

JOÃO PEDRO AFONSO SUZANO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB17 DO
CLUBE FUTEBOL BENFICA NA ÉPOCA DESPORTIVA
2016/2017**

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

JOÃO PEDRO AFONSO SUZANO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB17
DO CLUBE FUTEBOL BENFICA NA ÉPOCA
DESPORTIVA 2016/2017**

Relatório de estágio apresentado em público para a obtenção do grau de Mestre no curso de mestrado em treino desportivo com a especificidade de alto rendimento desportivo conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, faculdade de exercício físico e desporto no dia 05/12/2018 com a ordem admissão de júri número 298/2018 com a seguinte composição do júri:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

Nome: João Pedro Afonso Suzano

Título: RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE SUB17 DO CLUBE FUTEBOL BENFICA NA ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Local de apresentação e título que confere: Dissertação apresentada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre

Orientador Científico: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Instituição: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Unidade Orgânica: Faculdade de Educação Física e Desporto

Local: Lisboa

Ano: 2018

Agradecimentos

A realização deste relatório representa o fim de um percurso académico longo, mas cheio de desafios e aprendizagens, graças ao apoio de determinadas pessoas dos quais não poderia deixar de agradecer.

Agradeço em primeiro á faculdade, na pessoa do doutor Jorge Proença e a todo o corpo docente que me acolheu durante estes anos, no qual contribuíram para a minha formação e desenvolvimento a todos os níveis. Em especial ao professor doutor Luís Massuça pelo acompanhamento realizado durante a realização deste relatório de estágio.

Aos meus colegas de equipa técnica, Pedro Francisco e Rodrigo Sousa, pelo apoio e pela amizade demonstrada durante a época desportiva, que nos permitiu evoluir a todos os níveis.

Pelo incentivo, amizade, motivação e paciência, estou muito grato a minha amiga Rita Amado, que me ajudou alcançar o final desta caminhada.

Ao meu amigo e companheiro de trabalho Pedro Lopes, pela partilha de conhecimentos e todo o apoio dado nos momentos cruciais.

Aos meus jogadores pela dedicação e paciência que tiveram durante toda a época desportiva, nos quais tive a oportunidade aprender e partilhar todos os momentos vividos durante a época desportiva.

Um muito Obrigado a todos!!!

Resumo

Realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, este relatório de estágio teve como objetivos gerais: (1) analisar o processo de treino, através de uma visão das dimensões taxonómicas, diferenciando métodos de treino concetualizados; e (2) refletir criticamente sobre todo o processo de treino e competitivo ao longo da época desportiva.

O estágio foi realizado na equipa de Juvenis A (Sub-17) do Clube Futebol Benfica na época desportiva 2016/2017, com a função de treinador de futebol.

Observou-se que (1) os métodos específicos de preparação foram os mais utilizados nos períodos pré-competitivo (44.4%) e competitivo (47%), relativamente aos métodos de preparação geral (28.4% e 20%, respetivamente) e aos métodos específicos de preparação geral (27.2% e 33%, respetivamente); e (2) os exercícios mais utilizados foram os de manutenção de posse de bola e os competitivos, com a intenção de operacionalizar o modelo de jogo. Realizou-se ainda um trabalho centrado no tema - futebol como meio de inclusão social.

Os resultados sugerem que a operacionalização de planificação foi eficiente, destacando-se o impacto no sucesso desportivo da equipa e no desenvolvimento profissional e pessoal do treinador estagiário.

Palavras-chave: Comportamento, Inclusão Social Jovens, Processo de treino.

Abstract

The objectives of this internship report were: (1) to analyse the training process, through a view of the taxonomic dimensions, differentiating the training methods used; and (2) reflect critically on the whole process of training and competitive throughout the sporting season.

The internship was held in the team of Juveniles A (Under-17) of the Football Club Benfica in the sport season 2016/2017, with the function of soccer coach.

It was observed that (1) specific preparation methods were the most used in the pre-competitive (44.4%) and competitive (47%) periods, relative to the general preparation methods (28.4% and 20%, respectively) (27.2% and 33%, respectively); and (2) the most used exercises were those of maintenance of possession of the ball and the competitive ones, with the intention to operationalize the game model. Work was also focused on the theme - football as a means of social inclusion.

The results suggest that the planning operation was efficient, highlighting the impact on the team's sporting success and the professional and personal development of the trainee trainer.

Key words: Behaviour, Social Inclusion, Training process, Youth.

Abreviaturas

AFL – Associação Futebol Lisboa

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

Ext D – Extremo Direito

Ext E – Extremo Esquerdo

GR – Guarda Redes

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

MEPG – Métodos Específicos Preparação Geral

MJ – Modelo de Jogo

MO – Médio Ofensivo

MPB – Manutenção Posse Bola

MPE – Métodos Específicos Preparação

MPG – Métodos Preparação Geral

N1 – Número 1

N2 – Número 2

PL – Ponta Lança

Índice Geral

<i>Agradecimentos</i>	<i>ii</i>
<i>Resumo</i>	<i>iii</i>
<i>Abstract</i>	<i>iv</i>
<i>Abreviaturas</i>	<i>v</i>
Introdução	10
<i>CAPÍTULO I - PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO</i>	<i>12</i>
1.1. Instituição do Estágio.....	13
1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário	13
1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário	14
1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador	14
1.5. Função do treinador estagiário.....	15
1.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário	15
<i>CAPÍTULO II - CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO</i>	<i>16</i>
2.1. Enquadramento histórico	17
2.2. Caracterização geral.....	17
2.3. Recursos Estruturais	18
2.4. Recursos Materiais.....	18

2.5. Recursos Humanos	19
<i>CAPÍTULO III - CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO</i>	<i>20</i>
3.1. Caracterização da equipa técnica	21
3.2. Caracterização da equipa	22
3.3. Objetivos específicos para a equipa	24
3.4. Avaliação inicial, intermédia e final individual tão completa quanto possível	25
3.5. Caracterização do contexto competitivo	29
3.6. Calendário competitivo	29
3.7. Regulamento interno	32
<i>CAPÍTULO IV – MODELOS.....</i>	<i>33</i>
4.1. Modelo de jogo	34
4.2. O sistema tático.....	35
4.2.1. Momentos do jogo	36
4.2.1.1. Organização ofensiva.....	36
4.2.1.2. Transição ataque – defesa	38
4.2.1.3. Organização defensiva	39
4.2.1.4. Transição defesa-ataque.....	41
4.2.1.5 Esquemas Táticos	41
4.2.1.6 Missões Táticas Individuais	49
4.3. Modelo de treino	52

4.3.1. Classificação dos métodos de treino para o futebol.....	53
4.3.1.1. Métodos de preparação geral (MPG).....	53
4.3.1.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG).....	54
4.2.1.3. Métodos específicos de preparação (MEP)	54
4.4. Modelo de observação	55
4.4.1. A própria equipa	55
4.4.1.1. Equipas adversárias.....	56
4.4.1.2. Observação individual	56
4.4.1.3. Modelo de recrutamento	56
 <i>CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO</i>	 57
5.1. Período Pré-Competitivo	58
5.1.1. Pressupostos fundamentais	59
5.1.2. Microciclos	60
5.1.2.1. Microciclo Padrão.....	61
5.1.2.2. Microciclo Semana (da sua conceção á sua operacionalização).....	62
5.1.3. Sessões de treino	66
5.1.3.1. Volume total de treino	66
5.1.3.2. Volume métodos de preparação geral (MPG)	68
5.1.3.3. Volume métodos específicos de preparação geral (MEPG)	69
5.1.3.4. Volume métodos específicos de preparação (MEP)	70

5.1.3.5. Relação entre a parte inicial, fundamental e final.....	71
5.1.4. Disciplina	73
5.1.5. Lesões	73
5.2. Período competitivo	74
5.2.1. Pressupostos fundamentais	74
5.2.2. Microciclo	75
5.2.2.1. Microciclo padrão	75
5.2.2.2. Microciclo semanal da conceção á operacionalização (período competitivo).....	77
5.2.3. Sessões de treino	80
5.2.3.1. Volume total de treino	80
5.2.3.2. Volume métodos de preparação geral (MPG)	82
5.2.3.3. Volume métodos específicos de preparação geral (MEPG)	83
5.2.3.4. Volume métodos específicos de preparação (MEP)	84
5.1.3.5. Relação entre a parte inicial, fundamental e final.....	85
5.3.4. Disciplina	86
5.3.5. Lesões	86
5.4. Período pré-competitivo vs. período competitivo.....	87
5.4.1 Volume de treino	88
<i>CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO</i>	<i>92</i>
6.1 Análise da competição oficial.....	93

6.2. Análise individual competitiva	95
6.3 Classificação final e sua evolução ao longo do campeonato	97
6.4. Volume Competitivo e individual.....	100
6.5. Rotinas dia de jogo	102
<i>CAPÍTULO VII – O FUTEBOL COMO MEIO DE INCLUSÃO SOCIAL.....</i>	<i>103</i>
7.1. Introdução	104
7.2. O futebol como meio de inclusão social	105
7.3. Comportamento do treinador no treino e na competição.....	106
7.4. Comportamento do treinador no treino.....	106
7.5. Comportamento do treinador em competição.....	107
7.6. Intervenção do treinador	108
7.7. Conclusões	109
<i>CAPÍTULO VIII – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</i>	<i>110</i>
8.1. Conclusões	111
8.2. Reflexões	113
Referências Bibliográficas.....	116

Índice de Figuras

Figura 1. Equipa Técnica.....	22
Figura 2. Plantel Clube Futebol Benfica.	24
Figura 3. Designação do Campeonato em que a equipa participa.....	29
Figura 4. Calendário 1ª Volta.	30
Figura 5. Calendário 2º Volta.	31
Figura 6. Adversário da Final Distrital.....	31
Figura 7. Cantos Defensivos.....	43
Figura 8. Livres Laterais Defensivos.....	44
Figura 9. Livres Frontais Defensivos.	45
Figura 10. Livre Frontal Ofensivo.....	46
Figura 11. Livre Lateral Ofensivo.	47
Figura 12. Canto Ofensivo.	48
Figura 13. Sessão 9.....	63
Figura 14. Sessão 10.....	64
Figura 15. Sessão 11.....	65
Figura 16. Volume Métodos de Preparação Geral.	68
Figura 17. Volume Métodos Específicos de Preparação Geral.	69
Figura 18. Volume Métodos Específicos de Preparação.	70
Figura 19. Sessão 51.....	77
Figura 20. Sessão 52.....	78
Figura 21. Sessão 53.....	79
Figura 22. Métodos Preparação Geral.	82
Figura 23. Métodos Específicos de Preparação Geral.....	83

Figura 24. Métodos Específicos de Preparação.....	84
Figura 25. Métodos Treino Pré-Competitivo vs. Competitivo.....	88
Figura 26. Métodos Preparação Geral Pré-Competitivo vs. Competitivo.....	89
Figura 27. Métodos Específicos Preparação Geral Pré-Competitivo vs. Competitivo.	90
Figura 28. Métodos Específicos de Preparação Pré-competitivo vs. Competitivo.	91
Figura 29. Tabela Classificativa.	94
Figura 30. Final Distrital.	95
Figura 31. Evolução da Classificação na 1º Volta.....	99
Figura 32. Evolução da Classificação na 2º Volta.....	100

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização da equipa técnica.....	21
Tabela 2. Caracterização da equipa.	23
Tabela 3. Avaliação inicial.	26
Tabela 4. Avaliação intermédia.	27
Tabela 5. Avaliação final.....	28
Tabela 6. Sistema Tático.	35
Tabela 7. Organização Ofensiva.....	37
Tabela 8. Transição Ataque - Defesa.....	38
Tabela 9. Organização Defensiva.	39
Tabela 10. Transição Defesa – Ataque.....	41
Tabela 11. Período Pré-Competitivo.	59
Tabela 12. Microciclos Período Preparatório.	61
Tabela 13. Microciclo Padrão.....	61
Tabela 14. Volume Treino Período Preparatório.....	66
Tabela 15. Métodos Treino Período Preparatório.	67
Tabela 16. Estrutura da Sessão de Treino em Função das Diferentes Partes e Volumes.....	72
Tabela 17. Tempo Total das Unidades Treino Pré-Competitivo.....	72
Tabela 18. Lesões Período Pré-Competitivo.	73
Tabela 19. Tempo Total Período Competitivo.	74
Tabela 20. Microciclo Padrão Período Competitivo.	76
Tabela 21. Volume Treino Período Competitivo.	80
Tabela 22. Métodos Treino Período Competitivo.	81
Tabela 23. Volume Total Treino Período Competitivo.....	85

Tabela 24. Lesões.	87
Tabela 25. Volume Total no dois Períodos.	87
Tabela 26. Resultados.....	98
Tabela 27. Dados Estatísticos dos Jogadores.	101

Introdução

Sendo o futebol o desporto mais praticado em todo o mundo e que atrai mais atenção, faz com que seja um jogo simples de jogar e de entender. É possível analisar que a tanto a nível nacional, como internacional, o futebol é o desporto que mais emoção cria nas pessoas.

Isto levou a que cada vez mais se aumente a exigência para atingir o “êxito desportivo”, que se traduz por ganhar o máximo de jogos possíveis. Esta exigência tem vindo demarcar-se e a acomodar-se nos escalões de formação, onde valores que promovem o progresso intelectual e físico ficam esquecidos em prejuízo de ganhar seja de que maneira for, criando uma especialização precoce e uma formatação do jogador numa fase inicial da formação.

Esta ambição e vontade presente nos treinadores e nos clubes deve então ser conduzida para conceitos mais inclusivos de sucesso, não deixando os resultados de parte, mas considerando a aquisição e o desenvolvimento dos jogadores, auxiliando-os ferramentas que a curto prazo, possam ser de difícil absorção, mas que a longo prazo os acompanhem tanto a nível do sucesso desportivo como pessoal.

Já em consideração à seleção dos métodos de treino, atualmente defende-se a especificidade e a modelação como princípios orientadores fundamentais, baseando os exercícios de treino no saber das variáveis que caracterizam o modelo de jogo e que ajudam especificamente a indicação e controlo da carga de treino, bem como a adaptação dos métodos e meios de preparação (Castelo, 2011).

Em relação ao comportamento dos treinadores, segundo Araújo (2005) a função envolve tomada de decisões, planificadas com base em indicadores e segundo normas que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios, como a planeamento do treino, liderança, estilo e formas de comunicação, opções estratégicas e táticas consequentes da observação e análise do jogo, da gestão de imposições contidas na competição, do controlo da capacidade de

concentração e emoções. Neste sentido, procura-se compreender o treino como um processo que supera a exclusividade da prescrição de exercícios, mas sim uma abordagem multidisciplinar, incluindo diversas áreas, desde a psicologia passando pela pedagogia e gestão organizacional, entre outras, procurando criar bases conceptuais fortes e justificáveis para as da equipa.

