégio São João de Brito, onde na primeira fase não conseguimos ganhar. Apesar de a equipa ser do nosso nível encontramos grandes dificuldades no jogo tal como já tinha acontecido na primeira fase.

Encontramos um Atlético da Malveira, que de todas as equipas deste grupo acreditamos que fosse a mais acessível, pelo seu histórico dos anos anteriores como também jogos disputados nas épocas passadas. É por norma uma equipa com alguns jogadores de destaque, mas que em termos de coletivo não são fortes.

Por último podemos juntar as restantes equipas, Alta de Lisboa; Cascais; Sacavenense; CIF; Oeiras e EF. Belém, destacando pela positiva a sua qualidade de treino e o seu método de ensino. São equipas que estão de ano para ano a evoluir e conseguem estar quase sempre nos apuramentos para campeão. Podemos também ver que estas mesmo equipas, nos escalões de Iniciados, Juvenis e Júniores, alcançam sempre grandes resultados e muitas vezes estão presentes nos campeonatos Nacionais, isto está relacionado em muito com a formação.

3.7 Regulamento interno do Clube Atlético e Cultural

O regulamento interno, estabelecido pelo Clube Atlético e Cultural, contém os princípios e normas gerais para os atletas, os comportamentos que devem ter, o regulamento disciplinar e por fim o regulamento para os pais (Anexo I).

Capítulo 4 – Conceção de jogo, Processo de Treino, Observação e Recrutamento

4.1 Conceção de jogo

4.1.1 Sistema de jogo



Figura 2. Sistema Tático

Na figura 2, está representado o sistema de jogo da equipa de Infantis A, estando organizado em 1x4x3x3, constituído por um guarda-redes, dois defesas centrais, dois defesas laterais, um médio defensivo, dois médios interiores, dois extremos e um avançado.

Este sistema foi escolhido porque acreditamos ser o mais fácil de introduzir no futebol 11, por outro lado esta equipa no ano competitivo de 2015/16 participou no campeonato de futebol nove, onde o sistema de jogo se assimilava a este. (1x2x3x2x1), constituído por um guarda-redes, dois defesas centrais, um médio defensivo, dois médios interiores, dois médios-alas e um avançado.)

4.2 Comportamentos gerais em processo ofensivo

A nossa equipa deve ter um comportamento de progressão em direção ao objetivo principal, o golo, para isso devemos:

- Ter a posse da bola para poder ter a iniciativa e controlo do jogo;
- Ataque, preferencialmente, pelos corredores;
- Procurar o golo com objetividade;

- Criar soluções para o colega com bola;
- Rápida circulação da bola, com o menor número de toques;
- Desmarcações rápidas e eficazes.

Os nossos princípios gerais no processo ofensivo têm como objetivo principal o ataque posicional. Se a equipa adversária não estiver organizada procuramos o ataque rápido. Em alguns jogos procuramos o contra-ataque dependendo do adversário que iremos defrontar. Em seguida é feita uma caracterização dos conceitos acima referidos.

Ataque Posicional

- Elevada elaboração da fase de construção das ações ofensivas;
- Utilização de um grande número de jogadores;
- Maior segurança das ações ofensivas, evitando o risco de perda da posse da bola.

Ataque rápido

- Transição defesa-ataque realizada de forma rápida;
- Maior segurança nas ações ofensivas.

Contra-ataque

- Rápida transição de comportamento defensivo para ofensivo;
- Menor tempo de elaboração do processo ofensivo;
- Poucos jogadores intervêm sobre a bola;
- Pode levar à perda rápida da bola.

4.2.1 Ideia de jogo ofensiva

Na figura 3 e 4 podemos ver a nossa ideia da primeira fase de construção do ataque, a nossa equipa apresenta uma linha de dois jogadores com os nossos defesas centrais. Os defesas laterais dão largura e profundidade e os extremos entram no espaço interior. O nosso avançado aparece no corredor onde a bola foi jogada. A partir do momento em que a bola é jogada para o defesa central a equipa adota um comportamento de construção, devendo circular com segurança, mas com velocidade. Conseguimos assim ter linhas de passe seguras, tendo como objetivo o nosso médio interior oposto entrar em rutura nas costas dos defesas.

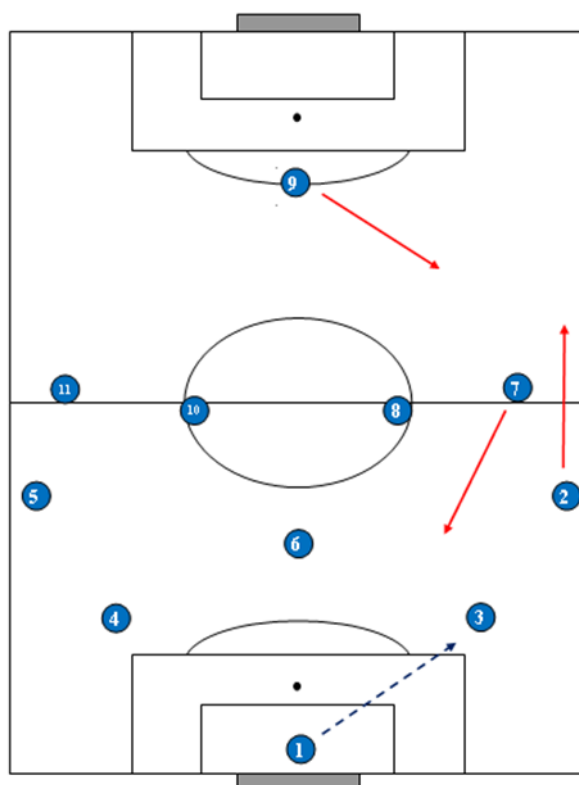


Figura 3. Primeira fase de construção do ataque GR-DC

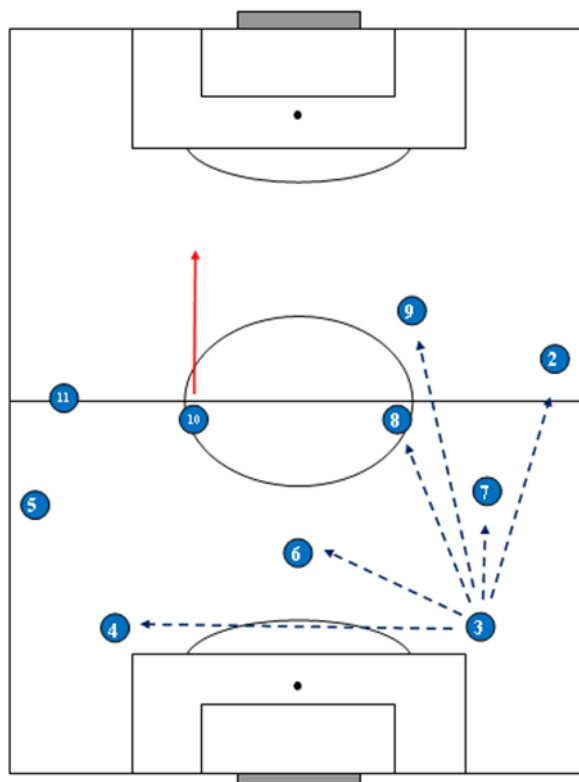


Figura 4. Primeira fase de construção do ataque DC-linhas de passe

Pelo contrário, algumas equipas adversárias adotam um comportamento de bloco alto, tentando bloquear a saída de bola a partir do nosso guarda-redes.

No escalão de Infantis A optamos por duas hipóteses representadas nas figuras 5 e 6. Na primeira, os centrais fecham o corredor central e os defesas laterais vêm receber a bola. Por outro lado, podemos fazer uma construção a três jogadores fazendo com que o nosso médio defensivo venha buscar jogo ao sector dos defesas centrais. Esta última é a mais utilizada visto ficarmos com maior superioridade neste sector.

Quando nenhuma destas duas hipóteses podem ser utilizadas, o guarda-redes faz o pontapé de baliza procurando jogar para os corredores laterais. Não queremos colocar a bola no corredor central, visto ser o espaço mais concentrado pelos jogadores e mais frontal para a nossa baliza se perdermos a bola.

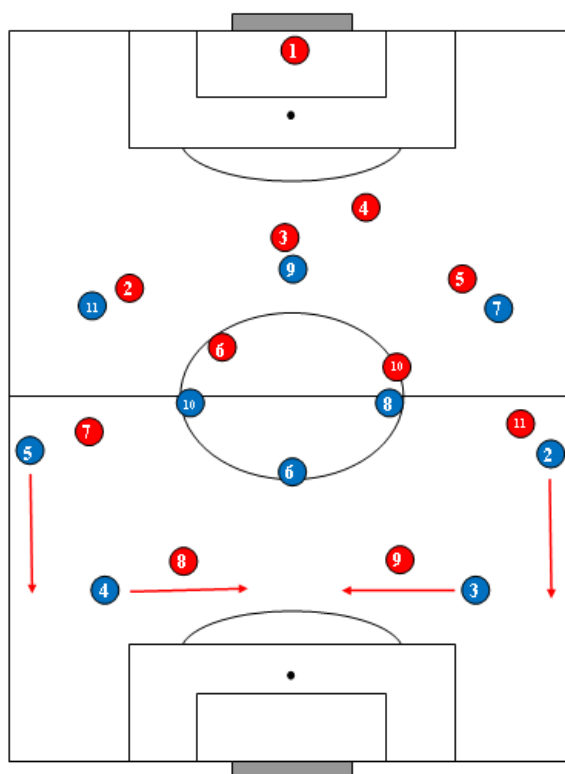


Figura 5. Bloqueio na saída da bola – DL a descerem para receber

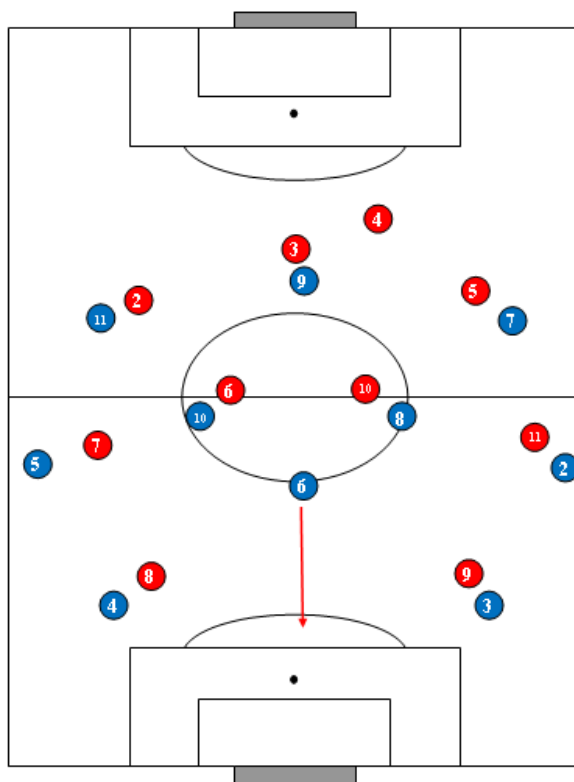


Figura 6. Bloqueio na saída da bola – MC a receber a bola

Na nossa ideia de segunda fase do ataque ofensivo, representado na figura 7, se a bola não entrar no nosso médio interior do lado oposto, a equipa procura jogar principalmente pelos corredores laterais. Neste momento deve haver uma dinâmica entre o nosso lateral, médio interior e o extremo. Procuramos que criem desequilíbrios na equipa adversária a partir de combinações ou ruturas. Se a equipa adversária nos fechar as linhas de passe devemos continuar com a circulação da bola por trás fazendo uma variação do centro de jogo para o corredor oposto.

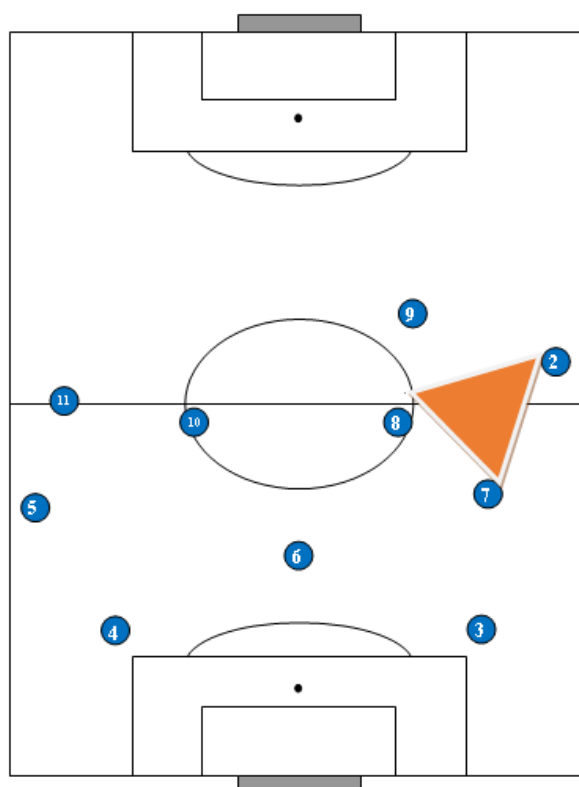


Figura 7. Segunda fase de construção do ataque

Na terceira fase de construção, temos a finalização, como está representada pela figura 8. Esta acontece maioritariamente a partir de cruzamentos. Existem três zonas específicas para os nossos jogadores atacarem. O nosso avançado deve aparecer no primeiro poste, no segundo poste deve entrar o extremo oposto e na zona do *penalti* deve estar o médio interior do lado oposto. O cruzamento deve ser tenso e numa trajetória aérea. Por outro lado, também procuramos situações de finalização partindo do jogo interior ou movimentos de rutura pelos nossos extremos ou avançado.

Na fase de transição ofensiva exige-se uma mudança rápida nos jogadores, ou seja, é uma passagem onde não temos a posse da bola, para a posse da bola. Os jogadores devem procurar zonas de segurança, retirando a bola do nosso corredor central em primeiro lugar, em seguida procurar o ataque-rápido ou o contra-ataque, diferenciando se a equipa adversária está organizada ou não.

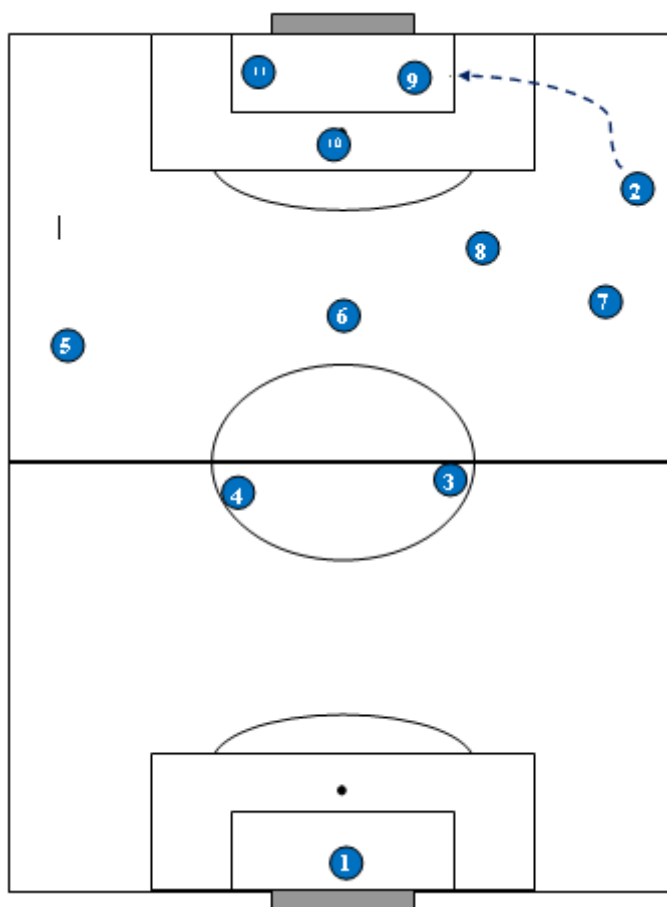


Figura 8. Terceira fase de construção

4.3 Comportamentos gerais do processo defensivo

A equipa Infantil A implementou a defesa à zona como comportamento geral do momento defensivo, ou seja, cada jogador é responsável por uma zona no campo, de acordo com as suas posições dentro do sistema de jogo, marcando os jogadores que aí penetrem.

A equipa deve adotar um comportamento no campo fixado nestes pontos:

- Dispor do maior número de jogadores atrás da linha da bola;
- Cobrir e reforçar permanentemente o corredor central;
- Conduzir os ataques adversários para o corredor lateral;
- Atitude agressiva;
- Pressão sobre o portador da bola;
- Recuperação o mais rápido possível da posse da bola;
- Existir superioridade no centro de jogo;

- Oscilação da equipa;
- Rápida mudança de atitude na transição defesa-ataque e ataque-defesa.

4.3.1 Ideia de jogo defensiva

Quando a equipa adversária sai a jogar, a nossa equipa adapta características de agressividade e cooperação. No momento em que a bola é jogada para o defesa central, o nosso avançado deve sair no portador de bola, como podemos visualizar na figura 9. A partir deste instante, o nosso médio interior deve pressionar o médio centro da equipa adversária e, em simultâneo, o nosso médio defensivo deve pressionar o médio interior e, no lado oposto onde a jogada se iniciou, o nosso defesa lateral deve equilibrar junto aos defesas centrais ajudando na zona central do campo. Este procedimento faz com que a equipa esteja compacta na zona central, obrigando a equipa adversária a jogar pelos corredores laterais.

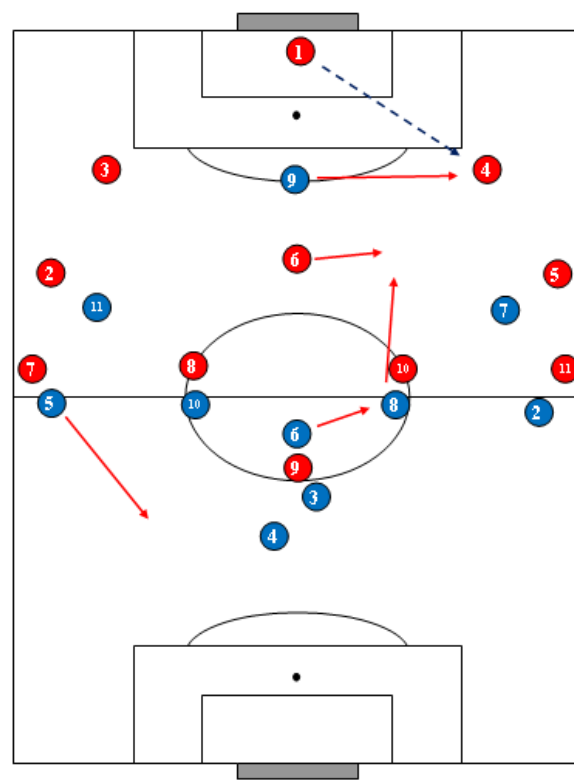


Figura 9. Processo defensivo – pressão ao adversário

No caso de a bola ser jogada para o outro defesa central da equipa adversária, a nossa equipa deve adaptar-se a esta circunstância. A figura 10 representa esse mesmo momento.

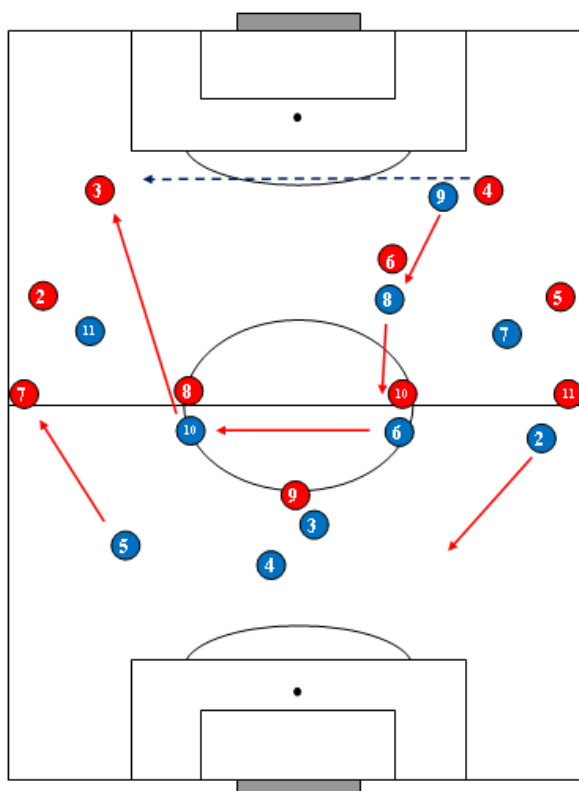


Figura 10. Processo defensivo – variação do centro de jogo

O nosso médio interior deve pressionar o portador de bola, o nosso médio defensivo pressiona o médio interior, o médio interior oposto equilibra voltando à sua posição inicial, o avançado fecha o corredor central marcando o médio defensivo. O jogador, que no esquema anterior se encontrava a fechar a zona central, neste momento deve trocar de função com o defesa lateral oposto, que se encontrava a marcar o adversário.

Na fase de transição defensiva é necessário que a nossa equipa adote uma mudança rápida de mentalidade e de agressividade, tentando recuperar o mais rápido possível a posse da bola. Assim sendo, pretende-se que se realize uma pressão imediata ao portador da bola, como também, fechar as linhas de passe possíveis.

4.4 Situações fixas de jogo (Esquemas táticos)

Neste capítulo apresentamos os esquemas táticos definidos para a nossa equipa.

Nos livres perto da baliza, procurávamos sempre o remate direto, em livres longe da baliza tentávamos sair a jogar.

Nos esquemas táticos defensivos, cada jogador tem uma posição definida, garantindo assim uma organização compacta e coesa para não sofrer golos.

