

HUGO MIGUEL PINTO DE OLIVEIRA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA
SUB-15
ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

HUGO MIGUEL PINTO DE OLIVEIRA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA
SUB-15
ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

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

Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

A conclusão deste relatório de estágio apenas foi possível através da colaboração e o apoio de algumas pessoas, às quais não podia deixar de fazer o meu agradecimento publico.

À Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, em particular à Faculdade de Educação Física e Desporto, que me fez crescer como Homem, Professor e Treinador, ao longo da minha licenciatura, do meu primeiro mestrado Educação Física e agora com este novo desafio.

Ao Grupo Desportivo Estoril Praia, direção, coordenação, equipas técnicas, delegados, secretaria, posto médico e técnico de equipamentos, pela total confiança nas minhas capacidades e da minha equipa técnica, na obtenção dos objetivos do clube, demonstrando sempre uma disponibilidade e total apoio na conclusão deste mestrado.

Não podia deixar de agradecer a uma pessoa que foi fundamental na minha formação e na minha paixão pelo treino, o Professor António Fonte Santa, que tem sido uma inspiração para mim e para muitos jovens que iniciam o seu trajeto nas escolas de futebol geração Benfica.

Agradecer também à treinadora, professora e amiga Helena Costa que à mais ou menos 10 anos atrás, partilhou do seu conhecimento com um estagiário que tinha a sua primeira experiência ao nível do treino, e com quem aprendi muito na minha iniciação como treinador.

Agradecer ao Professor Nelson Veríssimo que demonstrou desde inicio uma disponibilidade impar e um apoio constante na elaboração deste documento, mesmo quando coloquei em causa a sua conclusão, este demonstrou sempre uma atenção e uma preocupação de louvar.

Agradecer à minha equipa técnica em especial ao meu treinador adjunto e amigo Frederico Costa, que fez parte ativa na elaboração deste relatório, na condução da equipa ao longo da época, na partilha de conhecimentos e na colaboração constante para a minha evolução enquanto treinador.

A todos os jogadores que tive a honra de liderar ao longo desta época desportiva. Acredito ter contribuído para a sua evolução e tenho a certeza que aprendi muito com cada um deles.

A todos aqueles que contribuíram de uma forma direta ou indireta para a conclusão deste documento, que certamente de forma injusta não mencionei neste agradecimento, mas que me fizeram evoluir enquanto Homem e enquanto Treinador.

Aos meus pais, por me terem sempre inculcido a importância dos estudos.

E por fim agradecer às duas pessoas mais importantes na minha vida, ao meu filho que apesar de tenra idade já é louco por bolas e pelo futebol e à Alexandra, a pessoa que melhor me conhece e quem mais sofre com as ausências e falta de tempo, mas que está sempre ao meu lado, no melhor e no pior, partilhando comigo todas as angústias e alegrias. Obrigado pelo teu apoio, pelo teu incentivo, pela grande paciência que tens de ter para me aturar, mas acima de tudo obrigado por estares sempre ao meu lado.

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório de estágio, realizado em função da conclusão do curso e respetiva obtenção do grau Mestre em Futebol, ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este estágio foi realizado na equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia, durante a época 2016/2017, num contexto de campeonato nacional (Juniões C).

Este relatório tem como objetivo efetuar uma análise aprofundada e reflexiva sobre o processo de treino, assim como o modelo de jogo, conceptualizado e operacionalizado pela equipa técnica dos iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia. Relativamente ao processo de treino foram analisadas 121 unidades de treino correspondentes a 10650 minutos de treino.

Neste relatório elaborei um artigo, cujo tema é “A Filosofia do Treinador”, a escolha do tema surgiu, naturalmente, devido à necessidade de reflexão constante que é necessária nesta área e da necessidade de definir uma linha de pensamento e de trabalho que seja coerente com os meus princípios e objetivos.

Ao longo da época desportiva, verificamos que a equipa técnica utiliza preferencialmente os métodos específicos de preparação, para operacionalizar o modelo de jogo, representando os exercícios competitivos e os sectoriais cerca de 50% do tempo total de treino, mesmo quando comparados os períodos pré-competitivos e competitivos verificamos que estes dados se replicam.

Quando analisados os microciclos padrão da época desportiva (período pré-competitivo e competitivo), chegou-se à conclusão que os exercícios mais utilizados foram os de manutenção da posse da bola e os exercícios competitivos. Quando comparados os dois períodos competitivos verificamos uma manutenção da predominância dos exercícios de posse da bola e os exercícios competitivos.

Relativamente à minha filosofia de treinador e tendo em conta a elaboração do artigo, reconheço a importância de fundamentar e organizar as ideias, o que exige uma constante reavaliação da filosofia, tratando-se de uma questão individual, que exige reflexão, conhecimentos adquiridos e experimentação, que dependem de modelos e valores.

Palavras-chave: Futebol; Modelo de Jogo; Modelo de Treino.

Abstract

The main goal of this project is the elaboration of a training course report which was held at the time of the course conclusion and thereby obtaining the master's degree in football by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.

This training course has taken place with the initiated team of the Grupo Desportivo Estoril Praia, during 2016/2017, in a context of National Championship (Juniors C).

This report is focused in an in-depth and reflective analysis of the training process, the model of game, and the concept and practice applied by the responsible technical board for the Beginners of Grupo Desportivo Estoril Praia.

In what concerns to the training process, 121 units were analyzed which corresponds to 10650 training minutes.

In this report have elaborated an article whose theme is “The Coach’s Philosophy”. The choice has naturally arisen due to the constant need of reflection on this area and also the need of defining a line of thought and work, coherent with my principles and goals.

As we could verify along the sport season, the technical board preferentially uses specific preparation methods in order to put into practice the concept of game, the competitive exercises and the sectorial ones representing close to 50% of the total training time. The same value occurs when we compare the pre-competition and competition periods.

When we analyze the standard microcycles of the sport season (pre-competition and competition periods), we come to the conclusion that the most used exercises were those of keeping the possession of the ball and the competitive exercises. Comparing the two competition periods of the season, the exercises for training possession of the ball and the competitive ones still are predominant.

In consideration of my coach’s philosophy and bearing in mind the article’s elaboration, I recognize the crucial importance of substantiating and organizing ideas which demands a constant reevaluation of the philosophy, thus being a personal issue which demands reflection, acquired knowledge and experience, all depending on role models and values.

Keywords: Football; Game Model; Training Model

Abreviaturas e Símbolos

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

CD – Compact Disc

cm - Centímetro

DC – Defesa Central

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DEZ - Dezembro

DL – Defesa Lateral

Dt - Direito

Esc - Escola

EXT – Extremo

EXTD – Extremo Direito

EXTE – Extremo Esquerdo

FC – Frequência Cardíaca

FC max – Frequência Cardíaca Máxima

FC rep – Frequência Cardíaca de Repouso

FPF – Federação Portuguesa da Futebol

Fut – Futebol

G – Genitais

GDEP – Grupo Desportivo Estoril Praia

GR – Guarda-Redes

IMC – Índice de Massa Corporal

J – Jóquer (jogador da equipa em posse da bola)

JAN – Janeiro

Kg – Quilograma

m - metro

MD – Médio Defensivo

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MI – Médio Interior

MID – Médio Interior Direito

MIE – Médio Interior Esquerdo

Min - Minuto

ml - Mililitro

MPG – Métodos Gerais de Preparação

m² – Metro ao quadrado

Nº - Número

P – Pelos Púbicos

PL – Ponta de Lança

UEFA – Union of European Football Associations

VO2max – Volume Máximo de Oxigénio

% - Percentagem



- Guarda-Redes



- Jogador do GDEP



- Jogador do GDEP



- Jogador Adversário



- Passe



- Deslocamento sem bola



- Deslocamento com bola



- Bola

Índice Geral

Introdução	15
CAPÍTULO I	
PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO	17
Onde procuro determinar os objectivos e estratégias a implementar no estágio assim como as funções a desempenhar ao longo da época para o meu crescimento enquanto treinador:	
1.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino.....	18
1.2 Objectivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário.....	18
1.3 Estratégias para a minha Formação Pessoal enquanto Treinador	19
1.4 Tarefas e Funções do Treinador Estagiário	19
CAPÍTULO II	
CARATERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE	21
Enquadramento sobre o local de estágio, relativamente à sua história e recursos disponíveis para a execução do trabalho enquanto treinador:	
2.1 História do Grupo Desportivo Estoril Praia	22
2.2 Recursos	23
2.2.1 Recursos Estruturais.....	23
2.2.2 Recursos Materiais e Logísticos	24
2.2.3 Recursos Humanos.....	24
CAPÍTULO III	
CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO	26
Engloba uma caracterização do contexto competitivo assim como os objectivos definidos para a época, realizando também uma caracterização da equipa técnica, mas essencialmente uma caracterização do plantel, através de vários tipos de testes para a realização da avaliação inicial, e posteriormente intermédia e final:	
3.1 Caraterização da Equipa Técnica	27
3.2 Caraterização do Plantel	27
3.2.1. Constituição do Plantel:	28
3.2.2. Avaliação Individual dos Atletas.....	30
3.2.3. Maturação Sexual.....	35
3.2.4. Avaliação Física.....	36
3.2.5. Objectivos Específicos para a equipa	44
3.2.6. Caracterização do Quadro Competitivo	45
3.2.7. Calendarização da Época desportiva.....	50
CAPÍTULO IV	
MODELOS (JOGO/TREINO)	53
Exposição dos Modelos de jogo e de treino, onde aprofundamos os vários momentos, assim como as missões tácticas que queremos que os jogadores assumam em jogo, fazendo uma abordagem também ao modelo de recrutamento e de observação utilizados ao longo da época:	
4.1 Modelo de Jogo.....	54
4.1.1 Princípios de Jogo.....	55
4.1.2 Organização Estrutural.....	56

4.1.3	Organização Estrutural Alternativa	57
4.1.4	O Modelo de jogo aborda as várias fases do jogo:	57
4.1.5	Organização Ofensiva.....	58
4.1.6	Transição Ofensiva	64
4.1.7	Organização Defensiva.....	65
4.1.8	Transição Defensiva	70
4.1.9	Esquemas Tácticos	71
4.1.10	Missões Tácticas Individuais	73
4.2	Modelo de Treino.....	76
4.3	Modelo de Observação	78
4.4	Modelo de Recrutamento.....	83
CAPÍTULO V		
PROCESSO DE TREINO.....		86
Análise do processo de treino realizado ao longo da época, descortinando o período pré-competitivo e o período competitivo, realizando posteriormente uma análise entre os dois, utilizando a taxionomia de classificação de exercícios desenvolvida por Castelo & Matos (2009):		
5.1.	Período Pré-Competitivo.....	87
5.1.1	Pressupostos Fundamentais	87
5.1.2	Microciclos	88
5.1.3	Sessões de Treino.....	89
5.1.4	Lesões.....	94
5.2.	Período Competitivo	94
5.2.1	Perssupostos Fundamentais	94
5.2.2	Microciclos	95
5.2.3	Sessões de Treino.....	96
5.2.4	Disciplina	100
5.2.5	Lesões.....	101
5.3.	Período Pré Competitivo vs Período Competitivo	101
CAPÍTULO VI		
PROCESSO COMPETITIVO.....		105
Evolução da equipa ao longo da época oficial, em termos colectivos e individuais, realizando uma análise à evolução da classificação ao volume competitivo (colectivo e individual) e ainda expor as rotinas que a equipa tinha em dia de jogo.		
6.1	Análise da Competição Oficial.....	106
6.2	Análise Individual Competitiva.....	106
6.3	Classificação Final e a sua Evolução ao Longo do Campeonato / Evolução dos Resultados	108
6.4	Volume Competitivo Colectivo e Individual.....	110
6.5	Rotinas Dia de Jogo	111
CAPÍTULO VII		
ARTIGO – “A FILOSOFIA DO TREINADOR”		116
Um artigo de revisão bibliográfica, onde procuro dar a perceber o que é, e a importância que pode assumir a filosofia do treinador no trabalho do mesmo. Este trabalho procurou mostrar o que é que a bibliografia da especialidade entende pela filosofia do treinador, e posteriormente		

tento dar o meu cunho pessoal revelando a minha filosofia do treinador respondendo a vários itens desenvolvidos por Adelino (2007):

Resumo	117
Introdução	118
Enquanto Treinador – “A Minha Filosofia”	124
Conclusão.....	130
Referências bibliográficas.....	131
CONCLUSÕES	133
REFLEXÕES	137
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	143
ANEXOS	147
○ Fichas Individuais dos Atletas	148
○ Exemplo de Autorização dos Encarregados de Educação para a utilização do Nome e Imagem dos atletas	173

Índice de Tabelas

Tabela1 – Contexto competitivo das equipas do GDEP	23
Tabela2 – Recursos Humanos do GDEP	24
Tabela3 – Equipa Técnica Iniciados A do GDEP	27
Tabela4 – Plantel da equipa de Iniciados A do GDEP	28
Tabela5 – Resultados da avaliação física inicial realizada aos atletas dos Iniciados A do GDEP	37
Tabela6 – Resultados da avaliação física intermédia realizada aos atletas dos Iniciados A do GDEP	38
Tabela7 – Resultados da avaliação física final realizada aos atletas dos Iniciados A do GDEP	39
Tabela8 – Avaliação técnico-tática inicial aos atletas dos Iniciados A do GDEP	42
Tabela9 – Avaliação técnico-tática final aos atletas dos Iniciados A do GDEP	43
Tabela10 – Serie E do Campeonato Nacional de Iniciados (Juniors C)	48
Tabela11 – Taxionomia de base dos exercícios de treino, segundo Castelo (2009) .	78
Tabela12 – Análise do período pré-competitivo	87
Tabela13 – Volume total de treino no período pré-competitivo em função da taxionomia	89
Tabela14 – Volume de treino em função dos métodos de treino da taxionomia	90
Tabela15 – A estrutura da sessão de treino em função das diferentes partes e volumes (Castelo, 2009)	92
Tabela16 – A estrutura da sessão de treino no período pré-competitivo dos Iniciados A 2016/2017	93
Tabela17 – Análise do período competitivo	94
Tabela18 – Volume total de treino no período competitivo em função da taxionomia	96
Tabela19 – Volume de treino em função dos métodos de treino da taxionomia	97
Tabela20 – A estrutura da sessão de treino em função das diferentes partes e volumes (Castelo, 2009)	99
Tabela21 – A estrutura da sessão de treino no período competitivo dos Iniciados A 2016/2017	100
Tabela22 – Registo da disciplina no campeonato da equipa de Iniciados A	100
Tabela23 – Análise comparativa entre o período pré-competitivo e o período competitivo	102
Tabela24 – Análise do volume competitivo coletivo e individual	110

Índice de Figuras

Figura1 – Complexo Desportivo GDEP	18
Figura2 – Campo Colégio Salesianos	18
Figura3 – Símbolo do Grupo Desportivo Estoril Praia	22
Figura4 – Análise ao escalão de entrada no clube	29
Figura5 – Análise à data de nascimento dos atletas	29
Figura6 – Índice de Massa Corporal (Rito, Breda & Carmo, 2011)	31
Figura7 – Distancias do teste Yoyo Teste Intermitente	33
Figura8 – Atletas dos Iniciados A, a realizar o teste do Yoyo	33
Figura9 – Imagens representativas dos estágios maturacionais dos genitais, segundo Martin, et al (2001)	35
Figura10 – Imagens representativas dos estágios maturacionais dos pelos púbicos, segundo Martin, et al (2001)	36
Figura11 – Análise do IMC	40
Figura12 – Análise do VO2max	40
Figura13 – Análise da % de Massa Gorda	40
Figura14 – Análise da FC de Repouso	40
Figura15 – Classificação final da 1ª Fase – Serie E do Campeonato Nacional de Iniciados	48
Figura16 – Classificação final da 2ª Fase (Manutenção/Descida) – Serie E do Campeonato Nacional de Iniciados	49
Figura17 – Calendário competitivo da 1ª Fase – Serie E do Campeonato Nacional de Iniciados	50
Figura18 – Calendário competitivo da 2ª Fase (Manutenção/Descida) – Serie E do Campeonato Nacional de Iniciados	51
Figura19 – Organização estrutural 1-4-3-3	56
Figura20 – Organização estrutural alternativa 1-3-5-2	57
Figura21 – Organização ofensiva – 1ª Fase (Construção)	58
Figura22 – Organização ofensiva – 1ª Fase (Construção)	59
Figura23 – Organização ofensiva – 1ª Fase (Construção)	59
Figura24 – Organização ofensiva – 1ª Fase (Construção)	59
Figura25 – Organização ofensiva – 2ª Fase (Construção/Criação)	60
Figura26 – Organização ofensiva – 2ª Fase (Construção/Criação)	60
Figura27 – Organização ofensiva – 2ª Fase (Construção/Criação)	60
Figura28 – Organização ofensiva – 2ª Fase (Construção/Criação)	61
Figura29 – Organização ofensiva – 2ª Fase (Construção/Criação)	61

Figura30 – Organização ofensiva – 2ª Fase (Construção/Criação)	61
Figura31 – Organização ofensiva – 2ª Fase (Construção/Criação)	62
Figura32 – Organização ofensiva – 3ª Fase (Finalização)	62
Figura33 – Organização ofensiva – 3ª Fase (Finalização)	62
Figura34 – Organização ofensiva – 3ª Fase (Finalização)	63
Figura35 – Organização ofensiva – 3ª Fase (Finalização)	63
Figura36 – Momento de transição ofensiva (Defesa/Ataque)	64
Figura37 – Organização defensiva – 1ª Fase (Evitar a construção de jogo ofensivo).65	65
Figura38 – Organização defensiva – 1ª Fase (Evitar a construção de jogo ofensivo).65	65
Figura39 – Organização defensiva – 1ª Fase (Evitar a construção de jogo ofensivo).66	66
Figura40 – Organização defensiva – 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)	66
Figura41 – Organização defensiva – 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)	66
Figura42 – Organização defensiva – 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)	67
Figura43 – Organização defensiva – 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)	67
Figura44 – Organização defensiva – 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)	67
Figura45 – Organização defensiva – 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)	68
Figura46 – Organização defensiva – 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo).68	68
Figura47 – Organização defensiva – 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo).68	68
Figura48 – Organização defensiva – 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo).69	69
Figura49 – Organização defensiva – 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo).69	69
Figura50 – Organização defensiva – 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo).69	69
Figura51 – Momento de transição defensiva (Ataque/defesa)	70
Figura52 – Esquema tático – Canto Curto	71
Figura53 – Esquema tático – Canto batido diretamente para a área	71
Figura54 – Esquema tático – Livre lateral	71
Figura55 – Esquema tático – Livre lateral batido diretamente para a área	72
Figura56 – Esquema tático – Canto defensivo	72
Figura57 – Esquema tático – Livre lateral defensivo	72
Figura58 – Missões Táticas do Gr	73
Figura59 – Missões Táticas dos DC	73
Figura60 – Missões Táticas do MD	74

Figura61 – Missões Táticas dos DL	74
Figura62 – Missões Táticas dos MI	75
Figura63 – Missões Táticas dos EXT	75
Figura64 – Missões Táticas do PL	76
Figura65 – Exemplo de ficha de registo do delegado ao jogo	79
Figura66 – Exemplo de ficha de registo do treinador adjunto	80
Figura67 – Exemplo da análise individual e coletiva de momentos do jogo	81
Figura68 – Exemplo de relatório de jogo e análise da equipa adversária	82
Figura69 – Organograma de um possível departamento de prospeção	83
Figura70 – Microciclo 1 do período pré-competitivo	88
Figura71 – Microciclo 2 do período pré-competitivo	88
Figura72 – Microciclo 3 do período pré-competitivo	88
Figura73 – Microciclo 4 do período pré-competitivo	89
Figura74 – Volume total do treino no período pré-competitivo em função da taxionomia.....	89
Figura75 – Métodos de preparação geral no período pré-competitivo	90
Figura76 – Métodos específicos de preparação geral no período pré-competitivo	91
Figura77 – Métodos específicos de preparação no período pré-competitivo	92
Figura78 – Microciclo tipo do período competitivo	96
Figura79 – Volume total do treino no período competitivo em função da taxionomia.....	96
Figura80 – Métodos de preparação geral no período competitivo	98
Figura81 – Métodos específicos de preparação geral no período competitivo	98
Figura82 – Métodos específicos de preparação no período competitivo	99
Figura83 – Comparação dos métodos de treino. Período pré-competitivo e competitivo.....	103
Figura84 – Comparação das dimensões específicas da taxionomia, no período pré-competitivo e competitivo	103
Figura85 – Curva de evolução da classificação ao longo da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Iniciados	108
Figura86 – Curva de evolução da classificação ao longo da 2ª Fase do Campeonato Nacional de Iniciados	109
Figura87 – Exemplo da convocatória de jogo	112
Figura88 – Exemplo da preparação para o jogo	113
Figura89 – Esquema de aquecimento do dia de jogo	114

Introdução

Desde sempre o Desporto em geral, mas o Futebol em específico, foi subvalorizado para a investigação, e ignorado como objeto de estudo. O futebol não tinha um carácter de importância que tem hoje em dia. Tudo o que o rodeia garantiu-lhe um importante espaço na sociedade e com isso os seus intervenientes tornaram-se cada vez mais preponderantes. Desta forma, em grande parte do mundo, o futebol ganhou uma dimensão acima de qualquer outra modalidade, atraindo os olhares do mundo, que passaram a ver este com outros olhos, abrangendo outras áreas de interesse que hoje em dia estudam este fenómeno de massas.

Para Garganta (2002), não se conhece com exatidão as razões que tornaram o futebol um acontecimento de impacto socio desportivo sem precedentes, mas presume-se que o equilíbrio entre a simplicidade, na forma de jogar e a complexidade, decorrente das diversas culturas futebolísticas próprias de cada país, são ingredientes importantes.

O futebol enquanto jogo desportivo coletivo apresenta características idênticas às restantes modalidades deste grupo, contudo são as diferenças que lhe atribuem uma identidade própria. Assim Dufour (1991, citado por Garganta, 1997), refere que, pela natureza e diversidade dos fatores que concorrem para o rendimento, o jogo de futebol evidencia uma estrutura multifatorial de grande complexidade, sendo apontado como aquele, de entre os demais jogos desportivos coletivos, que comporta um maior grau de indeterminismo. Esta característica tem sido responsável pelas acentuadas dificuldades encontradas sempre que se pretende avaliar o rendimento de um jogador ou de uma equipa.

Segundo Garganta (2001), o futebol como modalidade, e o seu jogo em si, estão em permanente evolução, apresentando uma estrutura complexa cuja qualidade está intimamente dependente da existência de jogadores com qualidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, e de treinadores com capacidade para liderar, planear e organizar.

A principal missão do treinador situa-se ao nível da preparação dos jogadores, que se apresenta como um processo complexo. Do treinador, como principal organizador desse processo, exige-se um leque diversificado de capacidades e de competências que o possa conduzir à obtenção dos objetivos pretendidos (Pacheco, Graça & Garganta, 2005, citados por Azevedo, 2011). Como refere Mesquita (2008, citado por Azevedo, 2011), não basta treinar muito, cada vez mais se torna importante treinar melhor. O processo de preparação das equipas de futebol

envolve um conjunto de procedimentos e decisões que resulta da forma como se vê o jogo e o treino (Silva, 2008).

A natureza do jogo caracteriza-se pela dinâmica das relações de cooperação dos colegas da equipa para transcender os propósitos adversários e por isso, os problemas que se colocam às equipas e jogadores são de natureza tática (Frade, 1982; Guilherme Oliveira, 1991; Garganta, 1997, citados por Silva, 2008). Contudo, estas interações dos jogadores revelam a intenção individual que é sujeita a uma ideia coletiva (modelo de jogo). É através da operacionalização do processo de treino que o treinador direciona as escolhas e os comportamentos individuais e coletivos da equipa, de encontro ao seu modelo de jogo e aos seus princípios de jogo.

É objetivo deste relatório de estágio realizar uma reflexão sobre esta temática, a operacionalização do modelo de treino, em função do modelo de jogo, ao longo da época desportiva 2016/2017 na equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia, tendo por base a taxonomia de classificação de exercícios de treino para o futebol desenvolvida por Castelo e Matos (2009).

Realizar-se à uma descrição quantitativa relativa aos métodos de treino utilizados ao longo da época numa perspetiva de comparação composta pelas seguintes dimensões:

- Análise global – análise aos métodos de treino mais utilizados ao longo da época;
- Análise macro – comparação dos métodos de treino utilizados nos períodos pré-competitivo e competitivo;
- Análise micro – definição de um microciclo tipo representativo dos métodos de treino mais utilizados.

Este documento encontra-se dividido em onze capítulos. No primeiro capítulo será descrito o plano individual de estágio, no segundo capítulo será realizada uma caracterização do Grupo Desportivo Estoril Praia, no terceiro capítulo será elaborada uma caracterização da equipa e do contexto competitivo, no quarto capítulo iremos expor os nossos modelos (Jogo, Treino, Observação e Recrutamento) e no capítulo cinco será descrito e analisado todo o nosso processo de treino. No capítulo seis abordaremos o processo competitivo, o capítulo sete será constituído por uma revisão teórica sobre o tema “A Filosofia do Treinador”, no capítulo oito serão expostas as conclusões do relatório de estágio e no capítulo nove irei realizar um conjunto de reflexões sobre a elaboração do relatório de estágio e de todo o trabalho desenvolvido ao longo desta época desportiva. No capítulo dez e onze encontraremos as referências bibliográficas e os anexos, respetivamente.

As normas utilizadas para as citações e referências bibliográficas serão as normas APA.

CAPÍTULO I

PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

1.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino

O meu estágio foi realizado no Grupo Desportivo Estoril Praia como treinador principal dos Iniciados A.

Os Treinos realizam-se 3 vezes por semana:

- 3ªF às 19h15 no Complexo Desportivo do GDEP Campo de 7;
- 5ªF às 19h15 no Complexo Desportivo do GDEP Campo de 11;
- 6ªF às 20:45 no Colégio Salesianos do Estoril Campo de 11;
- Jogos aos Domingos de manha.



Figura 1 - Complexo Desportivo GDEP



Figura 2 - Campo Colégio Salesianos

1.2 Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário

Nesta época desportiva, com a realização do estágio integrado no Mestrado, tenho a ambição de crescer como treinador para isso defini alguns objetivos que me permitam evoluir na área do treino em futebol.

Objetivos Gerais:

- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino/competição, visando a consolidação de competências técnicas;
- Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os atletas;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico.

Objetivos Específicos:

- Aprofundar o meu conhecimento no planeamento do treino, e em aspetos de liderança, gestão e motivação do grupo;
- Procurar abstrair-me da bola durante o jogo, de forma a poder concentrar-me em aspetos essenciais da organização da equipa;
- Visualizar o Jogo em vídeo para perceber onde poderia e deveria intervir durante o jogo;
- Manter-me atualizado nos domínios do conhecimento científico e pedagógico, através da literatura, de ações de formação e do relacionamento com treinadores mais experientes;

1.3 Estratégias para a minha Formação Pessoal enquanto Treinador

Manter-me atualizado nos domínios do conhecimento científico e pedagógico, através de:

- Literatura;
- Ações de formação;
- Relacionamento com treinadores mais experientes;
- Realização de Estágios de curta duração em equipas profissionais.

Confirmado o estágio com duração de uma semana a começar no dia 20/2/17 na Equipa B do Sporting C.P., dirigido pelos treinadores, João de Deus e Francisco Barão.

Infelizmente não me foi possível realizar o estágio devido ao despedimento do treinador João de Deus na semana anterior, relembro que o treinador principal da Equipa B do Sporting C.P. foi despedido no dia 15/02/17, devido aos maus resultados, tendo ocupado o seu lugar, o até então coordenador da formação, Luís Martins. Apesar de vários contactos com elementos da equipa técnica da equipa B do Sporting C.P., nomeadamente o treinador Francisco Barão, até à data ainda não recebi autorização por parte do treinador principal, Luís Martins, para poder realizar o estágio.

1.4 Tarefas e Funções do Treinador Estagiário

Função:

- Treinador Principal dos Iniciados A

Tarefas:

- Responsável pela organização e planificação do treino;
- Responsável pela preparação do jogo;
- Responsável pela gestão da equipa;
- Responsável pela atualização permanente da plataforma digital “Dossier de Treinador”;
- Responsável pela delegação de funções à equipa técnica;

CAPÍTULO II

CARACTERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE

2.1 História do Grupo Desportivo Estoril Praia



Figura 3 – Símbolo do Grupo Desportivo Estoril Praia

O Grupo Desportivo Estoril Praia foi fundado a 17 de Maio de 1939. Nasceu da Sociedade Estoril-Plage, a qual tinha como principal dinamizador o Sr. Fausto Cardoso de Figueiredo, e era proprietário do caminho-de-ferro Lisboa-Cascais, dos hotéis Inglaterra, Paris e Palácio, do edifício das termas e do Casino do Estoril.

O ano da sua fundação (1939) era de perspectivas difíceis, a II Guerra Mundial começaria a 3 de Setembro, mas não faltavam esperanças em certos sectores da vida portuguesa. Rapidamente o novo clube superou a fasquia dos 2.500 sócios. Os fundadores e primeiros dirigentes foram, entre muitos outros, Dr. Joaquim Cardim, José Ereia, João Rebelo, Armando Vilar, Ernesto Tomás e Joaquim Nunes.

Adaptou como seu emblema e suas cores as maiores riquezas que a região possui, o amarelo do sol e o azul do mar. Esta escolha espelha bem o quanto o clube está ligado à sua região, que nessa época era a melhor estância balnear do país.

Ao longo dos seus 75 anos de história, o Clube tem somado vários títulos nacional em diversas modalidades, como natação, o badminton, o ténis de mesa, o basquetebol e o futebol.

Hoje em dia o Estoril Praia continua a ser muito mais do que apenas futebol e nestes últimos anos o Clube tem apostado no ecletismo, através de novas modalidades, que se juntam ao futebol e ao basquetebol, nomeadamente o futsal, o futebol praia, o futevolei, o Triatlo e a pesca submarina.

Relativamente ao Futebol o Clube tem representação em todos os escalões de formação, tanto Masculinos como Femininos, e também ao nível Sénior, com a equipa Profissional, sendo que esta é gerida por uma SAD (Sociedade Anónima Desportiva) a Traffic. Esta empresa em Outubro de 2010 comprou o Grupo Desportivo Estoril Praia (Equipa Profissional), que estava na Segunda Liga portuguesa. Em 2010/2011, o clube subiu à Primeira Liga e na época seguinte foi uma das equipas sensação, classificando-se para a Liga Europa (As Crónicas Do Mágico, 2016, 3 de Outubro).

No que diz respeito ao contexto competitivo em que estão inseridas as equipas, o Estoril Praia encontra-se no patamar competitivo mais elevado em todos os escalões, à exceção dos Iniciados B, que na época transata desceram de divisão, da

Divisão de Honra para a 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa, como se pode observar na tabela seguinte.

Tabela 1 – Contexto competitivo das equipas do GDEP

Escalão	Ano de Nascimento	Competição
Seniores (Profissional)	Seniores	Liga NOS
Seniores Feminino	Seniores	Campeonato Nacional Allianz
Seniores Masculino (Sub-23)	Entre 1999 & 1994	2º Distrital AFL
Juniores (Sub-19)	1999 & 1998	1º Nacional
Juniores Feminino (Sub-19)	1999 & 1998	Nacional Feminino Fut. 9
Juvenis A (Sub-17)	2000	1º Nacional
Juvenis Feminino (Sub-17)	2000	AFL
Juvenis B (Sub-16)	2001	Campeonato Honra AFL
Iniciados A (Sub-15)	2002	Campeonato Nacional
Iniciados B (Sub-14)	2003	1º Distrital AFL
Infantis 11 (Sub-13)	2004	AFL
Infantis 7 A (Sub-12)	2005	AFL
Infantis 7 B (Sub-12)	2005	AFL
Benjamins A (Sub-11)	2006	AFL
Benjamins B (Sub-10)	2007	AFL
Traquinas A (Sub-9)	2008	AFL
Veteranos	Seniores	Torneio Concelho de Cascais

O Clube tem também a Escola de Futebol, que não têm um carácter competitivo, mas que visa para além do desenvolvimento harmonioso dos jovens, potenciar atletas para ingressarem futuramente nas equipas de competição. Na Escola de Futebol existem turmas de Sub-6, Sub-8, Sub-10, Sub-12 e Sub-14. Existe também o Fut4ALL Feminino e Masculino, este direciona-se para os pais e restante comunidade Estorilista que ambicione fazer uma pratica desportiva regular sem contexto competitivo.

2.2 Recursos

2.2.1 Recursos Estruturais

Presentemente o clube inaugurou a nova sede social no centro de treinos e formação desportiva, que possui para além da secretaria, um espaço museológico, um restaurante, um café, uma sala de convívio para os sócios, posto médico/fisioterapia, uma rouparia, uma sala de material desportivo e quatro balneários.

Para a prática do futebol o centro de treinos e formação desportiva conta com seis campos de relva sintética (um de Futebol de 11, um de Futebol de 7 e quatro de futebol de 5) onde treinam e jogam todas as equipas de formação do Estoril Praia.

Existe ainda o Estádio António Coimbra da Mota, com um campo de relva natural, com capacidade para 8.000 adeptos, onde treina e joga a equipa sénior (futebol profissional).

2.2.2 Recursos Materiais e Logísticos

Relativamente aos recursos materiais, o clube disponibilizava para o treino da equipa, 2 balizas de 11 móveis, 4 balizas de 7, 4 balizas de 3 metros (sendo que a disponibilidade das balizas poderia variar tendo em conta o espaço do treino), um saco com 15 bolas nº5, cones e pinos de diversas cores, varas, arcos, 4 escadas de skipping, 3 conjuntos de coletes e 2 kits de água

Foi-nos tudo disponibilizado desde o início da época desportiva e o material foi suficiente, tanto em termos de diversidade, como de quantidade, para a. Em caso de estrago (por exemplo, bolas furadas) era repostado pelo clube. No caso de perda o valor era pago pelo treinador.

2.2.3 Recursos Humanos

Os recursos humanos disponibilizados pelo clube para a realização das minhas funções são no meu entender suficientes, sendo que em termos de treino, tenho sempre presentes dois treinadores adjuntos e um treinador estagiário, sendo que o treinador adjunto/estagiário (Vasco Costa) apenas está presente nos dias dos jogos. Uma das lacunas do clube é a falta de um treinador específico de guarda-redes. Estes foram sempre integrados no aquecimento da equipa, nos momentos em que deveriam estar no treino específico, e a falta de treino específico fez com que a evolução dos guarda-redes não tivesse sido a perspetivada.

Tabela 2 – Recursos Humanos do GDEP

Função:	Nome
• Presidente	Alexandre Faria
• Diretor para o Futebol	Hugo Leal

Função:	Nome
• Diretor para o Futebol	Vítor Neves
• Coordenador Técnico	Pedro Alegria
• Secretaria	Ricardo Brás
• Secretaria	Pedro Rodrigues
• Contabilidade	Isabel Castro
• Delegado	Carlos Santos
• Treinador Principal	Hugo Oliveira
• Treinador Adjunto	Luís Silva
• Treinador Adjunto	Frederico Costa
• Treinador Adjunto/Estagiário	Vasco Costa
• Treinador Estagiário	Leonardo Cardoso
• Nutricionista	Darchit Kantelal
• Fisioterapeuta	Filipa Tarifa
• Massagista	Patrícia Teixeira
• Técnico de Equipamentos	António Agostinho

CAPÍTULO III

CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos Iniciados A, Sub-15, é constituída por Hugo Oliveira (Treinador Principal), Frederico Costa (Treinador Adjunto), Luís Silva (Treinador Adjunto), Vasco Costa (Treinador Estagiário - 3º Nível UEFA) e Leonardo (Treinador Estagiário - Faculdade de Motricidade Humana).

Apenas o Treinador Principal Hugo Oliveira e o Treinador Adjunto Frederico Costa transitaram da época anterior, onde disputaram o mesmo campeonato (Campeonato Nacional de Iniciados - Sub 15), atingindo o objetivo do clube, a manutenção.

Tabela 3 – Equipa Técnica Iniciados A do GDEP

Nome	Função	Ano Anterior
Carlos Santos	Delegado	Estoril Praia
Hugo Oliveira	Treinador Principal	Estoril Praia
Frederico Costa	Treinador Adjunto	Estoril Praia
Luís Silva	Treinador Adjunto	GDR Fontainhas
Leonardo Cardoso	Treinador Estagiário	E.F Benfica Estádio
Vasco Costa	Treinador Adjunto	Dramático de Cascais
Patrícia Barbosa	Massagista	Estoril Praia

3.2 Caracterização do Plantel

No início da época já sabíamos que a realidade que nos esperava não era a mesma do início da época anterior, pois esta equipa vinha de uma descida de divisão (Divisão de Honra para a 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa) onde apenas obtiveram 2 vitórias e 3 empates num total de 30 jogos com 13 golos marcados e 75 golos sofridos, para além de terem estado sujeitos a um modelo de treino e de jogo completamente diferente do nosso. No meu entender um problema grave no clube, que não têm definida uma estratégia transversal a todos os escalões de formação, esta estratégia fica à responsabilidade de cada um dos treinadores principais, sendo pensado ano a ano em função das ideias e ideais de cada treinador. Numa reunião técnica, com o Coordenador e Diretores para o Futebol, referi esse aspeto como algo a melhorar, a resposta que obtive foi que realmente é uma lacuna que temos que melhorar aos poucos no clube. Segundo a direção, numa primeira fase será implementar princípios de jogo semelhantes, independentemente do sistema tático utilizado pelos treinadores, e numa segunda fase, em função da maior abertura e ligação à equipa sénior, estabelecer-se um padrão transversal a todos os escalões,

em termos de modelo de jogo, com o objetivo de potenciarmos cada vez mais os jovens atletas da formação para poderem chegar à nossa equipa sénior.

Em relação ao potencial da nossa equipa rapidamente percebemos que a equipa tinha várias carências, para além dos aspetos técnicos e táticos, o que mais nos preocupou foi o aspeto psicológico, no qual a equipa revelava uma muito baixa autoestima. Tendo em conta este aspeto a nossa preocupação inicial foi baixar a fasquia, no que diz respeito aos objetivos para a 1ª fase do campeonato, com o intuito de lhes dar tempo para ganharem confiança individual (trabalhando situações que os obrigasse a pensar para melhorar as tomadas de decisão e também muitas situações de 1x1) e Coletiva (trabalhando a manutenção da posse de bola e o sair a jogar a partir de trás, mesmo sobre pressão), tendo a noção que o erro faz parte do processo ensino aprendizagem e que o mesmo deve ser aproveitado como um aliado para a perceção do atleta na melhoria da tomada de decisão.

O resultado foi positivo, do nosso ponto de vista, pois na 1ª fase perdemos vários jogos pela diferença mínima, grande parte deles por vários erros individuais ou coletivos básicos, e que através do visionamento dos lances, do vídeo de jogo, conseguimos de uma forma positiva ir trabalhando e melhorando a organização coletiva e a tomada de decisão individual. Esse resultado foi notório logo na 1ª volta da 2ª fase do campeonato (Manutenção/Descida de Divisão), onde a equipa foi muito mais regular, chegando mesmo a estar nos primeiros lugares, atingindo posteriormente o objetivo que ficou definido para a época desportiva 2016/2017.

3.2.1. Constituição do Plantel:

Na época 2016/2017 o plantel da equipa de Iniciados A (Sub-15), do Grupo Desportivo Estoril Praia, era constituído por 25 jogadores.

Ao realizarmos uma análise à constituição do plantel, tivemos a preocupação de verificar a sua data de nascimento, o escalão em que estes entraram para o clube e de onde:

Tabela 4 – Plantel da Equipa de Iniciados A do GDEP

Nome	Data de Nascimento	Posição	Escalão em que entrou no clube	Clube Anterior
Francisco Pinheiro	8/5/2002	GR	Iniciados A	S. C. Portugal
João Castilho	3/1/2002	GR	Infantis 7	Associação da Torre

Edgar Rodrigues	31/7/2002	GR	Iniciados B	Belenenses
Pedro Teixeira	14/5/2002	DC	Iniciados B	Lourel
Daniel Ignat	24/6/2002	DC	Iniciados A	Belenenses
Martim Alves	25/2/2002	DC	Iniciados A	Belenenses
Nuno Alberto	5/9/2002	DD	Iniciados A	Algés
Nuno Martins	12/3/2002	DC/DD	Infantis 7	Associação da Torre
Osmar Salvador	15/5/2002	DD/DE	Iniciados B	Holanda
Henrique Pereira	16/8/2002	DE	Infantil 11	Miúdos Talentosos
Artur Horal	17/6/2002	DE	Iniciados A	Fontainhas
Isaque Abreu	26/3/2002	MC	Iniciados B	Cascais
Diogo Teixeira	3/5/2002	MC/DD	Petizes	-
Rodrigo Gomes	27/2/2002	MC	Infantis 11	Miúdos Talentosos
Afonso Fernandes	12/10/2002	MID	Iniciados B	Sporting Alcabideche
Martim Cerqueira	20/5/2002	MIE/MAE	Infantis 11	Dragon Force Lisboa
Guilherme Andrade	31/1/2002	MID	Iniciados A	Belenenses
Henrique Bueno	10/2/2002	MID/PL	Iniciados A	Brasil
Aliu Djaló	11/8/2002	MAD/PL	Iniciados A	Damaiense
Guilherme Albuquerque	6/2/2002	MAD	Infantis 11	Belenenses
Lucas Xavier	1/10/2002	MAD/DD	Infantis 7	Esc.Fut. Simão Sabrosa
Logan Cavaco	6/1/2002	MAE	Iniciados A	Casa Pia
Simão Coelho	31/7/2002	MAE	Iniciados A	Braga
Nélson Rodrigues	16/3/2002	PL/MID	Traquinas A	Tires
Samuel Gonçalves	30/9/2002	PL	Iniciados B	Lourel

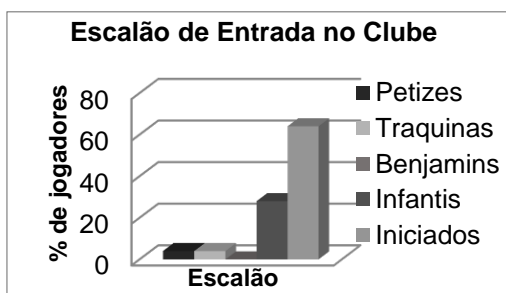


Figura 4 – Análise ao escalão de entrada no clube

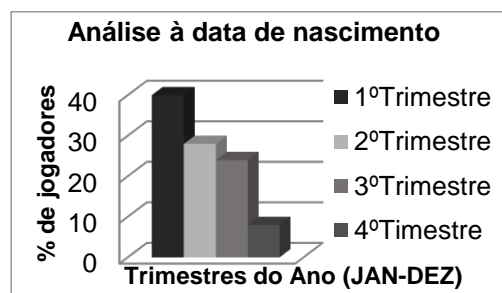


Figura 5 – Análise à data de nascimento dos atletas

Ao analisarmos em pormenor a constituição do plantel podemos verificar que apenas dois atletas são da formação do clube, o que perfaz 8% do plantel todos os restantes foram entrando, sendo que 64% dos atletas entraram no escalão de Iniciados (A ou B). O que no nosso entender pode ser uma das respostas para o insucesso que esta geração teve na época anterior e para a heterogeneidade em termos de qualidade individual do plantel.