Este relatório apresenta uma estrutura de oito capítulos, i.e.: (1) Capítulo I - procura-se descrever o plano individual de estágio; (2) Capítulo II - caracterização do clube onde foi realizado o estágio; (3) Capítulo III - descrição da equipa; (4) Capítulo IV - modelo jogo, modelo treino, modelo de observação e o recrutamento; (5) Capítulo V – apresenta-se o processo treino, que estará dividido em período pré-competitivo e o competitivo; (6) Capítulo VI - descrição sobre todo o processo competitivo realizado durante a época desportiva; (7) Capítulo VII - reflexão sobre “o futebol como meio de inclusão social”; e (8) Capítulo VIII - conclusões finais sobre a época desportiva, fazendo também uma análise crítica, assim como uma reflexão e perspetivas futuras.

Com este trabalho pretende-se refletir sobre o uso e distribuição dos métodos e meios de treino em futebol ao longo da época desportiva. Para isso será realizada uma pesquisa aos processos de planeamento de treino da equipa de juvenis “A” do Clube Futebol Benfica na época desportiva 2017/2018.

CAPÍTULO I - PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

Os seguintes pontos pretendem indicar o estágio quanto à instituição onde ocorre, e aos objetivos e estratégias que se pretende alcançar, assim como as funções e tarefas do estagiário.

1.1. Instituição do Estágio

A instituição foi o Clube Futebol Benfica, no respetivo escalão de Sub17. Os treinos irão decorrer no Estádio Francisco Lázaro – Campo N1 e Campo N2. Durante a semana os treinos foram sempre realizados as terças-feiras das 19h30 as 21h no campo nº2 e as quarta e sextas-feiras das 20h30 as 22h no campo nº1.

1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário

Os principais objetivos gerais traçados são os seguintes:

- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil do Treinadores, adquiridas na parte curricular do curso;
- Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação;
- Proporcionar uma experiência prática de relacionamento profissional com Treinadores mais experientes;
- Participar na vida de um clube desportivo, onde o Estágio decorre, envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva.

1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário

Os objetivos específicos delineados são:

- Promover nos meus atletas competências significativas no âmbito específico da modalidade de futebol;
- Utilizar feedbacks de informações diversificados e adequados às diferentes situações de treino e jogo, utilizando como avaliação nas diversas situações, e como elemento regulador e promotor da melhoria no treino/jogo;
- Realizar sessões de treino, organizar o treino e promover aprendizagens no quadro do conhecimento pedagógico e didático no âmbito do treino;
- Promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de comunicação.

1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

Como estratégia a implementar para a minha formação pessoal defini estas estratégias:

- Participar em diversas ações de formação relacionadas com o futebol;
- Comunicar entre os diversos treinadores do clube;
- Partilhar conhecimentos.

1.5. Função do treinador estagiário

Como funções do treinador estagiário devo:

- Acompanhar ativamente a equipa do clube em todos os processos relativos aos treinos e jogos;
- Elaborar planos de Treinos/Jogos.

1.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário

Em relação as tarefas inerentes do treinador estagiário este deve ter:

- Capacidade de orientar e organizar exercícios específicos no treino;
- Capacidade para gerir equipa em jogos de treinos/amigáveis.

CAPÍTULO II - CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

Neste capítulo, pretende-se descrever a instituição onde o estágio foi realizado, iniciando no enquadramento histórico que a tornou a instituição que é na atualidade e chegando depois para aquelas que são na atualidade as suas características, assim como os diferentes meios de que dispõe.

2.1. Enquadramento histórico

O Clube Futebol Benfica é uma associação desportiva de Lisboa reorganizada em 23 de março de 1933, mas cuja existência remonta ao ano de 1895.

O clube, vulgarmente conhecido como "Fofó", tem vários títulos a nível nacional - principalmente nas modalidades de hóquei em patins e hóquei em campo. O Clube Futebol Benfica não tem qualquer ligação ao Sport Lisboa e Benfica, clube vizinho de maiores dimensões.

O Estádio Francisco Lázaro situa-se na Rua Olivério Serpa, no bairro de Santa Cruz de Benfica em Lisboa. O seu nome foi dado em honra do atleta Francisco Lázaro, que morreu nos Jogos Olímpicos de 1912 em Estocolmo durante a prova da maratona.

2.2. Caracterização geral

O clube conta com 3500 sócios e aproximadamente 1150 atletas distribuídos por várias modalidades desportivas, que inclui futebol, futebol feminino, escolas de futebol, futebol de praia, atletismo, hóquei em campo, hóquei de sala, ginástica, karaté, patinagem artística, capoeira, marcha popular de Benfica, natação (master) e tai-chi, canicultura.

O Clube é composto por duas equipas de Petizes, duas de Traquinas, duas de Benjamins, duas de Infantis: uma de Futebol 7 outra de Futebol 11, uma equipa de Iniciados que disputa o

campeonato distrital da 1ª Divisão de Lisboa, duas de Juvenis que disputam a 2ª divisão distrital e 1ª divisão distrital de juvenis, duas equipas de juniores uma na 2ª divisão distrital e outra na 2ª divisão do campeonato nacional de juniores, os seniores que disputam a divisão honra de lisboa e ainda duas equipas de futebol feminino as sub-19 e equipa sénior feminina que é Bicampeã nacional.

2.3. Recursos Estruturais

Os recursos estruturais que o clube possui são gabinete de fisioterapia, dois departamentos de futebol um para o futebol 7 e outro para o futebol 11, um gabinete técnico, seis balneários e uma rouparia.

2.4. Recursos Materiais

Os recursos materiais, existem 2 campos sintéticos de futebol 11, 17 Bolas, 22 coletes (11 de duas cores), 40 pinos, varas, escadas de skipping, 8 Pinos grandes, cordas, arcos e 2 balizas futebol 7.

2.5. Recursos Humanos

Em termos de recursos humanos, somos sete pessoas a trabalhar nos 3 treinos semanais, o treinador Principal, treinador adjunto, treinador de guarda-redes, observador, coordenador, delegada de equipa e a massagista da equipa, o coordenador técnico e o presidente do clube.

CAPÍTULO III - CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO

Neste capítulo iremos fazer a caracterização da equipa e do contexto competitivo, procurando indicar a constituição da equipa técnica e do plantel, assim como as particularidades dos jogadores através de avaliações que permitiram traçar o seu perfil. Igualmente as competições onde a equipa está inserida são descritas neste capítulo, assim como os objetivos que a equipa tinha para eles.

3.1. Caracterização da equipa técnica

Na época 2016/2017, a equipa técnica foi constituída pelas pessoas na tabela acima. Sendo que o meu treinador adjunto Pedro Lopes e a minha delegada Rita Amado já trabalham comigo há quatro épocas desportivas. Os outros elementos da equipa técnica caso do treinador de guarda redes foi meu colega enquanto praticante de futebol e o Rodrigo Sousa já pertencia ao Clube Futebol Benfica.

Tabela 1. Caracterização da equipa técnica.

Equipa Técnica	Função
João Suzano	Treinador Principal
Pedro Lopes	Treinador Adjunto
Pedro Francisco	Treinador de Guarda Redes
Rodrigo Sousa	Observador
Rita Amado	Delegada
Rui Manuel Silva	Coordenador
Domingos Estanislau	Presidente
Susana Mendes	Massagista



Figura 1. Equipa Técnica.

3.2. Caracterização da equipa

O Plantel dos Juvenis A (Sub-17) foi inicialmente constituído por 21 jogadores, sendo que em janeiro reforçamos a equipa com 3 jogadores oriundos de outros clubes. Em janeiro procedemos também a reformulação do plantel com a dispensa de 2 atletas para a equipa B. Houve ainda o abandono de 4 atletas durante a época, Joel Paulino, Miguel Silva, Lucian Daniel e António Silva, no caso dos 3 primeiros por motivos pessoais e no último atleta por lesão.

Tabela 2. Caracterização da equipa.

Posição	Clube Anterior
GR 1	Ex. Belas
GR 2	Ex. Outurela
DE 1	Ex. Futebol Benfica
DE 2	Ex. Atlético
DC 1	Ex. Casa Pia (Janeiro)
DC 2	Ex. Futebol Benfica (B)
DC 3	Ex. Casa Pia
DC 4	Ex. Estrela
DD 1	Ex. Casa Pia
DD 2	Ex. Outurela (B)
MD 1	Ex. Lisboa e Aguias
MD 2	Ex. Futebol Benfica
MC 1	Ex. Futebol Benfica
MC 2	Ex. Futebol Benfica
MC 3	Ex. Lisboa e Aguias
MC 4	Ex. Futebol Benfica
MO 1	Ex. Montenegro
Ext E 1	Ex. Futebol Benfica
Ext E 2	Ex. Damaiense (Janeiro)
Ext D 1	Ex. Musgueira
Ext D 2	Ex. Futebol Benfica
Ext D 3	Ex. DDS
PL 1	Ex. Futebol Benfica
PL 2	Ex. DDS (Janeiro)



Figura 2. Plantel Clube Futebol Benfica.

3.3. Objetivos específicos para a equipa

Em relação aos Objetivos Específicos, foi proposto realizar um campeonato para ficar nos 2 primeiros classificados da nossa série em 16 equipas, para uma possível subida de divisão ao campeonato de Honra da Associação de Futebol de Lisboa.

Em relação aos Objetivos Específicos, estes passam por conseguir ter o máximo de jogadores de 1º ano, a jogar na equipa A (2º ano), apresentar um futebol ofensivo, com o objetivo de realizar golos em todas as partidas, e ao mesmo tempo tentar ser umas das equipas com menos golos sofridos da nossa série, em termos de evolução pretende-se que a equipa consiga ao longo dos treinos adquirir todos processos de jogo ensinados.

3.4. Avaliação inicial, intermédia e final individual tão completa quanto possível

Tendo sido a primeira época no clube e visto não ter havido qualquer tipo de informação acerca dos atletas que permaneceram no clube e tendo recorrido há captação de 12 atletas em conjunto com a equipa técnica, decidimos realizar individualmente uma avaliação inicial de cada atleta de forma a podermos avaliarmos os atletas e assim termos um maior conhecimento dos mesmos, quer física, técnica e psicológica.

Através da realização de três tabelas poderão ver as avaliações feitas aos atletas em setembro de 2016 (avaliação inicial; Tabela 3), janeiro de 2017 (avaliação intermédia; Tabela 4) e por último julho de 2017 (avaliação final; Tabela 5).

Tabela 3. Avaliação inicial.

Nomes	Aspetos Positivos	Aspetos Negativos
JP	Boa capacidade para evoluir, forte 1x1	Saída aos cruzamentos, Comunicação
RR	Forte entre os postes	Relação com a bola, melhorar jogo de pés
NE	Boa capacidade cruzamentos	Posicionamento defensivo
LP	Boa leitura jogo	Melhorar qualidade do passe
EM	Agressividade	Posicionamento defensivo
AT	Boa capacidade de resistência	Capacidade técnica
NS	Jogo aéreo	Velocidade
JP	Boa capacidade técnica	Capacidade de resistência
LS	Boa relação com a bola	Posicionamento tático
HB	Muito agressivo com e sem bola	Posicionamento tático
GD	Excelente capacidade passe	Falta de intensidade
TP	Desarme forte	Perceber melhor o jogo
TO	Bom passe longo	Jogo Aéreo
CQ	Forte no 1x1, boa agressividade	Relação com a bola
MS	Forte no jogo aéreo	Melhor a capacidade de passe
MP	Excelente relação com bola	Pouca intensidade nos treinos e jogos
HÁ	Excelente capacidade técnica	Melhorar jogo aéreo
MT	Tecnicamente muito evoluído	Perceber melhor o jogo
FS	Boa capacidade de cruzamento	Pouca intensidade nos treinos e jogos
LP	Forte no 1x1	Melhorar a finalização
JC	Forte tecnicamente	Melhorar a finalização

Tabela 4. Avaliação intermédia.

Nomes	Aspetos Positivos	Aspetos Negativos
JP	Melhorou a saída aos cruzamentos	Excesso confiança
RR	Capacidade de jogar com os pés	Comunicação com a defesa
NE	Melhorou posicionamento tático	Melhorar aspetos técnicos
LP	Boa capacidade passe longo	Jogo Aéreo
AT	Intensidade nos treinos e jogos	Melhor a capacidade de cruzamento
JT	Forte no jogo aéreo	Melhorar o 1x1
NS	Melhorou a relação com bola	Melhorar aspetos técnicos
JP	Melhorou o posicionamento tático	Maior capacidade entrega nos treinos
HB	Melhorou aspeto tático	Jogo Aéreo
GD	Melhorou intensidade nos treinos e jogos	Jogo Aéreo
TP	Boa entrega nos treinos e jogos	Melhorar aspeto psicológico
TO	Melhorou capacidade jogo Aéreo	Melhorar a capacidade de remate
CQ	Melhorou a capacidade decisão	Excesso de Confiança
MS	Boa agressividade	Assiduidade aos treinos
MP	Melhorou a intensidade nos treinos	Melhorar a capacidade remate
HÁ	Melhorou aspeto técnico do cabeceamento	Melhorar a capacidade de jogar no apoio frontal
MT	Melhorou o aspeto tático	Tomada de decisão
AS	Capacidade drible muito forte	Constantes lesões
LD	Muito forte fisicamente	Melhorar aspetos táticos e psicológicos
FS	Boa capacidade passe	Assiduidade aos treinos
LP	Melhorou aspeto tático	Capacidade de gestão emocional e psicológica
JC	Boa capacidade no apoio frontal	Melhorar a finalização e capacidade psicológica

Tabela 5. Avaliação final.

Nomes	Aspetos Positivos	Aspetos Negativos
JP	Forte no 1x1, excelente capacidade entre os postes, forte com os pés	Saídas aos cruzamentos
RR	Melhorou a capacidade de comunicação e jogo pés	Precisa de ter mais confiança em si
NE	Excelente capacidade cruzamento e leitura de jogo	Posicionamento tático
LP	Excelente controlo 1x1	Melhorar aspeto psicológico
AT	Melhorou a capacidade técnica	Continuar a melhorar tecnicamente
JT	Forte na leitura do jogo aéreo	Controla da profundidade
NS	Índices físicos foram melhorados	Aspetos táticos necessitam melhorar
HB	Forte no 1x1, melhorou a leitura de jogo	Capacidade concentração
GD	Melhorou a intensidade	Melhorar os índices físicos
TP	Boa capacidade passe	Assiduidade aos treinos
TO	Excelente capacidade técnicas em livres	Melhorar a finalização
CQ	Melhorou a capacidade finalização	Melhorar aspetos de disciplina
MP	Excelente leitura do jogo	Necessita de ter mais confiança em si
HÁ	Forte capacidade de finalização	Capacidade física
MT	Excelente relação com bola	Por vezes exagera 1x
FS	Boa capacidade passe e movimentos 1x1	Assiduidade aos treinos
LP	Excelente relação com bola	Necessita ter mais confiança em si
JC	Melhorou a finalização	Maior confiança

3.5. Caracterização do contexto competitivo

Este campeonato da 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa, série 2 é composta por 16 equipas, subindo os dois primeiros classificados à divisão de Honra e descendo os dois últimos à 2ª divisão distrital, eventualmente podem descer mais equipas se descenderem equipas do campeonato nacional para a divisão honra. O primeiro classificado desta serie encontra o 1º classificado da serie 1 disputando o título de campeão distrital da 1ª divisão.