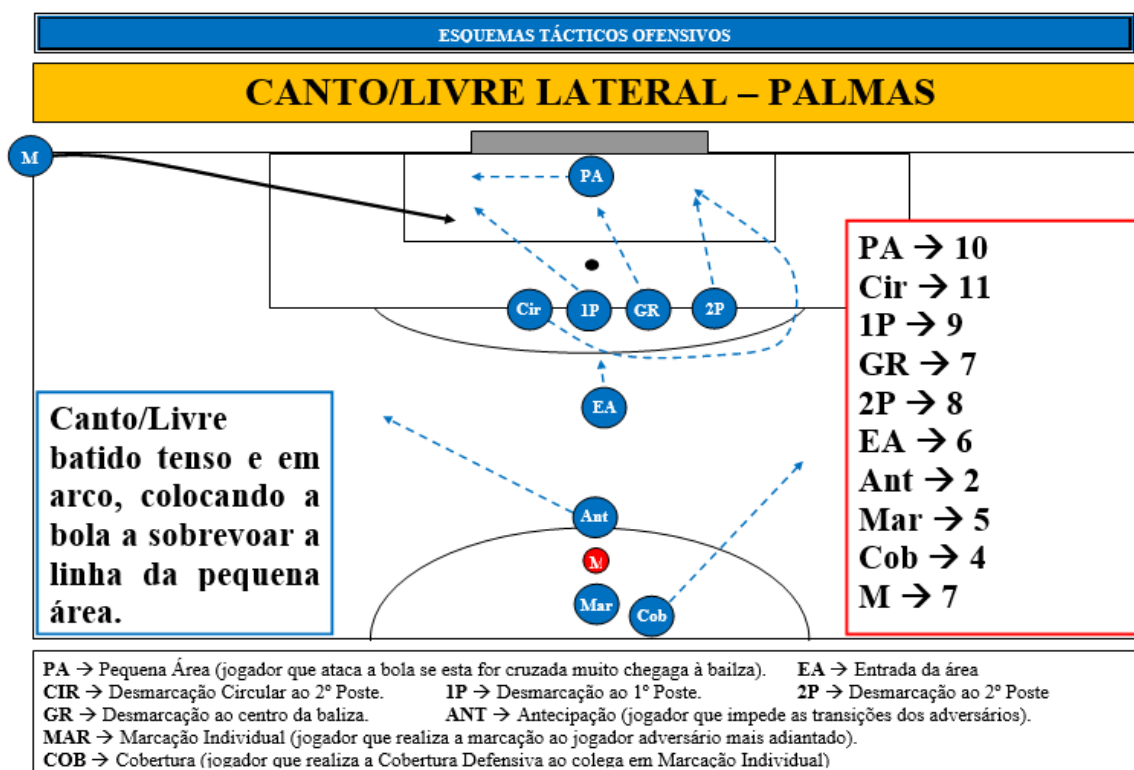


Figura 11. Esquema tático 1

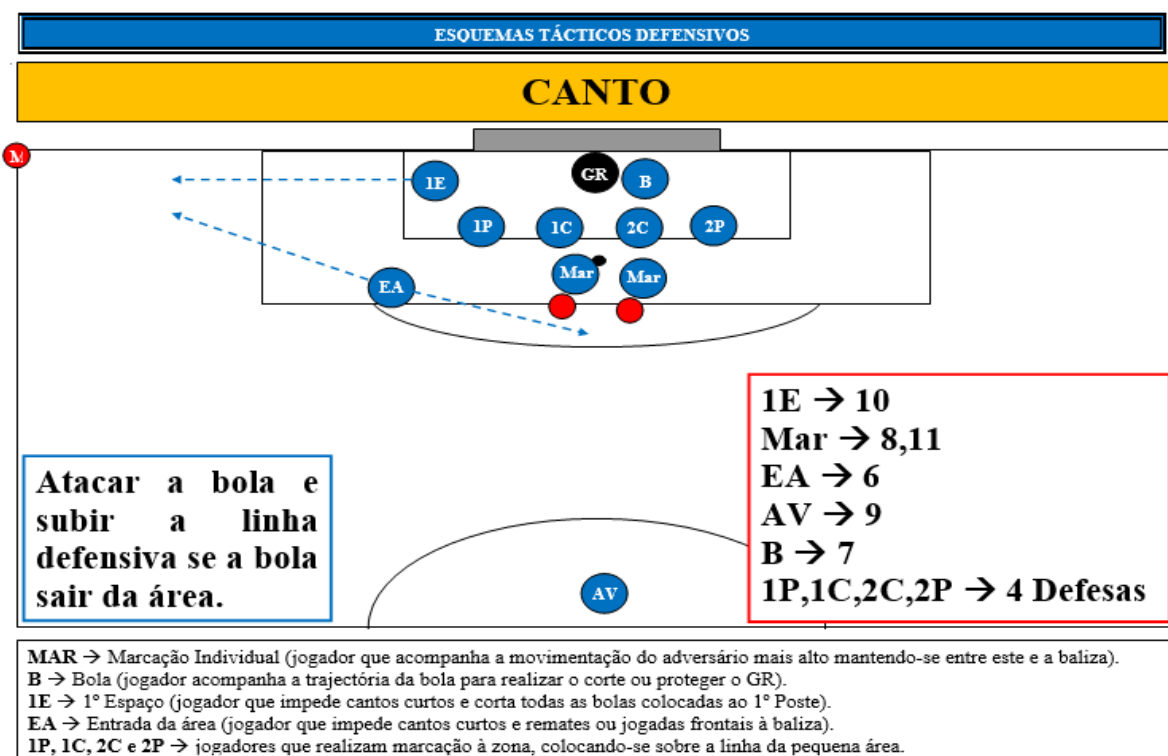


Figura 12. Esquema tático 2

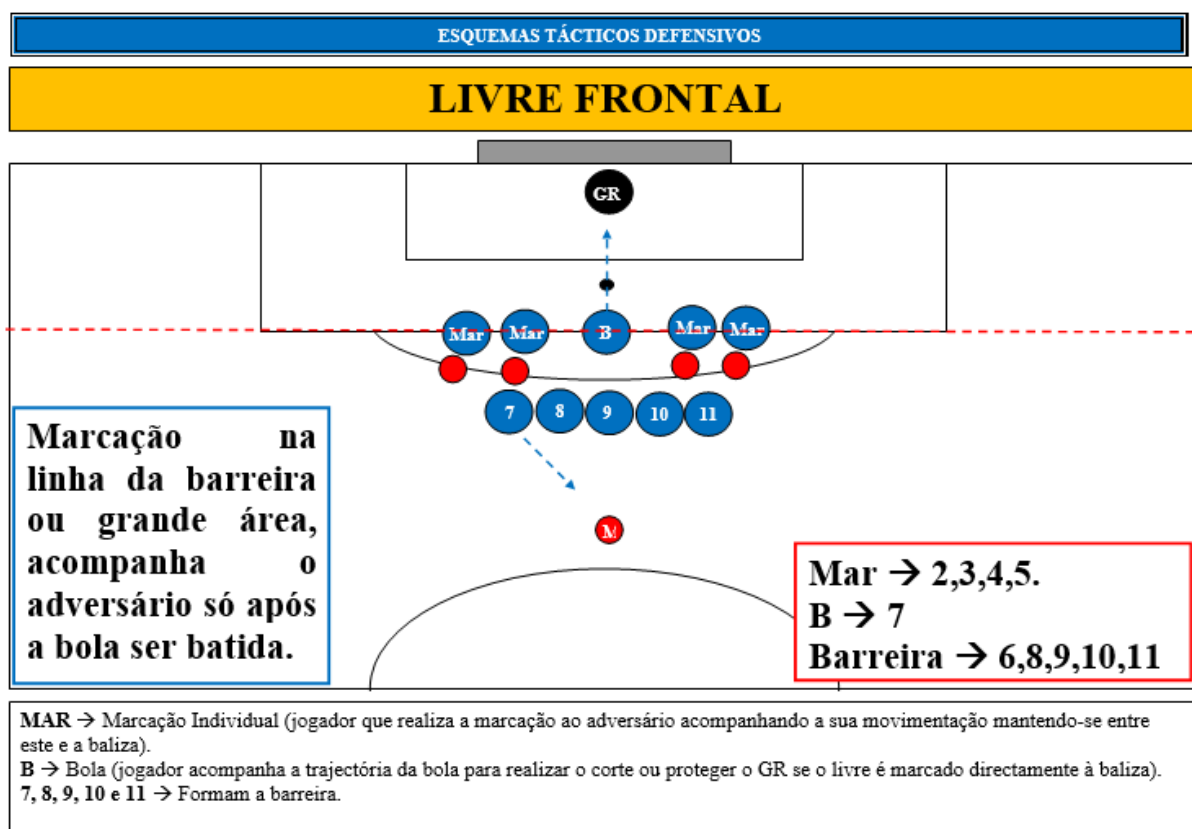


Figura 13. Esquema tático 3

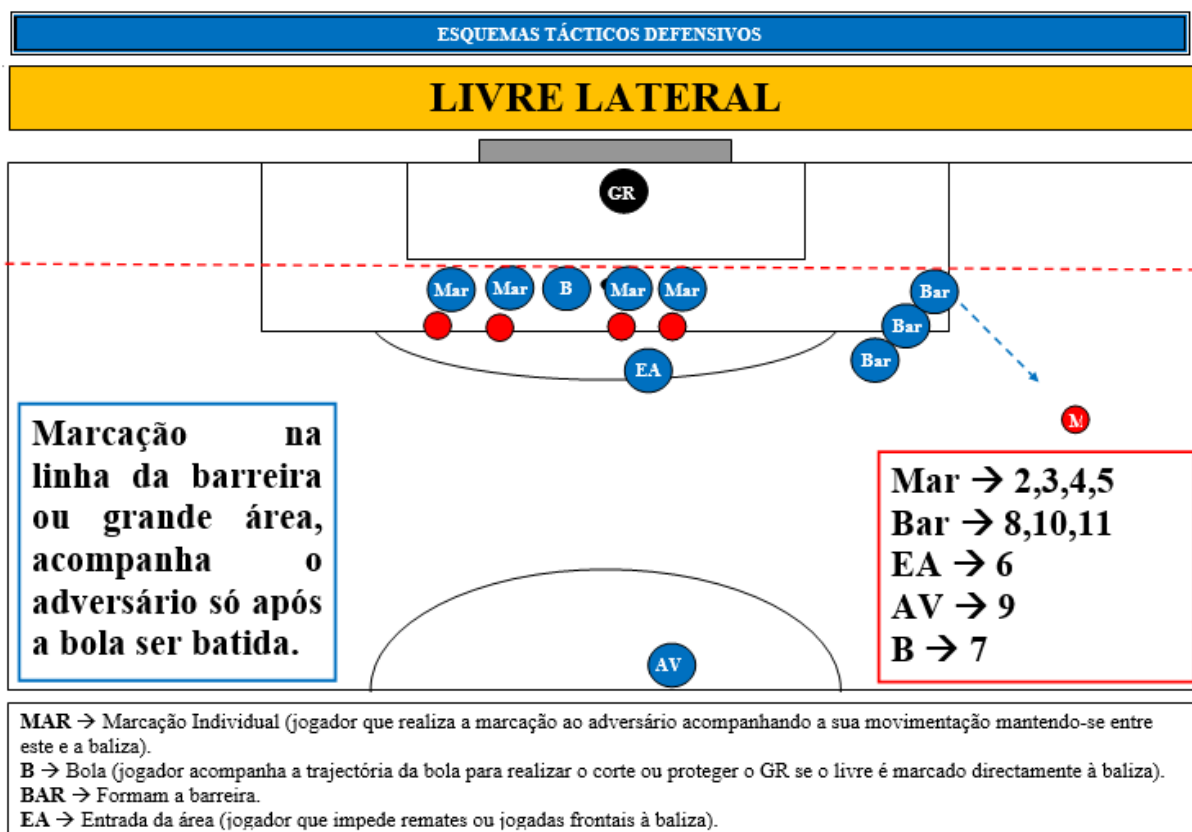


Figura 14. Esquema tático 4

4.5 Missões táticas individuais

A definição das missões de cada um jogador torna a equipa mais forte. No clube onde estou a realizar o estágio, não é exceção, pois está bem delineado o que cada jogador deve exercer no processo defensivo e ofensivo.

De seguida caracterizo cada posição individualmente nos processos defensivos e ofensivos, definidos em conjunto com a equipa técnica:

O guarda-redes no processo defensivo deve:

- Coordenar a organização defensiva;
- Comunicar permanentemente com a linha defensiva;
- Orientar a constituição da barreira (livres).

O guarda-redes no processo ofensivo deve:

- Iniciar o ataque saindo a jogar com os colegas do sector defensivo que estão livres de marcação;

- Criar coberturas defensivas aos defesas centrais;
- Executar o pontapé de baliza na direção dos corredores laterais;
- Desempenhar uma função de apoio à linha defensiva.

Os defesas laterais no processo defensivo devem:

- Aplicar a concentração junto dos centrais sempre que a bola se encontra no corredor contrário;
- Conduzir o portador de bola para a linha lateral;
- Realizar sempre a contenção e/ou cobertura defensiva.

Os defesas laterais no processo ofensivo devem:

- Efetuar uma cobertura ofensiva ao portador de bola quando está no seu corredor;
- Efetuar desmarcações de rutura pelo seu corredor;
- Criar linhas de passe afastando-se do seu adversário direto;
- Executar os lançamentos de linha lateral sempre na direção da baliza adversária.

Os defesas centrais no processo defensivo devem:

- Efetuar a marcação à zona;
- Procurar manter o sector defensivo próximo com o intermédio;
- Efetuar uma cobertura defensiva ao 2º defesa central e aos defesas laterais;
- Proteger o guarda-redes sempre que surge um remate

Os defesas centrais no processo ofensivo devem:

- Procurar manter o sector defensivo próximo com o intermédio;
- Efetuar uma cobertura ofensiva aos defesas laterais e ao médio centro;
- Colocar a bola nos corredores laterais, guarda-redes ou avançado, quando pressionados.

Os médios-centro (médio defensivo e médio interior) no processo defensivo devem:

- Promover superioridade nas linhas laterais;
- Conduzir o ataque adversário para as linhas laterais;
- Procurar fechar linhas de passe em profundidade;
- Realizar uma marcação à zona.

Os médios-centro (médio defensivo e médio interior) no processo ofensivo devem:

- Promover a manutenção da posse da bola;
- Realizar permutas, sempre que necessário.

Os extremos no processo defensivo devem:

- Realizar uma concentração criando situações de superioridade numérica;
- Acompanhar a subida dos defesas laterais adversários.

Os extremos no processo ofensivo devem:

- Procurar espaços livres na linha lateral;
- Desmarcar na diagonal para a baliza adversária;
- Realizar combinações entre os médios ou o avançado;
- Driblar em situações de 1x1;
- Procurar o cruzamento sempre que tiver espaço ou progredir em direção à baliza.

O avançado no processo defensivo deve:

- Colocar-se atrás da linha da bola, isto é, no sector ofensivo;
- Pressionar os dois centrais impedindo a circulação da bola.

O avançado no processo ofensivo deve:

- Efetuar desmarcações de apoio aos médios;
- Realizar desmarcações de ruptura;
- Finalizar sempre que tem espaço;
- Dar profundidade no processo ofensivo tendo como ponto de referência o último defesa adversário.

4.6 Metodologia de treino

O modelo de treino inserido nos infantis A do Clube Atlético e Cultural apresenta como conteúdo-base os princípios de jogo, sendo fundamental para a aprendizagem do jogo. Nos microciclos é sempre contemplado o desenvolvimento das capacidades físicas, dando principal ênfase à coordenação motora, flexibilidade, resistência e velocidade.

Na figura 15 apresento um exemplo de um exercício de coordenação motora, resistência e velocidade que realizamos em algumas sessões de treino.



Figura 15. Exemplo de exercício de coordenação motora e resistência

A técnica individual é fundamental nestas idades pois sem esta característica os jogadores apresentam uma maior dificuldade em conseguir ter sucesso na resolução de situações no jogo.

A nossa equipa deve ter em mente os princípios fundamentais, tendo como objetivos: a criação de superioridade numérica, evitar a igualdade numérica e recusar a inferioridade numérica.

Nos treinos utilizamos os princípios de jogo do ataque: progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço; como também os princípios específicos da defesa, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

Optamos por integrar nos exercícios de treino o desenvolvimento das capacidades físicas, não esquecendo o reforço muscular e a flexibilidade que é sempre executado no final das sessões de treino.

Sobre os aspetos técnicos e táticos, os jogadores devem conseguir executar:

- Passe/recepção;
- Drible/finta;
- Condução de bola;
- Cabeceamento;
- Remate;
- Desarme;
- Interceção;
- Combinações táticas (direta e indireta);
- Desmarcações (apoio e rutura).

Nas tabelas 9 e 10 apresentamos os princípios de jogo do ataque e da defesa, respetivamente. Estes princípios são todos os anos revistos e analisados pelas equipas técnicas de cada escalão para posteriormente serem adotados no processo de treino e jogo. Todos os exercícios que são realizados nos treinos, têm como base a aprendizagem destes princípios.

Esta é a base pela qual os jogadores se orientam e comportam em campo, e daí estarem sempre presentes nos objetivos para o exercício de treino.

Tabela 9. Princípios de jogo do ataque

Princípios ATAQUE	Objetivos	Comportamentos	Ações técnico- táticas de suporte
Progressão	Criação de vantagem espacial e numérica para a conquista de posições mais ofensivas. Ataque ao adversário directo e à baliza.	- Após recuperar a bola o jogador deverá orientar-se para a baliza do adversário. - Livre de oposição deve progredir para a baliza adversária e tentar o remate - Caso se confronte com oposição adversária, o jogador com bola, deve passar para um companheiro de equipa em melhores condições de se dirigir para a baliza adversária.	- Condução - Condução para remate - Remate - Drible - Passe
Cobertura Ofensiva	Apoio ao companheiro com bola. Manutenção do equilíbrio defensivo.	- Colocar-se atrás e ao lado do portador da bola - Jogador em cobertura ofensiva deverá colocar-se lateralmente de forma que o defesa não possa cortar a linha de passe e mantendo assim uma situação de 2 contra 1.	- Posição base (diversas variantes) - Receção (diversas as formas e superfícies de contacto com a bola)
Mobilidade	Rutura da estrutura defensiva do adversário. Desequilíbrio na estrutura defensiva adversária.	- Expressa-se por grande variabilidade de comportamentos - Destinam-se a apoiar o companheiro com bola - Destinam-se a responder a: • variabilidade de posições • ocupação de espaços livres • criação de espaços livres • orientação de linhas de espaço • manutenção da posse da bola	Demarcações (diversos tipos)
Espaço	Estruturação e racionalização das ações coletivas ofensivas para maior amplitude ao espaço.	- Todos os comportamentos individuais e colectivos que possam criar no ataque - Largura - Profundidade	- Sistemas táticos de jogo - Métodos de jogo ofensivo - Esquemas táticos

Tabela 10. Princípios de jogo da defesa

Princípios DEFESA	Objetivos	Comportamentos	Ações técnico táticas de suporte
Contenção	- Paragem do contra-ataque - Paragem do ataque - Tempo para organização defensiva	- Adotar um conjunto de comportamentos através de marcação H x H ao adversário com bola: - O defensor mais perto do adversário com bola, aproxima-se deste, o mais rápido possível - Manter a distância e adequar a velocidade do adversário com bola, no sentido de reagir a ações daquele - Garantido o controlo do adversário com bola, tentar orientá-lo para as linhas laterais ou para próximo de um outro defensor, pressionando-o - Quando a distância for mínima tentar o desarme para depois forçá-lo a virar-se de costas, não mais o deixando virar	- Posição de base defensiva - Colocação dos apoios - Deslocamento dos apoios - Desarme - (Marcação ao portador da bola)
Cobertura Defensiva	- Apoiar o companheiro que marca o adversário com bola - Evitar a inferioridade numérica	- Estar atento às movimentações do 2º atacante e movimentar-se em conformidade - Aproximar-se do atacante que defende, se este se aproximar do portador da bola - Entrar em contenção se o primeiro defensor for ultrapassado	- Posição de base defensiva - Interceção - Dobra
Equilíbrio	- Manter a estabilidade e equilíbrio da estrutura defensiva	- Cobertura de espaços e jogadores livres - Cobertura de eventuais linhas de passe	- Marcação - Interceção - Dobra
Concentração	Estruturação racional das ações defensivas dando amplitude à defesa: - Largura - Profundidade	<u>Individuais:</u> - O defensor deve colocar-se entre o adversário e a baliza do lado da bola <u>Coletivos:</u> - Concentração na zona da bola, com balanceamento em largura e comprimento - Várias linhas de defensores - Compromisso entre concentração em largura e profundidade - Tirar partido do fora de jogo - Mais perto da baliza maior a concentração na zona frontal desta.	- Sistema tático de jogo - Métodos de jogo defensivo - Esquemas táticos

4.6.1 Microciclo

O Microciclo está inserido na Metodologia de treino e corresponde a uma semana de treino.

Cada treinador deve planear os microciclos para cada semana tendo em conta o plano anual, os recursos materiais, humanos e temporais. Seguidamente será apresentado um exemplo de microciclo de treino do escalão de Infantis A

No CAC, o microciclo da nossa equipa é composto por três sessões. A primeira sessão decorre à segunda-feira e inicia-se pelas 19h30 no campo nº2 (campo de futebol sete). Como é o primeiro treino da semana procuramos fazer exercícios com números reduzidos de jogadores, mas com uma boa intensidade: exercícios de 1x1, 2x1, ou estações de finalização, e para terminar realizamos jogos reduzidos, normalmente quatro ou seis equipas, jogando sempre umas contra as outras, como podemos constatar na tabela 11.