Se formos analisar a idade relativa dos atletas que constituem o plantel, esta vai de encontro ao que nos diz Thompson, Barnsley & Stebelsky (1991), o efeito da idade relativa no desporto pressupõe que o método de agrupar os jovens por categoria etária resulta em vantagens para aqueles que são mais velhos. Podemos verificar isso mesmo na figura 5, onde 40% dos atletas são do 1º Trimestre, 28% do 2º Trimestre, 24% do 3º Trimestre e 4% no 4º Trimestre. Segundo os autores anteriormente referidos estes jogadores que nascem nos primeiros meses do ano têm vantagem em relação aos outros, pois podem ter uma maturação mais precoce, levando a que estes naquele momento tenham mais rendimento, isto porque são mais altos, mais fortes e mais coordenados que os outros. No caso da nossa equipa, apesar de ser constituída por jogadores maioritariamente nascidos no 1º e 2º trimestre, ao analisarmos o tempo médio de jogo por trimestre de nascimento dos jogadores, verificamos que essa vantagem não existiu, pois os atletas do 1º trimestre tiveram um tempo médio de utilização de 783 minutos, os do 2º trimestre de 835 minutos, do 3º trimestre 662 minutos e os do 4º trimestre 787 minutos.

3.2.2. Avaliação Individual dos Atletas

A avaliação dos atletas, para controlo dos mesmos ao longo da época desportiva, foi realizada em colaboração com o departamento médico / fisioterapia / nutrição do clube, através de teste de avaliação da composição corporal, maturação sexual, determinação do Volume máximo de oxigénio (VO₂max) e da Frequência Cardíaca (FC). No mesmo sentido a equipa técnica realizou também uma avaliação dos aspetos técnico-táticos de cada jogador da equipa. Teve como objetivo definir as prioridades no planeamento dos microciclos, de forma a preparar minimamente a equipa, em função do modelo de jogo e do desenvolvimento individual dos jogadores, para iniciar o período competitivo.

Foram definidos Três momentos de avaliação, para aplicação da bateria de testes, avaliação inicial (Agosto), intermédia (Dezembro) e final (Abril/Maio).

O objetivo da aplicação dos testes foi obtermos uma ferramenta que nos permitisse aferir a condição física dos atletas ao longo da época desportiva, isto

porque no nosso modelo de treino a bola esta presente em todos os exercícios, ou seja, não planificamos qualquer tipo de treino sem bola. O que procuramos, e é aquilo em que acreditamos, é ser possível trabalhar as várias capacidades motoras dentro dos exercícios específicos de futebol, e com isso melhorar a condição física geral dos atletas. Passo a descrever os testes que foram realizados nas avaliações dos atletas.

○ **Testes de avaliação da composição corporal:**

Os testes de avaliação da composição corporal pretendem aferir o peso, altura, IMC, percentagem de massa gorda e pregas adiposas, seguindo o seguinte protocolo de realização:

- **Peso (Kg):**
 - Balança impedancímetro;
 - Descalços e em roupa interior;
 - Posição anatómica de referência;
- **Altura (m):**
 - Fita métrica não extensível fixa à parede, em local plano e sem rodapé;
 - Descalços, de costas para a fita, em posição ereta;
- **Índice Massa Corporal (kg/m²):** $\text{Peso} / \text{Altura}^2$

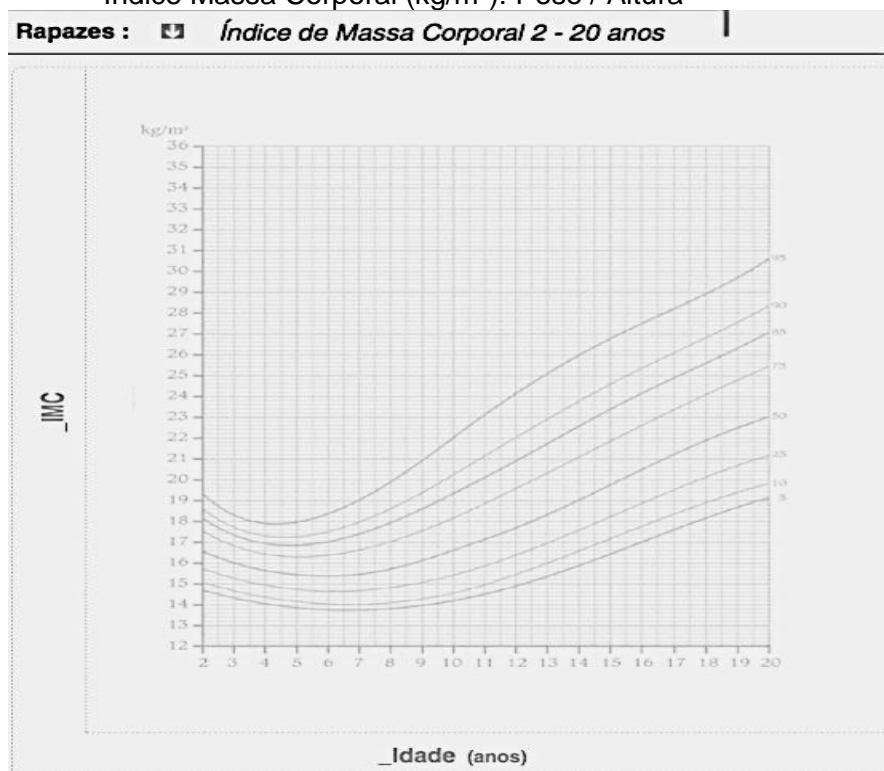


Figura 6 – Índice de massa corporal. Rito, A., Breda, J. & Carmo, I.: *Guia de Avaliação do Estado Nutricional Infantil e Juvenil*. Publicação Conjunta DGS-INSA no âmbito do conselho científico da plataforma contra a

- Percentagem de Massa Gorda (%)
 - Prega Tricipital;
 - Prega Abdominal;
 - Prega Crural Direito;
 - Prega Geminal Direito;
- **Determinação do Volume máximo de oxigénio (VO₂max) e da Frequência Cardíaca (FC):**

Segundo Balikia, Lourenção, Ribeiro, Festuccia e Neiva (2002, citados por Gonçalves, 2008) “o grau do desenvolvimento das capacidades físicas no futebol é um factor determinante no nível desportivo do jogador”.

Santos e Soares (2001) situam a distância média total percorrida pelos jogadores durante uma partida de 90 minutos, em torno dos 11 km, o que também reforça a ideia de que um futebolista de topo deve possuir uma boa preparação aeróbia, pois segundo Bangsbo (1994, citado por Oliveira, 2000) “o contributo do metabolismo aeróbio representa aproximadamente 90% do consumo energético total”.

Segundo Oliveira (2000), vários têm sido os autores que referem o metabolismo aeróbio como constituindo o suporte energético fundamental para uma partida de futebol, mas o seu consumo energético é suscetível de sofrer alterações em função:

- Especificidade posicional do jogador no terreno de jogo;
- Tipo de competição;
- Ações técnico-táticas desempenhadas pelo atleta;
- Acelerações e paragens bruscas;
- Mudanças de direção;
- Saltos;
- Cargas;

Sendo o sistema aeróbio tão importante num jogo de futebol é essencial para o treinador a sua avaliação científica no controlo de treino, para isso, a aplicação de testes será fundamental para:

- Recolha de dados;
- Medição dos fatores fundamentais que determinam a prestação;
- Condução de treino mais orientada;
- Desenvolvimento de estratégias de treino;

- Aferir o nível de aptidão;
- O efeito dos programas de treino;
- O estado de prontidão de uma equipa ou atleta ;
- Com o intuito de poder planear e prescrever programas de treino a curto e longo prazo.

- **YOYO test (VO2max)**

Para avaliar a capacidade aeróbica dos nossos atletas utilizamos um teste que tem grande aceitação e validação no meio científico, o yoyo teste intermitente. Trata-se de um teste de ida e volta de característica intermitente (como o futebol). Consiste na realização de dois percursos (ida e volta) num espaço previamente demarcado de 20m;

Yoyo teste Intermitente: Avalia a capacidade de um jogador efetuar repetidas vezes, esforço de alta intensidade, com ações que variam de acordo com os tempos de intervalo estabelecidos pelos sinais sonoros. A cada percurso de ida e volta existe um período de recuperação de 5 segundos. A velocidade inicial de deslocamento é de 13 Km/h e vai aumentando gradativamente;

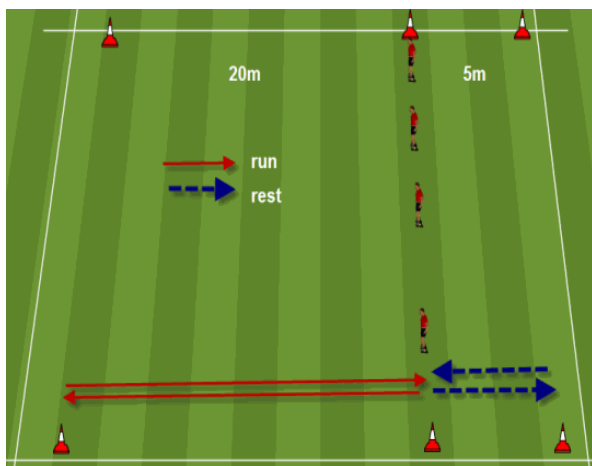


Figura 7 – Distancias do Teste Yoyo teste intermitente Figura 8 – Atletas dos Iniciados A a realizar o teste do Yoyo

Esta prova é extremamente útil para o futebol onde a capacidade de realizar um esforço depois de períodos curtos de recuperação pode ser decisiva para o rendimento durante a competição. O protocolo foi desenvolvido por Jean Bangsbo em 1996. Nesse teste o atleta tentará realizar o maior número de idas e voltas possíveis (2X20) respeitando a velocidade de corrida que é indicada mediante um sinal sonoro

emitido por um CD. O atleta será eliminado quando pela segunda vez consecutiva não consiga alcançar as marcas indicadas coincidindo com o sinal acústico. O rendimento será obtido pelo número de metros alcançado na prova.

Para estimar o Vo_{2max} (ml/kg/min) foi utilizada a seguinte equação:

$$Vo_{2max} = \text{distância(m)} \times 0,0084 + 36,4 \text{ (YOYO Nível 1)}$$

$$Vo_{2max} = \text{distância(m)} \times 0,0136 + 45,3 \text{ (YOYO Nível 2)}$$

Estes testes foram realizados em 3 momentos diferentes (Período Pré competitivo, Período Competitivo e no Final da Época Competitiva).

- **Para a obtenção da FC**

A frequência cardíaca (FC) é um parâmetro frequentemente utilizado como indicador da intensidade do esforço físico e como medida indireta do custo energético da atividade física durante o jogo (Garganta, 2001).

As vantagens da medição da FC:

- Modelo Indireto
- Erro da estimativa do dispêndio energético é reduzido
- Não interfere com o desempenho dos jogadores
- Relativamente económico e de fácil aplicação
- Não invasivo

O procedimento utilizado foi:

- Utilização de Cardiófrequencímetros;
- FC max (durante a realização do YOYO);
- FC rep (antes do treino);

O desenvolvimento da capacidade aeróbia, na maioria dos desportos, não é um objetivo em si mesmo, mas um dos meios que contribui para alcançar um objetivo desportivo ou uma determinada prestação (Martin, Carl & Lehnertz, 1997, citados por Oliveira, 2000).

3.2.3. Maturação Sexual

Segundo Martin, Uezu, Parra, Arena, Bojikian e Bohme (2001), a avaliação da idade biológica de adolescentes que praticam desporto é muito importante devido às relações existentes entre o desempenho destes e o seu desenvolvimento maturacional.

Para aferir a maturação sexual da nossa equipa recorreremos às imagens de Martin, et al. (2001), relativamente aos estágios de maturação dos genitais e pelos púbicos.

Apenas realizamos esta avaliação em dois períodos distintos, ou seja, na fase inicial da época e na fase final da época. A decisão de não realizarmos uma avaliação intermédia prendeu-se com o facto de acharmos que o tempo entre a avaliação inicial (Agosto) e a intermédia (Dezembro) seria demasiado curto (4 meses) para vermos diferenças significativas, optando assim por um intervalo de tempo maior, entre a avaliação inicial e final o que perfaz 8 meses de distanciamento entre observações.

Genitais (sexo masculino):

- G1 Pénis, testículos e escroto de tamanho e proporções infantis.
- G2 Aumento inicial do volume testicular (>4ml). Pele escrotal muda de textura e torna-se avermelhada. Aumento do pénis mínimo ou ausente.
- G3 Crescimento peniano, principalmente em comprimento. Maior crescimento dos testículos e escroto.
- G4 Continua crescimento peniano, agora principalmente em diâmetro, e com maior desenvolvimento da glande. Maior crescimento dos testículos e do escroto, cuja pele se torna mais pigmentada.
- G5 Desenvolvimento completo da genitália, que assume tamanho e forma adulta.

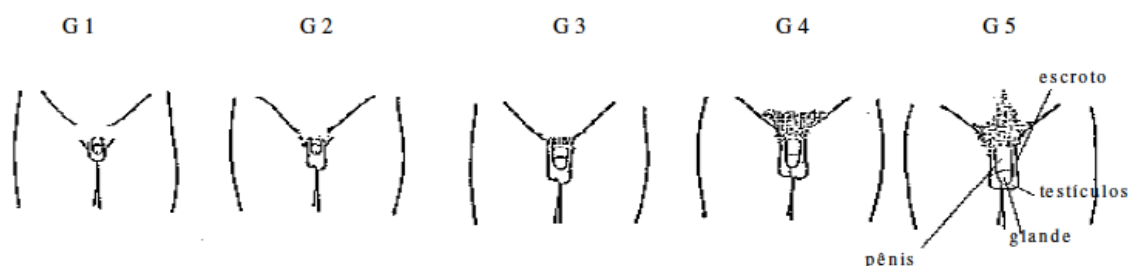


Figura 9 – Imagens representativas dos estágios maturacionais dos genitais (Martin, et al., 2001).

Pelos púbicos (sexo masculino):

- P1 Ausência de pelos pubianos. Pode haver uma leve penugem semelhante à observada na parede abdominal.
- P2 Aparecimento de pelos longos e finos, levemente pigmentados, lisos ou pouco encaracolados, principalmente na base do pênis.
- P3 Maior quantidade de pelos, agora mais grossos, escuros e encaracolados, espalhando-se esparsamente pela sínfise púbica.
- P4 Pelos do tipo adulto, cobrindo mais densamente a região púbica.
- P5 Extensão dos pelos para cima da região púbica. Estágio adulto.

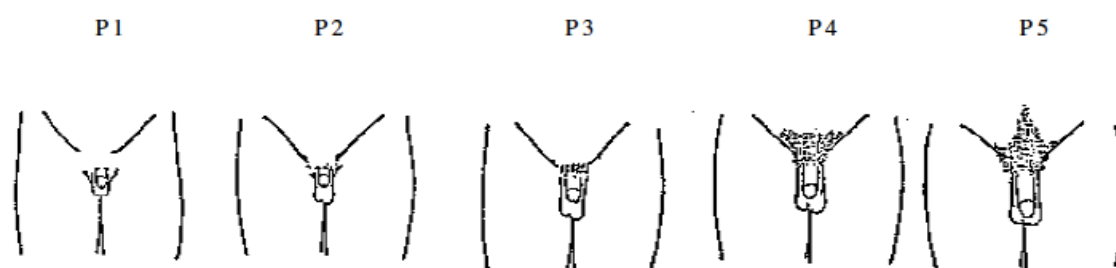


Figura 10 – Imagens representativas dos estágios maturacionais dos pelos púbicos (Martin, et al., 2001)

Optamos por realizar a avaliação da maturação sexual através dos estágios de pilosidade púbica e não dos genitais, pois achamos que seria mais fácil através da observação no balneário, por parte da equipa técnica, evitando ou diminuindo, o desconforto do atleta que é uma das características do método proposto por Tanner (1962, citado por Chipkevitch, 2001). Realizamos este teste apenas duas vezes na época, pois pela observação seria mais visível detetar as alterações maturacionais num período mais longo de tempo, neste caso entre a primeira e a segunda avaliação, houve um intervalo de tempo de 8 meses. Este teste pode ser uma ferramenta muito útil no final da época desportiva na seleção dos jogadores, pois no caso de dúvida, na transição de Iniciados para juvenis, entre dois jogadores com níveis de desempenho semelhantes esta ferramenta pode ser determinante na decisão.

3.2.4. Avaliação Física

A avaliação física dos atletas foi realizada em colaboração com o departamento médico/fisioterapia/nutrição do clube. Tendo em conta o que foi descrito anteriormente, na tabela 4 encontram-se os dados obtidos nas avaliações efetuadas.

• **Inicial** (Final do Período Pré-Competitivo - Agosto)

Tabela 5 – Resultados da avaliação física inicial realizada aos atletas dos Iniciados A do GDEP

Nome	Peso (kg)	Altura (cm)	Idade	Pregas					$\sum 4_{SKF}$	% Massa Gorda	IMC (kg/m ²)	VO2max (ml/kg/min)	FC max	FC rep	Maturação Sexual
				Tricipital	Abdominal	Crural Dt.	Geminal Dt.								
Henrique Pereira	42,6	153,5	14	7,6	5,5	10,2	10,8	34,1	10,1	18,1	53,2	203	70	P1	
Guilherme Albuquerque	58,6	161,3	14	10,6	20,2	14,1	10,2	55,1	13,3	22,5	57,3	206	64	P3	
Nuno Martins	60,4	170,7	14	8,5	10,2	13,3	12,2	44,2	11,6	20,7	50,5	190	65	P3	
Pedro Teixeira	65,6	179,9	14	8,4	8,8	12,9	9	39,1	10,9	20,3	55,6	200	66	P4	
Isaque Neves	64,3	171,8	14	8,5	10,7	12,7	10,3	42,2	11,3	21,8	49,8	195	66	P4	
Diogo Teixeira	59	178,3	14	6,5	7,5	8,4	6,5	28,9	9,4	18,6	54,5	190	57	P3	
Afonso Fernandes	39,5	149,7	13	10,9	6,2	15,8	9,3	42,2	11,4	17,6	48,1	191	70	P1	
Aliu Djaló	66,5	170,1	14	8,4	9,7	9,3	8,1	35,5	10,5	22,7	46,1	189	71	P5	
Osmar Salvador	54	168,6	14	7,1	7,5	10,8	6,5	31,9	9,9	19,0	54,9	188	64	P3	
Martim Cerqueira	54,5	155,5	14	10,2	10,3	12,3	10	42,8	11,5	22,5	49,5	190	68	P3	
Samuel Gonçalves	66,8	175,6	13	9,6	11,1	10,9	7,3	38,9	11,0	21,7	50,7	212	73	P4	
Nelson Rodrigues	46,8	162,2	14	4,9	5,5	10,2	6,7	27,3	9,1	17,8	49,2	183	69	P3	
Edgar Rodrigues	73,3	179,8	14	9,7	18,6	10,1	11,4	49,8	12,5	22,7	46,5	174	73	P4	
Francisco Pinheiro	64,9	174,6	14	6,1	7,5	9,8	7,7	31,1	9,7	21,3	50,5	203	69	P5	
Nuno Alberto	54,8	168,2	13	9,3	7,9	11,7	9,2	38,1	10,8	19,4	51,8	199	68	P3	
Henrique Bueno	57,9	167,8	14	9	8,6	13,7	11	42,3	11,3	20,6	51,8	198	73	P3	
Guilherme Andrade	52,8	168,7	14	8,8	10,1	12	11,5	42,4	11,4	18,6	51,1	191	74	P3	
Daniel Ignat	56	171,1	14	10	11,1	11,8	8,8	41,7	11,4	19,1	53,9	193	67	P3	
Lucas Xavier	49,5	162,8	14	6,5	7,2	11,1	5,3	30,1	9,6	18,7	56,8	203	75	P3	
Rodrigo Gomes	61,6	168,2	14	14,2	13,4	22,9	14,1	64,6	14,6	21,8	Lesionado	L	71	P2	
Martim Alves	65,2	179,5	14	13	14,3	11,9	9,7	48,9	12,6	20,2	49,8	190	71	P3	
Simão Coelho	48,4	158,2	14	5,9	6,1	10,6	5,4	28	9,2	19,3	57,2	202	59	P3	
Artur Horal	55,4	170,3	14	7,7	10,6	10,9	7,6	36,8	10,6	19,1	51,1	196	71	P3	
João Castilho	78,1	172	14	18,1	21	23,6	20,4	83,1	17,4	26,4	45,6	214	79	P4	

IMC Elevado
IMC entre os jovens deve estar no intervalo de 18,5 a 24,9. Rito, Breda & Carmo, 2011

• **Intermédia (A meio do Período Competitivo - Dezembro)**

Tabela 6 – Resultados da avaliação física intermédia realizada aos atletas dos Iniciados A do GDEP

Nome	Peso (kg)	Altura (cm)	Idade	Pregas					$\sum 4_{SKF}$	% Massa Gorda	IMC (kg/m ²)	VO2max (ml/kg/min)	FC max	FC rep
				Tricipital	Abdominal	Crural Dt.	Geminal Dt.							
Henrique Pereira	45,5	154,7	14	7,7	5,5	9,8	9,9	32,9	10,0	19,0	57,4	190	62	
Guilherme Albuquerque	57,8	161,7	14	7,6	18,3	10,1	9,1	45,1	11,8	22,1	56,9	206	56	
Nuno Martins	63	172,2	14	8,8	10,6	12,1	9,4	40,9	11,2	21,2	56,9	190	58	
Pedro Teixeira	66	180	14	6,4	7,6	10,4	6,3	30,7	9,7	20,4	61,3	200	54	
Isaque Neves	66,1	171,5	15	8,4	10,2	8,4	7,9	34,9	10,3	22,8	54,5	195	57	
Diogo Teixeira	60,4	178,4	14	5,9	5,7	7,4	5,5	24,5	8,8	19,0	59,9	190	50	
Afonso Fernandes	40,7	151,9	14	8,3	6	11,1	8,5	33,9	10,2	17,6	52,2	191	63	
Aliu Djaló	66	170,2	14	6,9	6,9	8	6,6	28,4	9,4	22,8	46,1	189	65	
Osmar Salvador	56,5	169,4	14	6,5	8,1	7,3	3,6	25,5	9,0	19,7	66,3	188	55	
Martim Cerqueira	56,1	155,9	14	7,5	8,4	8,5	7,1	31,5	9,9	23,1	58,6	190	63	
Samuel Gonçalves	66,9	176,9	14	8,7	7,4	8,6	6,5	31,2	9,9	21,4	66,6	212	62	
Nelson Rodrigues	52,5	163,4	14	4,9	5,5	5,9	5,5	21,8	8,4	19,7	48,8	183	60	
Edgar Rodrigues	74,1	180,1	14	7,9	10,3	7,1	11,6	36,9	10,6	22,8	50,8	174	65	
Francisco Pinheiro	65,1	174,7	14	4,1	6,2	7,7	6,1	24,1	8,6	21,7	58,9	203	65	
Nuno Alberto	54,8	168,8	14	8,5	6,6	7,9	8,3	31,3	9,9	19,2	57,9	199	65	
Henrique Bueno	59,6	169,4	14	8,3	8,2	12,3	9,8	38,6	10,8	20,8	60,5	198	67	
Guilherme Andrade	53,4	170,2	14	8,1	8,2	10,4	10,9	37,6	10,7	18,4	60,6	191	75	
Daniel Ignat	59,9	173,1	14	11	9	10,6	8,6	39,2	11,1	20,0	60,6	193	59	
Lucas Xavier	51,1	163	14	5,2	5,5	9,7	5,2	25,6	8,9	19,2	62,9	203	72	
Rodrigo Gomes	63,5	170,2	14	10	8,9	11,7	6,8	37,4	10,8	21,9	58,6	195	66	
Martim Alves	64,6	179,5	14	9,3	9	9,3	10,6	38,2	10,9	20,0	60,3	190	58	
Simão Coelho	51,2	159,4	14	5,7	5,8	10,1	5,2	26,8	9,1	19,3	61,9	202	53	
Artur Horal	57,9	173,2	14	5,7	7,1	8,3	9	30,1	9,5	19,7	63,6	196	63	
João Castilho	82	172,7	15	18,5	21,3	18,1	15	72,9	16,1	26,4	45,8	214	76	

IMC Elevado
IMC entre os jovens deve estar no intervalo de 18,5 a 24,9. Rito, Breda & Carmo, 2011

• **Final** (Final do Período Competitivo - Abril)

Tabela 7 – Resultados da avaliação física final realizada aos atletas dos Iniciados A do GDEP

Nome	Peso (kg)	Altura (cm)	Idade	Pregas					$\Sigma 4_{SKF}$	% Massa Gorda	IMC (kg/m ²)	VO2max (ml/kg/min)	FC max	FC rep	Maturação Sexual
				Tricipital	Abdominal	Crural Dt.	Geminal Dt.								
Henrique Pereira	45,5	155,2	14	7,7	5,5	9,8	9,9	32,9	10,0	19,0	Lesionado	L	62	P1	
Guilherme Albuquerque	60,2	162,3	15	7,8	13,2	10,1	9,3	40,4	11,1	22,9	56,9	206	54	P3	
Nuno Martins	65,5	173,5	15	9,7	10,2	12,9	14,1	46,9	12,0	21,8	56,9	190	57	P4	
Pedro Teixeira	66,6	180	14	5,5	7,9	9,1	7,3	29,8	9,5	20,6	61,3	200	55	P4	
Isaque Neves	67,5	172,2	15	8,3	10,1	8,3	7,8	34,5	10,3	22,8	54,5	195	59	P5	
Diogo Teixeira	61,4	179,7	15	6,5	5,8	6,4	8,3	27	9,2	19,0	59,9	190	48	P4	
Afonso Fernandes	45,9	155,3	14	10,2	8,1	10,4	9,5	38,2	10,9	19,0	52,2	191	62	P1	
Aliu Djaló	67,1	170,9	14	6,5	8,6	8,6	8,2	31,9	9,8	23,0	46,1	189	66	P5	
Osmar Salvador	57,9	170,9	14	7,1	7	8,1	6,3	28,5	9,4	19,8	66,3	188	57	P4	
Martim Cerqueira	59	157,3	14	10,3	9,7	6,1	8,3	34,4	10,5	23,8	58,6	190	65	P4	
Samuel Gonçalves	68,8	176,8	14	10,5	8,4	7,9	7,2	34	10,4	22,0	66,6	212	63	P5	
Nelson Rodrigues	54,1	164,6	15	6,5	6,5	7,5	6,2	26,7	9,1	20,0	48,8	183	64	P3	
Edgar Rodrigues	74,5	180,9	14	8,3	13,9	7,6	8,9	38,7	10,9	22,8	50,8	174	68	P5	
Francisco Pinheiro	67,3	174,7	15	4,5	6,8	8,6	8,1	28	9,2	22,2	58,9	203	63	P5	
Nuno Alberto	55,8	172,2	14	8,9	6,4	10,5	7,5	33,3	10,1	18,8	57,9	199	63	P3	
Henrique Bueno	61,9	175,5	15	7,9	7,9	9,5	8,7	34	10,2	20,1	60,5	198	69	P3	
Guilherme Andrade	55,2	171,8	15	7	6,7	9	9,1	31,8	9,8	18,7	60,6	191	74	P3	
Daniel Ignat	63,6	175,6	14	9,7	10,1	9,3	9,7	38,8	11,0	20,6	60,6	193	60	P3	
Lucas Xavier	52,5	163	14	6,1	6	10,7	6	28,8	9,4	19,8	62,9	203	72	P3	
Rodrigo Gomes	68,1	173,5	15	6,8	9,1	7,1	8,4	31,4	9,8	22,6	58,6	195	66	P3	
Martim Alves	66,9	179,6	15	11,9	10,3	9	8,3	39,5	11,2	20,7	60,3	190	57	P3	
Simão Coelho	51,9	159,9	14	5,7	5,8	10,1	5,2	26,8	9,1	19,3	61,9	202	54	P3	
Artur Horal	59,8	174,3	14	5,7	7,1	8,3	9	30,1	9,5	19,7	63,6	196	66	P3	
João Castilho	84	173	15	18,5	21,3	18,1	15	72,9	16,1	26,4	45,8	214	75	P4	
Logan Cavaco	58,7	158,7	15	6,4	7,8	13,7	8,2	36,1	10,3	23,3	58,9	190	69	P3	

IMC Elevado
IMC entre os jovens deve estar no intervalo de 18,5 a 24,9. Rito, Breda & Carmo, 2011

o **Comparação das avaliações inicial / intermédia / Final**

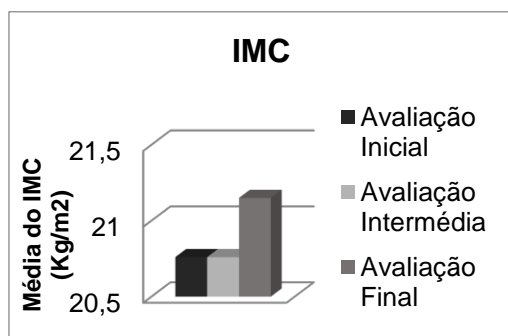


Figura 11 – Análise do IMC

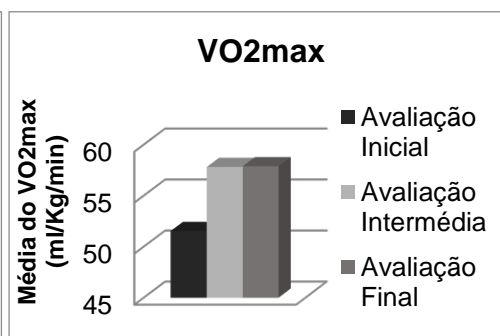


Figura 12 – Análise do VO2max

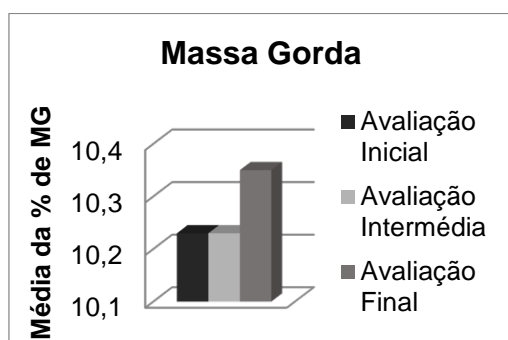


Figura 13 – Análise da % de Massa Gorda

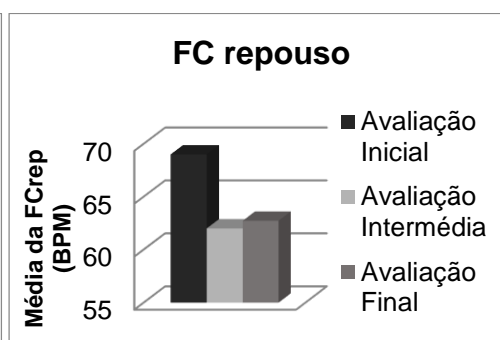


Figura 14 – Análise da FC repouso

Ao verificarmos os resultados deparamo-nos que tanto a massa gorda como o IMC aumentaram ligeiramente nas avaliações finais. Estes valores suscitaram-nos algumas dúvidas, e por esse motivo consultamos o departamento médico/fisioterapia/nutrição para esclarecer esta situação. O que nos explicaram foi que a equação utilizada para calcular a % de massa gorda foi obtida a partir da equação apresentada na publicação de Reilly, George, Marfell-Jones, Scott, Sutton e Wallace (2009).

"Até à data, mais de 100 equações de predição de gordura corporal foram desenvolvidas a partir de medições de dobras cutâneas, e os seus resultados inconsistentes resultam das diferenças nas populações amostradas e falta de rigor na padronização da técnica. Tão pouco como 1cm produz resultados significativamente diferentes quando profissionais mais experientes medem o mesmo participante" (Ackland, Lohman, Sundgot-Borgen, Maughan, Meyer, Stewart & Muller, 2012, p. 240).

"O raciocínio para propor a espessura de dobras cutâneas como uma medida válida em seu próprio direito sem conversão em FM ou percentagem de gordura corporal, centra-se na evitação de uma série de suposições que são conhecidas como inválidas - especialmente em uma amostra atlética. Incluem as pressuposições de espessura constante da pele (derme e

epiderme), compressibilidade uniforme do tecido adiposo subcutâneo, distribuição constante do tecido adiposo constante, fração constante de gordura do tecido adiposo, distribuição interna constante da gordura e, acima de tudo, a constância assumida do FFM densidade” (Ackland et al., 2012, p. 242).

Portanto, o aumento geral nos níveis de massa gorda pode ser devido a 3 razões:

- Erro de medição tal como descrito em Reilly et al (2009) e Ackland et al (2012);
- Os atletas poderão estar com mais trabalho na escola neste período do ano e por isso podem estar a tomar menos atenção à alimentação;
- Os resultados podem refletir a verdade, pois durante a época, a composição corporal dos jogadores flutua.

No caso específico do atleta João Castilho, que apresentou sempre um IMC acima dos valores de referência, procuramos numa fase inicial que este fosse acompanhado pelo nutricionista do clube, mas isso não aconteceu, porque a encarregada de educação do atleta disse não fazer muito sentido, pois este já estava a ser acompanhado fora do clube.

Relativamente aos resultados do VO₂max e da FC, estes serviram para irmos aferindo que o nosso processo de treino conseguia elevar a condição física dos atletas do período pré-competitivo para o competitivo, e manter ou aumentar a mesma ao longo do período competitivo.

Estes testes não tiveram influência na planificação do treino, mas sendo uma ferramenta muito válida para o controlo do mesmo, utilizamos os testes para justificar a nossa opção, da não utilização de exercícios sem bola, optando por uma metodologia que permitisse o desenvolvimento das capacidades condicionais de forma integrada, seguindo a lógica de uma preparação específica do atleta.

- **Avaliação Técnico-tática Inicial:**

A avaliação técnico-tática da equipa foi realizada no início e no final da época com o objetivo de verificarmos a evolução dos atletas. Esta avaliação têm uma grande carga de subjetividade, devido à ausência de produtos permanentes de avaliação e à observação como instrumento de avaliação por excelência (Carvalho, 1994). A avaliação inicial, foi realizada usando como critério a experiência que temos como treinadores e do conhecimento que temos das equipas da época anterior e dos jogadores do campeonato onde competimos. Na avaliação inicial baseámo-nos na

observação, mediante exercícios critério (Jogo reduzido, Gr+6x6+Gr, e Jogo Formal, Gr+10x10+Gr), pois para Grehaine (1998, citado por Comédias, 2006), o jogo é a melhor situação de avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos. Este permite-nos uma avaliação em termos coletivos (tática) e em termos individuais (técnica), podendo assim, neste ultimo item aferir a tomada de decisão e a relação com bola.

Tabela 8 – Avaliação Técnico-táctica inicial aos atletas dos Iniciados A do GDEP

Nome	Posição	Pontos Fortes	A melhorar
Francisco Pinheiro	GR	Técnica de Mãos; Agilidade; Entre os postes;	Saída aos pés; Reposição de bola;
João Castilho	GR	Técnica de Mãos; Porte Atlético;	Agilidade; Saídas aos pés;
Edgar Rodrigues	GR	Altura e porte atlético; Capacidade de Trabalho;	Técnica de Guarda-Redes;
Pedro Teixeira	DC	Agressividade; Velocidade de Deslocamento;	Controlo Emocional; Posicionamento;
Daniel Ignat	DC	Posicionamento; Desarme;	Relação com bola; Velocidade de deslocamento;
Martim Alves	DC	Relação com bola; Progressão com bola;	Apreciação de trajetórias; Posicionamento;
Nuno Alberto	DL	Empenho/Compromisso; 1x1 Defensivo;	Relação com bola; Posicionamento;
Nuno Martins	DC/DL	Capacidade de Liderança; Capacidades Defensivas; Passe/Receção;	Progressão com bola; Pé não dominante;
Osmar Salvador	DL	Relação com bola; Capacidade de jogar do lado esquerdo e direito;	Tomada de Decisão; Posicionamento;
Henrique Pereira	DL	Inteligência; Passe/Receção;	Progressão com bola; Pé não dominante;
Artur Horal	DL	Disponibilidade física; Capacidades Defensivas;	Apoio ofensivo ao Extremo;
Isaque Abreu	MD	Desarme; Empenho/Compromisso;	Capacidades Ofensivas; Controlo Emocional;
Diogo Teixeira	MD/DL	Agressividade; Velocidade; Capacidades Defensivas;	Capacidades ofensivas;
Rodrigo Gomes	MD	Passe/Receção;	Propensão para lesões;
Afonso Fernandes	MI	Relação com bola; Tomada de decisão;	Finalização;
Martim Cerqueira	MI/EXT	Relação com bola; Velocidade;	Confiança; Tomada de Decisão;
Guilherme Andrade	MI	Tomada de Decisão;	Finalização; Potência de Passe/Remate;
Henrique Bueno	MI	Relação com bola; Tomada de decisão; Lateralidade;	Falta experiência competitiva; Cabeceamento;
Aliu Djaló	MI/PL	Velocidade; Progressão com bola;	Tomada de Decisão; Posicionamento;

Guilherme Albuquerque	EXT	Velocidade; Empenho/Compromisso; 1x1 Ofensivo;	Finalização; Tomada de Decisão;
Lucas Xavier	EXT/DL	Velocidade; 1x1 Ofensivo;	Tomada de Decisão; Posicionamento;
Simão Coelho	EXT	1x1 Ofensivo; Finalização;	Pé não dominante e potência
Nélson Rodrigues	PL/MI	Relação com bola;	Tomada de decisão;
Samuel Gonçalves	PL	Velocidade; Relação com bola;	Agressividade; Cabeceamento;

• **Avaliação Técnico-tática Final:**

Tabela 9 – Avaliação Técnico-táctica final aos atletas dos Iniciados A do GDEP

Nome	Posição	Aspetos Adquiridos	Aspetos Não Consolidados
Francisco Pinheiro	GR	Reposição da Bola;	Saída aos pés;
João Castilho	GR	Agilidade;	Saídas aos pés;
Edgar Rodrigues	GR	Posicionamento entre os postes;	Controlo da profundidade da equipa;
Pedro Teixeira	DC	Controlo Emocional;	Posicionamento;
Daniel Ignat	DC	Relação com bola;	Velocidade de deslocamento;
Martim Alves	DC	Posicionamento;	Apreciação de trajetórias; Pé não dominante;
Nuno Alberto	DL	Posicionamento;	Relação com bola; Tomada de Decisão;
Nuno Martins	DC/DL	Progressão com bola;	Pé não dominante;
Osmar Salvador	DL	Posicionamento;	Tomada de Decisão;
Henrique Pereira	DL	Progressão com bola;	Pé não dominante;
Artur Horal	DL	Apoio ofensivo ao Extremo;	Agressividade;
Isaque Abreu	MD	Controlo Emocional;	Capacidade de Observação; Colocação dos Apoios;
Diogo Teixeira	MD/DL	Tomada de Decisão;	Capacidades ofensivas;
Rodrigo Gomes	MD	Posicionamento; Tomada de Decisão;	Propensão para lesões;
Afonso Fernandes	MI	Finalização;	Maturação Bastante Atrasada;
Martim Cerqueira	MI/EXT	Pé não dominante;	Tomada de Decisão;
Guilherme Andrade	MI	Velocidade; Tomada de Decisão;	Proteção da Bola;
Henrique Bueno	MI	Finalização;	Agressividade;
Aliu Djaló	MI/PL	Atitude Defensiva;	Tomada de Decisão; Posicionamento;

Guilherme Albuquerque	EXT	Tomada de Decisão; Finalização;	Controlo Emocional;
Lucas Xavier	EXT/DL	Posicionamento;	Tomada de Decisão;
Simão Coelho	EXT	Confiança;	Pé não dominante; Potência;
Nélson Rodrigues	PL/MI	Objetividade nas ações;	Tomada de decisão; Propensão para lesões;
Samuel Gonçalves	PL	Tomada de decisão;	Agressividade; Cabeceamento;

3.2.5. Objetivos Específicos para a equipa

Os objetivos traçados para a equipa tiveram que ser bem ponderados pela equipa técnica, tendo como meta final o objetivo definido pelo clube (garantir a manutenção), para isso tivemos em conta a situação da equipa na época anterior e a dificuldade que iríamos encontrar nesta época (campeonato muito competitivo) e ao mesmo tempo procuramos definir objetivos que não fossem desfasados da realidade, pois isso poderia aumentar ou manter a baixa autoestima dos atletas. Não podendo esquecer o nosso principal objetivo da época.

