

JOÃO MIGUEL MARTINS COSTA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
SPORTING CLUBE DE LINDA-A-VELHA
BENJAMINS 2006
ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

JOÃO MIGUEL MARTINS COSTA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

SPORTING CLUBE DE LINDA-A-VELHA

BENJAMINS 2006

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Relatório de Estágio apresentado para obtenção de Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, no curso de Mestrado da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

A realização deste Mestrado, em conjugação com a minha atividade profissional e familiar, foi sem dúvida um desafio que apenas ultrapassei com a ajuda de diversos intervenientes.

Gostaria assim de começar por agradecer à minha família, e em particular à minha esposa, pelo apoio que me deu em todo este processo. Foram muitas as horas dedicadas às aulas, ao estágio e à elaboração deste relatório, todas elas “roubadas” ao já de si curto tempo de lazer em família. Durante este percurso tive ainda a felicidade de ser pai, o que tornou o desafio ainda maior! A minha filha veio reforçar a minha vontade de ser mais e melhor, e foi uma fonte de inspiração nos momentos mais difíceis.

Um agradecimento especial ao Sporting Clube de Linda-a-Velha, e em particular à equipa técnica da formação, que tão bem me acolheu e tornou a realização do meu estágio numa experiência muito positiva.

Uma palavra também a todos os meus colegas de Mestrado, pelo apoio e entreaajuda que se fez sentir ao longo do curso.

Um agradecimento muito especial ao Professor Nelson Veríssimo, pela dedicação, paciência e suporte que me deu ao longo da elaboração deste relatório. Foram preciosas as nossas trocas de ideias e todas as suas sugestões de melhoria, que em muito contribuíram para o meu processo de aprendizagem.

Por fim, mas não menos importante, o meu obrigado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por todos os ensinamentos retirados desta caminhada que foi a realização do meu Mestrado.

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio para obtenção de Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, no curso de Mestrado da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, e foi realizado no Sporting Clube de Linda-a-Velha, como Treinador Principal Estagiário da equipa B de Benjamins A (2006).



Este relatório tem como objetivo apresentar e analisar o processo de treino conceptualizado pela equipa técnica e compará-lo com a sua efetiva operacionalização e adequação ao modelo de jogo selecionado.

Da análise efetuada conclui-se que, no período Pré-competitivo, os Métodos Específicos de Preparação (MEP) foram os mais utilizados na operacionalização do Modelo de Jogo definido, a representarem cerca de 48,5% do tempo total de treino, nomeadamente com exercícios competitivos (e.g. jogos de treino). Também no Período Competitivo, foram predominantes os MEP, que representaram 49,3% do tempo total de treino, e novamente com destaque para os exercícios competitivos.

Pretendi aprofundar a influência dos encarregados de educação no futebol de formação, no entanto, a literatura analisada não permite retirar conclusões quantitativas. É certo que os encarregados de educação são uma peça chave neste escalão, mas se a sua influência é maioritariamente positiva ou negativa ainda não foi possível aferir.

Assim, serão necessários estudos adicionais para diagnosticar, não apenas o quanto os familiares acompanham as crianças, mas também de que forma é feito este acompanhamento e qual o sentimento da criança, face ao acompanhamento dos seus familiares, tanto nos treinos como nos jogos de competição. De qualquer forma, e independentemente dos resultados que estes estudos venham a revelar, é fundamental fomentar o respeito mútuo (treinador – encarregado de educação), de modo a que seja desenvolvida uma relação saudável, propiciando um ambiente estável e sem atritos, que certamente influenciará os jovens atletas de forma positiva.

Palavras-chave: *Futebol; Meios e Métodos de treino, Planeamento, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Treinador, Formação.*

Abstract

This report comes under the professional traineeship in the Master's degree in Football – “da Formação à Alta Competição” of the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, carried out at the Sporting Clube de Linda-a-Velha with the Youth team, Benjamins A (2006).

This report aims to present and analyse the training process conceptualized by the technical team and compare it with the operationalized training and its coherence with its game model.

The analysis undertaken concluded that in the Pre-competitive period, the Specific Methods of Preparation appear to be preferred in the operation of the defined Game Model, namely through competitive exercises (e.g. training games), representing around 48.5% of the total training time. In the Competitive Period, the Specific Methods of Preparation were also predominant, representing 49.3% of the total training time, with emphasis on competitive exercises.

I intended to deepen the study of parents' influence in young football athletes, however the literature analysed does not allow to draw quantitative conclusions. Parents are certainly a key player at this level, but if their influence is mostly positive or negative it has not yet been possible to gauge.

Therefore, further analysis is required to diagnose in what way parents' presence and monitoring affects children. In any case, regardless of the results of these studies, it is essential to foster mutual respect between parents and coach to develop a healthy relationship that provides a stable and frictionless environment, which will certainly influence young athletes in a positive way.

Keywords: *Football; Means and training methods, Planning, Game Model, Training Model, Coach, Training.*

Abreviaturas

AD – Ala direito

AE – Ala esquerdo

AV – Avançado

DC – Defesa central

GR – Guarda-redes

MC – Médio centro

MEPG – Métodos específicos de preparação geral

MEP – Métodos específicos de preparação

MPG – Métodos de preparação geral

SCLV – Sporting Clube de Linda-a-Velha

Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
Abreviaturas.....	6
Índice Geral.....	7
Índice de Figuras	10
Índice de Tabelas	12
Introdução	14
Capítulo I - Plano Individual de Estágio	16
1.1 Instituição de estágio e treinos	17
1.2 Objetivos Gerais e Específicos do estágio	17
1.3 Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador ..	17
1.4 Função e Tarefas inerentes à posição de treinador estagiário	18
Capítulo II - Caracterização do Sporting Clube de Linda-a-Velha.....	19
2.1 Enquadramento Histórico do Sporting Clube de Linda-a-Velha.....	20
2.2 Caracterização Geral do Sporting Clube de Linda-a-Velha	21
Capítulo III - Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	23
3.1 Caracterização da Equipa Técnica	24
3.2 Caracterização da Equipa	25

3.3 Objetivos específicos da Equipa.....	25
3.4 Avaliação inicial	26
3.5 Caracterização do contexto competitivo	31
3.6 Calendário competitivo 2016/2017	31
3.7 Regulamento Interno	32
Capítulo IV - Modelos SCLV	33
4.1. Modelo de Jogo do SCLV	34
4.2 Modelo de Treino do SCLV	43
4.3 Modelo de Observação do SCLV	56
4.4 Modelo de Recrutamento do SCLV	56
Capítulo V - Processo de Treino	58
5.1 Revisão Bibliográfica	59
5.2 Período Pré-Competitivo.....	65
5.3 Período Competitivo	74
5.4 Período Pré Competitivo vs Período Competitivo	77
Capítulo VI - Processo Competitivo.....	80
Capítulo VII - Influência dos enc. de educação no futebol de formação	83
Resumo	84
7.1. Influência dos encarregados de educação no futebol de formação	84

Conclusão	90
Referências bibliográficas	91
Conclusões	93
Referências bibliográficas	100
Anexos.....	103

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma Funcional do Sporting Clube de Linda-a-Velha	22
Figura 2- Exemplo de avaliação técnico-tática dos atletas.....	30
Figura 3 - Calendário Competitivo 2016/2017.....	32
Figura4 - Sistema Tático.....	35
Figura 5 – Processo Ofensivo.....	35
Figura 6 - Primeira Etapa de Construção.....	36
Figura 7 - Primeira Etapa de Construção (cont.).....	36
Figura 8 - Primeira Etapa de Construção (cont.).....	37
Figura 9 - Primeira Etapa de Construção (cont.).....	37
Figura 10 - Segunda Etapa de Construção.....	38
Figura 11 - Terceira Etapa de Construção	39
Figura 12 - Processo Defensivo.....	40
Figura 13 - Processo Defensivo.....	40
Figura14 – Primeira muralha.....	40
Figura15 – Segunda muralha.....	41
Figura 16 - Terceira muralha	41
Figura 17 - Canto defensivo (esquerda)	42
Figura 18 - Canto defensivo (direita)	42
Figura 19 - Canto Ofensivo (esquerda)	43
Figura 20 - Canto ofensivo (direita)	43
Figura 21 - Exemplo exercício de treino 1	45
Figura 22 - Exemplo exercício de treino 2	46

Figura 23 - Exemplo exercício de treino 3	46
Figura 24 - Exemplo exercício de treino 4	47
Figura 25 - Exemplo exercício de treino 5	48
Figura 26 - Exemplo exercício de treino 6	48
Figura 27 - Exemplo exercício de treino 7	49
Figura 28 - Exemplo exercício de treino 8	50
Figura 29 - Exemplo exercício de treino 9	50
Figura 30 - Exemplo exercício de treino 10	51
Figura 31 - Exemplo exercício de treino 11	52
Figura 32 - Exemplo exercício de treino 12	52
Figura 33 - Exemplo exercício de treino 13	53
Figura 34 - Exemplo exercício de treino 14	54
Figura 35 - Exemplo exercício de treino 15	55
Figura 36 - Exemplo exercício de treino 16	55
Figura 37 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009)	68

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Competições em que o SCLV está presente	21
Tabela 2- Constituição do plantel 2016/2017	25
Tabela 3- Atividades para desenvolvimento de cada domínio	26
Tabela 4 - Resultados da avaliação inicial.....	27
Tabela 5 - Exemplo exercício de treino 1	45
Tabela 6 - Exemplo exercício de treino 2	45
Tabela 7 - Exemplo exercício de treino 3	46
Tabela 8 - Exemplo exercício de treino 4	47
Tabela 9 - Exemplo exercício de treino 5	47
Tabela 10 - Exemplo exercício de treino 6	48
Tabela 11 - Exemplo exercício de treino 7	49
Tabela 12 - Exemplo exercício de treino 8	49
Tabela 13 - Exemplo exercício de treino 9	50
Tabela 14 - Exemplo exercício de treino 10	51
Tabela 15 - Exemplo exercício de treino 11	51
Tabela 16 - Exemplo exercício de treino 12	52
Tabela 17 - Exemplo exercício de treino 13	53
Tabela 18 - Exemplo exercício de treino 14	53
Tabela 19 - Exemplo exercício de treino 15	54
Tabela 20 - Exemplo exercício de treino 16	55
Tabela 21 - Dimensão Horizontal e Vertical (adaptado de Castelo, 2009).....	68
Tabela 22 - Microciclo Padrão do período pré-competitivo.....	70

Tabela 23 - Volume das sessões de treino do período pré-competitivo	71
Tabela 24 - Métodos de Treino - Dimensão vertical do Período Pré-competitivo	72
Tabela 25 - Microciclo Padrão do período competitivo	74
Tabela 26 - Volume das sessões de treino do período competitivo	75
Tabela 27- Métodos de Treino - Dimensão vertical do Período competitivo.....	76
Tabela 28 - Período Pré Competitivo Vs Período Competitivo.....	77
Tabela 29 - Comparação da análise da dimensão horizontal entre o período pré-competitivo e competitivo (%)	77
Tabela 30 - Comparação da análise da dimensão vertical entre o período pré-competitivo e competitivo (%)	78
Tabela 31 - Benefícios da prática desportiva na perspetiva dos Enc. de Educação	86
Tabela 32 - Nível de envolvimento dos encarregados de educação	87

Introdução

Cada vez mais o futebol, há muito conhecido como “desporto rei”, se assume como o desporto coletivo de maior mediatismo, sendo um fenómeno social como há poucos. Tal como referido por Garganta (2004, pág.1) “o futebol desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas”, isto é, o futebol reflete-se na cultura de uma comunidade e influencia os seus membros, desde tenra idade. Neste contexto, é cada vez maior a pressão para alcançar o sucesso no mundo do futebol, nomeadamente entre os escalões de formação. Infelizmente, esta mentalidade faz com que muitas vezes os valores que promovem o desenvolvimento intelectual e físico sejam preteridos em prol de uma acérrima competição, antecipando a especialização dos atletas e promovendo a sua formatação numa fase muito prematura da sua formação.

É responsabilidade dos clubes e suas equipas técnicas, evitar que tal aconteça, e por sua vez fomentar o sucesso não se baseando apenas em resultados mas sim fomentando a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento dos jogadores, munindo-os de ferramentas que embora a curto prazo possam ser de difícil assimilação, mas que no longo prazo lhes permitam alcançar o sucesso desportivo e pessoal. O processo de formação de um jogador é longo, gradualmente mais específico e precoce na sua exigência e dedicação necessária a todos os intervenientes.

Como refere Pacheco (2001, p. 19), “assim como a escola tradicional pretende dar uma formação académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola de futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores.”

Os jogos desportivos, como é o caso do futebol, são de cariz estratégico-tático e o seu processo de treino tem como referência conceitos e princípios que se procuram implementar no jogo, ou seja, o processo de treino serve para modelar os comportamentos da equipa passando-os para a competição (Garganta, 1997). Um planeamento adequado possibilita que os jogadores tirem partido de uma formação adequada, proporcionando a sua evolução natural no futebol.

Neste contexto, o treinador é uma peça chave na definição e orientação do processo de treino e na promoção de diferentes comportamentos coletivos. O treino é hoje entendido como

um processo que ultrapassa a exclusividade da prescrição de exercícios, pelo que o treinador necessita adotar uma abordagem multidisciplinar, abrangendo diversas áreas, desde a psicologia passando pela pedagogia e gestão organizacional, entre outras, procurando criar bases conceptuais fortes e sustentáveis que suporte os objetivos que define para a sua equipa.

No que toca à escolha dos métodos de treino, entende-se hoje que a especificidade e a modelação sejam princípios orientadores fundamentais, devendo os exercícios de treino ser baseados no conhecimento das variáveis que caracterizam o modelo de jogo e que auxiliam especificamente a prescrição e controlo da carga de treino, bem como a adequação dos métodos e meios de preparação (Santos, Castelo & Silva, 2011).

É objetivo deste trabalho realizar uma reflexão sobre a operacionalização do processo de treino desenvolvido ao longo da época desportiva 2016/2017 (120 sessões de treino) na equipa de Benjamins B (2006) do Sporting Clube de Linda-a-Velha, tendo por base a taxonomia de classificação de exercícios de treino para o futebol desenvolvida por Castelo (2009a).

Adicionalmente, pretende-se realizar uma revisão bibliográfica sobre o tema “a influência dos encarregados de educação no futebol de formação”. No meu percurso enquanto treinador das camadas de formação, foram várias as situações com as quais me deparei e em que foi evidente o impacto que os encarregados de educação têm nos atletas que treino. Assim, escolhi este tema para a minha revisão bibliográfica, com o objetivo de recolher evidências que corrobore esta minha conclusão/sensibilidade.

O presente relatório é composto por uma parte descritiva, sendo os quatro capítulos iniciais (I a IV) dedicados à apresentação do clube/equipa e dos seus modelos (Jogo, Treino, Observação e Recrutamento). Nos Capítulos V e VI é efetuada a apresentação e análise dos Processos de Treino (Pré-competitivo e Competitivo) e do Processo Competitivo em si. O Capítulo VII é dedicado à revisão de literatura que aborda a temática relativa à influência dos encarregados de educação no futebol de formação. Os últimos dois capítulos dedicam-se às conclusões e reflexões.

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

Capítulo I - Plano Individual de Estágio

1.1 Instituição de estágio e treinos

O estágio foi realizado no Sporting Clube de Linda-a-Velha, como Treinador Principal Estagiário da equipa B de Benjamins A (2006).

Os treinos realizaram-se nas instalações do clube, nos seguintes horários:

- Terça-feira das 17h30 às 19h00
- Quinta-feira das 17h30 às 19h00
- Sexta-feira das 19h00 às 20h30

Por sua vez, os jogos do campeonato realizam-se aos Sábados.

1.2 Objetivos Gerais e Específicos do estágio

No âmbito do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) este estágio está orientado para a formação e habilitação profissional, conciliando as dimensões pedagógica, organizacional, didática e científica. Enquanto Treinador Estagiário desenvolverei atividades no âmbito da educação, da organização, do planeamento e da produção científica, nomeadamente através da elaboração deste relatório.

Pretende-se que durante o período de estágio seja capaz de fazer a aplicação prática dos conceitos teóricos adquiridos durante o primeiro ano do mestrado. O objetivo final passará por ser capaz de analisar a compatibilidade do Modelo de Jogo do SCLV e do seu Modelo de Treino, através da análise dos exercícios de treino da equipa e da relação com a forma de jogar idealizada.

1.3 Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

- Observar treinos e jogos das restantes equipas do clube, dos diferentes escalões;
- Visualização de todos os jogos do escalão que são transmitidos na televisão (e.g. Benfica TV);

- Recolher feedback dos atletas sobre os treinos e jogos e incorporar essas informações no planeamento semanal;
- Recolher feedback do coordenador e incorporar nos treinos/jogos futuros;
- Recolher apontamentos nos jogos e treinos e sua revisão à *posteriori*, para reflexão do que correu bem e do que tem espaço para melhoria.

1.4 Função e Tarefas inerentes à posição de treinador estagiário

Na condição de estagiário pretendo dar continuidade à minha aprendizagem enquanto treinador de Futebol, cimentando e complementando os conhecimentos adquiridos na minha anterior experiência (dois anos no Olivais Sul).

Enquanto Treinador Principal Estagiário, cabe-me colaborar e contribuir para a conceção e operacionalização dos trabalhos necessários à preparação e desenvolvimento dos jogadores/equipa. As minhas funções passam por: coadjuvação dos treinos; planeamento semanal dos microciclos e de todas as unidades de treino; colaboração na observação do adversário e da equipa em competição; comunicação de feedback descritivo e prescritivo aos jogadores.

Capítulo II - Caracterização do Sporting Clube de Linda-a-Velha

2.1 Enquadramento Histórico do Sporting Clube de Linda-a-Velha

As origens do Sporting Clube de Linda-a-Velha (SCLV) remontam aos anos 20, época de grande agitação social e política em Portugal, pese embora o atual SCLV tenha surgido apenas em 1937 (Sporting Clube de Linda-a-Velha, [SCLV], 2016).

Em 1926 o General Gomes da Costa e as suas tropas vieram do Porto até Lisboa, aliando-se ao então Comandante da Região Militar de Lisboa, o General Domingos d'Oliveira, tendo Linda-a-Velha sido escolhida para ser o quartel-general do cerco à capital. O General Domingos d'Oliveira era conhecido pela sua paixão pelo desporto, tendo promovido jogos de futebol entre as suas tropas. Terminado o cerco a Lisboa, as tropas regressaram aos seus quartéis, mas o gosto pelo futebol manteve-se, tendo sido fundado o Linda-a-Velha Futebol Clube pelos linda-a-velhenses António Maria Reis (Gaiata), Ezequiel Vieira, José do Nascimento, José David e Victor Monteiro (SCLV, 2016).

O clube enfrentava, no entanto, uma forte limitação, uma vez que o campo onde eram disputados os jogos só podia ser utilizado no Verão, sendo usado para agricultura e pastoreio no restante período. Perante a falta de recursos, o Linda-a-Velha Futebol Clube acabou por se extinguir, mas a paixão do povo pela modalidade permitiu que no início de 1937 nascesse um movimento para a criação de um novo emblema. Seguiram-se meses de grande rivalidade entre benfiquistas e sportinguistas, para definição do nome do clube, das cores do equipamento e do seu símbolo, tendo-se chegado a um acordo entre os simpatizantes dos dois clubes. Nasceu assim o Sporting Clube de Linda-a-Velha, com um equipamento com a nota dominante para as camisolas vermelhas listadas a branco e o símbolo um Leão. Oficialmente, o Sporting Clube de Linda-a-Velha foi fundado a 1 de outubro de 1937, sem sede própria, esta funcionava na Academia Recreativa de Linda-a-Velha o que se verificou durante 27 anos (SCLV, 2016).

A 8 de Dezembro de 1964 o SCLV adquiriu a sua atual Sede. À semelhança do Linda-a-Velha Futebol Clube, também o SCLV utilizou durante muitos anos o campo onde está atualmente instalado o mercado municipal. Aquando da construção do ainda vigente mercado, o clube deslocou-se para um dos campos de treino do Estádio Nacional, situação que, com o passar do tempo, se tornou incomportável para os cofres do clube. Fruto de muito esforço e após ultrapassar alguns problemas, o Sporting Clube de Linda-a-Velha inaugurou o Parque Desportivo Fernando Magalhães, em homenagem ao seu ex-jogador. O SCLV encontra-se filiado na Associação de Futebol de Lisboa, mantendo as cores dos equipamentos originais. O

parque desportivo situa-se na Av. Tomás Ribeiro entre Linda-a-Velha e Carnaxide, pautando-se pela qualidade das suas instalações. O clube possui também escolinhas de futebol para crianças a partir dos cinco anos de idade, que têm registado grande afluência (SCLV, 2016).

2.2 Caracterização Geral do Sporting Clube de Linda-a-Velha

Para além do futebol, o SCLV tem atualmente uma equipa de pesca desportiva em contexto federado, bem como a modalidade de taekwondo.

Ao nível do futebol, o SCLV encontra-se representado em todos os escalões existentes, contando com cerca de quinhentos atletas a nível federado e recreativo.

Tabela 1 - Competições em que o SCLV está presente

Equipa	Competição
Sénior	Campeonato Pró-Nacional da Associação de Futebol de Lisboa
Sub-19	Divisão de Honra de juniores A S19
Sub-17	Campeonato nacional de juvenis, na série D
Sub-17 B	1ª Divisão série 2, na Associação de Futebol de Lisboa
Sub-15	Divisão de Honra, na Associação de Futebol de Lisboa
Sub-15 B	2ª Divisão Série 5, na Associação de Futebol de Lisboa
Sub-13	Série 5 do campeonato distrital de infantis de 11
Restantes equipas da formação	Campeonatos distritais de Lisboa, em futebol de 7
Equipas de formação não federadas	Ligas/campeonatos não oficiais

Do palmarés do clube destacam-se:

- Taça de Lisboa – 1960/1963
- Campeonato da Associação Futebol Clube 1962/1963
- Taça Centenária da Câmara Municipal de Oeiras
- 3 Campeonatos Distritais da Divisão de Honra de Juniores A – 2007/2008, 2010/2011 e 2014/2015

Recursos estruturais

As instalações do Sporting Clube Linda-a-Velha incluem: um campo de futebol 11; um campo de futebol 7 e um campo de futebol 5.