Tabela 11. Microciclo-tipo – 1º treino da semana

Tipo / Objectivo de Exercício	Duração
1 – Exercício de aperfeiçoamento da técnica individual, lúdico e/ou manutenção da posse de bola.	12'
2 – Mobilização articular e flexibilidade dinâmica	5'
3a – 1ª Estação Exercício de aperfeiçoamento da técnica individual.	13'
3b – 2ª Estação Exercício que vise a aprendizagem, desenvolvimento e aplicação de princípios de jogo e acções tecnico-tácticas colectivas.	13'
3c – 3ª Estação Exercício de finalização com acções tecnico-tácticas individuais ofensivas e desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas e condicionais.	13'
4 – Exercício de jogo reduzido condicionado que vise a aprendizagem, desenvolvimento e aplicação do modelo de jogo e respectivos métodos.	13'
4 – Reforço muscular, prevenção de lesões e flexibilidade	10'
<i>Formação de Grupos, Transições e Hidratação</i>	10'
	89'

A segunda sessão realiza-se quarta-feira entre as 19h30 e as 21h00 no campo nº1. O campo é normalmente dividido (meio campo) com outra equipa. Habitualmente realizamos exercícios com maior complexidade e focamo-nos principalmente no desenvolvimento do sistema de jogo, assim como a aplicação dos princípios de jogo. Comparativamente com a sessão anterior, o número de intervenientes nos exercícios aumenta (3x3, 5x3) e, por consequência, a complexidade será maior, como podemos observar na tabela 12.

Tabela 12. Microciclo-tipo – 2º treino da semana

Tipo / Objectivo de Exercício	Duração
1 – Exercício de aperfeiçoamento da técnica individual, lúdico e/ou manutenção da posse de bola.	12'
2 – Mobilização articular e flexibilidade dinâmica	5'
3 – Exercício de finalização com acções técnico-tácticas individuais ofensivas e desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas (velocidade).	10'
4 – Exercício de circulações tácticas que visem o desenvolvimento do modelo de jogo.	10'
5 – Exercício que vise a aprendizagem, desenvolvimento e aplicação de princípios de jogo e acções técnico-tácticas colectivas.	15'
6 – Exercício de jogo reduzido condicionado que vise a aprendizagem, desenvolvimento e aplicação do modelo de jogo e respectivos métodos.	15'
7 – Reforço muscular, prevenção de lesões e flexibilidade	10'
<i>Formação de Grupos, Transições e Hidratação</i>	10'
	87'

Na última sessão, a última antes do jogo do fim de semana, que ocorre na quinta-feira entre as 18h00 e as 19h30, utilizamos novamente o campo nº1, desta vez sem divisão, e realizamos situações mais específicas para o jogo e a prática do jogo formal tendo como objetivo encontrar falhas para corrigir antes do jogo, como podemos perceber pela tabela 13.

Tabela 13. Microciclo-tipo – 3º treino da semana

Tipo / Objectivo de Exercício	Duração
1 – Exercício de aperfeiçoamento da técnica individual, lúdico e/ou manutenção da posse de bola.	12'
2 – Mobilização articular e flexibilidade dinâmica	5'
3 – Exercício de finalização com acções técnico-tácticas individuais ofensivas e desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas (velocidade).	10'
4 – Exercício que vise a aprendizagem, desenvolvimento e aplicação de princípios de jogo e acções técnico-tácticas colectivas. ou Exercício de jogo reduzido condicionado que vise a aprendizagem, desenvolvimento e aplicação do modelo de jogo e respectivos métodos.	15'
5 – Jogo formal ou reduzido condicionado próximo do jogo formal.	15'
6 – Exercício que vise a aprendizagem, desenvolvimento e aplicação de esquemas tácticos (cantos, livres e/ou penalties).	10'
7 – Reforço muscular, prevenção de lesões e flexibilidade	10'
<i>Formação de Grupos, Transições e Hidratação</i>	10'
	87'

4.7 Processo observação

Em relação ao modelo de observação, o nosso clube não consegue neste momento ter um departamento destinado a esta tarefa. Por esta razão é frequente os treinadores principais e os treinadores adjuntos deslocarem-se aos campos das equipas adversárias que iremos defrontar a fim de identificarmos a ideia de jogo das equipas, seus pontos fortes e as suas dificuldades. Estas informações são registadas no relatório de adversário apresentado no anexo II.

Nos nossos jogos preenchemos uma ficha de jogo, onde estão descritos os momentos-chave do jogo: golos, substituições, análise da equipa que estamos a defrontar e apreciação individual e coletiva da nossa equipa.

Por último, no primeiro treino de cada semana, realizamos o quadro de rendimento. Neste quadro identificamos aspetos a melhorar e aspetos alcançados por cada jogador da nossa equipa. Este quadro tem-se revelado ser um bom método para os atletas entenderem onde estiveram melhor e o que têm que melhorar.

4.8 Recrutamento

No Clube Atlético e Cultural, neste momento não existe um departamento de recrutamento. Neste sentido, os treinadores têm a preocupação de fazer uma observação durante os jogos e anotar os jogadores adversários que mais se destacam (figura 15). Depois

é feita uma análise e se considerarmos que os jogadores são uma mais-valia para a equipa, tentamos entrar em contacto com os encarregados de educação mostrando o nosso interesse.

Idealmente, a partir deste momento, e se as três partes entrarem em sintonia (treinador, jogador e encarregado de educação), o jogador realizará uma semana de captação e, caso corresponda às nossas expectativas, passará a fazer parte da nossa equipa.

Derivado às dificuldades que se têm feito sentir no clube, todos os jogadores que pretendam ficar no clube são aceites, mesmo que a sua qualidade não seja a que idealizamos. No entanto, inesperadamente, são muitos os casos que nos têm surpreendido, pois notamos uma evolução considerável em um jogador que inicialmente não tinha tantas capacidades acabar por se tornar num bom jogador.

Isto deve-se principalmente ao treino, e as capacidades de evolução de cada atleta. Se um jogador estiver presente em todos os treinos, a competir no fim de semana, é normal a sua evolução começar a surgir.

Capítulo 5 – Processo de Treino

5.1 Plano Anual

Na figura 16 está representado o plano anual para o escalão Infantis A.

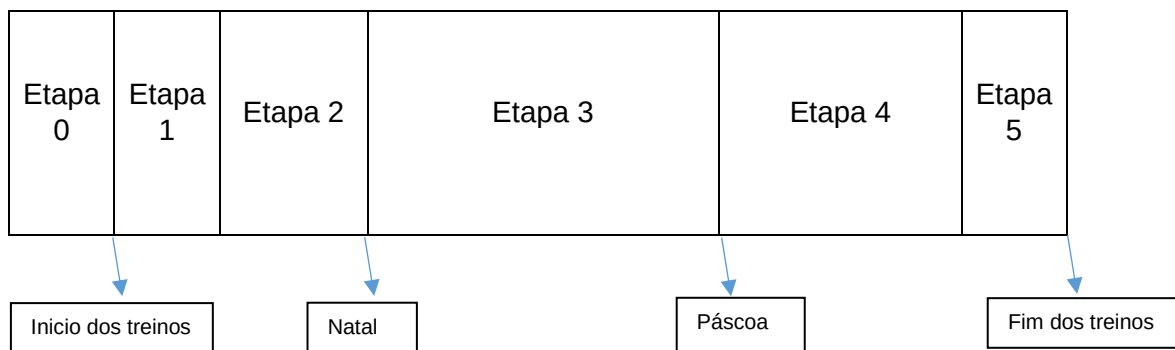


Figura 16. Plano anual

Na **etapa 0**, que decorreu no mês de Agosto até ao dia 5 de Setembro, realizou-se a reunião inicial entre os treinadores onde se definiram os seguintes temas:

- Definição do plantel;
- Elaboração do plano anual;
- Início da nova época;
- Definição de novas ideias e práticas para a época.

Na **etapa 1**, que decorre entre 6 de Setembro e 20 de Setembro, foram debatidos os seguintes temas:

- Novos jogadores (captações);
- Avaliação inicial;
- Adaptação do plano anual de acordo com a avaliação inicial.

Na **etapa 2**, que decorre entre 20 de Setembro até as férias de Natal pretendemos alcançar os seguintes objetivos:

- Aprendizagem e desenvolvimento dos conteúdos que devem aprender até ao final da época;
- Total liberdade para definir os conteúdos num determinado tempo, desde que sejam respeitados e realizadas todas as etapas propostas até ao final da época.

Na **etapa 3**, a mais longa das 5, pretendemos alcançar os seguintes objetivos:

- Os jogadores já devem cumprir e aplicar os conteúdos que foram abordados e desenvolvidos anteriormente;
- Fase onde os treinadores devem ter uma maior atenção, nomeadamente, na forma como propõem, organizam e dinamizam os exercícios aos jogadores;
- Fase de aperfeiçoamento.

Na **etapa 4** pretendemos alcançar os seguintes objetivos:

- Consolidação dos conteúdos aprendidos e inicia-se a transição para a próxima época;
- Novos jogadores (captações);
- Novos conteúdos com novas exigências.

Na **etapa 5** realizámos:

- Reuniões entre os treinadores do departamento;
- Reuniões com os encarregados de educação;
- Um planeamento da próxima época desportiva.

5.2 Período Pré-Competitivo

O período pré-competitivo da equipa dos Infantis A teve sete microciclos com três treinos por microciclo. Existiu uma exceção onde no primeiro microciclo realizamos quatro sessões de treino. Estas realizaram-se na segunda-feira, quarta-feira no período das 19h30 às 21h00 e na quinta-feira, no período das 18h00 às 19h30.

O período pré-competitivo tem como características desenvolver a parte física, técnica, psicológica e tática. Os objetivos dos treinos focaram-se em adquirir e melhorar o treino físico, melhorar as capacidades motoras exigidas pelo desporto, desenvolver qualidades psicológicas específicas, desenvolver e melhorar a técnica e, por fim, familiarizar os atletas com as estratégias básicas para serem aplicadas nas fases seguintes (Bompa, 2001).

5.2.1 Microciclo padrão

Nas figuras 17, 18 e 19 podemos visualizar um microciclo padrão do período pré competitivo do escalão Infantis A, precisamente o primeiro microciclo da época.

Nestas figuras podemos verificar que os exercícios escolhidos foram maioritariamente exercícios reduzidos, com pouco número de atletas (1x1, 2x1). Quando se inicia a temporada devemos iniciar por exercícios simples e eficazes para percebermos como está cada jogador. Quais as dificuldades que cada um tem e como podemos adaptar essas dificuldades.

A dificuldade dos exercícios vai aumentando de microciclo para microciclo.

EPOCA:		2016/17		ESCALÃO:		Infantis A		MICROCICLO Nº:		1		TREINO Nº:		1					
LOCAL:		CAC		DATA:		05.09.2016		HORA:		19h30		JOGADORES:		22		VOLUME:		90'	
Objectivos	Cap. Cond/Coor.	Resistência, Coordenação Complexa																	
	Téc -Tact Ofens.	Progressão, Cobertura Ofensiva																	
	Téc -Tact Def.	Contenção																	
	Modelo de Jogo	Transições																	
Material		18 bolas, 24 Pinos, Marcas, 8 Varas, 3 Minibalizas, 10+10+6 Coletes, Águas.																	
Nº	EXERCÍCIOS										Min	6) Princípios de Jogo 2x1 - Transições por Vagas <u>Forma:</u> Fundamental II <u>Número:</u> 4 ou 5+1 atletas. <u>Espaço:</u> 1/4 de Campo de Fut.7. <u>Objectivo:</u> Progressão/Contenção, Cobertura Ofensiva; Condução de bola, Passe, Recepção, Remate, Drible, Desarme, Interseção. <u>Descrição:</u> 2 atacantes tentam finalizar aplicando os princípios de jogo ofensivos, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola devem realizar a transição defesa-ataque com o colega que está em espera no 1/2 campo. Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até a equipa adversária circular a bola de sector.							
1	Corrida Contínua										10								
2	Técnica Individual - Quadrados										20								
3	Alongamentos + Flexibilidade Dinâmica										5								
4	Hidratação										5								
5	Transições por Vagas (1x1)										10								
6	Transições por Vagas (2x1)										10								
7	Hidratação										5								
8	Jogo Reduzido Condicionado										15								
9	Reforço Muscular e Alongamentos										5								
Total											85								
1) Corrida Contínua																			
2) Técnica Individual - Quadrado <u>Forma:</u> Complementar. <u>Número:</u> todos atletas em 3 grupos de 6. <u>Espaço:</u> 1/4 campo de fut.7. <u>Espaço:</u> Quadrados de 15 metros de lado. <u>Objectivo:</u> Técnica Individual (passe, recepção, condução, drible). <u>Descrição:</u> no espaço destinado, em quadrado, os atletas realizam as acções técnicas individuais e/ou colectivas propostas pelos treinadores. <u>Variante:</u> limite de toques, superfícies de contacto com a bola, trajectórias da bola, tipos de deslocamento. <u>Acções Técnico Tácticas Individuais:</u> Condução pé dto/esq/alternado/plantar Condução+Tesoura dto/esq Condução+Troca Pé dto/esq Condução+Ruleta dto/esq Condução+Puxada dto/esq Recepção e Passe pé dto/esq - ext/int/aérea/olhar desviado Combinações Directas dta/esq Combinações Indirectas dta/esq Apoios Frontais																			
3) Alongamentos e Flexibilidade Dinâmica																			
4) Hidratação																			
5) Princípios de Jogo 1x1 - Transições por Vagas <u>Forma:</u> Fundamental II <u>Número:</u> Grupos de 3 atletas. <u>Espaço:</u> 1/4 de Campo de Fut. 7. <u>Objectivo:</u> Progressão/Contenção; Condução de bola, Remate, Drible, Desarme, Interseção. <u>Descrição:</u> 1 atacante tenta finalizar aplicando os princípios de jogo ofensivos, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola devem realizar a transição defesa-ataque, ultrapassando o 1/2 campo com a bola controlada. Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até o adversário passar o 1/2 campo ou realizar uma combinação directa com o GR.																			
7) Hidratação																			
8) Jogo reduzido condicionado (Gr+5x5+Gr) <u>Forma:</u> Fundamental III. <u>Número:</u> todos atletas em 4 equipas. <u>Espaço:</u> 1/2 campo de fut.7. <u>Objectivo:</u> Aplicação do modelo de jogo preconizado com ênfase nas transições e manutenção da posse de bola. <u>Descrição:</u> 2 equipas 5x5 tentam marcar golo e impedir que o adversário marque. <u>Variante:</u> a) golo marcado 5 segundos após a recuperação vale por 2. b) se a bola passar pelos 3 corredores o golo vale por 2. c) se não for golo passados 5 segundos após a recuperação, a bola tem que passar pelos 3 corredores.																			
9) Reforço Muscular e Alongamentos RM: 20 abdominais + 20 dorsais + 20 flexões/extensões de braços																			

Figura 17. Microciclo Padrão - Período Pré-Competitivo - Sessão 1

EPOCA: 2016/17		ESCALÃO: Infantis A		MICROCICLO Nº: 1		TREINO Nº: 2	
LOCAL: C.A.C		DATA: 06.09.2016	HORA: 19h 30	JOGADORES: 22	VOLUME: 90'		
Objectivos	Cap. Cond/Coor.	Resistência, Coordenação Complexa					
	Téc -Táct Ofens.	Progressão, Cobertura Ofensiva					
	Téc -Táct Def.	Contenção					
	Modelo de Jogo	Transições					
Material		18 bolas, 24 Pinos, Marcas, 8 Varas, 3 Minibalizas, 10+10+6 Coletes, Águas.					
Nº	EXERCÍCIOS			Mín	6) Princípios de Jogo 2x1 - Transições por Vagas		
1	Corrida Contínua			10	Forma: Fundamental II		
2	Técnica Individual - Posições por sectores			20	Número: 4 ou 5+ 1 atletas.		
3	Alongamentos + Flexibilidade Dinâmica			5	Espaço: 1/4 de Campo de Fut.7.		
4	Hidratação			5	Objectivo: Progressão/Contenção, Cobertura Ofensiva; Condução de bola, Passe, Recepção, Remate, Drible, Desarme, Intersecção.		
5	Transições por Vagas (1x1)			10	Descrição: 2 atacantes tentam finalizar aplicando os princípios de jogo ofensivos, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola devem realizar a transição defesa-ataque com o colega que está em espera no 1/2 campo. Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até a equipa adversária circular a bola de sector.		
6	Transições por Vagas (2x1)			10			
7	Hidratação			5			
8a	Jogo Reduzido Condicionado			10			
8b	Circulação Tática 6x0+Gr			5			
9	Reforço Muscular e Alongamentos			5			
	Total			85			
1) Corrida Contínua							
2) Técnica Individual - Posições por sectores							
Forma: Complementar.							
Número: todos atletas em 2 grupos de 8.							
Espaço: 1/2 campo de fut.11.							
Objectivo: Técnica Individual (passe, recepção, condução, drible).							
Descrição: no espaço destinado, os atletas realizam as acções técnicas individuais e/ou colectivas propostas pelos treinadores.							
Variantes: limite de toques, superfícies de contacto com a bola, trajectórias da bola, tipos de deslocamento.							
Acções Técnico Táticas Individuais:							
Condução pé dto/esq/alternado/plantar							
Condução+Tesoura dto/esq							
Condução+Troca Pé dto/esq							
Condução+Ruleta dto/esq							
Condução+Puxada dto/esq							
Recepção e Passe pé dto/esq - ext/int/aérea/olhar deviado							
Combinações Directas dta/esq							
Combinações Indirectas dta/esq							
Apoios Frontais							
3) Alongamentos e Flexibilidade Dinâmica							
4) Hidratação							
5) Princípios de Jogo 1x1 - Transições por Vagas							
Forma: Fundamental II							
Número: Grupos de 3 atletas.							
Espaço: 1/4 de Campo de Fut.7.							
Objectivo: Progressão/Contenção; Condução de bola, Remate, Drible, Desarme, Intersecção.							
Descrição: 1 atacante tenta finalizar aplicando os princípios de jogo ofensivos, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola devem realizar a transição defesa-ataque, ultrapassando o 1/2 campo com a bola controlada. Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até o adversário passar o 1/2 campo ou realizar uma combinação directa com o GR.							
7) Hidratação							
8a) Jogo reduzido condicionado (Gr+5x5+Gr)							
Forma: Fundamental III.							
Número: todos atletas em 4 equipas.							
Espaço: 1/2 campo de fut.7.							
Objectivo: Aplicação do modelo de jogo preconizado com ênfase nas transições e manutenção da posse de bola.							
Descrição: 2 equipas 5x5 tentam marcar golo e impedir que o adversário marque.							
Variantes:							
a) golo marcado 5 segundos após a recuperação vale por 2.							
b) se a bola passar pelos 3 corredores o golo vale por 2.							
c) se não for golo passados 5 segundos após a recuperação, a bola tem que passar pelos 3 corredores.							
8b) Circulação Tática 6x0+Gr							
Forma: Fundamental I.							
Número: 6+1.							
Espaço: 1/2 campo de fut.7.							
Objectivo: Organização e Posicionamento no sector ofensivo.							
Descrição: Realização das dinâmicas preconizadas pelos treinadores.							
9) Reforço Muscular e Alongamentos							
RM: 20 abdominais + 20 dorsais + 20 flexões/extensões de braços							

Figura 18. Microciclo Padrão - Período Pré-Competitivo - Sessão 2

ÉPOCA:		2016/17		ESCALÃO:		Infantis A		MICROCICLO Nº:		1		TREINO Nº:		3					
LOCAL:		CAC		DATA:		07.09.2016		HORA:		19h30		JOGADORES:		22		VOLUME:		90'	
Objectivos	Cap. Cond/Coor.		Resistência, Coordenação Complexa																
	Téc -Táct Ofens.		Progressão, Cobertura Ofensiva																
	Téc -Táct Def.		Contenção																
	Modelo de Jogo		Transições																
Material			18 bolas, 24 Pinos, Marcas, 8 Varas, 3 Minibalizas, 10+10+6 Coletes, Águas.																
Nº		EXERCÍCIOS							Min		6) Pricípios de Jogo 2x1 - Transições por Vagas								
1		Corrida Contínua							10		Forma: Fundamental II								
2		Andebol com Golos de Cabeça							20		Número: 4 ou 5+ 1 atletas.								
3		Alongamentos + Flexibilidade Dinâmica							5		Espaço: 1/4 de Campo de Fut.7.								
4		Hidratação							5		Objectivo: Progressão/Contenção, Cobertura Ofensiva; Condução de bola,								
5		Transições por Vagas (1x1)							10		Passe, Recepção, Remate, Drible, Desarme, Interseção.								
6		Transições por Vagas (2x1)							10		Descrição: 2 atacantes tentam finalizar aplicando os princípios de jogo								
7		Hidratação							5		ofensivos, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo								
8a		Jogo Reduzido Condicionado							10		defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola devem realizar a								
8b		Circulação Táctica 6x0+Gr							5		transição defesa-ataque com o colega que está em espera no 1/2 campo.								
9		Reforço Muscular e Alongamentos							5		Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até a equipa								
		Total							85		adversária circular a bola de sector.								
1) Corrida Contínua																			
2) Técnica Individual - Posições por sectores																			
Forma: Complementar.																			
Número: todos atletas em 4 equipas de 4.																			
Espaço: 1/2 campo de fut.11.																			
Objectivo: Técnica Individual (passe, recepção, condução, drible).																			
Descrição: no espaço destinado, os atletas realizam as acções técnicas																			
individuais e/ou colectivas propostas pelos treinadores, jogando e																			
progredindo com a bola nas mãos. Após serem tocados, devem parar a																			
progressão e realizar o passe. A finalização é realizada através de																			
cabeceamento.																			
Variantes: Limite de deslocamento, Passe com o pé, Recepção com peito																			
ou outra superfície.																			
7) Hidratação																			
8a) Jogo reduzido condicionado (Gr+5x5+Gr)																			
Forma: Fundamental III.																			
Número: todos atletas em 4 equipas.																			
Espaço: 1/2 campo de fut.7.																			
Objectivo: Aplicação do modelo de jogo preconizado com ênfase nas																			
transições e manutenção da posse de bola.																			
Descrição: 2 equipas 5x5 tentam marcar golo e impedir que o adversário																			
marque.																			
Variantes:																			
a) golo marcado 5 segundos após a recuperação vale por 2.																			
b) se a bola passar pelos 3 corredores o golo vale por 2.																			
c) se não for golo passados 5 segundos após a recuperação, a bola tem que																			
passar pelos 3 corredores.																			
8b) Circulação Táctica 6x0+Gr																			
Forma: Fundamental I.																			
Número: 6+1.																			
Espaço: 1/2 campo de fut.7.																			
Objectivo: Organização e Posicionamento no sector ofensivo.																			
Descrição: Realização das dinamicas preconizadas pelos treinadores.																			
9) Reforço Muscular e Alongamentos																			
RM: 20 abdominais + 20 dorsais + 20 flexões/extensões de braços																			

Figura 19. Microciclo Padrão – Período Pré-Competitivo - Sessão 3

5.2.2 Classificação dos exercícios de treino

Para classificar os exercícios do treino utilizei a taxionomia proposta por Castelo (2009).