Figura 3. Designação do Campeonato em que a equipa participa.

3.6. Calendário competitivo

Podemos verificar neste calendário que na primeira volta iríamos ter 7 jogos em casa e 8 fora, o que nos levaria a pensar que a 1ª volta seria mais complicada do que a 2ª volta. Esta suspeita confirmou-se, visto que na 2ª volta conseguimos alcançar mais pontos, provavelmente por a equipa já ter uma ligação e um entrosamento superior ao da 1ª volta e por já ter assimilado todos os processos do modelo de jogo. A equipa do Clube Futebol Benfica na 1ª volta obteve um total de 35 pontos resultante das 11 Vitórias, 2 Empates e 2 Derrotas, já na 2ª volta a equipa

conseguiu obter 38 pontos derivado das 12 Vitórias, 2 Empates e 1 Derrota, o que resultou num total de 73 pontos mais 1 ponto que o 2º classificado.

As equipas que participaram neste campeonato proporcionaram sempre jogos muito equilibrados e difíceis, que nos levaram constantemente a ter que possuir uma capacidade forte de superação para conseguir ganhar jogos e chegar ao nosso segundo objetivo que foi definido a partir de janeiro visto nos encontrarmos em 1º lugar no campeonato, que era chegar há final do campeonato distrital e por consequência conquista-lo, o que viríamos a consegui-lo com uma vitória na final por 2-0 frente ao Centro Cultural Desporto Olivais Sul.

 CLUBE FUTEBOL BENFICA Campeonato 1ª Distrital 2016/2017 				
1ª Jornada (C) 09/10/2016	2ª Jornada (F) 16/10/2016	3ª Jornada (C) 23/10/2016	4ª Jornada (F) 30/10/2016	5ª Jornada (C) 06/11/2016
				
6ª Jornada (F) 13/11/2016	7ª Jornada (C) 20/11/2016	8ª Jornada (F) 27/11/2016	9ª Jornada (F) 04/12/2016	10ª Jornada (C) 11/12/2016
				
11ª Jornada (F) 18/12/2016	12ª Jornada (C) 08/01/2017	13ª Jornada (F) 15/01/2017	14ª Jornada (C) 22/01/2017	15ª Jornada (F) 29/01/2017
				

Figura 4. Calendário 1ª Volta.

 CLUBE FUTEBOL BENFICA Campeonato 1ª Distrital 2016/2017 				
16ª Jornada (F) 05/02/2017	17ª Jornada (C) 12/02/2017	18ª Jornada (F) 19/02/2017	19ª Jornada (C) 05/03/2017	20ª Jornada (F) 12/03/2017
				
21ª Jornada (C) 19/03/2017	22ª Jornada (F) 26/03/2017	23ª Jornada (C) 02/04/2017	24ª Jornada (C) 09/04/2017	25ª Jornada (F) 23/04/2017
				
26ª Jornada (C) 30/04/2017	27ª Jornada (F) 07/05/2017	28ª Jornada (C) 14/05/2017	29ª Jornada (F) 21/05/2017	30ª Jornada (C) 28/05/2017
				

Figura 5. Calendário 2º Volta.

Final 4/6/2017 (Campo Neutro)

Figura 6. Adversário da Final Distrital.

3.7. Regulamento interno

O regulamento interno do Clube Futebol Benfica contém normas e comportamentos que os atletas e treinadores do clube devem ter, para além do regulamento disciplinar e o regulamento para os pais dos atletas.

CAPÍTULO IV – MODELOS

Os modelos de uma equipa, são referenciais de comportamento e orientadores do trabalho realizado, quer pelos jogadores, quer pela equipa técnica. Neste capítulo 4 procurou-se fazer uma exposição dos modelos de (1) jogo, (2) treino, e (3) observação.

4.1. Modelo de jogo

Segundo Oliveira (2004), uma equipa de futebol é uma micro-sociedade com uma cultura, uma linguagem e uma igualdade próprias, suportando a ideia de que cada equipa apresenta particularidades singulares. Percebendo que existe uma preparação única para a sua equipa, não desvalorizando o confronto com os adversários, o contexto competitivo onde está inserido, o treinador deve então elaborar o Modelo Jogo que pretende para a sua equipa. O mesmo autor, em 2004 (Oliveira, 2004) segura que devem ser limpas as ideias de como a equipa deve jogar, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais peculiares.

Assente numa perspetiva em que é a bola que determina todo o envolvimento do jogo, o nosso modelo jogo acentua-se em duas premissas essenciais: manter a bola o máximo de tempo possível, com o maior número de situações ofensivas e de finalização, quanto possível, recuperar a bola o mais rápido possível, através de uma pressão intensa, consciente e equilibrada.

No processo ofensivo, é importante frisar que o ataque posicional é prioridade, envolvendo o máximo de jogadores possível, não descurando a possibilidade do ataque-rápido ou contra-ataque, consciente de que o espaço privilegia o atacante.

Em processo defensivo, ou após perda de bola, a reação rápida sobre a bola para recuperar rapidamente, todos os jogadores participam no processo defensivo.

4.2. O sistema tático

Na tabela 6, está demonstrado os dois sistemas táticos utilizados no modelo jogo apresentado pela equipa do Clube Futebol Benfica.

Tabela 6. Sistema Tático.

Sistema Tático	
Sistema em 1x4x3x3	
<u>Método de jogo:</u>	
Ofensivo: Ataque -Posicional/Rápido	
Defensivo: Zona Pressionante	
	
Sistema Alternativo em 1x4x4x2 com variante dinâmica na característica ou posicionamento específico de Medio Centro (8) e Avançado (10).	
<u>Método de jogo:</u>	
Ofensivo: Ataque Posicional/Rápido	
Defensivo: Zona Pressionante	
	

4.2.1. Momentos do jogo

Os momentos do jogo dividem-se em 4 momentos: (1) organização ofensiva; (2) transição defesa/ataque; (3) organização defensiva; e (4) transição ataque/defesa.

4.2.1.1. Organização ofensiva

A organização ofensiva está representada na tabela 7, esta divide-se em 3 momentos: (1) a fase de construção, (2) a fase de criação, e (3) a fase de finalização.

Tabela 7. Organização Ofensiva.**Momentos do Jogo****Organização Ofensiva****Fase 1 - Construção:**

Defesas Centrais e Médios defensivos grandes responsáveis pelo início da construção: Defesas Centrais abertos, Médio defensivo baixa, forma linha 3. Soluções de bola longa, laterais ou Ponta lança.

**Fase 2 - Criação:**

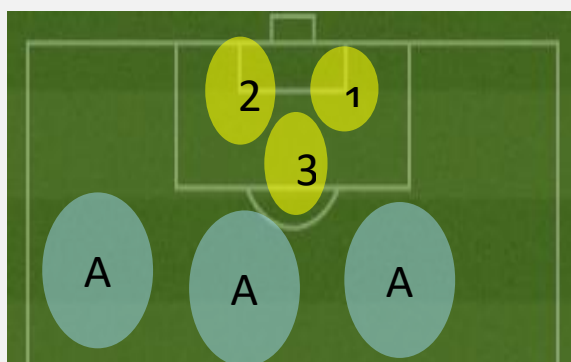
- Mobilidade;
- Dinâmica;
- Trocas Posicionais/Jogo de Posições;
- Espaço (Largura-Profundidade);
- Velocidade na Circulação da bola;
- Constante penetração no espaço livre (com e sem bola);
- Preenchimento das zonas prioritárias de finalização.

**Fase 3 - Finalização:**

Em situação de finalização:

- Colocação de (pelo menos) 3 elementos nas zonas principais de finalização (2+1):

1º Poste (1) - 2º poste (2) - Zona central (recuada) (3) - Cobertura de zonas prováveis de 2ª bola (A).



4.2.1.2. Transição ataque – defesa

Na tabela 8, está demonstrado a forma como a equipa se apresentava na sua transição ataque/defesa. Relativamente às situações de transição defensiva, podemos defender que possua uma rápida reação após a perda da posse de bola, não só pelo jogador que a perdeu, mas também pelos jogadores mais próximos. Esta reação tem a intenção não só de reaver a bola, mas também de adiar ou evitar o ataque/contra-ataque do adversário, socorrer-se à falta se for necessário.

Tabela 8. Transição Ataque - Defesa

Transição Defensiva Pressão imediata do jogador que perdeu a bola ou daquele que estiver mais próximo da zona onde o adversário recuperou a bola: - Retirar tempo e espaço á decisão do adversário após recuperação; - Fechar zonas vitais da nossa organização. Caso não consigamos recuperar a posse ou travar a transição adversária, devemos fazer com que o adversário: - Lateralize o jogo (no corredor mais próximo da zona de recuperação para criar mos superioridade numérica); - Jogue atrás; - Jogo longo. Ajuste básico de posicionamento após perda de bola: - Reação pressionante imediata principalmente por linha avançada e linha média (8 e 10); - Proteção da zona central; - Equilíbrio pelos 4 elementos da linha defensiva mais MD (6); - Dependente da zona e da forma como foi perdida a posse.	
---	--

4.2.1.3. Organização defensiva

Através da tabela 9, podemos ver as três fases existentes no processo defensivo da equipa.

Tabela 9. Organização Defensiva.

Organização Defensiva Primeiro Momento: Estruturação em 1x4x4x1x1; - Equipa compacta; - Permitir que DC possam receber bola num primeiro momento.	
Fase I - Bola no corredor Lateral: Posicionamento e princípios defensivos: - Pressão do opositor direto; - Equilíbrio defensivo; - Posicionamento zonal; - GR encurta espaço nas costas da linha defensiva.	

Fase II – Após Bola controlada á entrada do meio campo defensivo:

Posicionamento e princípios defensivos:

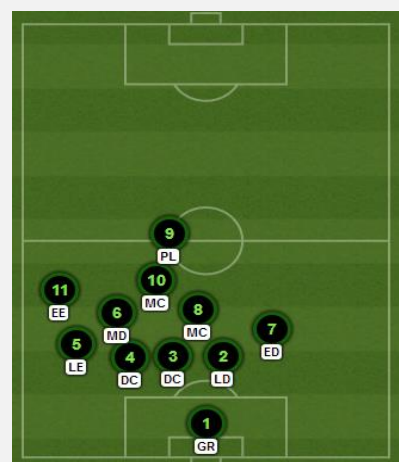
- Bloco coeso;
- Impedir penetração na zona central;
- Paciente para perceber o momento certo para pressionar;
- Continuar a tentar “levar” o adversário para zona lateral;
- Linhas defensivas próximas, evitando espaço entrelinhas;
- Consciência vs. Agressividade para evitar faltas junto á área.



Fase II – Após Bola controlada á entrada do meio campo defensivo:

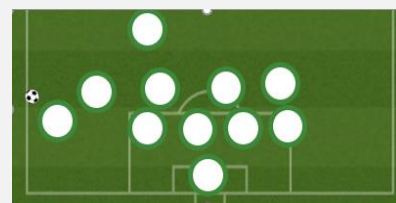
Ajuste após bola no corredor lateral:

- Oscilação e manutenção da estrutura;
- Cobertura eficaz da estrutura média;
- Equilíbrio no lado oposto ao centro de jogo;
- Aproximação em linha do sector defensivo.



Fase III – Defesa da Baliza:

Em processo defensivo, o MD junta á linha defensiva, oferecendo margem de cobertura ao DC e limitando a sua área de ação ao corredor central evitando sair de zona vital.



4.2.1.4. Transição defesa-ataque

Através da tabela 10, podemos perceber a forma como a equipa saía para a transição defesa/ataque.

Tabela 10. Transição Defesa – Ataque.



4.2.1.5 Esquemas Táticos

Nos esquemas táticos defensivos a equipa apresentava três situações: canto defensivo com marcação zonal, livres laterais defensivos igualmente com marcação zonal e por fim os livres frontais defensivos. Já nos esquemas táticos ofensivos temos também três situações: livres frontais ofensivos, livres laterais ofensivos e cantos ofensivos.

Esquemas Táticos - Defensivos

Situações:

- Cantos;
- Livres Laterais;
- Livre Frontal.

Método:

- Marcação á zona.

Posicionamento base sujeitado a ajuste semanal consoante a equipa adversária.

Esquemas Tático defensivo - Pontapé de Canto

Marcação Zona:

Guarda-Redes com raio de ação entre primeiro poste, segundo poste e limite da pequena área (Zona definida a vermelho).

Cobertura das zonas consideradas vitais:

- a) 1º Poste;
- b) 2º Linha de 5 elementos;
- c) 3º Linha de 2 Elementos;
- d) 4º Linha de 1 Elemento.

Canto curtos saem 2 elementos para igualdade numérica.



Figura 7. Cantos Defensivos.

Esquema Tático defensivo - Livre Lateral

- a) 1ª linha posicional na linha da barreira;
- b) GR com controlo do espaço entre linha de baliza e 1ª linha defensiva;
- c) Só fica um homem na barreira se eles só tiverem um junto à bola;
- d) Dois homens para Transição Ofensiva.



Figura 8. Livres Laterais Defensivos.

Esquema Tático defensivo - Livre Frontal

- a) Linha da Barreira com 4/5 elementos consoante opção tomada pelo Gr mais um jogador na mesma linha da barreira para fazer marcação individual;
- b) Dois jogadores na frente para Transição Ofensiva;
- c) Dois jogadores para fazer ajustes de marcação individual se necessário.



Figura 9. Livres Frontais Defensivos.

Esquemas Táticos Ofensivos

Situações identificadas:

- Pontapé Livre Frontal
- Pontapé Livre Lateral
- Pontapé de Canto

Esquema Tático ofensivo - Pontapé Livre Frontal

- a) Tentativa de remate direto pelo jogador indicado para o fazer;



Figura 10. Livre Frontal Ofensivo.

Esquema Tático ofensivo - Pontapé Livre Lateral

- a) Um jogador perto da bola;
 - b) jogadores na área;
 - c) jogadores fora da área;
 - d) jogadores na zona do meio campo;
- 1 Mão – 1º poste
 - Mãos – 2º poste
 - Alongamento – Movimento Contrário



Figura 11. Livre Lateral Ofensivo.

Esquema Tático ofensivo - Pontapé de Canto

- a) Colocação de um jogador junto do guarda redes;
 - b) Linha de 4 a entrar + 1 elemento para movimento ao 1 poste ou canto curto, 1 na entrada da área, 2 na linha meio campo;
- 1 Mão – 1º Poste
 - Mão – 2º Poste
 - Alongamento – Canto Curto

**ESQUEMAS TÁCTICOS OFENSIVOS
CANTOS OFENSIVOS LADO DIREITO**

Figura 12. Canto Ofensivo.