Nos três treinos semanais, temos disponível o campo de futebol 7.

Para o escalão de formação considero que os recursos estruturais colocados à nossa disposição são bastante satisfatórios e facilitam a operacionalização dos treinos.

Recursos materiais

O clube tem disponível o seguinte equipamento: quinze bolas (nº 4), saco de coletes, marcas, escadas, barreiras, bolas medicinais, varas, arcos e pinos.

Para as deslocações dos escalões juvenis, juniores e seniores, o SCLV dispõe de duas carrinhas de 9 lugares.

Para o escalão de formação considero que os recursos materiais colocados à nossa disposição são bastante satisfatórios e facilitam a operacionalização dos treinos.

Recursos humanos

Os Recursos Humanos do SCLV incluem os Órgãos Sociais (assembleia geral, conselho fiscal, e conselho diretivo), os Coordenadores, os Treinadores, o Secretário, os Fisioterapeutas, o Roupeiro e o Guarda do campo.

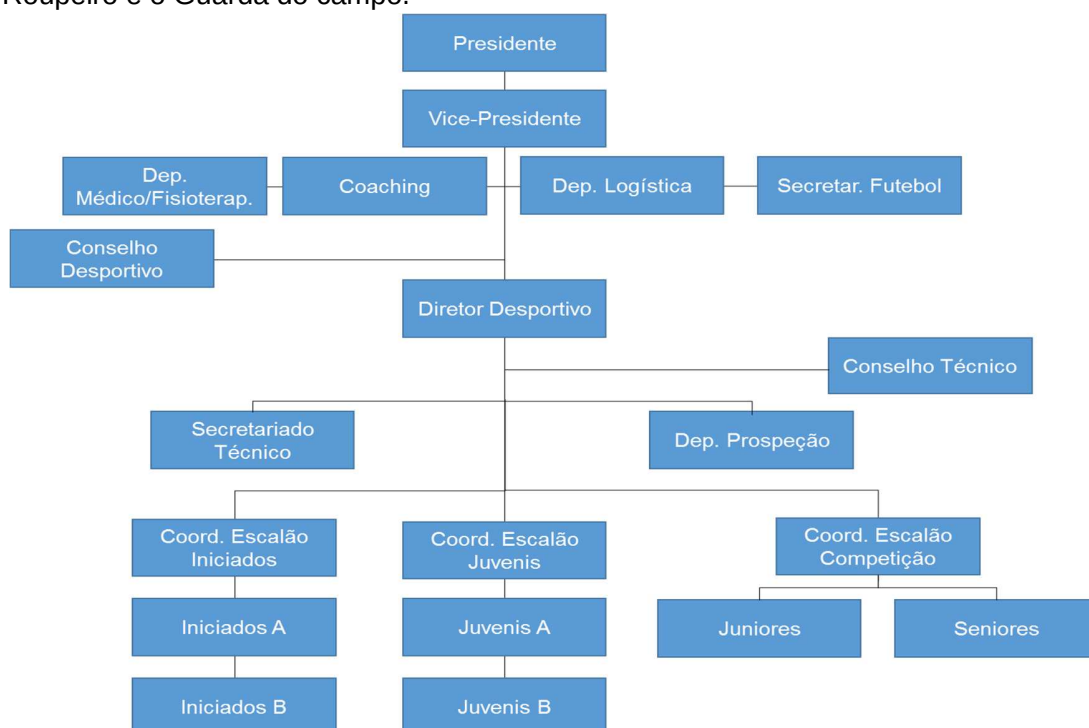


Figura 1 - Organograma Funcional do Sporting Clube de Linda-a-Velha

Capítulo III - Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica transitou quase na íntegra da época anterior, e é composta por dois treinadores principais e seus respetivos treinadores adjuntos:

Treinadores Principais

Pedro Vilela- Licenciado em Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com especialização em Futebol. Exerce funções de treinador de futebol no SCLV há cinco anos.

João Costa (estagiário) – Licenciado em Motricidade Humana, ramo de Educação Física e Desporto pelo Instituto Piaget – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. Mestrando do 2º ano do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Exerce funções de treinador de futebol há três anos, os dois primeiros no Olivais Sul, e o corrente ano no SCLV.

Funções: responsáveis pelo planeamento semanal dos microciclos e de todas as unidades de treino. Durante os treinos fornece feedback descritivo, prescritivo e questiona os jogadores.

Treinadores Adjuntos

Bruno Areias – Curso de Especialização Tecnológica em Treino Desportivo de Jovens Atletas, na Universidade de Évora. Frequência da Licenciatura em Ciências do Desporto, com especialização em Futebol. Exerce funções de treinador de futebol há quatro anos, três dos quais no SCLV.

Federico Rodrigues – primeiro ano como treinador.

Funções: Responsáveis pelo aquecimento e alongamentos. Suporte à realização de exercícios de preparação geral e/ou de uma qualidade específica (e.g. agilidade e coordenação, força, velocidade, resistência e circuitos técnicos). Durante os jogos dedicam-se à análise direta ao adversário.

3.2 Caracterização da Equipa

À semelhança da equipa técnica, também o plantel transitou praticamente todo da época anterior.

Tabela 2- Constituição do plantel 2016/2017

Nome	Data Nascimento	Peso (kg)	Altura (cm)	Anos de prática	Clubes anteriores	Posição preferencial
1	07/01/2006	38,8	150	3 anos	n.a.	Defesa
2	13/01/2006	31	145	4 anos	Olivaís Sul U. Tires	Avançado
3	14/01/2006	37,8	143	3 anos	Real SC	Avançado
4	19/01/2006	40,5	151	2 anos	n.a.	Médio
5	27/01/2006	32,1	137	3 anos	n.a.	Avançado
6	05/02/2006	35,2	139	2 anos	Belenenses	Defesa
7	15/02/2006	40,9	148	3 anos	Real SC	Avançado
8	25/02/2006	27,3	145	3 anos	n.a.	Médio/Avançado
9	07/06/2006	34,9	137	3 anos	n.a.	Médio
10	16/07/2006	30,7	132	4 anos	Algés	Avançado
11	23/08/2006	32,9	144	3 anos	Sacavenense	Defesa
12	19/09/2006	41,1	140	3 anos	CIF	Guarda Redes
13	21/10/2006	37,1	142	4 anos	n.a.	Defesa
14	19/11/2006	42,0	140	4 anos	n.a.	Médio
15	21/11/2006	35,1	144	3 anos	Belenenses	Médio
16	17/12/2006	31,9	142	2 anos	Belenenses	Médio/Avançado
17	n.d.	34,4	140	n.d.	n.d.	Guarda Redes
18	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	Médio

n.d. - Informação não disponível; n.a. - Não aplicável

3.3 Objetivos específicos da Equipa

No início da época 2016/2017 teve lugar uma reunião para definição dos objetivos da época, onde estiveram presentes todos os treinadores do futebol 7. O objetivo de longo prazo da equipa de Benjamins do SCLV prende-se com o desenvolvimento das capacidades das crianças, dotando-as de ferramentas que lhes permitam ser no futuro bem-sucedidas no Futebol 11. Adicionalmente, trabalha-se no sentido da obtenção da melhor classificação possível em cada uma das jornadas.

A prossecução deste objetivo implica:

- Desenvolvimento de qualidades físicas: velocidade, força, resistência e flexibilidade;
- Desenvolvimento das capacidades condicionais-coordenativas: coordenação motora, equilíbrio, tempo de reação e agilidade;
- Organização das diferentes etapas do modelo de jogo em microciclos;
- Aumento gradual dos níveis de intensidade e complexidade dos exercícios.

Tabela 3- Atividades para desenvolvimento de cada domínio

Domínio Psicomotor	• Ocupação do espaço setorial • Trabalho dos quatro momentos do jogo
Domínio Cognitivo	• Entendimento do espaço de jogo • Desenvolver timing ação correto • Velocidade e qualidade na tomada de decisão • Educar e desenvolver o modelo de jogo
Domínio Sócio-afetivo	• Criar um excelente espírito de grupo, entreajuda, cooperação e amizade • Respeito pelas regras • Cumprimento de bons princípios de comportamento e atitudes em treino e em jogo

Adicionalmente, existe também uma preocupação com o desempenho académico dos atletas. Embora não exista nenhum procedimento formal, no final de cada período letivo é realizado uma reunião com os atletas, onde são analisadas as suas avaliações escolares e desportivas. A equipa técnica não tem autoridade para agir de forma corretiva caso o desempenho escolar dos atletas seja negativo. No entanto, tentamos perceber o que se passa e motivar os atletas, explicando a importância de conciliar com sucesso a vida académica e desportiva.

3.4 Avaliação inicial

No início da época 2016/2017 teve lugar uma reunião onde estiveram presentes todos os treinadores do futebol 7, em que se definiu quais as capacidades físicas a avaliar, e em que momentos (Setembro, Dezembro e Junho). No entanto, alguma falta de coordenação e de meios acabou por condicionar a realização das avaliações intermédia e final.

Tabela 4 - Resultados da avaliação inicial

Nome	Massa Gorda (%)	Massa Magra (%)	IMC	Distância teste Yo-Yo (mts)	VO2 (%)	Tempo teste agilidade (segundos)	Tempo 10 mts (segundos)
1	n.d.	n.d.	n.d.	80,0	37,1	13,7	2,8
2	8,2	37,5	14,7	140,0	37,6	14,1	2,7
3	14,7	38,2	19,2	140,0	37,6	13,2	2,6
4	16	31,8	17,8	120,0	37,4	13,9	2,9
5	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
6	20,6	34,6	18,2	140,0	37,6	14,5	2,7
7	18	37,2	18,7	80,0	37,1	14,6	2,9
8	5,8	36,2	13,9	80,0	37,1	14,7	3,0
9	22,6	33,5	18,6	120,0	37,4	15,3	2,8
10	22,7	31,1	17,6	60,0	37,0	14,4	3,2
11	n.d.	n.d.	n.d.	120,0	37,4	14,2	2,9
12	27	33,4	21	100,0	37,2	14,4	2,8
13	23,6	32,4	18,4	140,0	37,6	14,0	3,0
14	n.d.	n.d.	n.d.	100,0	37,2	14,0	2,7
15	17,5	35,3	16,9	160,0	37,8	13,5	2,9
16	n.d.	n.d.	n.d.	120,0	37,4	14,1	2,7
17	n.d.	n.d.	n.d.	120,0	37,4	13,7	2,6
18	n.d.	n.d.	n.d.	120,0	37,4	13,0	2,7

n.d. - Informação não disponível; *n.a.* - Não aplicável

Nota: As avaliações intermédia e final não foram realizadas.

Resistência Teste Yo-Yo

Existem dois níveis do teste de resistência Yo-Yo (Yo-Yo IRT), a diferença entre os dois testes está no nível de intensidade. O Yo-Yo IRT 1 é constituído por uma velocidade inicial de (10 km/h) mais baixa que o Yo-Yo IRT 2 (13 km/h). A progressão de carga também é menor no Yo-Yo IRT 1 frente ao Yo-Yo IRT 2. Considerando os diferentes escalões de futebol, propõe-se que o Yo-Yo IRT 1 seja realizado como procedimento preferencial de avaliação até ao escalão de Sub-16, para os escalões superiores sugere-se Yo-Yo IRT 2.

Segundo Bangsbo J, Iaia FM, Krstrup P. (2008) o Yo-Yo IRT 1 avalia a capacidade individual de realizar exercícios intermitentes repetidos com um alto componente aeróbio. Já o segundo (Yo-Yo IRT 2), avalia os sistemas energéticos aeróbio e anaeróbio.

Foi preparada uma área com 20 metros de comprimento, com uma largura de 1,5 metros para cada jogador. O teste consistiu em corridas de 40 metros de ida e volta (2 x 20 m) com aumento progressivo na velocidade, intercaladas por 10 segundos de recuperação ativa (controlados por sinais de áudio de um dispositivo de som). No momento de recuperação, o avaliado caminhou ou correu lentamente até um cone posicionado a 5 metros do percurso, e retornou ao ponto de partida aguardando até que o sinal sonoro indique o recomeço. As corridas foram realizadas até que o avaliado não conseguisse manter a velocidade, por duas vezes consecutivas, de modo que a distância percorrida nesse ponto é considerada como o resultado do teste.

Equipamentos utilizados:

Aparelho de som com os sinais sonoros. Cones para a marcação do percurso. Visando aprimorar o controlo do teste recomenda-se como procedimento adicional que cada atleta tenha sua FC cardíaca registada a cada intervalo, e que este informe a percepção subjetiva de esforço, também conhecida como escala de Borg. A FC final do teste poderá ser considerada na maioria dos casos como a frequência cardíaca máxima do atleta, auxiliando assim a calcular as zonas metabólicas de treino quando se utiliza o método da FC pela zona alvo.

Agilidade – Teste de Illinois

A agilidade no futebol reflete-se essencialmente nas mudanças rápidas de direção com manutenção do equilíbrio, decorrentes de uma combinação de força, potência e coordenação neuromuscular (Little & Williams, 2005).

O controlo da agilidade tem apresentado relevância na diferenciação do nível competitivo entre jogadores de elite, sub-elite e amadores (Svensson & Drust, 2005). Pelo que a sua avaliação é da máxima importância.

Este teste requer aceleração, desaceleração e controle do equilíbrio, e a sua realização é relativamente simples, o que minimiza o efeito de aprendizagem (Roozen, 2004).

O teste de Illinois envolve a utilização de 4 marcadores (cones) principais para demarcar uma área de 10 m de comprimento e 5 m de largura. No centro desta área, 4 marcadores são posicionados separados por uma distância de 3,3 m. O teste inicia-se com o avaliado posicionado atrás da linha inicial (Saída), de modo que após o comando “vai” o avaliado deverá

cumprir o percurso no menor tempo possível. A chegada à linha final caracteriza o seu término, e o tempo necessário para concluir o percurso é o resultado do teste.

Equipamentos necessários: Cones ou bandeiras para delimitar o percurso., Cronómetro.

Velocidade Teste de 10 metros

Neste teste o atleta, partindo da posição parada, deverá percorrer a distância de 10 metros no menor tempo possível. Tendo em conta a intensidade do teste, os avaliados efetuaram um bom aquecimento antes da sua realização, minimizando o risco de distensão muscular (Svensson & Drust, 2005).

Equipamentos necessários: Cronómetros, cones para a marcação dos percursos.

Em relação às características técnico e táticas dos atletas, as mesmas são avaliadas através da observação em contexto de jogo, não sendo efetuados testes específicos. Para cada atleta é preenchida uma ficha que regista o seu desempenho nos três momentos avaliados.

Infelizmente, a recolha destes dados não teve nenhuma consequência, isto é, não foi elaborado um plano de desenvolvimento individual para cada um dos atletas.

		S.C. Linda-a-Velha 2015/2016		1º Período
		AVALIAÇÃO		
		Escalão - Benjamin 2006		
NOME DO ALUNO			NOME DO TREINADOR	
1			João Costa	
OBJECTIVOS A DESENVOLVER		PRECISA atingir os objetivos	ATINGIU os objetivos	SUPEROU os objetivos
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS				
DRIBL E FINTA			x	
PASSE			x	
RECEPÇÃO			x	
CONDUÇÃO DE BOLA			x	
REMATE			x	
LANÇAMENTO LINHA LATERAL			x	
TÉCNICA DE GUARDA-REDES				
MUDANÇAS DIRECÇÃO			x	
DESARME			x	
SIMULAÇÃO			x	
CABECEAMENTO			x	
PRINCÍPIOS DE JOGO				
PROGRESSÃO			x	
CONTENÇÃO			x	
COBERTURA OFENSIVA			x	
COBERTURA DEFENSIVA		x		
CAPACIDADES FÍSICO-COORDENATIVAS				
ALONGAMENTOS		x		
FLEXIBILIDADE		x		
VELOCIDADE			x	
COORDENAÇÃO			x	
FORÇA			x	
EQUILÍBRIO			x	
ETAPAS DE APRENDIZAGEM				
1 x 1	Processo Ofensivo		x	
	Processo Defensivo		x	
7x7	Processo Ofensivo		x	
	Processo Defensivo		x	
Treinador(s)		Observações		
		Precisa de melhorar atitude, não responder aos treinadores e ser mais ouvido.		
Coordenador				
Professor (a)				
		3		

Figura 2- Exemplo de avaliação técnico-tática dos atletas

3.5 Caracterização do contexto competitivo

A equipa de Benjamins A (2006) do SCLV participa no Campeonato Distrital de Juniores “E2” Sub-11 anos da Associação de Futebol de Lisboa. Neste campeonato participam 130 equipas, divididas em 10 séries.

O SCLV participa com duas equipas (A e B), incluídas respetivamente nas séries 9 e 6.

Esta competição divide-se em duas fases. Numa primeira fase as equipas defrontam-se numa volta. No final desta fase as equipas são reagrupadas, formando-se series compostas pelas equipas que atingiram a mesma posição na primeira fase, isto é, uma série com as equipas que concluíram a primeira fase em primeiro lugar, outra série com as que concluíram em segundo lugar, e assim sucessivamente nesta fase a competição é disputada em duas voltas (casa, fora).

3.6 Calendário competitivo 2016/2017

Neste escalão não é efetuada uma análise muito profunda do calendário competitivo. Embora seja sabido que defrontar equipas como Benfica, Sporting e Belenenses terá um grau de dificuldade acrescido, ainda assim existe um relativo equilíbrio ao nível da qualidade das equipas. O fator “casa” também não se costuma revelar determinante, uma vez que os adeptos são na sua maioria os encarregados de educação, que tantos estão presentes nos jogos em casa como nos jogos fora.

SÉRIE 9 - 14 CONCORRENTES	Nº
ALGÉS	6
ASSOCIAÇÃO TORRE "B"	5
BELENENSES "B"	2
CARCAVELOS	10
COLEGIO MARISTA	3
EF BELEM "B"	4
LINDA VELHA "A"	1
OEIRAS "A"	7
OUTURELA	8
PORTO SALVO	14
TALAIDE	9
TIRES	11
TRAJOUCE	12
- Isento -	13

SÉRIE 6 - 14 CONCORRENTES	Nº
ATLETICO	11
BELENENSES "A"	2
BENFICA "A"	12
CACEM "B"	13
CASA PIA "A"	9
CIF	5
DAMAIA GINASIO	1
DAMAIENSE "A"	4
DOMINGOS SAVIO	8
EF BELEM "A"	3
FUTEBOL BENFICA	10
LINDA VELHA "B"	6
OEIRAS "B"	7
- Isento -	14

CALENDÁRIO DE JOGOS (1ª Fase)					
SÉRIE 9					
Uma Volta	Data	Hora	JOGO	Resultado	
1ª Jornada	22/10/2016	09:00	SC Linda-a-Velha "A" – Colégio Marista	–	
2ª Jornada	29/10/2016	09:30	Ass. Torre "B" – SC Linda-a-Velha "A"	–	
3ª Jornada	01/11/2016	09:00	SC Linda-a-Velha "A" – Oeiras "A"	–	
4ª Jornada	05/11/2016	11:00	Talaide – SC Linda-a-Velha "A"	–	
5ª Jornada	12/11/2016	10:30	SC Linda-a-Velha "A" – Tires	–	
6ª Jornada	19/11/2016	-----	Isento	–	
7ª Jornada	26/11/2016	10:30	SC Linda-a-Velha "A" – Belenenses "B"	–	
8ª Jornada	03/12/2016	09:00	EF Belém "B" – SC Linda-a-Velha "A"	–	
9ª Jornada	10/12/2016	10:30	SC Linda-a-Velha "A" – Algés	–	
10ª Jornada	17/12/2016	09:00	Outurela – SC Linda-a-Velha "A"	–	
11ª Jornada	07/01/2017	10:30	SC Linda-a-Velha "A" – Carcavelos	–	
12ª Jornada	14/01/2017	11:00	Trajouce – SC Linda-a-Velha "A"	–	
13ª Jornada	21/01/2017	:00	SC Linda-a-Velha "A" – Porto Salvo	–	

CALENDÁRIO DE JOGOS (1ª Fase)					
SÉRIE 6					
Uma Volta	Data	Hora	JOGO	Resultado	
1ª Jornada	22/10/2016	10:30	SC Linda-a-Velha "B" – Atlético	–	
2ª Jornada	29/10/2016	09:00	Cacém "B" – SC Linda-a-Velha "B"	–	
3ª Jornada	01/11/2016	10:30	SC Linda-a-Velha "B" – Belenenses "A"	–	
4ª Jornada	05/11/2016	12:00	Damaense "A" – SC Linda-a-Velha "B"	–	
5ª Jornada	12/11/2016	-----	Isento	–	
6ª Jornada	19/11/2016	10:30	SC Linda-a-Velha "B" – Domingos Savio	–	
7ª Jornada	26/11/2016	11:00	Futebol Benfica – SC Linda-a-Velha "B"	–	
8ª Jornada	03/12/2016	10:30	SC Linda-a-Velha "B" – Benfica "A"	–	
9ª Jornada	10/12/2016	10:00	Damaia Ginásio – SC Linda-a-Velha "B"	–	
10ª Jornada	17/12/2016	10:30	SC Linda-a-Velha "B" – EF Belém "A"	–	
11ª Jornada	07/01/2017	09:00	Clf – SC Linda-a-Velha "B"	–	
12ª Jornada	14/01/2017	09:00	SC Linda-a-Velha "B" – Oeiras "B"	–	
13ª Jornada	21/01/2017	11:00	Casa Pia "A" – SC Linda-a-Velha "B"	–	

Figura 3 - Calendário Competitivo 2016/2017

3.7 Regulamento Interno

O SCLV dispõe de um regulamento interno, que pode ser consultado em anexo (Anexo II). Do regulamento, fazem parte os direitos e deveres de treinadores, atletas e encarregados de educação. Trata-se de um regulamento sucinto e simples, adequado à natureza do clube.

Capítulo IV - Modelos SCLV

4.1. Modelo de Jogo do SCLV

Segundo Castelo (2009), a planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento do praticante ou de uma equipa. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), permitindo a escolha de decisões que visam o máximo de eficácia e funcionalidade da equipa. Ainda segundo o mesmo autor, o planeamento inclui linhas gerais e específicas que procuram, por um lado orientar a organização da equipa, e por outro, destacar as qualidades individuais que cada jogador deve apresentar, bem como o Modelo de Jogo da equipa. O processo de planeamento deverá: contemplar a situação atual da equipa, através da análise e avaliação do percurso na época anterior; idealizar o Modelo de Jogo que se pretende e determinar os objetivos para a época desportiva; elaborar um modelo de treino em que este potencie a equipa, com o intuito de atingir o Modelo de Jogo predefinido (Castelo, 2009).