Na 1ª Fase colocamos como meta ficar entre o 5º e o 9º classificado, com o objetivo de estamos acima da linha de água. O que nos permitiu ganhar tempo para trabalhar a equipa em função do modelo de jogo, colocando o resultado dos jogos para um segundo plano, e podermos nos focar na evolução da equipa em termos coletivos e individuais, de forma a podermos encarar a segunda fase do campeonato de uma forma mais competitiva. Mas mesmo assim não conseguimos atingir esse objetivo, pois terminamos em 10º lugar na primeira fase, apesar de termos a 6ª melhor defesa (20 golos sofridos) e o 9º melhor ataque (11 golos), o que permitiu atingir a 8ª melhor diferença entre golos marcados e sofridos. Tentamos pegar nos aspetos positivos para poder perspetivar e definir a 2ª Fase do campeonato (Manutenção/Descida), e definimos como objetivos:

- Objetivos 1ª Volta (7 jogos):
 - Mais vitórias que derrotas - 4 vitórias; 0 empates; 3 Derrota;
 - Mais golos marcados que sofridos - 14 golos marcados e 9 sofridos;
 - Não perder pontos nos jogos em casa - 3 pontos perdidos contra o CAC.

Tendo em conta a boa 1ª volta da segunda fase (Manutenção/Descida), tentamos definir objetivos mais ambiciosos, tendo a noção que seriam difíceis de atingir. Como iríamos entrar na fase decisiva da época, procuramos ser mais

ambiciosos e passar essa confiança para a equipa propondo uma 2ª volta melhor do que a 1ª.

- **Objetivos 2ª Volta (7 jogos):**
 - Mais pontos que na 1ª volta - 1ª volta 12 pontos, 2ª volta 10 pontos;
 - Melhor diferença de golos (marcados e sofridos) do que na 1ª volta – 1ª volta +5, 2ª volta +2;
 - Não perder pontos em casa (6 pontos perdidos em empates com Lourel, Borbense e Oeiras).

Uma das possíveis razões para não termos conseguimos atingir qualquer um dos objetivos definidos para a 2ª volta da segunda fase (Manutenção/Descida), foi termos garantido o nosso objetivo principal da época a 3 jornadas do fim, o que permitiu encarar as ultimas jornadas do campeonato de outra forma, onde procuramos dar mais tempo de jogo aos jogadores menos utilizados ao longo da época e onde a importância do resultado passou para segundo plano.

3.2.6. Caracterização do Quadro Competitivo

Realizando a caracterização do contexto competitivo e de acordo com o Regulamento de 2016/2017 da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), o Campeonato Nacional de Iniciados - Sub 15 está organizado da seguinte forma:

1. O Campeonato Nacional de Juniores C (Iniciados Sub15) é constituído por 3 fases, de acordo com o estabelecido nos números seguintes.
2. A Primeira Fase é composta por 72 clubes, os quais são divididos em 6 séries (A, B, C, D, E e F) de 12 clubes. Em cada série, os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, na qualidade de visitante ou visitado.
3. Por sorteios são definidos os clubes jogam 6 vezes na qualidade de visitado e 5 vezes na qualidade de visitante
4. Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série qualificam-se para a Segunda Fase - Apuramento de Campeão.
5. Na Segunda Fase - Apuramento de Campeão, os 24 clubes são divididos em 3 séries (Série Norte, Série Centro e Série Sul) de 8 clubes que jogam entre si,

- duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.
6. O agrupamento das séries é elaborado, de acordo com a localização geográfica dos Clubes, em conformidade com o critério publicitado por Comunicado Oficial da FPF.
 7. O clube melhor classificado de cada série, mais os 2 clubes melhor Classificados em 2o lugar entre as séries da Segunda Fase - Apuramento de Campeão, são apurados para a Terceira Fase.
 8. O representante da Região Autónoma dos Açores e o representante da Região Autónoma da Madeira, em conjunto com o terceiro clube classificado em 2o lugar na Segunda Fase – Apuramento Campeão e o Clube melhor classificado em 3o lugar no conjunto das Séries da mesma Fase, jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off em fase concentrada, para apurar o melhor clube para a 3a Fase – Apuramento do Campeão.
 9. O play-off referido na alínea anterior é realizado alternadamente numa das Regiões Autónomas dos Açores, da Madeira e no continente.
 10. Os 6 clubes apurados para a Terceira Fase – Apuramento de Campeão, jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Juniores C.
 11. Os restantes 48 clubes, que não foram apurados para a Segunda Fase- Apuramento do Campeão, disputam a Segunda Fase - Manutenção e Descida, divididos, em 6 séries de 8 clubes cada, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio.
 12. Na Segunda Fase – Manutenção e Descida, os clubes transitam com metade dos pontos obtidos na primeira Fase da prova, arredondado para o número inteiro superior, e mantêm-se nas mesmas séries.
 13. Descem 18 clubes aos campeonatos distritais, correspondendo aos 3 clubes últimos classificados de cada série individualmente considerada, da Segunda Fase - Manutenção e Descida.

14. As vagas resultantes das descidas previstas no número anterior são preenchidas pelos clubes promovidos dos campeonatos distritais, sendo tal informação comunicada à FPF, pelas respetivas associações distritais de futebol.
15. No caso de um ou mais clubes, terem garantido desportivamente a possibilidade de disputar o Campeonato Nacional de Juniores C e não reunirem os requisitos regulamentares de inscrição nesta Prova, o preenchimento dos clubes em falta será feito por indicação das associações com maior número de clubes a disputar os Campeonato Distritais de Juniores C.

Em relação ao contexto competitivo enquanto treinador de formação do escalão de Juniores C, denoto que existem várias lacunas. Algo que para mim não faz qualquer sentido é o início e o término do campeonato, tendo em conta as idades dos atletas. Pois o início do campeonato 2016/2017 foi a 28 de Agosto, o que obriga as equipas a começar o seu período pré-competitivo em finais de Julho, coincidindo com o período de férias tanto dos atletas como dos pais, influenciando de forma negativa o período pré-competitivo. E isto faz menos sentido quando analisamos o campeonato ao longo da época e verificamos que o término do campeonato, para as equipas da fase de manutenção/descida, foi a 16 de Abril, sendo que antes disso ocorrem duas paragens de campeonato, de duas semanas cada, sem razão aparente. Mas esta lacuna acentua-se mais ainda para as equipa que passam para a 2ª fase do campeonato, mas não se apuram para a 3ª fase (apuramento de campeão), que viram o seu campeonato terminar a 19 de Março. Do meu ponto de vista o Campeonato Nacional de Iniciados mantendo este modelo, poderia começar um mês mais tarde, o que iria influenciar de uma forma positiva o período pré-competitivo de todas as equipas e o seu termino iria coincidir com o final dos campeonatos distritais.

Outra situação que para mim deveria sofrer alterações prende-se com as substituições em jogo, ou seja, atualmente é permitido realizar 5 substituições durante o jogo, desde que 3 delas sejam realizadas antes do início da 2ª parte, caso contrario o treinador apenas poderá efetuar 2 substituições na 2ª parte. O que na minha opinião limita a utilização dos atletas pois caso o treinador realize todas as substituições existem sempre 2 atletas que não têm qualquer hipótese de jogar. Tendo em conta a faixa etária penso que deveria ser possível realizar 7 substituições, até aceitando que não fosse de forma volante como ocorre nos campeonatos Distritais, poderia ser de uma forma limitada, ou seja, o jogador que sai já não pode voltar a entrar.

Na 1ª Fase do Campeonato Nacional Juniores C (Iniciados Sub-15), ficamos inseridos na serie E, constituída pelas seguintes equipas.

Tabela 10 – Série E do Campeonato Nacional de Iniciados (Juniores C)

Equipas participantes na série E do campeonato nacional de Juniores C			
Associação Desportiva de Oeiras		Clube Atlético e Cultural da Pontinha	
Clube de Futebol “Os Belenenses”		Grupo Desportivo Estoril Praia	
Grupo Sportivo de Loures		O Elvas Clube Alentejano de Desportos	
Real Sport Clube		Sport Clube de Borbense	
Sport Lisboa e Benfica		Sport Grupo Sacavenense	
Sporting Clube de Lourel		Sporting Clube de Portugal	

Classificação da 1ª Fase:

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Sporting Cp	11	10	1	0	53	2	31
2	S L Benfica	11	9	1	1	59	4	28
3	Cf Os Belenenses	11	8	1	2	28	14	25
4	Sg Sacavenense	11	6	3	2	16	8	21
5	Ad Oeiras	11	5	3	3	15	20	18
6	Real Sport Clube	11	5	1	5	11	18	16
7	G Sportivo Loures	11	4	1	6	18	25	13

8	Lourel	11	2	3	6	16	39	9
9	Cac Pontinha	11	2	3	6	12	46	9
10	Estoril Praia	11	2	2	7	11	20	8
11	O Elvas Cad	11	1	2	8	8	24	5
12	Sc Borbense	11	1	1	9	9	36	4

Figura 15 – Classificação final da 1ª fase – Serie E do Campeonato Nacional de Iniciados

Passaram à 2ª Fase (Apuramento de Campeão) os primeiros quatro classificados, Sporting C.P., S.L. Benfica, C.F. Os Belenenses e o S.G. Sacavenense. Ficando na série E a disputar a fase de Manutenção/Descida de divisão as restantes oito equipas.

Classificação da 2ª Fase (Manutenção/Descida):

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Ad Oeiras	14	9	2	3	36	16	38
2	G Sportivo Loures	14	6	4	4	24	21	29
3	Real Sport Clube	14	6	2	6	25	28	28
4	Cac Pontinha	14	6	4	4	26	26	27
5	Estoril Praia	14	6	4	4	24	17	26
6	O Elvas Cad	14	4	5	5	17	16	20
7	Sc Borbense	14	3	4	7	15	29	15
8	Lourel	14	1	5	8	19	33	13

Figura 16 – Classificação final da 2ª fase (Manutenção/Descida) – Serie E do Campeonato Nacional de Iniciados

Na 2ª fase as equipas disputaram 14 jornadas, num campeonato realizado a duas voltas, com um jogo em casa e um fora, com o objetivo de se apurarem as três equipas que desciam de divisão.

Nesta fase foram apuradas, para descer as competições distritais o Elvas, o Borbense e o Lourel.

3.2.7. Calendarização da Época desportiva

O nosso calendário competitivo desenrolou-se em duas fases, a primeira fase para apuramento as 4 melhores equipas para a fase de campeão e a segunda fase de manutenção/descida de divisão, para apuramento das 3 equipas que desciam de divisão:

- 1ª Fase:

Fase		1ª Fase		Grupo		Grupo E	
Jornada 1							
28-08-2016, DOMINGO							
Estoril Praia	1	vs	0	Elvas			
CAC	0	vs	3	Sacavenense			
Benfica	5	vs	0	Loures			
Oeiras	4	vs	1	Borbense			
Sporting	7	vs	1	Lourel			
Real Massa...	0	vs	1	Belenenses			
Jornada 2							
04-09-2016, DOMINGO							
Elvas	1	vs	2	Real Massa...			
Sacavenense	2	vs	0	Estoril Praia			
Loures	6	vs	1	CAC			
Borbense	0	vs	5	Benfica			
Lourel	1	vs	1	Oeiras			
Belenenses	0	vs	4	Sporting			
Jornada 3							
11-09-2016, DOMINGO							
Elvas	2	vs	2	Sacavenense			
Estoril Praia	1	vs	2	Loures			
CAC	3	vs	0	Borbense			
Benfica	13	vs	1	Lourel			
Oeiras	1	vs	1	Belenenses			
Real Massa...	0	vs	1	Sporting			
Jornada 4							
17-09-2016, SÁBADO							
Borbense	1	vs	1	Estoril Praia			
18-09-2016, DOMINGO							
Sacavenense	1	vs	0	Real Massa...			
Loures	3	vs	1	Elvas			
Lourel	3	vs	3	CAC			
Belenenses	0	vs	4	Benfica			
Sporting	10	vs	0	Oeiras			
Jornada 5							
25-09-2016, DOMINGO							
Sacavenense	3	vs	0	Loures			
Elvas	1	vs	2	Borbense			
Estoril Praia	5	vs	0	Lourel			
CAC	0	vs	5	Belenenses			
Benfica	0	vs	1	Sporting			
Real Massa...	1	vs	2	Oeiras			
Jornada 6							
02-10-2016, DOMINGO							
Loures	1	vs	3	Real Massa...			
Borbense	1	vs	2	Sacavenense			
Lourel	1	vs	2	Elvas			
Belenenses	2	vs	0	Estoril Praia			
Sporting	11	vs	0	CAC			
Oeiras	0	vs	3	Benfica			
Jornada 7							
09-10-2016, DOMINGO							
Loures	2	vs	1	Borbense			
Sacavenense	1	vs	1	Lourel			
Elvas	0	vs	4	Belenenses			
Estoril Praia	0	vs	7	Sporting			
CAC	1	vs	4	Oeiras			
Real Massa...	0	vs	9	Benfica			
Jornada 8							
16-10-2016, DOMINGO							
Borbense	0	vs	1	Real Massa...			
Lourel	4	vs	1	Loures			
Belenenses	1	vs	0	Sacavenense			
Sporting	0	vs	0	Elvas			
Oeiras	1	vs	0	Estoril Praia			
Benfica	11	vs	0	CAC			
Jornada 9							
23-10-2016, DOMINGO							
Borbense	1	vs	2	Lourel			
Loures	1	vs	2	Belenenses			
Sacavenense	0	vs	2	Sporting			
Elvas	0	vs	1	Oeiras			
Estoril Praia	1	vs	2	Benfica			
Real Massa...	1	vs	1	CAC			
Jornada 10							
30-10-2016, DOMINGO							
Real Massa...	1	vs	0	Lourel			
Belenenses	8	vs	0	Borbense			
Sporting	3	vs	1	Loures			
Oeiras	0	vs	1	Sacavenense			
Benfica	6	vs	0	Elvas			
CAC	1	vs	1	Estoril Praia			
Jornada 11							
13-11-2016, DOMINGO							
Lourel	2	vs	4	Belenenses			
Borbense	0	vs	7	Sporting			
Loures	1	vs	1	Oeiras			
Sacavenense	1	vs	1	Benfica			
Elvas	1	vs	2	CAC			
Estoril Praia	1	vs	2	Real Massa...			

Figura 17 – Calendário competitivo da 1ª fase – Serie E do Campeonato Nacional de Iniciados
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Na 1ª Fase do Campeonato, poderíamos dizer que ficamos beneficiados pelo sorteio, por jogarmos mais jogos em casa do que fora, mas analisando ao pormenor verificamos que dos seis jogos em casa, dois deles são contra equipas que à partida são muito superiores a nós e com objetivos diferentes dos nossos (Sporting e Benfica). Obviamente, podemos dizer que o sorteio poderia ser mais favorável se ao invés de jogarmos com estas equipas em casa, jogássemos fora, pois à partida seriam dois jogos que não iríamos conseguir vencer.

- **2ª Fase:**

Fase 2ª Fase ▾		Grupo E ▾	
Jornada 1			
27-11-2016, DOMINGO			
Real Massa...	0	vs	5 Elvas
Borbense	1	vs	2 CAC
Loures	1	vs	0 Oeiras
Lourel	1	vs	5 Estoril Praia
Jornada 2			
04-12-2016, DOMINGO			
Elvas	1	vs	0 Lourel
CAC	1	vs	2 Real Massa...
Oeiras	5	vs	0 Borbense
Estoril Praia	4	vs	3 Loures
Jornada 3			
11-12-2016, DOMINGO			
Elvas	0	vs	0 CAC
Real Massa...	1	vs	0 Oeiras
Borbense	1	vs	0 Estoril Praia
Lourel	0	vs	4 Loures
Jornada 4			
18-12-2016, DOMINGO			
CAC	3	vs	3 Lourel
Oeiras	1	vs	1 Elvas
Estoril Praia	2	vs	0 Real Massa...
Loures	2	vs	3 Borbense
Jornada 5			
08-01-2017, DOMINGO			
CAC	1	vs	3 Oeiras
Elvas	0	vs	1 Estoril Praia
Real Massa...	2	vs	2 Loures
Lourel	1	vs	1 Borbense
Jornada 6			
15-01-2017, DOMINGO			
Lourel	2	vs	3 Oeiras
Estoril Praia	1	vs	2 CAC
Loures	0	vs	0 Elvas
Borbense	1	vs	4 Real Massa...
Jornada 7			
22-01-2017, DOMINGO			
Oeiras	2	vs	1 Estoril Praia
CAC	2	vs	4 Loures
Elvas	1	vs	1 Borbense
Real Massa...	3	vs	2 Lourel
Jornada 8			
11-02-2017, SÁBADO			
Estoril Praia	1	vs	1 Lourel
12-02-2017, DOMINGO			
Elvas	0	vs	2 Real Massa...
CAC	2	vs	1 Borbense
Oeiras	6	vs	0 Loures
Jornada 9			
19-02-2017, DOMINGO			
Lourel	3	vs	4 Elvas
Real Massa...	2	vs	4 CAC
Borbense	1	vs	3 Oeiras
Loures	2	vs	0 Estoril Praia
Jornada 10			
05-03-2017, DOMINGO			
CAC	3	vs	2 Elvas
Oeiras	4	vs	2 Real Massa...
Estoril Praia	1	vs	1 Borbense
Loures	2	vs	0 Lourel
Jornada 11			
12-03-2017, DOMINGO			
Lourel	1	vs	3 CAC
Elvas	0	vs	2 Oeiras
Real Massa...	0	vs	3 Estoril Praia
Borbense	2	vs	0 Loures
Jornada 12			
19-03-2017, DOMINGO			
Oeiras	4	vs	1 CAC
Estoril Praia	1	vs	0 Elvas
Loures	2	vs	0 Real Massa...
Borbense	1	vs	1 Lourel
Jornada 13			
09-04-2017, DOMINGO			
Oeiras	0	vs	2 Lourel
CAC	1	vs	1 Estoril Praia
Elvas	1	vs	1 Loures
Real Massa...	5	vs	0 Borbense
Jornada 14			
14-04-2017, SEXTA-FEIRA			
Loures	1	vs	1 CAC
Borbense	1	vs	2 Elvas
Lourel	2	vs	2 Real Massa...
16-04-2017, DOMINGO			
Estoril Praia	3	vs	3 Oeiras

Figura 18 – Calendário competitivo da 2ª fase (Manutenção/Descida) – Serie E do Campeonato

Na 2ª Fase de Manutenção/Descida de divisão, na nossa opinião voltámos a ter alguma sorte no sorteio, tendo em conta que na primeira volta realizámos 3 jogos em casa e na segunda volta, que seria uma fase decisiva da época jogamos 4 jogos em casa. Destes últimos 4 jogos disputados em casa, três deles, seriam contra adversários diretos na luta pela manutenção, o que nos poderia dar alguma vantagem por disputar estes jogos em casa.

O que também verificamos é que apesar de na última jornada jogarmos em casa, teríamos que resolver a questão da manutenção sem necessitar desse jogo, pois se precisássemos desse jogo estaríamos numa situação delicada, por se tratar de uma das melhores equipas da fase de manutenção/descida e pela rivalidade que existe entre os dois clubes.

Nesta fase e para a obtenção do nosso principal objetivo, que era a manutenção, os jogos em casa seriam determinantes, onde, na nossa ótica, seria proibido perder pontos e quantos mais pontos conseguíssemos fora de casa mais perto ficaremos do nosso principal objetivo.

CAPÍTULO IV

MODELOS

4.1 Modelo de Jogo

O modelo de jogo é muitas vezes confundido com o sistema de jogo (Magalhães & Nascimento, 2010) ou mesmo com os eu posicionamento em campo. O Modelo de jogo é o ADN de uma equipa.

Oliveira, Barreto, Resende & Amieiro (2006), dizem que o modelo de jogo é um conjunto de referências coletivas e individuais idealizados pelo treinador que se traduzem numa determinada organização de jogo da equipa.

Azevedo (2011), menciona o modelo de jogo como um plano coletivo que ajusta as ações dos jogadores às diferentes situações de jogo com uma determinada intencionalidade.

Para Castelo (2009) o modelo de jogo parte de uma ideia jogo baseada em construções simbólicas que irão definir o projeto de ação individual (missões táticas) e coletivo (projeto coletivo de jogo), promovendo ferramentas específicas que direcionam os efeitos do processo de treino, avaliando a interação treino/competição, através da análise dos jogos efetuados.

O mesmo autor, diz que o modelo de jogo deve ter uma natureza evolutiva, adaptativa (características dos jogadores) e congruente (relação modelo de jogo/modelo de treino).

“O modelo de jogo é a forma como o treinador ambiciona que a sua equipa jogue na fase de ataque, na fase de defesa, nas fases de transição defesa-ataque/ataque-defesa e nos esquemas táticos ofensivos e defensivos” (Magalhães & Nascimento, 2010, p. 174).

O modelo de jogo é a ideia de jogo que o treinador têm para a sua equipa, adaptado à realidade onde este está inserido, será com base nesta contextualização, ou seja, da capacidade do treinador adaptar esta ideia de jogo ao país, região, localidade, clima, adeptos, tipo e dimensões do terreno de jogo, história e cultura do clube, dirigentes, objetivos da época e, claro, dos jogadores que tem à sua disposição, é que nascerá o “Modelo de Jogo” (Correia, Ribas & Silva, 2015).

No nosso caso específico do Grupo Desportivo Estoril Praia não existe um modelo de jogo definido para a formação, sendo este variável de treinador para treinador. Do meu ponto de vista é uma lacuna grave no clube, pois não existe um plano transversal a todas as equipas, que permita aos atletas fazerem uma transição de escalão de forma fluida.

Sendo que no clube os treinadores só por raras exceções mudam de escalão, não faz sentido não existir um plano transversal a todos os escalões, ou então dentro do mesmo escalão, se existe uma equipa de Iniciados de 1ºano que está a ser preparada para no ano seguinte entrar no campeonato nacional, não faz sentido o

treino e o modelo de jogo serem completamente opostos ao da equipa técnica que irá herdar essa equipa no ano seguinte, e nós sentimos isso na pele nesta época desportiva.

Não existindo um modelo de jogo definido no clube “nós” equipa técnica elaboramos um documento escrito que orienta a nossa forma de pensar o jogo e os comportamentos da equipa em campo.

A nossa “ideia de jogo”, ou seja, o nosso modelo de jogo foi apresentado no início do processo à equipa com o intuito de esta se identificar com aquilo que seria desenvolvido ao longo da época, pois apesar de ter muitos jogadores já pertencentes ao clube, vieram de um contexto e de uma maneira de pensar o jogo totalmente diferente da nossa.

Tentamos, acima de tudo, que o nosso Modelo de Jogo fosse claro e objetivo para que os jogadores o percebessem e acreditassem nele e no trabalho que iríamos realizar ao longo da época.

4.1.1 Princípios de Jogo

- Princípios Fundamentais:
 - Recusar a inferioridade numérica;
 - Evitar a igualdade numérica;
 - Criar a superioridade numérica;
- Princípios Específicos:
 - Ofensivos (Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço)
 - Defensivos (Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração)
- Princípios relacionados com a nossa ideia de jogo:
 - Princípios da Organização Ofensiva - Posse e circulação da bola com o objetivo geral de desorganização e desequilíbrio da estrutura defensiva adversária, com o intuito de aproveitar essa desorganização para marcar golo;
 - Princípio da Transição Defesa/Ataque - Tirar a bola da zona de pressão com o objetivo geral de aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para criar oportunidades de golo (profundidade) ou iniciar a organização ofensiva;
 - Princípios da Organização Defensiva - Defesa à zona pressionante com o objetivo de condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária de forma a provocar o erro e ganhar a posse da bola;

- Princípios da Transição Ataque/Defesa - Ataque ao portador da bola e espaço circundante com o intuito de aproveitar a desorganização ofensiva da equipa adversária para recuperar a posse de bola ou para iniciar a organização defensiva.

De uma maneira geral os nossos princípios de jogo são toda a nossa intencionalidade no que diz respeito à nossa ideia de jogo, desta forma, e para que mais facilmente seja possível operacionalizar as nossas ideias de jogo, os princípios de jogo podem ser hierarquizados em macro princípios, princípios e subprincípios. Estas são as ferramentas que vão tornar possível a modelação e orientação de todo o processo, com o objetivo de culminar no “jogar pretendido”.

Este “jogar pretendido” teve em conta as características dos jogadores que tínhamos à disposição, onde tentamos acima de tudo aproveitar os pontos fortes em termos individuais, para os podermos potenciar mais ainda e com isso melhorar a qualidade de jogo a nível coletivo.

4.1.2 Organização Estrutural

Os jogadores na nossa organização estrutural distribuem-se no campo em 1-4-3-3, sendo que os defesas ocupam, cada um do seu lado, na zona junto aos vértices da grande área, os Laterais fundos, dando a máxima amplitude, os Médios em forma de triângulo invertido (1-2), os Extremos projetam-se como os laterais em amplitude e o Avançado é o responsável por garantir à equipa a máxima profundidade.

Obviamente esta estrutura tem as suas vantagens e desvantagens, face a outras, mas acreditámos que esta seria a base para a concretização do nosso jogar, previamente idealizado.

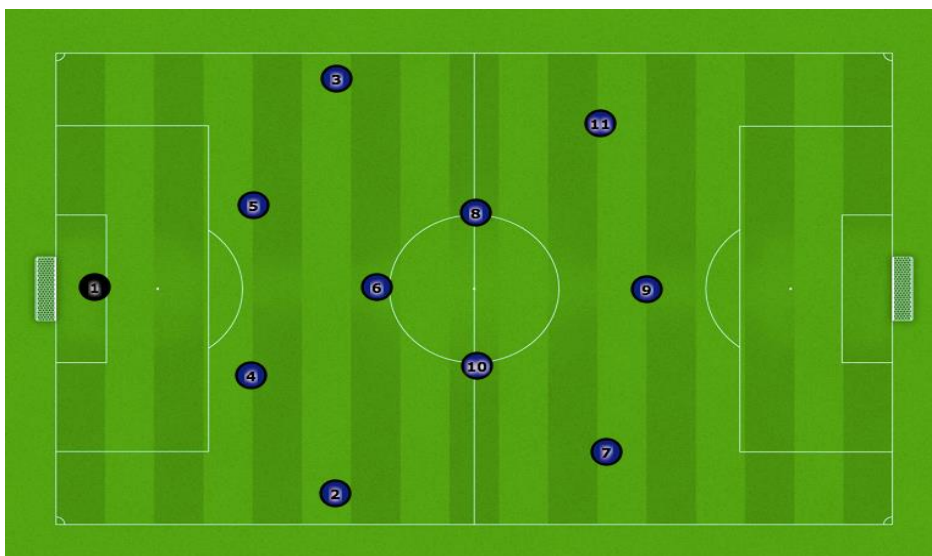


Figura 19 – Organização Estrutural 1-4-3-3
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

4.1.3 Organização Estrutural Alternativa

Os jogadores na nossa organização estrutural alternativa distribuem-se no campo em 1-3-5-2, sendo que um dos centrais ocupa a zona central e os outros na zona junto aos vértices da grande área garantindo a ocupação em largura. Os Médios posicionam-se em forma de triângulo invertido (1-2), os Extremos projetam-se em amplitude e os Avançados são os responsáveis por garantir à equipa a máxima profundidade e linhas de passes do lado da bola.



Figura 20 – Organização Estrutural Alternativa 1-3-5-2

4.1.4 O Modelo de jogo aborda as várias fases do jogo:

- Organização Ofensiva
 - Comportamentos que a equipa assume quando têm a posse da bola e têm como objetivo preparar e criar situações ofensivas para obter o golo;
- Organização Defensiva;
 - Comportamentos que a equipa assume quando não têm a posse da bola e têm por objetivo de se organizar impedindo a equipa adversária de preparar e criar oportunidades de golo;
- Transição Ofensiva;
 - Comportamentos que se devem adotar no momento imediato à recuperação da bola.
- Transição Defensiva;

- Comportamentos que se devem adotar no momento imediato à perda da posse da bola.
- Esquemas Táticos;
 - Comportamentos que se devem adotar em situações fixas de jogo (“Bolas paradas”)

4.1.5 Organização Ofensiva

Posse e circulação da bola com o objetivo geral de desorganização e desequilíbrio da estrutura defensiva adversária, com o intuito de aproveitar essa desorganização para marcar golo.

- Macro Princípio - “todos preparados para ser solução”;
- Princípio - Amplitude Máxima relativa (em largura e profundidade).
- Subprincípios - Divididos em 3 Fases:
 - 1ª Fase de Construção;
 - 2ª Fase de Construção/Criação;
 - 3ª Fase de Finalização

1ª Fase de Construção:



- Bom equilíbrio posicional

Centrais abertos, laterais a fornecer máxima largura, médio defensivo a funcionar como apoio e os dois médios interiores a dar profundidade.

- Linha Defensiva de três para sair a jogar curto

O objetivo é criar superioridade numérica no primeiro terço do terreno de jogo, permitindo a circulação da bola na defesa, os laterais surgem como opção em largura e os médios interiores em profundidade.

Figura 21 – Organização Ofensiva - 1ª Fase (Construção)



Figura 22 – Organização Ofensiva - 1ª Fase (Construção)

- Verticalidade por parte dos centrais;

É estimulado em treino e pedido em jogo que o central ou médio defensivo, sempre que tenha espaço, assuma o jogo, procurado sempre a verticalidade do jogo através de um passe com qualidade para um médio interior.



Figura 23 – Organização Ofensiva - 1ª Fase (Construção)

- Guarda-Redes também é solução

Quando a equipa se encontra em posse todos os jogadores devem estar preparados para ser opção, o Guarda-Redes não é exceção. Para isso, deve obrigatoriamente jogar bem com os pés. Deve ser competente a receber a bola e orientá-la para o lado contrário, variando o centro de jogo e retirando a bola da zona de pressão.

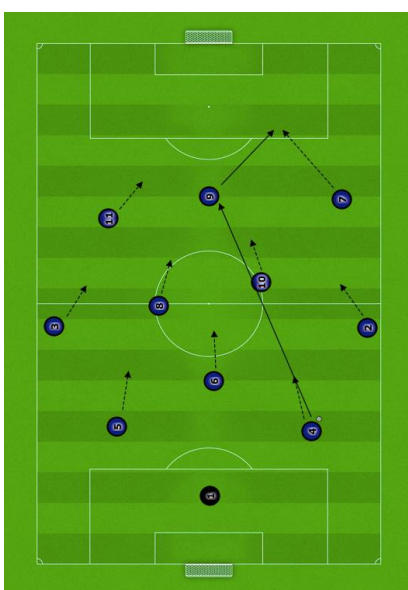


Figura 24 – Organização Ofensiva - 1ª Fase (Construção)

- Unidade Ofensiva

Quando a bola é colocada longa no avançado ou num dos extremos, a equipa deve subir no terreno de jogo. O objetivo é criar condições para ganhar segundas bolas e dessa forma estarem também mais fortes para encarar os outros momentos do jogo.

2ª Fase - Construção/Criação:



Figura 25 – Organização Ofensiva - 2ª Fase (Construção/Criação)

- Campo Grande

Garantir a máxima amplitude do campo, através dos laterais e extremos, e a máxima profundidade através do avançado. O campo grande irá facilitar a circulação da bola.

- Apoios constantes ao portador da bola

Para facilitar e criar melhores condições para a circulação da bola, devem ser garantidas no mínimo duas ou três linhas de passe.

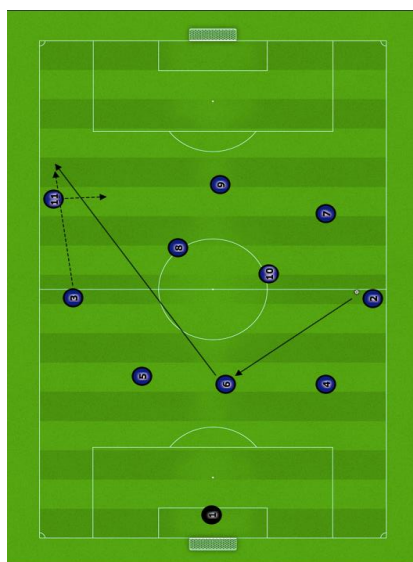


Figura 26 – Organização Ofensiva - 2ª Fase (Construção/Criação)

- Médio Defensivo garante cobertura e equilíbrio projetando os laterais;

O Médio Defensivo faz cobertura ofensiva e equilíbrio defensivo de forma a projetar os laterais

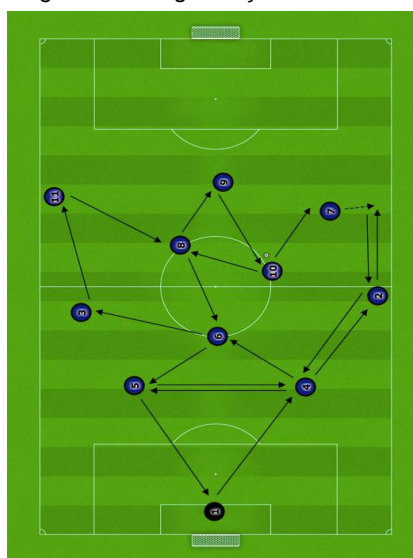


Figura 27 – Organização Ofensiva - 2ª Fase (Construção/Criação)

- Circular a bola até promover a desorganização do adversário;

Circular a bola com paciência, de forma rápida. Com o objetivo de desorganizar o adversário através da mobilidade dos jogadores



Figura 28 – Organização Ofensiva - 2ª Fase (Construção/Criação)

- Circular com apoio do avançado:

Avançado movimenta-se em apoio, de forma a promover superioridade numérica no meio campo. Esta situação é ideal para aproveitar o espaço entre linhas da defesa, e para libertar os extremos para entrarem em rotura.

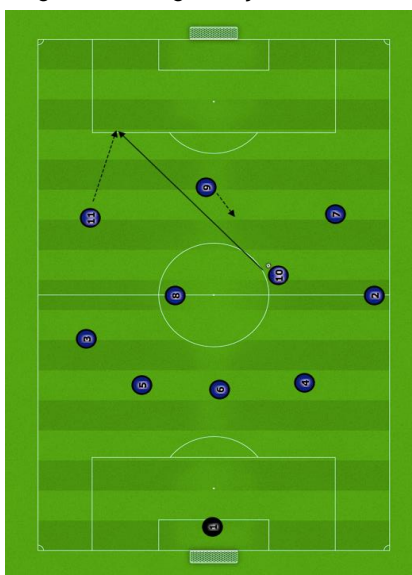


Figura 29 – Organização Ofensiva - 2ª Fase (Construção/Criação)

- Movimentos de Rotura:

Quando o Avançado realiza o movimento de apoio, e arrasta os centrais os Extremos devem realizar movimentos de rotura, com o objetivo de promover mais soluções aos médios interiores e com a intenção de explorar o espaço nas costas do adversário.

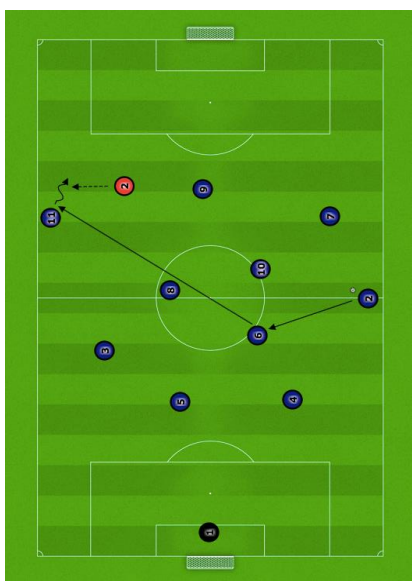


Figura 30 – Organização Ofensiva - 2ª Fase (Construção/Criação)

- Variação do Centro de Jogo Favorecendo o 1x1 nos corredores:

O objetivo é criar situações de igualdade numérica nos corredores, de forma a promover o 1x1. A equipa deve procurar jogar dentro, para atrair o adversário para depois variar o centro de jogo para um dos extremos, que deve garantir largura total, para assim receber bola no espaço e realizar o movimento diagonal para a baliza arriscando no 1x1, para causar o desequilíbrio.

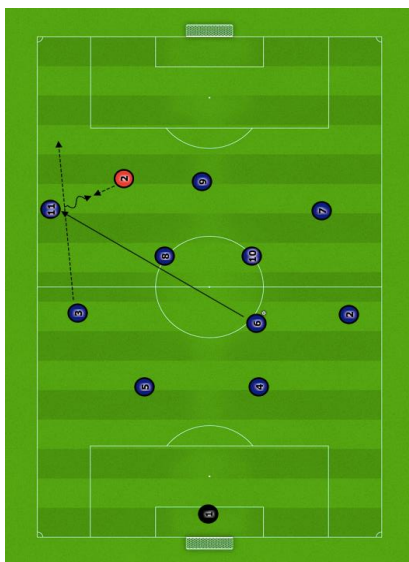


Figura 31 – Organização Ofensiva - 2ª Fase (Construção/Criação)

- Laterais e Extremos em linhas diferentes, permitindo permutas;

No lado para onde é colocada a bola o extremo desloca-se para dentro, realizando uma diagonal na direção da baliza, e o lateral “cruza” nas costas dando máxima amplitude para poder receber a bola no espaço. Do lado oposto o Lateral fecha dentro, permitindo a subida do extremo para zonas de finalização.

3ª Fase - Finalização:

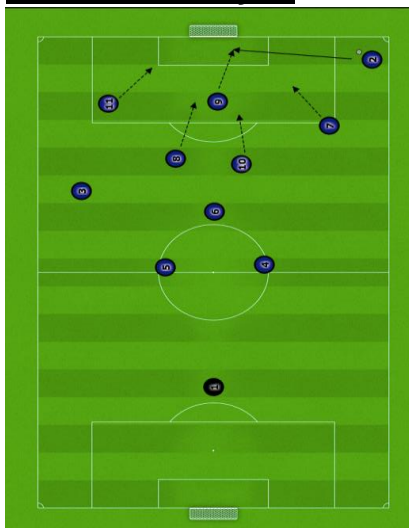


Figura 32 – Organização Ofensiva - 3ª Fase (Finalização)

- Privilegiar cruzamentos em condições favoráveis;

O cruzamento deve ser realizado para o jogador em melhor posição para obter sucesso na ação ofensiva (Cruzamento ao 1ºPoste, Cruzamento ao 2ºPoste ou Cruzamento Atrasado). Não tendo opções validas na área, a solução será jogar na cobertura ofensiva de forma a dar tempo para a ocupação das zonas de finalização. Procurar ganhar o pontapé de canto também é solução.

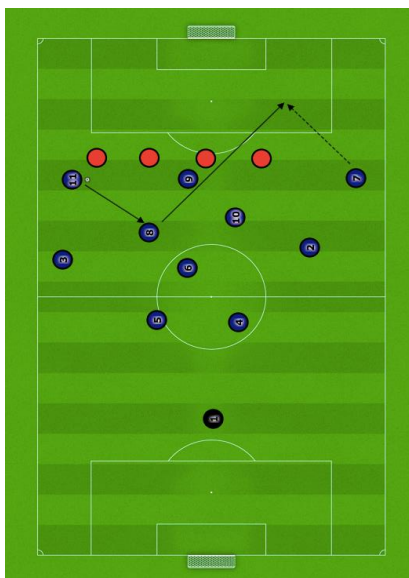


Figura 33 – Organização Ofensiva - 3ª Fase (Finalização)

- Procurar o espaço nas costas da defesa / espaço entre Central e Lateral;

Extremos e avançados, preferencialmente, devem aproveitar os espaços nas costas da defesa. Situação em que extremo faz passe atrasado para médio interior, este de imediato realiza um passe de rotura para o extremo contrário ou avançado, aproveitando preferencialmente o espaço entre o Central e Lateral adversário.

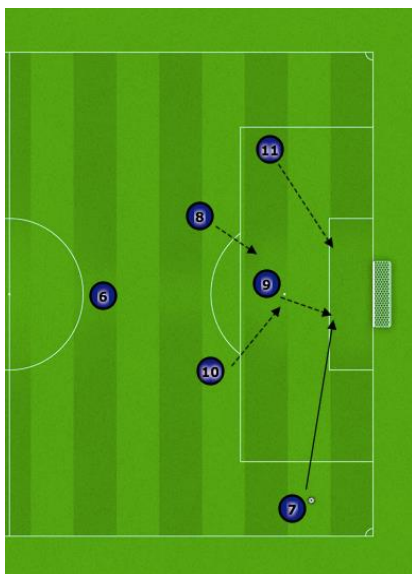


Figura 34 – Organização Ofensiva - 3ª Fase (Finalização)

- Ocupação das zonas de finalização:

O posicionamento na área deve abranger toda a zona frontal à baliza que permitam dar sucesso no momento de finalização. O que obriga a ter pelo menos 3 jogadores em locais de finalização (1ºPoste, Zona Frontal à baliza e 2ºPoste), os médios interiores têm a responsabilidade de se posicionarem à entrada da área de forma a ganhar as segundas bolas.



Figura 35 – Organização Ofensiva - 3ª Fase (Finalização)

- Arriscar o remate em zona frontal;

Dentro da área ou em zonas frontais à baliza a ordem é para rematar. Em situações dentro da área devem preferencialmente executar esse remate de primeira, diminuindo o tempo de reação da defesa adversaria, em zona frontal fora da área deve conduzir a bola até ter espaço e tempo para finalizar com sucesso.