Castelo (2009) dividiu os exercícios em três grupos: Exercícios sem bola, exercícios com bola mas sem baliza e por último exercícios com bola e baliza.

Castelo (2009) também define duas dimensões, a dimensão horizontal onde refere esses três grupos: Métodos de preparação geral, métodos específicos de preparação geral e métodos específicos de preparação, e a dimensão vertical referindo-se aos exercícios que integram cada um dos grupos anteriormente descritos.

Os métodos de preparação geral têm como principal foco o desenvolvimento das capacidades físicas, onde não se utiliza a bola. Aqui encontramos exercícios de resistência, força, flexibilidade e velocidade (Castelo, 2009).

Nos métodos específicos de preparação geral encontramos exercícios de aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse da bola, lúdico-recreativos e circuitos. São exercícios que já incluem a bola, mas onde o objetivo principal do exercício não é a finalização para o golo (Castelo, 2009).

Os métodos específicos de preparação são exercícios em que se utiliza a bola e incluímos o golo. Os exercícios que entram neste grupo são os de finalização, meta especializados, padronizados, por sectores, esquemas táticos e competitivos. A principal finalidade neste método é trabalhar as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam, como forma de adaptabilidade dos jogadores ao jogo (Castelo, 2009).

5.2.3 Sessões de treino

No período pré-competitivo foram realizadas 22 sessões de treinos e seis jogos de treino. Este período iniciou-se a 5 de Setembro e terminou a 22 de Outubro.

A tabela 14 representa o volume do período pré-competitivo. O principal objetivo desta fase é preparar a equipa para as competições em que estão inseridos, relembrar os conceitos aprendidos no último ano, focar principalmente na forma física e na resistência, visto existir a pausa de férias antes deste período. Optamos por realizar seis jogos de treinos, um em cada semana.

Tabela 14. Volume de treino (min) no Período Pré-Competitivo

Período Pré-Competitivo	
Microciclos	7
Sessões de Treino	28
Minutos de Treino	2.410
Jogos Treino	6 (360')
Volume Sessão de Treino Média	70,88

Nota: o volume dos jogos de treino está incluído no volume total de treino

Na figura 20 podemos constatar algo que foi sempre presente durante o ano todo, o tempo de treino corresponde a mais de 80% do tempo total. Acreditamos que é no treino que os atletas evoluem e conseguem de seguida pôr em prática o que aprenderam no jogo. Sendo este período pré-competitivo, acreditamos que em primeiro lugar devemos consolidar os conhecimentos adquiridos anteriormente e acrescentar gradualmente novos conceitos.



Figura 20. Volume de treino – Pré Competitivo

Ao analisarmos a tabela 15 podemos constatar que o treino incide mais nos métodos específicos de preparação, pois são os exercícios que proporcionam uma maior aprendizagem do jogo formal, acrescentando a ideia que esta equipa iniciou o seu percurso no futebol 11 e tem que aprender as bases do mesmo.

Em relação aos Métodos específicos de Preparação geral optamos mais por exercícios de aperfeiçoamento técnico, como já descrevi anteriormente, é pretendido que relembrem alguns conceitos dos anos anteriores e as bases da técnica individual.

No que toca à preparação geral, apesar de ser um número de minutos reduzido, não querendo dizer que não seja trabalhado, mas opta-se por utilizar a velocidade e a resistência noutros exercícios como a finalização, ou exercícios competitivos. Onde podemos ver que existe um tempo mais despendido neste método foi nos alongamentos. Considero que é uma fase bastante fulcral para a prevenção de lesões bem como para uma melhor recuperação.

Tabela 15. Volume dos métodos (min) de treino no período Pré-Competitivo

Pré-Competitivo			
Métodos de Treino		Minutos	%
Preparação Geral (19,0%)	Resistência	30	1,5
	Força	110	5,4
	Velocidade	5	0,3
	Alongamentos	245	11,9
	Total	390	
Específicos de Preparação Geral (20,5%)	Aperfeiçoamento T.	150	7,3
	Manut. Posse Bola	90	4,4
	Circuito	50	2,4
	Lúdico-Recreativos	130	6,3
	Total	420	
Específicos de Preparação (60,5%)	Finalização	140	6,8
	Metaespecializados	90	4,4
	Padronizados	185	9,0
	Sectores	350	17,1
	Esquemas T.	45	2,2
	Competitivos	430	21,0
	Total	1.240	
Volume Total		2.050	

A partir da figura 21 podemos concluir o que já tinha exposto anteriormente.

Os exercícios de preparação geral no pré-competitivo centraram-se maioritariamente nos alongamentos (63%), sendo este um dos parâmetros para a prevenção de lesões. Em seguida encontramos os exercícios de força (28%), estes eram utilizados na maioria no final do treino, antes dos alongamentos. A resistência (8%) e a velocidade (1%), como falei

anteriormente, aqui apresentam valores baixos, porque era raro a sessão de treino em que eram trabalhadas isoladamente.

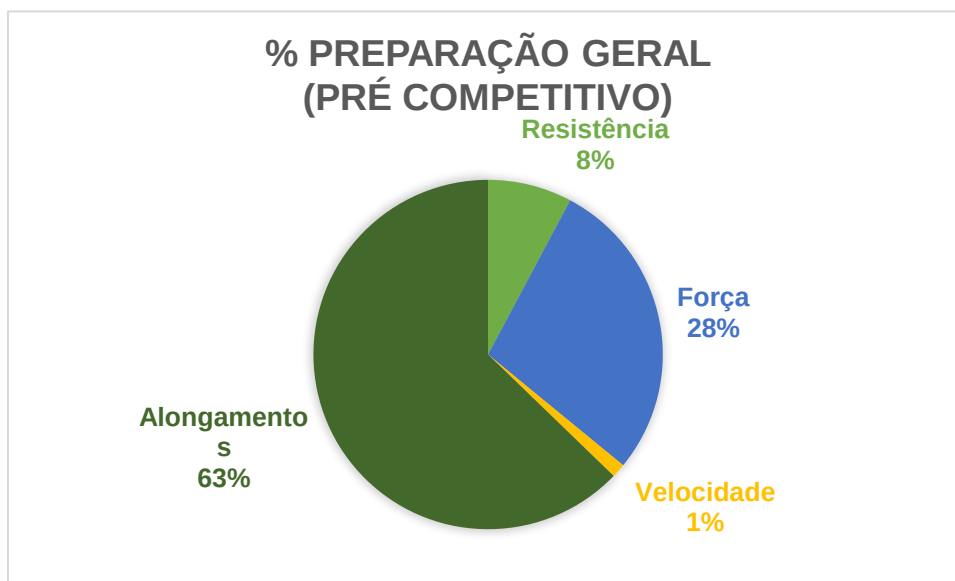


Figura 21. Método de Preparação Geral – Período Pré-Competitivo

Nos exercícios específicos de preparação geral, representado pela figura 22 optou-se por incidir no aperfeiçoamento técnico (36%). Com o início da época, foi prioritário o relembrar dos conceitos base como o passe, drible e recepção. Contudo, nesta fase, os treinos foram mais ou menos repartidos, tendo os exercícios lúdico-recreativos um impacto grande nesta fase visto acreditar-se que para a inserção de novos atletas seja bastante propício a utilização destes métodos.

Apesar dos exercícios mais utilizados pelo treinador na época serem a manutenção da posse da bola, podemos constatar mais adiante, que na parte inicial do ano não se optou por esse caminho, achando que a parte técnica deveria ser o ponto crucial e a melhorar.

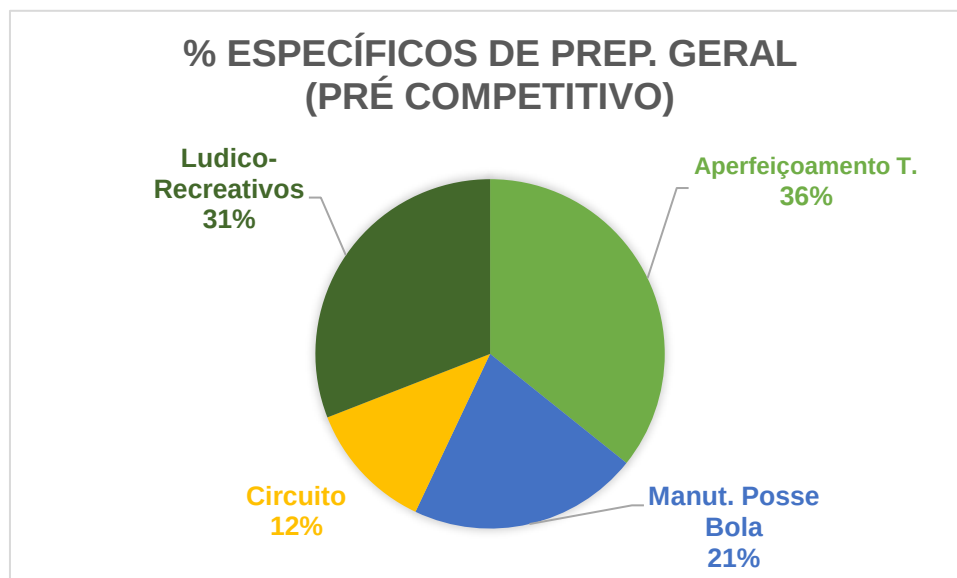


Figura 22. Método Específico de Preparação Geral – Período Pré-Competitivo

Na figura 23, podemos ver um exemplo de um exercício de aperfeiçoamento técnico realizado pela equipa dos Infantis A.

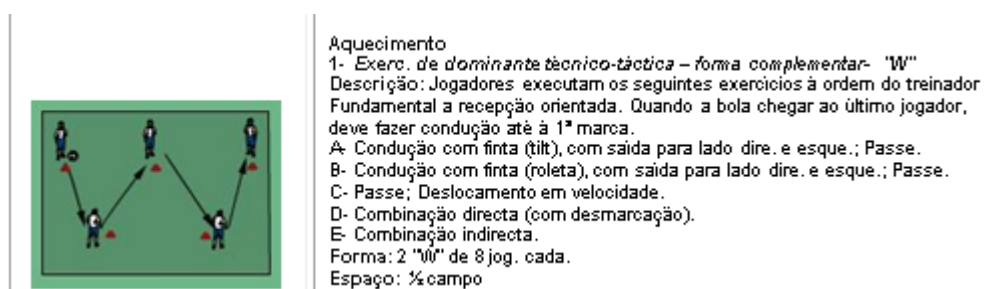


Figura 23. Exemplo de exercício de aperfeiçoamento técnico

Nos exercícios específicos de preparação, representado na figura 24 utilizou-se mais exercícios competitivos (35%) e exercícios por sectores (28%). Nos exercícios competitivos conseguiu-se testar e avaliar as dificuldades dos jogadores, principalmente no jogo formal, para quando fosse atingida a fase competitiva estarem preparados para os jogos do campeonato.

Os exercícios por sectores têm como finalidade melhorar os posicionamentos no campo, assim como ações que se queira transmitir para o jogo formal. Percebe-se, que este tipo de exercícios são fundamentais para quem está a iniciar pela primeira vez futebol 11.

Em seguida encontramos os exercícios padronizados (15%), onde recriamos movimentações que pretendemos que ocorram durante o jogo.

Os exercícios de finalização, são bastante importantes, mas não são tão utilizados como exercícios fechados. Optou-se por aproveitar os exercícios de sectores e padronizados para esse efeito.



Figura 24. Método Especifico de Preparação – Período Pré-Competitivo

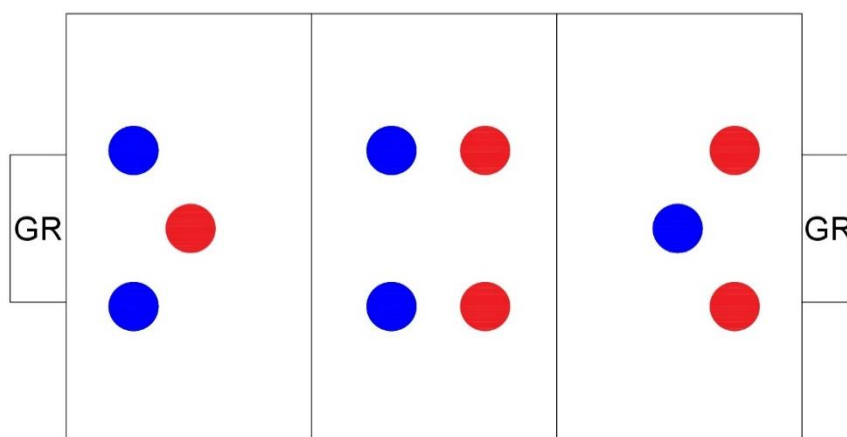


Figura 25. Exercício sectorial GR+5x5+GR

A figura 25 representa um exemplo de um exercício sectorial de GR+5X5+GR realizado pela nossa equipa. A descrição deste exercício consiste: o campo está dividido em três sectores, o defensivo, intermédio e ofensivo. A equipa que tem a posse da bola, para poder

subir um sector, deve progredir em direção à baliza adversária, ou fazer um passe para o colega do sector seguinte.

A equipa que está a defender só pode defender no sector onde estão posicionados.

O objetivo é criar superioridade numérica nos sectores defensivos e intermédios na equipa que ataca, e no sector avançado criar situações de igualdade numérica.

5.2.4 Relação entre a parte inicial, fundamental e final

Durante o período pré-competitivo conseguiu-se obter estes resultados relativos ao tempo entre a parte inicial, fundamental e final, excluindo deste último, 360 minutos correspondentes aos jogos de treino realizados, podendo observar na tabela 16.

Tabela 16. Distribuição do tempo na unidade de treino – Pré competitivo

Unidade de treino		
Pré-Competitivo		
Inicial	Fundamental	Final
610 min	970 min	110 min
TOTAL: 1.690 min		

Pelos resultados apresentados na figura 26, consegue-se concluir que as sessões de treino, durante o período pré-competitivo, tiveram um maior destaque na parte inicial (36%) e na fase fundamental (57%).

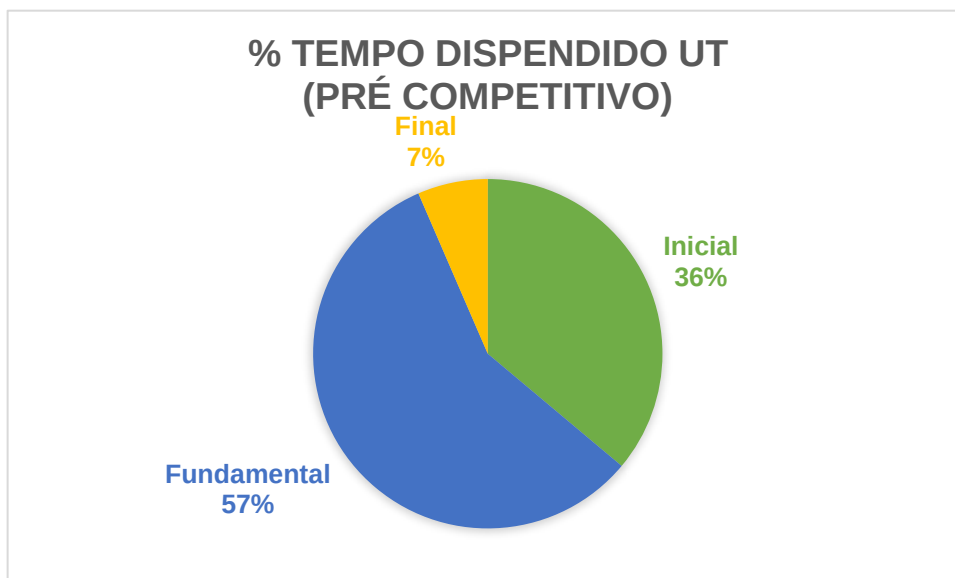


Figura 26. Tempo despendido na unidade de treino – Período Pré-Competitivo

O resultado referente à parte fundamental está de acordo com os valores apresentados por Castelo (2009). Este refere que esta fase deve estar entre os 50 a 70% da unidade de treino.

Por outro lado, os valores da parte inicial e da final não encaixam no que Castelo (2009) refere. Este menciona que a parte inicial deve estar entre 15 a 20% da sessão de treino e a parte final entre 10 a 15%.

Com os resultados que apresentamos na figura 26 podemos ver que na parte inicial destinámos 36% e na parte final 7%. Estas diferenças aparecem visto darmos mais importância na parte inicial a exercícios de aperfeiçoamento técnico, e é necessário despendar algum tempo de treino, pois são fundamentais para as ações técnicas, como passe, receção, drible e condução.

Em relação à parte final, realizamos os alongamentos e força, por isso é um tempo curto.

Na fase inicial, o principal objetivo é ocorrer uma ativação dos músculos com exercícios mais simples e de rápida execução, como coordenação e aperfeiçoamento técnico. Isto para os atletas estarem predispostos para a parte fundamental. Nesta segunda fase existe um foco maior nos exercícios principais do treino, onde se realizam exercícios mais específicos para o jogo formal. O tempo despendido nesta fase é bastante superior aos restantes porque queremos dar tempo de adaptação aos atletas nos exercícios para que alcancem o sucesso. Por fim, a fase final, é o retorno à calma, onde são executados exercícios de força e os alongamentos.

5.2.5 Lesões

No período pré-competitivo existiram alguns atletas com problemas na zona dos calcanhares.

Isto deveu-se às fracas condições do relvado onde treinávamos, visto que infelizmente em algumas zonas do mesmo já não existia sintético.

A forma encontrada pelo nosso departamento médico foi o uso de palmilhas especiais nas chuteiras.

5.3 Período Competitivo

O período competitivo da equipa dos Infantis A teve um total de 29 microciclos com três treinos por microciclo. Estes realizaram-se na segunda-feira, quarta-feira no período das 19h30 às 21h00 e na quinta-feira, no período das 18h00 às 19h30.

Os objetivos gerais do período competitivo, segundo Bompa (2001), são: melhorar as capacidades motoras e qualidades psicológicas de acordo com as especificidades do desporto; aperfeiçoar e consolidar a parte técnica; aperfeiçoar manobras táticas e ganhar experiência competitiva.

Com a realização dos jogos existia uma reflexão e análise aos comportamentos e dificuldades da equipa, preparando o microciclo seguinte para as suas necessidades.

5.3.1 Microciclo padrão

Nas figuras 27, 28 e 29 podemos visualizar um microciclo padrão do período competitivo do escalão Infantis A, precisamente o primeiro microciclo deste período competitivo.

Podemos verificar que os exercícios escolhidos foram exercícios reduzidos, mas com um número superior de jogadores intervenientes.

Nesta fase, a iniciar o campeonato, os jogadores já devem ter uma base do que é o jogo de futebol 11, realizando jogo de treino, como também exercícios metaespecializados.

A dificuldade dos exercícios vai aumentando de microciclo para microciclo.

Figura 27. Microciclo Padrão - Período Competitivo - Sessão 1

Figura 28. Microciclo Padrão - Período Competitivo - Sessão 2

Figura 29. Microciclo Padrão - Período Competitivo - Sessão 3

5.3.2 Sessões de treino

Na tabela 17 e na figura 30, conseguimos constatar os valores do volume de tempo no período competitivo. Este período, bastante mais longo do que o anterior, onde se incluíram a primeira e a segunda fase do campeonato, o torneio Internacional e ainda dois jogos de treino realizados nos fins de semana em que estávamos isentos.

Tabela 17. Volume de treino no Período Competitivo

Período Competitivo		
Calendarização		24 Outubro - 27 Maio
Microciclos (num)		29
Sessões de Treino (num)		86
Competição	Jogo (num e min)	29 (1.750')
	Jogo Treino (num e min)	2 (120')
	Total (num)	31 (1.870')
Minutos de Treino		6.555¹
Tempo Total (Treino + competição Oficial)		8.305'
Volume Sessão de Treino Média		76,2'

Nota: o volume dos jogos de treino está incluído no volume total de treino

Podemos constatar, na figura 30, que existiram muitos minutos de treino, onde os atletas aprenderam e evoluíram enquanto jogadores, acreditando que é no tempo de competição oficial que podemos encontrar as maiores dificuldades dos atletas individualmente assim como coletivamente para serem corrigidas no treino.

É natural existirem mais minutos de treino do que os minutos de jogo, e podemos constatar isso mesmo no gráfico apresentado. Durante uma semana treinamos quatro horas e meia, enquanto o tempo corrido de um jogo no fim de semana é de uma hora.

¹ Incluído o volume correspondente aos jogos de treino (120' - exercício competitivo)



Figura 30. Volume de treino – Período Competitivo

Na tabela 18 podemos verificar o volume utilizado para cada método de treino, mais adiante irei descrever individualmente cada um deles, mas podemos constatar que o método mais utilizado foi o específico de preparação, sendo estes os que melhor se enquadram com a competição.

Tabela 18. Volume (min) dos métodos de treino no período Competitivo

Período Competitivo			
Métodos de Treino		Minutos	%
Preparação Geral (19,2%)	Resistência	0	0
	Força	420	6,4
	Velocidade	0	0
	Alongamentos	840	12,8
	Total	1.260	
Específicos de Preparação Geral (19,5%)	Aperfeiçoamento T.	348	5,3
	Manut. Posse Bola	540	8,2
	Circuito	150	2,3
	Lúdico-Recreativos	243	3,7
	Total	1.281	
Específicos de Preparação (61,2%)	Finalização	1.030	15,7
	Meta especializados	700	10,7
	Padronizados	159	2,5
	Sectores	655	9,9
	Esquemas T.	70	1,1
	Competitivos	1.400	21,4
	Total	4.014	
Volume Total		6.555	100

Com a figura 31, podemos constatar que não existiram exercícios analíticos de resistência e velocidade, isto porque, estas duas características conseguimos desenvolver noutros exercícios mais específicos de jogo.