O treinador deve definir o Modelo de Jogo da sua equipa com base nas suas especificidades, adversários, contexto competitivo. José Mourinho defende que é crucial definir uma forma de jogar, um modelo individual de cada equipa, sendo imprescindível treinar em função disso mesmo, isto é, procurando treinar-se como se pretende jogar (Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto, 2006).

Com base nestas condicionantes, o Modelo de Jogo definido pela equipa técnica para ser utilizado pela equipa de Benjamins do SCLV tem por base a estrutura tática GR +1x3x2. Pode assim dizer-se que o modelo de jogo é o ADN da equipa. No caso específico da minha equipa, esta estrutura tática pretende dar resposta a uma das premissas do modelo de jogo definido – a manutenção da posse da bola.

Sistema Tático

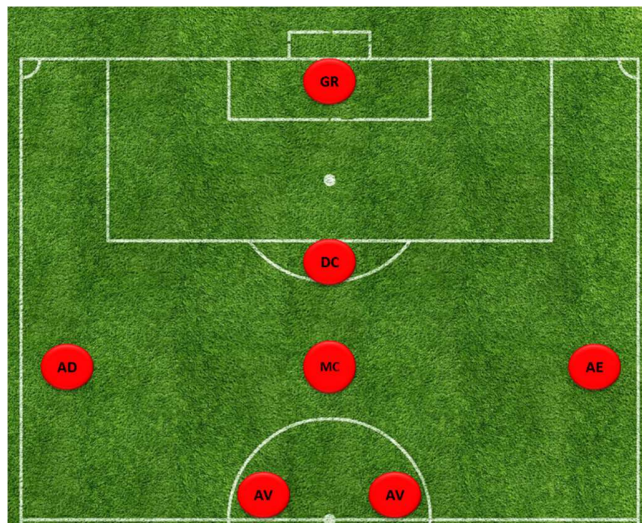


Figura4 - Sistema Tático

Processo Ofensivo



Figura 5 – Processo Ofensivo

Primeira etapa (Construção): Nesta etapa a equipa opta normalmente por sair a jogar pelas laterais. O médio pode baixar para vir receber, podendo progredir com bola se tiver espaço. Caso o adversário pressione alto, o médio deve tocar e ir embora criando uma nova linha de passe, abrindo espaço a outro jogador e aparecendo para dar cobertura ou uma nova linha de passe. Se a bola for para uma das laterais, a intenção deve ser explorar esse corredor

ou, em caso de inferioridade numérica, tocar para zona interior (central ou médio) ou variar o corredor.

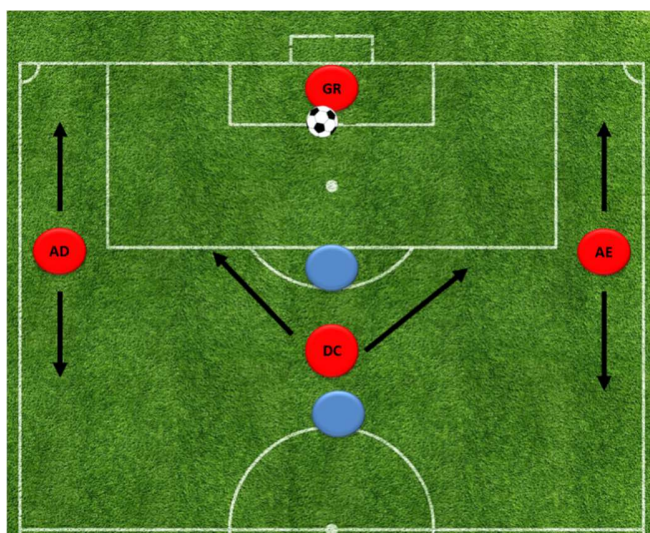


Figura 6 - Primeira Etapa de Construção

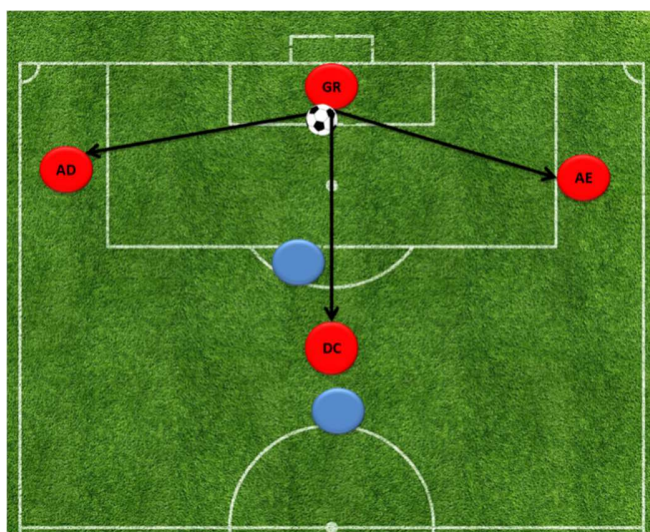


Figura 7 - Primeira Etapa de Construção (cont.)

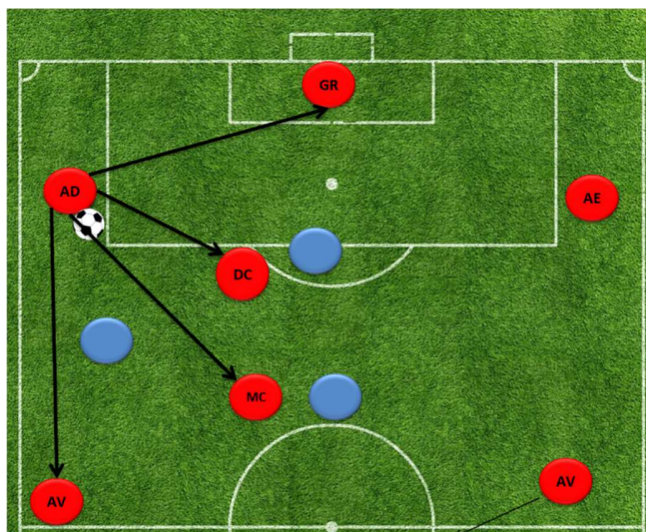


Figura 8 - Primeira Etapa de Construção (cont.)

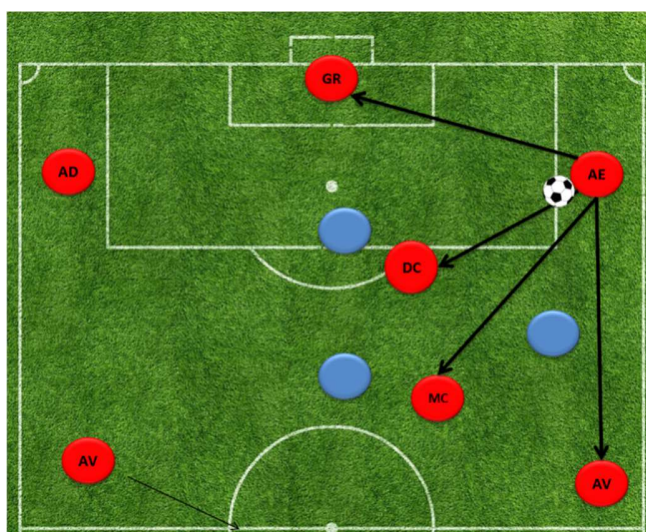


Figura 9 - Primeira Etapa de Construção (cont.)

Segunda etapa (Fig. 10): Se a bola estiver no corredor central a linha ofensiva deve dar largura e profundidade, a linha média deverá optar por um jogo mais direto ou indireto, dependendo contexto de jogo e do adversário. Caso a equipa saia em ataque organizado no corredor central, o médio deverá ter linhas de passe nos corredores laterais e no corredor central. Se a equipa optar por um jogo mais direto, deve procurar zonas específicas de criação de situações de finalização, entre o lateral e o central ou até mesmo nas costas da linha defensiva (depende mais uma vez da situação de jogo), optando por passes no espaço para o movimento do avançado. Se a bola estiver no corredor lateral, se o lateral receber a bola junto à

linha lateral, o avançado aparece em zona interior para libertar espaço de progressão do lateral e dar uma linha de passe ou então desmarca-se no mesmo corredor em rutura para poder receber a bola mais em profundidade. O médio deverá garantir cobertura ao lateral para a necessidade de haver uma variação do centro de jogo.

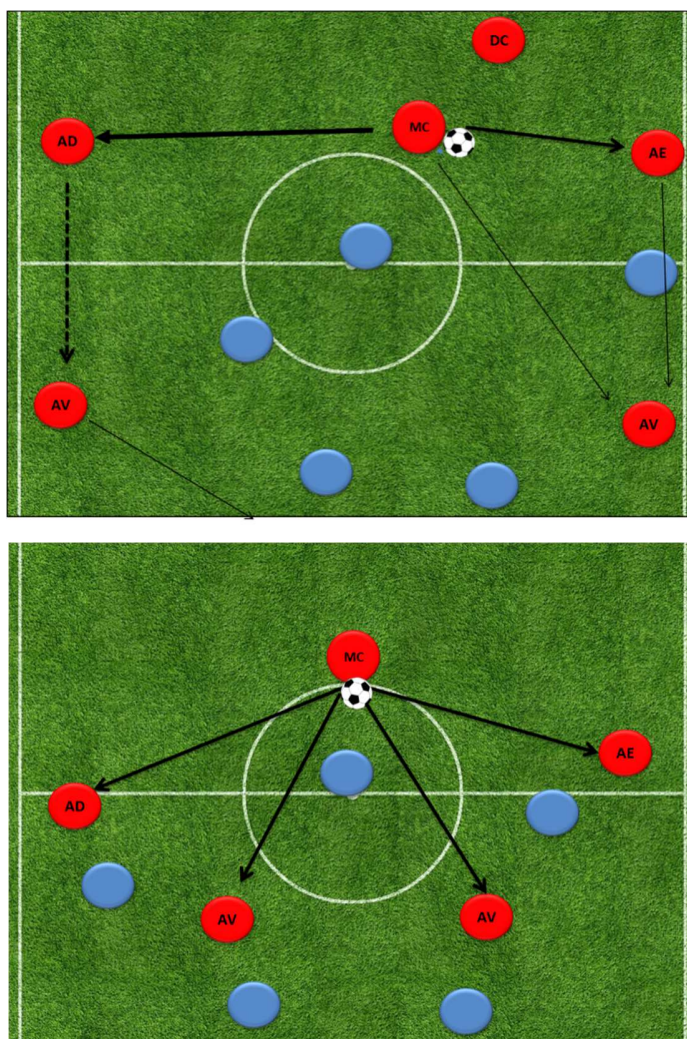


Figura 10 - Segunda Etapa de Construção

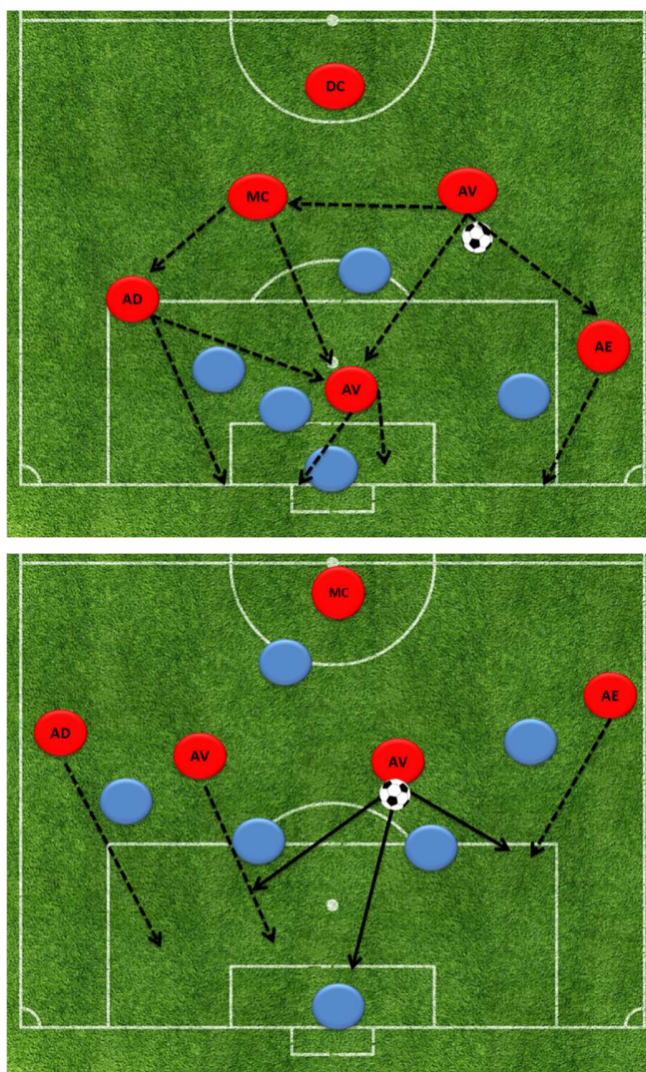


Figura 11 - Terceira Etapa de Construção

Finalização (Fig. 11): No último sector, se a bola estiver no corredor lateral deverá procurar o cruzamento (indicação se houver superioridade ou igualdade numérica na área). Todas as jogadas deverão terminar com finalização evitando a saída do ataque do adversário.

Transição defesa-ataque: No instante da conquista da posse de bola a equipa no primeiro sector deverá garantir cobertura de jogadores contíguos para a equipa poder construir o jogo.

Processo Defensivo



Figura 12 - Processo Defensivo

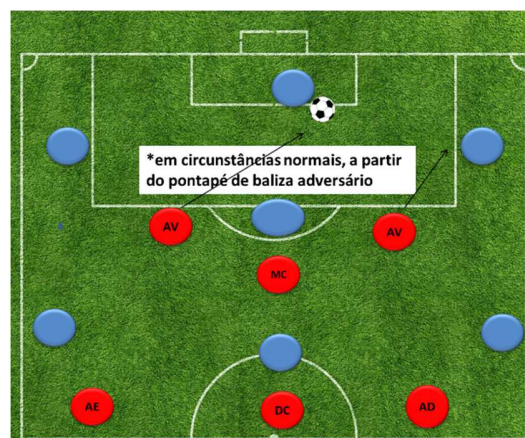


Figura 13 - Processo Defensivo

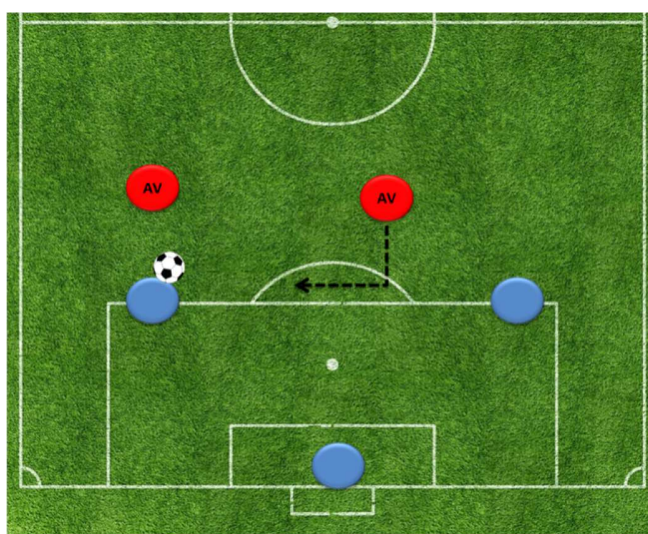


Figura14 – Primeira muralha

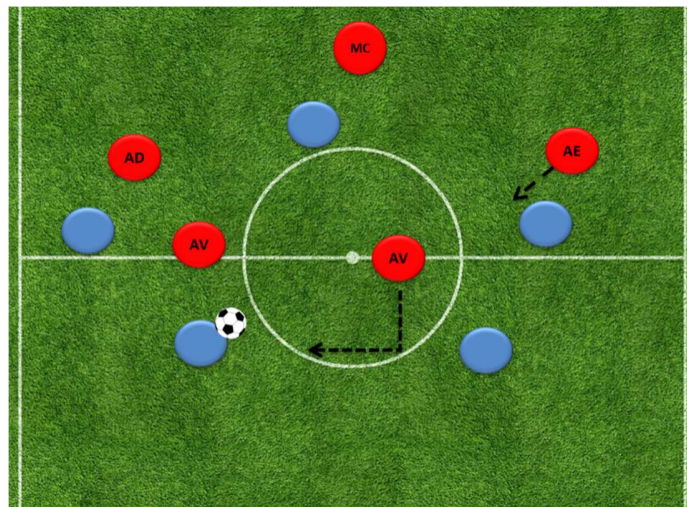


Figura15 – Segunda muralha

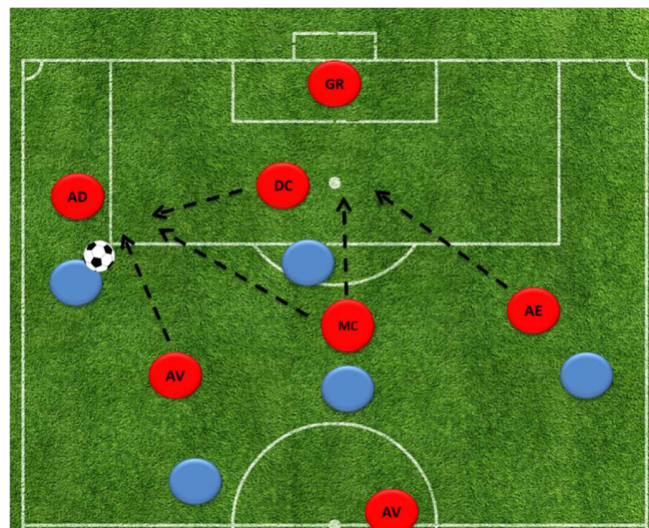


Figura 16 - Terceira muralha

A equipa opta sempre por uma defesa à zona e tenta sempre estar em defesa organizada. A primeira linha defensiva é composta pelos avançados. Os avançados deverão procurar fechar a variação entre centrais se a equipa adversária procurar muita variação de corredores e fechar/pressionar o central se este pretender progredir com bola. A segunda linha defensiva é composta pelo médio. O médio deverá fechar a zona central evitando progressões da equipa adversária pelo corredor central. A terceira linha defensiva é composta pelos Alas e o central. Existe sempre preocupação em fechar o corredor da bola e corredor central, ficando o corredor mais longe da bola descoberto.

Transição Ataque-Defesa: O objetivo principal é garantir que sempre que o jogador perde a posse de bola exista cobertura de um jogador contíguo próximo para criar imediatamente uma zona de pressão, garantindo assim que a equipa tem mais tempo para se organizar defensivamente. Em caso de inferioridade numérica, a equipa deverá ter mais paciência no *timing* e controlar o adversário na contenção.

Situações fixas do jogo

Cantos Defensivos

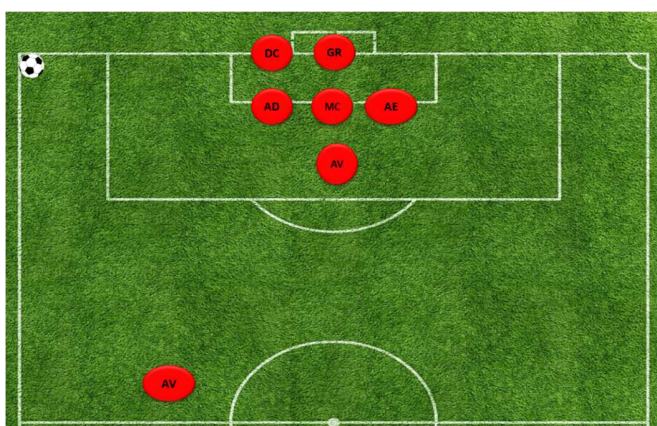


Figura 17 - Canto defensivo (esquerda)

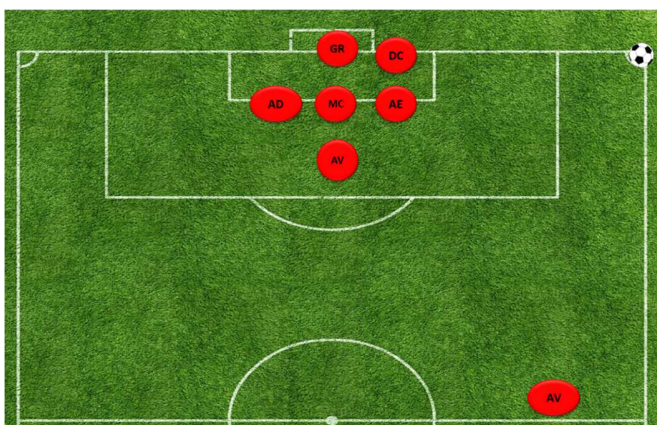


Figura 18 - Canto defensivo (direita)

Cantos Ofensivos

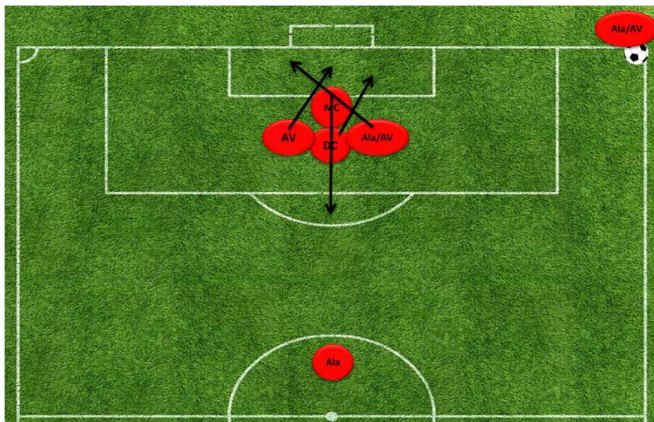


Figura 19 - Canto Ofensivo (esquerda)

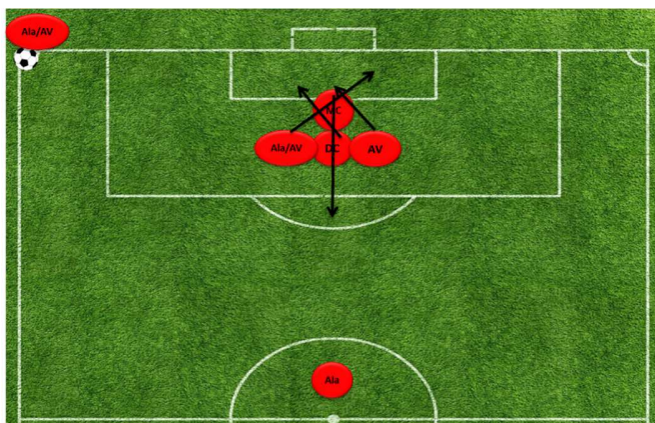


Figura 20 - Canto ofensivo (direita)

4.2 Modelo de Treino do SCLV

O objetivo primordial do treinador será adaptar o Modelo de Treino ao Modelo de Jogo definido para a sua equipa, tendo em conta a criatividade, a espontaneidade e a iniciativa individual dos atletas. Quanto maior for a adequação entre o Modelo de Treino e o Modelo de Jogo, levada a cabo por aplicação das metodologias específicas à disposição do treinador, maiores serão as hipóteses de superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo, 2009).