4.1.6 Transição Ofensiva

Tirar a bola da zona de pressão com o objetivo geral de aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para criar oportunidades de golo (profundidade) ou iniciar a organização ofensiva;

- **Macro princípio** - Aproveitar a desorganização ofensiva do adversário;
- **Princípio** - Retirar a bola da zona de pressão e procurar chegar à baliza do adversário o mais rapidamente possível. Não sendo possível, o foco será manter a posse de bola e passar para o momento de organização ofensiva;
- **Subprincípios:**
 - Rápida mudança de atitude mental - têm que estar preparados para passarem de defensores a atacantes;
 - Retirar a bola da zona de pressão - explorando os espaços vazios para colocar lá a bola;
 - Variação do centro de jogo - no momento da recuperação da posse de bola procurar variar rapidamente o centro de jogo para explorar a desorganização defensiva;
 - Colocar a bola na frente - aproveitar o espaço nas costas da defesa, apostando na profundidade e verticalidade;
 - Avançado ou Extremo contrário como referência - o avançado pode realizar um movimento de apoio e devolver num dos extremos que entram em rotura, ou devolve num médio interior que deverá executar o passe de rotura, o objetivo será chegar à baliza adversária em pouco tempo e com poucos toques na bola;

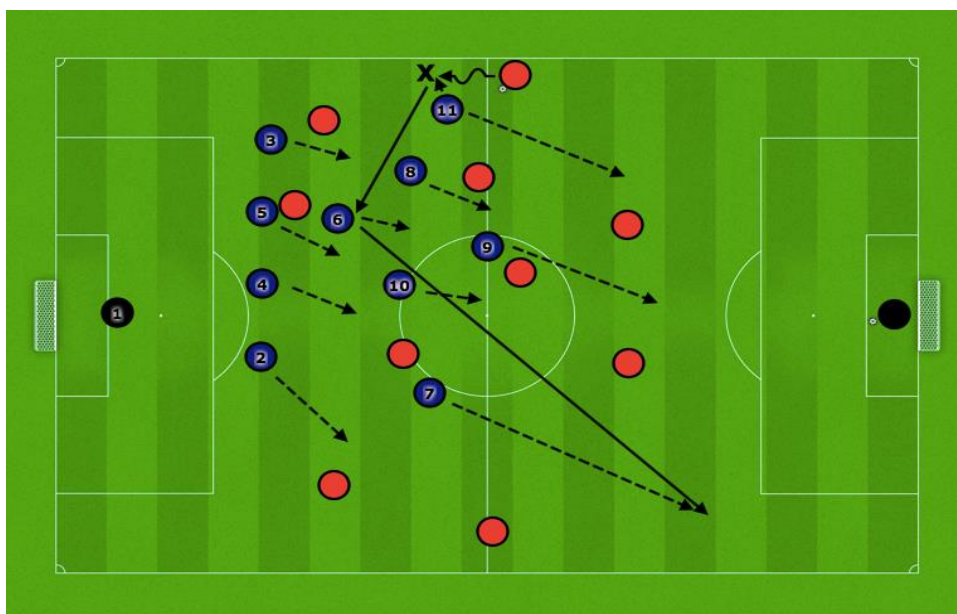


Figura 26 - Momento de Transição Ofensiva (Defesa/Ataque)
Universidade Lusitana de Humanidades e Ciências Sociais
Faculdade de Educação Física e Desporto

4.1.7 Organização Defensiva

Defesa em zona pressionante com o objetivo de condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária de forma a provocar o erro e ganhar a posse de bola;

- **Macro Princípio** - Condicionar toda a ação ofensiva adversaria de forma a conquistar a posse de bola;
- **Princípio** - Defesa em zona pressionante em bloco médio/alto;
- **Subprincípios** - Divididos em 3 Fases:
 - 1ªFase - Evitar a construção do jogo ofensivo;
 - 2ªFase - Evitar a criação de situações de finalização;
 - 3ªFase - Evitar que o adversário marque golo;

1ªFase - Evitar a construção de jogo ofensivo:



Figura 37 – Organização Defensiva - 1ª Fase (Evitar construção de jogo ofensivo)

- Obrigar o adversário a jogar longo:

Com o posicionamento do avançado para um dos vértices da área e com um dos médios interiores a ocupar o vértice contrario, funcionam como primeira linha defensiva impedindo que o adversário saia a jogar curto, obrigando o Guarda-Redes a jogar longo.



Figura 38 – Organização Defensiva - 1ª Fase (Evitar construção de jogo ofensivo)
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

- Bloco coeso e solidário:

Grande solidariedade e coesão na formação do bloco que tem o círculo central como referência.

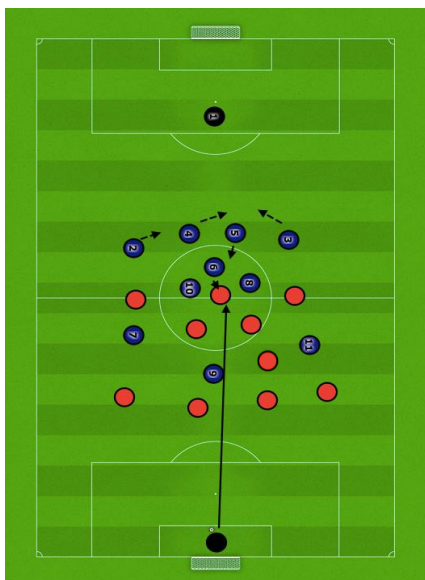


Figura 39 – Organização Defensiva - 1ª Fase (Evitar construção de jogo ofensivo)

- Fortes nas segundas bolas e nas coberturas;

Quando o Guarda-Redes é obrigado a jogar longo, a equipa deve, caso seja necessário, bascular para o lado da bola.

Nesta situação o meio campo (Médios Interiores e Médio Defensivo) é que deve disputar a primeira bola, com a linha defensiva a garantir a cobertura defensiva.

2ª Fase - Evitar a criação de situações de finalização:

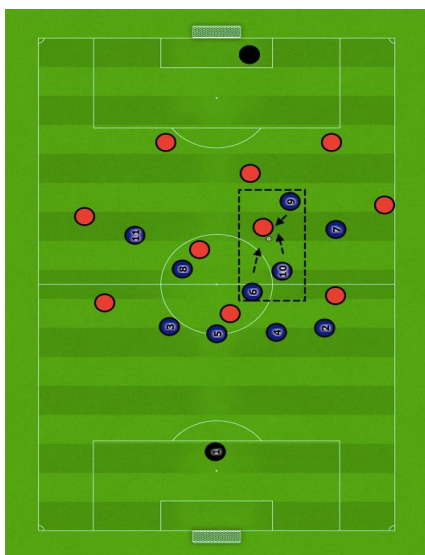


Figura 40 – Organização Defensiva - 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)

- Pressão;

Pressão imediata ao portador da bola quando esta entra no corredor lateral ou quando é jogada por dentro. Neste momento a equipa deve ser solidária e pressionar com toda a intensidade de forma a recuperar a posse da bola ou obrigar a equipa adversaria a jogar para trás.

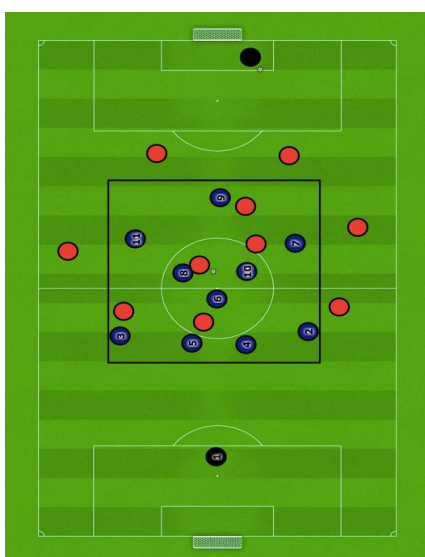


Figura 41 – Organização Defensiva - 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)

- Fazer campo pequeno;

Reduzir os espaços ao adversário, formando um bloco coeso no centro de jogo reduzindo o espaço entre os jogadores que o formam.

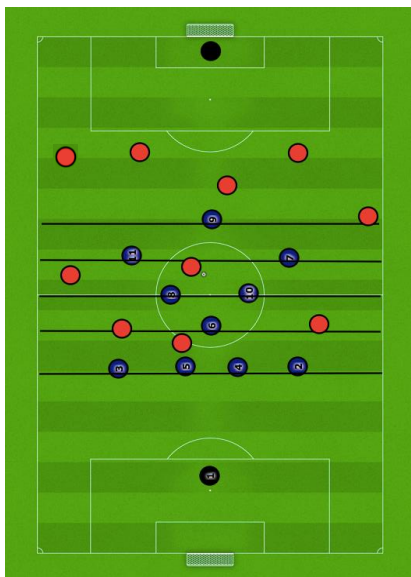


Figura 42 – Organização Defensiva - 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)

- Não ceder espaço entre linhas:

Sectores agrupados com grande proximidade de forma a não permitir que o adversário jogue no espaço entre linhas.

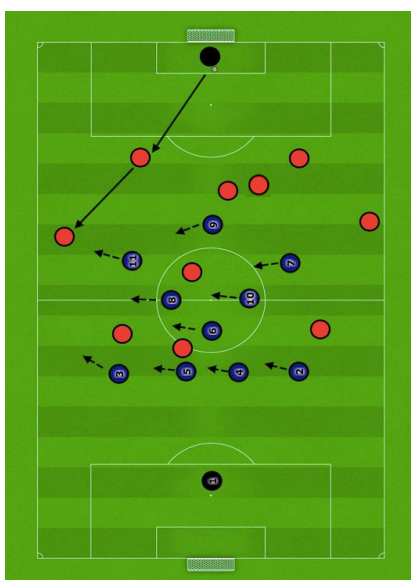


Figura 43 – Organização Defensiva - 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)

- Basculação:

A equipa deve ter o centro do terreno como referência, quando a bola é jogada para uma zona lateral toda a equipa deve movimentar-se nesse sentido, com o objetivo de criar superioridade numérica (Lateral, Extremo e Médio Interior).

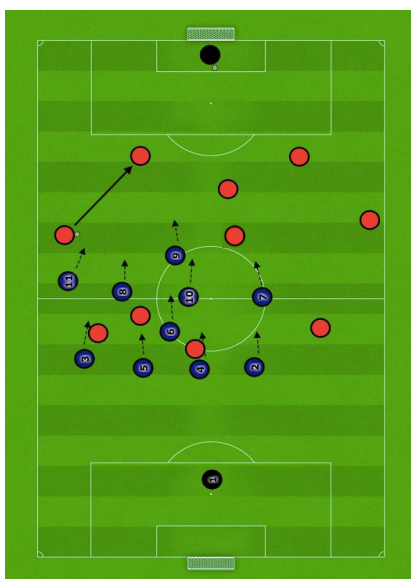


Figura 44 – Organização Defensiva - 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)

- Subir no terreno:

O objetivo é reduzir o espaço para o adversário jogar. A equipa deve ter este comportamento sempre que a equipa adversária joga a bola para trás, ou quando um adversário recebe a bola de costas para a nossa baliza.

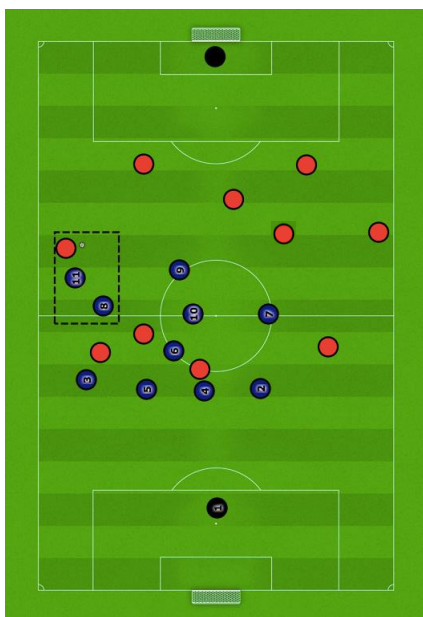


Figura 45 – Organização Defensiva - 2ª Fase (Evitar a criação de situações de finalização)

- Garantir existência de Coberturas Defensivas;

A equipa deve ser solidaria, garantindo sempre uma segunda linha defensiva ao jogador que tenta executar o desarme.

3ª Fase - Evitar que o adversário marque golo:

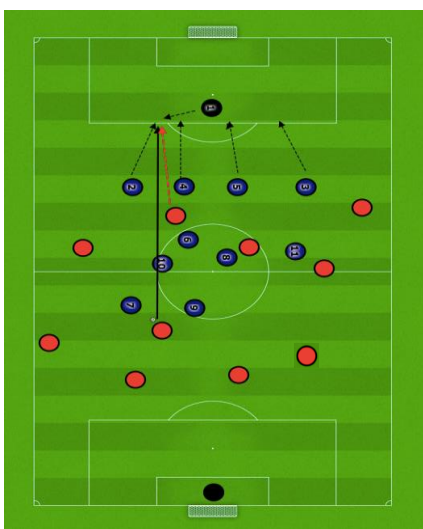


Figura 46 – Organização Defensiva - 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo)

- Evitar penetrações atrás da linha defensiva;

Quando a bola é jogada para as costas da defesa a equipa deve ser rápida a recuar de forma a anular a profundidade ofensiva do adversário. O Guarda-Redes deve estar sempre subido no terreno de jogo, sendo este o principal responsável por controlar a profundidade da equipa adversaria

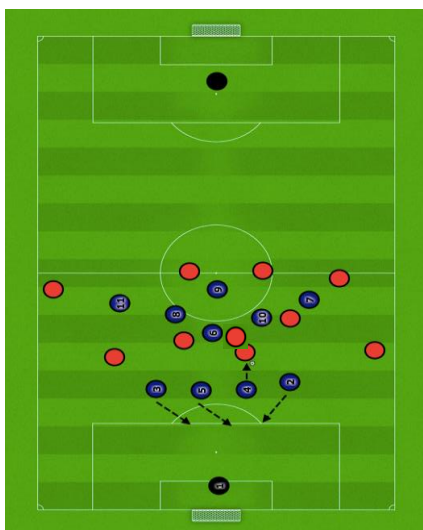


Figura 47 – Organização Defensiva - 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo)

- Coberturas e Solidariedade;

No último terço do campo a solidariedade da equipa ganha uma importância ainda maior, e neste sentido as coberturas e compensações defensivas têm que ser asseguradas pois ganham uma importância determinante para evitar o golo adversário.

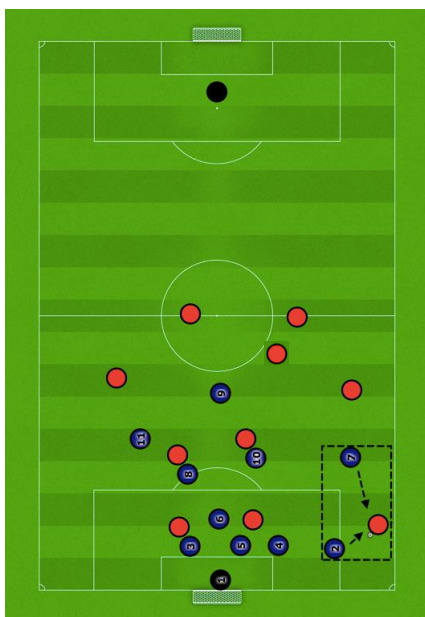


Figura 48 – Organização Defensiva - 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo)

- Impedir cruzamentos:

O objetivo é tentar impedir que o adversário consiga o cruzamento para a área ou fazer com que os cruzamentos não sejam realizados em condições favoráveis. Neste sentido é importante a equipa perceber que nesta zona deve evitar recorrer à falta ou ceder cantos.

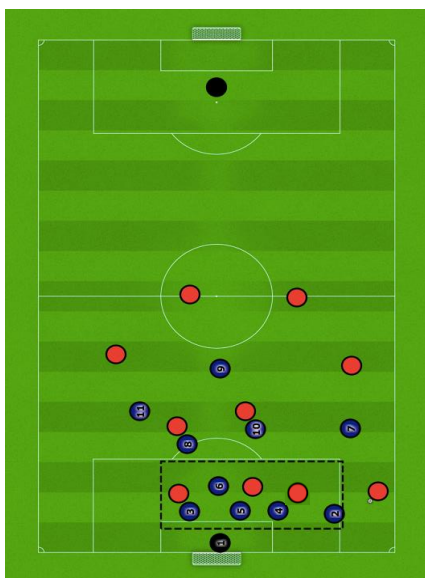


Figura 49 – Organização Defensiva - 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo)

- Povoar as zonas de maior perigo:

Ocupar previamente as zonas na área mais propícias à finalização por parte do adversário.

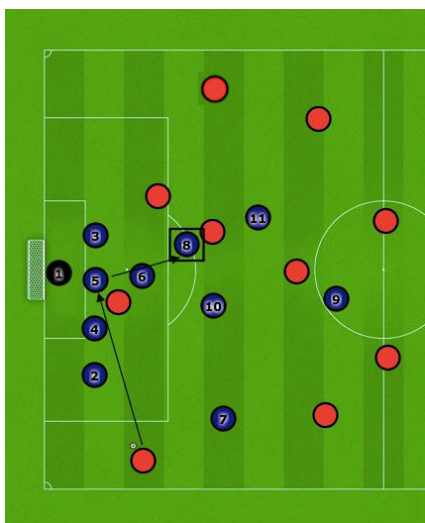


Figura 50 – Organização Defensiva - 3ª Fase (Evitar que o adversário marque golo)
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

- Ganhar as segundas bolas:

A equipa no último terço do campo deve ser agressiva nos duelos e ter uma boa leitura de jogo de forma a conquistar as segundas bolas. Deve evitar recorrer à falta nas imediações da área.

4.1.8 Transição Defensiva

Transição Ataque/Defesa - Ataque ao portador da bola e espaço circundante com o intuito de aproveitar a desorganização ofensiva da equipa adversária para recuperar a posse da bola ou para iniciar a organização defensiva.

- **Macro princípio** - Organizar a equipa defensivamente;
- **Princípio** - Evitar a progressão da bola de forma a recupera-la rapidamente ou para que a equipa entre em organização defensiva;
- **Subprincípios:**
 - Rápida mudança de atitude mental - reagir rapidamente à perda, passando de uma atitude ofensiva para uma atitude defensiva;
 - Pressão - realizar uma intensa pressão para tentar recuperar de imediato a posse, se não conseguirem devem então recuar no terreno;
 - Evitar ser ultrapassado - os jogadores devem perceber a importância de não ser ultrapassados no 1x1 no momento da transição ofensiva do adversário;
 - Assegurar coberturas defensivas - os jogadores devem perceber a importância de haver apoios constantes ao jogador que está na primeira linha defensiva;
 - Aproximar sectores e reduzir espaço - reagir rapidamente à perda fazendo campo pequeno, povoando/fechando a zona onde se encontra a bola;

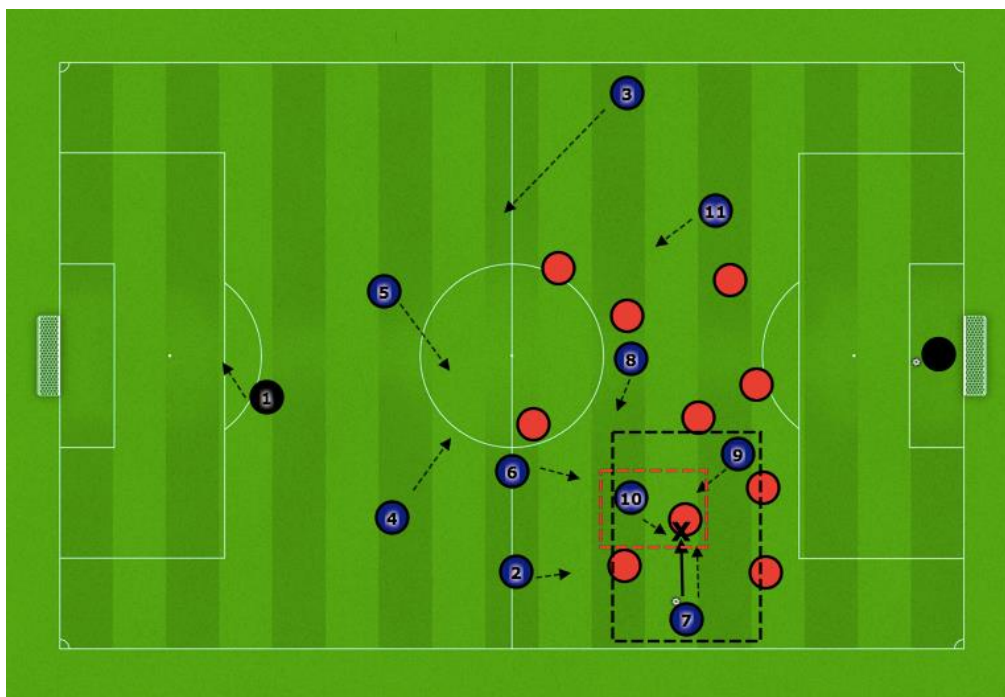


Figura 51 - Momento de Transição Defensiva (Ataque/Defesa)
Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Educação Física e Desporto

4.1.9 Esquemas Táticos

Esquemas Táticos Ofensivos:

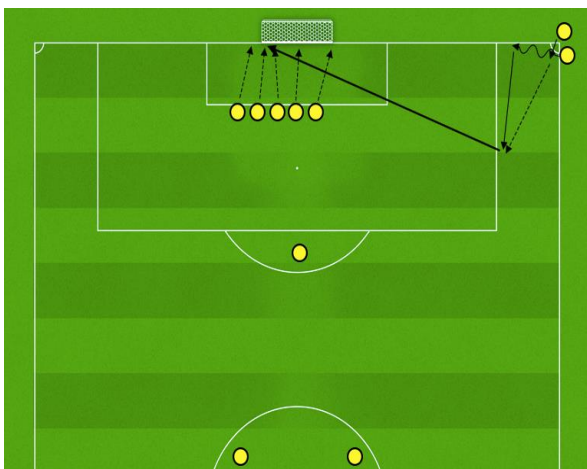


Figura 52 – Esquema tático – Canto curto

- **Canto Curto**

Marcado rapidamente, o jogador que recebe a bola desloca-se na direção do defesa, fixando este e realizando passe para o colega que se desmarca e executa remate em arco para o 2ºPoste. Os jogadores da área devem ter atenção ao fora de jogo, principalmente no momento do passe para o colega que vai finalizar.

Os jogadores na área devem recuar no momento do passe e posteriormente atacar a baliza maioritariamente o 2ºPoste.

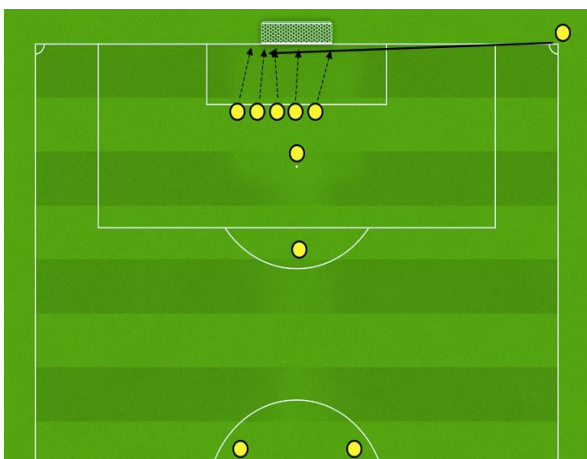


Figura 53 – Esquema tático – Canto batido diretamente para a área

- **Canto Direto** - o canto deve ser batido tenso para o 2ºPoste, onde a maior parte dos jogadores vão atacar a bola, sendo que um ataca a zona frontal da baliza e outro o 1ºPoste. Canto do lado direito bate um jogador esquerdino, o canto do lado esquerdo bate um jogador destro.

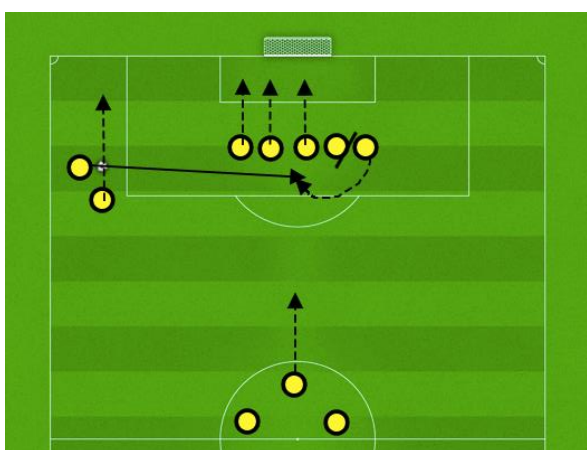


Figura 54 – Esquema tático – Livre lateral

- **Livre Lateral** - Último Jogador da Barreira, aparece no centro para finalizar o passe rasteiro que será feito para a zona do penalti. Para ter sucesso é importante a ação dos restantes jogadores que devem forçar a entrada para a baliza, arrastando a defesa, mas o penúltimo jogador da barreira tem um

papel fundamental, sendo o jogador chave, pois este deve fazer um bloqueio ao defesa direto do nosso jogador que irá finalizar.

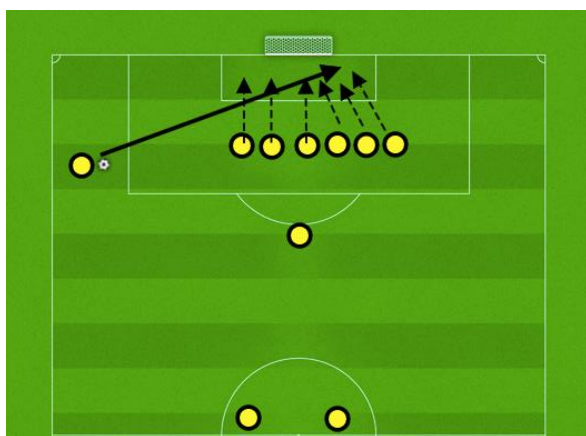


Figura 55 – Esquema tático – Livre lateral batido diretamente para a área

- **Livre Lateral Direto** - O livre deve ser batido tenso para o 2ºPoste, onde a maior parte dos jogadores vão atacar a bola, sendo que dois atacam a zona frontal da baliza e outro o 1ºPoste. Livre do lado direito bate um jogador esquerdino, o livre do lado esquerdo bate um jogador destro.

Esquemas Táticos Defensivos:

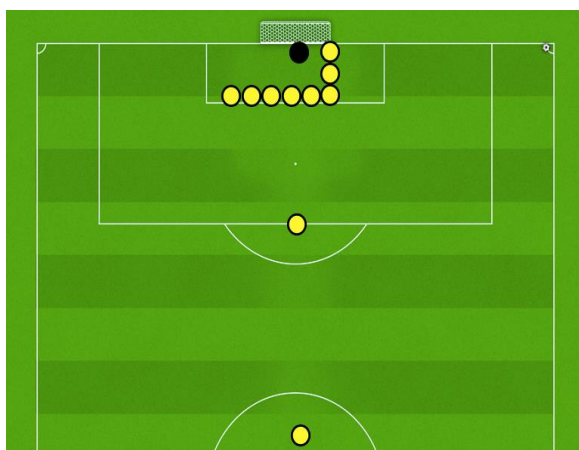


Figura 56 – Esquema tático – Canto defensivo

- **Canto Defensivo** - Defesa à zona em L, onde o objetivo é todos agirem em função da bola, ou seja, todos atacam a zona onde a bola vai cair.

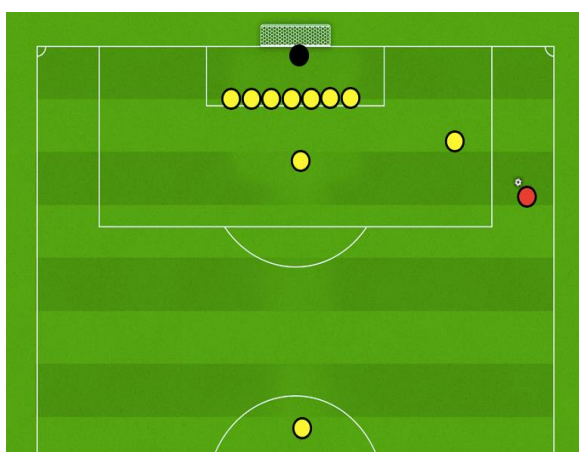


Figura 57 – Esquema tático – Livre lateral defensivo

- **Livre Lateral Defensivo** - linha defensiva formando um bloco coeso e compacto com movimentação no ataque à bola em bloco.

4.1.10 Missões Táticas Individuais

As missões táticas foram elaboradas tendo em conta as características individuais dos nossos jogadores, respeitando o princípio da individualidade.

Numero 1

Equipa em posse da bola:

- Controlo do espaço entre a linha defensiva e a baliza (subido no terreno de jogo);
- Em posição para receber o passe atrasado;
- Jogar preferencialmente em largura com os laterais ou vertical com o Médio Defensivo, sobre pressão opta pelos extremos;
- Conservar a posse de bola.

Equipa sem posse da bola:

- Controlar/Cortar as bolas longas nas costas da nossa linha defensiva;
- Comunicação constante com os colegas;
- Em constante atitude de pensar e executar.

Números 3 e 4

Equipa em posse da bola:

- Sempre em posição de receber a bola;
- Poucos toques na bola;
- Conservar a posse da bola;
- Variação do centro de jogo em segurança;
- Passes longos nas costas da defesa contrária;
- Cobertura Ofensiva aos Médios Interiores;

Equipa sem posse da bola:

- Orientação dos apoios;
- Comunicação com os colegas da linha defensiva;
- Controlar as diferentes formas de defender (1x1; Entrelinhas; Zona frontal; Zona lateral);
- “Agressividade” nas disputas da bola;



Figura 58 – Missões táticas do Guarda-Redes

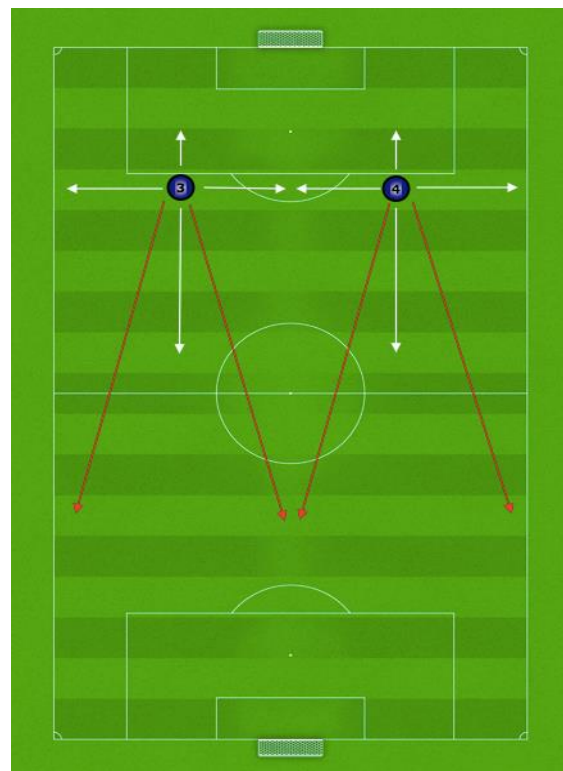


Figura 59 – Missões táticas dos DC

Numero 6

Equipa em posse da bola:

- Sempre em posição de receber a bola;
- Poucos toques na bola;
- Conservar a posse da bola;
- Variação do centro de jogo com passe em rotura;
- Cobertura Ofensiva aos Médios Interiores;
- **Equipa sem posse da bola:**
- Orientação dos apoios;
- Comunicação com os colegas;
- Perspicácia na pressão sobre a bola;
- Controlar as diferentes formas de defender (1x1; Entre linhas; Zona frontal; Zona lateral);
- “Agressividade” nas disputas da bola;



Figura 60 – Missões táticas dos MD

Números 2 e 5

Equipa em posse da bola:

- Sempre em posição de receber a bola;
- Perspicácia para pedir a bola;
- Boa leitura de jogo;
- Quando o extremo está em posse com segurança, deve fazer “overlap” nas costas para garantir profundidade;
- Quando existe risco de perda da posse da bola, garantir cobertura ofensiva;
- **Equipa sem posse da bola:**
- Orientação dos apoios;
- Comunicação com os colegas;
- Perspicácia na pressão sobre a bola;
- Controlar as diferentes formas de defender (1x1; Entrelinhas; Zona frontal; Zona lateral);
- Procurar conduzir o jogador com bola para o corredor, procurando o desarme nessa zona, evitando a variação do corredor;

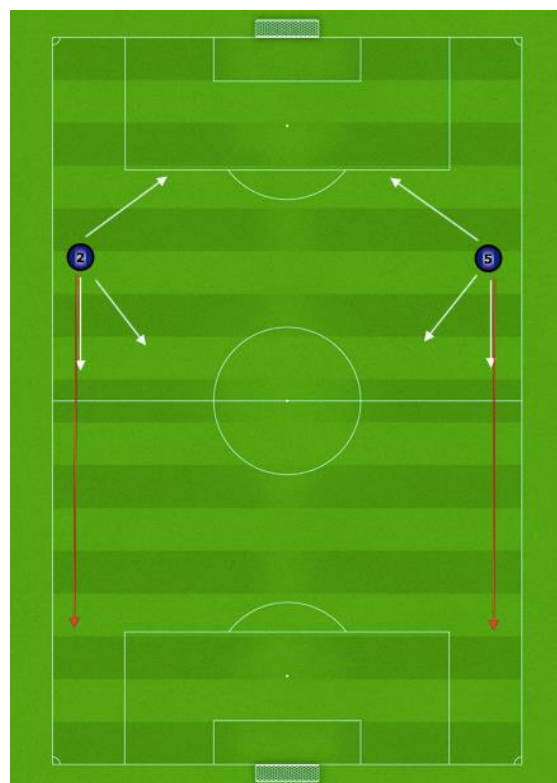


Figura 61 – Missões táticas dos DL

Números 8 e 10

Equipa em posse da bola:

- Sempre em posição de receber a bola;
- Posicionamento entre linhas;
- Saber ler o jogo (tirar a bola da zona de pressão);
- Procurar executar passes de rotura para o avançado e extremos;
- Ocupar zonas ofensivas que lhe permitam ser o 2º ou 3º homem;
- Realiza movimento de apoio nos corredores laterais para criar superioridade numérica;

Equipa sem posse da bola:

- Comunicação com os colegas;
- Perspicácia para pressionar como equipa (condicionar o jogo para os corredores)
- Realiza movimento de apoio nos corredores laterais para criar superioridade numérica;
- Controlar as diferentes formas de defender (1x1; Entrelinhas; Zona frontal; Zona lateral);

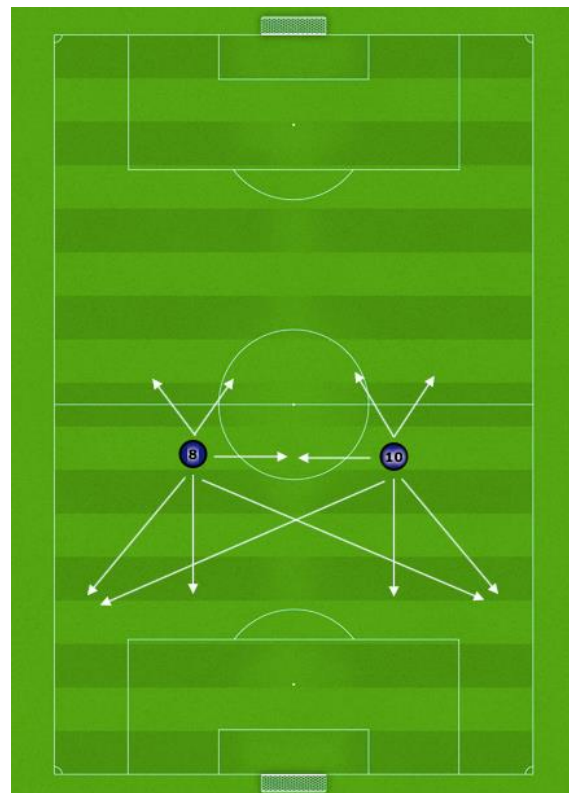


Figura 62 – Missões táticas dos MI

Numeros 7 e 11

Equipa em posse da bola:

- Controlo da velocidade;
- Sempre em posição de receber a bola;
- Conceito de largura e profundidade;
- Saber ler o jogo (relação posicional com o portador da bola);
- Objetividade na tomada de decisão (1x1, centro ou passe para trás);
- Ocupar posições de finalização;

Equipa sem posse da bola:

- Comunicação com os colegas;
- Perspicácia para fechar o espaço como equipa (pressão na saída da bola para desarmar ou



Figura 63 – Missões táticas dos MA
Mestrado em Futebol

condicionar o jogo para os corredores);

- Recuperar bolas na 1ª e 2ª fase de construção;
- Rápido a tirar a bola da zona de pressão para lançar as transições;

Numero 9

Equipa em posse da bola:

- Sem bola, deve estar sempre em posição de receber a bola;
- Sem bola deve garantir a profundidade da equipa e sempre em posição de marcar;
- Com bola deve ser forte na tomada de decisão (zona de remate, se deve rematar, se deve passar ou conservar a posse da bola);

• Frieza na zona de finalização.

Equipa sem posse da bola:

- Comunicação com os colegas;
- Perspicácia para pressionar como equipa (pressão na saída da bola “L”, de forma a condicionar o jogo em largura, orientando o jogo para os corredores);
- Recuperar bolas na 1ª fase de construção.



Figura 64 – Missões táticas do PL

4.2 Modelo de Treino

A ideia que o treinador tem em relação a forma de jogar da equipa começa a ser operacionalizada no treino, através dos exercícios por si implementados, pois o treino é o local mais importante e influente de preparar os jogadores para a competição (Garganta, 2006).

Desta forma o modelo de treino deve ser fundamentado num conjunto de exercícios cuja sua essência seja reproduzir a ideia de jogo do treinador e os seus princípios.

“O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático,

tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo” (Castelo, 2014,p.234).

O foco do nosso modelo de treino é treinar para o jogo, sendo específicos, pois se o próprio jogo nos indica o caminho, então treinemos para jogar futebol. Se vamos treinar para o jogo, então não podemos separar as suas dimensões (física, técnica, tática e psicológica).

Se queremos jogar organizados então temos que nos nossos exercícios explorar uma forma de trabalharmos a organização e os princípios que ambicionamos que os nossos atletas assumam em jogo. Mas por outro lado não queremos de forma alguma formatar o atleta, ou seja, não queremos que o atleta apenas reproduza o que o treinador pede, nós procuramos sim, criar exercícios que estimulem a tomada de decisão e a relação com bola para potenciar a imprevisibilidade do atleta em campo. Temos que ter noção que são miúdos e que estão num processo de formação onde temos que conviver e aprender com o erro, sem criticar e sem castrar o atleta, devendo sim procurar ajuda-lo a melhorar a sua tomada de decisão em função da situação, e neste sentido, vivenciar exercícios adequados a vários contextos de jogo podem ajudar o atleta a decidir e a executar mais rápido quando o atleta está em competição.

Por tudo isto no meu entender o treino deve ter em conta alguns aspetos:

- Bola sempre presente, até nos exercícios de aquecimento;
- Intensidade dos exercícios/treinos deve ser sempre moderada / elevada;
- Exercícios sempre relacionados com situações que acontecem em jogo;

É muito importante que os nossos atletas entendam a finalidade dos exercícios que lhes apresentamos no treino, de forma a mante-los sempre com altos níveis de empenho, motivação e concentração.

Com o objetivo de classificarmos os exercícios que iremos utilizar ao longo da época decidimos adotar a nomenclatura dos exercícios de Castelo (2014):

- Métodos específicos de preparação geral;
- Métodos específicos de preparação;
- Métodos de preparação geral (Praticamente não utilizado).

Optei pela taxonomia do professor Jorge Castelo, por ser uma taxonomia com a qual já estou identificado.


Tabela 11 – Taxionomia de base dos exercícios de treino, segundo Castelo (2009)

Taxionomia de Base dos Exercícios de Treino para o Jogo de Futebol	
Métodos de Preparação Geral	Segundo Castelo (2009), os métodos de preparação geral (MPG) não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores. Focando na preparação multilateral e na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas, que suportam o jogo de futebol. (Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade)
Métodos Específicos de Preparação Geral	Segundo Castelo (2009), os métodos específicos de preparação geral (MEPG), utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores, mas que têm por objetivo imediato, atingir o objetivo do jogo, o golo. Existem quatro tipos básicos de MEPG: Descontextualizados; Manutenção da posse de bola; Organizados em circuito; Lúdicos;
Métodos Específicos de Preparação	Os métodos específicos de preparação (MEP) são “o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as situações de jogo se verifiquem. Este método procura potenciar o processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador” (Castelo & Matos, 2009, p. 151). Segundo o mesmo autor existem seis tipos básicos de MEP: Finalização; Metaespecializados; Padronizados; Sectoriais e Intersectoriais; Esquemas Táticos; Competitivos;

4.3 Modelo de Observação

Quando chegamos ao clube, procuramos saber se existia algum procedimento em relação ao modelo de observação, tomamos nessa altura conhecimento que a única coisa que se fazia, e que era comum a todas as equipas, era a ficha de registo do delegado ao jogo (Figura 65). A ficha de registo apenas servia para registar o nome dos elementos da equipa de arbitragem, a jornada e o jogo correspondente, os jogadores titulares e suplentes, tempos de jogo dos atletas, as substituições os golos e a disciplina (cartões).

O que para nós equipa técnica nos pareceu demasiado redutor, e por esse motivo adotamos mais uma ficha de registo, neste caso denominamos de ficha de registo do treinador adjunto (Figura 66), na qual procuramos analisar tanto a nossa equipa, como a equipa adversária. No que á nossa equipa diz respeito procuramos registar os aspetos positivos e negativos em jogo, assim como os aspetos a retificar a curto prazo. Relativamente ao adversário registávamos o sistema tático, jogadores/posição chave, organização e transição ofensiva, organização e transição defensiva, pontos fortes e debilidades.



GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

RELATÓRIO DE JOGO

CAMP. NACIONAL INICIADOS 1ªF - SACAVERNENSE / ESTORIL PRAIA

04/09/16 - 09h00 - CAMPO DO SACAVERNENSE - SACAVERN

ÁRBITRO: Miguel Sarpa AUXILIARES: _____ E _____ DE _____

RESULTADO: _____ INTERVALO: 0/0 FINAL: 2/0

Nºs	NOMES	Tempo Utilização	Jogador Substituto	TEMPO DE GOLOS SOFRIDOS OU MARCADOS	DISCIPLINA		A	B	C
					Cartão	Minuto			
22	Francisco Pinheiro	70'		47', 57'					
4	Nuno Martins	70'							
6	Nuno Alberto	35'	15						
14	Pedro Teixeira	70'			A	53'	4		
19	Henrique Pereira	51'	16						
20	Isaque Abreu	70'							
7	Martim Carqueije	70'							
9	Aliu Djalo	70'							
18	Oswar Salvedor	28'	10						
21	Simão Coelho	70'							
11	Guilherme Machado	70'			A	64'	7		

Nºs	NOMES	Tempo Utilização	Jogador Substituí	TEMPO DE GOLOS SOFRIDOS OU MARCADOS	DISCIPLINA		A	B	C
					Cartão	Minuto			
42	Edoar Rodrigues								
3	Diogo Teixeira								
10	Luca Xavier	42'	18		A	28'	11		
17	Diogo Gomes								
13	Deniel Faust								
25	Artur Hørgl	35'	6						
16	Nelson Rodrigues	19'	19						

CAPITÃO: Nuno Martins Nº 4 VICE CAPITÃO: Martim Carqueije Nº 7
 DELEGADO: CARLOS SANTOS MASSAGISTA: PATRICIA TEIXEIRA
 TREINADOR: HUGO OLIVEIRA TREINADOR ADJ.: LUIS SILVA

A - Razão da amostragem de cartão pelo árbitro ao jogo		B - Lesões		C - Motivo da saída			
1	Protesto com elemento da equipa de arbitragem	1	Assistido sem gravidade	1	Opção técnica		
2	Empatar tempo	2	Substituído por lesão	2	Lesão		
3	Jogar a bola com a mão	3	Deslocação ao Hospital	3	Expulsão		
4	Entrada por trás ou violenta a um adversário	4	Outra	4	Outra		
5	Utilização de objectos estranhos	Transportes		Material Desportivo	Camisola	Calção	Meias
6	Agressão a adversário	Saída atrasada		Faltou			
7	Agarrar adversário	Acidente		Desapareceu			
8	Tirar a camisola	Avaria		Estragado			
9	Desentendimento co o público	Falta combustível		Outra			
10	Desentendimento com adversário	Atraso devido ao trânsito		Nome de quem preencheu este relatório			
11	Outra	Outra					

Figura 65 – Exemplo de ficha de registo do Delegado ao jogo

Análise e Reflexão

Adversário Sacavenense		
Competição Campeonato Nacional Juniores C	Fase I	Jornada 2
Data 04-09-2016, Domingo	Hora 09:00	Local Sacavem

Relativo à nossa equipa

Aspetos positivos Organização Defensiva principalmente na 1ªParte

Aspetos negativos Falta de eficácia na finalização; Erros defensivos individuais

Aspetos a retificar a curto prazo Reacção à perda; Melhorar a variação do centro de jogo

Relativo ao adversário

Sistema(s) 1-4-3-3 (Ofensivo); 1-4-4-2 (Defensivo)
Tático(s)



Jogadores/ Posição chave Jogador da Posição 6, era o organizador de jogo da equipa (marcação individual).

Organização ofensiva Procuram sair a jogar pelos centrais, procurando atrair a defesa para o correr para abrir linha de passe para o jogador 6 que através de passe longo procura explorar as costas da defesa, entrada rápida dos EXT e AV.

Organização defensiva Procuram pressionar com dois jogadores na frente, com o objectivo de limitar a equipa a sair a jogar, e assim obrigar a equipa a jogar de forma mais directa.

Transição ofensiva Sempre que recuperavam a bola, procuram de imediato coloca-la nas costas da nossa defesa com objectividade nos extremos e avançado.

Transição defensiva A equipa raramente permitia a transição pois recorriam de imediato à falta de forma a travar qualquer situação de perigo.

Pontos fortes Boa reacção à perda e organização defensiva

Debilidades Muitas dificuldades no jogo aereo, principalmente defensivamente, e perdem muita objectividade quando se anula o numero 6

Figura 66 – Exemplo de ficha de registo do treinador adjunto

Esta ferramenta foi-nos muito útil, tendo em conta que das onze equipas da primeira fase, virámos a defrontar mais duas vezes sete delas.

Mas mesmo assim sentimos que havia uma necessidade de investir ainda mais neste ponto, e por isso a equipa técnica fez um investimento, monetário, adquirindo uma câmara de filmar e um tripé, de forma a podermos filmar todos os jogos da nossa equipa. Esta ferramenta permitiu-nos analisar de uma forma mais exaustiva os momentos chave do jogo e permitiu-nos de uma forma mais assertiva fazer o levantamento dos principais erros tendo em conta o nosso modelo de jogo, e analisar os jogadores individualmente no que diz respeito à tomada de decisão.

A análise realizada, quando a equipa técnica achava pertinente, era observada por toda a equipa através de um vídeo projetor, também adquirido pela equipa técnica, e os momentos individuais eram mostrados através de um Tablet antes ou no início do treino de terça-feira (primeiro treino após o jogo).



Figura 67 – Exemplo de análise individual e colectiva de momentos do jogo

Esta ferramenta foi muito útil, porque é diferente dar um feedback aos nossos jogadores apenas explicando por palavras o momento em que esteve bem ou menos bem, do que recorrendo à imagem de vídeo, onde o jogador pode ter essa mesma percepção e mais rapidamente entender como fez e o que o levou a tomar aquela decisão, assim como, deve melhorar esse especto analisado.

Na elaboração dos relatórios de jogo e na análise dos esquemas táticos das equipas adversárias os registos de vídeo tornaram-se também muito úteis, pois permitiu analisar e refletir com maior exatidão.

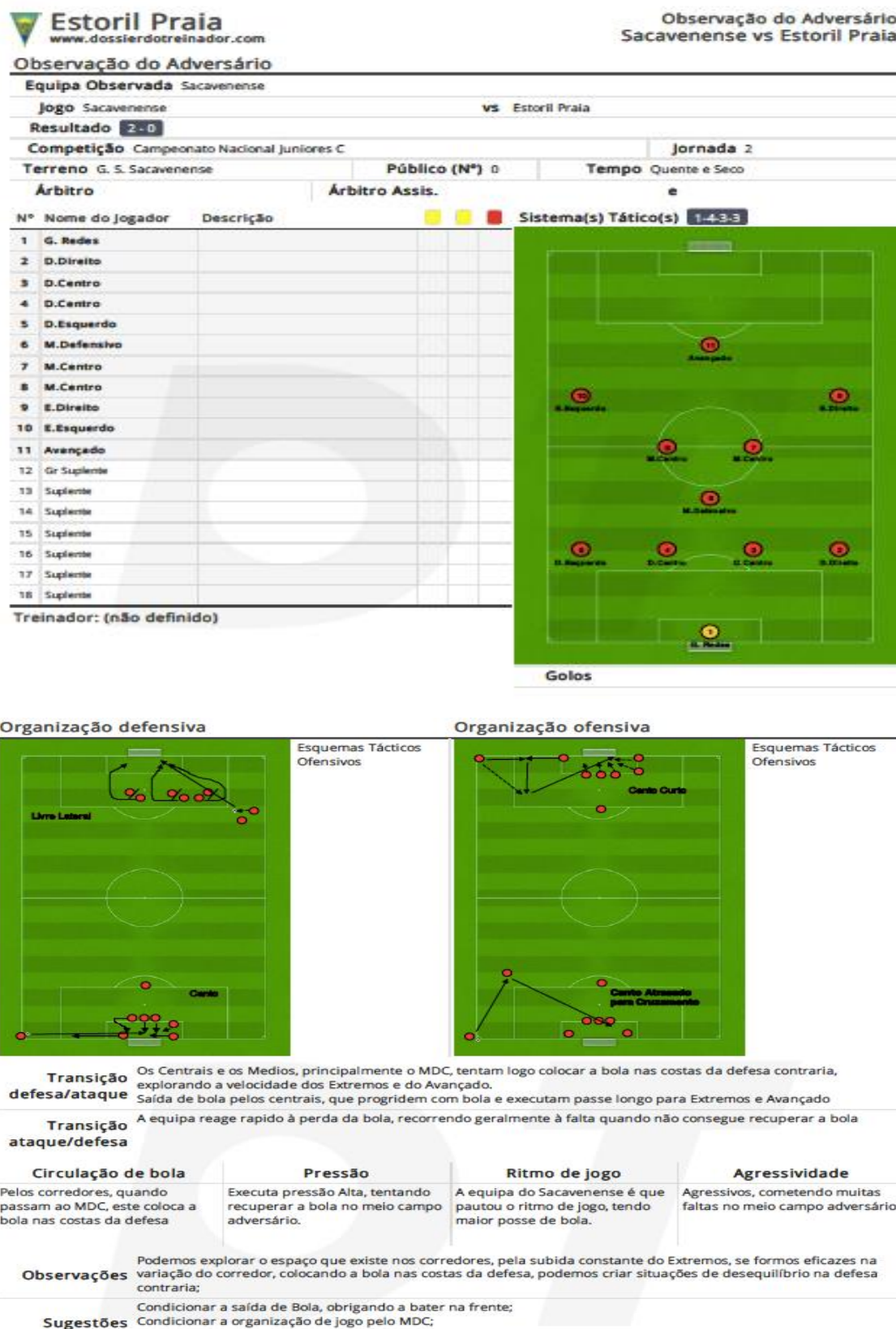


Figura 68 – Exemplo de relatório de jogo e análise da equipa adversária

4.4 Modelo de Recrutamento

No Estoril Praia não existe um departamento de prospecção para o futebol de formação, e este é um dos aspetos que nós determinamos como uma das maiores lacunas do clube, isto principalmente, pela dimensão desportiva do Estoril Praia, pois é o clube com maior representatividade a nível de campeonatos nacionais no concelho de Cascais e um dos principais clubes do distrito de Lisboa.

Não existindo um departamento de prospecção, nem um modelo de jogo definido para toda a formação, faz com que também não exista um perfil de jogador por posição. Tudo isto leva a que o processo de cada escalão/equipa está diretamente relacionado com as ideias e ideais de cada treinador, pois é também este que faz a prospecção para a sua equipa.

Os jogadores no Estoril Praia são recrutados:

- “Nos jogos disputados - referenciam na ficha do treinador adjunto;
- Outros Jogos - Treinador desloca-se com esse propósito;
- Prospetores de outros clubes - Jogadores referenciados por S.L. Benfica e Sporting C.P.;

Tendo em conta toda esta situação nós equipa técnica abordamos esta temática em reunião com a direção (Diretor da Formação Hugo Leal, Diretor da Formação Victor Neves e Coordenador da Formação Pedro Alegria), apresentando mesmo o que para nós deveria ser feito nesse sentido em termos de estrutura e recursos humanos.

Do nosso ponto de vista o departamento de Prospecção deveria estar organizado da seguinte forma:



Figura 69 – Organograma de um possível departamento de prospecção

Desta forma seriam elaborados por semana 20 relatórios o que representariam por semana 28 equipas observadas, o que mensalmente representaria 112 equipas observadas. Após o 3º mês e com todas as equipas observadas,

repetiríamos observações aos atletas que se destacaram ou que no nosso entender passassem a ser prioritários.

Torna-se importante deixar claro o que se pretende de um elemento da prospeção:

- Ser discreto;
- Ser rigoroso no desempenho das suas funções;
- Capacidade de relacionamento e motivação;
- Capacidade de mobilização e liderança;
- Espírito de iniciativa;
- Boa capacidade de análise;
- Humildade e seriedade;
- Conhecedor do mundo do futebol.

Definir o que este deve observar e como o deve fazer:

- Ver o jogo esperando observar algum atleta que se destaque dos restantes ou observar apenas uma posição específica;
- Características a observar – Técnica, determinação, tomada de decisão/execução e visão de jogo;
- Perceber que idades estamos a observar, é diferente a observação em Sub-9 e em Sub-17;
- Observação ao vivo ou utilizando meios audiovisuais;
- Quem observa? Observador designado para o jogo, Coordenador do departamento de prospeção, treinador do escalão do clube?.

As Funções de um Prospector:

- Observar jogos solicitados e outros não solicitados;
- Realizar relatórios de todos os jogos observados;
- Realizar relatórios individuais de todos os jogadores que revelem potencial;
- Participação ativa para o departamento de prospeção do clube;
- Elaboração da base de dados com informações de todos os jogos e jogadores observados.

Perto do final da época ficamos a saber que a direção tinha tomado a decisão de criar o departamento de prospeção, não da forma como apresentamos à direção, mas seguindo a mesma lógica. O departamento de prospeção neste momento (que iniciou as suas funções em maio) tem um coordenador geral, e dois observadores / coordenadores (um responsável pelo futebol de 11 e outro responsável pelo futebol de

7). No nosso entender ainda não é suficiente, mas é um primeiro passo na direção certa.

CAPÍTULO V

PROCESSO DE TREINO

5.1. Período Pré-Competitivo

Tabela 12 – Análise do período pré-competitivo

Calendarização		De 25 de Julho a 20 de Agosto
Nº de Microciclos		4
Nº de Sessões de Treino		14
Nº de Competições Não Oficiais		3
Minutos de Treino		1470'
Minutos de Competição		210'

(*) – Os minutos de competição não oficial estão incluídos nos minutos de treino.

5.1.1 Pressupostos Fundamentais

Nesta fase da época os microciclos semanais sofreram varias alterações, devido ao nosso inicio de época ser no final de Julho (férias escolares), o que nos limitou imenso porque muitos dos atletas estavam de férias, ou ainda iam de férias com os pais, sendo este o principal fator da flexibilidade dos microciclos. Esta situação é algo que não conseguimos controlar, tendo em conta a calendarização do campeonato, que têm que respeitar normas e datas definidas pelas competições da UEFA, e também a idade dos atletas, estes ainda são muito dependentes dos encarregados de educação em termos de marcação de férias.

Apesar de todas as condicionantes tentamos planificar os microciclos semanais tendo em conta a adaptação ao esforço e com um aumento progressivo da carga semanal, como defende Aroso (2010), à medida que nos aproximávamos da data de inicio da competição.

O objetivo do período pré-competitivo, foi melhorar a condição física dos atletas, mas sendo fieis ao nosso modelo de treino, onde não inclui o chamado “treino físico”, ou seja, não planificamos qualquer tipo de treino sem bola. O que procuramos, e é aquilo em que acreditamos, é ser possível trabalhar varias capacidades motoras dentro dos exercícios específicos de futebol, e com isso melhorar a condição física geral dos atletas. Desta forma planeamos vários exercícios que trabalhavam diferentes capacidades motoras, velocidade, velocidade de resistência e resistência aeróbia.

Tendo em conta o modelo de treino e de jogo a que a equipa, no ano anterior, esteve sujeita, procuramos implementar desde o primeiro treino exercícios que fossem de encontro ao nosso modelo de jogo, como o objetivo de rapidamente os atletas assimilassem as nossas ideias e os nossos princípios de jogo.

5.1.2 Microciclos

Devidas as várias condicionantes, referidas anteriormente, no período pré-competitivo, o 1º microciclo teve três treinos, o 2º microciclo três treinos mais um jogo de treino e o 3º e 4º microciclo é composto por quatro treinos e um jogo de treino.

- **Microciclo 1 (25 de Julho a 31 de Julho);**

Microciclo 1 Mesociclo 1						
segunda-fei...	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA 11:00	HORA 11:00	HORA	HORA 11:00	HORA	HORA	HORA
LOCAL GDEP	LOCAL GDEP	LOCAL	LOCAL GDEP	LOCAL	LOCAL	LOCAL
OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Organização Ofensiva, Drible e Finalização	OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Posse de bola	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Organização Ofensiva, Drible e Finalização	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)

Figura 70 – Microciclo 1 do período pré-competitivo

- **Microciclo 2 (1 de Agosto a 7 de Agosto);**

Microciclo 2 Mesociclo 1						
segunda-fei...	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA 11:00	HORA 11:00	HORA	HORA 11:00	HORA	HORA 16:00	HORA
LOCAL GDEP	LOCAL GDEP	LOCAL	LOCAL GDEP	LOCAL	LOCAL Barreiro	LOCAL
OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Posse de Bola e Finalização; Esquemas táticos	OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Posse de Bola e Finalização; Esquemas táticos	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Posse de Bola e Finalização; Esquemas táticos	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Jogo de Treino: Barreirense vs Estoril	OBJETIVO(S)

Figura 71 – Microciclo 2 do período pré-competitivo

- **Microciclo 3 (8 de Agosto a 14 de Agosto);**

Microciclo 3 Mesociclo 1						
segunda-fei...	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA 11:00	HORA 11:00	HORA 11:00	HORA 11:00	HORA 11:00	HORA
LOCAL	LOCAL GDEP	LOCAL GDEP	LOCAL GDEP	LOCAL GDEP	LOCAL GDEP	LOCAL
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Posse de Bola Finalização e Organização Defensiva/Ofensiva	OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Finalização e Organização Defensiva/Ofensiva Esquemas Táticos	OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Posse de Bola Finalização e Organização Defensiva/Ofensiva	OBJETIVO(S) Melhoria da Condição Física; Finalização e Organização Defensiva/Ofensiva Esquemas Táticos	OBJETIVO(S) Jogo de Treino: Estoril vs Marinhense	OBJETIVO(S)

Figura 72 – Microciclo 3 do período pré-competitivo

- **Microciclo 4** (15 de Agosto a 21 de Agosto);

Microciclo 4 Mesociclo 1						
segunda-fei...	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
	11:00	11:00	11:00	11:00	10:30	
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
	GDEP	GDEP	GDEP	GDEP	GDEP	
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
	Melhoria da Condição Física; Finalização; Superioridade/Inferioridade de Numérica	Melhoria da Condição Física; Finalização; Superioridade/Inferioridade de Numérica	Melhoria da Condição Física; Finalização; Superioridade/Inferioridade de Numérica Posse de Bola	Melhoria da Condição Física; Finalização; Superioridade/Inferioridade de Numérica Posse de Bola	Jogo de Treino: Estoril vs Cartaxo	

Figura 73 – Microciclo 4 do período pré-competitivo

5.1.3 Sessões de Treino

Ao longo do período pré competitivo, realizamos catorze sessões de treino, de noventa minutos cada, e realizamos três jogos de treino.

- **Volume Total de Treino**

Tabela 13 – Volume total de treino no período pré-competitivo em função da Taxionomia

Taxionomia	Tempo (Minutos)	Percentagem de Tempo de Treino
MPG	110	8%
MEPG	250	17%
MEP	1100	75%
Volume total de treino	1470	100%

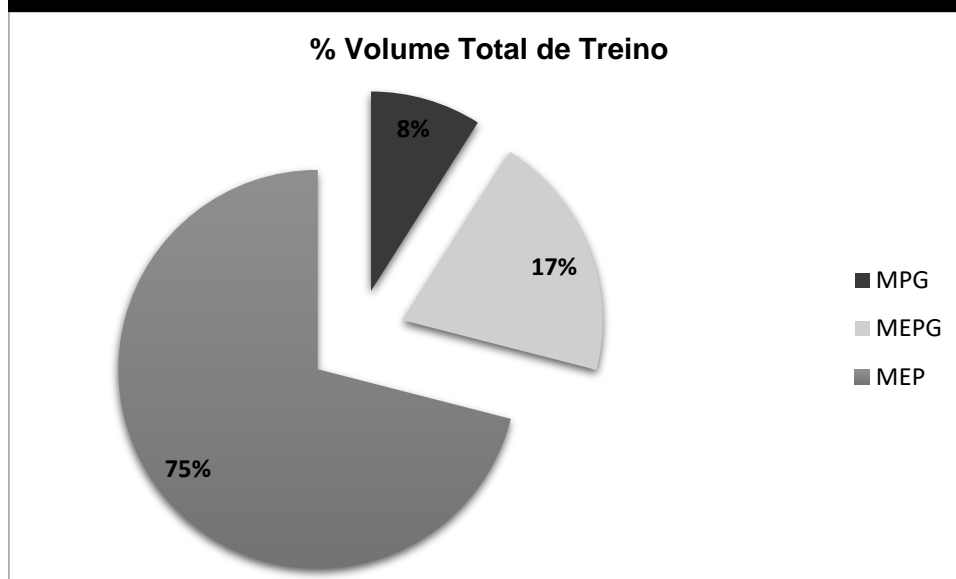


Figura 74 – Volume total de treino no período pré-competitivo em função da taxionomia

Mediante os resultados apresentados, pode parecer estranho que nesta fase da época a percentagem do MPG seja tão baixa (8%), tendo em conta que o objetivo do período pré-competitivo seja a elevação dos índices físicos dos atletas, mas no nosso modelo de treino nós não abdicamos de ter a bola presente em todos os exercícios, pois no momento dos planejar temos em conta as capacidades físicas que nos permitem trabalhar em cada um deles de forma a atingirmos os índices físicos desejáveis para o início do período pré-competitivo. Os MEPG, que têm uma percentagem de 17%, são fundamentais para a concretização desse objetivo, pois são fundamentais para o desenvolvimento das capacidades individuais.

Podemos então verificar que o principal método de treino utilizado é o MEP, que representa 75% do volume total de treino, pois são os que nos permitem transmitir o modelo de jogo por nós implementado, aproximando-se assim daquilo que é a situação real de jogo.

Tabela 14 – Volume de treino em função dos métodos de treino da taxionomia

Métodos de Treino											
MPG	MEPG				MEP						
Geral	Descontextualizados	M. Posse Bola	Circuito	Lúdicos	Finalização	Meta Especializados	Padronizados	Sectores de Jogo	Situações Fixas	Competitivos	
Minutos	110	80	170	0	0	210	0	0	365	10	525
Minutos	110	250				1100					
%	8	5	12	0	0	14	0	0	25	0	36
%	8	17				75					

- **Volume Métodos de Preparação Geral**

A Figura 75 refere-se ao volume total dos MPG no período pré-competitivo. Os exercícios deste método apenas são realizados no “retorno à calma”, ou seja, na fase final do treino sob a forma de alongamentos e trabalho de força.

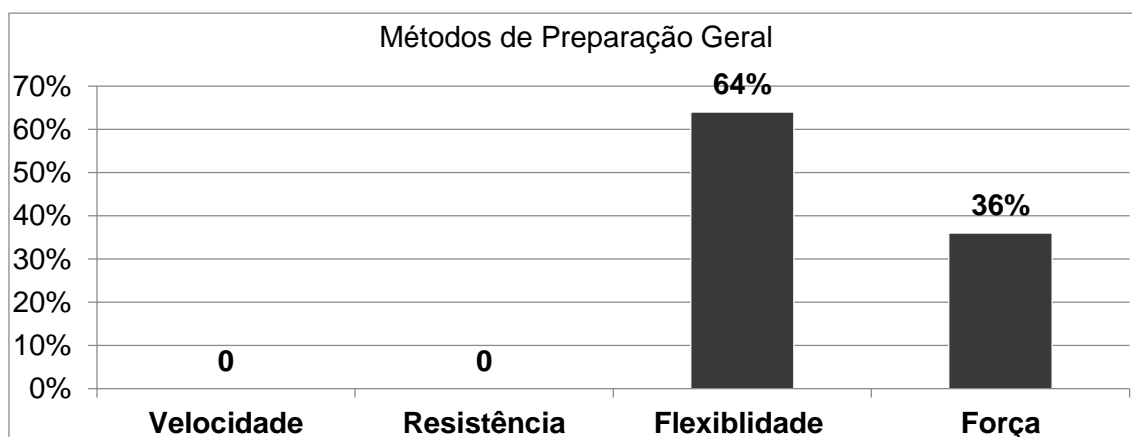


Figura 75 – Métodos de Preparação Geral no período pré-competitivo

- **Volume Métodos Específicos de Preparação Geral**

A Figura 76 refere-se ao volume total dos MEPG, onde podemos verificar que a maioria dos exercícios realizados são os de posse de bola, que maioritariamente são executados na parte inicial do treino, no aquecimento, mas também durante a parte fundamental do treino, sobre a forma de posse de bola com objetivos táticos múltiplos.

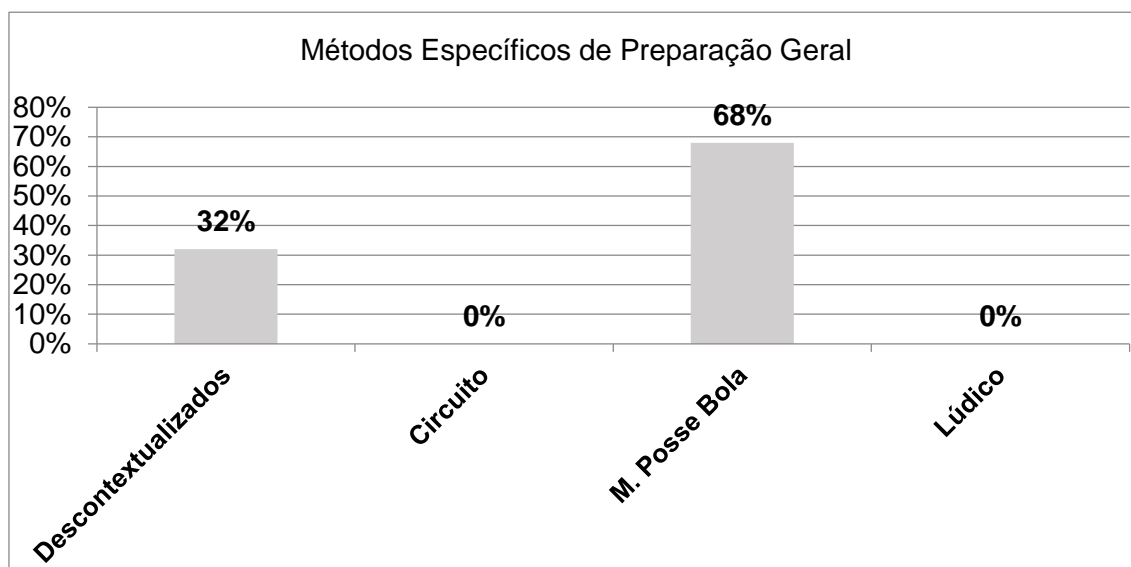


Figura 76 – Métodos Específicos de Preparação Geral no período pré-competitivo

- **Volume Métodos Específicos de Preparação**

A Figura 77 refere-se ao volume total dos MEP, onde podemos verificar uma predominância na utilização de exercícios de sectores de jogo (33%) e competitivos (48%). Esta situação ocorreu devido às prioridades detetadas no início do período pré-competitivo, onde verificamos que a equipa tinha muitas dificuldades na ligação sectorial e intersectorial, e por isso para nós, equipa técnica, foi prioritário criar situações de prática de jogos condicionados (espaço, número de jogadores, etc), que para além de promover o desenvolvimento das capacidades técnico-táticas também permitisse melhorar rapidamente a nossa forma de jogar.

Os exercícios de finalização (19%), foram também uma das prioridades para nós, tendo em conta que o objetivo do jogo é o golo, e estávamos perante uma equipa que no ano anterior marcou apenas 13 golos num total de 30 jogos. Por esse motivo tornou-se prioritário aumentar a autoestima, através da repetição do gesto técnico.

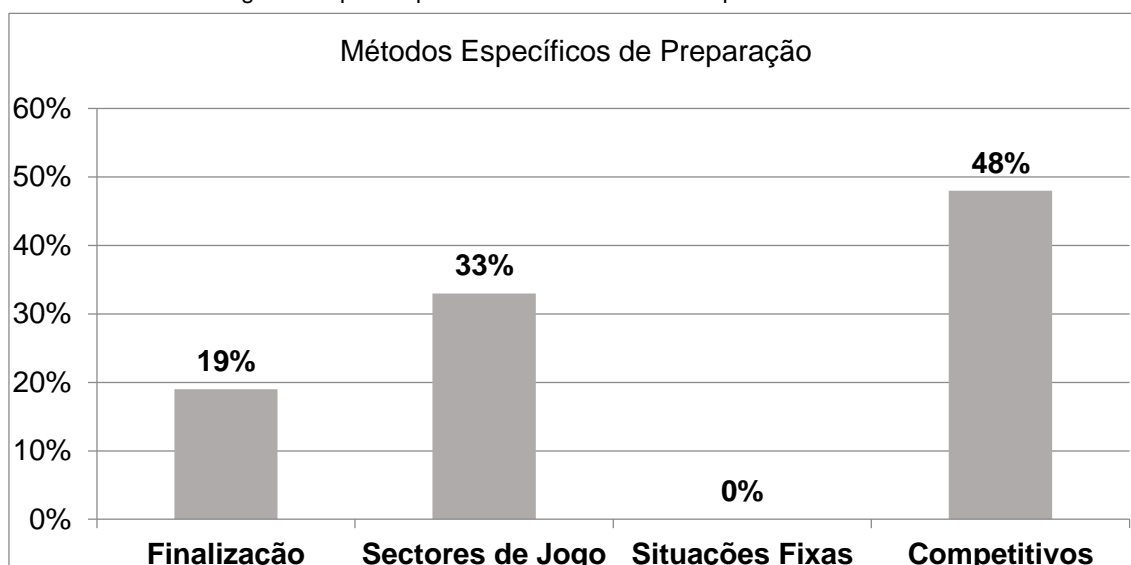


Figura 77 – Métodos Específicos de Preparação no período pré-competitivo

- **Relação entre parte inicial, fundamental e final**

Segundo Castelo e Matos (2009,p.157), pode-se considerar dividir a sessão de treino em 4 partes fundamentais:

1. Parte Introdutória. “Aumento dos níveis de concentração, motivação e vontade dos jogadores, e por outro, a explicação dos objetivos da sessão de treino, bem como os meios de ensino/treino para os atingir”;

2. Parte Preparatória. “Aumento da atividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, neuromuscular e psicológico de forma a preparar o organismo para a parte seguir do treino”;

3. Parte Principal. “É a essência da sessão de treino e, compreende o cumprimento das suas tarefas principais, que se objetivam na resolução prática e eficaz de situações-problema, que por sua vez derivam do modelo de jogo adotado e, das observações das condições competitivas”;

4. Parte Final. “Criar os ambientes mais propícios ao desenvolvimento do processo de recuperação, que se iniciam imediatamente após a realização do último exercício da parte principal da sessão de treino”.

Tabela 15 – A estrutura da sessão de treino em função das diferentes partes e volumes. Castelo (2009)

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

Tabela 16 – A estrutura da sessão de treino no período pré-competitivo dos Iniciados A 2016/2017

	Parte Introdutória	Parte Preparatória	Parte Principal	Parte Final
Objetivos	Explicação dos Objetivos do Treino Criar um estado mental positivo	Adaptação do organismo ao esforço, tanto mental como física Realização de ações específicas do jogo, que serão utilizadas do resto da sessão de treino	Aquisição e Aperfeiçoamento de comportamentos Resolução de situações- problema	Retorno à Calma Balanço da Sessão
Métodos de Treino Predomin antes	X	MEPG: Manutenção de posse de bola; Descontextualizados;	MEP: Finalização; Sectores de Jogo; Competitivos;	MPG: Força Flexibilidade
%Volume de treino	0 a 5%	17 a 22 %	60 a 70 %	5 a 10 %

Realizando uma comparação entre a percentagem da nossa estrutura da sessão de treino com o que diz Castelo & Matos (2009), verificamos que a nossa percentagem da parte inicial ou preparatória do treino é ligeiramente superior. Esta situação ocorre em função do nosso modelo de treino, onde abdicamos dos MPG, introduzindo a bola desde o início treino, pois no nosso entender, através de exercícios que aumentem progressivamente a carga e intensidade de esforço, conseguimos realizar a ativação fisiológica pretendida para iniciar a parte principal do treino. Nos abdicamos dos MPG na parte inicial do treino, com o objetivo de logo nessa fase aperfeiçoarmos algumas das ações técnicas como é o caso da passe/receção, condução de bola, desmarcação e drible.

No que respeita à parte principal do treino, o nosso intervalo de percentagem enquadra-se no que diz Castelo (2009), pois esta é a parte fundamental do treino, onde aumentamos a complexidade dos exercícios e os direcionamos para o nosso modelo de jogo, onde os atletas adquirem/consolidam ações e comportamentos.

A parte final do treino, o retorno à calma, é aproveitado para realizarmos algum trabalho de força média (abdominal e lombar), terminando com uma sequencia de alongamentos.

5.1.4 Lesões

No início da época desportiva apenas tínhamos um jogador lesionado, o atleta Rodrigo Gomes, que esteve todo o período pré-competitivo sem poder treinar com a equipa, apenas teve ordem do departamento médico para trabalhar sem limitações a 11 de Outubro, já numa fase avançada da 1ª fase do campeonato (período competitivo).

Durante o período pré-competitivo tivemos um jogador (Martim Alves) que fraturou a clavícula, após uma queda aparatosa numa disputa de bola, estando em recuperação 5 semanas. O atleta Lucas Xavier no quarto e último microciclo do período pré-competitivo teve um estiramento na coxa, tendo um período de recuperação de aproximadamente uma semana e meia. Ocorreram mais duas lesões de menos gravidade, dos atletas Simão Coelho e Samuel Gonçalves, que tiveram paragens de uma semana devido a entorse num dos membros inferiores. Todas as lesões podem ser consultadas de forma mais detalhada nos dados clínicos, existentes nas fichas individuais dos atletas, que se encontram em anexo.

5.2. Período Competitivo

Tabela 17 – Análise do período competitivo

Calendarização	De 22 de Agosto a 16 de Abril
Nº de Microciclos	34
Nº de Sessões de Treino	107
Nº de Jogos Não Oficiais	13
Nº de Jogos Oficiais	25
Minutos de Treino	9190'
Minutos de Competição Não Oficial	990' (*)
Minutos de Competição Oficial	1750'
Tempo de Treino + Competição	10940'

(*) – os minutos de competição não oficial estão incluídos nos minutos de treino.

5.2.1 Pressupostos Fundamentais

Nesta fase da época os microciclos semanais passaram a ter uma estrutura de três treinos (3ªF, 5ªF e 6ªF) e jogo (Domingo), apenas sofria alterações à sua estrutura, nos períodos de férias escolares, onde aproveitávamos o tempo livre dos atletas, ou para treinar mais cedo ou para termos mais tempo de treino semanal. Outro

motivo que levava à alteração da estrutura do microciclo, por cancelamento do treino, era quando a Equipa Sénior Profissional do Estoril Praia jogava em casa a meio da semana, situação essa que não conseguimos contornar.

O objetivo do período competitivo, foi manter ou melhorar a condição física dos atletas, mas principalmente trabalhar o nosso modelo de jogo e os seus princípios.

Tendo em conta que a equipa no ano anterior passou praticamente todo o campeonato em processo defensivo, optando por jogar com bloco baixo, saindo a jogar com um futebol mais direto ou “mais vertical”, o que nos obrigou a definir prioridades. Sendo assim o nosso foco inicial passou por trabalhar de forma mais afincada a nossa organização ofensiva, saindo a jogar partir de trás (pelos centrais), mantendo a posse da bola, variando os corredores em função da basculação da equipa adversária e trabalhando os passes/desmarcações de rotura na linha defensiva adversária. Após conseguirmos cumprir minimamente o que pretendíamos na organização ofensiva, passamos a trabalhar também a organização defensiva, a transição defesa/ataque e transição ataque/defesa.

Na elaboração do nosso microciclo semanal, para além de termos em conta o nosso modelo/princípios de jogo como base da sua construção, procurávamos ajustar isso em função do que tínhamos realizado, bem ou mal, no jogo anterior e em função da equipa que iríamos defrontar no jogo seguinte. Em termos de planeamento ao longo da época desportiva, apenas alteramos duas vezes a nossa forma de jogar e trabalhar durante a semana, foi nas semanas que antecederam os jogos com o Sporting C.P. e o S.L. Benfica, pois sabíamos, pela qualidade dos jogadores adversários, que iríamos ter menos bola e passar a maior parte do tempo de jogo em processo defensivo, então o nosso foco durante essas semanas foi, essencialmente, trabalhar a organização defensiva e as transições defesa/ataque, com o objetivo de tentarmos surpreender o adversário através do ataque rápido ou do contra-ataque.

5.2.2 Microciclos

Apesar de no primeiro microciclo do período competitivo termos realizado cinco treinos e um jogo, aproveitando as férias escolares dos atletas e a disponibilidade do campo, no período competitivo, como demonstra a imagem o nosso microciclo padrão é constituído por três treinos (3ªF, 5ªF e 6ªF) e um jogo oficial (Domingo).

Microciclo 1 Mesociclo 2						
segunda-fei...	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA 11:00	HORA	HORA 11:00	HORA 11:00	HORA	HORA 09:00
LOCAL	LOCAL GDEP	LOCAL	LOCAL GDEP	LOCAL GDEP	LOCAL	LOCAL Sacavem
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Organização Ofensiva e Defensiva; Manutenção da Posse de Bola; Reacção à Perda;	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Organização Ofensiva e Defensiva; Manutenção da Posse de Bola; Reacção à Perda;	OBJETIVO(S) Organização Ofensiva e Defensiva; Manutenção da Posse de Bola; Reacção à Perda;	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) 2ª Jornada Sacavemense vs Estoril

Figura 78 – Microciclo tipo do período competitivo

5.2.3 Sessões de Treino

Ao longo do período competitivo, realizamos cento e sete sessões de treino, de noventa minutos cada, e realizamos vinte e cinco jogos oficiais e treze não oficiais.

- **Volume Total de Treino**

Tabela 18 – Volume total de treino no período competitivo em função da Taxionomia

Taxionomia	Tempo (Minutos)	Percentagem de Tempo de Treino
MPG	1000	11%
MEPG	1890	21%
MEP	6300	68%
Volume total de treino	9190	100%

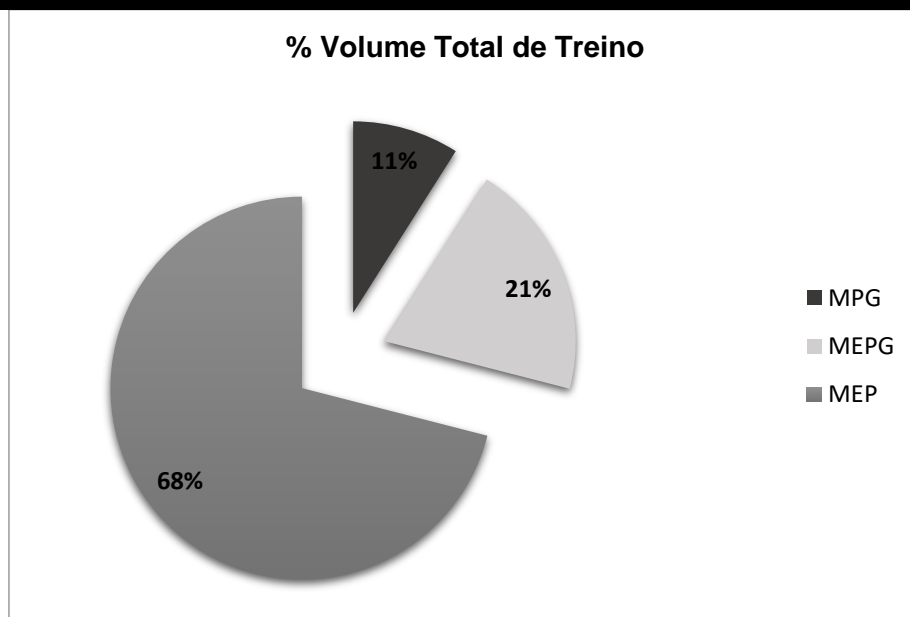


Figura 79 – Volume total de treino no período competitivo em função da taxionomia

Podemos verificar mediante os resultados apresentados, que não existem grandes variações, em termos percentuais, do período pré-competitivo para o período competitivo.

Em relação aos MPG, com uma percentagem de 11%, estes continuam a ser ministrados única e exclusivamente na parte final do treino. Os MEPG, que têm uma percentagem de 21%, e que são fundamentais para o desenvolvimento das capacidades individuais, são geralmente utilizados na parte inicial do treino (aquecimento) e no início da parte fundamental, geralmente com exercícios de posse de bola com objetivos múltiplos. Neste caso a meu ver, e tendo em conta a idade dos atletas, a percentagem dos MEPG deveria ser maior, mas em função das prioridades detetadas na avaliação inicial e do objetivo a atingir no final da época, a nossa preocupação centrou-se no “jogar da equipa”, dando assim prioridade em maior percentagem ao coletivo do que ao desenvolvimento do individual.

Com o objetivo de melhorar a qualidade do jogo da equipa e a sua organização, tanto ofensiva como defensiva, os MEP com 68% são predominantes no nosso processo de treino.

Tabela 19 – Volume de treino em função dos métodos de treino da taxionomia

Métodos de Treino											
	MPG	MEPG				MEP					
	Geral	Descontextualizados	M. Posse Bola	Circuito	Lúdicos	Finalização	Meta Especializados	Padronizados	Sectores de Jogo	Situações Fixas	Competitivos
Minutos	1000	310	1580	0	0	870	835	0	1335	0	3260
Minutos	1000	1890				6300					
%	11	3	18	0	0	9	9	0	15	0	35
%	11	21				68					

- **Volume Métodos de Preparação Geral**

A Figura 80 refere-se ao volume total dos MPG no período competitivo.

A única variação que ocorreu do período pré-competitivo para o período competitivo foi o surgimento do treino de resistência, que se prende com a aplicação do teste do Yoyo Teste Intermitente nível 2. As restantes capacidades físicas continuaram a ser trabalhadas isoladamente na parte final do treino.