Como no período pré-competitivo, aqui igualmente, os alongamentos tiveram uma grande percentagem no nosso treino, isto porque, queremos prevenir lesões nos nossos atletas. Estes alongamentos são realizados duas vezes, alongamentos estáticos, no final do treino e entre a parte inicial é fundamental realizamos alongamentos estáticos e dinâmicos.

Em termos de força, realizaram-se exercícios no final do treino, antes dos alongamentos, trabalhando dorsais, abdominais e flexões.

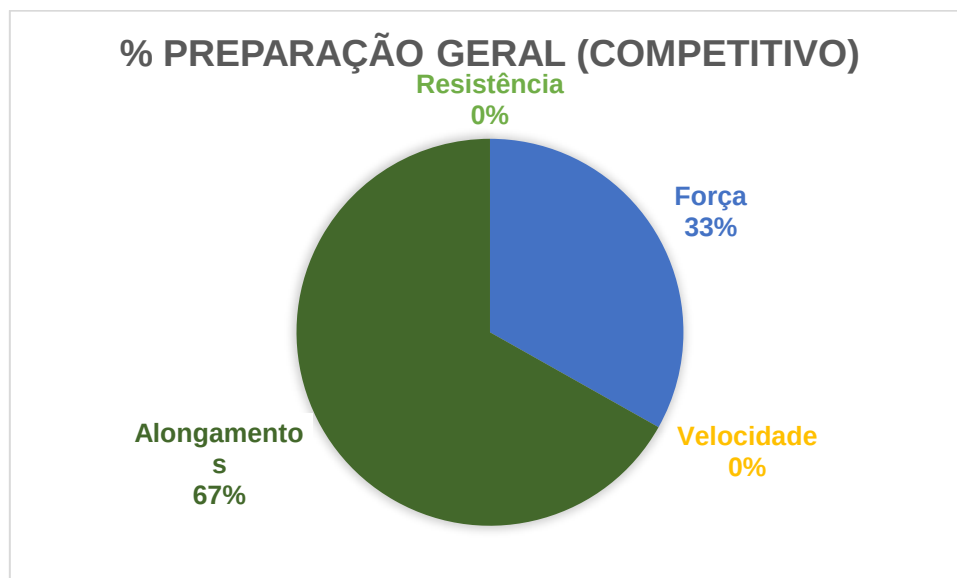


Figura 31. Método de Preparação Geral – Período Competitivo

Nos métodos específicos de preparação geral podemos visualizar na figura 32, que o tipo de exercício mais utilizado foi a manutenção da posse da bola, isto por acredito que o sucesso da equipa esteve na forma em controlar o jogo, e para isso foi necessário existir posse da bola. Sempre fomos apologistas da circulação e nunca de jogo direto, por isso na maioria dos treinos foram realizados exercícios de manutenção da posse da bola.

Os exercícios de aperfeiçoamento técnico continuam a ser utilizados nesta fase competitiva, porque é muito difícil um jogador ter sucesso se não conseguir realizar um passe, uma receção. Reduziu-se um pouco a percentagem em relação ao pré-competitivo, mas não foi excluído desta fase.

Os exercícios lúdicos-recreativos são exercícios que são pouco utilizados, só em circunstâncias específicas, como semanas mais stressantes e em derrotas pesadas.

Os circuitos foram pouco utilizados porque acredito que nesta fase não seja o mais indicado para a competição.

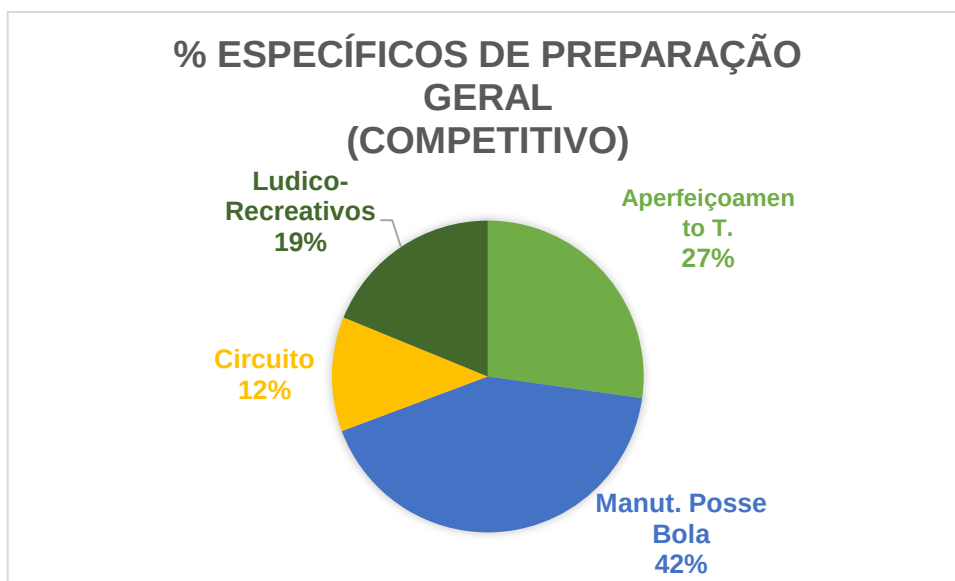


Figura 32. Método Especifico de Preparação Geral – Período Competitivo

Nos métodos específicos de preparação, os exercícios mais utilizados foram os competitivos e de finalização, podendo constatar na figura 33.

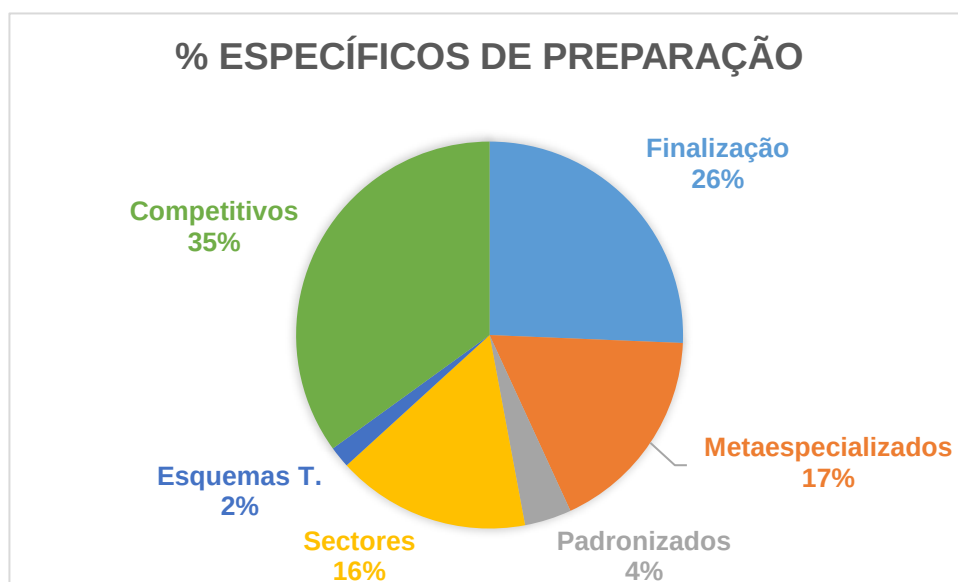


Figura 33. Método Especifico de Preparação – Período Competitivo

No primeiro, eram utilizados como preparação para o jogo do fim de semana, aqui podia-se intervir no jogo formal adaptando as dificuldades e procurando que os atletas

chegassem às ideias pretendidas pelo treinador. Estes exercícios eram sempre realizados em todos os treinos, principalmente na última meia hora.

Na finalização, existiu uma fase em que a equipa conseguiu criar desequilíbrios nos jogos formais, mas erravam bastante na finalização. Ponderou-se então criar mais estações de finalização do que era habitual num microciclo.

Os esquemas táticos têm uma percentagem pequena, visto só terem sido trabalhados isoladamente três vezes. Quando eram realizados os exercícios competitivos conseguiu-se treinar os cantos e os livres, parando e repetindo as vezes que o treinador julgava adequado.

De seguida, apresento um exercício de posse de bola, figura 34, e um exercício competitivo, figura 35, tendo sido os exercícios com maior percentagem nos métodos de treino.

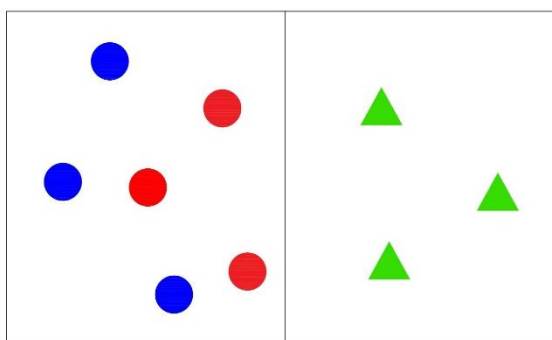


Figura 34. Exercício manutenção da posse da bola

Explicação do exercício: Exercício de manutenção da posse da bola com três equipas de três elementos. O espaço para este exercício deve ter 20 metros de comprimento por 10 metros de largura. A duração do exercício idealmente seria de 10/12 minutos. A equipa azul está em posse da bola, equipa vermelha em recuperação da posse da bola, equipa verde em espera. A equipa que está em posse da bola deve fazer cinco passes para poder mudar o setor (passar para a equipa verde). A equipa que está em recuperação da posse da bola, deve recuperá-la e jogar na equipa que estiver em espera.

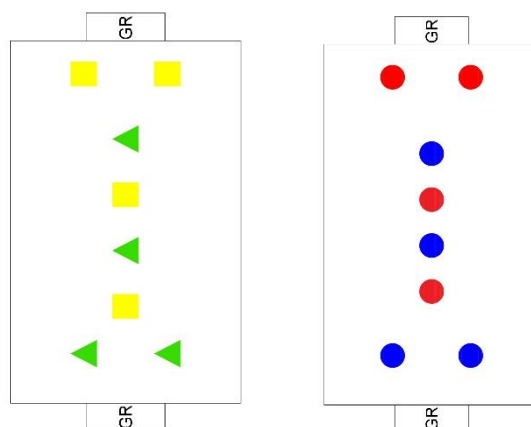


Figura 35. Exercício competitivo

Explicação do exercício: Torneio escada, GR+4X4+GR, com 30 metros de comprimento e 10 metros de largura. Existem duas divisões com quatro equipas, jogos de cinco minutos durante 25 minutos do treino. Quem ganha sobe para a primeira divisão, sendo esta o campo mais competitivo, quem perde desce para a segunda divisão, campo teoricamente menos competitivo.

5.3.3. Relação entre parte inicial, fundamental e final

De seguida, vamos mostrar e analisar a parte inicial, fundamental e final das unidades de treino, no período competitivo, a partir da tabela 19 e figura 36.

Tabela 19. Tempo despendido na unidade de treino – Competitivo

Unidade de treino		
Competitivo		
Inicial	Fundamental	Final
2.070 min	3.945 min	420 min
Total: 6.435 min (²)		



Figura 36. Tempo despendido na unidade de treino – Período Competitivo

Existe uma semelhança no tempo despendido entre o período pré-competitivo e competitivo. Na parte fundamental do treino, foi onde existiu um maior foco de tempo, visto ser a parte onde se trabalhou a fase competitiva do jogo, e é pretendido que os atletas estejam preparados para as dificuldades que vão encontrar no jogo.

Como foi descrito anteriormente, já na fase pré-competitiva, a parte inicial serve para os atletas ficarem ativos e predispostos para a parte fundamental, onde se realiza uma mobilização, um exercício mais técnico, um exercício lúdico ou então, o mais utilizado, um exercício de manutenção da posse da bola; e a parte final é onde os atletas realizam a força e os alongamentos, retornado à calma.

² Excluído o volume correspondente aos jogos de treino (120' - exercício competitivo)

5.3.4. Disciplina

Nesta fase, existiu um atleta castigado por agressão a um colega adversário num jogo formal. O seu castigo imposto pela Associação de Futebol de Lisboa, impôs um castigo de três jogos. Contudo este continuou a frequentar aos treinos durante as três semanas de castigo.

Internamente, resolvemos a situação no treino seguinte falando com o atleta, explicando-lhe que terá de melhorar as suas atitudes dentro do campo, controlando-se emocionalmente em situações de frustração.

O atleta entendeu o sucedido pedindo desculpa pelo mesmo, conseguindo-se controlar nas situações mais intensas nos jogos.

5.3.5 Lesões

As lesões na equipa foram residuais, o que é bastante positivo. O único momento de salientar foi o nosso guarda-redes MS, que contraiu uma distensão muscular, não podendo treinar durante um microciclo.

5.4 Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo

Na tabela 20, encontra-se o volume de treino nos dois períodos competitivos, percebendo a diferença entre o pré-competitivo e o competitivo.

Tabela 20. Volume de treino (min) nos dois períodos competitivos (inclui o volume de jogos de treino)

		Período Pré-Competitivo	Período Competitivo
Calendarização		5 Setembro - 22 Outubro	24 Outubro - 27 Maio
Microciclos (num)		7	29
Sessões de Treino (num)		28	86
Competição	Jogo Oficial	0	29 (1.750')
	Jogo Treino	6	2 (120')
	Total	6 (360')	31 (1.870')
Minutos de Treino		2.410'	6.555'
Tempo Total (Treino + competição Oficial)		2.410'	8.305'
Volume Sessão de Treino (Média)		81,5'	75,9'

5.4.1. Volume Treino

Ao visualizarmos a figura 37, podemos constatar que no período pré-competitivo e no período competitivo não existiu praticamente nenhuma diferença nos métodos de aprendizagem.

O método mais utilizado foi o específico de preparação, visto ser o mais indicado para quem está numa fase nova do futebol, a aprendizagem de futebol 11. Por outro lado, apesar de em número reduzido, os exercícios de preparação geral como os específicos de preparação, foram sempre incluídos nos microciclos de treino, visto servirem de base para a aprendizagem.

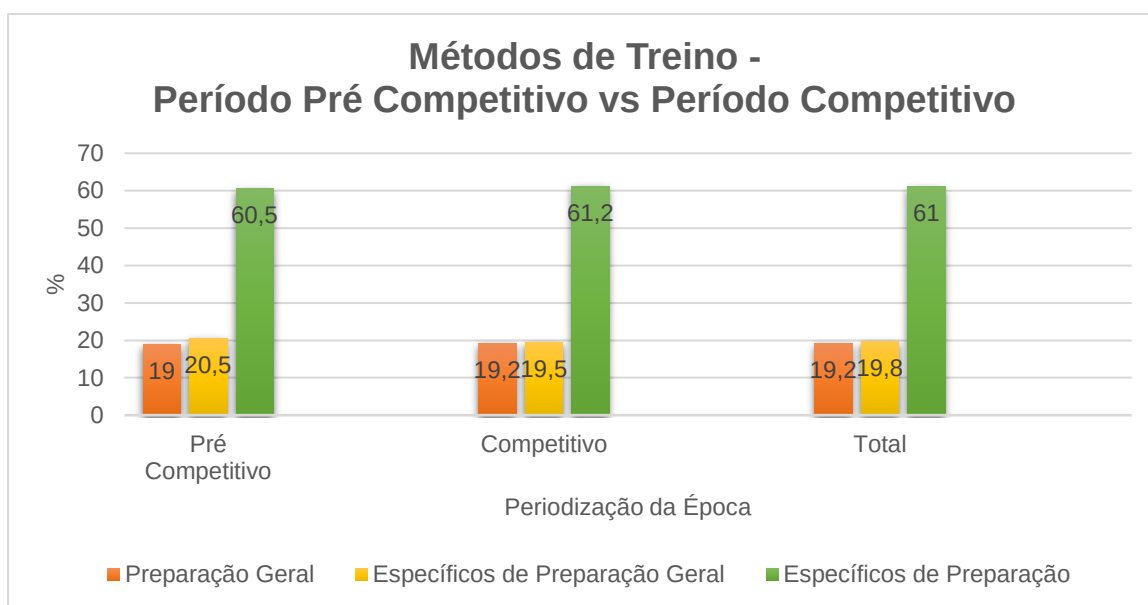


Figura 37. Métodos de treino nos dois períodos competitivos

Observando a figura 38 referente à preparação geral entre o período pré-competitivo e competitivo, podemos perceber que existiram duas grandes diferenças, apesar de se verificarem em pouca quantidade. Enquanto no pré-competitivo existiu exercícios de resistência e velocidade, no competitivo não se realizou este tipo de exercícios. Mas como já tinha explicado anteriormente, optou-se sim, por realizar estes dois conceitos integrados noutros exercícios, conseguindo assim trabalhar a resistência e a velocidade.

Quanto à força e os alongamentos existiu significativamente um acréscimo de tempo despendido na realização dos mesmos.



Figura 38. Métodos de preparação geral nos dois períodos competitivos

Com a observação da figura 39, podemos concluir que existiu uma grande diferença nos exercícios de manutenção de posse da bola, em que existiu um aumento do pré-competitivo para o competitivo, e por outro lado, existiu uma diminuição do aperfeiçoamento técnico e de exercícios lúdico-recreativo na fase competitiva da época

Esta diferença nos exercícios de manutenção da posse da bola deveu-se às características implementadas pelo treinador e pelo clube, onde sempre foi pedido e incutido desde os escalões iniciais, um tipo de jogo em posse da bola. Com a posse da bola estamos mais perto do golo, por isso é treinada esta característica para nos jogos competitivos existir mais sucesso. Como tal existiu um maior investimento neste método de treino.

No que toca ao aperfeiçoamento técnico, existiu uma redução, mas não um desaparecimento da mesma. E é importante salientar, que em todas as idades deve ser realizado o aperfeiçoamento técnico. Considero que no período competitivo já não seria um exercício para ser efetuado tantas vezes, visto ser um exercício de ativação e não um exercício fundamental. Por outro lado, nos exercícios de manutenção da posse da bola, podemos incutir esta parte mais técnica como o passe e receção, mas aqui os atletas terão de decidir muito mais rápido visto terem adversários pela sua frente.

Os exercícios lúdico-recreativos no nosso âmbito serviam mais para descomprimir de uma semana complicada, ou de uma fase menos positiva do grupo.

Os exercícios de circuito, foram utilizados da mesma maneira das duas fases trabalhando à parte da resistência e da velocidade.

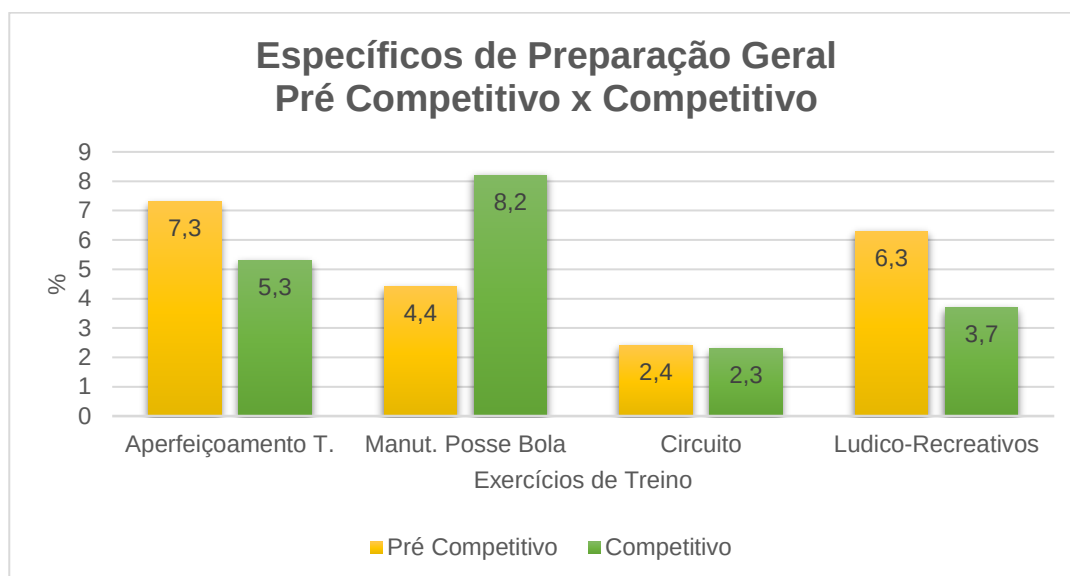


Figura 39. Métodos Específicos de Preparação Geral nos dois períodos competitivos

No que toca aos métodos específicos de preparação pode-se concluir, a partir da figura 40, que existiu um aumento nos exercícios de finalização e nos metaespecializados



Figura 40. Métodos Específicos de Preparação nos dois períodos competitivos

O primeiro, como já referi anteriormente, existiu uma fase em que a equipa não conseguia marcar golos, conseguia construir os desequilíbrios necessários para a finalização, mas este último momento nunca terminava em golo. Sendo assim, os treinadores resolveram aumentar o número de exercícios de finalização assim como o tempo dos mesmos.

Os exercícios metaespecializados vão ao encontro do que se pretendia nesta fase, equipa que está no primeiro ano de futebol 11, deve aprender as bases para o sucesso, então optou-se por realizar mais exercícios metaespecializados. Estes foram utilizados de forma a incidir mais nas missões táticas definidas para cada jogador, em função da posição que ocupa.

A aposta nos exercícios de finalização e nos metaespecializados levou a uma diminuição dos exercícios padronizados e nos setoriais.

Os exercícios competitivos têm uma percentagem igualmente elevada por se acreditar que a melhor forma para evoluir é a competir, por isso mesmo, em todos os treinos realizaram-se exercícios competitivos, fossem eles jogos reduzidos, como jogos de treino.

Capítulo 6 – Processo Competitivo

A equipa dos Infantis A em termos de competições oficiais esteve inserida no campeonato da Associação de Futebol de Lisboa Juniores D “13 anos”, precisamente na série 3.

Esta primeira fase do campeonato foi bastante complicada devido à existência de grande qualidade nas equipas que defrontámos: CF Belenenses; Sporting C.P; Colégio S.J. Brito; Alta de Lisboa; Sacavenense; Santa Maria; Tenente Valdez e CD Reguengo.