4.2.1.6. Missões Táticas Individuais

Através de várias indicações os jogadores terão de cumprir alguns comportamentos quer a nível ofensivo como defensivo, sendo eles diferentes para determinadas posições desde os Guarda redes, os defesas, os médios até aos avançados sendo que cada um deles tem as próprias missões.

Processo Ofensiva

Guarda Redes:

- ☉ Na reposição de bola esta reposição curta é para iniciar a construção ainda próximo da nossa grande área. Sem solução próxima, bola longa em Lat ou PL, aproximação dos médios para 2ª Bola e extremos a entrar nas costas, através de diagonais.
- ☉ Linha de passe deve ser responsável por oferecer cobertura ou linha de passe segura, sem receio de ter ou receber a bola e jogar sempre que possível fora dos postes.

Defesas

- ☉ **Central** na reposição devem procurar receber a bola em segurança e participar ativamente na construção e no Ataque Posicional (cobertura)
- ☉ **Lateral** deve jogar em Largura e profundidade. Deve participar na 1ª Fase construção, obrigando o extremo a acompanhar para libertar espaço á saída da nossa grande área. Solução para bola longa Lateral e liberdade para participar em Ataque Posicional.

Médios

- ◎ **Médio Defensivo (6)** deve baixar para construir com linha de 3, oferecer qualidade na primeira fase da construção e na transposição para o sector médio ofensivo. Qualidade na Organização e ataque organizado (referência).

- ◎ **Médio-centro (8 e 10)**, Preocupação de aparecer entrelinhas, em lados apostos, procurar orientar de imediato para a baliza adversária, em caso de incapacidade de receber, ter noção da criação de espaço interior para elementos do último terço, oferecer apoio frontal á linha avançada, mobilidade, movimentações de rotura no espaço e trocas posicionais com extremo e PL.

Avançados

- ◎ **Extremos** devem ter a preocupação em jogar interior para troca posicional com lateral, explorar espaço interior deixado por MC, movimentação constante entrelinha, movimentos de rotura constantes, assumir a bola no último terço (liberdade/criatividade), explorar espaços deixados por PL e dar profundidade + largura.

- ◎ **Ponta-de-Lança (PL)** deve participar no jogo de posse, baixar em apoio frontal/libertar espaços nas costas e dar profundidade.

Processo Defensivo

Guarda Redes:

- ☉ Na Reposição de Bola deve ter uma comunicação constante, controlo da profundidade e proteção da baliza.

Defesa

- ☉ **Central** deve juntar o setor defensivo ao intermédio, efetuar cobertura ofensiva aos laterais e aos médios centros.
- ☉ **Lateral** deve ter um jogo Largura e profundidade defensiva, proteção da baliza evitando a finalização e proteção do corredor central obrigando adversário a ir sempre para linha lateral.

Médios

- ☉ **Médios Defensivos (6 e 8)** devem ter uma cobertura aos médios interiores, juntar na linha da defesa quando a bola entra na área ou na entrada da área, pelos corredores laterais e obstruir a transição ofensiva da equipa contrária;
- ☉ **Médio-centro (10)** deve saber quando fechar correr central ou corredor lateral, não permitir a entrada no corredor central, coberturas defensivas ao Ponta de lança, não permitir a entrada da bola no corredor central e impedir a condução do adversário pelo corredor do seu lado.

Avançados

- ☉ **Extremos** devem fechar o corredor central do seu lado sempre que a bola esteja no lado contrário, criar situações de superioridade numérica, acompanhamento dos laterais adversários e impedir situações de cruzamento do lateral adversário.

- ☉ **Ponta-de-Lança (PL)** deve impedir a construção de jogo pelos defesas centrais adversários, posicionar atrás da linha da bola e evitar que os defesas centrais consigam meter a bola no corredor central.

4.3. Modelo de treino

Quanto superior for a harmonia do modelo de treino (MT), aplicado por intermédio das metodologias específicas à disposição do treinador, com o modelo de jogo (MJ), conceptualizado pelo mesmo, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo, 2009).

Procura-se então apresentar uma metodologia específica, onde os jogadores são colocados em diferentes contextos situacionais, com diferentes níveis de complexidade, assimilando-se sempre a cenários competitivos (Castelo, 2009).

O fundamento metodológico do treino desportivo assenta na repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios que determinam a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos jogadores à especificidade do jogo de futebol (Castelo, 2003).

É relevante mencionar que atributos como a capacidade individual, a espontaneidade e a criatividade devem estar metidos quer no modelo jogo, quer no treino. Portanto, o que se procura com isso é estimular as características individuais de cada jogador, não levando à formatação do mesmo.

É importante mencionar que a aprendizagem e a evolução dos jogadores ou da equipa, só é vista, quando se encontra em contextos competitivos, com maior ou menor complexidade. Só assim é que conseguimos ver se tomada de decisão e as ações motoras feitas pelos jogadores nos diferentes jogos, são os que utilizaram nos treinos (Castelo & Matos, 2009).

Cada treinador deve indicar trabalhos aos seus jogadores de maneira a que estes consigam evoluir e encontrar o seu próprio comportamento, de forma a conseguirem resolver sozinhos os problemas do jogo (Araújo, 2005). Para conseguir isso, é importante que o treinador saiba orientar os atletas através do feedback, ajudando os atletas a desenvolverem-se de forma autónoma e não através de instruções dadas.

4.3.1. Classificação dos métodos de treino para o futebol

Quando abordamos o exercício de treino, a sua validade sustenta, igualmente, a sua eficácia, a qual é determinada, segundo Castelo (2003), pelo exercício ótimo, cuja especificidade permite concretizar os objetivos que se perseguem e que levaram à sua escolha e utilização, através de: menor tempo possível, menor esforço possível, maior efeito positivo.

Esta moldagem do exercício rendibiliza-se na realidade do jogo e beneficia do processo de comunicação entre o treinador, que conceptualiza o exercício, e o jogador que o executa na complexidade contextual da competição. Daqui deriva a aplicação de exercícios de carácter otimizam-se e maximizam-se, segundo Castelo (2003) quando se pretende atingir uma prestação máxima ou próxima do máximo, quer pelo jogador ou equipa.

4.3.1.1. Métodos de preparação geral (MPG)

Os métodos de preparação geral desenvolvem as capacidades condicionais para o jogo de futebol, através de exercícios de resistência, força, flexibilidade e velocidade.

Segundo Castelo e Matos (2009), os objetivos situam-se em: (1) Isolar um ou vários fatores condicionantes; (2) Fomentar processos de preparação do jogador para a prática da

sessão de treino; (3) Ativar processos de recuperação; (4) Concretizar uma base orgânica funcional mínima; e (5) Criar condições positivas na comutação entre exercício de treino.

4.3.1.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG)

Os métodos específicos de preparação geral desenvolvem as relações entre o praticante e a bola, estes são desenvolvidos através exercícios manutenção de posse de bola, circuitos, lúdicos e descontextualizados.

Segundo Castelo e Matos (2009) os objetivos situam-se em: (1) Aumentar progressivamente o processamento de informação; (2) Proporcionar uma antecipação e adequação correta da execução das diferentes ações específicas; (3) Condicionar a utilização de diferentes vias de produção de energia em regimes próximos da realidade competitiva; e (4) Solicitar ao jogador uma envolvimento psíquica de forma a habituar o jogador a ambientes de elevado stress emocional.

4.2.1.3. Métodos específicos de preparação (MEP)

Os métodos específicos de preparação potenciam as relações entre o jogador e os objetivos do jogo. Os exercícios que se enquadram nos métodos específicos de preparação são, finalização, competitivos, padronizados, sectoriais, meta especializados e esquemas táticos.

Segundo Castelo e Matos (2009) este estabelece três níveis de complexidade do jogo: 1º nível caracteriza-se pela ação ofensiva de um ou mais atacantes que desenvolvem as suas ações até finalizarem sem haver oposição da defesa; 2º nível caracteriza-se pela ação ofensiva de um ou mais atacantes que desenvolvem as suas ações até finalizarem mas com a oposição de defesas que estarão em igualdade, inferioridade ou superioridade numérica; 3º nível

caracteriza-se pelo facto de quem ataca poder perder a posse da bola e por essa razão ter de defender a sua baliza ou tabela pois irá sofrer o ataque de quem estava a defender.

Os exercícios específicos de treino para cada um desses níveis de complexidade constroem-se por: 1. Uma baliza com um ou mais atacantes e sem oposição defensiva. 2. Uma baliza com um ou mais atacantes e com oposição defensiva. 3. Duas balizas em que os jogadores têm de desenvolver permanentemente atitudes e comportamentos técnico - tácticos de cariz ofensivo e defensivo.

4.4. Modelo de observação

O departamento de recrutamento do Clube Futebol Benfica está encaixado no departamento de recrutamento do futebol de formação masculino que tem ainda uma estrutura limitada o que dificulta o que dificulta o trazer de novos jogadores para o clube.

4.4.1. A própria equipa

A análise realizada com recurso a vídeo, captado através de uma camara. São analisados os pontos positivos e negativos no nosso jogo. Análise era qualitativa e sobretudo da organização da equipa. Alguns jogadores também são referenciados ou analisados, caso a equipa técnica assim o entenda. Apresentação é feita à terça-feira, antes do treino começar, dura cerca de 20 minutos, é utilizado um PowerPoint, sobretudo com imagens e vídeos, onde no final da apresentação os atletas também devem transmitir o que sentiram no jogo, pois são eles os protagonistas do mesmo.

4.4.1.1. Equipas adversárias

O conhecimento e as informações adquiridas sobre as equipas adversárias, eram através de observação realizada pelo nosso observador. A cada domingo, durante o nosso jogo, o nosso observador dirigia-se ao campo do adversário para observar o jogo e através de uma camara obter a filmagem do mesmo. Esse jogo era escolhido de forma a podermos analisar o adversário com quem iríamos jogar duas semanas depois.

4.4.1.2. Observação individual

Esta observação era feita através da análise da filmagem do jogo, com um foco maior sob a nossa equipa, para obter a estatística em causa.

4.4.1.3. Modelo de recrutamento

O modelo de recrutamento foi feito através da análise dos melhores jogadores das equipas adversárias escolhendo sempre dois e através de observação de diversos jogos dos campeonatos de juvenis da Associação Futebol Lisboa, essa escolha era feita através do vídeo do nosso jogo.

CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO

Neste capítulo que agora começamos será feita uma observação aos métodos de treino utilizados ao longo do período pré-competitivo e competitivo, tendo como base aquela que é a caracterização proposta e desenvolvida por Castelo (2003) e Castelo e Matos (2009). Os exercícios de treino classificam-se em três grandes grupos metodológicos:

- Métodos de Preparação geral (MPG), que não incluem a bola como ferramenta fundamental do exercício, sendo por isso descontextualizados daquela que é a essência do jogo de Futebol;
- Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG), que incluem a bola como ferramenta fundamental na construção do exercício embora sem o elemento do golo em baliza regulamentar defendida por um GR;
- Métodos Específicos de Preparação (MEP), que incluindo a bola e o golo em baliza regulamentar como elementos fundamentais da construção do exercício, se constituem como aqueles que mais se aproximam dos contextos reais do jogo.

5.1. Período Pré-Competitivo

A época iniciou-se no dia 29 agosto e terminou no dia 7 outubro antes do 1º jogo oficial a 9 outubro. Este período serviu para preparar os jogadores de forma a atingirem um rendimento positivo para o campeonato oficial.

A tabela de seguida mostra os dados da equipa, durante o período pré-competitivo.

Tabela 11. Período Pré-Competitivo.

Calendarização	29 Agosto a 7 Outubro de 2016
Nº de Microciclos	6
Sessões de treino	18
Minutos de Treino	1620
Nº Jogos Não Oficiais	9
Nº Minutos de Competição Não Oficial	720

5.1.1. Pressupostos fundamentais

Iniciamos a elaboração do nosso planeamento com o objetivo de relacionar os exercícios de treino com a competição. Assim como pretendemos que os jogadores acumulem conteúdo nas dimensões técnica, tática, física, psicológica. Tendo deixado a parte física mais para o meu treinador adjunto, estando mais ligado há parte tática e psicológico dos atletas.

A realização de jogos de treino permitiu-nos dar aos atletas um maior conhecimento do jogo e daquilo que pretendíamos relativamente ao nosso modelo jogo.

Comparativamente ao treino e periodização da força, podemos dizer que o período preparatório tem por principal objetivo a preparação do atleta para o período competitivo. Neste período devemos progredir da preparação geral para a característica/específica, possibilitando que o treino se aproxime mais do contexto desportivo.

Usamos os princípios do treino desportivo para compor todas as nossas sessões de treino, partindo do pressuposto de que o princípio da especificidade guiar-nos-ia, porque o futebol é único, e só pode ser treinado, se incluir exercícios que se assemelhem as situações que são encontradas em competição.

Para além disso tivemos algumas dificuldades, visto o número de atletas ser elevado, o que em muitos momentos implicava que treinadores repetissem os processos de treino, de maneira a serem adquiridos. Este acontecimento proporcionou uma alteração no método de trabalho, para que fosse possível darmos as melhores condições de treinos aos nossos jogadores e assim orientá-los para que percebessem as nossas ideias de jogo.

5.1.2. Microciclos

Castelo (2002) sugere, que durante o período preparatório, depende essencialmente das datas das principais competições desportivas. Nestes contextos, o calendário desportivo é o fator de maior predominância na definição da durabilidade dos períodos de treino. Em bastantes modalidades desportivas podemos analisar uma duração do período preparatório que varia 4/6 semanas a 6 meses.

Na nossa equipa, foram efetuados 6 microciclos de treino, com duração de 6 semanas, equivalentes a 18 sessões de treino, e com 9 jogos realizados nas quatro primeiras semanas realizamos 2 jogos por fim de semana e na última semana apenas realizamos 1 jogo.

Na Tabela 12 estão representados os 6 microciclos do período preparatório.

Tabela 12. Microciclos Período Preparatório.

	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6
2ª Feira	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga
3ª Feira	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
4ª Feira	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
5ª Feira	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga
6ª Feira	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
Sábado	Jogo	Jogo	Jogo	Jogo	Folga	Folga
	Amigável	Amigável	Amigável	Amigável		
Domingo	Jogo	Jogo	Jogo	Jogo	Jogo	Jogo
	Amigável	Amigável	Amigável	Amigável	Amigável	Oficial

5.1.2.1. Microciclo Padrão

O microciclo padrão tinha, ao longo do microciclo preparatório, a calendarização apresentada na tabela 13.

Tabela 13. Microciclo Padrão.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Jogo	Jogo
	19:30/21:00	20:30/22:00		20:30/22:00	(manhã)	(manhã)

As sessões de treino tinham a duração de 90 minutos, como se pode ver na tabela.

À Terça-Feira, durante a parte inicial eram realizados métodos de preparação geral, de seguida na parte fundamental métodos específicos de preparação, equipa para o pretendido. Na parte final existiam sempre exercícios de flexibilidade e recuperação.