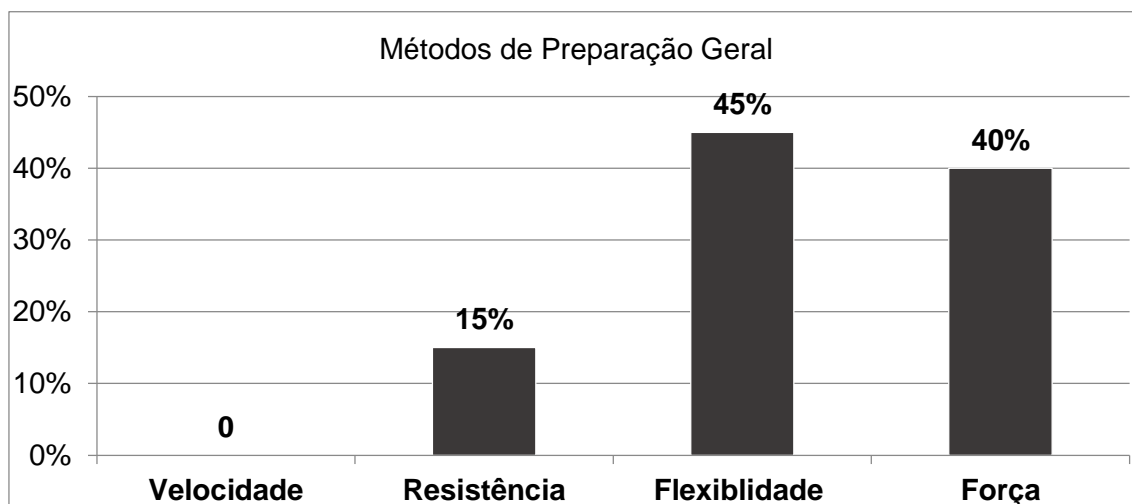


Figura 80 – Métodos de Preparação Geral no período competitivo

A Figura 81 refere-se ao volume total dos MEPG no período competitivo.

Verificamos que à semelhança do que ocorreu no período pré-competitivo os exercícios de manutenção de posse da bola continuam a ser os mais realizados, com o objetivo de trabalharmos os aspetos técnicos, geralmente na parte preparatória e no início da parte principal do treino.

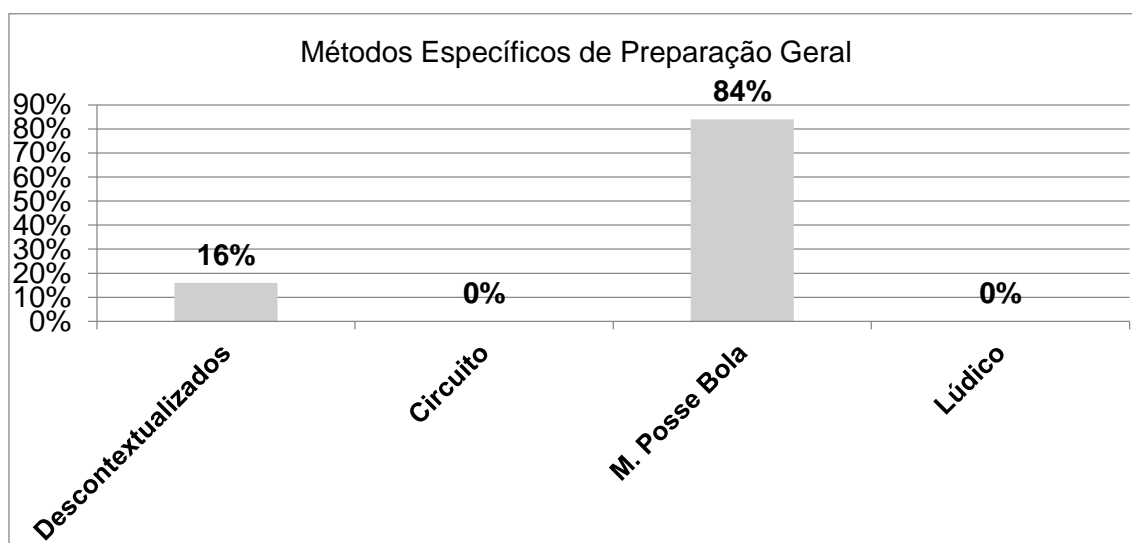


Figura 81 – Métodos Específicos de Preparação Geral no período competitivo

- **Volume Métodos Específicos de Preparação**

A Figura 82 refere-se ao volume total dos MEP no período competitivo.

Com o objetivo de existir um aumento gradual da complexidade, ao longo do treino, aproximando este gradualmente à realidade competitiva, procuramos terminar a sessão de treino com uma situação competitiva / jogo, em situação reduzida ou formal.

Na Figura seguinte no item dos competitivos foram contabilizados os jogos de treino e Torneios realizados pela equipa ao longo do período competitivo.

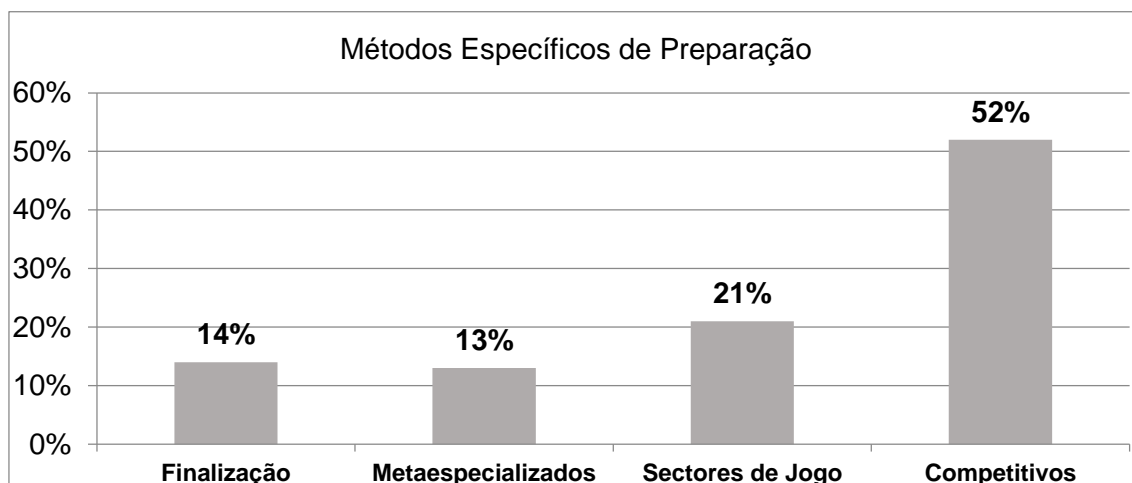


Figura 82 – Métodos Específicos de Preparação no período competitivo

- **Relação entre parte inicial, fundamental e final**

Na relação entre a parte inicial, fundamental e final seguimos a mesma lógica apresentada anteriormente no período pré-competitivo, dividindo a sessão de treino em 4 partes fundamentais, como defende Castelo (2009): Parte Introdutória; Preparatória; Principal; Final.

Tabela 20 – A estrutura da sessão de treino em função das diferentes partes e volumes. Castelo (2009)

	Parte Introdutória	Parte Preparatória	Parte Principal	Parte Final
Objetivos	Explicação dos Objetivos do Treino Criar um estado mental positivo	Adaptação do organismo ao esforço, tanto mental como física Realização de ações específicas do jogo, que serão utilizadas do resto da sessão de treino	Aquisição e Aperfeiçoamento de comportamentos Resolução de situações-problema	Retorno à Calma Balanço da Sessão
Métodos de Treino Predominantes	X	MEPG: Manutenção de posse de bola; Descontextualizados;	MEP: Finalização; Sectores de Jogo; Metaespecializados; Competitivos;	MPG: Força Flexibilidade
%Volume de treino	0 a 5%	17 a 22 %	60 a 70 %	5 a 10 %

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

Tabela 21 – A estrutura da sessão de treino no período competitivo dos Iniciados A 2016/2017

A nossa sessão de treino no período competitivo tem uma duração de 90 minutos, seguindo a mesma lógica que no período pré-competitivo:

5.2.4 Disciplina

Tabela 22 – Registo da disciplina ao longo do campeonato da equipa de Iniciados A

Nome	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Total
Francisco Pinheiro	0	1	1
João Castilho	1	0	1
Edgar Rodrigues	1	0	1
Pedro Teixeira	1	0	1
Daniel Ignat	0	0	0
Martim Alves	2	0	2
Nuno Alberto	1	0	1
Nuno Martins	2	0	2
Osmar Salvador	0	0	0
Henrique Pereira	0	0	0
Artur Horal	1	0	1
Isaque Abreu	5	1	6
Diogo Teixeira	4	0	4
Rodrigo Gomes	0	0	0
Afonso Fernandes	0	0	0

Martim Cerqueira	1	0	1
Guilherme Andrade	2	0	2
Henrique Bueno	0	0	0
Aliu Djaló	1	0	1
Guilherme Albuquerque	4	0	4
Lucas Xavier	4	0	4
Logan Cavaco	1	0	1
Simão Coelho	4	1	5
Nélson Rodrigues	1	0	1
Samuel Gonçalves	2	0	2
TOTAL	38	3	41

5.2.5 Lesões

Durante o período competitivo tivemos um jogador (Rodrigo Gomes) que foi sem dúvida o jogador mais reincidente em lesões, o levou que este jogar tivesse tido uma menor utilização na competição.

Ao longo do período competitivo tivemos algumas lesões, umas em treino, outras fora dele (escola ou tempos livres). No treino as lesões mais graves que ocorreram foram duas fraturas, o atleta Henrique Bueno fraturou o nariz e o atleta Henrique Pereira fraturou o perónio, ambos após choques com colegas de forma involuntária.

Todas as lesões ocorridas durante o período competitivo podem ser consultadas de forma mais detalhada nos dados clínicos, existentes nas fichas individuais dos atletas, que se encontram em anexo

5.3. Período Pré Competitivo vs Período Competitivo

- Principais diferenças e semelhanças

Tabela 23 – Análise comparativa entre o período pré-competitivo e o período competitivo

		Pré Competitivo	Competitivo	TOTAL
Calendarização		25 de Julho a 20 de Agosto	22 de Agosto a 16 de Abril	
Microciclos		4	34	38
Sessões de Treino		14	107	121
Competição	Oficial	0	25	25
	Não Oficial	3	13	16
	TOTAL	3	38	41
Minutos de Treino		1470	9190	10660
Minutos de Competição	Oficial	0	1750	1750
	Não Oficial	210 (*)	990 (*)	1200
Tempo Total		1470	10940	12400

(*) – Os minutos de competição não oficial estão incluídos nos minutos de treino

Ao analisarmos a tabela, verificamos que, do período pré-competitivo para o período competitivo, a percentagem de jogos em relação aos treinos aumentou 10,5%. Esta diferença em termos de volume de jogos deveu-se ao elevado número de jogos não oficiais, pois caso estes não tivessem ocorrido o diferencial entre volume de treinos e jogos seria praticamente igual, entre o período pré-competitivo e o período competitivo. Pois segundo Aroso (2014) no período pré-competitivo devemos ter em conta os princípios de progressividade e adaptabilidade, para criar habituação aos exercícios, às sessões de treino, ao jogo (competição) e às estruturas do microciclo, que são caracterizadores e orientadores do período competitivo.

Mas para nós foi extremamente importante criar momentos de competição não oficiais, criando assim oportunidades para os jogadores menos utilizados de ganharem rotinas e minutos de competição, que do nosso ponto de vista, são minutos fundamentais para a evolução dos jovens atletas. Esta estratégia criada por nós visou colmatar algumas lacunas, em primeiro lugar a limitação das substituições no campeonato nacional (três substituições antes do intervalo e duas substituições no decorrer da 2ª parte) e em segundo, tendo em conta a heterogeneidade do nosso plantel em termos de qualidade técnico-tática, permitiu-nos criar momentos de menos pressão para os jogadores menos utilizados adquirirem rotinas de jogo, no que ao nosso modelo de jogo diz respeito, sem terem o receio de errar.

• **Taxonomia comparativa do período Pré-Competitivo e Competitivo**

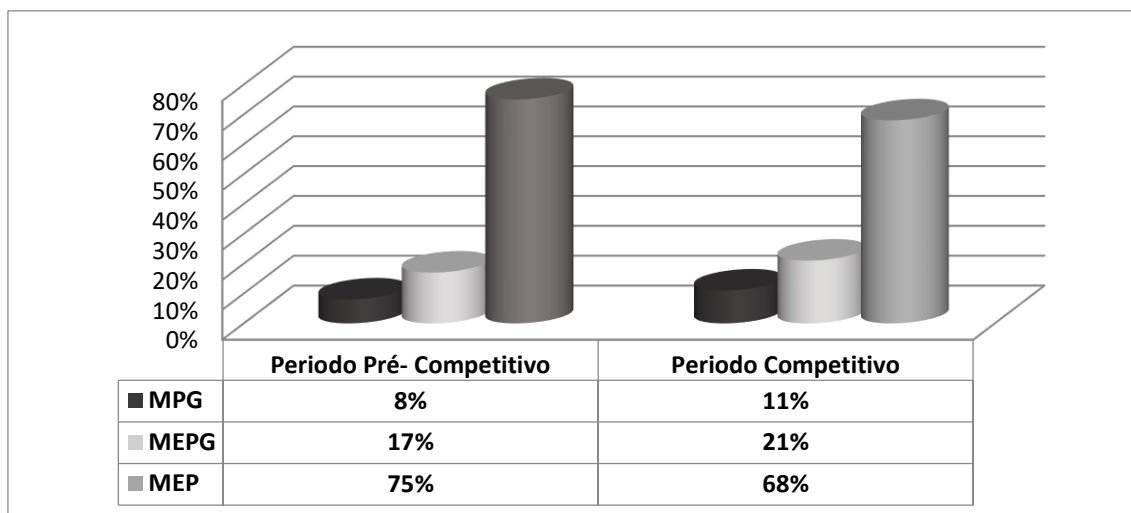


Figura 83 – Comparação métodos de Treino. Período Pré-Competitivo e Período Competitivo

Verificamos, mediante a comparação dos elementos da Taxionomia, entre o período pré-competitivo e o período competitivo, que não existem grandes diferenças de um período para o outro. Em conformidade com que já tinha sido abordado anteriormente sobre a inclusão do modelo e princípios de jogo desde o primeiro treino do pré-competitivo.

O trabalho constante sobre o modelo e princípios de jogo, fez com que nós criássemos contextos de treino de menor complexidade do que o jogo, mas sem desvirtuar o mesmo, de forma a potenciar as capacidades técnico-táticas dos atletas. Desta forma podemos verificar que a utilização dos MEP nas unidades de treino é a nossa prioridade face aos objetivos que queremos atingir no microciclo.

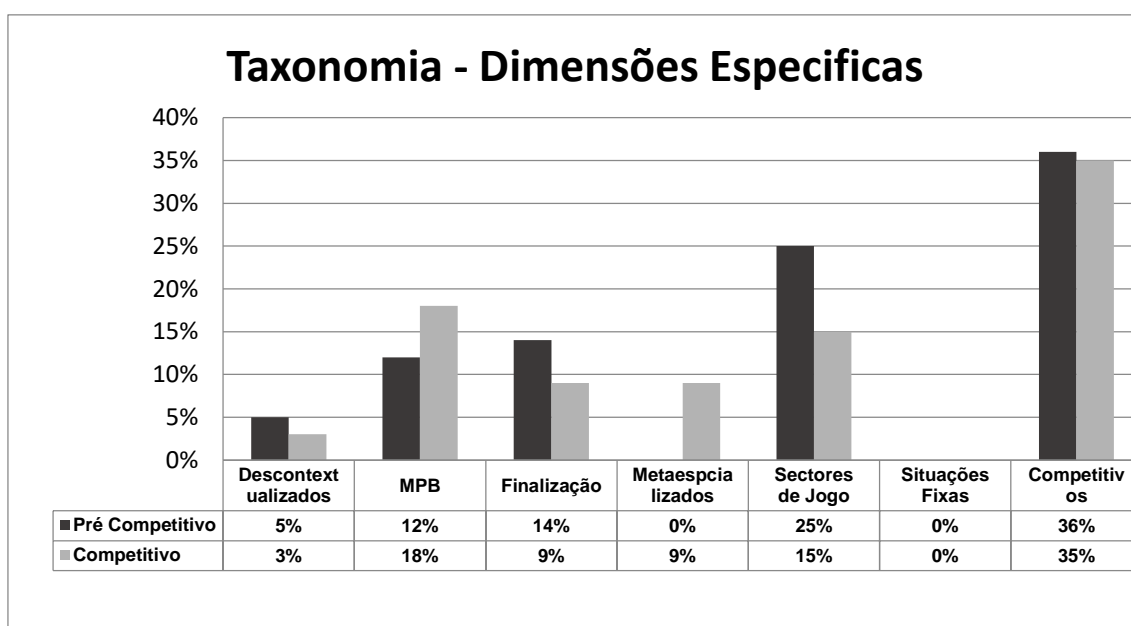


Figura 84 – Comparação das dimensões específicas da Taxionomia, no Período Pré-Competitivo e Competitivo

Analisado de forma mais minuciosa verificamos que os métodos de manutenção da posse da bola, sectores de jogo e competitivos, em conformidade com o que foi referido anteriormente, estão presentes desde o início da época, sendo estes os nossos alicerces para a transmissão de conhecimento e assimilação de comportamentos que vão de encontro ao nosso modelo de jogo.

Os métodos competitivos destacam-se dos restantes por dois motivos:

- Devido à grande maioria das unidades de treino, seguindo o princípio de aumento gradual da complexidade, culminar sempre em situação de jogo, formal ou reduzido;
- Pelo número elevado de jogos de treino e participação em torneios.

CAPÍTULO VI

PROCESSO COMPETITIVO

6.1 Análise da Competição Oficial

Nesta época, 2016/2017, o campeonato nacional Juniores C (iniciados), e em particular a série onde estávamos inseridos, ficou caracterizada pelo equilíbrio das equipas. Obviamente nesta série destacaram-se, pela sua superioridade coletiva e individual, as equipas do S.L. Benfica, Sporting C.P. e C.F. Belenenses, no que diz respeito às restantes equipas o equilíbrio foi notório.

Na 1º Fase do Campeonato a superioridade das equipas anteriormente referidas foi evidente, tendo ficando o Sporting em 1º lugar, Benfica em 2º lugar, Belenenses em 3º lugar e Sacavenense em 4º lugar, apurando-se assim para a 2º Fase enquanto as restantes equipas ficaram na fase de manutenção, lutando entre si a duas voltas para determinar quem se mantinha na mesma divisão, pois as 3 últimas classificadas desciam de divisão.

Na fase de manutenção o equilíbrio, entre as equipas, foi ainda mais acentuado, à exceção da equipa do Oeiras que ficou em 1º lugar de uma forma destacada, do 2º ao 5º lugar as equipas entre si ficaram separadas por apenas 1 ponto de diferença, demonstrando o equilíbrio que foi esta série, tendo apenas ficado definido as equipas que desciriam aos distritais a duas jornadas do fim.

Na nossa opinião a competitividade do campeonato é muito boa para o desenvolvimento dos atletas, no entanto, tem a limitação de ter um volume de jogo demasiado baixo, a limitação das substituições, que limita a utilização dos atletas, mas acima de tudo o tempo de transição que existe do ano de Iniciados para Juvenis. Esta transição é demasiado perlongada, pois um Iniciado termina a fase de manutenção/descida do campeonato nacional em Abril e só volta a competir nos distritais como Juvenil B em Setembro/Outubro, estamos a falar de uma paragem de cerca de 5 a 6 meses, este período aumenta ainda mais para as equipas que passaram à 2ª fase e não se apuraram nos primeiros lugares, terminando sensivelmente um mês antes da fase de manutenção/descida.

6.2 Análise Individual Competitiva

No que aos aspetos individuais diz respeito, sentimos que a grande maioria dos atletas teve uma boa evolução ao longo da época desportiva. Apesar de verificarmos que todos os atletas evoluíram, houve atletas que se destacaram de forma mais evidente. Os atletas que tiveram uma evolução mais notória foram os atletas, Guilherme Albuquerque, Simão Coelho, Guilherme Andrade, Francisco Pinheiro, Isaque Abreu e Nuno Martins. Comum a todos, excetuando o Guilherme Andrade e o Francisco Pinheiro, foi um tempo de jogo superior a 70% relativamente ao

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

tempo total de jogos do campeonato. O que no nosso entender é um fator determinante e resultante de uma elevada capacidade de trabalho de todos eles, na nossa opinião esta é a principal razão para uma evolução tão notória. Na fase final da época desportiva esse desempenho, que não passou despercebido no clube, teve de certa forma uma recompensa, pois estes atletas, foram convocados para integrar os treinos da equipa de Juvenis B, chegando mesmo a serem convocados e utilizados em jogo os atletas Simão Coelho e Francisco Pinheiro.

Os atletas que a nosso ver, infelizmente, menos evoluíram foram o Rodrigo Gomes, Aliu Djaló, Osmar Salvador e Nuno Alberto.

O atleta Rodrigo Gomes à semelhança da época passada, teve uma época desportiva muito azarada com diversas lesões, para além de iniciar a pré-época lesionado teve mais 3 lesões, que o afastaram bastante tempo dos treinos e principalmente da competição, mais precisamente, 6 meses. Estas lesões ocorreram de forma intercalada, mas se tivermos em conta que a época desportiva é cerca de 9 meses, é demasiado tempo lesionado para permitir que o atleta conseguisse evoluir de uma forma significativa.

O atleta Aliu Djaló apesar de ter potencial, não apresenta um empenho consonante com esse mesmo potencial. Tendo em conta que o volume total de treino é bastante elevado, este deveria ser aproveitado por todos os atletas da melhor forma, pois é determinante para a evolução dos mesmos a todos os níveis. Tentamos por várias vezes, através de conversas particulares com o atleta, alertá-lo para essa situação, mas este nunca teve uma melhoria efetiva, não se empenhando em treino como os restantes colegas, o que o penalizou relativamente à sua utilização em jogo.

O atleta Osmar Salvador a sua fraca tomada de decisão foi a principal limitação para o seu desenvolvimento. Apesar da variabilidade de exercícios que tinham por objetivo trabalhar esta capacidade, o atleta não conseguiu melhorar de uma forma significativa, cometendo muitos erros defensivos graves, que apesar de serem demonstrados e explicados ao atleta, eles voltavam a replicar-se em jogo.

O atleta Nuno Alberto foi o que suscitou maior desconforto na equipa técnica, pois foi um atleta que veio de fora do clube e que nas captações foi unânime a sua contratação, mas posteriormente percebemos que o atleta era extremamente limitado, tanto a nível técnico como na tomada de decisão. Procuramos sempre ser sinceros com o atleta, e ajuda-lo a evoluir mas as suas limitações eram evidentes, apesar do seu enorme empenho e capacidade de trabalho.

Com o objetivo de podermos corrigir algumas das lacunas descritas anteriormente e para dar-mos minutos de competição aos atletas menos utilizados, para além da competição oficial, tivemos também muitos amigáveis e a participação

num torneio da Páscoa (Champions in Loures). Foram nestes momentos que tentámos equilibrar o volume de minutos de jogo dos atletas e criar condições destes poderem demonstrar a sua evolução em treino.

6.3 Classificação Final e a sua Evolução ao Longo do Campeonato / Evolução dos Resultados

Ao analisarmos o nosso desempenho ao longo de todo o campeonato podemos verificar que este foi sempre inconstante.

Na 1ª fase do campeonato, e de certa forma previsível, tendo em conta os antecedentes competitivos da equipa e o trabalho que tínhamos de desenvolver, o nosso desempenho foi bastante negativo, somando 7 derrotas, 2 empates e apenas 2 vitórias. A nossa pior série foi durante todo o mês de Outubro, onde tivemos 4 derrotas consecutivas, com o Benfica, Sporting, Belenenses e Oeiras. A nossa melhor série de resultados foi precisamente nas duas jornadas antecedentes ao mês de Outubro, com uma vitória sobre o Lourel e um empate frente ao Borbense.

Estes resultados negativos foram, acima de tudo, responsabilidade da equipa técnica, isto porque pedimos à equipa que saísse a jogar a partir de trás, mesmo sobre pressão, o que nos levou a cometer vários erros na primeira fase de construção que resultaram em golo. Mas o nosso objetivo nesta 1ª fase foi criar rotinas na equipa, e dar-lhe capacidade para estruturar o jogo a partir de trás, melhorando a ligação entre os sectores, que nos permitissem numa fase mais adiantada do campeonato, ter a equipa preparada para dominar os jogos e conquistar os pontos necessários à obtenção do nosso objetivo.

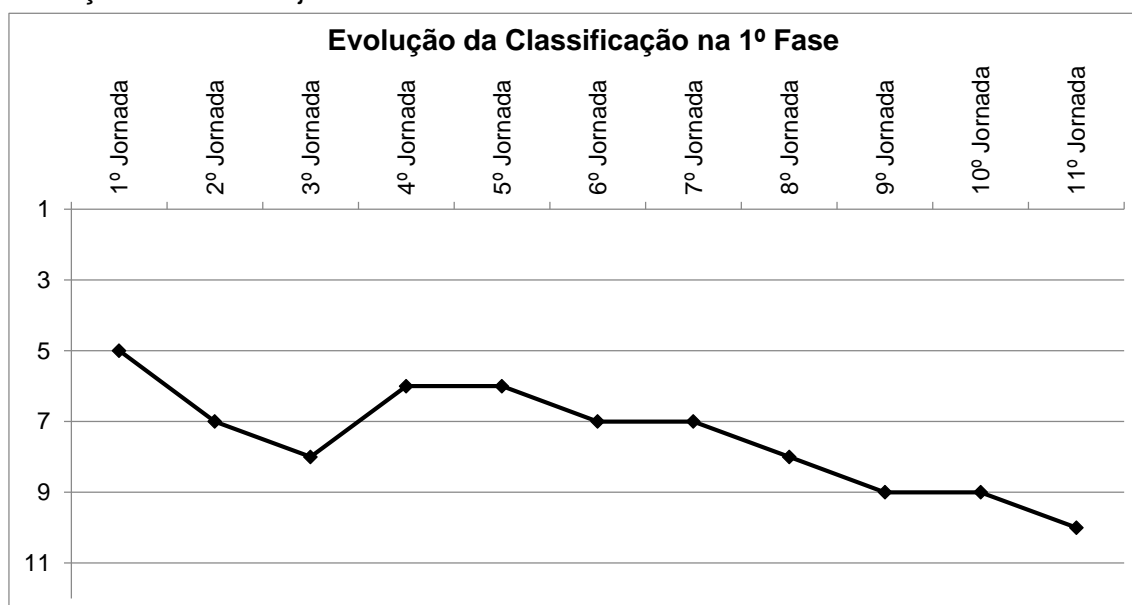


Figura 85 – Curva de evolução da classificação ao longo da 1ª fase do campeonato

Na 2ª fase do campeonato, a qual tínhamos definido com a equipa que seria o nosso foco em termos de resultados, tendo a responsabilidade de ser mais consistentes, em termos de jogo, com o objetivo de rapidamente atingirmos o nosso objetivo, acabou por ser inconstante. Apesar de termos começado muito bem esta fase, com 4 vitórias e 1 derrota em 5 jornadas, atingindo o 1º lugar da fase de manutenção / descida, indo ao encontro daquilo que tínhamos projetado para esta fase, penso que também foi este o momento fulcral da época. E aqui a equipa técnica deveria ter acautelado esta situação, pois sendo esta uma equipa que apenas estava habituada a perder, não tendo à muito tempo uma consistência a nível de resultados, penso que a obtenção repentina de vitórias consecutivas e a obtenção do 1º lugar, levou a um excesso de confiança que os atletas não souberam gerir, pois nas jornadas seguintes obtiveram 3 derrotas e 2 empates, o que fez com que a equipa perdesse confiança à medida que não ia conseguindo atingir os resultados pretendidos, levando a equipa a cair do 1º lugar para o 5º lugar na classificação.

Felizmente na fase decisiva da época, e quando pouca gente já acreditava que fosse possível a obtenção da manutenção, a equipa soube responder da melhor forma num jogo que para nós seria decisivo, o jogo fora contra o Real Massamá, pois esse jogo iria determinar se na jornada seguinte, com o Elvas, iríamos para jogo na frente em termos pontuais ou em igualdade pontual. A equipa então fez sem duvida a melhor exibição da época vencendo o Real Massamá por 0-3, o que nos permitiu ir para a jornada seguinte numa situação mais confortável, e ai voltamos a vencer o

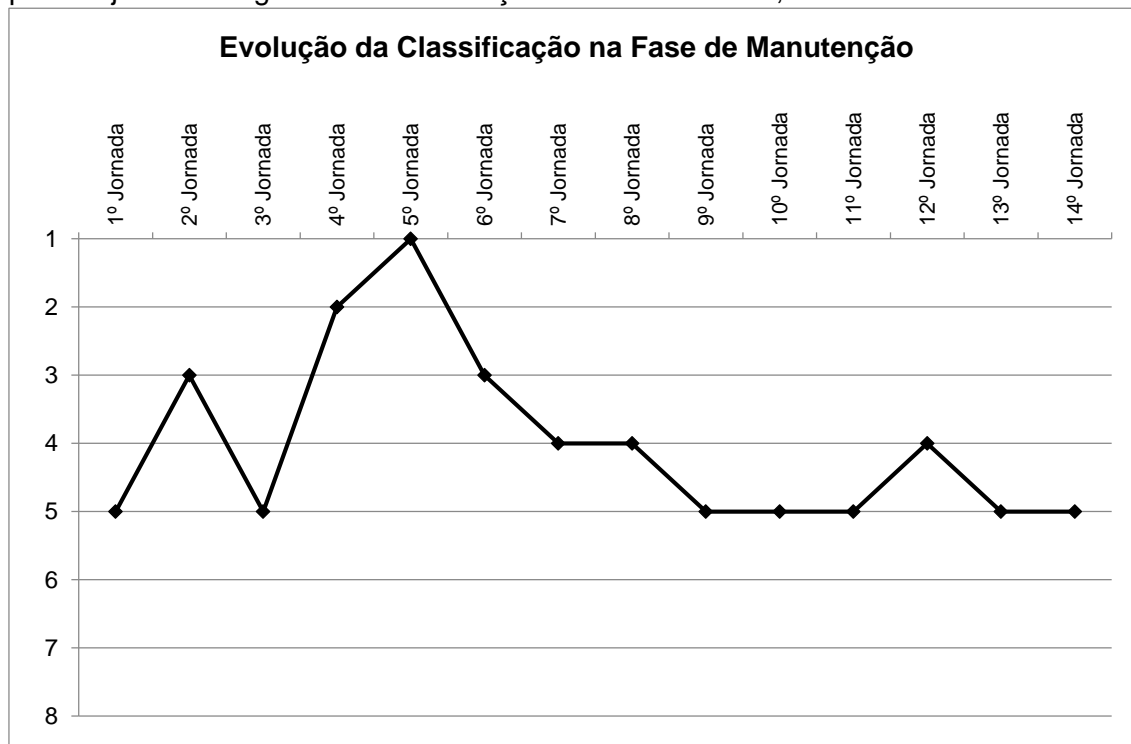


Figura 86 – Curva de evolução da classificação ao longo da 2ª fase do campeonato (Manutenção/Descida)

6.4 Volume Competitivo Coletivo e Individual

Na tabela seguinte fazemos um resumo relativamente à utilização dos jogadores, no Campeonato Nacional de Iniciados.

Tabela 24 – Análise do volume competitivo colectivo e individual

Nome	Jogos	Titular	Suplente utilizado	Suplente Não Utilizado	Não Convocado	Tempo de jogo	%
						1750	100%
Francisco Pinheiro	25	17	0	2	6	1081	61%
João Castilho	25	6	3	5	11	547	31%
Edgar Rodrigues	25	2	2	12	9	146	8%
Pedro Teixeira	25	9	5	7	4	543	31%
Daniel Ignat	25	16	2	5	2	1119	63%
Martim Alves	25	17	1	1	6	1200	68%
Nuno Alberto	25	4	0	8	13	175	10%
Nuno Martins	25	21	1	2	1	1480	84%
Osmar Salvador	25	4	3	10	8	269	15%
Henrique Pereira	25	8	4	5	8	536	30%
Artur Horal	25	14	4	4	3	891	50%
Isaque Abreu	25	18	1	1	5	1235	70%
Diogo Teixeira	25	13	5	5	2	928	53%
Rodrigo Gomes	25	0	3	2	20	54	3%
Afonso Fernandes	25	17	1	0	7	1026	58%
Martim Cerqueira	25	12	8	1	4	1015	58%
Guilherme Andrade	25	19	1	2	3	1096	62%
Henrique Bueno	25	3	3	1	18	234	13%
Aliu Djaló	25	12	4	4	5	780	44%
Guilherme Albuquerque	25	20	2	0	3	1446	82%
Lucas Xavier	25	5	9	0	11	549	31%
Logan Cavaco	25	1	2	2	20	146	8%

Simão Coelho	25	18	2	1	4	1259	71%
Nélson Rodrigues	25	5	8	5	7	394	22%
Samuel Gonçalves	25	15	7	1	2	1076	61%

Ao analisarmos a tabela anterior salta-nos de imediato à vista vários jogadores com um tempo de utilização inferior a 25% do tempo total de competição oficial. Esta situação ocorreu por diversos motivos, no caso do atleta Rodrigo Gomes este esteve praticamente toda a época desportiva lesionado, pois sempre que recuperava de uma lesão e já revelava índices físicos que permitissem a sua utilização o atleta voltava a lesionar-se. Os atletas Logan Cavaco e Henrique Bueno, que tinham uma capacidade técnica individual muito acima da média apenas tiveram este tempo de utilização devido à sua inscrição tardia por serem oriundos de países fora da união europeia (Canada e Brasil respetivamente). Relativamente aos atletas Edgar Rodrigues, Osmar Salvador, Nuno Alberto e Nelson Rodrigues estes tinham muitas limitações a nível técnico, fazendo mesmo diferença em jogo mas pela negativa, pois o nível competitivo do campeonato era bastante elevado e com o número limitado de substituições era difícil a sua utilização.

Para colmatar estas situações e como já foi referido anteriormente várias vezes, realizámos muitos jogos amigáveis no período competitivo (990 minutos), onde estes jogadores fizeram praticamente a totalidade dos minutos, e caso esse tempo fosse contabilizado iria aumentar de forma significativa a percentagem de utilização.

6.5 Rotinas Dia de Jogo

A convocatória para o dia de jogo é sempre realizada no final do último treino da semana.

Para o dia de jogo a hora de concentração é 1h30 antes do começo do jogo, no campo onde irá decorrer. O transporte é ao cargo dos atletas, sendo que para as deslocações mais distantes (Elvas e Borba) o transporte foi fornecido pela Câmara Municipal de Cascais.



Convocatória
Sacavenense vs Estoril Praia

Convocatória

Adversário Sacavenense	Escalão Iniciados A	Época 2016/2017
Campo/Estádio Campo do Sacavenense	Data do jogo 04-09-2016, domingo	
Hora do jogo 09:00	Local do jogo Sacavem	
Local da concentração Sacavem		Hora da concentração 07:45
Hora de recolher na antevéspera 00:00		Hora de recolher na véspera 22:00

#	Nº	Convocados	Assinatura
1	22	Pinheiro	
2	42	Edgar	
3	3	Teixeira	
4	4	Alvim	
5	14	P. Teixeira	
6	24	Ignat	
7	6	Nuno	
8	18	Osmar	
9	19	Ika	
10	25	Artur	
11	8	Isaque	
12	17	Gomes	
13	7	Martim C.	
14	9	Allu	
15	27	Simão	
16	11	Andrade	
17	5	Lucas	
18	20	Nelson	

Observações

Próximo treino

Dia 06-09-2016, terça-feira

Hora 19:00

Local Estoril Praia

Figura 87 – Exemplo de convocatória de jogo

A palestra do treinador é preparada com antecedência e realizada antes do aquecimento, com uma duração de 10 a 15 minutos. Neste momento é apresentado o 11 inicial, umas últimas indicações e palavras de motivação/incentivo.

Preparação do Jogo

<p>relativo ao jogo Importância do jogo e reflexo dos possíveis resultados.</p>	<p>Um jogo com uma equipa competitiva que têm o objectivo de passar à 2ª Fase, ao contrário de nós que pretendemos evoluir de jogo para jogo, tentando sempre conseguir o melhor resultado possível.</p>
<p>relativo ao árbitro Caracterização do árbitro e comportamento dos jogadores.</p>	<p>Não vou tolerar comportamentos de contestação em relação às decisões dos árbitros, se alguém tiver que dizer alguma coisa sou eu mais ninguém.</p>
<p>relativo ao adversário Adversário (pontos, classificação, golos marcados e sofridos, último resultado, etc.); plano individual e coletivo; forma de atuação; sistema e modelo de jogo; pontos fortes e fracos; esquemas táticos.</p>	<p>O Sacavenense normalmente têm equipas muito competitivas, e esta não é excepção, com jogadores rápidos e fortes fisicamente sendo dotados de uma técnica individual a cima da média. Na 1ª jornada o Sacavenense venceu o CAC por 3-0, com relativa facilidade, pois o CAC não teve qualquer situação clara de golo. Algo que foi notório foi a importância do jogador da posição 6, pois este quando recebia a bola colocava a mesma sempre nas costas da defesa contrária através de passe longo, explorando a velocidade dos Extremos e do Avançado.</p>
<p>relativo à própria equipa Plano estratégico; sistema de jogo; constituição da equipa; distribuição das missões táticas gerais e específicas; esquemas táticos.</p>	<p>Sistema de Jogo: 1-4-3-3 O nosso objectivo é tentar jogar em função do nosso modelo de jogo, em que o erro vai acontecer mas faz parte do processo de aprendizagem vamos ter que saber conviver com ele, mas acredito que com o vosso esforço e determinação vamos aos poucos e poucos minimiza-lo. Em termos ofensivos temos que ser inteligentes com bola procurar variar o jogo em largura para criar espaços, e a partir daí tentar combinações nos corredores, se tiver fechado procurar médios para virar o jogo para o lado contrario, ou procurar passes em rotura entre o central e o lateral para os nossos médios interiores e avançados. Vamos sair a jogar pelos centrais com os laterais fundos e o MDC baixo a fechar a zona central. Em termos defensivos, se queremos obter um bom resultado, temos que ser muito fortes na reacção à perda, não dar tempo à outra equipa para pensar o jogo. Teremos de ter muita atenção ao jogador da posição 6, condicionando a sua acção, através de uma marcação individual do nosso meio interior (Aliu). A equipa irá Organizar-se defensivamente em 4-1-4-1, e nas saídas de bola através do pontapé de baliza o avançado pressiona de um lado e um meio interior (Aliu) pressiona do outro, ficando o nosso outro médio interior na marcação ao jogador da posição 6 (Martim). Qd o Gr for bater, linha defensiva mais recuada e médios a disputar a bola aérea. Equipa que inicia o Jogo: Pinheiro; Ika; Alvim; Pedro Teixeira; Nuno; Isaque; Aliu; Martim; Simão; Osmar; Andrade. Esquemas táticos Ofensivos: Livre lateral, dois jogadores na bola o Extremo do lado contrario e o Avançado (Andrade) que realiza o passe, finaliza do lado Direito (Martim) e do lado esquerdo (Simão) com bloqueio do DC (Alvim). Livres frontais do Lado Esquerdo (Martim), Zona Central (Andrade) e Lado Direito (Simão). Penaltis (Martim)</p>
<p>relativo às equipas Comparação entre as equipas.</p>	<p>Apenas foi disputada uma Jornada, ambas as equipas têm 3 pontos, sendo que o Sacavenense tem 3 golos marcados e o Estoril 1 golo marcado e nenhuma das equipas sofreu qualquer golo.</p>
<p>relativo ao decorrer do jogo Previsão e reacção das equipas à vantagem ou desvantagem no marcador.</p>	<p>Independentemente do resultado, ao longo do jogo, não devemos alterar a nossa forma de jogar nem a intensidade nem a agressividade, temos que deixar tudo em campo, pois sabemos que o nosso foco é melhorar de forma significativa para na 2ª Fase atingirmos o nosso objectivo, mas se formos conseguindo através do trabalho que vamos desenvolvendo de semana para semana, resultados positivos, isso será muito bom e poderemos encarar esta 1ª fase de outra forma.</p>
<p>relativo ao comportamento emotivo Motivação; concentração; combatividade; disciplina.</p>	<p>Quero todos concentrados do 1º ao ultimo minuto, muito atentos as transições da equipa adversaria alguém têm que matar as jogadas, sendo combativos e agressivos (sem maldade). Não quero ninguém a levar cartões ou por protestos ou por picardias, pois podem precisar de fazer uma falta e depois vão para a rua prejudicando a equipa (dar o exemplo da 1ª jornada relativamente ao Isaque). Muita atenção à marcação do jogador da posição 6, não podemos deixar o jogo passar por ele.</p>
<p>últimas palavras antes do jogo</p>	<p>Como eu já tinha dito e volto a reforçar eu vou com vocês para todos os jogos com o objectivo único de tentar jogar o melhor possível, as vitórias e as derrotas são apenas o reflexo disso mesmo, seja qual for o adversário, e se ambicionam chegar longe e se querem que amanhã toda a gente fale de vocês (Estoril), então malta vão ali para dentro e dêem tudo pela equipa. Lutem uns pelos outros para podermos ganhar todos!!</p>

Figura 88 – Exemplo de preparação para o jogo

O aquecimento é preparado pelos treinadores adjuntos, antes do começo da palestra, pois mal esta termine, os atletas vão logo para o campo.