O sorteio foi definido pela zona dos clubes, e sabendo que para o apuramento de campeão só se qualificam as duas primeiras equipas de cada série encontrámos logo bastantes dificuldades. Equipas como o Sporting CP, Belenenses e Sacavenense disputam sempre esses lugares cimeiros.

Apesar destas dificuldades sou apologista desta forma de campeonato. É verdade que a primeira fase não foi o que esperámos, mas para estas idades é bom jogar contra as melhores equipas. Acredito que faz com que os jogadores se apercebam das realidades e de quererem trabalhar mais e melhor para poderem chegar um dia a esse nível.

Terminámos em quinto lugar com nove equipas a disputar esta fase. Realizámos oito jogos onde ganhamos quatro jogos e perdemos outros tantos. Conseguimos marcar no total 17 golos e sofremos 18 golos.

Com a finalização da primeira fase do campeonato, fomos disputar o terceiro apuramento. Aqui defrontamos o CSJ Brito, Atl. Malveira, Oeiras, EF Belém, CIF, Sacavenense, Alta de Lisboa e Cascais.

Com a segunda fase, o campeonato fica mais equilibrado, encontrando equipas já mais do nosso nível. Foram jogos bastante equilibrados, mas julgo que poderíamos ter feito melhores resultados em alguns jogos.

Nas férias da Páscoa o nosso clube organiza e realiza o “Torneio Internacional da Pontinha”. Um torneio com grande prestígio que realiza este presente ano a sua 36ª edição. Participaram 12 equipas vindas de Portugal, Espanha, França, Bélgica e Estados Unidos da América.

Neste torneio encontramos pela frente o F.C. Porto, Osasuna e Club Brugge. Na fase final defrontamos o Vitória de Guimarães e por fim o Olympique Lyonnais.

Foram jogos bastante competitivos e de uma grande experiência para os nossos jogadores. Encontraram novas realidades e novos atletas que não estão habituados a defrontar nos fins de semana.

Conseguimos ter uma vitória sobre o Vitória de Guimarães o que nos deixou bastante felizes pela prestação dos nossos atletas.

6.1 Análise Competitiva

Em seguida irei apresentar a análise aos jogos realizados pela equipa dos Infantis A como também os volumes competitivos.

6.2 Análise dos jogos

- Cf Belenenses

Primeiro jogo do campeonato e da 1ª fase, fora de casa. Adversário bastante forte, sendo uma das principais equipas para os lugares cimeiros. Iniciamos o jogo com bastantes dificuldades na construção.

A equipa do Belenenses pressionou alto e a nossa reação a esse constrangimento foi bastante lenta, perdendo várias bolas na zona defensiva. Quando tinham a posse da bola o adversário optava pelos corredores laterais para seguidamente criar situações de cruzamento.

Pecamos bastante na zona defensiva, onde teríamos que ser mais rápidos a reagir à perda da posse da bola, e mais rápidos a decidir quando tínhamos a posse da bola.

- Sporting CP

Mais um jogo de alto nível competitivo e com a melhor equipa em Lisboa competindo na nossa série. Devido às nossas capacidades, optamos por defender mais, deixando o Sporting realizar a primeira fase de construção sem ser pressionado.

Conseguimos em alguns momentos estar bem organizados, mas o poderio ofensivo da equipa adversária foi bastante elevado. Optamos por continuar com o nosso estilo de jogo, tentando construir a partir da nossa zona defensiva e em alguns momentos tivemos sucesso.

- CSJ Brito

Jogo com um nível competitivo mais baixo, onde o nosso adversário só procurava bola na profundidade no avançado. Procuravam jogar no nosso erro e foi aí que conseguiram ter sucesso, numa bola para a nossa área. A nossa equipa procurou várias tentativas de chegar ao golo, mas pecamos na finalização na maioria das vezes. Por outro lado, a equipa do CSJ Brito foi bastante agressiva ganhando muitas bolas quando chegávamos perto da zona de finalização.

- Alta de Lisboa

Jogo bastante equilibrado onde o resultado poderia sorrir para qualquer equipa. A equipa adversária procurava sempre a construção na primeira fase, mesmo sendo bastante pressionados por nós. Conseguimos com essa pressão algumas situações de bastante perigo onde não tivemos sucesso no golo. Como quem não marca, sofre, foi isso mesmo que aconteceu. Em jogadas de transições e com um avançado bastante veloz conseguiram fazer dois golos.

Apesar do resultado, conseguimos fazer um bom jogo e já se notava uma boa evolução da nossa equipa.

- Sacavenense

Jogo bastante acessível principalmente na segunda parte. Fomos bastante superiores e conseguimos o que nos faltava nos outros jogos, a finalização. Conseguimos sempre manter a posse da bola e criar desequilíbrios pelos corredores laterais. Nos aspetos defensivos, cumprimos com bastante distinção, não deixando a equipa adversária finalizar.

A equipa adversária estava abaixo do que pensávamos, visto também ser a terceira equipa deste escalão. Tinha pouca intensidade, pouca agressividade e pouca qualidade a defender como a atacar.

Esta vitória era algo que a equipa já procurava o que veio dar mérito ao trabalho realizado nas últimas semanas de treino.

- CD Reguengo

Jogo bastante equilibrado e intenso, existindo uma grande rivalidade entre as duas equipas. É considerado um “*derby*” visto serem duas equipas da mesma localidade. O Reguengo apresentou uma equipa com uma boa noção do jogo, procurando sair a jogar e manter a posse da bola, características essas iguais ao nosso tipo de jogo. Conseguimos defender bem nos momentos certos e criar os desequilíbrios nos corredores realizando o 2x1.

Os nossos golos foram feitos a partir de um livre, de uma jogada onde procuramos os corredores laterais após cruzamento finalizamos e por fim, uma bola longe da área em que o guarda-redes defende a bola, mas deixa entrar dentro da sua baliza.

Nos minutos finais o jogo tornou-se um pouco mais direto com a nossa equipa a defender mais do que a atacar. Conseguimos ganhar, mas não foi um jogo nada fácil.

- Santa Maria

Jogo bastante equilibrado entre duas equipas da mesma zona geográfica. Tínhamos como objetivo continuar com os bons resultados dos jogos anteriores e para isso pedimos que

controlassem o jogo, mantendo a posse da bola como também jogar agressivo quando a perda da mesma.

Entramos bastante bem a querer controlar o jogo conseguindo fazer um golo na primeira parte. A equipa adversária apresentou um jogo direto fazendo com que a nossa zona defensiva estivesse sempre alerta conseguindo ganhar todas as bolas e com isso conseguimos controlar o resto do jogo. Foi uma boa vitória e a equipa estava motivada para o último jogo da primeira volta.

- Tenente Valdez

Jogo em atraso devido às condições atmosféricas apresentadas no dia do jogo. Mais uma equipa com os avançados rápidos a querer procurar jogar bola direta. Foi raro quererem manter a posse da bola e controlar o jogo. Por outro lado, a nossa equipa manteve a sua postura vinda dos últimos resultados e pretendeu ter a posse da bola durante o jogo. Pecamos nos momentos de contenção perto da nossa área, visto os dois golos que sofremos foram de bola parada (livre). No final, a vitória foi para a nossa equipa, merecidamente, acabando assim a primeira volta, num lugar bastante confortável, mas não estando no lugar que pretendíamos.

Segunda fase do campeonato

- CSJ Brito

Início da segunda fase começando contra uma equipa que já tínhamos jogado na primeira fase. Foi um jogo em que entramos mal e a equipa não conseguiu de novo fazer golos quando tivemos oportunidades. A equipa do SJ Brito foi superior pelos golos marcados, são uma equipa bastante agressiva e conseguem defender muito bem. Jogam direto e os golos foram praticamente todos a partir dessas situações. Foi uma derrota bastante pesada, mas merecida para a nossa equipa.

- Atl. Malveira

Jogo teoricamente acessível, mas que veio a demonstrar-se o oposto.

Entramos mal começando a perder por 2-0. Conseguimos fazer um golo mesmo no final da primeira parte. No intervalo conseguimos corrigir os erros que tínhamos feito e na segunda parte demos a volta ao resultado. Foi uma grande segunda parte desde a qualidade na manutenção da posse da bola como na finalização conseguindo fazer mais três golos na segunda parte. As nossas situações de golo foram exploradas pelos corredores laterais conseguindo muitas vezes desequilíbrios pelos extremos.

- Oeiras

A equipa do Oeiras demonstrou ser uma boa equipa, tentando sair a jogar na sua primeira fase de construção e a querer comandar o jogo. Têm jogadores tecnicamente evoluídos e rápidos a decidir. Foi um jogo bastante disputado, mas a nossa equipa pecou em dois lances que pareciam ser fáceis, onde sem estar pressionado, a nossa defesa deixa a bola passar por si deixando o avançado em duas situações isolado.

Na segunda parte queríamos mudar o resultado mais foi em vão. Foi um jogo bastante bom para as duas equipas, mas achamos que o resultado não foi o mais justo.

- EF Belém

Jogo em que entrámos bastante mal e o nosso adversário tirou partido desse nosso momento. Fomos para o intervalo a perder 2-0 fazendo um dos piores jogos neste ano competitivo. No intervalo, depois da palestra, os jogadores entraram com mais vontade para mudar o resultado, mas foi em vão. A equipa do EF Belém defendeu bem e conseguiu resolver praticamente todas as nossas jogadas de perigo. Já no final conseguimos fazer um golo, mas o resultado já não iria mudar. Estávamos numa fase menos boa e os jogadores estavam um pouco desmotivados.

- CIF

Jogo realizado num domingo, devido ao pedido de alteração por parte do nosso adversário. Entramos bem no jogo a querer comandar criando dificuldades ao nosso adversário. Com a continuação do jogo, fomos baixando a intensidade e a errar em situações que num dia normal a equipa não falhava. Com esta falta de intensidade a equipa do CIF motivou-se e começou a controlar o jogo, fazendo um golo.

No intervalo falamos com os jogadores alertando para o que aconteceu na primeira parte, pedindo para mudarem de atitude. Mas foi em vão, entramos da mesma maneira como acabamos a primeira parte. Não era um bom dia para a nossa equipa. Sofremos mais dois golos com situações simples de resolver, mas que a nossa defesa comprometeu.

- Sacavenense

Jogo contra uma boa equipa e com grande qualidade nos jogadores. Na primeira parte eles foram bastante superiores criando várias dificuldades à nossa equipa.

Pecamos bastante na parte defensiva deixando o adversário criar desequilíbrios nos corredores laterais e por consequente fizeram dois golos na primeira parte por esse mesmo corredor. Na entrada para a segunda parte conseguimos melhorar as dificuldades encontradas na primeira parte, mas não conseguimos fazer nenhum golo. Encontrávamo-nos numa fase difícil em que não conseguíamos ganhar e as primeiras partes dos jogos corriam bastante mal.

- Alta de Lisboa

Como sabíamos, esta segunda volta as equipas estão todas no mesmo nível e os jogos são todos bastante equilibrados. Com o Alta de Lisboa, o jogo também não fugiu à regra. Com a adição de dois novos jogadores para a nossa equipa vieram acrescentar bastante qualidade e motivação na nossa equipa. Conseguimos entrar bem no jogo a pressionar alto o adversário e conseguimos fazer dois golos a partir dessa pressão. Ficamos a ganhar 2-1 na primeira parte com um golo sofrido de bola parada. No intervalo motivamos os jogadores e adaptamos as falhas que poderiam aparecer na nossa equipa. Conseguimos controlar a posse da bola mantendo-a connosco. Conseguimos ganhar e voltar as vitórias que já precisávamos algum tempo.

- Cascais

Adversário com uma boa equipa defensivamente e ofensivamente sendo um jogo bastante equilibrado na primeira parte. O Cascais criou poucas oportunidades para fazer golo, por outro lado, a nossa equipa procurou bastante o golo e conseguiu já na parte final fazer um golo.

No intervalo alertamos que o jogo não estava resolvido, e que de um momento para o outro o nosso adversário poderia fazer golo. Os nossos atletas perceberam a mensagem e quiseram entrar na segunda parte para resolver o jogo cedo.

Na segunda parte entramos bastante bem e conseguimos fazer um golo logo nos primeiros minutos.

O Cascais notou-se que ficou desmotivado e por consequente fizemos ainda mais seis golos na segunda parte.

Num jogo em que na primeira parte, foi um jogo bastante equilibrado e disputado, na segunda parte a equipa adversária ficou desmotivada com o golo logo nos instantes iniciais e deixou-se ir a baixo. Conseguimos uma grande vitória deixando a equipa motivada para o resto do campeonato.

- CSJ Brito

Terceiro jogo contra a equipa do SJ Brito, e mais uma vez não conseguimos o resultado pretendido.

Entramos bem no jogo a fazer um golo na primeira parte. Ao longo do jogo começamos a facilitar nas situações defensivas.

O adversário começou a aparecer no jogo e começou a criar desequilíbrios. Conseguiram fazer dois golos praticamente seguidos e tomaram conta do jogo.

Perdemos mais uma vez contra uma equipa que aparentemente não tem melhor equipa que a nossa.

- Atl. Malveira

Neste segundo jogo contra o Atlético da Malveira tínhamos como objetivo corrigir os erros cometidos no primeiro jogo, e ao mesmo tempo controlar a posse da bola e sermos nós a comandar o jogo. E foi isso mesmo que aconteceu, conseguimos criar bastantes dificuldades à equipa adversária a partir dos corredores laterais. Conseguimos fazer três golos e para além disso conseguimos colocar o nosso ritmo de jogo. É de salientar, a nossa linha defensiva esteve bastante bem ao interceptar todas as oportunidades de perigo assim como a serem agressivos na procura da bola.

Merecemos esta vitória e estávamos num bom caminho.

- Oeiras

Jogo bastante diferente da primeira volta. A nossa equipa entrou bastante bem e motivados, enquanto o Oeiras não conseguiu ter controlo no jogo. Conseguimos ganhar com bastante qualidade sem dar hipótese ao adversário. Nos momentos de finalização conseguimos fazer sempre golo e isso deu-nos uma grande vantagem. Já nos últimos minutos o Oeiras conseguiu fazer um golo, mas o jogo já estava bem controlado.

- EF Belém

Jogo bastante difícil, logo de início, visto que começarmos a perder logo no primeiro minuto com uma perda de bola na saída de jogo. A partir do golo conseguimos reagir, mas num contra-ataque sofremos o segundo golo o que nos deixou um pouco desmotivados. Contudo tentamos criar desequilíbrios pelos corredores e manter a posse da bola conseguindo fazer um golo antes do intervalo.

Entramos na segunda parte com vontade de mudar o resultado. Conseguimos ter bola, mas estava um jogo bastante partido, onde poderia dar golo em qualquer das duas balizas.

Conseguimos empatar o jogo nos últimos cinco minutos e estávamos mais que motivados para virar o resultado.

Numa bola de insistência por parte do EF Belém, na nossa área, acabamos por fazer um *penalty* no último minuto sofrendo e deixando o resultado em 3-2.

Foi um jogo que por falta de concentração perdemos, deixamo-nos levar pela entrega e a disputar o jogo mais de coração do que com a cabeça.

- CIF

Como sabíamos do jogo da primeira volta, o CIF tem uma boa equipa, bastante agressivos e queríamos voltar às vitórias. Entramos nos primeiros minutos bem, a querer ter a posse da bola, mas começamos a baixar o rendimento. O CIF criou muitas dificuldades nos corredores laterais fazendo dois golos por esse mesmo espaço.

Na segunda parte entramos e conseguimos fazer um golo de bola parada. Ficamos motivados e conseguimos pressionar durante o resto do tempo a equipa adversária. Conseguimos ter bons momentos para fazer a reviravolta, mas o CIF conseguiu defender bem, aguentado o resultado.

- Sacavenense

Jogo bastante complicado devido ao que encontramos no primeiro jogo da segunda volta. Por consequente, o Sacavenense trouxe jogadores da equipa A e ainda dificultou mais a nossa tarefa.

O adversário foi bastante superior o jogo todo, tendo sempre a posse da bola e as ocasiões para fazer golos. A nossa zona defensiva estava desconcentrada e erramos nos momentos cruciais.

Na segunda parte melhoramos a defender sendo mais agressivos, a querer a posse da bola, mas mesmo assim, sem efeito, visto termos perdido por 3-0

- Alta de Lisboa

Jogo bastante idêntico ao da primeira volta, a equipa adversária a não depender da construção a partir das defesas, com isso a nossa equipa pressionava alto obrigando o Alta de Lisboa a ter que pontapear a bola para longe da sua zona defensiva.

A partir deste momento, e com pouca agressividade por parte do adversário, fomos impondo o nosso jogo criando situações de finalização, onde soubemos aproveitar.

Conseguimos fazer três golos na primeira parte e dois na segunda.

Foi uma vitória merecida pelo trabalho realizado.

- Cascais

Último jogo do campeonato, com a equipa bastante motivada para fazer um bom jogo. Entramos bastante bem, não deixando o Cascais aproximar-se da nossa baliza. Tivemos momentos bastante bons, a partir dos nossos extremos, a criarem desequilíbrios no corredor, fazendo dois golos a partir de cruzamentos.

Finalizamos o campeonato num bom momento e com uma boa vitória.

Volume competitivo individual

Em seguida, irei apresentar e analisar o volume competitivo dos atletas, nas duas fases do campeonato.

Tabela 21. Volume (min) total Competitivo Individual (minutos)

Volume Total			1.440 min	
NOME	1ª FASE	2ª FASE	TOTAL	% UTILIZAÇÃO
MS	450	870	1.320	91,6
DM	30	90	120	8,3
DR	480	880	1.360	94,4
AG	459	240	699	48,5
IC	301	364	665	45,5
GD	377	676	1.053	73,1
NF	0	496	496	34,4
VJ	194	361	555	38,5
AT	480	890	1.370	95,1
GB	336	612	948	65,8
RD	377	732	1.109	77,0
FG	261	647	908	63,0
FS	195	403	598	41,5
AR	256	273	529	36,7
GO	327	617	944	65,5
FR	266	733	999	69,4
GV	0	0	-	0
PR	0	0	-	0
TS	137	159	296	20,5
MS	296	523	819	56,9
TS	58	158	216	15,0
RM	0	400	400	27,7
RV	0	436	436	30,3

Observando a tabela 21, podemos refletir. Começando pela diferença de volume de tempo dos atletas. Existiu um pequeno grupo em que a sua participação no jogo do fim-de-semana era nula, isto não quer dizer que não jogaram, no entanto realizaram a partida com o

escalão sub-12 em futebol de nove, visto estes competirem um ano a cima. Isto facilitava a evolução dos mesmos como também ajudava a equipa dos colegas mais novos.

Dois atletas, não chegaram a realizar uma única partida de futebol 11 no campeonato (realizaram os jogos de treino), por acreditarmos que ainda não tinham as capacidades necessárias para o poderem fazer.

Por outro lado, alguns jogadores que se iniciaram no futebol de nove, começaram a evoluir e conseguiram ganhar espaço na equipa de futebol 11, conseguindo chegar a ser aposta inicial na equipa na segunda metade no campeonato.

Tento por análise os dois guarda-redes, existia uma diferença bastante acentuada entre estes, e a equipa dos sub-12 não tinha um guarda-redes fixo, então em quase todos os jogos o segundo guarda-redes ia realizar o jogo pelos colegas mais novos, isto dava-lhe muitos minutos de jogo que por outro lado, se fosse ao jogo do seu escalão, iria ter pouco tempo em campo.

Falando dos jogadores que acompanharam todos os jogos da nossa equipa, tentamos que estes tivessem sempre tempo de jogo, dando sempre mais tempo a quem treinava bem e quem estava bem no dia de jogo. É fundamental nestas idades terem tempo de jogo para evoluírem como também não desistirem do desporto. Acontece em algumas equipas, jogadores serem convocados e no dia de jogo entrarem nos últimos cinco minutos, ou porque a equipa está a ganhar, ou já está a sofrer muitos golos. Não é com este tipo de treinador que me identifico, e com a equipa técnica que trabalhei acreditamos que nunca será a melhor forma de aprendizagem. Os jogadores têm que jogar e errar para aprenderem.

Num grupo de 23 jogadores, podemos verificar que dois jogadores tiveram um maior volume de jogo. Um deles era o nosso guarda-redes, trabalhador, bastante bom entre os postes, e com a ida do segundo guarda-redes aos jogos de futebol de nove, este jogava o tempo todo.

O outro atleta, era o nosso capitão jogava a médio defensivo, e não tínhamos um jogador com a sua qualidade e agressividade para fazer essa posição. Este atleta estava numa forma bastante positiva o que lhe deu muitos minutos de jogo.

6.3 Classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato

Na tabela 22, está representado a classificação final dos Infantis A. A evolução ao longo do campeonato da primeira e segunda fase está representado pelas figuras 36 e 37.