À Quarta-feira, durante a parte inicial eram sobretudo usados métodos de preparação geral, e algumas vezes métodos específicos de preparação geral como manutenção da posse bola e treino competitivo.

À Sexta-feira, a parte inicial era composta por métodos de preparação geral, ou específicos de preparação, de seguida e na parte fundamental eram trabalhos métodos de treinos competitivos, sectoriais, e partes fixas do jogo. Na parte final exercícios de flexibilidade e recuperação.

Aos Sábados e Domingos, eram realizados jogos de treino, que contabilizávamos como métodos específicos de preparação, seguidos por exercícios competitivos, tal como foi referido apenas e só na última semana, efetuamos um jogo de treino. Decidimos optar pela realização de dois jogos de treino para podermos aumentar o ritmo competitivo dos nossos atletas. Apenas no penúltimo microciclo é que optamos somente pela realização de um jogo treino, visto estarmos apenas a uma semana do campeonato começar.

5.1.2.2. Microciclo Semana (da sua conceção á sua operacionalização)

Nas próximas figuras (13,14 e 15) está representada um microciclo semana, com diversos exercícios feitas durante o período preparatório.



Clube Futebol Benfica

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	Nº Sessão	VOLUME
13-9-2016		X						19h30	Francisco Lazaro	9	90'

Objectivos

Trabalho de organização tática

Jogadores	TREINO	Parte Inicial – Aquecimento (Pedro Lopes)																																																																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Nome</th> <th>T</th> <th>L</th> <th>D</th> </tr> <tr><td>GR – J. Pinto</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GR – Ruben</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GR –</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DD – Eduardo</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DD – Djalo</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Luis Pereira</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Nuno Saraiva</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Miguel A</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Joel Paulino</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DE – Lenilson</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DE – Estevao</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Miguel S</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Tiago P</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Gui</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Tiago C</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Hercani</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MD – Marcelo</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MD – Tomas O</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MD – Kizava</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>EXT – Fabio S</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>EXT – Passunha</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>EXT – Hélder P</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>EXT – Makayn</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PL – Jaelson</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PL –</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PL –</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Nome	T	L	D	GR – J. Pinto				GR – Ruben				GR –				DD – Eduardo				DD – Djalo				DC – Luis Pereira				DC – Nuno Saraiva				DC – Miguel A				DC – Joel Paulino				DE – Lenilson				DE – Estevao				MC – Miguel S				MC – Tiago P				MC – Gui				MC – Tiago C				MC – Hercani				MD – Marcelo				MD – Tomas O				MD – Kizava				EXT – Fabio S				EXT – Passunha				EXT – Hélder P				EXT – Makayn				PL – Jaelson				PL –				PL –					Parte Inicial – Aquecimento (Pedro Lopes) 1 – Corrida volta do campo 10' 2 – Mobilidade 5' Material: 18 Bolas 40 Pinos 22 Coletes Parte Principal (João Suzano)  Descrição: 3x3' sem GR – 3x6' Trabalho de Manutenção Posse bola Em cada 1/3 campo desenvolve-se em cada espaço situações de 2x2+1 joker que pode deslocar-se em ambos os espaços +1 joker que está à largura. Objetivo: passa por fazer a bola chegar de joker a joker (à largura) 1 ponto.  Descrição: GR+3x3+GR - 2x14' Trabalho Setorial – Organização Tática Objetivo: 1 Período – Para ser gol a bola tem de ir a um jogador que está no corredor lateral. 2 Período – Para ser gol a bola tem de ir aos dois corredores. 3 Período – Livre  20' Trabalho Competitivo: Jogo das 3 equipas Objetivo: Quem marca primeiro fica ou 2 minutos sai a equipa que estava a mais tempo. 15' 20' 30' 20' 5'
Nome	T	L	D																																																																																																											
GR – J. Pinto																																																																																																														
GR – Ruben																																																																																																														
GR –																																																																																																														
DD – Eduardo																																																																																																														
DD – Djalo																																																																																																														
DC – Luis Pereira																																																																																																														
DC – Nuno Saraiva																																																																																																														
DC – Miguel A																																																																																																														
DC – Joel Paulino																																																																																																														
DE – Lenilson																																																																																																														
DE – Estevao																																																																																																														
MC – Miguel S																																																																																																														
MC – Tiago P																																																																																																														
MC – Gui																																																																																																														
MC – Tiago C																																																																																																														
MC – Hercani																																																																																																														
MD – Marcelo																																																																																																														
MD – Tomas O																																																																																																														
MD – Kizava																																																																																																														
EXT – Fabio S																																																																																																														
EXT – Passunha																																																																																																														
EXT – Hélder P																																																																																																														
EXT – Makayn																																																																																																														
PL – Jaelson																																																																																																														
PL –																																																																																																														
PL –																																																																																																														

Parte final – Retorno à calma

Alongamentos

Notas:

Figura 13. Sessão 9



Clube Futebol Benfica

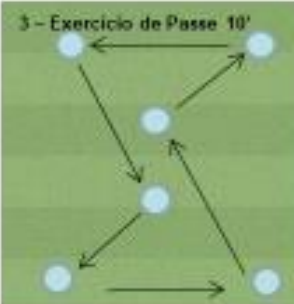
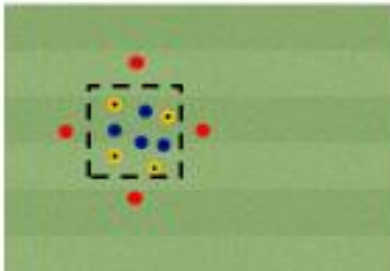
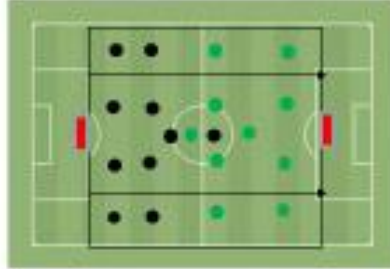
DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	Nº Sessão	VOLUME
14-9-2016			x					20h30	Francisco Lazaro	10	90'

Objectivos

Aumento dos Índices Físicos

Processo de jogo – Trabalho Setorial

Competitivo

Jogadores	TREINO	Parte Inicial – Aquecimento (Pedro Lopes)	25'																																																																																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Nome</th> <th>T</th> <th>L</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GR – J. Pinto</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GR – Ruben</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GR –</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DD – Eduardo</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DD – Djalo</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Luís Pereira</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Rano Saralva</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Miguel A</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – José Paulino</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DE – Lenilson</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DE – Estêves</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Miguel S</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Tiago P</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Gui</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Tiago C</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MC – Henrique</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MD – Nuno J</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MD – Tomas O</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MD – Kizava</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>EXT – Fabio S</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>EXT – Passunha</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>EXT – Hélder P</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>EXT – Makoye</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PL – Jaelson</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PL –</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PL –</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Nome	T	L	D	GR – J. Pinto				GR – Ruben				GR –				DD – Eduardo				DD – Djalo				DC – Luís Pereira				DC – Rano Saralva				DC – Miguel A				DC – José Paulino				DE – Lenilson				DE – Estêves				MC – Miguel S				MC – Tiago P				MC – Gui				MC – Tiago C				MC – Henrique				MD – Nuno J				MD – Tomas O				MD – Kizava				EXT – Fabio S				EXT – Passunha				EXT – Hélder P				EXT – Makoye				PL – Jaelson				PL –				PL –				1 – Mobilidade 5' 2 – Exercício de passe 10' 3 – Exercício de Passe 10'  Material: 18 Bolas 40 Pinos 22 Coletes	
Nome	T	L	D																																																																																																											
GR – J. Pinto																																																																																																														
GR – Ruben																																																																																																														
GR –																																																																																																														
DD – Eduardo																																																																																																														
DD – Djalo																																																																																																														
DC – Luís Pereira																																																																																																														
DC – Rano Saralva																																																																																																														
DC – Miguel A																																																																																																														
DC – José Paulino																																																																																																														
DE – Lenilson																																																																																																														
DE – Estêves																																																																																																														
MC – Miguel S																																																																																																														
MC – Tiago P																																																																																																														
MC – Gui																																																																																																														
MC – Tiago C																																																																																																														
MC – Henrique																																																																																																														
MD – Nuno J																																																																																																														
MD – Tomas O																																																																																																														
MD – Kizava																																																																																																														
EXT – Fabio S																																																																																																														
EXT – Passunha																																																																																																														
EXT – Hélder P																																																																																																														
EXT – Makoye																																																																																																														
PL – Jaelson																																																																																																														
PL –																																																																																																														
PL –																																																																																																														
	 Descrição: 4x4+4 – 6x4' Pausa-1' Manutenção da posse de bola com dois apoios à largura e dois 2 apoios interiores. Objetivo: fazer 10 passes – Cada passe 1 ponto. Equipa que recupera a bola ficar com a bola maior tempo possível. 2 Toques por jogador Duas Estações  Descrição: Gr+11x11+11 – 2x9' Trabalho Setorial – Organização tática Objetivo: Para fazer golo a equipa tem que conseguir fazer com que a bola vá aos 3 corredores. 3 Toques por jogador.  Descrição: Gr+10x10+10 – 1x10' Trabalho Competitivo Objetivo: Para fazer golo a equipa tem que conseguir estar toda no meio campo ofensivo. 3 Toques por jogador.	30' 20' 10'																																																																																																												
Parte final – Retorno à calma		Alongamentos		5'																																																																																																										

Notas:

Figura 14. Sessão 10



Clube Futebol Benfica

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	Nº Sessão	VOLUME
16-9-2016					x			20h30	Francisco Lazaro	10	90'

Objectivos

Processo de jogo – Ofensivo Competitivo

Jogadores

Nome	T	L	D
GR – J. Pinto			
OR – Raben			
OR –			
DD – Eduardo			
DD – Djalo			
DC – Luis Pereira			
DC – Nuno Saravia			
DC – Miguel A			
DC – Joel Paulino			
DE – Lenilson			
DE – Estevao			
MC – Miguel S			
MC – Tiago P			
MC – Gai			
MC – Tiago C			
MC – Henrique			
MD – Nuno J			
MD – Tomas O			
MD – Kizava			
EXT – Fabio S			
EXT – Passinho			
EXT – Helder P			
EXT – Maksym			
PL – Jedisao			
PL –			
PL –			

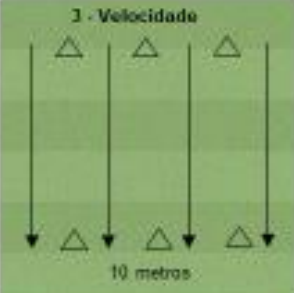
Parte Inicial – Aquecimento (Pedro Lopes) 20'

1 – Corrida a volta campo 5'

2 – Mobilidade 5'

3 – Velocidade 10'

3 - Velocidade



10 metros

Material:

18 Bolas

40 Pinos

22 Coletes

Parte Principal (João Suzano)



Descrição: Gr+11x10 – 20'

Trabalho – Padronizado – 3 Dinâmicas criadas pelos treinadores



Descrição: 3x10+Gr 2x10'

Trabalho: Finalização com cruzamento

Objetivo: Combinação entre lateral e extremo, passa e vai receber na frente com cruzamento para o 1 ou 2 poste.

Jogadores que saem para finalizar tem que rematar de primeira.



Descrição: Gr+10x10+Gr – 2x15'

Trabalho: Competitivo

Objetivo: Para fazer gol a equipa tem que conseguir estar toda no meio campo ofensivo.

3 Toques por jogador.

Parte final – Retorno à calma

Alongamentos 5'

Notas:

Figura 15. Sessão 11

Como podemos ver nas figuras apresentadas, os exercícios mais escolhidos são MPB e os Competitivos, de maneira a dar uma intensidade competitiva ao treino, e tentarmos passar os nossos conceitos para os atletas, pois os exercícios que tentamos apresentar são aqueles que mais se aproximam do jogo real.

5.1.3. Sessões de treino

Nos seguintes pontos investigaremos a utilização dos diferentes métodos de treino que integraram as sessões ao longo do período pré-competitivo, assim como a forma como estes se enquadravam dentro da indicada sessão.

5.1.3.1. Volume total de treino

O volume total de treino no período preparatório foi de 1620 minutos, com 5 microciclos, com 18 sessões de treino e os 9 jogos de preparação (Tabela 14).

Tabela 14. Volume Treino Período Preparatório.

	Tempo (minutos)	%
Volume MPG	460	28.4
Volume MEPG	440	27.2
Volume MEP	720	44.4
Volume total de treinar	1620	100

Ao vermos esta tabela podemos verificar que o método de treino mais utilizado foi o específico de preparação, que apresenta cerca de 44.4% do volume total de treino. Os MEP são

os que tem os exercícios mais similares as situações reais de jogo. No entanto penso que para este escalão todos os métodos específicos de treino são importantes, pois estes atletas estão numa idade em que devem procurar fazer um pouco de tudo de forma a poderem desenvolver todas as suas capacidades individuais tanto técnicas como táticas.

Tabela 15. Métodos Treino Período Preparatório.

Métodos de Treino		Minutos	%
MPG (28.4%)	Força	60	3.7
	Resistência	120	7.4
	Alongamentos	210	13
	Velocidade	70	4.3
	Total	460	
MEPG (27.2%)	Descontextualizados	60	3.7
	Lúdicos	100	6.2
	Circuito	30	1.9
	Posse de bola	250	15.4
	Total	440	
MEP (44.4%)	Finalização	120	7.4
	Competitivo	340	21
	Padronizados	120	7.4
	Sectorial	80	4.9
	Meta especializado	0	0
	Esquemas Táticos	60	3.7
	Volume Total	720	100
Volume Total		1620	

5.1.3.2. Volume métodos de preparação geral (MPG)

Através da figura 16, podemos verificar quais são os métodos de preparação geral mais utilizados.

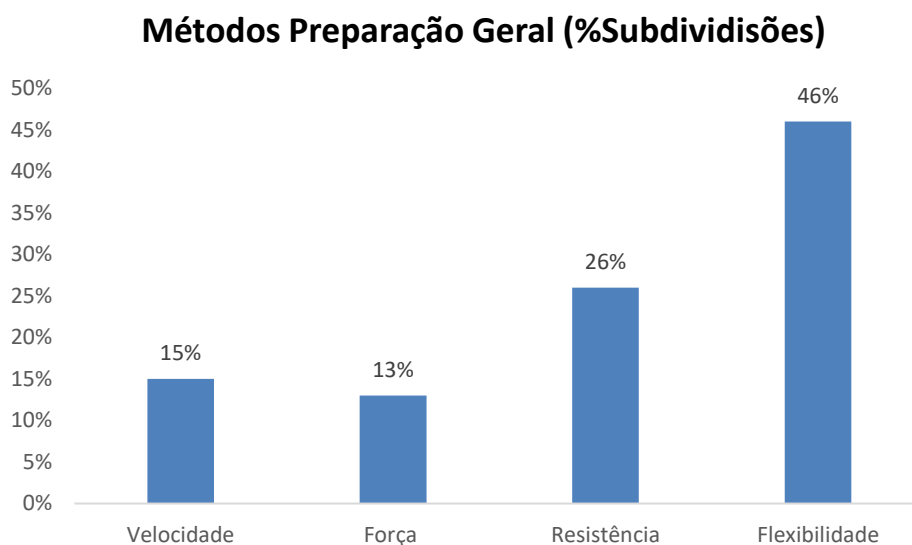


Figura 16. Volume Métodos de Preparação Geral.