O esquema de aquecimento é o seguinte:

● **PassesRecepçãoMobilização**



10' tempo
10 Inicial número
distância 10m espaço

Objetivo(s) específico(s)

- Passe Recepção
- Mobilização articular

Descrição e Organização Metodológica

- Passe e Recepção, frente a frente (distância de 7 metros). Duração 3 minutos;
- Introdução de uns exercícios de mobilização articular, alternados com condução de bola. Duração 5 minutos;
- Passe de primeira (distância de 1 metro) + Passes Longos (distância 30 metros);
- Pausa para hidratação (água e isotónico);

● **Posse de Bola 4x4+2J**



10' tempo
10 Inicial número
15m por 20m espaço

Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da Posse da Bola
- Passe Recepção Desmarcação Drible

Descrição e Organização Metodológica

- Exercício de manutenção de posse de bola, 4x4+2jokers (espaço 15x20). Duração total 10 minutos, sendo que a meio do tempo é feita uma pausa para hidratação e para uns alongamentos dinâmicos;

● **Finalização**



9' tempo
11 Inicial número
10m linha da area espaço

Objetivo(s) específico(s)

Finalização

Descrição e Organização Metodológica

- Exercício de Finalização 1x0 em que o treinador faz de apoio. O remate é feito com alguma variabilidade (remate de primeira de pé direito/esquerdo, após fintas, após recepção, dentro/fora de área);

● **ConcentraçãoVelocidade**



1' tempo
11 Inicial número
10m espaço

Objetivo(s) específico(s)

Concentração Velocidade de reação

Descrição e Organização Metodológica

- Saldas em velocidade, 4 repetições;

Figura 89 – Esquema de aquecimento do dia de jogo
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

De uma forma resumida o esquema de aquecimento representado na figura 89 é o seguinte:

- Passe e Recepção, frente a frente (distância de 7 metros). Duração 3 minutos;
- Introdução de uns exercícios de mobilização articular, alternados com condução de bola. Duração 5 minutos;
- Passe de primeira (distância de 1 metro) + Passes Longos (distância 30 metros);
- Pausa para hidratação (água e isotónico);
- Exercício de manutenção de posse de bola, 4x4+2Jokers (espaço 15x20). Duração total 10 minutos, sendo que a meio do tempo é feita uma pausa para hidratação e para uns alongamentos dinâmicos);
- Exercício de Finalização 1x0 em que o treinador faz de apoio. O remate é feito com alguma variabilidade (remate de primeira de pé direito/esquerdo, após finta, após recepção, dentro/fora de área);
- Saídas em velocidade, 4 repetições;
- O Aquecimento dos GR's (guarda-redes) era da responsabilidade do treinador de GR's.

Após o aquecimento, os atletas vão para o balneário vestir o equipamento oficial de jogo (T-shirt) e para a identificação por parte dos árbitros.

No final do jogo, cada jogador após o banho, tem direito ao lanche fornecido pelo clube (uma sandes e um sumo).

CAPÍTULO VII

ARTIGO – “A FILOSOFIA DO TREINADOR”

Resumo

A filosofia do treinador apoia todos os aspetos do processo de treino, possuindo cada treinador a sua, com o objetivo de melhorar a sua eficácia no treino. Esta constrói-se em função do contexto onde está inserido, das suas aprendizagens, conhecimentos, valores, opiniões, crenças e pelas suas experiências de vida, como Homem e como treinador.

Procurei neste artigo realizar um levantamento literário sobre o tema, buscando assim suporte para criar a minha própria filosofia de treinador, para isso procurei responder aos seguintes itens, que para Adelino (2007), são os pilares mestres de uma filosofia de treinador.

- Prioridades e objetivos;
- Relação com os atletas;
- Limites para as minhas funções;
- Sucesso;
- Importância dos Resultados;
- Relação com os Árbitros e Adversários;
- Conceção de Jogo;
- Ética.

A Filosofia do Treinador

Introdução

A escolha do tema surgiu pela necessidade que os treinadores têm, ou deveriam ter, no final de cada época desportiva fazerem uma reflexão sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo da época, aspetos positivos, aspetos negativos e estratégias para melhorar no ano seguinte.

Nos somos influenciados no nosso crescimento e aprendizagem pelas experiências vividas e pelo contexto que nos rodeia, e os treinadores de futebol não são diferentes. Ao longo da nossa vida futebolística, como jogadores, fomos vivenciando várias experiências, que nos influenciam como homens e como treinadores, diferentes clubes, diferentes treinadores, diferentes filosofias, diferentes métodos de trabalho, isto aliado à vida académica, enquanto estudante, influenciam de forma significativa, positivamente ou negativamente, a nossa maneira de ver o futebol. Desta forma fomos percebendo que o futebol é muito mais que um jogo onze contra onze, que se discute nos cafés e nos programas televisivos da especialidade. Segundo Almeida (2011) este fenómeno de massas continua a carecer de uma credibilidade, sustentada em argumentação e metodologias que nos permitam dissociar de um qualquer comentador desportivo, necessita que os seus intervenientes estejam preparados para promover essa mudança, percebendo como se constroem e em que se baseiam as experiências e princípios que imperam na filosofia do treinador, de forma a podermos compreender o papel do treinador. Deste modo a compreensão do papel do treinador na orientação da equipa é fundamental, se não nos limitarmos a pensar que a sua intervenção ocorre unicamente a nível do ensino e aperfeiçoamento de competências físicas, técnicas e táticas, mas também a nível Psicológico, através da transmissão de princípios e valores, pois apesar dos inúmeros trabalhos sobre liderança e a sua relação com a psicologia e a pedagogia, segundo Côté, Salmela, Trudel, Barria e Russell (1995, citados por Almeida, 2011), estão ainda por identificar os principais domínios de ação e os conhecimentos utilizados pelos treinadores no exercício das suas funções, de forma a compreender mais objetivamente as implicações e exigências de tal atividade.

Segundo Rosado e Mesquita (2007), os diversos modelos de formação de treinadores têm evidenciado uma verdadeira incapacidade de melhorar significativamente quer a formação científica quer as competências profissionais dos treinadores. Formação esta que assentava em modelos focados no desenvolvimento

de competências de ordem técnica e metodologia deixando de lado, a formação em matéria relacional e deontológica, o desenvolvimento de posturas profissionais reflexivas e sócio críticas, a aquisição de uma consciencialização de si enquanto homem e enquanto profissional e a possibilidade de desenvolver competências de investigação e criatividade. Pois segundo Perrenoud (1995, citado por Rosado e Mesquita, 2007), a formação deve incidir a sua intervenção visando uma modificação nos domínios dos saberes, dos saberes-fazer e dos saberes-ser do treinador em formação, permitindo que este se desenvolva enquanto individualidade, estimulando este a descobrir-se e a descobrir a sua maneira pessoal de ser treinador, o seu estilo, os seus sentimentos, os seus valores e crenças, num ambiente de reflexão sobre si que personalize a formação. Assim sendo percebe-se que a formação académica tem cada vez maior relevância, pois permitem desenvolver competências de cultura geral que podem ser ferramentas úteis no desenvolvimento de atitudes críticas fundamentadas, abertura a novas ideias e a capacidade de reconhecer as suas próprias limitações ao nível do seu próprio conhecimento. Pois segundo Curado (1982, citado por Costa, 2005), o desenvolvimento desportivo e do treinador têm que passar, obrigatoriamente, por uma formação sólida e contínua, que por um lado deve ser multilateral e por outro especializada, compartilhando da mesma ideia, Lima (1993), refere ainda que o treinador deve saber tudo da modalidade em que é especialista.

Existem muitas perceções do que é ser treinador, para Marques (2001) quem quer ter sucesso como treinador deve elencar um conjunto de conhecimentos e competências, que segundo Antonelli e Salvini (1996, citados por Serpa, 1996), o treinador tem quatro papéis fundamentais na sua ação, a nível técnico (através da sua experiência, competências específicas, capacidades adquiridas e competências criativas), como educador (através da influencia que exerce na formação da personalidade dos jovens) como gestor (através de aspetos técnicos e sociais) e como líder (devendo ser aceite naturalmente pelos atletas). Na mesma linha de pensamento Leith (1992, citado por Costa, 2005), considera que o treinador deve ser um bom gestor, com capacidades técnicas, capacidades de relacionamento humano e capacidade conceptual. Para Rosado (2000) o treinador deve promover uma influência no atleta de forma a potenciar não só a nível da prática da modalidade, mas também o atleta como pessoa. Para este autor existem um conjunto de competências que devem contribuir para melhorar de forma significativa a influência sobre os atletas.

1. Competências Científico-Pedagógicas, que do ponto de vista do autor estão divididas em três áreas, a Científica (com conhecimentos centrados na Motricidade Humana e das Ciências do Desporto), Técnico-Methodológicos (centradas nas questões de ordem operacional) e a área relacional e deontológica

(competências relacionais e orientadas para o desenvolvimento de posturas profissionais fundamentadas e críticas);

2. Competências Pessoais, que por sua vez se subdivide em Formação Geral (relacionas com a cultura geral) e Desenvolvimento Pessoal (competências para o desenvolvimento do treinador enquanto pessoa);

3. Competências de Gestão e Administração, ou seja, conhecimentos de gestão das organizações desportivas, de animação desportiva, de conceção, implementação e avaliação de projetos de desenvolvimento desportivo;

4. Competências de Produção e Divulgação de Saberes Profissionais, o que implica a participação na formação contínua, na investigação e na criatividade.

Na mesma linha de pensamento Araújo (2009) defende que ser treinador coloca-nos perante a necessidade de desempenhar as funções de:

- Líderes;
- Professores;
- Organizadores/Planificadores;
- Motivadores;
- Guias/Conselheiros;
- Disciplinadores;

E exigem qualidades imprescindíveis, tais como:

- Saber/Conhecimento;
- Habilidade para ensinar;
- Qualidades próprias;
- Trabalhar em equipa;
- Criar clima de sucesso;

Parece assim evidente que não basta a experiência como jogador para ser treinador, é necessário muito mais do que isso, é necessário aliar à experiência adquirida, conhecimentos e competências que nos permitam, segundo Lima (1993), tomar decisões apropriadas, claras, objetivas e atempadas, mas para isso será necessária uma formação de treinadores coerente, pois o treinador, segundo o mesmo autor, têm que saber o que ensina.

Sendo a formação dos treinadores um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento desportivo, o facto é que a generalidade das iniciativas para solucionar as acentuadas carências existentes nesta área do desporto nacional acabavam sempre por não ser concretizadas, mas com a evolução do desporto em geral e o futebol em específico tornou-se necessária uma tomada de decisões no que refere à lacuna legislativa existente. Consciente dessa necessidade o Instituto

Desporto de Portugal, I.P., em 2011 elaborou o Programa Nacional da Formação de Treinadores (PNFT), com um modelo que assenta numa componente geral (responsabilidade do IDP, IP.) e numa componente específica (responsabilidade da Federação), complementando-se uma à outra, constituindo uma visão unitária de um mesmo processo.

Com a implementação dos PNFT passou a ser considerado ilegal o exercício da atividade por quem não é portador do título de treinador, sendo o IDP a entidade reguladora, responsável pelo cumprimento da lei. O PNFT foi elaborado tendo em conta uma hierarquização da formação, com aumento progressivo das responsabilidades e das exigências de formação para cada grau de treinador, com o objetivo de termos treinadores qualificados. Para isso foi criada a obrigatoriedade de formação contínua, realização de estágios profissionalizantes e tutelados, assim como o currículo autoproposto para obtenção do Grau IV, o que vem dar um grande ênfase à auto reflexão e à consciência crítica dos limites do conhecimento.

De salientar a importância do reconhecimento da formação académica no mesmo plano de acesso ao título de treinador, em relação as restantes vias de acesso (profissional, reconhecimento validação e certificação de competências, e a formação realizada no estrangeiro).

Estão desta forma construídos os alicerces para uma formação de treinadores, que segundo Araújo (2009), deverá proporcionar um conhecimento multidisciplinar, tornando-se indispensáveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional na modalidade desportiva que se especialize, bem como o domínio da pedagogia e metodologia de ensino, assim como, a necessidade expressa de ser um especialista no estimular do interesse e a motivação dos que consigo aprendem e treinam. A função do treinador implica ainda a tomada de decisões, baseadas em diferentes domínios, como a organização do treino, a liderança, o estilo e formas de comunicação, opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise de jogo, da gestão das pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, entre outras. Tendo a obrigação de estar permanentemente atualizado, participando em ações de formação, com o propósito de promover a formação integral dos atletas e cumprir o papel de promotor de evolução da sua modalidade.

Só com este aporte teórico-prático, é que o treinador pode começar a construir conscientemente a sua maneira de pensar e refletir, criando a sua “filosofia de treinador”.

A filosofia apoia todos os aspetos do processo de treino, possuindo cada treinador a sua filosofia, com o objetivo de melhorar a sua eficácia de treino. Esta é

baseada na sua experiência, conhecimento, valores, opiniões e crenças, mas o modo como os treinadores encaram e agem com o seu papel e a sua filosofia, ainda não está completamente clarificada (Nash, Sproule & Horton, 2008, citados por Almeida, 2011). A filosofia do treinador será fundamental para este basear e organizar as suas ideias, mas exige uma constante reavaliação da sua filosofia de ação e o modo como as suas experiências formam e desenvolvem os seus pensamentos. A filosofia não deve portanto ser escrita a lápis, mas sim, a caneta (Kretchmar, 1994, citado por Almeida 2011), o que irá permitir aos treinadores identificar e esclarecer o que é importante para eles a nível pessoal (Cassidy, Jones & Potrac, 2009, citados por Almeida, 2011).

Para o Treinador Louis Van Gaal (2010, citado por Almeida, 2011), este demonstra um pensamento que vai contra a realidade do futebol onde estamos inseridos, ou seja, uma lógica focada no processo e não no produto, dizendo que “não é justo julgar, puramente, os treinadores pelos resultados. Devemos ver como é que eles trabalham, julgar a sua filosofia e aceder ao seu relacionamento com os jogadores.” (Louis Van Gaal, 2010, citado por Almeida 2011, p.128-129)

Não é fácil construir uma filosofia de treinador, trata-se de uma questão individual, que exige reflexão, conhecimentos adquiridos e experimentação, que dependem de modelos e valores, que muitas vezes podem vir a entrar em choque com tendências maioritárias mas em que acredita convictamente, como é o caso do treinador Luis Van Gaal, que apesar de ser um treinador de elite, continua a focar-se mais no processo do que no produto.

Hoje em dia a grande maioria dos treinadores começam nas camadas jovens, sendo igualmente jovens, o que provoca de imediato um paradoxo entre a natural inexperiência e a necessidade de dominar uma correta filosofia de trabalho, ora isto como todos nós sabemos não acontece, pois queremos ser “os melhores”, o que nos leva muitas vezes a cair na tentação de uma filosofia desportiva predominantemente focada no “EU”, onde o produto ganha ênfase, o que é uma das razões mais frequentes para o abandono do desporto, e esta está relacionada com o treinador e o ênfase no ganhar (Smoll & Smith, 2004, citados por Curado 2016). Por este motivo se ouve muitas vezes no meio futebolístico que os melhores treinadores deveriam estar nos escalões mais jovens, pois “em si mesmo, o desporto não é bom nem mau. Os efeitos positivos e negativos associados ao desporto não resultam apenas da participação em si, mas essencialmente da qualidade da experiência vivida. Porém, chegamos à conclusão que um elemento essencial para a natureza dessa experiência, é a liderança dos adultos que a rodeiam” (Byrne, 1993, p.40).

Os atos dos treinadores assumem características de exemplo para os seus

atletas, o que poderá ser uma via para conquistar o seu respeito e confiança, consolidando e favorecendo desta forma canais de comunicação que poderão utilizar para fazer chegar a sua mensagem. Pois a forma como nós treinadores nos comportamos, os valores que transparecemos, podem ajudar os nossos atletas tanto ou mais que o ensino da técnica ou da tática. A forma como os atletas se comportam em treino, a atitude que assumem durante o tempo de prática, podem ser resultado do exemplo que lhes é fornecido pelo treinador. A atitude do treinador relativamente ao treino é contagiosa, pois se este for entusiasta, organizado e disciplinado, o treino têm os pressupostos todos para que os atletas sem que lhes seja imposto ou exigido, trabalhem com entusiasmo, atenção e disciplina. Pois o campo não é apenas para jogar futebol, mas é sim também um campo fértil em situações educativas onde o treinador pode e deve aproveitar para fazer chegar aos seus atletas mensagens positivas através do seu exemplo, pois para Rosado (2000) o treinador deverá orientar-se no sentido de otimizar as referidas influências do treinador sobre os atletas.

Enquanto Treinador – “A Minha Filosofia”

Segundo a bibliografia analisada verifico que existem diferentes formas de analisar as funções do treinador, no que respeita as suas características e tarefas, assim sendo, para elaborar a minha filosofia como treinador devo conhecer os aspetos fundamentais do futebol, os praticantes em todas as suas componentes, os fatores de treino, técnicas de ensino, as questões do planeamento e da organização do trabalho. É igualmente importante saber comunicar, ou seja, fazer chegar aos praticantes conhecimento que eles necessitam, estabelecendo um relação treinador-atleta cordial, franca, de respeito e aberta. Mas acima de tudo ter gosto pelo que se faz, de ensinar e de treinar. Sendo que o sucesso do treinador depende da combinação destas capacidades. Sustentada em todas estas componentes surgem um conjunto de princípios que eu como treinador devo elaborar e que me ajudarão a responder a varias questões que vão surgindo e que me irão permitir ultrapassar obstáculos, o que nos momentos de crise podem facilitar nas tomadas de decisão entre as diferentes alternativas que se colocam. Este conjunto de valores, princípios e conceitos, vão constituir a minha Filosofia de Treinador, e estes devem ser defendidos com convicção e que me irão condicionar de forma determinante no treino, no meu quotidiano, assumindo um lugar de destaque no exercício das minhas tarefas e ajudando-me a decidir entre os vários caminhos a seguir.

O que me levou a optar por esta profissão é a paixão pelo jogo, a pressão da competição, a interação com os jogadores, a elaboração e condução do treino, a vontade de aprender todos os dias mais, criando e alcançando objetivos pessoais enquanto treinador e objetivos coletivos enquanto equipa.

Nos primeiros anos como treinador, tendo em conta a minha inexperiência, o meu trabalho era demasiado focado no resultado, pensando erradamente que só poderia chegar mais a cima, atingindo escalões superiores e clubes de maior renome, se obtivesse resultados significativos, ou seja, a minha filosofia de treinador era muito focada no “Eu”, sendo menos tolerante ao erro e causando uma pressão desnecessária e completamente errada nos jovens atletas.

Hoje passados já 10 anos, consigo olhar para trás e perceber que poderia ter feito as coisas de uma forma diferente, incidindo o meu foco mais na equipa e na evolução dos jogadores, inculcando ambição nos atletas, mas não centrada unicamente nos resultados, centrada sim em objetivos bem definidos, individualmente e coletivamente, estimulando a motivação dos jogadores, independentemente do resultado final do jogo.

No contexto em que me insiro é necessário que a equipa atinja os objetivos

predefinidos pelo clube no início da época. Neste momento estou no meu Segundo ano no clube, liderando o processo da equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia, no Campeonato Nacional de Iniciados (Juniors C), em que o objetivo classificativo, do clube é garantir a manutenção, não descurando outros dois objetivos que são: potenciar os atletas para que estes consigam atingir os patamares superiores do clube; e formar os atletas como homens, adquirindo valores e atitudes que preservem na sua vida futura.

Tendo em conta o contexto onde estou inserido e os objetivos já enumerados, é necessário criar condições para que estes sejam atingidos, assim para que o meu trabalho abranja tanto o contexto como os objetivos pré-definidos devo criar segundo Almeida (2011), uma filosofia que permita desenvolver o meu trabalho, tendo em conta a equipa que eu treino e o clube onde estou. Para isso se tornar viável é necessário, segundo Garganta (2004), que a organização possua um líder, o treinador, e que este defina uma filosofia que se adequa à personalidade do treinador e dos jogadores, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho se desenvolve.

Liderança é “a capacidade de influenciar o modo de atuar de um determinado grupo de indivíduos, tendo em vista alcançar objetivos específicos, é por demais evidente que o treinador deve ser um líder. A liderança de um treinador exerce-se em várias frentes, nomeadamente enriquecendo a capacidade de comunicação entre os componentes da equipa, encarando os que consigo competem como adversários e não como inimigos, controlando, dentro do possível, as suas reações emocionais e as dos restantes membros da equipa, fazendo sistematicamente um esforço no sentido de corrigir deficiências do seu comportamento que afetem a eficácia das suas intervenções”. (Araújo, 2009, p.115). Sendo eu, como treinador, o líder do processo tenho que ser um exemplo na minha forma de estar, dentro e fora do campo. Para isso existem princípios éticos e morais que não abduco, como a responsabilidade, assiduidade, coerência, cooperação, educação, respeito, humildade, solidariedade e acima de tudo sinceridade, pois são para mim pilares fundamentais da minha formação como Homem e como treinador.

Na elaboração da minha filosofia de treinador, de forma a estruturar a minha organização, tendo também o modelo de jogo como pano de fundo, a sua criação permite-me dirigir, conduzir e construir uma equipa dentro destes valores, princípios, e regras.

Sendo eu um treinador de jovens tenho de ter em conta, na elaboração da minha filosofia de treinador, o que os atletas procuram na prática do desporto, e segundo Gould (1987, citado por Adelino, 2007), estes praticam a modalidade para se divertirem, aprender e aperfeiçoar as suas habilidades, estar com os amigos, fazer novos amigos, viver desafios, momentos de excitação, estar bem fisicamente e ter

sucesso. Assim sendo importa ter em conta, também, o que os atletas esperam de um treinador, pois segundo Lee e Austin (1987, citados por Adelino, 2007), o que os jovens gostam no seu treinador é a transmissão de conhecimento, os seus traços de personalidade, a autoridade, a organização, a capacidade de decisão, demonstrar encorajamento, através de reação positiva aos seus desempenhos, dando instruções, corrigindo devidamente, e demonstrando interesse por todos os seus atletas.

Para a construção da filosofia do treinador segundo Adelino (2007) devo responder aos seguintes itens:

- **Prioridades e Objetivos**

Os objetivos que defino dependem sempre da avaliação inicial que fazemos da equipa e do contexto/clube onde estou inserido.

Tanto no meu primeiro ano como agora no meu segundo ano no clube o objetivo classificativo exigido é a manutenção da equipa de iniciados no campeonato nacional.

Na época 2015/2016 o meu objetivo enquanto treinador, tendo em conta que 60% dos atletas da minha equipa não pertenciam ao clube na época anterior, era potenciar ao máximo os jovens atletas que comigo trabalhavam para que na época seguinte pudessem conquistar o seu lugar no plantel da equipa de Juvenis B e posteriormente atinjam patamares superiores. Para isso era importante garantir oportunidades semelhantes para todos, ou seja, tentar que o tempo de jogo dos atletas não tivesse uma grande discrepância.

Na época 2016/2017 o contexto alterou-se radicalmente, em relação à época anterior, herdando uma equipa que tinha descido de divisão na época 2015/2016, enquanto Iniciados B, da Divisão de Honra para a 1ª Divisão Distrital. Situação que criou uma enorme descrença do clube e dos próprios atletas na sua qualidade e das hipóteses que teriam em conseguir no ano seguinte atingir o objetivo pretendido (manutenção no campeonato nacional de iniciados).

Tendo em conta esse contexto defini como objetivos, melhorar a qualidade de jogo, abdicando assumidamente da 1ª fase do campeonato, aumentar a auto estima dos atletas, não focando no resultado, mas sim em objetivos intermédios, de forma a permitir-nos preparar a equipa para a fase decisiva do campeonato, a 2ª fase de manutenção/descida.

- **Relação com os atletas**

No que diz respeito à relação treinador-atleta, procuro sempre atenuar o distanciamento que existe naturalmente, através do senso de humor, usando linguagem simples e estando sempre atento aos interesses deles extra futebol. O que tenho vindo a trabalhar, ano após ano, tendo em vista melhorar uma das minhas lacunas, é o de procurar os jogadores para pedir a opinião deles, sobre como correu o treino, como se têm sentido, o que os preocupa e o que poderíamos melhorar na opinião deles. Pois esse trabalho de reflexão geralmente é feito apenas entre nós equipa técnica e, recorrendo também aos capitães de equipa, o que do meu ponto de vista poderá não ser suficiente para abranger a opinião e as necessidades de toda a equipa. Pois segundo o que tenho lido percebo a importância de envolver os atletas nas tomadas de decisão, pois se estes sentirem que fazem parte do processo de decisão, o seu nível de responsabilidade vai aumentar.

Nesta época desportiva tive a preocupação de estar permanentemente próximo dos atletas com mais dificuldades e com menos tempo de jogo, com o intuito de não os deixar desmotivar e de forma a sentirem que me preocupava com eles e com a sua evolução.

- **Limites para as minhas funções**

Tendo em conta a estrutura do clube, o meu trabalho como treinador deve ser realizado em equipa, com a minha equipa técnica e com o coordenador desportivo, mas sempre exigindo total respeito por parte da Coordenação e Direção, assim como, independência nas minhas decisões, sem ser sujeito a pressões para que jogue A ou B. Guardando também o direito a abster-me de aceitar o exercício de qualquer tarefa profissional fora do âmbito das funções para que fui contratado, assim como existindo a falta de remuneração acordada no ato da contratação.

- **Sucesso**

Em termos de “sucesso” tenho bem definido o que tenho de alcançar no final da época, que será atingir os objetivos do clube, a manutenção da equipa no campeonato nacional. Mas para mim como treinador o meu objetivo pessoal é desenvolver os atletas que comigo trabalham, de forma a conseguir que pelo menos 80% desses jovens atletas consigam garantir um lugar no plantel da equipa de Juvenis B na época desportiva seguinte.

Na época 2015/2016 o plantel era constituído por 23 jogadores, sendo que, destes 23 apenas 10 pertenciam na época anterior ao Estoril Praia, e por termos apostado em tantos jogadores oriundos de outros clubes, era importante conseguir uma percentagem elevada de jogadores a transitar para o escalão de Juvenis B. Conseguimos nesse ano atingir a meta pretendida pois 19 desses jogadores (83%), garantirão as condições necessárias para ter um lugar no plantel de Juvenis B na época seguinte. Nessa mesma época, conseguimos também garantir, o que era um objetivo nosso, que o tempo de utilização dos atletas fosse semelhante, ou seja, que não existisse uma disparidade em relação ao volume total de minutos de utilização nos jogos. O que facilitou o cumprimento desse objetivo, apesar da limitação das 5 substituições, foi claramente ter-mos um plantel muito homogéneo.

Na presente época, 2016/2017, apesar de termos conseguido atingir o objetivo do clube, a manutenção no Campeonato Nacional de Iniciados, esta época desportiva não foi a melhor em termos pessoais. Desde início sabia que seria difícil atingir os objetivos que tenho em quanto formador de jovens e ao mesmo tempo atingir os objetivos do clube, isto porque percebi rapidamente que o grupo era muito heterogéneo, relativamente à qualidade individual dos atletas. Devido ao contexto existente, percebi à partida que para atingir o objetivo do clube, seria difícil conseguir dar um tempo de utilização aos jogadores semelhante, tendo em conta a dificuldade e o equilíbrio do campeonato com a desigualdade qualitativa da equipa. Mesmo assim mantive a convicção, que se me mantivesse perto e preocupado com a evolução dos jogadores com maiores dificuldades, poderia mesmo assim conseguir um objetivo de “consolação” que seria, à imagem da época anterior ter um numero de jogadores a transitar para os Juvenis B acima dos 80%. Esse objetivo felizmente foi atingido, pois dos 25 atletas que comigo trabalharam ao longo da época desportiva, 20 deles conseguiram assegurar um lugar na equipa de Juvenis B.

• **Importância dos Resultados**

Obviamente, quando estamos em competição, e tendo em conta o campeonato em que a equipa que eu treino está inserida, não posso ser hipócrita e dizer que os resultados não interessam, obviamente estes são importantes, para a motivação dos atletas e tendo em conta que um dos objetivos do clube é a manutenção da equipa no campeonato nacional de iniciados. Agora se me perguntarem, é o mais importante? Ai sim posso dizer com toda a certeza que não, pois para cumprir o objetivo definido posso acabar em 1º Classificado, como posso terminar em 5º Classificado que garanto a manutenção da equipa na mesma, sendo

assim, dá-me alguma margem de manobra para trabalhar o que é mais importante para mim, que é a qualidade de jogo produzida pela equipa e potenciar ao máximo os jovens atletas que comigo trabalham.

• **Relação com os Árbitros e Adversários**

Sendo o Líder da equipa, sou também o primeiro a dar o exemplo, e neste capítulo no que diz respeito à arbitragem muitas vezes não concordo com as suas decisões, mostro o meu degrado face à situação, mas sem nunca faltar ao respeito a nenhum dos membros da equipa de arbitragem, tendo sempre o cuidado de os cumprimentar no início e no fim de cada partida. Tendo eu esta postura sou exigente para com a minha equipa, sendo intolerante com os meus atletas que ficam a refilar das decisões dos árbitros, perdendo naquele momento a concentração momentânea do jogo.

No que diz respeito aos adversários a postura é idêntica, em relação aos meus colegas treinadores, mantenho uma relação afável com todos. E procuro passar isso para os meus atletas fazendo-lhes perceber que no jogo ambas as equipas querem vencer e por isso durante o jogo “lutam” pela conquista dos seus objetivos, e por isso peço aos meus jogadores que nunca se esqueçam que quem está do outro lado são colegas e amigos que têm exatamente o mesmo objetivo, dando o exemplo da nossa equipa que à uma época atrás alguns deles eram adversários uns dos outros.

• **Conceção de Jogo**

Procuro que todas as minhas equipas, mais do que se preocupar em ganhar, têm que se preocupar em jogar bem (pois continuo a acreditar que o resultado é sempre uma consequência da forma como jogamos,), ou seja, pretendo que a minha equipa saia sempre a jogar, com a bola no chão, preocupando-se em manter a sua posse fazendo-a circular de forma a variar corredores e procurando penetrar na zona de finalização através de passes de rotura.

• **Ética**

No que respeita a Ética todos os treinadores, e eu não sou exceção, devemos seguir o “Código de Ética e Conduta da Associação Nacional dos Treinadores de Futebol”.

Destaco alguns valores para os quais sou exigente comigo mesmo e com os atletas, são eles a assiduidade, a responsabilidade, o respeito, a cooperação, a educação, a coerência, a postura e a sinceridade.

Conclusão

Para mim que nunca tinha pensado na minha filosofia de treinador de forma consciente, pois baseio-me em ideais que me foram inculcados na minha formação académica, treinadores em que me inspiro e experiência enquanto jogador, este trabalho foi sem dúvida um exercício muito enriquecedor, no que diz respeito ao encadeamento de ideias, princípios e valores que devo manter e melhorar como treinador, mas este trabalho é um trabalho inacabado, pois terei que pegar no que escrevi e voltar a refletir sobre o mesmo, pois só com esse processo de reflexão é que esta experiência será transformada em conhecimento e competências.

Woodman “considera que a arte do treinador ou a conjugação dos saberes e conhecimentos do treinador, assenta fortemente no conhecimento, experiência, intuição e na filosofia pessoal, bem como no conhecimento das ciências aplicadas ao Desporto” (Woodman 1993, citado por Resende, 2011, p.15).

A filosofia do treinador é fundamental na evolução deste, pois só com um trabalho de reflexão poderemos evoluir de uma forma gradual e sustentada. A filosofia do treinador será fundamental para este fundamentar e organizar as suas ideias, mas exige uma constante reavaliação da sua filosofia, trata-se de uma questão individual, que exige reflexão, conhecimentos adquiridos e experimentação, que dependem de modelos e valores.

Referências bibliográficas

Adelino J. (2007) *Suportes Digitais Apresentados no Seminário Internacional - ARS/FPR*. Abril, 2007

Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol - “De Aprendiz a Maestro: Um Caminho... Para a Excelência*. Porto: N. Almeida. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Araújo, J. (2009). *Ser Treinador (3ªed)*. Lisboa: Texto Editores

Byrne, T. (1993). *Sport: it's a family affair*. Coaching Children in Sport. Principles and Practice Edited by Martin Lee. E & FN Spon.

Costa J. (2005). *Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa.

Curado, J. (2016). *Disciplina Competências e Formação do Treinador*. Mestrado em Futebol – ULHT. Suportes digitais não publicados. Lisboa: Universidade Lusófona Humanidades e Tecnologias.

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do futebol*. In J. Garganta; J. Oliveira; M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores*, p. 227-234. FCDEF-UP: Campo das Letras.

Lima T. (1993). *Como é que o Treinador se prepara para a competição*. Revista Horizonte; Vol.9, nº53 (Jan.-Fev.,1993), p.183-186.

Marques (2001). *As Profissões do Desporto: O Treinador*. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Revista Treino Desportivo, nº13, (mar. 2001).

Resende, R. (2011). *Conhecimentos e Competências de Formação do Treinador de Crianças e Jovens*. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do Esporte - da escola à competição*, p.181-209. S. Paulo: Editora Foutoura

Rosado, A. (2000) *Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo*. Formação de Treinadores Desportivos. Edições ESDRM. ESDRM - IPS. Rio Maior, p. 21-48.

Rosado A. & Mesquita I. (2007). *A Formação Para Ser Treinador*. In Atas do Congresso Internacional de Jogos Desportivos (1º. Porto, 2007). Olhares e contextos da performance ao rendimento, Secção conferências.

Serpa, S. (1996). A Relação Treinador - Atleta. In Manual de psicologia do desporto. Braga : S.H.O, p. 411- 423.

CONCLUSÕES

Cada equipa tem a sua forma de jogar, vinculada à ideia do treinador e à forma como este pensar o jogo, transpondo-a para um modelo de jogo. O modelo de jogo é a espinha dorsal da equipa, pois este vai realizar uma ligação entre os diferentes momentos e princípios e será determinante na elaboração de um modelo de treino coerente.

O modelo de treino tem por princípio estruturante a inclusão de exercícios de treino que vão de encontro aos objetivos, complexidade comportamental e contextos situacionais com o intuito de o direcionarmos no sentido que queremos, sem nunca desvirtuar aquilo que é o jogo, garantindo uma transferibilidade de forma lógica entre o treino e o jogo.

O treino é sem dúvida o local mais importante na transmissão daquilo que queremos que sejam os comportamentos em campo por parte da equipa, por isso, este deve espelhar a operacionalização das ideias do treinador.

No nosso caso, durante o período pré-competitivo, os MEP tiveram maior predominância relativamente aos restantes, indo de encontro ao que defende Castelo (2009), referindo que os MEP são “o núcleo central da preparação dos jogadores e da equipa” (Castelo & Matos, 2009, p. 151).

Nos MEP os exercícios mais utilizados foram os competitivos, seguido dos sectoriais e dos exercícios de finalização. Nestes a prática de jogo entre nós foi o que teve maior representatividade (60%) seguidos dos jogos de treino (40%).

Nos MEPG, os exercícios mais realizados foram os exercícios de posse da bola (68%), principalmente em superioridade numérica, indo de encontro as prioridades definidas no início da época, e onde vimos a necessidade de melhorar a qualidade de jogo e a organização coletiva da equipa tendo em conta o modelo de jogo conceptualizado.

Relativamente aos MPG, estes exercícios apenas aparecem na fase final das unidades de treino, sobre a forma de alongamentos e de trabalho de força média, e por esse motivo a sua utilização é muito escassa na nossa planificação (8%), tendo maior representatividade os exercícios de flexibilidade 64%.

Durante o período competitivo a tendência manteve-se, relativamente aos MEP, que continuam predominantes face aos restantes, com predominância dos exercícios competitivos (52%), seguidos dos sectoriais (21%) e dos exercícios de finalização (14%). Nos exercícios competitivos a prática de jogo entre nós foi o que teve maior representatividade (84%) seguidos dos jogos de treino (16%), Assumindo-se desta forma a importância de dar ritmo competitivo aos jogadores com menor volume de competição oficial e ao mesmo tempo porque necessitamos desta via para

incidir a nossa ação em aspetos relacionados com a organização da equipa, tendo em conta o nosso modelo de jogo, e a preparação dos jogos seguintes.

Os exercícios sectoriais assumiram também um papel de relevo tanto no período pré-competitivo como no período competitivo, pois para evoluirmos de uma forma lógica e gradual para os exercícios competitivos torna-se fundamental a consolidação da articulação intra e intersectorial.

No que diz respeito aos MEPG, no período competitivo, à semelhança dos MEP, a tendência mantém-se com uma predominância da posse da bola com uma elevada percentagem (84%) seguido dos exercícios descontextualizados (16%), onde existiu uma predominância no desenvolvimento individual dos atletas.

Nos exercícios MPG, a lógica no período competitivo seguiu a mesma lógica do período pré-competitivo, com uma diferença, pois neste período temos o surgimento da resistência com 15%, que se refere aos momentos de aplicação do teste YoYo. Nestes exercícios continuou a existir uma predominância da flexibilidade (45%) seguida da força (40%).

Fazendo uma análise entre os dois períodos verificamos que os MEP foram predominantes, apesar de ter ocorrido um decréscimo de 7% do período pré-competitivo para o período competitivo.

Relativamente à análise dos MEPG nos dois períodos (pré-competitivo e competitivo), verificamos um aumento de 4%, entres os períodos, sendo que os exercícios mais realizados foram os exercícios de posse da bola. Este tipo de exercício vai de encontro ao comportamento que pretendemos que a equipa assuma durante a organização ofensiva, daí a relevância que este tipo de exercício assume na nossa planificação. Numa análise vertical percebe-se que os exercícios de posse da bola assumem um acréscimo acentuado do período pré-competitivo (68%) para o competitivo (84%).

Por fim ao analisarmos os MPG, verificamos que do período pré-competitivo para o período competitivo a grande diferença é o decréscimo de 19% do trabalho de flexibilidade e o surgimento da resistência com 15%, situação esta que já foi justificada anteriormente.

Posto isto ao realizarmos uma análise geral ao nosso microciclo tipo com um momento competitivo, verificamos a predominância dos MEP sobre os MEPG e os MPG.

Para além da aplicação do nosso modelo de treino em função do nosso modelo de jogo, definimos objetivos para o nosso plano individual de estágio, que procurámos ao longo da época, através de diferentes estratégias, atingi-los de forma satisfatória. Podendo dizer que esta foi uma época que me permitiu alcançar todos os

objetivos, pois ao desenvolver o trabalho em contexto de treino/competição permitiu-me consolidar competências técnicas, muitas sustentadas nas reflexões semanais sobre o trabalho desenvolvido, e este foi sem dúvida o ano em que exigiu mais de mim nesse especto, pois cheguei a por tudo em causa, sobre se o meu modelo de jogo e de treino seria o mais adequado, se as técnicas para motivar os jogadores seriam as melhores ou se os ciclos de feedback por mim utilizados não seriam os mais adequados na transmissão do que queríamos para a equipa e jogadores. Para por as ideias no lugar foi importante a busca por mais conhecimento, de forma a sustentar as minhas ideias e metodologias, para isso tive a necessidade de recorrer a literatura da especialidade e frequentei algumas ações de formação.

Relativamente aos objetivos específicos, as próprias circunstâncias da equipa e o contexto foram só por si um importante input, no que ao desenvolvimento do meu conhecimento no planeamento do treino, e em aspetos de liderança, gestão e motivação do grupo dizem respeito, pois fui levado ao limite em quase todos eles, fazendo-me crescer imenso não só em conhecimento mas também em aspetos de autoconfiança e autocontrolo, pois nos momentos difíceis fui eu que tive que dar a cara e que tive que passar essa confiança e crença no trabalho dos meus atletas.

Em termos de equipa, os objetivos que tínhamos definidos foram atingidos, não foi uma tarefa fácil, foi à custa de muito trabalho e empenho de todos os atletas, pois estes sim foram os obreiros de um trabalho que foi feito em crescendo, não em termos de resultados, mas em termos da qualidade do jogo, que nos permitiu obter a manutenção no Campeonato Nacional de Iniciados (objetivo definido pelo clube).

REFLEXÕES

Chegando ao final de um percurso tão enriquecedor, árduo e difícil é ótima a sensação de olhar para trás e perceber que com esforço e dedicação derrubam-se grandes obstáculos e ultrapassam-se inúmeras dificuldades, o que faz com que esta experiência ainda se torne mais enriquecedora.

Foi-me possibilitado, neste segundo ano do Mestrado em Futebol, realizar estágio no Grupo Desportivo Estoril Praia como treinador principal no escalão de Iniciados, o que me possibilitou conduzir uma equipa no Campeonato Nacional, num clube de renome no panorama nacional. Esta experiência permitiu-me contactar com um clube, que procura fazer daquele espaço um ceio familiar, onde todos são tratados de forma igual e onde o apoio e a troca de experiências são diários, pois existe uma grande abertura de todos, na partilha de conhecimentos.

Com este fim de ciclo, tenho a perfeita noção que aprendi muito mais do que aquilo que ensinei, pois com um campeonato tão competitivo e difícil, com é o Campeonato Nacional de Iniciados, e com a direção de uma equipa em que muito pouca gente acreditava no seu potencial, foi sem dúvida um ano de superação, para mim e para os meus atletas, pois todos nós tínhamos o medo de falhar perante o que nos tínhamos proposto, mas nunca baixamos os braços e nunca nos conformamos, tivemos dúvidas passamos por adversidades, mas esforçamo-nos sempre por fazer mais e melhor.

Esta experiência permitiu-me liderar todo o processo da equipa, desde a implementação do meu modelo de jogo, modelo de treino, através do planeamento dos microciclos e unidades de treino, a organização e distribuição das tarefas pela equipa técnica, observação e análise da nossa equipa, as estratégias a adotar em jogo e a interação com os atletas, na sua motivação e desempenho.