Assim, através de metodologias específicas, os jogadores deverão ser colocados em diferentes contextos situacionais, com diferentes níveis de complexidade, simulando sempre os cenários competitivos (Castelo, 2009). No entanto, e ainda segundo o mesmo autor, embora as metodologias de treino específicas proporcionem uma maior adaptação e consequentes

desempenhos superiores em competição, por vezes será necessário recorrer a métodos de treino com vista ao aperfeiçoamento de um determinado gesto técnico, ou à execução de um esquema tático, ou mesmo ao desenvolvimento de uma capacidade condicional, como por exemplo a resistência.

A metodologia do treino desportivo deverá ter por base a repetição lógica, sistemática e organizada de um conjunto de exercícios que determinam a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos jogadores à especificidade do jogo de futebol (Castelo, 1996).

Por fim, importa salientar que o sucesso do Modelo de Jogo pressupõe a sua compreensão por parte dos jogadores, processo para o qual contribui de forma decisiva o Modelo de Treino.

De forma sucinta, pode assim definir-se o Modelo de Treino como um conjunto de ferramentas, que quando utilizadas de forma sistemática e coesa, permitem à equipa enquanto um todo (e aos atletas individualmente) perseguir o objetivo de implementar de forma bem-sucedida o seu Modelo de Jogo.

No que toca às missões táticas individuais, a sua importância para a formação dos Benjamins é ainda reduzida. Nestas idades o mais importante é perceberem o jogo, embora sejam já introduzidas as missões táticas individuais de forma simplificada (e.g. o lateral em termos defensivos tem de fechar o seu corredor e em termos ofensivos deve dar largura).

Indo de encontro ao Modelo de Jogo definido e descrito no ponto anterior (vide seção 4.1), o Modelo de Treino dos Benjamins do SCLV assenta na fundamentalmente na relação com a bola e na manutenção da posse da bola. Apresentam-se em seguida alguns exemplos dos exercícios realizados, e que visam o atingir esse objetivo.

Exercício 1

Tabela 5 - Exemplo exercício de treino 1

Descrição	Organização	Variante/Condicionantes
Os jogadores fora do quadrado tentam manter a posse da bola, com passes por entre as arestas. No caso de numa aresta haver 2 jogadores, não é permitido passar ao seu colega da mesma aresta. Os jogadores dentro do quadrado, tentam “roubar” a bola, interceptando-a sempre por dentro deste.	Nº: 6 ou 8 jogadores Espaço: 12x12 Tempo: 10-15 minutos - Jogadores com posse, situam-se fora do quadrado. Jogadores sem posse, dentro do quadrado	a) Sem limite toques b) Joga no máximo a 3 c) Joga no máximo a 2 d) Um jogador em posse dentro do quadrado * executar este exercício depois de realizar o meinho por exemplo

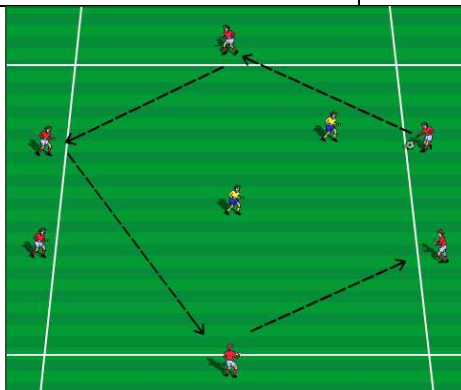


Figura 21 - Exemplo exercício de treino 1

Exercício 2

Tabela 6 - Exemplo exercício de treino 2

Descrição	Organização	Variante/Condicionantes
Jogadores fazem posse da bola dentro do seu espaço e ao fim de realizarem os 5/7 passes, colocam a bola no outro espaço para a equipa que tem 2 jogadores. Joker circula.	Nº: 7 jogadores (3 equipas de 2 e 1 joker) Espaço: 15x10 x 2 & 15x3 Tempo: 15-20 minutos	a) 5 a 7 passes para a bola transitar para o outro espaço b) número de toques por cada jogador c) número de jogadores e consequente espaço

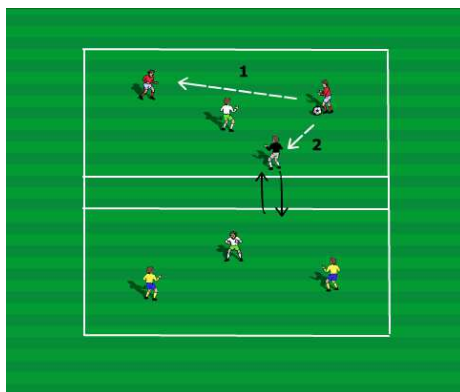


Figura 22 - Exemplo exercício de treino 2

Exercício 3

Tabela 7 - Exemplo exercício de treino 3

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Posse de bola dentro do quadrado de 4+2x4. Ao fim de 5 a 10 passes sem interceção ganham 1 ponto. Se os 4 com posse perderem a bola, passam a defender e os outros com posse de bola. Jokers sempre da equipa com posse de bola.	Nº: 9 jogadores (2 equipas de 4 e 2 jokers) Espaço: 20x20 Tempo: 15-20 minutos	a) começar com 5 e passar a 10 passes para fazer 1 ponto b) número de toques por cada jogador



Figura 23 - Exemplo exercício de treino 3

Exercício 4

Tabela 8 - Exemplo exercício de treino 4

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Posse da bola dentro do quadrado de 5x5 com duas bolas em jogo. O objetivo é uma equipa conseguir estar em posse da bola com as duas bolas, ganhando assim 1 ponto cada vez que essa situação acontecer.	Nº: 10 jogadores (2 equipas de 5) Espaço: 30x20 Tempo: 15-20 minutos	a) número de toques por cada jogador b) a bola tem de passar por todos os jogadores sem ser interceptada por alguém da equipa adversária para a equipa com posse fazer ponto

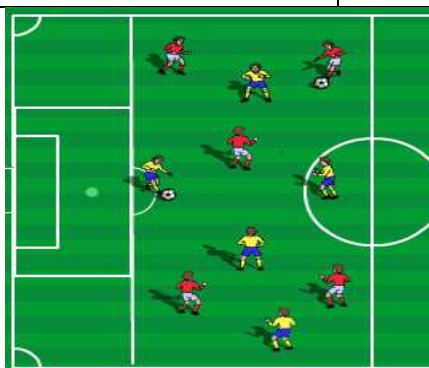


Figura 24 - Exemplo exercício de treino 4

Exercício 5

Tabela 9 - Exemplo exercício de treino 5

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Posse da bola dentro de 2 retângulos de 15x10 com transições de espaço ao fim de x passes.	Nº: 6 jogadores (3 equipas de 2 ou 2 equipas + 1 de joker ofensivo) Espaço: 15x10 x 2 Tempo: 15-20 minutos	a) ao fim de 4 passes os jogadores movimentam-se todos para o outro espaço, em conjunto com a bola (esta com passe para outro colega ou em condução) b) ao fim de 6 passes o mesmo

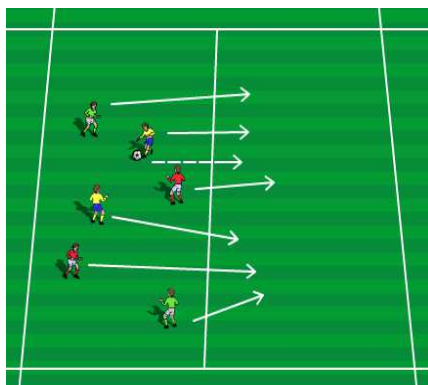


Figura 25 - Exemplo exercício de treino 5

Exercício 6

Tabela 10 - Exemplo exercício de treino 6

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Posse da bola dentro de um quadrado com apoios exteriores onde haverá troca de jogadores, ou seja, por exemplo da equipa de vermelho, se um jogador de dentro fizer um passe para um colega de fora, haverá troca de posições destes.	Nº: 8 ou 9 jogadores (2 equipas de 4 ou 2 equipas de 4 + joker) Espaço: 15x15 Tempo: 15-20 minutos	a) número de toques de cada jogador b) começar sem trocar e posteriormente trocar ou o contrário (jogador interior com jogador exterior)

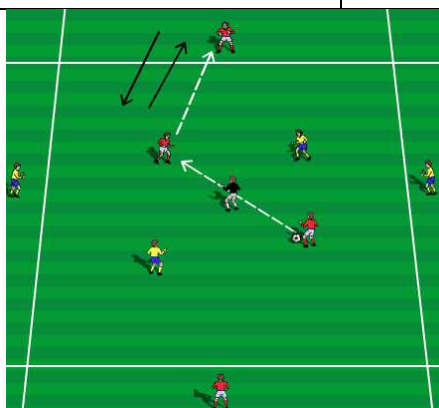


Figura 26 - Exemplo exercício de treino 6

Exercício 7

Tabela 11 - Exemplo exercício de treino 7

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Parecido ao anterior mas com a diferença da direção do jogo, ou seja, enquanto o outro havia jogo tanto na horizontal como na vertical, neste joga-se apenas com o intuito de ter posse de bola na vertical e os jogadores de fora servirem para ambas as equipas e não entrarem para zona interior.	Nº: 7 ou 8 jogadores (2 equipas de 2 com + 1 ou 2 joker ofensivos) Espaço:15x15 Tempo: 15-20 minutos	a) número de toques de cada jogador b) começar com 2 joker e posteriormente com 1 joker c) trocar jogadores de dentro para fora



Figura 27 - Exemplo exercício de treino 7

Exercício 8

Tabela 12 - Exemplo exercício de treino 8

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Posse da bola com 3 equipas dentro do mesmo espaço, ou seja, 2 equipas x 1 equipa	Nº: 6 jogadores (3 equipas de 2) Espaço:15x15 Tempo: 10-15 minutos	a) número de toques por cada jogador b) ao fim de 5 passes entre os jogadores em posse de bola, faz um ponto. c) ao fim de 8 passes ...

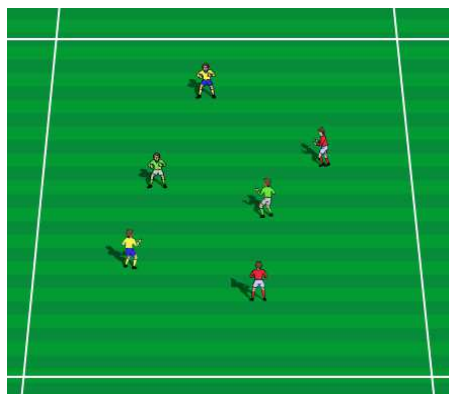


Figura 28 - Exemplo exercício de treino 8

Exercício 9

Tabela 13 - Exemplo exercício de treino 9

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Posse da bola de 3x1 ou 3x2, onde os jogadores com posse da bola não entram no quadrado e posicionam-se/ movimentam-se fora do quadrado, nas arestas, obrigando o portador da bola a ter sempre uma linha de passe tanto do lado esquerdo como do direito e a fazer o passe sempre por dentro das arestas. Os defensores não podem sair do quadrado.	Nº: 5 ou 6 jogadores (3 atacantes fora x 2 defensores dentro ou igual mas com mais um atacante dentro do quadrado) Espaço: 10x10 Tempo: 10 minutos	a) número de toques por cada jogador b) utilização de mais um jogador em posse dentro do quadrado, podendo dar apoio interior. c) defensor que recuperou a bola troca com atacante que a perdeu

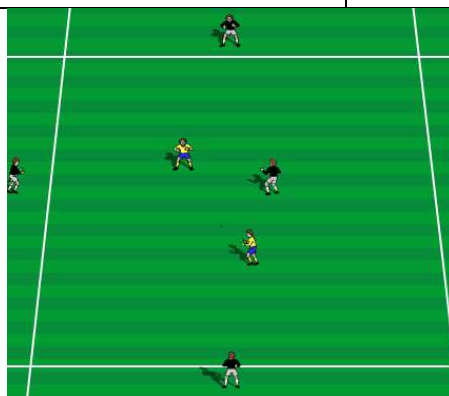


Figura 29 - Exemplo exercício de treino 9

Exercício 10

Tabela 14 - Exemplo exercício de treino 10

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Manter a posse da bola e simultaneamente criar e obter pontos (golos) através de remate ou condução entre os postes	Nº: 6 a 8 jogadores (2 equipas de 3 (+) 2 jokers) Espaço: 20x20/25 Tempo: 10-15 minutos	a) se houver golo/ponto, a direção do ataque troca. b) número de toques de cada jogador

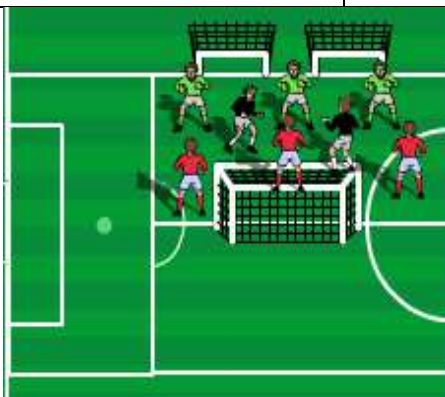


Figura 30 - Exemplo exercício de treino 10

Exercício 11

Tabela 15 - Exemplo exercício de treino 11

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Posse da bola dentro do espaço estipulado, fazendo ponto de duas maneiras: ao fim de 5 passes sem interceção de adversário ou se jogar no jogador alvo.	Nº: 4 a 8 + joker se possível (2 equipas de 2, 3 ou 4) Espaço: quadrado de 10m a 20m Tempo: 10-15 minutos	a) trocar de jogador alvo b) número de passes para pontuar c) passe não poder ser realizado para o mesmo jogador de onde veio a bola d) jogador alvo ser o GR



Figura 31 - Exemplo exercício de treino 11

Exercício 12

Tabela 16 - Exemplo exercício de treino 12

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Idêntico ao anterior mas com a diferença de que após a bola chegar ao jogador alvo, poderá haver finalização	Nº: 4 a 8 + jokers se possível (2 equipas de 2, 3 ou 4) + 1 ou 2 GR Espaço: quadrado de 10m a 20m Tempo: 10-15 minutos	a) trocar de jogador alvo b) colocar 1 baliza regulamentar e 2 pequenas para a outra equipa c) colocar 2 balizas regulamentares, onde é 1 destinada a cada equipa d) ambas as balizas podem ser utilizadas em processo de remate por qualquer das equipas.



Figura 32 - Exemplo exercício de treino 12

Exercício 13

Tabela 17 - Exemplo exercício de treino 13

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Posse da bola com utilização de balizas (feitas por bolachas por exemplo, não as como na imagem), realizando ponto após um jogador passar com a bola controlada por uma das várias balizas	Nº: 2 equipas de 3 a 5 jogadores Espaço: 20x20 Tempo: 15-20 minutos	a) retirar ou colocar balizas b) em vez de condução de bola entre a baliza, passe para um colega que rececione a bola do outro lado da baliza c) utilização de jokeres para dar superioridade numérica a equipa com posse

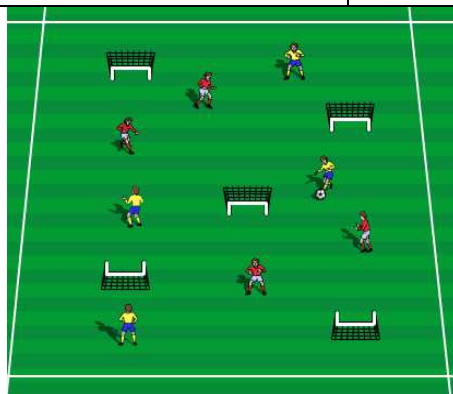


Figura 33 - Exemplo exercício de treino 13

Exercício 14

Tabela 18 - Exemplo exercício de treino 14

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Manter a posse de bola e fazendo golo nas balizas pequenas do adversário. Se a equipa conseguir concretizar golo, a bola recomeça desta mesma no seu meio-campo	Nº: 2 equipas de 6 jogadores Espaço: 50x40 +/- (área a área) Tempo: 10-15 minutos	Para ser golo: a) a equipa executou 6 passes sucessivos antes de rematar b) remate antes da linha interdita (criar linha 5m a frente das balizas) c) todos os jogadores da equipa que remata no meio campo adversário.



Figura 34 - Exemplo exercício de treino 14

Exercício 15

Tabela 19 - Exemplo exercício de treino 15

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Manter a posse de bola e fazendo golo nas balizas pequenas do adversário, mas agora com guarda redes que pode defender as duas de cada equipa. Se a equipa conseguir concretizar golo, a bola recomeça desta mesma no seu meio-campo	Nº: 2 equipas de GR + 6 Espaço: 50x40 +/- (área a área) Tempo: 15-20 minutos Outra hipótese é: d) ao fim de um determinado tempo o treinador apita e quem tiver nesse momento a posse da bola, pode tentar fazer golo.	Para ser golo: a) a equipa executou 6 passes sucessivos antes de rematar b) remate antes da linha interdita (criar linha 5m a frente das balizas) c) todos os jogadores da equipa que remata no meio campo adversário. Poderão ou não realizar-se estas variantes. ←----

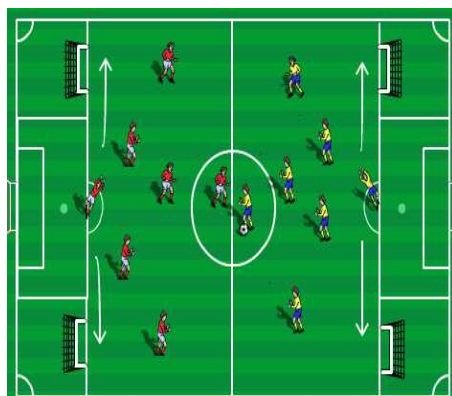


Figura 35 - Exemplo exercício de treino 15

Exercício 16

Tabela 20 - Exemplo exercício de treino 16

Descrição	Organização	Variantes/Condicionantes
Manter a posse da bola mas após um passe de um jogador, este para intervir novamente terá de saltar a barreira mais próxima. Para além dos saltos, poderá haver ----->	Nº: 2 equipas de 3 a 6 jogadores cada Espaço: 50x40 +/- (área a área) Tempo: 10 minutos ----->	a) skipping b) saltos pé juntos c) mudança de velocidade d) sprint abcd) jogador que perde a bola fará sempre o dobro



Figura 36 - Exemplo exercício de treino 16

4.3 Modelo de Observação do SCLV

A escassez de Recursos Humanos não permite a implementação de um modelo de Observação sistematizado. Embora existam Treinadores Adjuntos, os mesmos ocupam em simultâneo outras funções dentro do clube, não estando totalmente disponíveis. Assim, o Treinador Principal está muitas vezes sozinho nos jogos do campeonato e algumas vezes nos treinos, não tendo capacidade para orientar a equipa e proceder a uma observação cuidada em simultâneo.

Não obstante, neste escalão a observação através de gravação em vídeo e posterior visionamento revela-se pouco eficaz dada a faixa etária dos atletas.

4.4 Modelo de Recrutamento do SCLV

O Modelo de Recrutamento do SCLV pode ser descrito como sendo composto pelas seguintes fases: Detecção, Identificação, Seleção e Desenvolvimento de Jogadores.

A **primeira fase – Detecção de Talentos** – está a cargo do Departamento de Prospeção e consiste na: i) deteção e identificação de potenciais talentos em escolas da área em que o Clube está inserido; ii) realização de treinos de captação. As fases seguintes são da responsabilidade do Departamento Técnico e consistem na: i) seleção de potenciais talentos; ii) desenvolvimento desses potenciais talentos.

A **segunda fase - Identificação de Talentos** - depende em grande medida da identificação de determinados fatores fundamentais no atleta, nomeadamente:

- Técnica: qualidade na execução do passe e receção, lateralidade, criatividade, qualidade no primeiro toque
- Inteligência: saber levantar a cabeça para ler o jogo, criação de linhas de passe, saber posicionar-se em campo nas várias etapas do jogo, antecipar e prever as ações dos adversários.
- Velocidade: no pensamento e execução dos gestos técnicos, deslocação.
- Atitude competitiva: pressão sobre o portador da bola, recuperação defensiva.
- Morfologia: estatura vs estrutura
- Modelo de jogo: espírito de equipa

As características procuradas/exigidas diferem consoante a posição que o atleta

ocupará. Exemplificam-se em seguida algumas das qualidades procuradas em cada posição:

- **Guarda-redes:** boa estrutura morfológica, agilidade, reação e velocidade de deslocação;
- **Defesa central:** boa estrutura morfológica, agilidade, reação, agressividade e velocidade de deslocação;
- **Laterais:** Agilidade, reação, velocidade de deslocação, agressividade e inteligência tática;
- **Médios centros:** Agilidade, reação, leitura de jogo, agressividade e inteligência tática;
- **Alas:** Agilidade, reação, velocidade de deslocação, Inteligência tática, agressividade e capacidade de drible no 1x1;
- **Avançados:** Agilidade, reação, velocidade de deslocação, inteligência tática, capacidade de drible no 1x1, mobilidade sem bola e agressividade.

O processo de deteção de talentos assenta fundamentalmente na realização de testes físicos relevantes para a dinâmica do futebol, pois fornecem um conjunto de informações que vão auxiliar na tomada de decisão. Numa primeira fase foram definidas e hierarquizadas as principais qualidades físicas relevantes para o futebol (resistência aeróbia e anaeróbia, força explosiva, velocidade e agilidade), seguindo-se uma seleção dos principais testes de campo que são usualmente aplicados no futebol para testar as características selecionadas.