A equipa começava por correr á volta do campo, o permitia aumentar a temperatura corporal dos jogadores assim como a frequência cardíaca, no máximo 10 minutos.

Todas as sessões de treino foram finalizadas com alongamentos estáticos em que os jogadores relaxavam os principais grupos musculares recrutados no futebol.

Procuramos também fornecer aos atletas uma maior capacidade de resistência, promovendo exercícios que os obrigasse a desenvolver essa capacidade.

Castelo e Matos (2009) falam que com a manipulação de algumas estratégias estruturais nos MEPG é possível a idealização de condições para o aumento da relação do jogador com a bola.

5.1.3.3. Volume métodos específicos de preparação geral (MEPG)

Através da figura 17, podemos perceber quais os métodos específicos preparação geral utilizados com maior frequência.

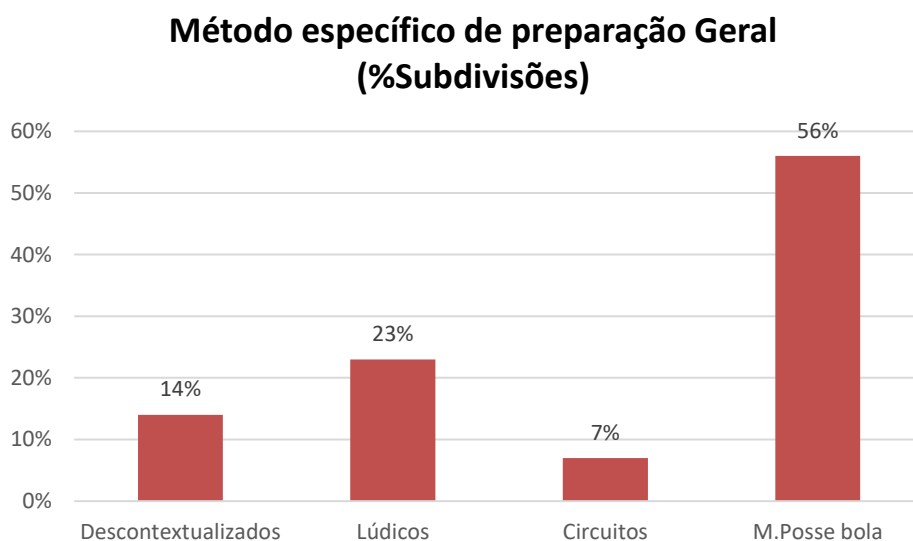


Figura 17. Volume Métodos Específicos de Preparação Geral.

Comparativamente aos MEPG, foram utilizados na maioria das sessões a manutenção de posse de bola, isto porque queríamos e trabalhamos para ter um ataque posicional, e um jogo posicional que nos permitisse defender em espaços amplos, e atacar em espaços reduzidos.

Os métodos em circuito foram utilizados para trabalhar força nos jogadores, utilizando, saltos, trabalho de força dos membros inferiores sendo mais frequente na parte final do treino (agachamentos, pranchas).

Os exercícios descontextualizados e Lúdicos eram utilizados na parte inicial das sessões e possuíam como objetivo o aperfeiçoamento técnico dos jogadores (meinhos, bola na mão e fazer golos de cabeça, exercícios de passes).

5.1.3.4. Volume métodos específicos de preparação (MEP)

Na figura 18, podemos perceber quais os métodos específicos de preparação mais utilizados.

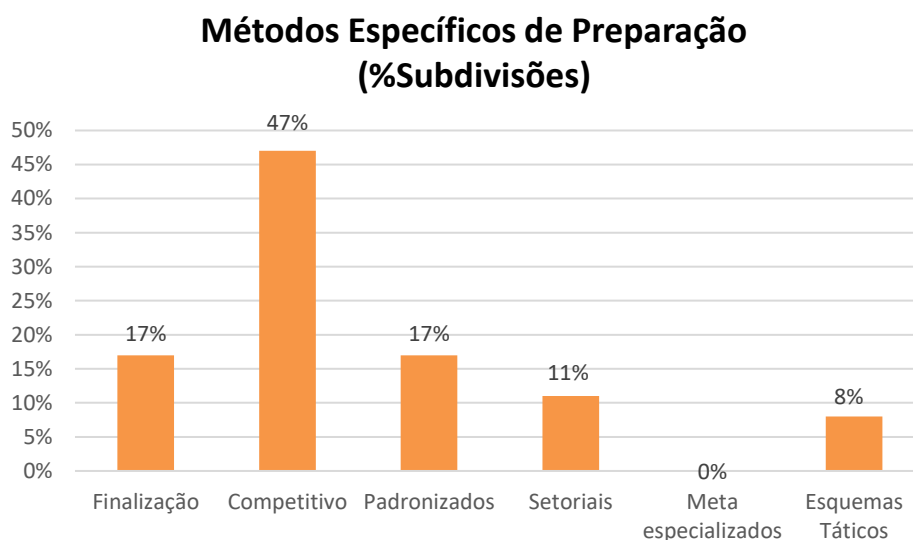


Figura 18. Volume Métodos Específicos de Preparação.

Os métodos competitivos foram os favoritos para a preparação da equipa, porque são aqueles que se aproximam mais do jogo formal, o que permite trabalhar mais perto do contexto do jogo, foram utilizados muitos jogos reduzidos (posses de bola), de forma a que os jogadores tivessem mais contactos com a bola, assim como fosse possível passar o conteúdo dos princípios de jogo mais facilmente.

Utilizamos também exercícios de finalização de maneira a darmos mais confiança aos atletas e potenciar todas as suas qualidades para um dos objetivos do jogo.

Os exercícios Padronizados também foram utilizados de maneira a conseguirmos criar várias rotinas para os jogos.

Já os exercícios Setoriais promovem a ligação do jogo de todos os setores (defesas centrais, com defesas laterais, médio defensivo com os médios interiores, e a ligação entre avançados), estes exercícios são muito uteis pois permitem trabalhar certas dinâmicas que pretendemos aperfeiçoar.

5.1.3.5. Relação entre a parte inicial, fundamental e final.

Segundo Castelo e Matos (2009), as sessões de treino podem se dividir 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” (Castelo & Matos, 2009, pp.157)

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 seguinte do treino” (Castelo & Matos, 2009, pp.157)

3 – Parte Principal. “É a essência da sessão de treino e, compreende o cumprimento das suas principais tarefas, que se objetivam na resolução prática e eficaz de situações-problema, que por sua vez derivam da ideia de jogo adotado e, das observações das condições competitivas” (Castelo & Matos, 2009, pp.157)

4 – Parte Final. “Criar os ambientes mais propícios ao desenvolvimento do processo de recuperação, que se iniciam imediatamente após a realização dos últimos exercícios da parte principal da sessão de treino” (Castelo & Matos, 2009, pp.157)

Tabela 16. Estrutura da Sessão de Treino em Função das Diferentes Partes e Volumes.

		% Volume de Treino
Parte Introdutória (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%

Durante o período pré-competitivo obtive se estes resultados tempo entre a parte inicial, fundamental e final, correspondendo ao tempo total das sessões de treino, podendo observar na tabela.

Tabela 17. Tempo Total das Unidades Treino Pré-Competitivo

Unidade Treino		
Pré-Competitivos		
Inicial	Fundamental	Final
360 Min (22%)	1080 Min (67%)	180 (11%)
Total: 1620 minutos		

Na parte inicial do treino segundo Castelo e Matos (2009), os valores apresentados na tabela ultrapassam os valores apresentados cerca de 22%, pois nesta fase da época optamos por realizar exercícios que promovessem ações motores e técnicos, o que nos obrigou a despende um maior tempo durante as sessões de treino.

Na parte fundamental do treino, já obtivemos valores dentro dos parâmetros apresentados por Castelo e Matos (2009) com cerca de 67%, visto ser a parte onde os atletas

trabalham e adquirem a aquisição de comportamentos que os ajudam a ter uma melhoria no desempenho nos diferentes momentos do jogo.

Quanto á parte final, estes também se encontram dentro dos paramentos de Castelo e Matos (2009) com cerca de 11%, onde eram realizados exercícios de força e por fim os alongamentos.

5.1.4. Disciplina

Durante o período Pré-competitivo não se registou nenhum caso de indisciplina.

5.1.5. Lesões

Através da tabela 18, podemos verificar as lesões no período pré-competitivo.

Tabela 18. Lesões Período Pré-Competitivo.

Nome	Período	Tipologia	Local
1	12 a 16 setembro	Mialgia de Esforço	Treino
2	19 a 23 setembro	Mialgia de Esforço	Treino

5.2. Período competitivo

A tabela 19 mostra a atividade da equipa, durante o período competitivo.

Tabela 19. Tempo Total Período Competitivo.

Calendarização	De 11 Outubro a 4 Junho de 2017
Nº de Microciclos	32
Nº de Sessões de Treino	96
Nº Jogos Oficiais	31
Minutos de Treino	8640
Minutos de Competição Oficial	2480
Tempo de Treino + Competição	11.120

5.2.1. Pressupostos fundamentais

Matveev (1990) sugere que o período competitivo pode ter mudanças da direção do treino. Depois de se ter alcançado a forma desportiva, é necessário conservar ao longo do período de competições importantes e aplicá-la na obtenção dos resultados desportivos. A forma desportiva não é só um estado, mas também um processo de melhoramento contínuo de todas as qualidades, hábitos e destrezas, que determinam a tendência para se alcançarem sucessos. No período de conservação da forma desportiva, alguns elementos podem experimentar mudanças bastantes grandes dadas as necessidades de se adaptarem às condições próprias das competições. Sem dúvida, não devem ser realizadas reformas neste período, já que causariam a perda da forma desportiva e com isso delimitariam a possibilidade de participação com sucesso nas competições.

Castelo (2002) sugere que o período competitivo seja de uma relativa estabilização, não significa que não se prossegue no sentido da subida do nível atingido no período antecedente, isto é, no período preparatório duração é inferior. Enquanto a duração do período competitivo, varia essencialmente do calendário desportivo que sabemos ser amplo, em muitas modalidades desportivas podemos analisar uma longevidade do período que varia entre 2 a 10 meses.

5.2.2. Microciclo

Os microciclos foram compostos como estruturas semelhantes, existindo díspares tipos de microciclos, cuja contextualização depende das etapas e dos períodos do processo de treino. A sua microestrutura modifica-se, então, refletindo a dinâmica do conteúdo de treino, à medida que se fortalece o grau de treino e sob a ação das diferentes condições externas (Curado, 1991). A preparação do microciclo de treino está sujeita ao objetivo que se pretende obter, número de treinos e sua duração, dos níveis de intensidade dos exercícios e quais os métodos específicos a utilizar (Castelo, 2009).

5.2.2.1. Microciclo padrão

O microciclo padrão tinha esta calendarização ao longo dos microciclos competitivos, como se pode ver na tabela 20.

Tabela 20. Microciclo Padrão Período Competitivo.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo
	19:30/21:00	20:30/22:00		20:30/22:00		(manhã)

O microciclo semanal, em termos de estrutura manteve se o mesmo, com jogo oficial ao domingo de manhã.

Apenas na semana do natal e ano novo é que não foram realizadas quaisquer sessões de treino.

5.2.2.2. Microciclo semanal da conceção á operacionalização (período competitivo)

Nas próximas figuras (19, 20 e 21) está representada um microciclo semana, com diversos exercícios feitas durante o período competitivo.


Clube Futebol Benfica

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	Nº Sessão	VOLUME
14-2-2017		x						19h30	Francisco Lazaro	51	90'

Objectivos
Manutenção dos índices físicos Competitivo

Jogadores	TREINO		
Nome	T	L	D
GR - J. Pinto	☐	☐	☐
GR - Ruben	☐	☐	☐
GR -	☐	☐	☐
DD - Eduardo	☐	☐	☐
DD - Djalo	☐	☐	☐
DC - Luis Pereira	☐	☐	☐
DC - Nene Saraha	☐	☐	☐
DC - Miguel A	☐	☐	☐
DC - Joel Paulino	☐	☐	☐
DE - Lenisse	☐	☐	☐
DE - Esteves	☐	☐	☐
MC - Miguel S	☐	☐	☐
MC - Tiago P	☐	☐	☐
MC - Gui	☐	☐	☐
MC - Tiago C	☐	☐	☐
MC - Hernani	☐	☐	☐
MD - Marcelo	☐	☐	☐
MD - Tomas O	☐	☐	☐
MD - Kizava	☐	☐	☐
EXT - Fabio S	☐	☐	☐
EXT - Passanha	☐	☐	☐
EXT - Helder P	☐	☐	☐
EXT - Makym	☐	☐	☐
PL - Jooias	☐	☐	☐
PL - Andre	☐	☐	☐
PL -	☐	☐	☐

Parte Inicial – Aquecimento (Pedro Lopes) 25'

1 – Meinho 10'

2 – Corrida volta do campo 10'

3 – Mobilidade 5'



Meinho 8x2

Material:

18 Bolas

40 Pinos

22 Coletes

Parte Principal (João Suzano) 20'



Descrição: 4x4+3 – 4x4' Pausa-1'

Manutenção da posse da bola com dois apoios à largura e dois 1 apoios interiores.

Objetivo: fazer 10 passes – A cada passes 1 ponto.

Equipa que recupera a bola ficar com a bola maior tempo possível.

2 Toques por jogador

Duas Estações



Trabalho Competitivo: Jogo das 3 equipas

Objetivo: Quem marca primeiro fica ou 2 minutos, sai a equipa que estava a mais tempo.