A época desportiva, como em qualquer clube ou campeonato, é feita de altos e baixos, e a nossa não foi diferente, após percebermos que a equipa, em termos da qualidade técnica individual, era muito heterogénea e que tinham tido uma época anterior muito negativa a todos os níveis, a nossa primeira preocupação foi aumentar a auto estima destes atletas. As estratégias iniciais passaram por demonstrar aos atletas que a equipa técnica acreditava no potencial deles, e que não optaríamos por um modelo de jogo defensivo e de transições, só a pensar no resultado, mas que a nossa ideia era evolui-los, a nível individual e coletivo, com o intuito de implementarmos um modelo de jogo mais assente na posse da bola, valorizando a tomada de decisão e a imprevisibilidade nas ações individuais.

No período pré-competitivo procuramos realizar jogos com equipas do Campeonato Nacional da zona centro do país, pois sabíamos à partida que o seu

potencial seria inferior, o que nos possibilitaria trabalhar a equipa dentro do nosso modelo de jogo e melhorar a sua motivação.

Durante o período competitivo passamos por fases menos boas, que nos suscitaram algumas dúvidas em relação ao nosso modelo de jogo, pois em muitos jogos a nossa “qualidade” de jogo era superior à do adversário, que optava por modelos de jogo mais diretos e de transição, o que na minha ótica não é benéfico para a formação individual dos atletas, mas estes acabavam por nos levar de vencido sem fazerem muito por isso. Estas situações com o avançar do campeonato começaram a criar-nos um dilema, pois nos somos apologistas da qualidade de jogo e trabalhamos para que isso seja notório em campo, mas quase todas as equipas que defrontamos acabavam por colocar isso de parte e apostar unicamente no rendimento (resultado). Mas continuamos fieis às nossas ideias, mantendo a nosso modelo de jogo, pois tanto eu como a minha equipa técnica acreditamos que este valoriza mais o desenvolvimento do atleta de formação, e fomos fieis a ele até ao fim, foi difícil, mas conseguimos sem alterar a nossa maneira de pensar o jogo atingir o objetivo pretendido.

Mesmo assim não conseguimos cumprir com um dos nossos objetivos enquanto treinadores da formação, pois tendo em conta a heterogeneidade da equipa a mudança do modelo de jogo, a competitividade do Campeonato Nacional de Iniciados e o cumprimento dos objetivos do clube, percebemos de imediato que seria difícil no final da época que o volume de utilização dos jogadores fosse semelhante. Para atenuar esta situação e com o objetivo de melhorarmos em termos técnicos, táticos e motivacionais, os atletas menos utilizados, procuramos arranjar vários jogos de treino, mesmo durante o período competitivo, com o intuito de darmos minutos de competição a estes jogadores. Esta estratégia, na minha ótica, teve resultados, pois quase todos os jogadores conseguiram evoluir, obviamente uns mais que outros, mas acima de tudo conseguimos que estes se mantivessem motivados ao longo da época, mantendo uma assiduidade e um empenho em treino de louvar.

Todas estas condicionantes que encontrei no estágio e onde me vi obrigado, em quanto líder do processo, a encontrar e a aplicar estratégias que solucionassem esses problemas, só me fizeram crescer enquanto treinador. E neste ponto a elaboração do relatório de estágio acabou por ser um auxílio, que me permitiu ir arrumando as ideias, como se um diário se tratasse, pois nele consta tudo o que fizemos ao longo do ano, o que fizemos bem, o que fizemos mal, o que devemos repetir e o que não devemos repetir está tudo presente neste balanço final da época.

Para a conclusão deste trabalho os recursos humanos do clube foram fundamentais, onde destaco sem dúvida, a equipa técnica que comigo trabalhou ao

longo época, pois foi com a ajuda destes que desenvolvemos todo o trabalho técnico e tático da equipa sendo fundamentais nas decisões mais importantes ao longo do ano. Para isso também contribuiu a coordenação e direção do clube que se mostraram sempre disponíveis para ajudar em tudo, nunca criando pressão independentemente dos resultados. Mas mesmo assim existiram lacunas a nível dos recursos humanos na condução dos nossos trabalhos, que em reunião com a direção e coordenação fizemos questão de enumerar:

1. Os treinos de guarda-redes que muitas vezes não aconteciam, por só haver um treinador de guarda-redes para todas as equipas de Infantis 11, Iniciados e Juvenis, o que no nosso entender é insuficiente, juntando a isto a falta de assiduidade do mesmo, tornou situação muito negativa em termos de evolução e treino específico dos nossos Guarda-Redes.
2. A situação que no nosso entender deveria funcionar melhor era a disponibilidade do coordenador, com a sua presença nos treinos e nos jogos, para supervisão, para nos ajudar em algumas situações, mas essencialmente que estivesse mais disponível para todos. Essa situação era humanamente impossível e foi para isso que tentamos sensibilizar a direção, pois um coordenador que é responsável por tudo, e quando falamos de tudo é escola de animação, todas as equipas de competição do futebol 7, todas as equipas de futebol 11, equipa B (Seniores) e todos os escalões do futebol feminino, sem delegar funções a ninguém no nosso entender é impossível realizar um bom trabalho, pois não consegue estar em todos os lados ao mesmo tempo.
3. Uma situação já referida num capítulo anterior que se prendia com o gabinete de prospeção, pois um clube da dimensão do Estoril tem de ser dominador em todos os escalões, e para isso tem que ter nos nossos quadros, pelo menos, os melhores jogadores que atuam no concelho de cascais.
4. A criação ou adaptação de um modelo de jogo e de treino que fosse transversal a toda a formação do clube, de forma a criar rotinas e facilitar a adaptação dos jogadores nas transições de escalões/treinador.

Felizmente para o clube, estas situações foram todas analisadas e alvo de intervenção ainda no final da época 2016/2017, tendo em vista não cometer os mesmos erros na preparação da próxima época desportiva.

Fazendo um balanço do que foi a época desportiva, diria que foi positiva, pois desde início foi um desafio comandar uma equipa onde muito pouca gente depositava esperanças, e no final, pelo esforço e dedicação dos atletas, conseguimos atingir os objetivos do clube, que mais que um objetivo para estes atletas era uma questão de afirmação no clube, aumentando-lhes sem sombra de dúvidas a sua autoestima como

Homens e como atletas. Só não foi mais positiva, porque infelizmente não conseguir dar o tempo de utilização que desejava aos jogadores com maiores dificuldades técnicas, e isso como treinador de formação é algo que não deve acontecer. Obviamente tentei arranjar soluções para minimizar essa situação, mas tenho a perfeita noção que não é a mesma coisa, não cria a mesma motivação e não promove a mesma evolução.

Todo o trabalho desenvolvido ao longo da época foi orientado pela minha filosofia enquanto treinador, que para além da minha maneira de ser e do exemplo que dou dentro e fora do campo, um dos locais mais importantes para por em prática a minha filosofia, é sem dúvida o treino. No treino procuro criar um ambiente favorável à aprendizagem, sem grandes pressões, e sem focar demasiado no erro, ao invés disso procuro incessantemente que os jogadores melhorem individualmente, para isso incentivo que tentem realizar as ações onde têm mais dificuldade, ou valorizando quando conseguem uma ação com o pé não dominante.

Para ir de encontro as expectativas dos jogadores, tento no treino promover a afetividade, fazendo imperar o entusiasmo, o empenho e a atenção. Para isso procuro exercícios essencialmente com bola que desenvolvam as capacidades técnicas individuais, focados essencialmente no trabalho da imprevisibilidade e na tomada de decisão, colocando sempre muitas balizas de forma a promover muitas situações de finalização e com isso aumentar a competitividade, aumentando o número de ações de sucesso e com isso promover o gosto e a vontade de treinar mais e melhor. Sendo eu um treinador muito dinâmico em treino, estando constantemente a incentivar e a dar feedbacks aos jogadores, procuro que os meus exercícios também tenham uma intensidade media/alta, sejam eles técnicos ou táticos. Assim sendo e também para transmitir conhecimento, mostrando aquilo que eu pretendo que eles consigam atingir no exercício, paro algumas vezes o exercício para dar indicações a todos, mas com a preocupação que esta informação seja curta e incisiva no que quero corrigir, para assim não quebrar o ritmo do treino.

Para finalizar, e tendo em conta que como treinador ainda tenho muito a melhorar e muito a aprender, foco alguns dos aspetos que tenho sentido a necessidade de melhorar. Apesar de ao longo destas ultimas épocas já ter tentado melhorar com os registos em vídeo de jogos e treinos, necessito de melhorar a minha reflexão, em conjunto com a minha equipa técnica mas também a minha auto reflexão, para tentar saber o que faço, porque razão o faço e que consequências obtenho com o que estou a fazer. Outro aspeto que tenho trabalhado, mas continuo a necessitar de melhorar, é a comunicação, e quando falo em comunicação não é o feedback durante o treino, pois nesse aspeto eu penso que não é uma das minhas lacunas, mas sim a

comunicação à equipa enquanto motivador, no controlo das emoções, ai sim, sinto uma grande necessidade de aprender mais, para ser um melhor gestor de emoções.

Nesse capítulo penso que esta época foi uma aprendizagem, pois tivemos uma época de altos e baixos, onde poucas pessoas acreditavam na capacidade da equipa e no final, para além de conseguirmos o nosso objetivo, conseguimos criar um grupo sólido, sincero e solidário, pois estavam sempre disponíveis para se ajudarem uns aos outros, criando um excelente espirito de grupo.

A elaboração deste relatório fez-me refletir sobre as minhas ações como treinador, com a elaboração da minha filosofia de treinador fez-me olhar para mim mesmo, o que não é fácil, pois é muito mais fácil apontar o dedo para dizer que A, B ou C estão a fazer mal, mas quando temos de nos pôr no lugar de observadores de nós mesmos, e olhar para a nossa forma de trabalhar a complexidade aumenta.

Fazendo uma comparação entre o início e o final desta época, sinto que estou muito mais bem preparado para qualquer desafio do que estava em Agosto de 2016, pois este ano, foi um ano de superação, não só dos meus atletas mas de mim próprio.

As dificuldades e os momentos de maior pressão podem levar-nos ao caminho mais fácil que é desistir ou levar-nos para o caminho mais difícil e trabalhoso que é o da superação, mas sem duvida o mais enriquecedor e saboroso, pois como diz o ditado popular, depois da tempestade vem a bonança, e esta veio traduzida em novos saberes, consolidação de competências e aumento da auto estima, preparando-me para novos desafios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ackland, T. R., Lohman, T. G., Sundgot-Borgen, J., Maughan, R. J., Meyer, N. L., Stewart, A. D. & Muller, W. (2012). *Current status of body composition assessment in sport*. *Jornal Sports Med.* 2012; 42: p. 227-249.

Aroso, J. (2010). *"Periodização do Treino no Futebol". Comunicação pessoal o colóquio "A Gestão de Mestrias para a Obtenção do Sucesso"*. Arcos de Valdevez

Aroso, J. (2014). *Periodização do Treino no futebol*. Seleção Portuguesa de Futebol. Published in: Sports (Slide 14 of 18).

As Crónicas Do Mágico. (2016, 3 de Outubro). A História do Grupo Desportivo Estoril Praia (Parte 1) [Texto colocado no blog asminhascrnicasdomgico.wordpress.com] enviado para <https://asminhascrnicasdomgico.wordpress.com/2016/10/03/a-historia-do-grupo-desportivo-estoril-praia-parte-1/>. Acedido em 4 de janeiro de 2017.

Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática – A construção de uma forma de jogar específica*. Lisboa: Prime Books

Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim – Sociedade Portuguesa de Educação Física nº10/11*, p. 135-151.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

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

Castelo, J. (2014). *Futebol. Métodos específicos de treino*. No prelo

Chipkevitch, E. (2001). Artigo de Revisão – *Avaliação clínica da maturação sexual na adolescência*. Sociedade Brasileira de Pediatria. *Jornal de Pediatria* Vol. 77 supl. 2 (2001), p.135-142.

Comédias, J. (2006). Como organizar as provas de avaliação aferida dos JDC?. *Revista Horizonte vol. XXI – nº 122, 3-7*.

Correia, P., Ribas, T., & Silva, T. (2015). *Uma ideia de jogo*. Estoril: Prime Books.

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

Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo*. Revista portuguesa de ciências do desporto, Vol. 1 nº 1, p. 57-64

Garganta, J., Suarez, A. & Peñas, C. (2002). *A investigação em futebol – Estudos Ibéricos*. Porto: Edição Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

Garganta, J. (2006). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência? Horizonte. Vol 21, nº 123 (Mai-Jun) p. 21-25

Gonçalves, R. (2008). *Monitorização da carga de treino no futebol – A resposta da IGA, testosterone e cortisol salivares ao longo da época*. Monografia de Licenciatura. Coimbra: Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Lima T. (2004). *Educar Pelo Desporto?*. Revista Horizonte; Vol.19, nº111 (Jan.-Fev., 2004), p. 35-38.

Magalhães, R; Nascimento, L. (2010); *Aprender a jogar futebol – Um caminho para o sucesso*. Vol. 1 Lisboa: Prime Books.

Martin, R. H. C., Uezu, R., Parra, S. A., Arena, S. S., Bojikian, L. P. & Bohme, M. T. S. (2001). Autoavaliação da maturação sexual masculina por meio da utilização de desenhos e fotos. Revista Paulista de Educação Física. Vol 2. Nº 15, 2001. p. 212-222.

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

Oliveira (2000). *Avaliação da resistência em desportos de esforço intermitente*. Dissertação de Doutoramento. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – UP.

Programa Nacional de Formação de Treinadores – Instituto do Desporto de Portugal, I.P. (Junho 2010)

Reilly, T., George, K., Marfell-Jones, M., Scott, M., Sutton, L. & Wallace, J. A. (2009) *How well do skinfold equations predict percent body fat in elite soccer players?*. *Jornal Sports Med.* 2009; 30: p. 607-613.

Rito, A., Breda, J. & Carmo, I.: *Guia de Avaliação do Estado Nutricional Infantil e Juvenil*. Publicação Conjunta DGS-INSA no âmbito do conselho científico da plataforma contra a obesidade da DGS. Lisboa: INSA, IP, 2011

Santos, P. J. & Soares, J. M. (2001). Capacidade aeróbia em futebolistas de elite em função da posição específica em jogo. In: *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 1 nº2. p. 7-12.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática* – Coleção preparação futebolística. Lisboa: MCSports

Thompson, A., Barnsley, R., Stebelsky, G. (1991). *“Born to play Ball: The relative age effect and major league baseball”*. *Sociology of Sport Journal*, 8, 146-151.

ANEXOS

○ **Fichas Individuais dos Atletas**

● **Francisco Pinheiro**

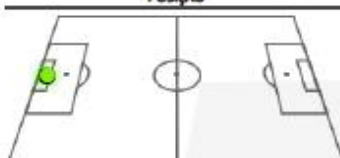
Estoril Praia
www.dossierdotreinador.com

Jogador
Pinheiro



PINHEIRO **22**

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.78
média

Ficha Individual

Número	22
Nome	Francisco Pinheiro
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	08-05-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Sporting
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Guarda-redes
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	25-11-2016	Regresso	09-12-2016	Gravidade	Moderada
Tipologia	Estiramento	Zona	Costas		
Descrição	Dores nas costas após choque (em jogo)				
Peso (Kg)		IMC (%)		Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	65	21.22	Inicial (15-08-2016)	175	69
Intermédio (22-12-2016)	65.1	21.26	Intermédio (22-12-2016)	175	65
Final (11-05-2017)	67.3	21.98	Final (11-05-2017)	175	63

Perfil do Jogador (1-10)

técnica de mãos	9	comunicação	8	cap. de trabalho	9
técnica de pés	5	coordenação	8	autoconfiança	5
duelos 1x1	8	velocidade	8	carácter/ personalidade	8
cruzamentos	8	altura e porte atlético	6	autocontrolo	6
fora dos postes	7	agilidade	10	cond. física geral	9
entre os postes	9	leitura de jogo	8	resistência às lesões	9

• **João Castilho**

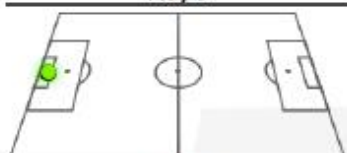


Jogador
Castilho



CASTILHO 33

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

5.83
média

Ficha Individual

Número	33
Nome	João Castilho
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	03-01-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Guarda-redes
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	23-08-2016	Regresso	02-09-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Contusão	Zona	Membros superiores		
Descrição	Choque com colega no treino				

Data da lesão	16-03-2017	Regresso	04-04-2017	Gravidade	Grave
Tipologia	Fratura	Zona	Púbis		
Descrição	Fartura do Coxis (Na escola)				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	78.1	26.4	Inicial (15-08-2016)	172
Intermédio (22-12-2016)	82	27.4	Intermédio (22-12-2016)	173
Final (11-05-2017)	84	28.07	Final (11-05-2017)	173

Perfil do Jogador (1-10)

técnica de mãos	7	comunicação	5	cap. de trabalho	8
técnica de pés	6	coordenação	6	autoconfiança	5
duelos 1x1	6	velocidade	4	carácter/ personalidade	6
cruzamentos	5	altura e porte atlético	8	autocontrolo	6
fora dos postes	5	agilidade	5	cond. física geral	3
entre os postes	6	leitura de jogo	6	resistência às lesões	8

• **Edgar Rodrigues**



Jogador
Edgar



EDGAR 42

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

5.39
média

Ficha Individual

Número	42
Nome	Edgar Rodrigues
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	31-07-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Guarda-redes
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia		Zona
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia		Zona
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	73.3	22.62	Inicial (15-08-2016)	180 / 73
Intermédio (22-12-2016)	74.1	22.87	Intermédio (22-12-2016)	180 / 65
Final (11-05-2017)	74.5	22.74	Final (11-05-2017)	181 / 68

Perfil do Jogador (1-10)

técnica de mãos	5	comunicação	3	cap. de trabalho	8
técnica de pés	5	coordenação	5	autoconfiança	5
duelos 1x1	4	velocidade	6	carácter/ personalidade	5
cruzamentos	4	altura e porte atlético	8	autocontrolo	5
fora dos postes	4	agilidade	5	cond. física geral	8
entre os postes	6	leitura de jogo	3	resistência às lesões	8

• **Pedro Teixeira**

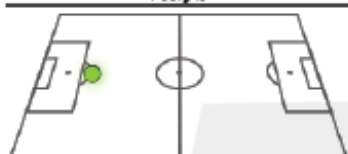


Jogador
P. Teixeira



P. TEIXEIRA **14**

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.5
média

Ficha Individual

Número	14
Nome	Pedro Teixeira
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	14-05-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Central
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	65.6	20.25	Inicial (15-08-2016)	180
Intermédio (22-12-2016)	66	20.37	Intermédio (22-12-2016)	180
Final (11-05-2017)	66.6	20.56	Final (11-05-2017)	180

Perfil do jogador (1-10)

passa	6	marcação de livres	5	cap. de trabalho	8
recepção	6	1x1 defensivo	7	agressividade	8
finalização	7	1x1 ofensivo	3	autoconfiança	6
jogo de cabeça	9	posicionamento	6	carácter/ personalidade	6
t. de cruzamento	5	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	6
marcação	6	vel. de execução	6	autocontrolo	7
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	9

• Daniel Ignat



Jogador
Ignat



IGNAT 24

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.5
média

Ficha Individual

Número	24
Nome	Daniel Ignat
Nacionalidade	Moldávia
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	24-06-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Belenenses
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Central
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	56	19.15	Inicial (15-08-2016)	171
Intermédio (22-12-2016)	59.9	20.01	Intermédio (22-12-2016)	173
Final (11-05-2017)	63.6	20.53	Final (11-05-2017)	176

Perfil do Jogador (1-10)

passé	7	marcação de livres	5	cap. de trabalho	10
recepção	7	1x1 defensivo	9	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	5	autoconfiança	8
jogo de cabeça	7	posicionamento	9	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	5	tomada de decisão	8	inteligência em jogo	9
marcação	8	vel. de execução	5	autocontrolo	9
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	9

• **Martim Alves**



Jogador
Martim



MARTIM **44**

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.8
média

Ficha Individual

Número	44
Nome	Martim Alves
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	25-02-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Belenenses
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Defesa Central
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	06-08-2016	Regresso	09-09-2016	Gravidade	Grave
Tipologia	Fratura		Zona	Ombro	
Descrição	Fratura da Clavícula				
Data da lesão	09-03-2017	Regresso	31-03-2017	Gravidade	Grave
Tipologia	Outra		Zona	Cabeça	
Descrição	Tonturas e Desequilíbrio com diagnóstico inconclusivo (extra treino)				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	65.2	20.12	Inicial (15-08-2016)	180
Intermédio (22-12-2016)	64.6	19.94	Intermédio (22-12-2016)	180
Final (11-05-2017)	66.9	20.65	Final (11-05-2017)	180

Perfil do Jogador (1-10)

passa	7	marcação de livres	7	cap. de trabalho	7
recepção	7	1x1 defensivo	7	agressividade	7
finalização	6	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	8
jogo de cabeça	8	posicionamento	7	carácter/personalidade	5
t. de cruzamento	5	tomada de decisão	6	Inteligência em jogo	7
marcação	7	vel. de execução	7	autocontrolo	7
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	7

• **Nuno Alberto**



Jogador
Nuno



NUNO **6**



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

5.9
média

Ficha Individual

Número	6
Nome	Nuno Alberto
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	05-09-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Alges
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Lateral Direito
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	27-01-2017	Regresso	03-02-2017	Gravidade	Moderada
Tipologia	Escoriação	Zona	Cabeça		
Descrição	Escoriação na face com criação de crosta (em jogo de treino)				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)	
Inicial (15-08-2016)	54.8	19.42	Inicial (15-08-2016)	168	68
Intermédio (22-12-2016)	54.8	19.19	Intermédio (22-12-2016)	169	67
Final (11-05-2017)	55.8	18.86	Final (11-05-2017)	172	63

Perfil do Jogador (1-10)

passé	5	marcação de livres	5	cap. de trabalho	10
recepção	4	1x1 defensivo	4	agressividade	5
finalização	5	1x1 ofensivo	5	autoconfiança	5
jogo de cabeça	5	posicionamento	4	carácter/personalidade	10
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	5	inteligência em jogo	5
marcação	4	vel. de execução	7	autocontrolo	8
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	8

• **Nuno Martins**



Jogador
Alvim



ALVIM

4



POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE

PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.7
média

Ficha Individual

Número	4
Nome	Nuno Martins
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	12-03-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Lateral Direito
Outras posições	Defesa Central

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia		Zona
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia		Zona
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	60.4	20.66	Inicial (15-08-2016)	171
Intermédio (22-12-2016)	63	21.3	Intermédio (22-12-2016)	172
Final (11-05-2017)	66	21.8	Final (11-05-2017)	174

Perfil do Jogador (1-10)

passé	8	marcação de livres	6	cap. de trabalho	10
recepção	8	1x1 defensivo	8	agressividade	7
finalização	6	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	7
jogo de cabeça	7	posicionamento	8	carácter/personalidade	10
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	8	inteligência em jogo	8
marcação	8	vel. de execução	7	autocontrolo	9
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	8

• **Osmar Salvador**

Estoril Praia
www.dossierdotreinador.com



OSMAR **18**

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

5.95
média

Jogador
Osmar

Ficha Individual

Número	18
Nome	Osmar Salvador
Nacionalidade	Holandesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	15-05-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Ambos
Posição habitual	Defesa Lateral Direito
Outras posições	Defesa Lateral Esquerdo, Extremo Direito

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	54	18.91	Inicial (15-08-2016)	169
Intermédio (22-12-2016)	56.5	19.78	Intermédio (22-12-2016)	169
Final (11-05-2017)	57.9	19.8	Final (11-05-2017)	171

Perfil do Jogador (1-10)

passé	6	marcação de livres	5	cap. de trabalho	8
recepção	4	1x1 defensivo	4	agressividade	6
finalização	5	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	6
jogo de cabeça	4	posicionamento	5	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	5	inteligência em jogo	5
marcação	4	vel. de execução	7	autocontrolo	7
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	9

• **Henrique Pereira**



Jogador
Ika



IKA 19



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.1
média

Ficha Individual

Número	19
Nome	Henrique Pereira
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	16-08-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Defesa Lateral Esquerdo
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	21-03-2017	Regresso		Gravidade	Muito grave
Tipologia	Fratura			Zona	Membros inferiores
Descrição	Tripla fractura da Tibia				
Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)		
Inicial (15-08-2016)	42.6 17.96	Inicial (15-08-2016)	154	70	
Intermédio (22-12-2016)	45.5 18.94	Intermédio (22-12-2016)	155	62	
Final (11-05-2017)	45.7 19.02	Final (11-05-2017)	155	62	

Perfil do jogador (1-10)

passé	7	marcação de livres	5	cap. de trabalho	9
recepção	8	1x1 defensivo	6	agressividade	5
finalização	5	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	5
jogo de cabeça	5	posicionamento	7	carácter/ personalidade	10
t. de cruzamento	8	tomada de decisão	8	inteligência em jogo	9
marcação	7	vel. de execução	7	autocontrolo	9
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	8

• **Artur Horal**



ARTUR **25**



PERFIL DO JOGADOR (1-10)
7.35
média

Ficha Individual

Número	25
Nome	Artur Horal
Nacionalidade	Ucraniana
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	17-06-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Fontainhas
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Defesa Lateral Esquerdo
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade			
Tipologia	Zona				
Descrição					
Data da lesão	Regresso	Gravidade			
Tipologia	Zona				
Descrição					
Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)		
Inicial (15-08-2016)	55.4	19.17	Inicial (15-08-2016)	170	71
Intermédio (22-12-2016)	57.9	19.35	Intermédio (22-12-2016)	173	63
Final (11-05-2017)	59.8	19.75	Final (11-05-2017)	174	66

Perfil do Jogador (1-10)

passé	8	marcação de livres	5	cap. de trabalho	9
recepção	7	1x1 defensivo	9	agressividade	6
finalização	5	1x1 ofensivo	5	autoconfiança	8
jogo de cabeça	6	posicionamento	8	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	8
marcação	9	vel. de execução	7	autocontrolo	8
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	9

• **Isaque Abreu**



Jogador
Isaque



ISAQUE **8**



PERFIL DO JOGADOR (1-10)
7.55
média

Ficha Individual

Número	8
Nome	Isaque Abreu
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	26-03-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Defensivo
Outras posições	Defesa Central

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	64.3	21.73	Inicial (15-08-2016)	172
Intermédio (22-12-2016)	66.1	22.34	Intermédio (22-12-2016)	172
Final (11-05-2017)	67.5	22.82	Final (11-05-2017)	172

Perfil do Jogador (1-10)

passé	9	marcação de livres	7	cap. de trabalho	8
recepção	8	1x1 defensivo	8	agressividade	10
finalização	5	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	7
jogo de cabeça	7	posicionamento	8	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	8
marcação	8	vel. de execução	7	autocontrolo	5
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	10

• Diogo Teixeira



Jogador
Teixeira



TEIXEIRA 3

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.45
média

Ficha Individual

Número	3
Nome	Diogo Teixeira
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	03-05-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Defensivo
Outras posições	Defesa Lateral Direito, Defesa Central

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	59	18.62	Inicial (15-08-2016)	178
Intermédio (22-12-2016)	60.4	19.06	Intermédio (22-12-2016)	178
Final (11-05-2017)	61.4	18.95	Final (11-05-2017)	180

Perfil do Jogador (1-10)

passé	7	marcação de livres	5	cap. de trabalho	10
recepção	7	1x1 defensivo	7	agressividade	7
finalização	5	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	7
jogo de cabeça	7	posicionamento	7	carácter/ personalidade	10
t. de cruzamento	5	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	7
marcação	7	vel. de execução	9	autocontrolo	9
				cond. física geral	10
				resistência às lesões	10

• **Rodrigo Gomes**



Jogador
Digo



DIGO **23**



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

5.85
média

Ficha Individual

Número	23
Nome	Rodrigo Gomes
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	27-02-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Defensivo
Outras posições	Médio Centro

Dados Clínicos

Data da lesão	15-11-2016	Regresso	15-12-2016	Gravidade	Grave
Tipologia	Estiramento	Zona	Púbis		
Descrição	Estiramento e Contractura do tendão na zona da virilha				
Data da lesão	27-02-2017	Regresso	28-03-2017	Gravidade	Moderada
Tipologia	Estiramento	Zona	Coxa		
Descrição	Estiramento do posterior da coxa				
Data da lesão	25-07-2016	Regresso	11-10-2016	Gravidade	Muito grave
Tipologia	Micro-rotura	Zona	Joelho		
Descrição	Lesão contraída na época anterior				
Data da lesão	30-03-2017	Regresso	14-04-2017	Gravidade	Moderada
Tipologia	Fratura	Zona	Cabeça		
Descrição	Operação ao nariz (Razões de Saúde)				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	61.6	21.83	Inicial (15-08-2016)	168
Intermédio (22-12-2016)	63.5	21.97	Intermédio (22-12-2016)	170
Final (11-05-2017)	68.1	22.49	Final (11-05-2017)	174

Perfil do Jogador (1-10)

passa	7	marcação de livres	5	cap. de trabalho	6
recepção	7	1x1 defensivo	6	agressividade	4
finalização	5	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	4
jogo de cabeça	5	posicionamento	6	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	6
marcação	6	vel. de execução	5	autocontrolo	8
				cond. física geral	6
				resistência às lesões	3

• **Afonso Fernandes**

Estoril Praia
www.dossierdotreinador.com



AFONSO **10**

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

8.3
média

Jogador
Afonso

Ficha Individual

Número	10
Nome	Afonso Fernandes
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	12-10-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Ambos
Posição habitual	Médio Centro
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	12-02-2017	Regresso	04-04-2017	Gravidade	Moderada
Tipologia	Outra	Zona	Membros inferiores		
Descrição	Contractura Coxa				
Data da lesão	28-02-2017	Regresso	31-03-2017	Gravidade	Moderada
Tipologia	Outra	Zona	Costas		
Descrição	Dores de Crescimento				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	39.5	17.56	Inicial (15-08-2016)	150
Intermédio (22-12-2016)	40.7	17.62	Intermédio (22-12-2016)	152
Final (11-05-2017)	45.9	19.11	Final (11-05-2017)	155

Perfil do jogador (1-10)

passé	8	marcação de livres	6	cap. de trabalho	10
recepção	10	1x1 defensivo	6	agressividade	6
finalização	8	1x1 ofensivo	10	autoconfiança	9
jogo de cabeça	5	posicionamento	9	carácter/ personalidade	10
t. de cruzamento	8	tomada de decisão	10	inteligência em jogo	10
marcação	6	vel. de execução	9	autocontrolo	10
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	9

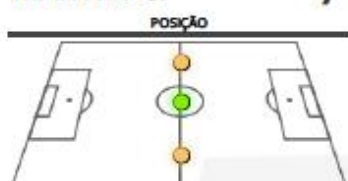
• **Martim Cerqueira**



Jogador
Martim C.



MARTIM C. **7**



7.05
média

Ficha Individual

Número	7
Nome	Martim Cerqueira
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	20-05-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Ambos
Posição habitual	Médio Centro
Outras posições	Médio Esquerdo, Médio Direito

Dados Clínicos

Data da lesão	03-01-2017	Regresso	06-01-2017	Gravidade	Baixa
Tipologia	Entorse	Zona	Membros superiores		
Descrição	Entorse do pé direito				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	54.5	22.39	Inicial (15-08-2016)	156
Intermédio (22-12-2016)	56.1	23.05	Intermédio (22-12-2016)	156
Final (11-05-2017)	59	23.94	Final (11-05-2017)	157

Perfil do Jogador (1-10)

passe	8	marcação de livres	8	cap. de trabalho	8
recepção	8	1x1 defensivo	7	agressividade	6
finalização	6	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	6
jogo de cabeça	5	posicionamento	7	carácter/ personalidade	9
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	5	inteligência em jogo	6
marcação	7	vel. de execução	6	autocontrolo	8
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	9

• **Guilherme Andrade**

Estoril Praia
www.dossierdotreinador.com

**Jogador
Andrade**



ANDRADE 11



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.45
média

Ficha Individual

Número	11
Nome	Guilherme Andrade
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	31-01-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Belenenses
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Centro
Outras posições	Avançado

Dados Clínicos

Data da lesão	06-12-2016	Regresso	13-12-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Estiramento	Zona	Quadril		
Descrição	Virilha				

Data da lesão	03-11-2016	Regresso	04-11-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Contusão	Zona	Membros superiores		
Descrição	Choque com colega				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	52.8	18.49	Inicial (15-08-2016)	169
Intermédio (22-12-2016)	53.4	18.48	Intermédio (22-12-2016)	170
Final (11-05-2017)	55.2	18.66	Final (11-05-2017)	172

Perfil do Jogador (1-10)

passé	8	marcação de livres	7	cap. de trabalho	9
recepção	8	1x1 defensivo	6	agressividade	6
finalização	6	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	8
jogo de cabeça	5	posicionamento	7	carácter/personalidade	10
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	9	inteligência em jogo	9
marcação	6	vel. de execução	8	autocontrolo	8
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	7

• Henrique Bueno

Estoril Praia
www.dossierdotreinador.com

Jogador
Henrique



HENRIQUE 12

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

8.4
média

Ficha Individual

Número	12
Nome	Henrique Bueno
Nacionalidade	Brasileira, Italiana
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	05-01-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia (Sem estar inscrito)
Pé dominante	Ambos
Posição habitual	Médio Centro
Outras posições	Avançado

Dados Clínicos

Data da lesão	20-12-2016	Regresso	27-01-2017	Gravidade	Grave
Tipologia	Escoriação	Zona	Joelho		
Descrição	Escoriação profunda no joelho (Na escola)				
Data da lesão	01-03-2017	Regresso	07-03-2017	Gravidade	Moderada
Tipologia	Fratura	Zona	Cabeça		
Descrição	Fractura do Nariz choque com colega (Treino dos Juvenis B)				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	57.9	20.51	Inicial (15-08-2016)	168
Intermédio (22-12-2016)	59.6	20.87	Intermédio (22-12-2016)	169
Final (11-05-2017)	61.9	19.98	Final (11-05-2017)	176

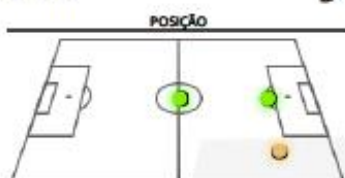
Perfil do Jogador (1-10)

passé	9	marcação de livres	8	cap. de trabalho	9
recepção	9	1x1 defensivo	6	agressividade	7
finalização	9	1x1 ofensivo	10	autoconfiança	9
jogo de cabeça	8	posicionamento	8	carácter/personalidade	9
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	9	inteligência em jogo	10
marcação	6	vel. de execução	10	autocontrolo	8
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	8

- Aliu Djaló



ALIU **9**



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

5.9
média

Ficha Individual

Número	9
Nome	Aliu Djaló
Nacionalidade	Guinéu-bissiano
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	11-08-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Damaiense
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Centro, Avançado
Outras posições	Extremo Direito

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	66.5	23.01	Inicial (15-08-2016)	170
Intermédio (22-12-2016)	66	22.84	Intermédio (22-12-2016)	170
Final (11-05-2017)	67	22.91	Final (11-05-2017)	171

Perfil do Jogador (1-10)

passé	6	marcação de livres	6	cap. de trabalho	7
recepção	4	1x1 defensivo	4	agressividade	7
finalização	6	1x1 ofensivo	5	autoconfiança	7
jogo de cabeça	5	posicionamento	5	carácter/personalidade	7
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	5	inteligência em jogo	4
marcação	4	vel. de execução	8	autocontrolo	7
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	8

• **Guilherme Albuquerque**

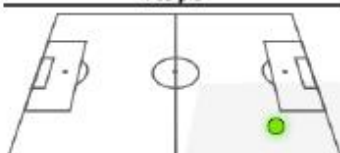


Jogador
 Albuquerque



ALBUQUERQUE 13

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

8.25
 média

Ficha Individual

Número	13
Nome	Guilherme Albuquerque
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	06-02-2002, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Extremo Direito
Outras posições	

Dados Clínicos

Data da lesão	01-09-2016	Regresso	02-09-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Contusão		Zona	Membros superiores	
Descrição	choque com colega				
Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)		
Inicial (15-08-2016)	58.6	22.61	Inicial (15-08-2016)	161	64
Intermédio	57.8	22.02	Intermédio	162	56
Final	60	22.86	Final	162	54

Perfil do Jogador (1-10)

passe	8	marcação de livres	7	cap. de trabalho	10
recepção	8	1x1 defensivo	7	agressividade	8
finalização	10	1x1 ofensivo	9	autoconfiança	6
jogo de cabeça	7	posicionamento	8	carácter/ personalidade	9
t. de cruzamento	9	tomada de decisão	8	inteligência em jogo	8
marcação	7	vel. de execução	10	autocontrolo	7
				cond. física geral	10
				resistência às lesões	9

• **Lucas Xavier**



Jogador
Lucas



LUCAS

5

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.3
média

Ficha Individual

Número	5
Nome	Lucas Xavier
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	01-10-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Extremo Direito
Outras posições	Defesa Lateral Direito

Dados Clínicos

Data da lesão	15-11-2016	Regresso	17-11-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Contusão		Zona	Membros superiores	
Descrição	Choque com colega				
Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)		
Inicial (15-08-2016)	49.5	18.63	Inicial (15-08-2016)	163	75
Intermédio (22-12-2016)	51.1	19.23	Intermédio (22-12-2016)	163	72
Final (11-05-2017)	52.5	19.76	Final (11-05-2017)	163	72

Perfil do Jogador (1-10)

passé	7	marcação de livres	5	cap. de trabalho	8
recepção	7	1x1 defensivo	7	agressividade	7
finalização	6	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	7
jogo de cabeça	6	posicionamento	7	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	8	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	7
marcação	7	vel. de execução	10	autocontrolo	7
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	9

• Logan Cavaco

Estoril Praia
www.dossierdotreinador.com



LOGAN **26**

posição



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.8
média

Jogador
Logan

Ficha Individual

Número	26
Nome	Logan Cavaco
Nacionalidade	Canadense
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	
Licença nº	

Clube anterior	Casa Pia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Extremo Direito
Outras posições	Extremo Esquerdo

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia		Zona
Descrição		

Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia		Zona
Descrição		

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Final (11-05-2017)	58,7	23,22	Final (11-05-2017)	159

Perfil do Jogador (1-10)

passa	8	marcação de livres	6	cap. de trabalho	8
recepção	8	1x1 defensivo	5	agressividade	6
finalização	6	1x1 ofensivo	10	autoconfiança	7
jogo de cabeça	6	posicionamento	6	carácter/personalidade	8
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	6
marcação	5	vel. de execução	9	autocontrolo	6
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	4

• **Simão Coelho**



Jogador
Simão



SIMÃO **27**

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

8.4
média

Ficha Individual

Número	27
Nome	Simão Coelho
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	31-07-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Braga
Pé dominante	Ambos
Posição habitual	Extremo Esquerdo
Outras posições	Extremo Direito

Dados Clínicos

Data da lesão	18-08-2016	Regresso	23-08-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Entorse	Zona	Membros superiores		
Descrição	entorse do pé direito				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	48.4	19.39	Inicial (15-08-2016)	158
Intermédio (22-12-2016)	51.2	20.25	Intermédio (22-12-2016)	159
Final (11-05-2017)	51.9	20.27	Final (11-05-2017)	160

Perfil do Jogador (1-10)

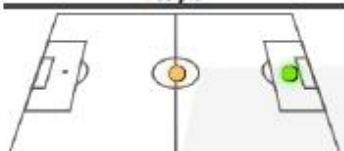
passé	9	marcação de livres	8	cap. de trabalho	9
recepção	9	1x1 defensivo	6	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	10	autoconfiança	9
jogo de cabeça	6	posicionamento	8	carácter/ personalidade	10
t. de cruzamento	9	tomada de decisão	9	inteligência em jogo	9
marcação	6	vel. de execução	10	autocontrolo	9
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	9

• Nelson Rodrigues



NELSON 20

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.65
média

Ficha Individual

Número	20
Nome	Nelson Rodrigues
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	03-06-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Ponta-de-lança
Outras posições	Médio Centro

Dados Clínicos

Data da lesão	15-11-2016	Regresso	17-11-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Contusão	Zona	Membros superiores		
Descrição	Pancada (No Jogo)				
Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)		
Inicial (15-08-2016)	46.8 17.83	Inicial (15-08-2016)	162	69	
Intermédio (22-12-2016)	52.5 19.76	Intermédio (22-12-2016)	163	60	
Final (11-05-2017)	54.1 19.87	Final (11-05-2017)	165	64	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	7	marcação de livres	7	cap. de trabalho	8
recepção	7	1x1 defensivo	5	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	7
jogo de cabeça	6	posicionamento	5	carácter/personalidade	8
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	5
marcação	5	vel. de execução	7	autocontrolo	7
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	7

• **Samuel Gonçalves**



Jogador
Samu



SAMU 55



6.3
média

Ficha Individual

Número	55
Nome	Samuel Gonçalves
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	30-09-2002, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	Estoril Praia
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Ponta-de-lança
Outras posições	Extremo Direito

Dados Clínicos

Data da lesão	16-08-2016	Regresso	19-08-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Distensão		Zona	Coxa	
Descrição	Dores musculares no posterior da coxa				

Data da lesão	30-08-2016	Regresso	02-09-2016	Gravidade	Baixa
Tipologia	Distensão		Zona	Coxa	
Descrição	Agravamento da lesão anterior				

	Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (15-08-2016)	66.8	21.57	Inicial (15-08-2016)	176
Intermédio (22-12-2016)	66.9	21.35	Intermédio (22-12-2016)	177
Final (11-05-2017)	68.8	21.96	Final (11-05-2017)	177

Perfil do Jogador (1-10)

passé	6	marcação de livres	5	cap. de trabalho	5
recepção	8	1x1 defensivo	5	agressividade	6
finalização	6	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	6
jogo de cabeça	4	posicionamento	7	carácter/personalidade	7
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	6
marcação	6	vel. de execução	6	autocontrolo	6
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	9