Tabela 22. Calendário competitivo (Resultados e Classificação)

Período Competitivo (Campeonato JUN "D2")						
1ª Fase						
Jornada	Equipa	Resultado	Equipa	Data		Classif.
1	Isento		Isento	22/out		7º
2	CF Belenenses	6 vs 1	CAC	29/out	D	8º
3	CAC	0 vs 5	Sporting CP	05/nov	D	9º
4	CSJ Brito	1 vs 0	CAC	12/nov	D	9º
5	CAC	0 vs 2	Alta de Lisboa	19/nov	D	9º
6	Sacavensense	0 vs 8	CAC	26/nov	V	8º
7	CD Reguengo	2 vs 3	CAC	10/dez	V	5º
8	CAC	2 vs 0	Santa Maria	17/dez	V	5º
9	CAC	3 vs 2	Tenente Valdez	20/dez	V	5º
2ª Fase						
1	CSJ Brito	5 vs 2	CAC	14/jan	D	9º
2	CAC	4 vs 2	Atl Malveira	21/jan	V	4º
3	Oeiras	2 vs 0	CAC	28/jan	D	6º
4	CAC	1 vs 2	EF Belém	04/fev	D	7º
5	CIF	3 vs 0	CAC	12/fev	D	8º
6	CAC	0 vs 1	Sacavenense	18/fev	D	8º
7	Alta de Lisboa	1 vs 2	CAC	11/mar	V	7º
8	CAC	8 vs 0	Cascais	18/mar	V	6º
9	CAC	1 vs 2	CSJ Brito	25/mar	D	7º
10	Atl Malveira	0 vs 3	CAC	01/abr	V	6º
11	CAC	4 vs 1	Oeiras	08/abr	V	4º
12	EF Belém	3 vs 2	CAC	22/abr	D	6º
13	CAC	1 vs 2	CIF	29/abr	D	7º
14	Sacavensense	3 vs 0	CAC	06/mai	D	7º
15	CAC	5 vs 2	Alta de Lisboa	20/mai	V	6º
16	Cascais	1 vs 6	CAC	27/mai	V	6º

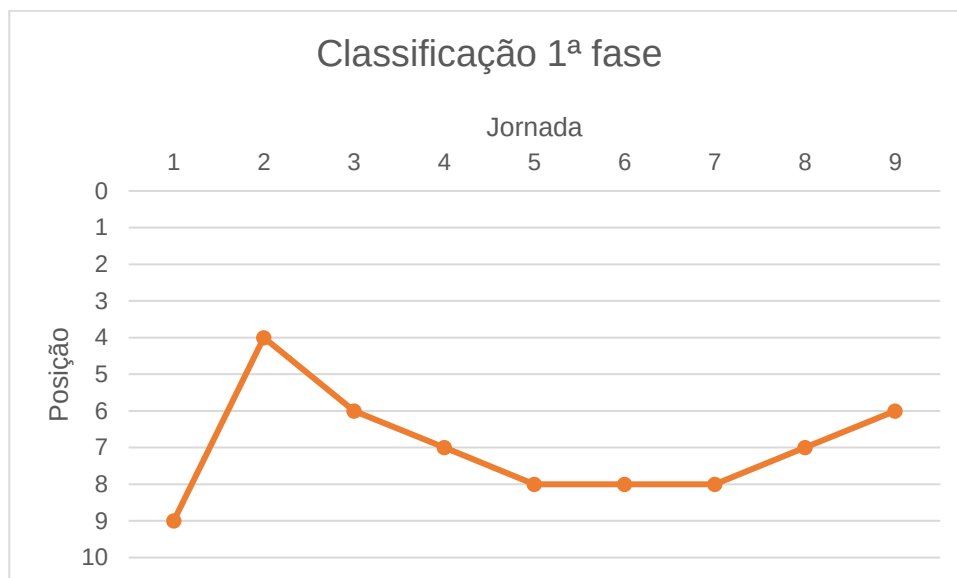


Figura 41. Classificação 1ª Fase

Na figura 41, correspondendo à primeira fase do campeonato encontramos as equipas mais difíceis da fase. Começamos com quatro derrotas consecutivas sendo o nosso objetivo principal ficar entre os quatro primeiros lugares, ficando com o objetivo praticamente impossível de alcançar.

Por outro lado, os últimos quatro jogos conseguimos ter quatro vitórias e subimos bastante na classificação da tabela, estando a um ponto do 3º lugar. Apesar de não termos tido resultados positivos nos primeiros quatro jogos melhoramos bastante na parte final do campeonato.

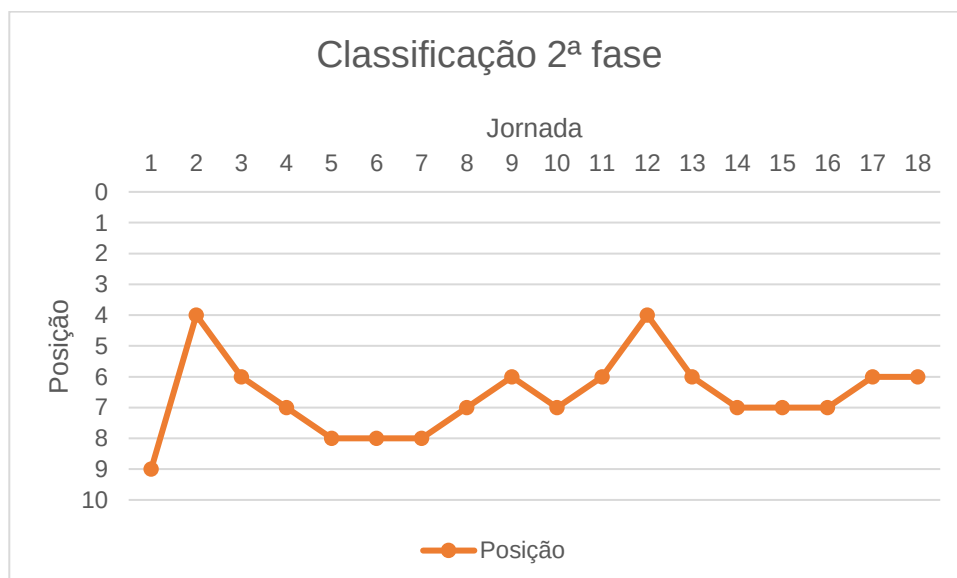


Figura 42. Classificação 2ª Fase

Com a segunda fase, e com um campeonato mais competitivo, encontramos altos e baixos devido à nossa falta de regularidade no campeonato, podendo verificar na figura 42. Existiram momentos no campeonato, que tanto podíamos estar em quarto lugar como passado duas jornadas já estávamos em oitavo.

6.4 Rotinas de dia de jogo

No último treino da semana, realizamos a convocatória onde são selecionados os jogadores que irão participar no próximo jogo.

Quando o jogo é em casa, os atletas devem comparecer 1h15 antes do início da partida. Nos jogos fora, os atletas encontram-se no Complexo do CAC cerca de 1h45 antes do jogo, caso necessitem de transporte. Os restantes atletas têm que se apresentar no local 1h15 antes do início do jogo, à semelhança dos jogos em casa.

Caso um jogador do 11 inicial chegue atrasado à hora estipulada para se apresentar no local de jogo, como penalização fica suplente.

Antes do início do jogo, os treinadores deverão realizar a ficha do jogo, pedir o material para o aquecimento e/ou para o jogo, e se for necessário, equipamento alternativo.

A uma hora do início do jogo, os atletas equipam-se e esperam pela palestra. Durante este momento, o treinador prepara o aquecimento para o jogo.

A palestra tem a duração de dez a quinze minutos, seguindo-se o aquecimento, que dura entre vinte a trinta minutos.

Antes do apito inicial reunimos toda a equipa em círculo, onde proferimos algumas palavras motivacionais aos atletas para o jogo, fazemos o grito e entramos em campo.

Capítulo 7 – As competições no desporto juvenil

Introdução

As competições no desporto juvenil é um tema que me tem vindo a despertar bastante interesse pois está em constante transformação e tem sido interessante analisar quais os prós e contras de cada alteração.

Hoje em dia, a competição está a ser levada ao extremo, onde a vitória no jogo é o principal objetivo, sendo, muitas vezes, esquecida a evolução dos atletas.

O futebol em Portugal está a passar por uma fase bastante negativa, em que o ódio, a agressividade e os conflitos são notícia no nosso dia-a-dia. Esta realidade acaba por influenciar a postura dos jogadores nas idades jovens, sendo, muitas vezes, difícil o treinador conseguir contrariar este comportamento. Para dificultar ainda mais o papel do treinador, alguns pais, infelizmente idealizam que os seus filhos se transformem em “máquinas de dinheiro”, gritando e exigindo que façam de tudo para ganhar. Os próprios pais desrespeitam os árbitros e os adversários porque estão focados apenas no resultado final e não na evolução dos jogadores. Também os dirigentes, frequentemente, exigem resultados pois estão focados no prestígio do seu clube.

Com isto, e voltando ao tema, os campeonatos das camadas jovens estão cada vez mais idênticos ao campeonato de séniores. Temos vindo a verificar este facto na presente temporada 2017/2018, em que os campeonatos de traquinas, benjamins e infantis, são uma cópia integral dos campeonatos da primeira e segunda liga. É muito evidente o desnível entre as melhores e as piores equipas.

É essencial uma intervenção rápida no futebol, para que deixe de ser um desporto tão violento e volte a ser mais “saudável”, de entretenimento e ainda assim competitivo. Por consequência, o desporto juvenil tornar-se-á num desporto de formação e não de alto rendimento.

Desenvolvimento

A escolha deste tema teve como base, a minha inquietação pela discrepância existente entre os clubes melhores e os mais fracos, as divergências que a competição cria nos adeptos, como também a maneira como é realizado o sorteio das séries em Lisboa. Na primeira fase, os clubes que competem na zona de Cascais ficam com um campeonato muito mais acessível do que as equipas do centro de Lisboa. Estas últimas acabam por se defrontar, quase sem exceção, com o S.L. Benfica, Sporting C.P., C.F. Belenenses e Sacavenense. Estes grandes clubes de formação atingem permanentemente a fase final, deixando as hipóteses reduzidas dos restantes clubes conseguirem disputar um lugar cimeiro. É de referir, que na época 2016/17, a forma como foi estruturada a segunda fase do campeonato mostrou ser muito mais benéfica, onde as equipas se defrontam a partir dos resultados alcançados na

primeira volta. Esta organização fez com que esta última fase de competição fosse mais “justa” e competitiva. Já na presente época 2017/2018, a associação de futebol de Lisboa, regrediu bastante, criando um único campeonato a duas voltas, imitando o que vemos nos campeonatos de seniores.

A competição deve ser entendida como a componente da formação desportiva, que permite, simultaneamente: desenvolver e comparar/medir/avaliar as capacidades, habilidades e os esforços de uns praticantes com os de outros (Quina, 2003).

Existe cada vez mais, uma pressão feita por dirigentes, pais, treinadores e atletas para os resultados, desde o primeiro passo que o jogador dá num campo de futebol, esquecendo a evolução e alegria por ter ganho um jogo. Podemos até dizer que está estipulado que o mais importante é ganhar. Ganhar é naturalmente importante, mas no momento certo e na altura certa. Devemos saber perder para saber ganhar, mas os atletas no dia de hoje não sabem perder, pois querem ganhar a todo o custo, e se não ganharem, encaram a derrota com raiva e frustração.

“Por isso devemos estimular os atletas a procurarem a superação, desejando vencer, devendo, todavia, explicar que a prática do futebol pressupõe a existência de três resultados possíveis” (Pinheiro, 2012, p.4).

Isto deve-se aos comportamentos do meio envolvente que acaba por ser uma “bola de neve”. Começando pelos pais, que exigem que o seu filho seja algo que idealizam, muitas vezes sem pensar que aquele desporto possa não trazer a felicidade para a criança. Os dirigentes exigem mundos e fundos e que, por consequência, acabam por transmitir insegurança e *stress* aos treinadores. Outras vezes, a falta de regras e comportamentos inadequados em campo por parte dos treinadores acabam também por influenciar e prejudicar os atletas, acabando por se perder o principal foco deste desporto: a evolução dos jogadores e não o resultado.

“(…) se a prática for bem orientada pelos adultos significativos, esta terá certamente uma influência positiva sobre os jovens. Pelo contrário, uma experiencia malconduzida, terá efeitos nefastos e, neste caso, seria melhor que os jovens não participassem no desporto” (Pinheiro, 2012, p.3).

Quina (2003) relata que nos campeonatos de hoje em dia, é notável a existência de intimidação verbal e física entre os adversários, que assumem comportamentos exaltados e coléricos contra companheiros, adversários, árbitros e público, contestando as decisões dos árbitros, que exteriorizam sinais de grande ansiedade e de grande descontrolo emocional.

Na conceção dos campeonatos, não foi considerada que a competição é um meio para atingir um determinado objetivo e que esse objetivo não é, apenas, ganhar campeonatos, mas sim contribuir para a formação.

Uma das soluções apresentadas por Pedro Mil-Homens (2011) foi a melhoria da estrutura dos quadros competitivos na formação.

“A progressão competitiva é efetuada aos saltos (p. e., de iniciado com 13 ou 14 anos passa-se para juvenil com 15 ou 16 anos) e não passo a passo” (Mil-Homens, 2011, p.45) fazendo com que exista um acompanhamento do crescimento gradual dos atletas.

A Associação de Futebol de Lisboa, até ao ano 2014/2015, nos campeonatos de benjamins e infantis, continuou a criar uma série em que cada clube competia a duas voltas, sendo que o primeiro classificado da série iria disputar uma fase final com as outras equipas que ficaram em primeiro lugar das várias séries.

As equipas que ficaram abaixo do primeiro lugar acabam o campeonato deixando de competir por volta de Maio.

Fará sentido, crianças competirem como se tratassem de adultos? “Os QCF³ são demasiado longos (oito a nove meses), reproduzindo a lógica adulta. Esta excessiva duração do mesmo campeonato, provoca saturação e desmotivação, sobretudo às equipas de menor valia competitiva” (Mil-Homens, 2011, p.78).

Nos anos seguintes, até ao atual ano competitivo 2016/2017, a Associação adaptou-se bastante bem a esta realidade, criando uma primeira fase disputada a uma volta. No final dessa volta, as equipas eram agrupadas pelo seu resultado final, criando assim uma 2ª fase competitiva onde iria ser disputada a duas voltas, mas com equipas praticamente do mesmo nível. Esta disposição resultou no aumento da competitividade e motivação, sabendo que as diferenças não iriam ser demasiado grandes.

Outra questão que Mil-Homens (2011) levanta relativamente aos campeonatos nestas idades é se fará sentido os atletas deslocarem-se ao fim de semana para fazer apenas um jogo, em que alguns jogadores acabam por jogar pouco tempo. Este acredita que deveriam existir jogos de 15 em 15 dias onde se encontravam três a quatro equipas e disputavam jogos entre si. Não existe uma diferenciação entre os escalões de formação para os escalões de alto rendimento e isto faz com que o abandono e a frustração sejam cada vez mais evidentes nas gerações atuais.

Seguindo este pensamento, Quina (2003) sugere que as competições infantis deveriam seguir algumas características, para este se tornar divertido, equilibrado e incluir um envolvimento pessoal: “O clima informal, agradável, tolerante, livre de pressões e condicionalismos” (Quina, 2003, p.22) são fatores preponderantes para o sucesso desportivo e possibilitando aos jovens mais possibilidades de se desenvolverem num ambiente de aprendizagem.

³ Quadros Competitivos da Formação

“O equilíbrio entre os participantes” (Quina, 2003, p.22), pois a competição nunca será algo bom se existir um desequilíbrio entre as equipas presentes. O acumular de derrotas provoca níveis de tensão e ansiedade desconfortáveis, sentimentos de incompetência e frustração, não facilitando a aprendizagem. Por outro lado, ganhar sempre também não é benéfico para o desenvolvimento, visto poderem criar falsas expectativas, podendo-se tornar pouco desafiante e estimulante.

“A igualdade de oportunidades para todos os participantes” (Quina, 2003, p.22), pois todos os jogadores devem ter tempo de prática para mais cedo ou mais tarde evoluírem.

“Primeiro os praticantes - depois a vitória!” (Martens, 2000 citado por Quina, 2003, p.23)

Já Bompa (2000) apresenta a ideia de que as crianças com menos de oito anos não devem participar em competições organizadas, sendo que estas devem ter início entre os onze e doze anos. Este entende que só a partir destas idades é que as crianças estão preparadas para as exigências da competição, do ponto de vista dos domínios das habilidades específicas, relações sociais e o entendimento entre o sucesso e o insucesso.

Em Inglaterra, remodelaram os escalões de formação eliminando a tabela classificativa, deixando assim de ser um ambiente tão formal e tão competitivo. Deixaram de realizar o campeonato de oito meses de competição, para dar lugar a três mini-ligas com a atribuição dos respetivos títulos. Esta mudança permitiu que as equipas com mais capacidades joguem entre si e as menos igualmente, tornando os jogos mais competitivos. Considero esta alteração bastante positiva pois permite que equipas que não têm capacidade de jogar contra equipas de topo consigam, no seu campeonato, ter mais sucesso e talvez ganhar esse título.

Conclusão

“(…) Atualmente, o valor educativo e formativo do desporto, e por conseguinte, da competição é inquestionável, sendo que retirar a competição ao desporto seria desvirtuá-lo. A competição é a essência do desporto, sem a qual este próprio deixa de o ser, de existir.” (Marques, 2004 citado por Pereira, 2007, p.24)

Tal como acima referido, a competição não deve ser retirada, mas sim remodelada e adaptada às idades dos atletas. Devemos ter nestes escalões inferiores um nível de exigência mais brando, para existir uma aprendizagem e uma evolução em primeiro ponto.

As crianças vão ter muitos anos pela frente de competição e, para chegarem a esse nível, devem aprender primeiro as bases e não saltar etapas de aprendizagem.

Por outro lado, a exigência dos campeonatos e as características dos mesmos, leva a comportamentos errados por parte de atletas, pais, treinadores e dirigentes. É algo que cada

vez se vê mais nos campos de futebol e devido à exigência pretendida por todos os intervenientes do jogo, acaba por existir insucesso por parte dos jogadores e ódio e agressividade por parte dos pais e treinadores.

A realização de campeonatos iguais à forma competitiva dos adultos nestas idades faz com que equipas bastante boas estejam sempre a ganhar e equipas com grandes dificuldades estejam sempre a perder. Não é bom para nenhum dos dois lados pois o campeonato deve ser realizado para ser competitivo e não desmotivante.

A competição não pode, nem deve ser considerada a causa maior do insucesso formativo e educativo dos jovens praticantes. A direção dos seus efeitos depende, essencialmente, da forma como é organizada, da forma como se compete e do significado que se atribui à vitória ou à derrota (Martens, 2000 citado por Quina, 2003, p.21)

Para terminar, acredito que os campeonatos a nível de formação, deveriam ser algo de evolução a médio-longo prazo e não de resultados imediatos. E para isso, acredito que a tabela classificativa dificulta essa mesma característica. É difícil explicar às equipas que perdem constantemente, o real objetivo da competição. Porque se estas entendem que a competição é só perder, não será vantajoso para sua evolução enquanto jogador e pessoa.

Penso que uma boa solução para a organização dos campeonatos seria em primeiro lugar só existir competição a partir do futebol 11. Antes deste escalão, só existiam jogos amigáveis, onde as próprias equipas organizavam os jogos. A partir do futebol 11 realizar o campeonato por fases, como foram organizadas este ano, incluindo todas as equipas de Lisboa, e não por áreas do concelho. Assim existia um campeonato mais competitivo logo na primeira fase.

“Neste âmbito, impõe-se intervir na competição em função dos objetivos da preparação, conferindo à competição no desporto infantil e juvenil uma função de prolongamento da preparação e de avaliação e verificação da aprendizagem” (Coelho, 2016,p.45).

.

Capítulo 8 – Considerações Finais

Conclusões

Relativamente ao resultado do volume competitivo, a equipa realizou no período pré-competitivo seis jogos de treino, correspondendo em volume 360 minutos. No período competitivo realizámos 29 jogos oficiais e ainda dois jogos de treino, num total de 31 jogos, correspondendo em volume 1.870 minutos.

No ano competitivo, a equipa realizou 36 microciclos, correspondendo a 114 sessões de treino, equivalente em volume a 8.965 minutos. Comparativamente com os resultados de outros colegas, é perceptível que os valores são muito semelhantes.

Globalmente, nos métodos de treino de preparação geral tiveram um volume de 1.630 minutos, os específicos de preparação geral 1.701 minutos e os específicos de preparação 5.254 minutos. Estes resultados vão de encontro com o que idealizámos, uma vez que consideramos que nestas idades de formação que se deve trabalhar com mais incidência em exercícios com bola e com baliza.

Relativamente à parte inicial, fundamental e final do treino, as percentagens no período pré-competitivo e competitivo foram bastante proporcionais. A parte inicial correspondeu a 36% no pré-competitivo, diminuindo um pouco no período competitivo (32%). A parte fundamental, foi onde utilizámos mais tempo, como seria de esperar. No período pré-competitivo utilizou-se 57% do volume de treino, enquanto no período competitivo foi de 61%. A fase final foi equivalente nos dois períodos, despendendo cerca de 7% do volume de treino.

Castelo (2009) refere que a parte inicial deveria estar entre 15 a 20%, e a parte final entre 10 a 15%, o que não se refletiu no nosso caso. Acreditamos que a parte inicial, nestes escalões de formação, deve ter uma duração maior, principalmente para se concentrarem e se ativarem para os exercícios da parte fundamental.

A partir dos resultados podemos concluir que no período pré-competitivo, o método mais utilizado foi o específico de preparação (60,5%), sendo o de preparação geral o menos utilizado (19%). Nos métodos específicos de preparação, a equipa focou-se mais nos exercícios competitivos (35%), seguindo dos exercícios sectoriais (28%) e dos padronizados (15%). O menos utilizado foram os esquemas táticos (4%). Apesar deste último ser menos utilizado separadamente, quando realizávamos jogos competitivos incluíamos mais estes exercícios. Em relação aos exercícios competitivos serem os mais utilizados tem uma explicação, visto termos como finalidade principal a aprendizagem do futebol 11. Já os exercícios sectoriais e os padronizados tinham como objetivo ensinar quais as posições no campo e também algumas movimentações/estratégias no jogo.

Já no período competitivo, não existiu diferença nos métodos de treino, tendo sido mais utilizados os métodos específicos de preparação (61,2%), seguidamente pelos métodos específicos de preparação geral (19,5%) e por último os métodos de preparação geral

(19,2%). Nos métodos específicos de preparação, os exercícios mais utilizados foram os competitivos (35%), em seguida os de finalização (26%). Os exercícios menos utilizados foram de novo os esquemas táticos (4%).

Como acima referido, os exercícios mais utilizados foram de acordo com as missões e os objetivos de aprendizagem que queríamos para a equipa. Já a finalização aparece com um número superior devido à falta de golos por parte da nossa equipa.