Parte Final – Retorno à calma 10'

Alongamentos

Notas:

Figura 19. Sessão 51

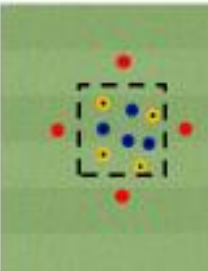


Clube Futebol Benfica

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	Nº Sessão	VOLUME
15-2-2017			x					20h30	Francisco Lazaro	52	90'

Objectivos

Aumento dos Índices Físicos
Processo de jogo – Trabalho Setorial
Competitivo

Jogadores	TREINO	Parte Inicial – Aquecimento (Pedro Lopes)	25'
Nome GR – J. Pinto GR – Ruben GR – T L D		1 – Corrida a volta do campo 10' 2 – Mobilidade 5'  3 – Exercício de Passe 15' Material: 18 Bolas 40 Pinos 22 Coletes	
DD – Eduardo DD – Djalo DC – Luis Pereira DC – Nene Saraha DC – Miguel A DC – Joel Paulino DE – Lenilson DE – Estevao		Parte Principal (João Suzano)  15' Descrição: 4x4+4 – 3x5' Manutenção da posse de bola com dois apoios à largura e dois 2 apoios interiores. Objetivo fazer 10 passes – Cada passe 1 ponto. Equipa que recupera a bola ficar com a bola maior tempo possível. 2 Toques por jogador Quase Estações	
MC – Miguel S MC – Tiago P MC – Gui MC – Tiago C MC – Henrique MD – Muno J MD – Tomas O MD – Kizava		 30' Descrição: Gr+11x11+11 – 2x15' Trabalho Setorial – Organização tática Objetivo: Linha defensiva da equipa de vermelho em bloco médio para juntar os 3 setores. Quando a equipa de preto passar a bola pela linha só podem defender 3 defesas. Organização Ofensiva e transição defensiva. Objetivo: Equipa de preto em bloco médio/baixo, quando recupera a bola deve conseguir passar pela linha criando situações de 4x3. Organização defensiva e Transição ofensiva.	
EXT – Fabio S EXT – Passunha EXT – Hélder P EXT – Makaya PL – Jaelson PL – PL –		 15' Descrição: Gr+11x11+11 – 2x7.5' Trabalho Competitivo Objetivo: Para fazer golo a equipa tem que conseguir estar toda no meio campo ofensivo. 3 Toques por jogador.	

Parte final – Retorno à calma

Alongamentos

5'

Notas:

Figura 20. Sessão 52



Clube Futebol Benfica

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	Nº Sessão	VOLUME
17-2-2017					x			20h30	Francisco Lazaro	53	90'

Objectivos

Processo de jogo – Ofensivo Competitivo

Jogadores	TREINO	Parte Inicial – Aquecimento (Pedro Lopes)	20'																																															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Nome</th> <th>T</th> <th>L</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GR – J. Pinto</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GR – Ruben</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GR –</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DD – Eduardo</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DD – Djalo</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Luis Pereira</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Rene Saraiva</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Miguel A</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DC – Joel Paulino</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DE – Lenilson</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DE – Esteves</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Nome	T	L	D	GR – J. Pinto				GR – Ruben				GR –				DD – Eduardo				DD – Djalo				DC – Luis Pereira				DC – Rene Saraiva				DC – Miguel A				DC – Joel Paulino				DE – Lenilson				DE – Esteves				1 – Corrida a volta campo 5' 2 – Mobilidade 5' 3 – Velocidade 10' 3 - Velocidade  10 metros Material: 18 Bolas 40 Pinos 22 Coletes	
Nome	T	L	D																																															
GR – J. Pinto																																																		
GR – Ruben																																																		
GR –																																																		
DD – Eduardo																																																		
DD – Djalo																																																		
DC – Luis Pereira																																																		
DC – Rene Saraiva																																																		
DC – Miguel A																																																		
DC – Joel Paulino																																																		
DE – Lenilson																																																		
DE – Esteves																																																		
		Parte Principal (João Suzano)																																																
		  	Descrição: Gr+11x10 – 20' Trabalho – Padronizado – 3 Dinâmicas criadas pelos treinadores 20' Descrição: 1x1+Gr 2x5' e 2x1+Gr 2x5' Trabalho: Finalização com Oposição em igualdade numérica e com superioridade. Objetivo: Conseguir ultrapassar a defesa através de finta ou passe para o colega, assim que passam a linha dos pinos, fica 1x1 com o Gr. 30' Descrição: Gr+10x10+Gr – 2x15' Trabalho Competitivo Objetivo: Para fazer gol a equipa tem que conseguir estar toda no meio campo ofensivo. 3 Toques por jogador.																																															
		Parte final – Retorno à calma																																																
		Alongamentos	5'																																															

Notas:

Figura 21. Sessão 53

5.2.3. Sessões de treino

Através da análise e da utilização dos diversos métodos de treino que formaram as sessões ao longo do Período Competitivo, iremos ver a forma como estes se enquadraram dentro da própria sessão.

5.2.3.1. Volume total de treino

O volume total de treino, no período competitivo foi de, 8640 minutos, com 32 microciclos, com 96 sessões de treino e os 31 jogos de competição.

Tabela 21. Volume Treino Período Competitivo.

	Tempo (Minutos)	%
Volume MPG	1760	20
Volume MEPG	2880	33
Volume MEP	4000	47
Volume total de treinar	8640	100

Ao vermos esta tabela podemos verificar que o método de treino mais utilizado foi o específico de preparação, que apresenta cerca de 47% do volume total de treino. Os MEP são os que tem os exercícios mais similares as situações reais de jogo.

Tabela 22. Métodos Treino Período Competitivo.

Métodos de Treino		Minutos	%
MPG (20%)	Força	480	6
	Resistência	160	1
	Alongamentos	800	9
	Velocidade	320	4
	Total	1760	
MEPG (33%)	Descontextualizados	640	7
	Lúdicos	480	6
	Circuito	160	1
	Posse de bola	1600	19
	Total	2880	
MEP (47%)	Finalização	320	4
	Competitivo	2240	26
	Padronizados	480	6
	Sectorial	640	7
	Meta especializado	0	0
	Esquemas Táticos	320	4
	Volume Total	4000	
Volume Total		8640	100

No entanto penso que para este escalão todos os métodos específicos de treino são importantes, pois estes atletas estão numa idade em que devem procurar fazer um pouco de tudo de forma a poderem desenvolver todas as suas capacidades individuais tanto técnicas como táticas.

5.2.3.2. Volume métodos de preparação geral (MPG)

Iniciando pelas divisões que mostram os MPG, podemos atestar os seguintes resultados através da figura 22.

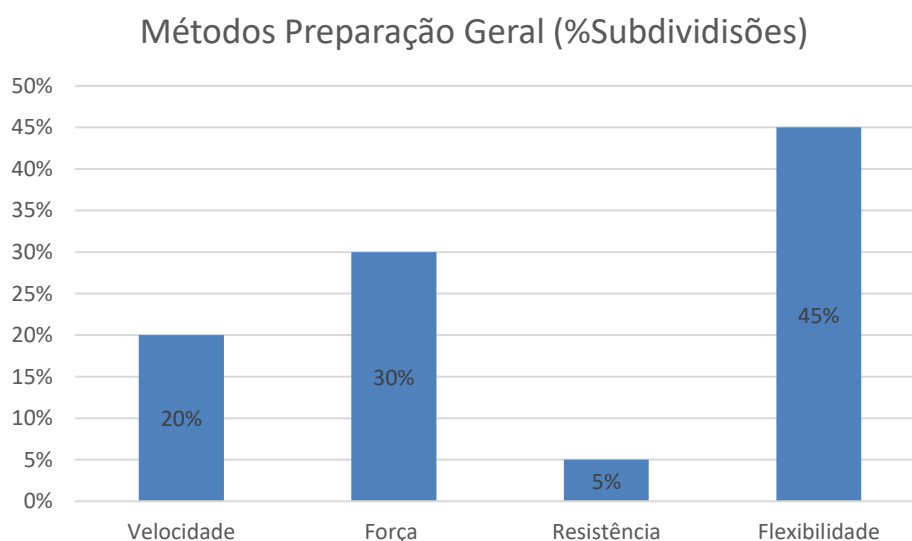


Figura 22. Métodos Preparação Geral.

Os MPG são utilizados na parte inicial e final do treino, de forma a podermos desenvolver as várias capacidades condicionais. A equipa começava por correr á volta do campo como acontecia no período pré-competitivo, o que permitia aumentar a temperatura corporal dos jogadores assim como a frequência cardíaca, no máximo 10 minutos. Na parte inicial do treino há sexta feira eram sempre realizados exercícios de velocidade durante 10 minutos com o treinador adjunto. Os exercícios eram efetuados na quarta feira de maneira a que os jogadores tenham tempo suficiente de recuperação ate ao dia do jogo. Todas as sessões de

treino foram finalizadas com alongamentos estáticos em que os jogadores relaxavam os principais grupos musculares recrutados no futebol.

5.2.3.3. Volume métodos específicos de preparação geral (MEPG)

Passando para as divisões que mostram os MEPG, podemos ver os seguintes resultados através da figura 23.

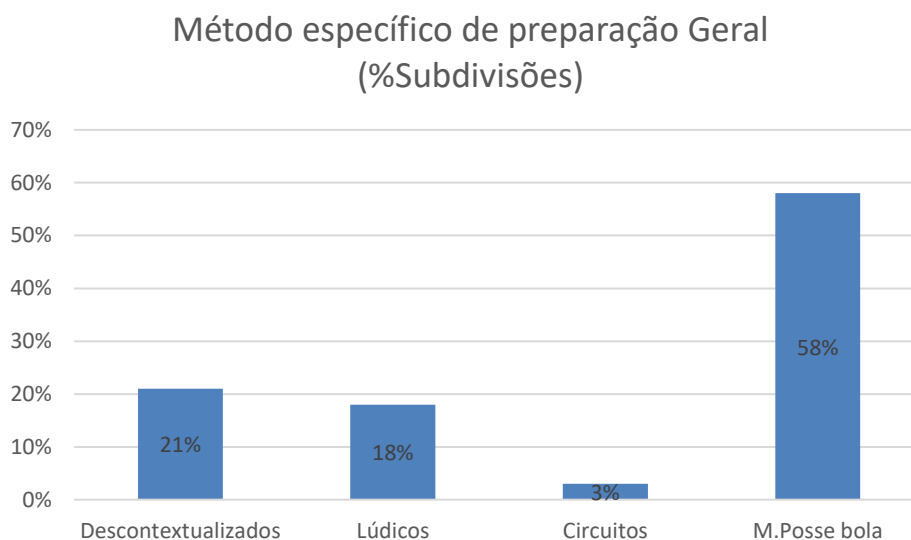


Figura 23. Métodos Específicos de Preparação Geral.

Comparativamente aos MEPG, foram utilizados na maioria das sessões a manutenção de posse de bola com cerca de 56%, isto porque queríamos e trabalhamos para ter um ataque posicional e assim demos continuidade ao trabalho realizado na pré-época, para além disso queríamos um jogo posicional que nos permitisse defender em espaços amplos, e atacar em espaços reduzidos de maneira a conseguirmos ultrapassar as defesas contrárias. Os exercícios descontextualizados e lúdicos eram utilizados na parte inicial das sessões e possuíam como

objetivo o aperfeiçoamento técnico dos jogadores, a realização destes exercícios durante a época tem um fator importante pois permitem aos jogadores criarem laços. Os métodos em circuito foram utilizados para trabalhar força nos jogadores, utilizando, saltos, trabalho de força dos membros inferiores sendo mais frequente na parte final do treino (agachamentos, pranchas), também realizamos circuitos com finalização.

5.2.3.4. Volume métodos específicos de preparação (MEP)

Para finalizar as divisões que caracterizam os MEP, onde podemos constatar os seguintes resultados através da figura (24).

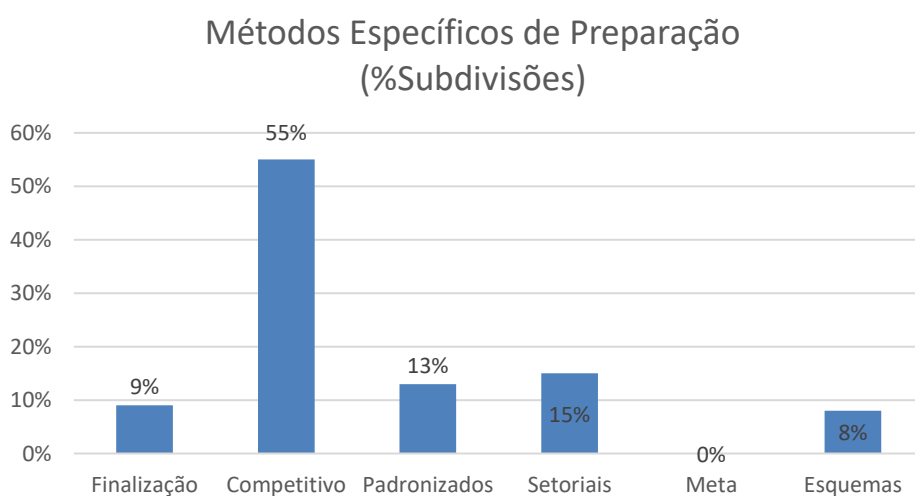


Figura 24. Métodos Específicos de Preparação.

Nos MEP continuamos com a dar grande importância aos exercícios competitivos, pois são aqueles que se aproximam mais da realidade do jogo.

Os exercícios setoriais também foram importantes, pois permitiram nos desenvolver os vários processos de jogo ao longo dos treinos durante a parte competitiva.

Os exercícios padronizados também revelaram parte importante, pois nestes exercícios aproveitamos para criar várias rotinas de jogo, que foram executados durante o campeonato. Os exercícios de finalização e os esquemas táticos também foram importantes, pois criávamos bastantes situações de golo e com estes exercícios conseguimos melhorar os nossos índices de finalização.

5.1.3.5. Relação entre a parte inicial, fundamental e final.

Durante o período competitivo obtive se estes resultados tempo entre a parte inicial, fundamental e final, correspondendo ao tempo total das sessões de treino, podendo observar na tabela 23.

Tabela 23. Volume Total Treino Período Competitivo.

Unidade Treino		
Competitivo		
Inicial	Fundamental	Final
1680 Min (19%)	6000 (70%)	960 Min (11%)
Total: 8640 minutos		

Como podemos verificar nesta tabela, os valores apresentados encontram se dentro dos parâmetros. Apesar de tudo podemos verificar que a parte fundamental do treino está no limite, pois encontra-se com cerca de 70% de todo o período competitivo, por ser o período onde nos focamos mais durante todo o processo.

5.3.4. Disciplina

Na fase competitiva, existiram vários casos de indisciplina tanto no treino como no jogo. No treino tivemos quatro casos de indisciplina ao longo da época, para que a situação fosse resolvida, optamos por deixar os jogadores de fora do jogo seguinte do campeonato.

No entanto dois dos jogadores que já tinham ficado de fora um jogo pela atitude incorreta no treino, voltaram a repetir a situação. Neste caso, tivemos que voltar a agir e castigamos os atletas com dois jogos de castigos. Depois deste último castigo, os atletas nunca mais voltaram a repetir a situação.

Já nos jogos oficiais tivemos uma expulsão com um atleta, que obteve o castigo de dois jogos, nesta situação sendo a sanção aplicada pela Associação de Futebol de Lisboa (AFL), optamos por não atuar visto o atleta não ter de ser reincidente nestas situações.

5.3.5. Lesões

Através deste da tabela 24, podemos verificar as lesões que ocorreram durante o período competitivo.

Tabela 24. Lesões.