Para além das qualidades físicas dos candidatos, é também avaliada a sua morfologia externa: a antropometria permite a quantificação das dimensões externas do corpo humano, através de um conjunto de técnicas de medida sistematizadas, posições de medida normalizadas e recurso ao uso de instrumentos apropriados (Claessens, Beunen, Malina, 2000). As medidas obtidas são geralmente divididas em: massa, comprimentos, diâmetros, circunferências ou perímetros, curvaturas ou arcos, pregas de tecidos moles (pregas de gordura subcutânea).

As **fases três e quatro – Seleção e Desenvolvimento**, são pouco exploradas no SCLV. Ao nível da Seleção, os jogadores são apenas divididos entre as equipas de competição e recreativas, tendo em conta a sua aptidão. Em termos do Desenvolvimento, não existe um programa específico para cada atleta. Assim, o Desenvolvimento é efetuado apenas através dos treinos semanais e da interação dos atletas com os seus pares e com as equipas técnicas.

Capítulo V - Processo de Treino

5.1 Revisão Bibliográfica

5.1.1. Planeamento

A importância de ter uma visão clara acerca do futuro, implica a existência de um processo de planeamento mais ou menos formalizado, para o futuro que se ambiciona (Pires, 2005). Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser desenvolvidos com base num trabalho devidamente pesquisado, pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos, procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a dúvida e que rodeiam o resultado (Garganta, 2003).

Através de uma boa gestão do treino procura-se conduzir um grupo com objetivos comuns, assim como, organizar e coordenar interesses e motivações (Garganta, 2004). Neste contexto, o planeamento assume uma importância vital sendo, segundo Pires (2005), uma função crucial da gestão. De acordo com Castelo (2004), a dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa, determina a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica.

Através do planeamento do treino torna-se possível a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades (Teodorescu, 2003). O planeamento permite ainda ao treinador ter o controlo do seu trabalho bem como avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção (Garganta, 1997).

Enquanto parte integrante das tarefas do treinador, o planeamento assume-se como uma necessidade e uma importante ajuda para o seu trabalho (Teodorescu, 2003), constituindo-se como uma fase fundamental de toda a organização do processo de treino. Na planificação deve-se pesquisar, analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003).

5.1.2. Periodização

O planeamento e a periodização do treino são aspetos abordados pela teoria do treino, enquanto disciplina científica, na procura duma preparação científica da equipa (Teodorescu, 2003).

De acordo com Peixoto (1999), atualmente surgem diferentes formas para a elaboração de vários tipos de sistemas de periodização. De acordo com o autor, nos grupos de especialização, estes sistemas preveem uma alternância entre volume e intensidade muito acentuada, com predominância do volume no período preparatório e da intensidade no período competitivo. Reportando-se de forma mais concreta aos desportos coletivos, Peixoto (1999) salienta que após um curto período preparatório com volume de carga elevado, surge um longo período competitivo onde a intensidade, após uma subida gradual, poderá ou deverá atingir o seu máximo durante a fase mais importante dos campeonatos.

Segundo Silva (1998) a periodização típica envolve três níveis fundamentais: microciclos, que se agrupam em mesociclos, e estes em macrociclos. Tanto Silva (1998) como Castelo (2000) esclarecem que embora um microciclo tenha quase sempre uma duração de sete dias, procurando refletir a rotina semanal da vida quotidiana, a sua duração pode variar. Silva (1998) fala numa variação entre os 2-3 dias e 13-14 dias, enquanto Castelo (2000), sugere que pode ter entre 3 a 4 dias, podendo chegar aos 10 a 14 dias. Estes valores são próximos pois como nos refere Silva (1998) a sua estrutura e duração é em função da estrutura do quadro competitivo para o qual os atletas se preparam.

Os microciclos agrupam-se em mesociclos, cuja duração é de cerca de 30 dias (Silva, 1998). Peixoto (1999) referencia-os para 3 a 6 semanas. Genericamente, o mesociclo é um ciclo médio de treino (Peixoto, 1999), através do qual se processa a organização e sucessão ótima dos microciclos com características diferenciadas, definindo as etapas próprias de cada período (Peixoto, 1999). Os mesociclos agrupam-se em macrociclos, os quais englobam um ciclo de construção, manutenção e perda da forma (Silva, 1998). O mesmo autor destaca a possibilidade de, na mesma época desportiva, poder existir mais do que um macrociclo.

Nesta linha de pensamento, Mourinho (2001) refere que as inadequações dos conceitos convencionais de periodização do treino no futebol decorrem da existência de (a) um período preparatório muito reduzido e com exigências competitivas elevadas, (b) um período

competitivo muito grande, (c) quadros competitivos longos, (d) competições em simultâneo; (e) elevado número de jogos e, (f) necessidade de alto rendimento durante toda a época. Este autor destaca ainda que as componentes que direcionam o processo de treino e um projeto de jogo são: a tático-técnica e cognitiva. Este entendimento permite-nos constatar que a carga não deverá ser a categoria central do planeamento. Esta ideia é defendida por Faria (1999) ao referir que, apesar de parecer desajustada do Futebol, a periodização física ainda prevalece metodologicamente como núcleo central de preparação.

Após um estudo baseado na análise de conteúdos a entrevistas realizadas a diversos treinadores, Faria (1999) concluiu que não se identificaram razões para que no Futebol os conceitos de periodização dividam a época em períodos, fases ou ciclos de treino. Acrescenta que o tradicional período preparatório deixa de ter significado enquanto referencial de exacerbação do aspeto físico, devendo ser considerado como um referencial de preparação tendo em vista o modelo de jogo adotado. Oliveira (2002) refere que a tendência para a não divisão da época em períodos é defendida por treinadores de várias Ligas europeias.

Em suma, há que ser crítico ao enquadrar a importância dos períodos no seio do planeamento. A sua pertinência não resulta apenas da questão física de gestão do treino, mas especialmente quando se tem em conta os aspetos de organização do jogo, uma vez que para cada período existem diferentes orientações e exigências no processo de treino/jogo da equipa/jogadores. Assim, conclui-se que em função das características da época desportiva no Futebol, surge inicialmente um período de preparação inicial, vulgarmente apelidada de pré-época. Segue-se um longo período de competições e um posterior período de transição.

5.1.3. Treino de jovens

Ao realizar uma breve análise da realidade do treino desportivo nas camadas jovens, Proença (1998) revela que em Portugal não é dada a devida atenção a esta problemática, apresentando exemplos de redução de verbas orçamentais para a formação, baixa qualidade dos quadros competitivos, qualificação e preparação dos treinadores e falta de condições materiais. O adequado desenvolvimento dos jovens jogadores é assim comprometido por todos os intervenientes que convivem com eles na atividade desportiva, desde o encarregado de educação, passando pelos treinadores e acabando nos dirigentes da respetiva instituição.

No que respeita à intervenção do treinador, Proença (1998) considera importante a sua formação técnico-pedagógica, mas reforça que, no âmbito do treino com jovens, as suas decisões e a sua interação com os diversos agentes desportivos dependem mais da influência de fatores contextuais, dos seus objetivos pessoais e da sua personalidade, do que dos conhecimentos adquiridos.

Segundo Prata (1998), o treinador para além de treinar o desenvolvimento técnico-tático (físico, mental e competitivo), deve ter a capacidade de desenvolver o lado educativo de cada jovem (valores, atitudes, ética), transmitindo aos seus jovens jogadores que o empenho e compromisso com a equipa são essenciais a nível desportivo bem como social, que compreender o seu papel e respeitar o dos outros é fundamental nas equipas com sucesso, na profissão ou noutras áreas.

Regra geral, a avaliação de um treinador assenta nos resultados desportivos alcançados durante as suas funções, o que leva muitas vezes a que o treinador de formação se afaste dos seus reais objetivos, que são criar uma metodologia de treino que considere um processo de estimulação adequado (Proença, 1998). Sensações como felicidade, prazer, carácter lúdico, desafio, criatividade, convívio e participação efetiva são fatores necessários à criação de ambientes que propiciem o desenvolvimento das capacidades dos jovens tanto a nível desportivo como a nível pessoal (Proença, 1998).

Prata (1998) salienta que os treinadores são modelos de conduta, e salienta que o seu principal foco deve ser o bem-estar dos seus atletas e daqueles, cuja vida, eles influenciam. Estes devem ter uma perspetiva correta e saudável da participação desportiva nos seus diferentes níveis competitivos, tendo em consideração que o jogo mais importante que o treinador ensina é o jogo da vida. Por último, devem assumir a responsabilidade, orientação, educação e treino dos seus jogadores.

5.1.4. Ensino do jogo

O planeamento e a prescrição das situações de ensino e de treino do futebol devem partir de uma progressão de situações e requisitos para jogar tendo em conta, por um lado, o conhecimento presente de cada jogador, e por outro as aquisições fundamentais, isto é, a adaptabilidade deverá ser solicitada e estimulada em situações simultaneamente ajustadas ao

nível de desenvolvimento de cada praticante e às exigências presentes no jogo (Garganta, 2002).

Garganta (2002) sintetiza um conjunto de orientações para o correto ensino do jogo em jovens jogadores:

- No ensino do futebol, a componente tática ocupa uma posição nuclear no quadro das exigências da modalidade. Os demais fatores (técnicos, físicos ou psíquicos) devem ser abordados de forma a poderem cooperar para facultarem o acesso a níveis táticos cada vez mais elevados. Deve-se assim cultivar uma atitude tática permanente;
- O jovem jogador deve desenvolver a capacidade de controlo de bola. Para isso os contactos com a mesma devem ser frequentes e diversificados, melhorando assim a sua execução;
- O desenvolvimento da extensão do campo preceptivo é um dos aspetos mais importantes na formação do jogador. Este deve saber jogar nos espaços próprio, próximo e afastado;
- Ao nível do processo ofensivo, se as situações de ensino e treino do futebol não propiciarem a criação de várias ocasiões de finalização, o jogador perde de vista o objetivo central do jogo (o golo), fixando o seu jogo ao nível das transições, o que conduz a um uso excessivo do jogo indireto em detrimento do jogo direto;
- Ao nível do processo defensivo, numa fase onde o jogador já domina a marcação individual, surge a passagem para uma fase mais complexa que requer que o mesmo saiba regular a sua marcação, tendo como referência não apenas o seu oponente direto, mas também a posição da bola, dos colegas e dos adversários. Neste processo surgem as situações e noções de cobertura, dobra e compensação, tão importantes para o desenvolvimento do pensamento e atitude tática do praticante.
- A situação de jogo 3x3 revela-se como a estrutura mínima que garante a essência do jogo, na medida em que reúne o portador da bola e dois recebedores potenciais, permitindo a existência de escolha múltipla, preservando assim a noção importante de jogo sem bola. Do ponto de vista defensivo, reúne um defensor direto ao portador da bola para realizar a contenção e dois defensores relativamente mais afastados do portador da bola, para concretizarem eventuais coberturas, dobras e compensações, respeitando os restantes princípios defensivos: cobertura, equilíbrio e concentração.

Para finalizar, o autor salienta que no ensino do futebol deve proporcionar-se ao praticante um jogo acessível, isto é, com regras ajustadas, com número de jogadores e espaço adequados, de modo a permitir a continuidade das ações, o domínio percetivo do espaço, uma frequente participação dos jogadores e variadas possibilidades de finalização.

5.1.5. Carga no treino de jovens

Os autores Marques e Oliveira (2001) referem que a teoria do treino ainda não desenvolveu um modelo teórico de enquadramento da carga nos diferentes estádios da preparação dos jovens atletas.

Estes autores salientam ainda que a intervenção dos treinadores tem sido maioritariamente suportada por alguns princípios e orientações normativas, pelo que todas as componentes da carga (volume, frequência, densidade, intensidade) devem aumentar gradualmente com o acumular de anos de preparação, de acordo com os princípios do aumento sistemático da carga e da individualidade. Tendo em conta que no aumento das componentes da carga a prioridade deve ser dada ao volume, implica que no controlo da dinâmica da carga a quantidade deve ser aumentada mais rapidamente que a intensidade.

Ainda assim, os mesmos autores referem que na estruturação do sistema de cargas se revela necessário equacionar um papel de maior importância da qualidade dos estímulos, por contraposição a uma tendência em que a prioridade é atribuída à quantidade de treino. Dessa forma, é importante a substituição da quantidade pela qualidade, como orientação preponderante, sendo que podemos centralizar a qualidade em três eixos: i) o aperfeiçoamento da formação técnica, ii) a revalorização da tomada de decisão nas ações desportivas e iii) a qualificação do treino de velocidade (Bauersfeld, 1991; Blimkie, 1996, citados por Marques & Oliveira, 2001).

5.1.6. Treino das capacidades motoras nos jovens

Apesar de vários autores defenderem a importância das capacidades motoras no rendimento desportivo e, como tal, indispensáveis aos programas de treino, tem-se centrado o debate teórico acerca do seu desenvolvimento, mais nas questões que condicionam o seu nível

de expressão, como por exemplo, o efeito do crescimento e da maturação, e menos nas estratégias de treino a longo prazo (Marques & Oliveira, 2001).

As capacidades motoras estão presentes em todo o tipo de componentes do treino e, dessa forma, o desempenho de tarefas de incidência técnica ou tática tem sempre na sua base exigências de resistência, força, velocidade e flexibilidade. Segundo Marques e Oliveira (2001) o desenvolvimento das capacidades motoras fica em segundo plano em relação ao treino técnico ou tático. Sublinha-se que desta forma não se pretende desvalorizar o treino das capacidades motoras, mas, pelo contrário, defender que ele deve contribuir para acelerar o desenvolvimento técnico. Mais do que treinar exigências gerais de velocidade ou de força, deveremos centrar-nos na melhoria da coordenação motora, dos gestos e ações desportivas, fazendo progressivamente um aumento das exigências da velocidade e de força.

As capacidades motoras devem ser promovidas nas fases adequadas e não constituirão apenas um treino geral orientado de velocidade e de força, mas sim um treino da técnica em regime de velocidade e de força. Por sua vez, deverão surgir em situações próximas do contexto da atividade, havendo a preocupação de conciliar a intensidade com a correção do movimento.

5.2 Período Pré-Competitivo

5.2.1. Enquadramento teórico da taxonomia dos métodos de treino

É fundamental existir uma classificação dos métodos de treino comum, com o objetivo de uniformizar a terminologia, facilitando desta forma a comunicação entre a comunidade que trabalha no futebol e desporto em geral. No entanto, existe um variado número de diferentes métodos de treino que o treinador poderá utilizar no seu trabalho diário, não havendo assim uma forma única e correta de abordar o treino desportivo de futebol.

Segundo Garganta (2004), existem inúmeras formas de jogar e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem vários tipos de treino. Assim como existem formas distintas de jogar e treinar, existem também formas distintas de analisar o rendimento desportivo das equipas, tornando-se assim importante a construção de uma tipologia de exercícios com base

nas análises da própria equipa, considerando a necessidade de desempenho efetivo dos princípios preconizados no modelo de jogo do treinador (Garganta, 2004).

Surge então a necessidade de criar uma taxonomia que englobe os vários métodos de treino para o futebol, de uma forma perceptível e operacional, tendo em mente que se trata de uma matéria que está em permanente evolução e mutação.

Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar neste relatório de estágio, a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, abordada é a de Castelo (2009). Esta taxonomia divide os exercícios em três grandes grupos:

- Métodos de preparação geral
- Métodos específicos de preparação geral
- Métodos específicos de preparação

5.2.2. Métodos de Preparação Geral

Estão incluídos todos os tipos de exercícios que não integram nem os contextos situacionais de jogo, nem os aspetos estruturais da competição, não estando a bola incluída como principal centro de foco do jogador na tomada de decisão. Têm como principal objetivo a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino. Neste método podemos incluir segundo Castelo (2009) os exercícios de resistência, força, velocidade e flexibilidade.

5.2.3. Métodos Específicos de Preparação Geral

Segundo Castelo (2003), este grupo de exercícios abarca todos aqueles que são realizados em contextos “rudimentares” relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição de uma dada modalidade desportiva. Assim, ficam mais próximos da realidade competitiva, mas ainda não incorporam todas as características fundamentais e necessárias, relativamente à mesma.

O principal objetivo deste método é melhorar a relação com bola dos executantes, algo que não acontecia no método anterior. No entanto, apesar de incluir a bola como elemento central dos exercícios, não inclui a concretização do objetivo do jogo – a marcação de golos.

Neste grupo de métodos incluem-se os exercícios descontextualizados, manutenção da posse da bola, exercícios em circuito e os lúdico-recreativos (Castelo, 2009).

5.2.4. Métodos Específicos de Preparação

Para Castelo (2009), os métodos específicos de preparação devem ser o núcleo do treino dos jogadores de futebol, dado que são aqueles que melhor simulam um contexto competitivo. Castelo (2002) define estes exercícios como semelhantes à essência e natureza da competição. Estes estabelecem o equilíbrio entre as várias componentes do treino, ajustando os fatores técnicos, táticos e físicos de preparação às situações específicas do jogo e assim aumentando, naturalmente, o nível de adaptação do organismo dos praticantes às especificidades do jogo/competição. Não obstante, o ajuste por parte dos jogadores só é possível se os exercícios estabelecerem diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou do modelo de jogo adotado pela equipa, nunca esquecendo o objetivo fundamental – o golo (Castelo, 2009).

Estão incluídos os seguintes métodos, exercícios de finalização, setoriais, metaespecializados, padronizados, situações fixas de jogo e os exercícios competitivos (Castelo, 2009).

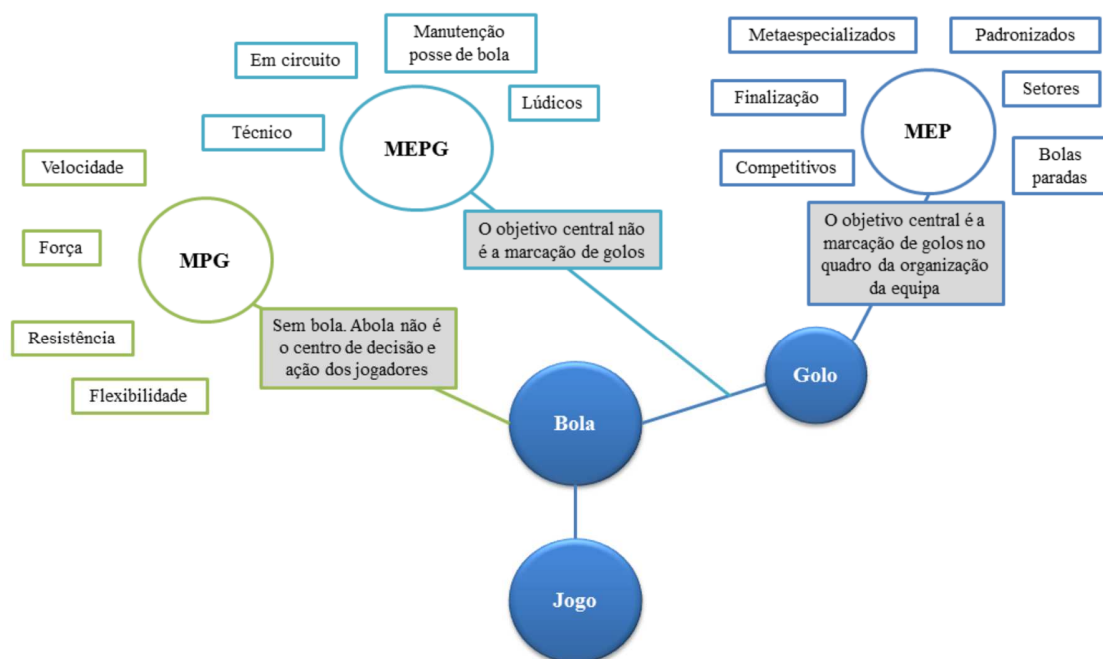


Figura 37 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009)

Neste trabalho serão consideradas as seguintes classes de exercícios (adaptado de Castelo, 2009):

Tabela 21 - Dimensão Horizontal e Vertical (adaptado de Castelo, 2009)

Dimensão Horizontal (famílias dos métodos de treino)		
Métodos de Preparação Geral (MPG)	Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Métodos Específicos de Preparação (MEP)
Não incluem a bola como elemento central de decisão/ação dos jogadores. Incidem fundamentalmente sobre as capacidades físicas, gerais e específicas inerentes ao jogo de futebol.	Têm como objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo não envolvendo a concretização imediata do golo.	Têm como objetivo o desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática através da manipulação das condicionantes estruturais. Potenciam a criação de contextos situacionais de carácter individual e coletivo.
Dimensão Vertical (métodos de treino)		
Força	Descontextualizados	Finalização
Resistência	Manutenção da posse da bola	Padronizados
Velocidade	Organizados em circuito	Esquemas Táticos
Flexibilidade	Lúdicos/Recreativos	Meta específicos
		Sectores
		Competitivos

O período pré-competitivo teve início no dia 5 de setembro de 2016 e terminou no dia 23 de outubro 2016. Foram realizados sete microciclos, cada um deles constituído por três unidades de treino e um jogo de treino.

Os dois primeiros microciclos foram de readaptação ao esforço, isto porque os atletas vinham de um período de inatividade que coincidiu com o final da época anterior, fim do ano letivo e início das férias de verão. No primeiro microciclo utilizaram-se essencialmente os métodos de preparação geral (MPG) e os métodos específico de preparação geral (MEPG) com intensidade ligeira. No segundo microciclo aumentou-se a intensidade dos exercícios de MPG e de MEPG, com o objetivo do aumento da condição física geral dos jogadores.

Nos dois seguintes microciclos, houve uma diminuição dos exercícios de MPG e um aumento dos exercícios de MEPG.

Nos três últimos microciclos, como a condição física geral dos jogadores estava perto dos índices ótimos, e com o aproximar do início da competição, direcionámos o treino para a utilização de exercícios do MEPG, bem como exercícios do método específico de preparação (MEP).