Comparando os dois momentos, existiu um trabalho contínuo que se iniciou com os métodos de preparação geral e também incidiu nos dois períodos nos exercícios de alongamentos e força, isto para prevenir lesões. Nos métodos de preparação específica, a manutenção da posse da bola foi o exercício mais utilizado, isto porque na formação do clube é incutido um trabalho mais de posse da bola e de manutenção da mesma do que procurar jogar direto. Já nos métodos específicos de preparação, existiu um trabalho maioritariamente nos exercícios competitivos, visto serem a melhor forma de recriar o jogo. Aqui conseguimos corrigir erros de posições, adaptar posicionamentos e treinar esquemas táticos.

Após a conclusão deste relatório, é perceptível que os objetivos foram alcançados com sucesso, desde a notável evolução dos jogadores a nível pessoal e ainda na conexão entre jogadores.

Reflexões e Perspetivas Futuras

Enquanto treinador, este estágio deu-me bases iniciais para orientar uma equipa de iniciação de futebol 11. Sendo o meu primeiro ano como adjunto de uma equipa deste escalão, tentei intervir e ajudar em tudo o que o treinador necessitou.

Uma vez que já estou integrado neste clube há alguns anos, não necessitei de tempo de adaptação, conseguindo desde início ter o meu espaço para intervir e ajudar.

Aprendi novos conceitos e novas estratégias de liderança e ensino, como novas experiências na organização e na disposição dos jogadores no treino.

Sobre este ano competitivo, devo reafirmar que foi uma experiência e oportunidade bastante enriquecedora. Apesar de já acompanhar estes jogadores há dois anos, este foi o meu primeiro ano com uma equipa de futebol 11. É bastante satisfatório ver os jogadores evoluírem de dia para dia desde o escalão Benjamins A, onde iniciei esta caminhada com eles. Também acredito que seja bastante positivo o treinador principal querer contar com a minha ajuda visto estar ao seu lado já há três anos. Devo ainda salientar que a adição de mais um treinador à nossa equipa técnica acrescentou uma maior qualidade e, acima de tudo, uma grande amizade.

Ao longo do ano, as atividades realizadas foram todas propostas pelo nosso coordenador, sendo a mais relevante o Torneio Internacional, pois é um torneio com um grande historial e conhecido nacional e internacionalmente relevando-se sempre uma grande experiência para atletas e também para os treinadores.

Este ano, tive a oportunidade que estar pela primeira vez envolvido neste torneio como treinador adjunto e ainda na organização do mesmo. Durante o torneio, a equipa transmitiu uma excelente imagem desportiva, pois foi evidente a troca de valores e experiências entre as equipas participantes. Para mim, irá ficar na memória os momentos de união e partilha que este grupo demonstrou estes dias.

Relativamente aos obstáculos encontrados ao longo desta época desportiva, a questão que mais nos inquietou acabou por gerar o tema da minha revisão bibliográfica: “As competições no desporto juvenil”. Creio que ainda não se chegou a um consenso, visto todos os anos a Associação Futebol de Lisboa estar constantemente a alterar a estrutura do campeonato.

Outro problema encontrado, mas que acabámos por considerar ser a melhor solução, foi a utilização dos nossos jogadores com mais dificuldades na equipa de Infantis B. No início, entendíamos que poderia ser desmotivador para alguns atletas, pois não podiam acompanhar a sua equipa nos dias de jogo. Contudo, no final do ano, esta circunstância demonstrou ser muito compensadora para os atletas, visto terem mais tempo de jogo e mais oportunidades, chegando alguns a subir de qualidade e entrarem na equipa inicial dos Infantis A.

Apesar da evolução ter sido bastante positiva, existiram grandes dificuldades no início da época. Em Setembro, recebemos a notícia de que o terreno destinado à Feira Popular iria, possivelmente, abranger o complexo do clube. Com este entrave e com os pais a aperceberem-se das notícias, começaram a ponderar a retirada dos seus filhos do clube, pois não havia resposta relativamente ao futuro do clube.

Foi um enorme desafio, para nós treinadores, conseguirmos manter os jogadores connosco. Contudo, conseguimos manter praticamente a equipa toda, embora tenham saído dois jogadores que eram importantes para a equipa. Mas não desistimos e tentámos trazer novos jogadores para a equipa, a fim de ficar de novo com o nível competitivo por nós desejado. No início, os resultados não foram os melhores, mas com a evolução nos treinos fomos subindo gradualmente e, no fim, percebemos que a evolução foi bastante satisfatória.

Outro aspeto que acabou por dificultar o desempenho da equipa foi a falta assiduidade de alguns jogadores, principalmente em semanas de testes e férias. Embora seja perfeitamente compreensível que os atletas nestas idades falem a algumas sessões de treino por causa dos estudos, estas ausências acabam por tornar um pouco difícil a tarefa do treinador no cumprimento da planificação do microciclo semanal. Para planearmos os exercícios contamos com todos os jogadores, mas existe quase sempre um microciclo em que faltam atletas, o que se acaba por revelar, para nós treinadores, um desafio conseguir adaptar o treino ao número de jogadores presentes.

No que toca ao volume de treino e competição, acredito que foi o ideal para a equipa, com três sessões de treino por semana (90 minutos cada sessão) acredito ser o ideal para a aprendizagem e a evolução nestas idades. No que toca a qualidade de treino, acredito ter sido a necessária para a idade proposta. Como é um ano de formação, consideramos que a qualidade tem que ser fundamental e isso percebeu-se pela boa evolução que os atletas obtiveram.

A qualidade pode ser aumentada, mas não deve ser espontaneamente. Não devemos ultrapassar etapas, principalmente na formação. Os atletas devem seguir o plano anual que o nosso clube estipulou.

Nesta temporada, a equipa dos Infantis A do CAC realizou 114 sessões de treino mais 37 jogos (oficiais e de treino), correspondendo a 151 dias com treino/jogo. Se pensarmos que os treinos começaram em Setembro e terminaram no final de Maio, correspondente a 243 dias úteis, concluímos que existiram 92 dias em que estes não praticaram algo relacionado com o treino de futebol. Após analisar estes valores, considero essencial a prática frequente para se alcançar os objetivos propostos, contudo, julgo que nestas idades possa ser complicado aos atletas despenderem este tempo, visto terem outros compromissos para além do futebol.

Sobre o trabalho desenvolvido durante a época, devo salientar que, para as condições com que nos deparámos no início do ano, considero que o resultado final foi bastante positivo. Existiu um grande desenvolvimento nos jogadores, não só a nível técnico e tático como também a nível pessoal. A equipa evoluiu em qualidade e jogadores que no início da época tinham bastantes dificuldades conseguiram aproximar-se do pretendido.

No que diz respeito aos recursos humanos, apesar de ser um clube de bairro, conseguimos ter um treinador principal e um adjunto em todas as equipas. Com alguma ajuda por parte da direção, desde 2015, temos tido um departamento de guarda-redes que acompanham os treinos destes atletas. Tudo isto é possível, uma vez que existe uma boa estrutura criada pelo nosso departamento Infantil/Juvenil.

Ainda na relação com os dirigentes, houve sempre um relacionamento positivo com os treinadores, existindo sempre diálogo e ajuda quando necessário. Apoiaram sempre nas nossas decisões, não intervindo em nada de resultados nem no treino. Como foi um ano bastante difícil, só nos era pedido que os atletas estivessem felizes e a fazer o que mais gostavam. Por outro lado, eram raros os momentos que víamos algum dirigente a ver os nossos jogos/treinos. Estes optavam por ver os jogos de Juniores e de Seniores, o que me inquietou, pois, sendo um clube de formação considero que fosse também importante observar e avaliar nosso trabalho.

Penso que os objetivos propostos para este estágio foram atingidos. Foram adquiridos novos conhecimentos do jogo e do treino, permitindo-me evoluir como treinador, mas também como pessoa. Após os treinos, procurei refletir sobre o que poderia aperfeiçoar e de que modo poderia adapta-los e melhora-los.

Como objetivos específicos, tinha como plano interagir com novas pessoas no ambiente de treino, desde atletas como também treinadores adjunto e guarda-redes, adquirir novos conhecimentos do jogo, principalmente de uma equipa de futebol 11, ajudar e intervir no campo aprendendo com o treinador principal, cooperar e transmitir as minhas ideias, conciliando com as ideias dos restantes treinadores, criando uma boa conexão.

O trabalho desenvolvido ao longo da época servirá de ferramenta para o presente, mas também para o futuro. Será uma base onde poderei consultar sempre que necessite de ideias em relação a microciclos, distinção do período pré-competitivo e competitivo, classificação dos exercícios elaborados por Castelo (2009).

A sua realização exigiu algum tempo disponível, mas considero um tempo de aprendizagem para o futuro. Deparei-me com algumas dificuldades na sua realização, principalmente no desafio que é escrever um relatório final de estágio, mas com algum trabalho e dedicação tudo foi possível.

Relativamente à época desportiva, aprendi novas ideias de treino, principalmente novos exercícios de futebol 11. Como foi o primeiro ano, tive curiosidade de aprender com os treinadores com mais experiência, querendo sempre tirar as minhas dúvidas e ter sentido crítico. Aperfeiçoei a planificação de exercícios e a organização de tarefas, que atualmente me permitem sentir à vontade em programar os microciclos.

É certo que idealizo, a curto/médio prazo, subir na carreira, mas devemos ter bem estruturadas as bases para não serem ultrapassadas etapas. Na presente época 2017/2018, tenho como objetivo acrescentar ao meu antigo método de treino, moldado ao longo dos anos, os conhecimentos adquiridos durante o estágio.

A minha aprendizagem não termina certamente por aqui. Acho que é bastante importante partilhar conhecimentos, tendo sido essa a base de sucesso do ano competitivo. A possibilidade de existir sempre um treinador adjunto proporciona uma partilha de conhecimentos mais vasta do que se só existisse o treinador principal.

Para alargar conhecimentos considero também importante a presença em palestras/conferências onde treinadores conceituados expõem as suas opiniões sobre variados temas. Infelizmente, este ano não consegui estar presente em nenhuma, pois muitas vezes, sobrepõem-se com os dias de jogos. Outro aspeto que pretendo melhorar vai de encontro à comunicação e explicação de exercícios. Algumas vezes apercebo-me que não estou a ser claro nas ideias que transmito e por esta razão devo procurar ser mais objetivo para que a comunicação com os atletas seja mais eficaz.

Em conclusão, acredito que alcancei os objetivos a que me tinha proposto e alarguei substancialmente ideias e conhecimentos que serão certamente muito úteis para o meu futuro.

Referências Bibliográficas

Bompa, T. (2000). Total trainin for young champions : proven conditioning programs for athlets ages 6 to 18. *Human Kinetics. XI:pp. 211.*

Bompa, T. (2001). High-Performance Sports Conditioning. Modern Training for ultimate athletic development. *Medicine & Health Science Books, 267-282.*

Castelo, J. Matos, L., (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino (2ªEd)*. Lisboa: Visão e Contextos.

Coelho, O. (2016) Pedagogia do desporto. *IPDJ. P.1-37*

Mil-Homens, P. (2011, Janeiro). Melhor competição para o futebol jovem – precisa-se!. *Jornal A Bola.*

Mil-Homens, P. (2011, Setembro). Promover o gosto pelo jogo. *Jornal Público.*

Pereira, A. (2007). A competição no processo de Formação dos Jovens Futebolistas em Portugal.

Pinheiro, V. (2012, Julho). 10 mandamentos do treino com jovens futebolistas. *Redaf – Revista de desporto e actividade física. Vol. 5 Nº1 p. 1-12*

Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto. ISSN 0080-0184. XVIII:107, p. 20-25*

The FA Youth Development Review U9-U10 YDR Booklet, 2013 [Consult. 2017-12-2]. Disponível em WWW: <URL: <http://pt.calameo.com/read/001665676101e42081252>

Anexos

Anexo I

Regulamento Interno

I. INTRODUÇÃO

O atleta é o centro das atenções das atividades deste Clube e é para ele e para todos os intervenientes no seu processo de formação que os objetivos do presente regulamento se dirigem. Pretende-se que a Formação Desportiva do atleta seja harmoniosa, assim como o multilateral desenvolvimento deste decorra normalmente.

II. PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS PARA O ATLETA

O balneário é a tua casa desportiva, o espaço é teu, mantém-no limpo.

Toda a equipa do Clube ajudar-te-á a seres melhor homem/mulher e também melhor futebolista/desportista.

A equipa de treinadores está disponível para te ajudar, conta-lhes os teus problemas, os teus objetivos e as tuas dificuldades. Confia neles, que eles confiam em ti.

O teu comportamento deve dignificar sempre o Clube. Assume esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no teu dia-a-dia, mesmo fora das instalações do Clube.

III. COMPORTAMENTOS

1. ENTRE ATLETAS

– O comportamento entre os atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade.

– Deves promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades.

- Deves respeitar as decisões tomadas pelos elementos do Clube, de uma forma ordeira e civilizada.

- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar ao teu treinador qualquer atitude incorreta.

- Tens que ser o mais correto possível com toda a equipa de trabalho do Clube e principalmente com os colegas.

2. ANTES DO TREINO OU JOGO

- O treino e atividade começa quando entras nas instalações e termina quando saís das mesmas.

- Deves evitar 45 minutos antes do treino e atividade, ingerires alimentos tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados.

- Deves ser assíduo e pontual.

- Deves evitar trazer valores para o treino.

- Deves estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares deves solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas.

- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores. - Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo.

- Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a antecedência possível.

- No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração.

- Nas competições externas, durante as viagens, deves evidenciar um comportamento digno da tua condição enquanto atleta deste Clube.

3. DURANTE O TREINO OU ATIVIDADE

- Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas.

- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros.

- Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade.

- Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

- No caso de lesão deves informar o teu treinador que na eventualidade deverá solicitar o auxílio do fisioterapeuta.

- Deves auxiliar na arrumação do material se fores solicitado pelo teu treinador.

IV. REGULAMENTO DISCIPLINAR

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo.

- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo.

- Desavenças graves com colegas – sanção a aplicar pelo treinador/monitor.

- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.

- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.

- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.

- As sanções a aplicar serão de:

- a. Advertência

- b. Repreensão

- c. Suspensão

- d. Exclusão

- Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

- Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

V. REGULAMENTO PARA OS PAIS

1. COLABORAÇÃO DOS PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO OU ACOMPANHANTES DOS ATLETAS:

Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos.

Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia.

Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas.

Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador.

Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube.

Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível.

Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

2. CÓDIGO DE CONDUTA PARA OS PAIS

O objetivo deste código de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL. Daí a origem deste documento onde nos dirigimos de uma forma breve, nesse sentido, contando com o auxílio de todos para o sucesso dos atletas.

- Apoiar sempre, e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros.

- Encoraje o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses.

- Exprima um modelo de ação adequado ao seu filho.

- Valorize e elogie, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo.

- Encorajar a ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).

- Promova um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo.

- Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo.

”Aprender a jogar futebol, com prazer...pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres”

Com a sua AJUDA, o seu filho será, no futuro, um grande homem ou uma grande mulher.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

I. INTRODUÇÃO

O atleta é o centro das atenções das atividades deste Clube e é para ele que os objetivos do presente documento de condições de participação se dirigem. Pretende-se definir regras de participação para tornar eficiente a relação entre o CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL e os seus jovens atletas. Este documento complementa o “Regulamento Interno”.

II. DESTINATÁRIOS

A formação de atletas do CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL destina-se a jovens de ambos os sexos dos 5 aos 18 anos de idade.

O acesso às atividades do Clube deverá ser efetuado por uma inscrição, na qual deverão ser apresentados os seguintes documentos:

- 2 Fotografias (tipo passe);
- Fotocópia do BI/CC/Cédula do aluno e do Pai/Mãe.
- Pagamento da Inscrição
- Pagamento de uma mensalidade

III. OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

Os objetivos são prioritariamente educativos e formativos, com o fundamento no desenvolvimento integral dos jovens. Assim, deve ter-se sempre em atenção que as atividades se ajustem às crianças, por isso é essencial:

- Atender ao perfil etário do desenvolvimento das crianças e dos jovens;
- Não promover a aceleração do processo de maturação;
- Fomentar o desportivismo e a boa educação entre os atletas;
- Fomentar as relações pessoais dos jovens – entre si, com os outros, com os treinadores e com todas as pessoas relacionadas com a sociedade desportiva;
- Criar nos jovens o sentimento de respeito: por si próprio, companheiros e técnicos;
- Proporcionar uma boa qualidade de ensino aos atletas;

IV. INTERRUPTÃO E FREQUÊNCIA

A frequência aos treinos será interrompida nos seguintes casos:

- Incapacidade física;
- Atos de indisciplina graves perturbadores do normal funcionamento das atividades (ver Regulamento Interno);

V. EQUIPAMENTOS

Nos treinos e/ou jogos, os atletas deverão apresentar-se com o equipamento estipulado para o efeito.

O atleta não deverá trazer para os treinos objetos de valor, não se responsabilizando o Clube pelo seu desaparecimento ou deterioração.

A DIREÇÃO

Anexo II

Relatórios de Observação

- Relatório de Adversários
- Relatório Jogo CAC
- Quadro de Rendimento CAC

Escalão:				Jogo:				VS				Hora:			
Equipa:								Equipa:							
Sistema de jogo								Sistema de Jogo							
Processo ofensivo				Processo defensivo				Processo ofensivo				Processo defensivo			
Método de jogo Ofensivo								Método de jogo Ofensivo							
Ataque Posicional		Ataque Rápido		ContraAtaque				Ataque Posicional		Ataque Rápido		Contra-Ataque			
Método de jogo defensivo								Método de jogo defensivo							
Indiv.	Zona	Misto		Zona Pressionante				Indiv.	Zona	Misto		Zona Pressionante			
Transições Ofensivas								Transições Ofensivas							
Lentas		Rápidas						Lentas		Rápidas					
Apoiadas		Desapoiadas						Apoiadas		Desapoiadas					
Nº de jog. envolvidos				Corredores predominantes				Nº de jog. envolvidos				Corredores Predominantes			
		Esq		Cen		Dto				Esq		Cen		Dto	
Transições Defensivas								Transições Defensivas							
Lentas		Rápidas						Lentas		Rápidas					
Apoiadas		Desapoiadas						Apoiadas		Desapoiadas					
Nº de jog. envolvidos				Temporização				Nº de jog. envolvidos				Temporização			
Princípios de Jogo Específicos								Princípios de Jogo Específicos							
Defensivos				Ofensivos				Defensivos				Ofensivos			
S/Dific.		C/Dificu.		S/Dific.		C/Dificu.		S/Dific.		C/Dificu.		S/Dific.		C/Dificu.	
Contenção		Progr-						Contenção		Progr-					
Cobert. Def.		Cob. Ofens.						Cobert. Def.		Cob. Ofens.					
Equilíbrio		Mobilidade						Equilíbrio		Mobilidade					

Conce nt.			Espaço		
Ritmo de jogo			Ritmo de jogo		
Elevado	Baixo	C/ variações	Elevado	Baixo	C/ variações
Jogadores Preponderantes			Jogadores Preponderantes		
Processo Ofensivo			Processo Ofensivo		
Processo Defensivo			Processo Defensivo		
Esquemas táticos		Circulações Táticas	Esquemas tácticos		Circulações Táticas
Ofensivos			Ofensivos		
Defensivos			Defensivos		

Relatório Adversários

CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL
Departamento de Futebol Infantil

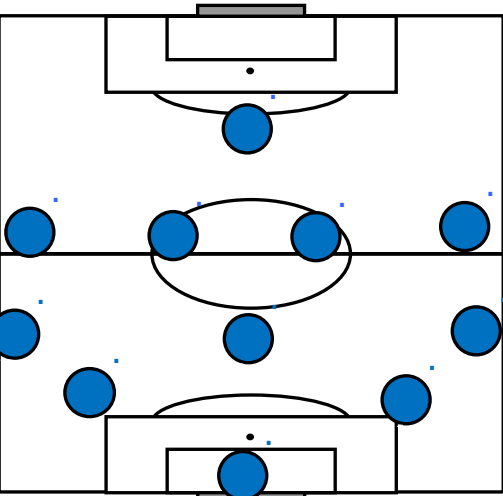
FICHA DE JOGO (FUT. 11)		ESCALÃO		TREINADOR	
ADVERSÁRIO		FASE / SÉRIE		JORNADA Nº	
CAMPO		DATA / DIA/ HORA	____/____/____ _____ _____ - _____ h ____	RESULTADO AO INTERVALO	- ____ _____ - _____
TRANSPORTE		CONVOCATÓRIA	_____ h ____	RESULTADO FINAL	- ____ _____ - _____

1ª PARTE					
SUBSTITUIÇÕES			GOLOS		
,	ENTRA	SAI	,	MARCADOR	ASSIST.
OBS:					
Capitão					

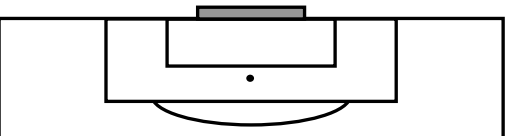
2ª PARTE		
	SUBSTITUIÇÕES	GOLOS

	,	ENTRA	SAI	,	MARCADOR	ASSIST.
OBS:						
Capitão						

3ª PARTE

	SUBSTITUIÇÕES			GOLOS		
	,	ENTRA	SAI	,	MARCADOR	ASSIST.
OBS:						
Capitão						

ADVERSÁRIO

	SISTEMA TÁCTICO 1		GOLOS		
	SISTEMA TÁCTICO 2		,	MARCADOR	

	Jogadores + Influentes (Nº / Nome / Ano Nasc.)	Posição / Pé Dominante / Qualidades		
	Contacto			
	Contactos (Treinador / Delegado)			
OBSERVAÇÕES				
<u>Processo Ofensivo:</u>				
<u>Processo Defensivo:</u>				

Análise Qualitativa / Observações

Processo Ofensivo:

Processo Defensivo:

Apreciação Individual:

	Nome	Aspectos Positivos	Aspectos a Melhorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			

0			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
0			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Equipa Técnica			

Quadro de Rendimento CAC

Quadro de Rendimento						
Época	Competição	Fase	Jornada	Data	Escalão	
-						
Adversário		Campo	Res. Interv.	Res. Final		
Nº	Nome	Golos M/S Assistência T. de Jogo	Aspectos Positivos		Aspectos a Melhorar	
			Classificação			