5.2.5. Microciclo padrão

Os microciclos foram constituídos como estruturas estandardizadas, existindo vários tipos de microciclos, cuja contextualização depende das fases e dos períodos do processo de treino. A sua microestrutura altera-se, então, espelhando a dinâmica do conteúdo de treino, à medida que se desenvolve o grau de treino e sob a influência das diferentes condições externas (Curado, 1991). A preparação do microciclo de treino está dependente do objetivo que se pretende alcançar, do número de treinos e da sua duração, dos níveis de intensidade dos exercícios e quais os métodos específicos a utilizar (Castelo, 2009).

Considerando estes pressupostos como base, o Microciclo Padrão do período pré-competitivo foi constituído por um jogo de treino, três unidades de treino e três folgas, e apresenta a seguinte estrutura lógica:

Tabela 22 - Microciclo Padrão do período pré-competitivo

	Terça-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Parte introdutória	O treinador comunica os objetivos da sessão aos jogadores e outros aspetos relacionados com a sua organização	O treinador comunica os objetivos da sessão aos jogadores e outros aspetos relacionados com a sua organização	O treinador comunica os objetivos da sessão aos jogadores e outros aspetos relacionados com a sua organização	Jogo de Treino
Parte inicial	Exercícios de MEPG	Exercícios de MEPG	Exercícios de MEPG	
Parte fundamental	Principalmente exercícios de MPG e de MEPG	Principalmente exercícios de MPG e de MEPG	Principalmente exercícios de MPG e de MEPG. Introduziu-se também exercícios de MEP	
Parte final	Retorno a calma/alongamentos	Retorno a calma/alongamentos	Retorno a calma/alongamentos	

5.2.6. O Microciclo semanal - da conceção à operacionalização

Com o aproximar do início do campeonato e como o objetivo de aperfeiçoar o modelo de jogo, no microciclo cinco, houve uma diminuição dos exercícios de preparação geral e um consequente aumento nos MEPG e de MEP.

Na terça-feira iniciámos o treino com um circuito, onde utilizámos estações com exercícios técnicos e físicos. Começámos a parte fundamental com exercícios de manutenção da posse da bola e terminámos com finalização. Concluimos o treino com exercícios de flexibilidade/alongamentos.

Na quinta-feira iniciámos o treino com exercícios lúdico-recreativos. Começámos a parte fundamental com exercícios de manutenção da posse da bola e terminámos com finalização. Concluimos o treino com exercícios de flexibilidade/alongamentos.

Na sexta-feira iniciámos o treino com um circuito, onde utilizámos estações com exercícios técnicos e físicos. Iniciámos a parte fundamental com exercícios de manutenção da posse da bola e terminamos com jogo 7x7. Concluimos o treino com exercícios de flexibilidade/alongamentos.

No sábado realizámos um jogo de treino fora, com o Barreirense.

5.2.7. Sessões de treino

Tabela 23 - Volume das sessões de treino do período pré-competitivo

Métodos de treino (Dimensão horizontal)			
		Total (minutos)	Total (%)
Método de preparação geral	Geral	205	8,8
Método específico de preparação geral	Aperfeiçoamento técnico	990	42,7
	Manutenção da posse de bola		
	Circuito		
	Lúdico-Recreativos		
Método específico de preparação	Finalização	1125	48,5
	Metaespecializados		
	Padronizados		
	Sectoriais		
	Situações fixas do jogo		
	Competitivos		
Total		2320	100

A periodização operacionalizada referente ao período pré-competitivo foi constituída por um mesociclo, subdividido em 7 microciclos, contendo 27 unidades de treino, e 6 jogos de treino com um volume total de treino de 2320 minutos.

Segundo Castelo (2009), os MEP são o centro da preparação dos jogadores e das equipas, adaptando as condições estruturais e funcionais aos diferentes contextos situacionais de jogo. Estes métodos são os que conseguem reproduzir de forma mais fiel as circunstâncias da competição, permitindo trabalhar e implementar os princípios inerentes ao modelo de jogo adotado. De facto, ao analisar estes dados podemos constatar que os métodos específicos de preparação (MEP) têm uma maior preponderância sobre os métodos de preparação geral (MPG) e os métodos específicos de preparação geral (MEPG).

5.2.8. Dimensão vertical

Nesta dimensão analisam-se o tipo de exercícios realizados em cada ramo taxonómico.

Tabela 24 - Métodos de Treino - Dimensão vertical do Período Pré-competitivo

Dimensão Horizontal	MPG	MEPG				MEP						Total
Dimensão Vertical	Geral	AP.Téc.	MPB	Circ.	LR	Fin.	Meta.	Padr.	Sec.	SFJ	Comp.	
Tempo	205'	280'	590'	80'	40'	260'	0'	0'	0'	0'	865	2320
%	8.8	12.1	25.4	3.4	1.7	11.2	0	0	0	0	37.3	100

Através da observação da tabela 24, podemos constatar que os métodos da manutenção da posse da bola (25.4%), bem como os métodos competitivos (37.3%) foram os métodos mais utilizados ao longo do período pré-competitivo, seguidos dos métodos de aperfeiçoamento técnico (12.1%), Finalização (11.2%) e dos métodos de preparação geral (8.8%). Os métodos menos utilizados neste período foram os circuitos (3.4%) e os Lúdico-recreativo (21.7%).

Os **métodos de manutenção da posse da bola e os métodos competitivos** foram os métodos mais utilizados porque estes são vitais para o desenvolvimento do modelo de jogo da equipa, aperfeiçoam diferentes estruturas em cada unidade de treino. Foram utilizados em situação de prática de jogo em espaço reduzido e em espaço próximo do real assim como com número reduzido de jogadores. Em algumas unidades de treino optamos por realizar este método de treino em espaço e com número de jogadores regulamentares.

Em seguida, situam-se os exercícios que potenciam o **aperfeiçoamento técnico** ou seja, exercícios de passe / receção e condução de bola que visam fundamentalmente potenciar gestos técnicos como o passe, a receção e a condução da bola em diferentes contextos.

De acordo com Castelo (2009) o objetivo primordial dos exercícios de **finalização** é o de fomentar situações de finalização que tenham elevada probabilidade de sucesso, aperfeiçoando o comportamento tático e técnico de remate e potenciar alguns movimentos inerentes ao nosso modelo de jogo.

Em termos globais, os **métodos de preparação geral** – que incluem exercícios de resistência, força, velocidade e flexibilidade / alongamentos – foram os 5ºs mais realizados.

Os exercícios realizados em **circuito** e os **lúdico-recreativos** tiveram pouca utilização. Estes métodos englobam meinhos, futvólei e circuitos técnico-físicos, entre outros.

Os exercícios **metaespecializados, padronizados e sectoriais**, cujo objetivo é potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da sua posição e no modelo de jogo da equipa, bem como desenvolver a articulação e interações intra e intersectorial da equipa não foram utilizados neste período porque optamos por potenciar outros métodos Castelo (2009).

5.2.9. Disciplina

No escalão em análise, o tema da disciplina ainda não se impõe de forma acentuada. Nestas idades (sub-11) em contexto de jogo, os árbitros procuram disciplinar através da comunicação pedagógica. Não obstante, é responsabilidade do treinador de formação, educar os seus jovens atletas para a importância do trabalho em equipa, da entreajuda, do respeito pelas regras do jogo e pelo adversário.

Todos os comportamentos incorretos são observados e os atletas advertidos, mas regra geral são solucionados com uma conversa pedagógica e um pedido de desculpas ao colega/adversário.

Situações de constante reincidência ou de teor mais grave, são sancionadas de acordo com o previsto no Regulamento Interno do clube.

5.2.10. Lesões

À semelhança do que se passa ao nível da Disciplina, também o tema das Lesões tem pouca relevância neste escalão. Uma vez que o nível de intensidade dos treinos é relativamente baixo, existe uma reduzida probabilidade de lesão. No entanto, o treinador está atento a qualquer queixa apresentada pelos atletas, entrando sempre que necessário em contacto com os Encarregados de Educação para em conjunto avaliarem a situação.

5.2.11. Controlo de treino

O controlo de treino é feito através da observação dos treinos e dos jogos de treino, bem como das duas avaliações físico/técnicas efetuadas ao longo da época desportiva, a primeira no início do período pré-competitivo e a segunda no fim da primeira fase do período competitivo.

A análise dos dados retirados destas avaliações permite ao treinador perceber a evolução de cada um dos seus jovens atletas, e assinalar áreas de melhoria a trabalhar com cada um deles.

5.3 Período Competitivo

Com base na tabela 20 (Dimensão Horizontal e Vertical), analisarei em seguida o período competitivo utilizado durante o meu estágio com a equipa de Benjamins do SCLV.

O período competitivo teve início no dia 24 de outubro de 2016 e terminou no dia 28 de Maio 2017. Foram realizados trinta e um microciclos, constituídos por três unidades de treino e um jogo de competição.

Com o início do campeonato demos preponderância aos MEP porque são estes que se aproximam mais da realidade do contexto competitivo. Dentro deste método, os exercícios mais utilizados foram os jogos reduzidos e os jogos de 7x7 em campo inteiro.

Utilizámos também os MEPG, com o objetivo de aperfeiçoar o nosso modelo de jogo. Em relação aos MPG, utilizamos principalmente os exercícios de flexibilidade.

5.3.1. Microciclo padrão

Considerando os pressupostos referenciados anteriormente no ponto 5.1, o Microciclo Padrão do período competitivo foi constituído por um jogo de competição e três unidades de treino e três folgas, e apresenta a seguinte estrutura lógica:

Tabela 25 - Microciclo Padrão do período competitivo

	Terça-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Parte introdutória	O treinador comunica os objetivos da sessão aos jogadores e outros aspetos relacionados com a sua organização	O treinador comunica os objetivos da sessão aos jogadores e outros aspetos relacionados com a sua organização	O treinador comunica os objetivos da sessão aos jogadores e outros aspetos relacionados com a sua organização	Jogo de competição
Parte inicial	Exercícios de MEPG	Exercícios de MEPG	Exercícios de MEPG	
Parte fundamental	Principalmente exercícios de MEPG e de MEP	Principalmente exercícios de MEPG e de MEP	Principalmente exercícios de MEPG e de MEP	
Parte final	Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos	

5.3.2. O Microciclo semanal - da conceção à operacionalização

Com o início do campeonato e como o objetivo de aperfeiçoar o modelo de jogo e preparar a equipa para a competição, no microciclo um do PC, houve um incremento de exercícios de MPE e um consequente aumento de exercícios de MEPG.

Na terça-feira iniciámos o treino com exercícios de aperfeiçoamento técnico, entre eles o passe/receção, condução de bola e simulação de drible. Começámos a parte fundamental com exercícios de manutenção da posse da bola em que treinámos principalmente situações de superioridade numérica, e terminámos com jogos reduzidos. Concluimos o treino com exercícios de flexibilidade/alongamentos.

Na quinta-feira iniciámos o treino com exercícios de manutenção da posse da bola em que treinámos principalmente situações de igualdade numérica. Começámos a parte fundamental com jogos reduzidos e terminámos com jogo 7x7. Concluimos o treino com exercícios de flexibilidade/alongamentos.

Na sexta-feira iniciámos o treino com exercícios de manutenção de posse de bola em que treinamos principalmente situações de inferioridade numérica. Começámos a parte fundamental com jogos reduzidos, utilizamos também exercícios de finalização e terminámos com jogo 7x7. Concluimos o treino com exercícios de flexibilidade/alongamentos.

No sábado realizámos um jogo para o campeonato com o Belenenses.

5.3.3. Sessões de treino

Tabela 26 - Volume das sessões de treino do período competitivo

Métodos de treino (Dimensão horizontal)			
		Total (minutos)	Total (%)
Método de preparação geral	Geral	465	6.6
Método específico de preparação geral	Aperfeiçoamento técnico	3100	44.1
	Manutenção da posse de bola		
	Circuito		
Método específico de preparação	Lúdico-Recreativos	3470	49.3
	Finalização		
	Metaespecializados		
	Padronizados		
	Sectoriais		
	Situações fixas do jogo	3470	49.3
	Competitivos		
Total		7035	100

A periodização operacionalizada referente ao período competitivo foi constituída por um mesociclo, subdividido em 31 microciclos, contendo 93 unidades de treino com um volume total de treino de 7.035 minutos.

Ao analisar estes dados, podemos constatar que os métodos específicos de preparação (MEP) bem como os métodos específicos de preparação geral (MEPG) foram os mais utilizados. Estas conclusões vêm na linha de pensamento defendido por Castelo (2009), fruto do período competitivo em análise.

5.3.4. Dimensão vertical

Nesta dimensão analisam-se o tipo de exercícios realizados em cada ramo taxonómico.

Tabela 27- Métodos de Treino - Dimensão vertical do Período competitivo

Dimensão Horizontal	MPG	MEPG				MEP						Total
Dimensão Vertical	Geral	AP.Téc.	MPB	Circ.	LR	Fin.	Meta.	Padr.	Sec.	SFJ	Comp.	
Tempo	465'	465'	2635'	0'	0'	1860'	0'	0'	25'	0'	1585'	7035'
%	6.6	6.6	37.5	0	0	26.4	0	0	0.4	0	22.5	100

Através da observação da tabela acima, podemos constatar que os métodos da manutenção da posse da bola (37.5%), bem como os exercícios de finalização (26.4%) e métodos competitivos (22.5%) foram os métodos mais utilizados ao longo do período competitivo, seguidos dos métodos de aperfeiçoamento técnico (6.6%), métodos de preparação geral (6.6%). Os exercícios menos utilizados foram os sectoriais (0.4%)

Os **métodos de manutenção de posse da bola, e os métodos competitivos**, voltaram a ser os métodos mais utilizados nesta fase da época, juntamente com exercícios de **finalização**, nomeadamente através da utilização de jogos reduzidos

Em seguida deu-se preferência aos exercícios que potenciam o **aperfeiçoamento técnico**, e aos exercícios do **método de preparação geral**, onde se deu primazia aos alongamentos/flexibilidade.

Os exercícios **sectoriais** tiveram pouca utilização.

Os exercícios em **circuito**, os **Lúdico-recreativos**, os **metaespecializados** e os **padronizados**, não foram utilizados neste período porque optamos por potenciar outros métodos.

5.4 Período Pré Competitivo vs Período Competitivo

Tabela 28 - Período Pré Competitivo Vs Período Competitivo

	Período Pré Competitivo	%	Período Competitivo	%	Total
Calendarização	02/09/2016 a 23/10/2016		24/10/2016 a 28/05/2017		02/09/2016 a 28/05/2017
Nº de Microciclos	7		31		38
Nº de Unidades de Treino	27		93		120
Nº de Jogos de Treino	6		0		6
Tempo Treino	2320'	100	7035'	80.7	9355
Nº de Jogos Oficiais	0		28		28
Tempo Total de Jogos de Oficiais	0	0	1680'	19.3	1680'
Tempo Total (treino+competição)	2320'	100	8715'	100	11.035

Ao analisarmos a tabela anterior, podemos verificar que a percentagem do tempo de treino efetuado no período pré-competitivo (100%) é superior ao competitivo (80.7%). Esta diferença deve-se à realização dos 28 jogos oficiais.

5.4.1. Dimensão Horizontal

Tabela 29 - Comparação da análise da dimensão horizontal entre o período pré-competitivo e competitivo (%)

	Pré-Competitivo (%)	Competitivo (%)
MPG	8.8	6.6
MEPG	42.7	44.1
MEP	48.5	49.3

Podemos verificar através da análise da tabela 29 que entre o período pré-competitivo e o período competitivo, houve pequenas oscilações nas (%), referentes aos MPG e MEPG. Em relação aos MEP houve um aumento da % do período pré-competitivo para o período competitivo. Este aumento deveu-se ao início do campeonato, onde o objetivo foi trabalhar os

aspectos relacionados com o modelo de jogo da equipa, ou seja, à sua organização, à sua forma de jogar, aos comportamentos individuais e coletivos da equipa.

5.4.2. Dimensão Vertical

Tabela 30 - Comparação da análise da dimensão vertical entre o período pré-competitivo e competitivo (%)

	Pré-Competitivo (%)	Competitivo (%)
Métodos de preparação geral	8.8	6.6
Aperfeiçoamento técnico	12	6.6
Manutenção de posse da bola	25.4	37.5
Circuito	3.4	0
Lúdico-recreativo	1.7	0
Finalização	11.2	26.4
Metaespecializados	0	0
Padronizados	0	0
Sectoriais	0	0.4
Situações fixas de jogo	0	0
Competitivos	37.3	22.5

Ao observar a tabela 30, verificamos que em relação aos MPG houve um decréscimo do período PPC para o PC, isto porque no período PPC houve uma maior aposta neste tipo de exercícios com objetivo de aumentar os índices físicos.

Em relação ao aperfeiçoamento técnico houve uma utilização superior no PPC, porque neste escalão há grandes lacunas nestas componentes, mas com o início da competição apostamos em dar prioridade a outras componentes como a manutenção da posse da bola e exercícios de finalização. Em relação aos exercícios competitivos a diferença que se observa entre os dois períodos deve-se ao facto que no PPC se terem realizado 6 jogos de treino, enquanto no PC não se realizou nenhum jogo de treino.

Os exercícios de Finalização e Manutenção de Posse de Bola continuam a dominar em ambos os períodos. Em ambos os períodos, os exercícios de manutenção da posse da bola, bem como os exercícios competitivos voltam a surgir como elemento central dos métodos de treino. A grande diferença foi o aumento da utilização de exercícios de finalização, através de jogos reduzidos.

Capítulo VI - Processo Competitivo

A equipa de Benjamins A (2006) do SCLV participa no Campeonato Distrital de Juniores “E2” Sub-11 anos da Associação de Futebol de Lisboa. Neste campeonato participam 130 equipas, divididas em 10 séries. O SCLV participa com duas equipas (A e B), incluídas respetivamente nas séries 9 e 6.

Esta competição divide-se em duas fases. Numa primeira fase as equipas defrontam-se numa mão. No final desta fase as equipas são reagrupadas, formando-se séries compostas pelas equipas que atingiram a mesma posição na primeira fase, isto é, uma série com as equipas que concluíram a primeira fase em primeiro lugar, outra série com as que concluíram em segundo lugar, e assim sucessivamente nesta fase a competição é disputada em duas voltas (casa, fora).

A equipa A disputou a serie 9, classificou-se no final da primeira fase em primeiro lugar, com onze vitórias em onze jogos, marcou setenta e sete golos e sofreu dezassete golos.

A equipa B disputou a serie 6, classificou-se no final da primeira fase em quarto lugar, com oito vitórias, dois empates e duas derrotas em doze jogos, marcou oitenta e seis golos e sofreu trinta e cinco golos.

Na segunda fase a equipa A disputou o apuramento de campeão, classificou-se no sexto lugar com três vitórias, um empate e dez derrotas em catorze jogos, marcou 41 golos e sofreu oitenta e dois golos. A equipa B disputou o apuramento do quinto classificado, classificou-se em sétimo lugar com três vitórias dois empates e nove derrotas em catorze jogos, marcou quarenta golos e sofreu cinquenta e três golos. Esta fase terminou no dia 27 de Maio de 2017.

No dia dos jogos, a concentração é feita no campo do Sporting Clube de Linda-a-Velha, uma hora e meia antes do jogo. A deslocação para o campo adversário é feita nos veículos dos encarregados de educação.

Antes dos jogos é dada uma palestra sobre o jogo, onde se faz uma análise do adversário, e uma síntese do objetivo da equipa para o jogo em causa.

Em relação a análise individual competitiva, de realçar uma evolução técnico-tática dos atletas R. e D., em que houve uma melhoria na relação com a bola, e no seu posicionamento

em campo e leitura do jogo. Nos atletas M. e P. não observámos evolução na relação com bola nem na leitura de jogo, bem como no seu posicionamento em campo.

Capítulo VII - Influência dos enc. de educação no futebol de formação

Resumo

No meu percurso enquanto treinador das camadas de formação, foram várias as situações com as quais me deparei e em que foi evidente o impacto (positivo ou negativo) que os encarregados de educação têm nos atletas que treino. Assim, escolho este tema para a minha revisão bibliográfica, com o objetivo de recolher evidências que corrobore esta minha conclusão/sensibilidade.

Uma revisão da literatura desportiva indexada verificou que existe, nos escalões de futebol de formação, uma grande influência dos pais, tanto nos treinos como nas competições, porém nenhum artigo comprovou com exatidão se essa influência tem papel positivo ou negativo na criança. De um modo geral, os familiares têm um papel importante nos atletas de escalões de futebol de formação, pois formam uma base segura para esta criança, gerando a confiança de que ela tanto necessita.

Palavras-chave: *Futebol formação, Influência Familiar, treinador.*

7.1. Influência dos encarregados de educação no futebol de formação

Introdução

Os primeiros passos de um jovem atleta no desporto podem ser uma experiência única e extremamente gratificante, no desenvolvimento saudável da criança, fisicamente e psicologicamente. No entanto, pode ser uma experiência emocionalmente exigente e potencialmente geradora de pressão.

A qualidade do contexto familiar onde a criança se encontra inserida é um fator vital, de tal forma, que são estes ambientes que suportam e promovem a autonomia dos atletas, influenciado positivamente a sua motivação e bem-estar (Stenling, Hassmén & Lindwall, 2015).

O envolvimento dos encarregados de educação e restante família na prática desportiva das crianças é um tema que tem despertado a atenção de quem se dedica a estudar estas matérias.

Segundo os estudos que têm sido feitos sobre esta matéria, conclui-se que o desenvolvimento das capacidades de um jovem atleta se encontra associado às dinâmicas familiares que o rodeiam (Gomes, 2010).

Os encarregados de educação são o principal veículo de promoção das práticas desportivas nos jovens, sendo este um importante canal de comunicação entre pais e filhos (Smith & Dorsch, 2015). O meio familiar situa-se assim numa posição de importante influência sobre os educandos, podendo motivá-los, valorizá-los, instruí-los ou criticá-los.

A influência positiva dos familiares pode promover a auto-estima, a sensação de auto-eficácia, e a sensação de prazer e divertimento dos filhos (Gomes, 2010), mas negativamente, os pais poderão ser a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono da prática desportiva dos jovens (Serpa & Teques, 2013).

As crianças habitualmente escolhem a prática da atividade desportiva para se divertirem, e experimentar coisas novas, para estar com amigos, e fazerem novos amigos, bem como sentirem-se valorizados, ou para aprenderem ou aperfeiçoarem determinadas habilidades físicas e psicológicas.

No entanto, na maioria dos casos é frequente os encarregados de educação terem a sua própria agenda. Nestes casos, estes parecem ter motivações próprias, tentando influenciar os seus educandos a praticar um determinado desporto ou a atingirem determinados níveis de performance. É nestas situações que muitas vezes surge a «pressão parental». Este é um conceito definido como sendo um comportamento percebido pelos atletas como uma expectativa pouco provável ou até inatingível de performance (Hoyle & Leff, 1997). Normalmente quando os jovens se sentem aptos para a competição, normalmente manifestam entusiasmo e interesse. É importante o apoio dos familiares, mas é ainda mais importante que saibam distinguir entre apoio e a pressão.

Fredricks e Eccles (2004) indicam que os pais desempenham três papéis fundamentais na prática desportiva dos filhos:

1. Gerar oportunidades.
2. Interpretar as experiências.
3. Ser um modelo.

No seu papel de criar oportunidades, os pais desempenham funções como inscrever os filhos num clube, pagar as mensalidades, os materiais, transportar os filhos para os treinos ou para as competições ou suportar toda a logística inerente à prática de uma atividade desportiva. Como intervenientes, os pais funcionam como mediadores entre as experiências e a avaliação cognitiva que os filhos fazem da sua prática. Por último, os pais podem influenciar os seus filhos, funcionando como um modelo de comportamento positivo, quer pelas suas atitudes, pelos seus comportamentos ou pela forma como vivenciam as práticas desportivas. Normalmente, quando os pais foram praticantes de um determinado desporto, a probabilidade dos filhos praticarem desporto é maior.

Podemos destacar três áreas em que os pais consideram benéfica a participação dos filhos na prática desportiva (Holt & Neeley, 2014):

Benefícios Pessoais	Benefícios Sociais	Benefícios Físicos e Psicológicos
Desenvolvimento de uma auto-imagem positiva	Possibilidade de fazer novas amizades	Melhoria da saúde e bem-estar
Aumento da responsabilidade	Aprender a trabalhar em grupo	Desenvolvimento de aptidões físicas
Aumento do fair play e da camaradagem	Aprender a respeitar a hierarquia	Desenvolvimento de aptidões Psicológicas

Tabela 31 - Benefícios da prática desportiva na perspetiva dos Enc. de Educação

O nível de envolvimento dos pais

Para melhor entendermos as crianças, devemos primeiro compreender a sua relação com o contexto onde se inserem, e analisar o envolvimento dos encarregados de educação no desporto através de um conjunto de variáveis, que podem ser mutáveis e dinâmicas, derivando em função das várias personagens envolvidas no contexto desportivo, ou seja, dos atletas, dos pais, dos treinadores, dos dirigentes e clubes ou associações desportivas.

O envolvimento familiar tem duas dimensões: as atividades realizadas em casa e as atividades realizadas no clube desportivo. No primeiro caso, devemos realçar os diálogos ao jantar, sobre as atividades escolares, acerca do treino ou das competições, as conversas sobre o percurso desportivo ou sobre os objetivos e expectativas.

No segundo caso, podemos destacar o diálogo no transporte para os treinos ou competições, as conversas com os treinadores, com outros atletas ou com outros pais, ou a participação direta e indireta nas atividades da equipa (Serpa & Teques, 2013).

É a partir deste conjunto de fatores que podemos concluir qual é o nível de envolvimento dos pais. Este nível de envolvimento, pode ser analisado como sendo um contínuo (Hellstedt, 1987):

Tabela 32 - Nível de envolvimento dos encarregados de educação

Sub-envolvimento	Envolvimento moderado	Sobre-envolvimento
Pouco envolvimento emocional e físico dos familiares.	Os pais tomam decisões flexíveis em prole da participação dos filhos nas atividades desportivas.	Têm um envolvimento excessivo nas atividades desportivas praticadas pelos seus educandos.
Encarregados de educação que não acompanham os filhos nas competições e atividades da equipa.	Os pais apoiam os filhos mas a decisão sobre a participação e escolha da atividade desportiva está dependente dos seus educandos.	Opinam sobre as decisões e ações dos treinadores.
Investimento financeiro inadequado.	Os encarregados de educação valorizam as opiniões dos treinadores.	Despendem muito dinheiro com as atividades desportivas do seu educando.
Pouco diálogo com o treinador sobre o percurso do atleta.	Apoiam financeiramente os filhos sem exageros.	Estabelecem metas irreais para o percurso desportivo dos seus educandos.
	Dão apoio nas atividades da equipa.	Concentram-se apenas na vitória.
		São excessivamente críticos.

Assim, podemos destacar cinco atitudes dos encarregados de educação face à participação do seu educando nas atividades desportivas (Gomes, 2011):

Encarregados de educação excessivamente críticos: são caracterizados pela constante punição e repreensão. Ficam normalmente insatisfeitos com o rendimento desportivo dos seus educandos.

Encarregados de educação "treinadores de bancada": São caracterizados pela intromissão ou pela crítica abusiva ao desempenho dos treinadores.

Encarregados de educação descontrolados: são caracterizados pelos comportamentos, atitudes e verbalizações agressivas dirigidas aos treinadores, árbitros, dirigentes ou adversários. Podem também por vezes terem atitudes e comportamentos agressivos com os educandos.

Encarregados de educação desinteressados: são caracterizados pelo total desinteresse na participação dos seus educandos nas atividades desportivas.

Encarregados de educação super-protectores: são caracterizados pelos comentários e atitudes que demonstram preocupação acerca dos perigos da competição, ameaçando frequentemente retirar o seu educando da prática desportiva.

Face às diferentes atitudes dos encarregados de educação, é fundamental que os treinadores estejam aptos para lidar com a presença destes nas atividades desportivas dos seus educandos.

A simbiose pais/ treinadores /atletas

Neste “triângulo desportivo” o treinador em muitas situações tem de funcionar como uma espécie de gestor. Frequentemente ouvimos dos treinadores *"eu tenho bom relacionamento com os atletas, o problema são os familiares"*; ou então *"este atleta podia ir longe no desporto se não fosse a pressão constante dos familiares"*. Também é frequente ouvirmos atletas dizerem *"os meus familiares pressionam-me e criticam-me muito, prefiro que não vão às competições"*, *"os meus familiares dizem uma coisa e o treinador diz outra, não sei que fazer"*.

Ao longo da minha carreira como treinador de futebol, constatei que é comum os encarregados de educação queixarem-se que não lhes é dada a devida importância no que diz respeito ao processo de formação desportiva dos seus atletas. Há treinadores e encarregados de educação que têm um relacionamento conturbado, dificuldades de comunicação, conflitos, ou lutas de poder. A maioria dos treinadores não está equipada com as ferramentas necessárias para trabalharem de forma adequada com os familiares. Nestes casos a tendência

natural é bloquear a intervenção e interação com os familiares, que pode dificultar ainda mais a já difícil relação, desperdiçando um recurso importante na promoção da relação de qualidade entre familiares e atletas. Na maioria das situações a difícil relação entre treinadores e familiares condiciona o bem-estar do atleta, privando-o do sentimento de diversão que envolve o desporto, podendo-o levar à desmotivação e ao consequente abandono das atividades desportivas. É fundamental que os treinadores observem e compreendam a forma que as famílias vivenciam as experiências desportivas dos seus atletas.

Os treinadores devem estar preparados e habilitados para gerir a intervenção dos encarregados de educação junto dos jovens atletas (Gomes, 2011). É de extrema importância que os familiares estejam informados acerca das expectativas do treinador face aos seus atletas e equipa, bem como da sua conceção enquanto treinador de desporto de formação, e esclarecer os familiares acerca do seu papel no desenvolvimento e formação dos seus educandos.

A atitude dos pais

A influência dos encarregados de educação no desempenho desportivo dos seus educandos depende muitas vezes da avaliação subjetiva que estes fazem do seu envolvimento. Sendo assim, não existe propriamente uma dose certa de envolvimento, que seja válida para todos os familiares e para todos os jovens atletas. Existem, no entanto, alguns princípios básicos que os familiares devem ter em mente quando intervêm na participação dos seus atletas numa atividade desportiva, nomeadamente:

- Tentar proporcionar boas vivências desportivas aos seus jovens atletas;
- Criar condições ótimas para a participação dos seus educandos no desporto, mas não fazer depender essa felicidade dos resultados/desempenho;
- Valorizar uma prática desportiva baseada na satisfação pessoal e no divertimento;
- Não esperar que os seus educandos atinjam os objetivos que eles próprios não foram capazes de atingir;
- Participar nas atividades do clube, mas de forma moderada, tentando não interferir com as diretrizes do clube e dos treinadores;
- Ser um modelo de comportamento desportivo e social para os seus educandos;

- Deixar o treino para os treinadores.
- Comunicar com os treinadores, de forma a obter informações acerca dos objetivos e do desenvolvimento dos seus educandos;
- Orientar os seus educandos sem os pressionar, ajudando-os a estabelecer objetivos desportivos realistas;
- Mostrar interesse pela participação deles no desporto;
- Reforçar o esforço e a progressão e não os resultados obtidos;
- Perceber que por vezes, os atletas mais jovens precisam de fazer pausas na competição;
- Reforçar a aquisição de competências de vida, tais como a disciplina e o esforço;
- Ter em atenção que a sua atitude e comportamentos influenciam a performance deles;
- Explicar a importância de praticar desporto segundo as regras;
- Serem promotores de autonomia e responsabilidade e encorajar numa base regular;
- Ensinar que a única coisa que podem controlar é o seu próprio esforço, e que querer vencer é algo naturalmente humano, mas que no desporto existem três resultados possíveis: derrota, empate ou vitória e que o mais importante no desporto de formação é aprender, bem como divertirem-se.

Conclusão

Da revisão bibliográfica efetuada conclui-se que a influência dos encarregados de educação é sem dúvida uma variável a ter em conta quando se trata de atletas dos escalões de formação. No entanto, e apesar da maioria dos trabalhos de campo realizados demonstrar que existe um acompanhamento dos familiares, estes estudos não conseguiram avaliar se essa presença é aceite de forma positiva pela criança.

Quem observe um jogo de futebol dos escalões de formação poderá constatar que é muito frequente ver os encarregados de educação ao lado do campo, a gritar “orientações”, pressionando os atletas. Infelizmente, não foi ainda possível quantificar este nível de pressão nem os seus impactos nos atletas.

Da análise que efetuei concluo que, tal como eu, são muitos os profissionais da área que denotam a influência que os “pais” têm nos atletas, umas vezes positiva, outras vezes negativa. No entanto trata-se de uma matéria muito subjetiva e qualitativa, e como tal difícil de quantificar. Assim, serão necessários estudos adicionais para diagnosticar, não apenas o quanto os familiares acompanham as crianças, mas também de que forma é feito este acompanhamento e qual o sentimento da criança, face ao acompanhamento dos seus familiares, tanto nos treinos como nos jogos de competição.

De qualquer forma, e independentemente dos resultados que estes estudos venham a revelar, é fundamental fomentar o respeito mútuo (treinador – encarregado de educação), de modo a que seja desenvolvida uma relação saudável, propiciando um ambiente estável e sem atritos, que certamente influenciará os jovens atletas de forma positiva.

Referências bibliográficas

Dweek, CS., & Leggett, EL. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95:256-273.

Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Morgantown, MV: Fitness Information Technology.

Gomes, A.R. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27 (4), 491-503.

Gomes, A.R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Várzea Paulista: Editora Fontoura.

Hellstedt, J.C. (1987). The Coach/ Parent/ Athlete relationship, *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.

Holt, N.L. & Neeley, K.C. (2014). Parent perspective on the benefits of sport participation for young children. *The sport psychologist*, 28, 255-268.

Hoyle, R.H. & Leff, S.S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence*, 32 (125), 233-244.

Serpa, S. & Teques, P. (2013). Envolvimento parental no desporto: bases conceptuais e metodológicas. *Revista de psicología del Deporte*, 22 (2), 533-539.

Smith, A.L. & Dorsch, T.E. (2015). Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 19-35.

Stenling, A., Hassmén, P. & Lindwall, M. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 50-61.

Conclusões

O Modelo de Jogo é sem dúvida a pedra basilar do processo de treino, enfatizando a dimensão tática em relação às demais. Não obstante, e em particular por se tratar das camadas jovens, as demais dimensões não podem ser menosprezadas, devendo ser igualmente acauteladas as dimensões técnica, física e psicológica.

Da análise efetuada conclui-se que, no período Pré-competitivo, os Métodos Específicos de Preparação (MEP) foram os mais utilizados na operacionalização do Modelo de Jogo definido, nomeadamente através de exercícios competitivos, a representarem cerca de 48,5% do tempo total de treino. No Período Competitivo, foram também predominantes os MEP, que representaram 49,3% do tempo total de treino, com destaque para os exercícios competitivos. Não obstante, recorreu-se também bastante a exercícios de Finalização, enquadrados nos Métodos Específicos de Preparação Geral.

No que toca à dimensão vertical, verificamos que em relação aos MPG houve um decréscimo do período PPC para o PC, isto porque no período PPC houve uma maior aposta neste tipo de exercícios com objetivo de aumentar os índices físicos. Em relação ao aperfeiçoamento técnico houve uma utilização superior no PPC, porque neste escalão há grandes lacunas nestas componentes, mas com o início da competição apostamos em dar prioridade a outras componentes como a manutenção da posse da bola e exercícios de finalização. A redução relativa dos exercícios competitivos entre os dois períodos deve-se ao facto que no PPC se terem realizado 6 jogos de treino, enquanto no PC não se realizou nenhum jogo de treino. Em ambos os períodos, os exercícios de manutenção da posse da bola, bem como os exercícios competitivos voltam a surgir como elemento central dos métodos de treino. A grande diferença foi o aumento da utilização de exercícios de finalização, através de jogos reduzidos.

Relativamente à revisão bibliográfica do tema “Influência dos encarregados de educação no futebol de formação” conclui que, tal como eu, são muitos os profissionais da área que

denotam a influência que os “pais” têm nos atletas (positiva e negativa). No entanto, trata-se de uma matéria muito subjetiva e qualitativa, e como tal difícil de quantificar, pelo que serão necessários estudos adicionais para avaliar o impacto do acompanhamento familiar no atleta.

Em todo o caso, é fundamental fomentar o respeito mútuo (treinador – encarregado de educação), de modo a que seja desenvolvida uma relação saudável, propiciando um ambiente estável e sem atritos, que certamente influenciará os jovens atletas de forma positiva.

No que toca aos objetivos gerais estabelecidos no início do estágio, enquanto Treinador Estagiário continuei a desenvolver as minhas capacidades ao nível pedagógico, de organização e planeamento. A elaboração deste relatório permitiu-me melhorar as competências ao nível da produção científica. Em relação aos objetivos específicos, este estágio permitiu-me fazer a aplicação prática dos conceitos teóricos adquiridos durante o primeiro ano do mestrado, embora não de forma tão profunda quanto seria expectável. Não obstante, tornei-me capaz de identificar, operacionalizar e analisar o Modelo de Jogo do SCLV e o seu Modelo de Treino.

Reflexões

No decurso do meu estágio, e consequente elaboração deste relatório, constatei que existe muitas vezes uma grande diferença entre a conceção e a operacionalização do processo de treino. Foram vários os motivos que levaram a que não fosse integralmente posto em prática o processo de treino conceptualizado. Muitas vezes foram necessárias adaptações decorrentes da tenra idade dos atletas (ex: exercícios que em teoria acreditámos que iriam funcionar e na prática tal não se verificou). Por outro lado, nem sempre a equipa técnica esteve totalmente alinhada na sua visão do treino, tendo prevalecido a opinião/indicação do Treinador Principal efetivo.

Esta falta de autonomia marcou o meu estágio de forma negativa, tendo-me impedido muitas vezes de pôr em prática os conceitos teóricos que trazia do primeiro ano do mestrado. A integração numa equipa técnica que já trabalha junta há alguns anos e o estilo de liderança do coordenador, acabaram por condicionar a minha capacidade de intervenção, quer na definição do modelo de jogo, quer no planeamento dos treinos. Embora tenho efetuado uma preparação exaustiva da época, com a definição de cada um dos microciclos, bem como o “desenho” da avaliação física a efetuar aos atletas em diferentes períodos, a maioria acabou por não ser implementada.

Em relação à avaliação física, apenas foi realizada a avaliação inicial. As características técnicas e táticas dos atletas foram apenas avaliadas através da observação em contexto de jogo, não sendo efetuados testes específicos. Para cada atleta foi preenchida uma ficha que regista o seu desempenho, mas infelizmente a recolha destes dados não teve nenhuma consequência, isto é, não foi elaborado um plano de desenvolvimento individual para cada um dos atletas.

No que toca à definição do Modelo de Jogo, não tive qualquer intervenção no processo. A equipa já tinha o modelo definido das épocas anteriores e não houve alteração. No entanto, na segunda fase foi-me dada mais alguma autonomia para conduzir a equipa B, e optei por

alterar o Modelo de Jogo, abandonando a manutenção da posse da bola e apostando mais no contra-ataque, uma vez que existia um grande desequilíbrio ao nível a qualidade das equipas, o que dificultava a implementação do modelo original.

No que respeita aos treinos, apesar de todos devidamente planeados, na maioria das vezes acabava por prevalecer a indicação do coordenador, que definia a composição de cada treino, muitas vezes sem consultar a restante equipa técnica.

Não obstante as dificuldades acima apresentadas, a experiência como um todo foi bastante positiva. Durante o estágio tive oportunidade de aprender com os restantes membros da equipa técnica, bem como com os treinadores dos restantes escalões presentes no clube.

Para o escalão de formação considero que os recursos estruturais e materiais colocados à nossa disposição foram bastante satisfatórios e facilitaram a operacionalização dos treinos. O SCLV possui uma estrutura bastante organizada e onde é fácil trabalhar. Considero que de um modo geral o plantel à minha disposição tinha uma qualidade acima da média, embora muitas vezes a divisão entre equipa A e B efetuada pelo coordenador, criasse alguns desequilíbrios, a meu ver desnecessários.

No que toca à minha evolução enquanto treinador, e para além de toda a aprendizagem técnica, destaco a minha evolução no que toca à componente pedagógica, e mais concretamente na minha capacidade de interação e comunicação com os atletas. Ainda assim, considero que este ponto em particular pode ainda ser melhorado, estando contemplado no meu plano de evolução pessoal e profissional.

Pelas razões acima expostas, e pelo facto de todo o processo ter gerado em mim algum nível de frustração, na próxima época irei abraçar um novo desafio, como Treinador Adjunto da equipa de Sub-17 do Oriental. Toda a aprendizagem acumulada no decurso do estágio será fulcral para o meu sucesso. O futebol é para mim uma paixão, mas a concretização deste sonho requer bastantes sacrifícios, quer a nível pessoal, quer a nível profissional (na medida em que

até agora é apenas um *hobby*), pelas horas de dedicação que exige. Tenho expectativa de que a aposta que fiz na minha formação, através deste mestrado, possa ser capitalizada num futuro próximo, e que o futebol possa integrar a minha vida de forma mais efetiva, e até eventualmente vir a ser a minha principal ocupação.

Referências bibliográficas

Bangsbo J, Iaia FM, Krstrup P. The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Med.* 2008; 38(1):37-51.

Cacciari E, Mazzanti L, Tassinari D, Bergamaschi R, Magnani D, Zappula F., et. al., (1990). Effects of sport (football) on growth: auxological, anthropometric and hormonal aspects (Vol. 61: 149-148). *European Journal of Applied Physiology*.



Castelo, J. (1996). Futebol. A organização do jogo. Lisboa: Edições FMH

Castelo, J. (2002). O Exercício de treino desportivo. A Unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2003). FUTEBOL - Guia Prático dos Exercícios de Treino (Vol. 2). Lisboa: Edições Omniserviços

Castelo, J. (2004). Futebol. Organização Dinâmica do Jogo. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2009). FUTEBOL- Organização Dinâmica do Jogo. Lisboa: Centro de estudos Universidade Lusófona.

Castelo J, Barreto H, Alves F, Santos PM, Carvalho J, Vieira J (2000). Metodologia do treino desportivo (3ª Edição). Lisboa: Edições FMH-UTL.

Castelo, J. & Matos, L. (2003). Futebol – Guia prático de exercícios de treino. Lisboa: Visão e contextos

Claessens, A., Beunen, G. & Malina, R. (2000). Anthropometry, physique, body composition and maturity. In N. Armstrong, W. van Mechelen (Eds). *Paediatric Exercise Science and Medicine*. Oxford: Oxford University Press.

Coelho e Silva MJ., Figueiredo AJ, & Malina R.(2003a). Physical Growth and Maturation-Related Variation in young Male Soccer Athletes (Vol. 8: 34-50). *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*.

Curado, J. (1991). Planeamento do Treino e Preparação do Treinador (2ª ed.). Lisboa: Editorial Caminho.

Faria, F. (2010). Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos: Caracterização dos Exercícios de treino. Dissertação de mestrado. Rio Maior: ESDRM.

Faria, R. (1999). “Periodização Tática” – Um Imperativo Conceito metodológico do Rendimento Superior em Futebol. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Faulkner, R. (1996). Maturation. In D. Docherty (Ed.). *Measurement in Pediatric Exercise Science*. Champaign: Human Kinetics.

Fernandes, J. (2013). "Falando do Sporting Clube de Linda-a-Velha". Linda-a-Velha, [https://estoriasdalindaavelha.wordpress.com]

Frade, V. (2003). Entrevista. In F. Martins (Ed.), *Entrevista a Vítor Frade*. Anexo não publicado elaborado no âmbito de Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.



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

Garganta, J. (2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 – 17.

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

Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning*, 19, 76-78.

Marques, A. & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens (vol. 1, nº 1, 130 –137). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Mourinho, J. (2001). 5 Perguntas a... José Mourinho. *Revista Training*, 3, 4-5.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Oliveira, B. (2002). Um Embuste, a Qualidade do Futebol Italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... «Carga versus desempenho» (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão à verdade iludida). Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7:um jogo de iniciação ao futebol. de 11*. Porto: Edições Grafiasa.

Peixoto, C. (1999). Os sistemas de periodização do “treino”. *Ludens*, 3 (16), 47 – 52.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ª Ed.) Porto: Edições Apogesd.

Prata, C. (1998). Treinador de jovens: ideia, formação e problemas. Treino Desportivo. II série, Edição Especial.

Proença, J. (1998). A identidade do treino de jovens: Da ética à metodologia. Treino Desportivo. II série, Edição Especial.

Roozen M. (2004). Illinois agility test. NSCA's Perform Training J.;3(5):5–6.

Santos, P., Castelo, J. & Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005 (v.25, n.3, p.455-72, jul./set. 2011). Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo.

Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. Laboratório de Psicologia do Desporto, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Silva, A. (1995). Teoria e Metodologia do Treino – Tema 5 – Detecção, Selecção e procura de talentos desportivos. Documento de circulação Interna. Não publicado. UTAD – Desporto.

Silva, M. (1998). Planeamento do treino. Treino Desportivo. 4, 3-12.

Sporting Clube de Linda-a-Velha [SCLV]. (2016). <http://www.linda-a-velha.com/Historia/historia.html>. Acedido a 18 de Dezembro, 2016 de SCLV em <http://www.linda-a-velha.com/>

Svensson, M.; Drust, B. (2005). Testing soccer players. Journal of Sports Sciences, Londres, v. 23, n. 6, p. 601-618.

Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Teodorescu, L. (2003). Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos (2 Ed). Lisboa: Livros Horizonte.

Anexos

Anexo I – Calendário competitivo 2016/2017 da AFL para campeonato distrital de Juniores (benjamins 10 anos)

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA
Instituição de Utilidade Pública

FUTEBOL DE SETE

SORTEIO

ÉPOCA 2016/17

Data...: 04/OUTUBRO/2016

Folha 1

CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES "E2" (Benjamins/10 anos)

SÉRIE 1 - 14 CONCORRENTES	Nº
ACADEMIA TURCICAL	2
ALCAINÇA	12
ALVERCA "B"	1
ERICEIRENSE "A"	4
IGREJA NOVA	5
JANITAS / T. VEDRAS	8
LOURINHANENSE	10
MALVEIRA	3
SÃO PEDRO	13
TORREENSE	6
VENDA PINHEIRO	9
VILA FRANCA ROSÁRIO	11
VILA FRANQUENSE, SAD "B"	14
- Isento -	7

SÉRIE 2 - 14 CONCORRENTES	Nº
ALHANDRA	2
ALVERCA "A"	12
ARRUENSE	5
AVEIRAS	1
AZAMBUJA	4
CARREGADO	6
CASTANHEIRA	8
MONTÉ GRAÇO	7
OTA	9
POVOENSE "B"	10
SACAVENSE "C"	3
VILA FRANQUENSE, SAD "A"	14
ZAMBUJALENSE "B"	13
- Isento -	11

SÉRIE 3 - 14 CONCORRENTES	Nº
ALTA LISBOA "B"	2
BUCENSES	6
CATUJALENSE	5
FRIELAS	7
LOURES	8
PONTE FRIELAS	9
POVOENSE "A"	12
SACAVENSE "B"	4
SANJOANENSE	13
SANTA RIA	11
SPORTING, SAD "B"	11
TOIAL	3
VIALONGA	10
ZAMBUJALENSE "A"	14

SÉRIE 4 - 14 CONCORRENTES	Nº
AGUIAS MUSGUEIRA	1
ALTA LISBOA "A"	2
BOBADIENSE	6
CAMARATE	13
CANEÇAS	8
COLEGIO SÃO JOÃO BRITO	5
EF BELEM "G"	3
OLIVAIS "B"	7
REGUENGO "B"	4
SACAVENSE "A"	11
SANTA MARIA	9
SPORTING, SAD "A"	12
TENENTE VALDEZ	14
- Isento -	10

SÉRIE 5 - 14 CONCORRENTES	Nº
BELÉNENSES "D"	1
BENFICA "B"	12
CASA PIA "B"	9
COLEGIO PEDRO ARRUPE	5
CULTURAL	14
EF BELEM "F"	4
ENCARNACÃO OLIVAIS	11
OLIVAIS "A"	7
OLIVAIS SUL	13
OPERARIO	8
ORIENTAL	6
PALMENSE	10
REGUENGO "A"	2
VITÓRIA	3

SÉRIE 6 - 14 CONCORRENTES	Nº
ATLETICO	11
BELÉNENSES "A"	2
BENFICA "A"	12
CACEM "B"	13
CASA PIA "A"	9
CIF	5
DAMAIA GINÁSIO	1
DAMAIAENSE "A"	4
DOMINGOS SAVIO	8
EF BELEM "A"	3
FUTEBOL BENFICA	10
LINDA VELHA "B"	6
OEIRAS "B"	7
- Isento -	14

SÉRIE 7 - 14 CONCORRENTES	Nº
AGUALVA	6
AMAVITA FOOT	4
ARSENAL 72	2
BELAS	8
BENFICA "C"	12
CACEM "A"	10
CD ESTRELA	11
DAMAIAENSE "B"	14
DESPERTAR	13
EF BELEM "C"	3
REAL	1
RIO MOURO	7
VEDETAREMATE	5
- Isento -	9

SÉRIE 8 - 14 CONCORRENTES	Nº
ALGUEIRO	8
BELÉNENSES "C"	1
EF BELEM "E"	3
ERICEIRENSE "B"	4
LOUREL	14
MEM MARTINS	11
MTBA	9
MUCIFALENSE	2
PERO PINHEIRO	12
1º DEZEMBRO "A"	7
SABUGUENSE	6
SINTRENSE "A"	13
VILA VERDE	10
- Isento -	5

SÉRIE 9 - 14 CONCORRENTES	Nº
ALGES	6
ASSOCIAÇÃO TORRE "B"	5
BELÉNENSES "B"	2
CARCAVELOS	10
COLEGIO MARISTA	3
EF BELEM "B"	4
LINDA VELHA "A"	1
OEIRAS "A"	7
OUTURELA	8
PORTO SALVO	14
TALAIDE	9
TIRES	11
TRAJOUCE	12
- Isento -	13

SÉRIE 10 - 14 CONCORRENTES	Nº
ASSOCIAÇÃO TORRE "A"	9
CASCAIS	5
EF BELEM "D"	4
ESTORIL PRAIA	11
FONTAINHAS	2
FUNDAÇÃO SALESIANOS	3
MALVEIRA SERRA	14
MUÍDOS TALENTOSOS	12
NUCLEO ALCABIDECE	8
1º DEZEMBRO "B"	7
1º JULHO ALCOITÃO	6
SINTRENSE "B"	1
SPORT TULIAS	13
- Isento -	10

DESENCONTROS	01x02	03x04	05x06	07x08	09x10	11x12	13x14	
22/10/2016	1ª Jornada	01x03	12x05	10x07	08x09	06x11	04x13	14x02
29/10/2016	2ª Jornada	03x14	05x01	07x12	09x10	11x08	13x06	02x04
01/11/2016	3ª Jornada	01x05	01x07	12x09	10x11	08x13	06x02	14x04
05/11/2016	4ª Jornada	05x14	07x03	09x01	11x12	13x10	02x08	04x05
12/11/2016	5ª Jornada	05x07	03x09	01x11	12x13	10x02	08x04	14x06
19/11/2016	6ª Jornada	07x14	09x05	11x03	13x01	02x12	04x10	06x08
26/11/2016	7ª Jornada	07x09	05x11	03x13	01x02	12x04	10x06	14x08
03/12/2016	8ª Jornada	09x14	11x07	13x05	02x03	04x01	06x12	08x10
10/12/2016	9ª Jornada	09x11	07x13	05x02	03x04	01x06	12x08	14x10
17/12/2016	10ª Jornada	11x14	13x09	02x07	04x05	06x03	08x01	10x12
07/01/2017	11ª Jornada	11x13	09x02	07x04	05x06	03x08	01x10	14x11
14/01/2017	12ª Jornada	14x13	02x11	04x09	06x07	08x05	10x03	12x01
21/01/2017	13ª Jornada	13x02	11x04	09x06	07x08	05x10	03x12	01x14

INICIO DA 2ª FASE : 11/02/2017

CRITÉRIOS DE APURAMENTO PARA A 2ª FASE NA FOLHA 2

Anexo II – Regulamento Interno do SCLV

Normas e Procedimentos Regulamentares para os Treinadores

Entende-se que o treinador deve ter como primeiro princípio ético o respeito pelos direitos dos jogadores, que têm de ser tratados de acordo com os valores cívicos que desenvolvem a conduta social. Não deve utilizar os jogadores para a realização dos seus próprios interesses. Assim, desde o primeiro treino da temporada até ao último treino o treinador tem de:

- Dominar suficientemente os aspetos fundamentais de futebol;
- Saber transmitir os conhecimentos em futebol e ser capaz de motivar e estimular os jogadores para que estes os adquiram e os apliquem com entusiasmo, interesse e eficácia;
- Saber aplicar as técnicas e os processos adequados no treino, preparando a sua equipa para a competição;
- Desenvolver as qualidades dos seus jogadores de modo a contribuir para a formação do carácter e da personalidade de cada um.

Objetivos

- Fomentar o Desportivismo e o Espírito de Fair Play;
- Desenvolver relações interpessoais entre os atletas, agentes desportivos do clube e sociedade em geral;
- Desenvolver comportamentos de cooperação, solidariedade e espírito de equipa;
- Melhorar as capacidades técnicas, táticas, físicas e mentais dos jogadores;
- Formar bons cidadãos;
- Contribuir, através da prática desportiva, para uma formação pessoal, social e desenvolvimento psicomotor dos jovens;
- Criar uma sólida base de prática desportiva;
- Contribuir para a redução dos fatores de risco a que os jovens estão sujeitos;
- Proporcionar aos jovens, a aprendizagem/desenvolvimento da modalidade de futebol;
- Criar as premissas indispensáveis para os jovens alcançarem, em cada etapa, o nível ótimo do seu desenvolvimento;
- Desenvolver nos praticantes uma atitude positiva de participação e persistência;

- Orientar as expectativas dos jovens num sentido realista.

Direitos do Treinador

- Possuir boas condições para a prática da sua atividade a nível de equipamento, material, instalações, transporte, etc.;
- Ser respeitado por todos os agentes do clube;
- Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho tanto nos treinos como nos jogos;
- Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão durante um treino e/ou jogo e posterior acompanhamento médico;
- Receber o seu subsídio na data combinada com a Direção do Clube.

Deveres do Treinador

- Respeitar e dignificar o Clube;
- Participar em todas as atividades do clube para o qual seja solicitada a sua presença;
- Respeitar os colegas e todos os agentes desportivos ligados ao futebol;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- Respeitar as decisões dos elementos do Clube;
- Evitar discussões seja com quem for;
- Ser assíduo e pontual;
- Estar devidamente equipado e pronto para treinar (pelo menos 10 minutos antes do início do treino);
- Apresentar uma justificação, sempre que for faltar a um treino ou jogo, e não posteriormente (caso seja o Treinador Principal a faltar ao treino/jogo deve dar todas as diretrizes necessárias ao seu Adjunto para orientação da equipa);
- Usar o fato de treino oficial, sempre que vá em representação do clube;
- Apoiar o esforço e êxito/fracassos dos jogadores da sua equipa;
- Manter a concentração e disciplina tanto nos treinos como nos jogos dos seus jogadores;
- Manter uma postura digna de respeito, tanto nos treinos como nos jogos, nunca discutindo com árbitros, treinadores ou outros indivíduos das equipas adversárias;

- Fazer cumprir dentro da sua equipa o Regulamento Interno dos Jogadores;
- Planear os treinos com antecedência;
- Apresentar-se em boa condição física e mental nos treinos e jogos;
- Criar um Modelo de Jogo comum a todas as equipas de Formação em colaboração com o Coordenador e os restantes Treinadores;
- Criar um modelo de aquecimento de jogo comum para todas as equipas com os Treinadores e Coordenador;
- Responsabilizar-se pelo seu material de treino, quer na utilização, quer no arrumo do mesmo, sempre em condições de segurança para os atletas (ex. pesos nas balizas).

Diretrizes

- Todos os treinos (unidades de treino e microciclos) devem ser planeados com antecedência, sendo depois arquivados numa pasta existente no clube, ou seja, no primeiro treino de cada microciclo deverão ser arquivados as propostas de unidades de treino e o microciclo da semana que vai iniciar;
- Cada treinador é livre de utilizar a Metodologia de Treino que achar mais conveniente. Caso não produza os resultados esperados o Coordenador, Diretor Técnico ou outro colega (se solicitado) poderá intervir para ajudar a ultrapassar as dificuldades;
- O material de treino deve ser levantado e depositado por um dos elementos da equipa técnica;
- Todos os escalões de formação onde existam duas equipas, cabe ao Treinador Principal da Equipa A, definir em que equipa (A ou B) se insere os jogadores;
- No final da primeira volta deverá realizar-se uma reunião para uma revisão dos objetivos propostos no início da época e alterá-los caso haja necessidade de o fazer;
- Os Microciclos de pré-época terão como objetivo a aprendizagem/ desenvolvimento do Modelo de Jogo, já os treinos durante a época competitiva terão como objetivo corrigir os erros que se cometeram no jogo anterior e o aperfeiçoamento do Modelo de Jogo;
- Durante o período competitivo, no primeiro treino do microciclo combinar com os jogadores para chegarem meia hora mais cedo, para se falar sobre o jogo anterior dentro do balneário, evitando-se assim uma grande perda de tempo útil de treino;
- Reunião entre Treinadores e Coordenador uma vez por mês;

- Jogo em casa a concentração deverá ser, pelo menos, 1h30 antes do jogo, jogos fora a concentração deverá ser pelo menos 2h00 antes do jogo (dependendo depois a distância a que fica o campo adversário);
- Proibido fumar durante os jogos;
- Manter sempre uma boa conduta para com os árbitros e equipa adversária;
- Comunicar ao Coordenador atitudes desviantes dos jogadores, para que estes possam ser encaminhados;
- Jogadores lesionados só poderão treinar com autorização do Departamento Médico.
- Esclarecer os Encarregados de Educação/Pais/Família que o treinador responde às questões apenas por intermédio do seu Coordenador, evitando situações potencialmente desconfortáveis.

Regulamento Disciplinar (Faltas injustificadas; Expulsão durante um jogo; Desavenças com os colegas; Falta de respeito e indisciplina para com elementos internos ou externos do Clube; Incumprimento do Regulamento Interno) - Todas as situações previstas e não previstas por este Regulamento, que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pelo Coordenador e Direção; Todos os infratores terão o direito de serem ouvidos antes da aplicação das sanções.

Sanções: Advertência/Repreensão; Pagamento de Multa; Expulsão do clube.

Normas e Procedimentos Regulamentares dos Atletas

Direitos do Atleta

- Possuir boas condições para a prática desportiva a nível de equipamento, material, instalações, transporte, etc.;
- Ser respeitado por todos os agentes do clube;
- Ser convocado desde que cumpra com as suas obrigações para com o clube e que o treinador assim o entenda;
- Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho tanto no treino como nos jogos;
- Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar;
- Beneficiar de treinos estruturados e preparados com antecedência no sentido de o valorizar como atleta e homem;

- Beneficiar de um seguro desportivo em caso de lesão;
- Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão durante um treino e/ou jogo e posterior acompanhamento médico;

Deveres do Atleta

- Respeitar e dignificar o Clube;
- Participar em todas as atividades do clube para o qual seja solicitada a sua presença;
- Respeitar os colegas e todos os agentes desportivos ligados ao futebol;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- Respeitar as decisões dos elementos do Clube;
- Evitar discussões seja com quem for;
- Ser assíduo e pontual;
- Estar devidamente equipado (equipamento fornecido pelo clube no início da época) e pronto para treinar 10 minutos antes do início do treino;
- Colaborar (sempre que solicitado) na organização e recolha do material utilizado nos treinos;
- Apresentar-se aos treinos mesmo lesionado (exceto se autorizados pelo Treinador);
- Apresentar uma justificação, sempre que for faltar a um treino ou jogo, e não posteriormente;
- Usar o fato de treino oficial, sempre que vá em representação do clube;
- Colocar as peças do vestuário após treino e/ou jogo nos locais designados para o efeito;
- Apoiar o esforço e êxito/fracassos dos colegas de equipa;
- Manter a concentração e disciplina tanto nos treinos como nos jogos;
- Respeitar as opções técnicas dos treinadores;
- Após a sua utilização, deixar o balneário limpo como o encontrou.

Proibições

- Proibido comer e beber nas carrinhas do clube;
- Proibido participar em Torneios Desportivos ou treinar em outros clubes sem autorização prévia do Sporting Clube Linda-a-Velha;
- Proibido equipar-se/desequipar-se fora dos balneários;
- Proibido entrar no campo sem autorização dos treinadores;

- Proibido usar adereços durante os treinos e jogos;
- Proibido sentar, beber água ou sair do campo sem autorização dos treinadores;
- Proibido comer pastilhas elásticas durante os treinos e jogos;
- Não serão permitidos atos de indisciplina seja com quem for;
- Proibido demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, ou seja, tudo que revele falta de controlo emocional e empenhamento;
- Proibido usar vestuário ou outro tipo de material de outros clubes de futebol.

Conselhos

- Disciplinar a alimentação e o descanso;
- Não fumar nem beber bebidas alcoólicas;
- Evitar antes dos treinos e jogos ingerir alimentos tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados;
- Preservar o seu equipamento de treino e de jogo (o seu extravio ou degradação incorre na compra do mesmo pelo atleta);
- Evitar trazer valores para os treinos e jogos (o clube não se responsabiliza pelo seu extravio ou roubo);
- Reconhecer os erros e aprender com eles, não tentando arranjar desculpas;
- Tomar banho nas instalações do clube após os treinos e jogos usando sempre chinelos.

Regulamento Disciplinar

- Faltas injustificadas - 1 jogo de suspensão;
- Desavenças com os colegas – sanção a aplicar pelo treinador;
- Falta de respeito e indisciplina para com elementos internos ou externos do Clube – sanção a aplicar pelo Coordenador e Direção;
- Incumprimento das Normas Regulamentares – sanção a aplicar pelo Coordenador e Direção;

Todas as situações não previstas, por este Documento, que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pelo Coordenador e Direção; Todos os infratores, terão direito a serem ouvidos antes da aplicação das sanções.

Sanções Advertência/Repreensão; Treinar fora da equipa; Suspensão de jogos; Expulsão do clube.

Normas e Procedimentos Regulamentares dos Encarregados de Educação

Direitos dos Encarregados de Educação

111

- Os Encarregados de Educação têm o direito de:
- Conhecer a equipa técnica responsável pelo seu educando;
- Tomar conhecimento sobre o planeamento da época a nível de treinos, torneios e jogos;
- Obter informações sobre a evolução do seu educando, sempre que solicitado;
- Reunir com o Coordenador e/ou Diretor Técnico sempre que achar pertinente;
- Serem informados imediatamente sobre qualquer acontecimento relacionado com o seu educando, mais concretamente em caso de lesão;
- Assistir aos treinos, torneios e jogos do seu educando;
- Exigir um balneário para que o seu educando se possa equipar e tomar banho;
- Exigir, dentro das limitações existentes no clube, que o seu educando tenha as melhores condições de treino possível.
- Não pode exigir que o seu educando seja sempre convocado ou que jogue sempre. Essa decisão caberá exclusivamente à equipa técnica que o acompanha;
- Tomar conhecimento e aceitar as condições deste Regulamento, bem como das possíveis consequências do seu não cumprimento;
- Acionar os mecanismos adequados ao cumprimento das normas deste documento, sempre que as mesmas não sejam respeitadas, através de solicitação de uma reunião com a Direção.

Deveres dos Encarregados de Educação

Os Encarregados de Educação têm o dever de:

- Cumprir o presente documento sobre o qual foi previamente informado e esclarecido;
- Garantir que o seu educando cumpra os horários definidos;
- Garantir que o seu educando leva para os treinos/jogos/torneios o vestuário/material indicado pelo clube;
- Efetuar o pagamento da mensalidade até ao dia 8 de cada mês;
- Circular apenas nas áreas destinadas aos Encarregados de Educação.

Sanções

No caso de provocar problemas/distúrbios dentro das instalações do clube, poderá ser expulso das mesmas, sendo proibida a sua entrada;

No caso de provocar problemas/distúrbios fora das instalações do clube nos eventos desportivos, enquanto Encarregados de Educação/familiares/público afeto ao SCLV, deverá assumir todas as responsabilidades pecuniárias imputadas ao clube. No caso de atraso no pagamento da mensalidade o seu educando fica proibido de poder treinar e jogar. No caso do seu educando não estar devidamente com o vestuário/material exigido pelo clube, não poderá participar num treino/jogo/torneio.

Anexo III- Bateria de testes sugerida para futebolistas

Autor	Teste	Descrição do teste	Monitoramento
Bangsbo (1996)	<i>Yoyo Intermittent Recovery Test</i>	No regime de ida e volta em um corredor de 20m, o futebolista percorre 40m em cada estímulo com pausas de 10s para recuperação. A velocidade é imposta por sinais sonoros de maneira progressiva até a exaustão.	Resistência Aeróbia - Anaeróbia
Zacharogiannis et al. (2004)	<i>RAST Test</i>	Consiste em 6 <i>sprints</i> de 35m interpostos por 10s de recuperação. Mensura-se o tempo calculando-se a potência e resistência anaeróbia.	Resistência e potência anaeróbia
Svensson e Drust (2005)	Teste 10m e 30m	O futebolista deve estar em pé e parado na linha inicial do teste e ao comando, realiza o <i>sprint</i> na distância de 10m e 30m.	Velocidade de deslocamento
Little e Willians (2005)	Teste 20m lançado	O futebolista percorre uma distância de 30m sem tempo determinado e posteriormente, realiza um <i>sprint</i> de 20m lançado.	Velocidade de deslocamento
Bosco (2007)	<i>Counter Movement Jump (CMJa)</i>	Em posição ereta e braços ao longo do corpo, o futebolista realiza uma breve flexão dos joelhos e tronco seguido imediatamente por um salto vertical, permitindo-se o auxílio dos braços.	Força explosiva elástica
Bosco (2007)	<i>Squat Jump (SJ)</i>	Com as mãos na cintura e joelhos flexionados em 90 graus por um período de 2 a 3s, o futebolista executa o salto vertical.	Força explosiva contrátil
Little e Willians (2005)	<i>Zig-Zag Test</i>	Consiste na realização de corrida com mudança de direção numa distância de 20m. A cada 5m o futebolista muda de direção realizando três giros de 100 graus.	Agilidade