Nome	Período	Tipologia	Local
JP	16 outubro a 1 Novembro	Luxação do Ombro	Competição
JC	1 Novembro a 1 Janeiro	Apendicite	
TP	15 Novembro a 15 Janeiro	Coxis	Treino
LP	10 Fevereiro a 17 Fevereiro	Distensão muscular no adutor direito	Treino
FS	3 Março a 20 Março	Entorse no Tornozelo direito	Treino
AS	27 Março a 4 Junho	Traumatismo Joelho direito	Competição

5.4. Período pré-competitivo vs. período competitivo

Na tabela 25, podemos verificar o volume de treino nos períodos pré-competitivo e competitivo.

Tabela 25. Volume Total no dois Períodos.

	Pré-Competitivo		Competitivo	Total
Calendarização	29 Agosto a 7 Outubro		11 Outubro a 4 Junho	
Microciclos	6		32	38
Unidades de treino	18		96	114
Competição	Oficial	0	31	31
	Não Oficial	9	0	9
Minutos de treino	1620		8640	10260
Minutos de jogo	720		2480	3200
Minutos de treino +	2340		11120	13460
Minutos Competição				

5.4.1 Volume de treino

Através da figura 25, podemos verificar os valores dos métodos de treinos nos dois períodos.

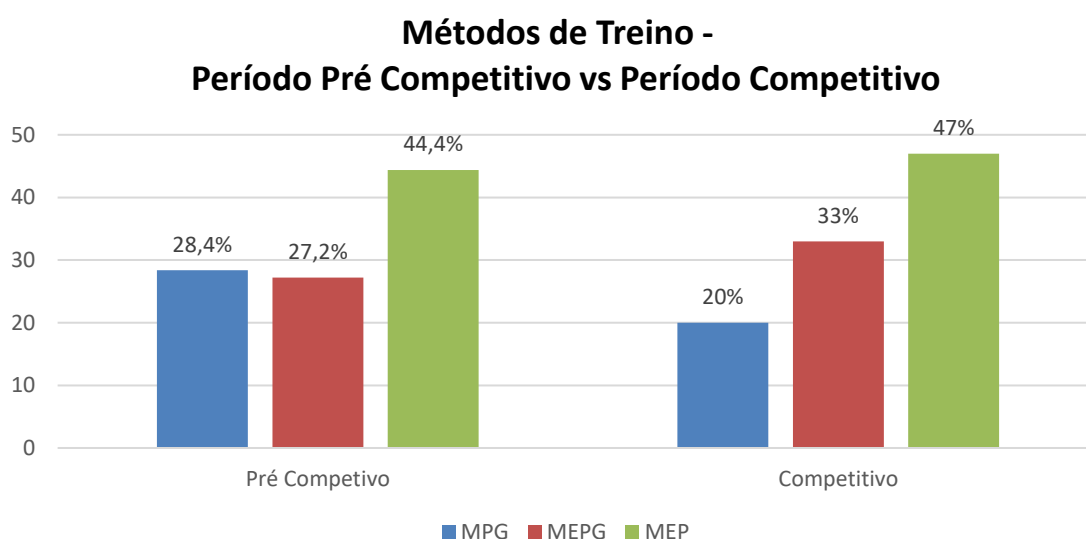


Figura 25. Métodos Treino Pré-Competitivo vs. Competitivo.

Como podemos verificar na figura 25, os valores apresentados no período pré-competitivo e competitivo, podemos verificar que existem algumas diferenças. No pré-competitivo tivemos uma maior percentagem de valores nos exercícios preparação geral, pois privilegiamos mais o trabalho de resistência durante esse período. Já no período competitivo podemos verificar que a grande alteração prende-se aos exercícios de específicos de preparação geral com um aumento de quase 6% em relação ao período pré-competitivo. Em relação aos métodos específicos preparação podemos verificar que os valores apresentados tanto num período como no outro seja praticamente o mesmo.

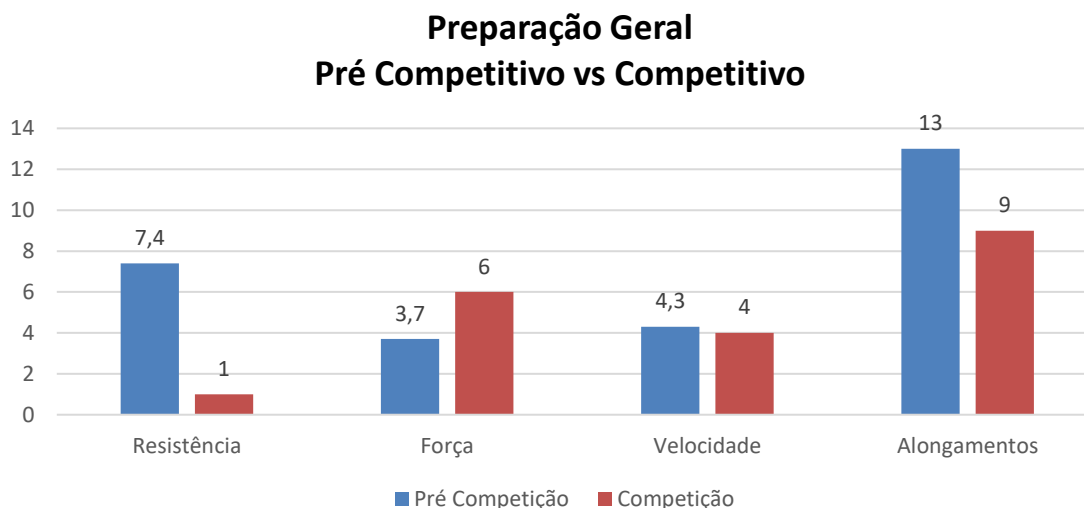


Figura 26. Métodos Preparação Geral Pré-Competitivo vs. Competitivo.

Visualizando a figura 26, podemos verificar que existem algumas diferenças no método de preparação geral entre o período pré-competitivo e competitivo. No período pré-competitivo os exercícios de resistência foram os mais utilizados, no entanto procuramos trabalhar um pouco de tudo. Já no período competitivo os valores apresentados são todos mais equilibrados, com a exceção dos exercícios de resistência onde optamos por não os realizar com tanta frequência, visto que a competição já provocava bastante desgaste nos atletas.

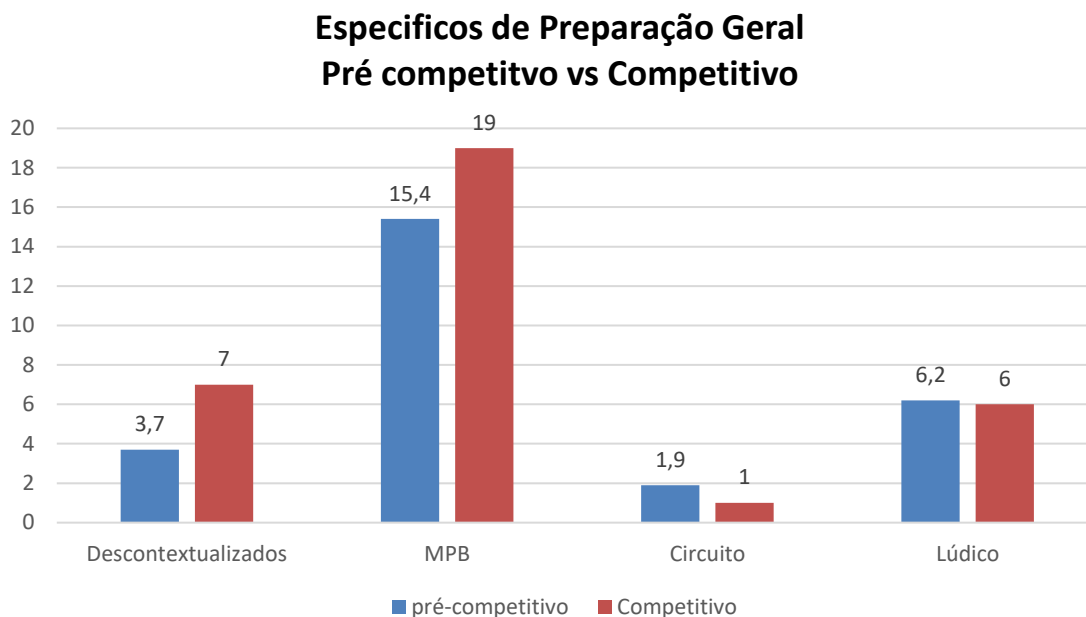


Figura 27. Métodos Específicos Preparação Geral Pré-Competitivo vs. Competitivo.

Visualizando a figura 27, podemos observar que existem algumas diferenças nos vários exercícios ao longo da época desportiva. Como podemos verificar os exercícios de posse de bola sofreram um aumento de quase 4% no período competitivo em relação ao período pré-competitivo, pois através deste tipo de exercício conseguimos implementar na equipa uma filosofia de posse de bola, de forma a estarmos mais próximo do objetivo do jogo que é o golo.

No que diz respeito aos exercícios descontextualizados podemos verificar que estes exercícios também sofreram um aumento significativo de um período para o outro, apesar destes exercícios não terem tanta efluência no modelo de jogo da equipa, fazem com que os jogadores evoluam mais a sua parte técnica na relação com a bola e com isso quisemos melhorar o desempenho individual de cada jogador.

Já nos exercícios lúdicos apesar do decréscimo de um período um o outro, procuramos sempre realizá-los de forma a promovermos o espírito e a união de grupo.

Os exercícios de circuitos eram realizados para trabalharmos tanto a finalização, como trabalhos mais físicos onde trabalhávamos a força, velocidade e resistência.

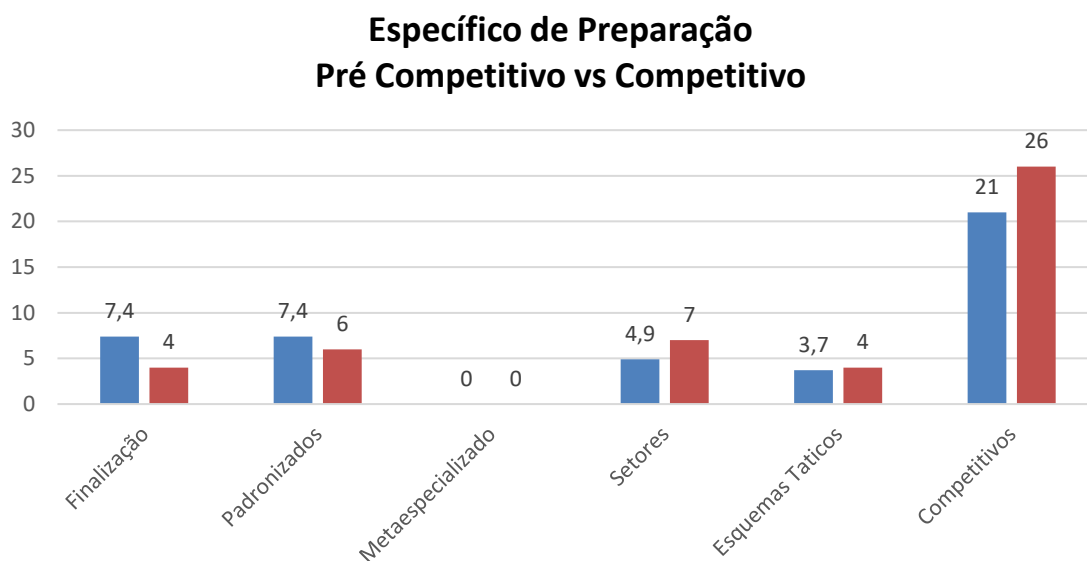


Figura 28. Métodos Específicos de Preparação Pré-competitivo vs. Competitivo.

Visualizando a figura 28, podemos verificar que existiu um aumento em três exercícios do período pré-competitivo para o competitivo, ao contrário de outros dois em que existiu uma diminuição. Nos casos dos exercícios de finalização e padronizados essa diminuição, pretendeu-se com o aumento da realização de exercícios competitivos, isso deveu-se ao facto de acreditarmos que a realização desse exercício, provocaria uma melhoria na evolução do nosso modelo de jogo, facto que se veio a confirmar ao longo da época através dos resultados alcançados.

Já os exercícios setoriais sofreram um aumento no período competitivo, pois eram feitos de maneira a corrigirmos determinados erros que íamos verificando semana a semana, de forma a conseguirmos fazer com que os nossos atletas tivessem uma performance melhorada de jogo para jogo.

Os esquemas táticos normalmente sempre realizados no último treino da semana, eram feitos de forma a possibilitarmos um conhecimento a todos os atletas da forma como tínhamos que defender e atacar.

CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO

Neste capítulo é feita uma observação aos dados da prestação coletiva e individual da equipa, na competição oficial assim como a evolução ao longo da época e volumes de utilização.

6.1 Análise da competição oficial

O Campeonato distrital de Juniores “B”, da I divisão, é reconhecido por ser um campeonato equilibrado.

Conforme o objetivo traçado pela direção, alcançamos a subida de divisão para o campeonato de Honra. O trajeto realizado pela equipa foi muito interessante, com uma enorme capacidade da equipa em ultrapassar os desafios que se puseram desde o início, pois foi uma equipa que se formou praticamente nova, visto ter recebido 14 reforços. Apesar disso rapidamente ganhou o respeito dos adversários, sendo uma equipa que teve na 1ª posição desde a 4ª jornada até á 30 jornada, tendo garantido a subida de divisão a 5 jornadas do fim do campeonato conforme proposto pela direção.

Veio a verificar-se logo na 1 volta que os 2 primeiros classificados conseguiram-se destacar em relação as outras equipas, mesmo na 2 volta apesar das dificuldades sentidas em alguns jogos a nossa equipa demonstrou sempre ser superior as outras, assim como o 2 classificado que nunca largaram os dois primeiros lugares que davam a subida ao campeonato da honra.

Foi um campeonato em que as equipas foram evoluindo ao longo dele, porém os dois primeiros classificados conseguiram manter-se sempre em zona subida. Foi um campeonato onde muitas equipas perderam pontos, não havendo adversários fáceis, no entanto fomos sempre uma equipa muito regular.

Penso que este campeonato proporcionou aos atletas uma maior evolução, pois tinha equipas que gostavam de jogar futebol, o que os obrigou a terem de lutar e esforçarem-se para conseguirem obter os resultados alcançados.

Como recompensa final ainda tivemos a disputa pelo título de campeão distrital onde a equipa sagrou-se campeã do distrito de lisboa.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Fut. Benfica	73	30	23	4	3	65	30	+35	+
2	U. Tires	72	30	23	3	4	69	24	+45	+
3	Sp. Lourel	57	30	18	3	9	73	45	+28	+
4	Damaiense	53	30	14	11	5	51	35	+16	+
5	At. Cacém	49	30	14	7	9	66	47	+19	+
6	1º Dezembro B	43	30	13	4	13	61	55	+6	+
7	▲ Cascais	43	30	12	7	11	63	51	+12	+
8	▼ CIF	42	30	12	6	12	59	43	+16	+
9	Linda-a-Velha B	42	30	12	6	12	47	46	+1	+
10	Fontainhas	35	30	10	5	15	38	73	-35	+
11	Mem Martins	34	30	9	7	14	57	57	0	+
12	Domingos Sávio	32	30	7	11	12	47	54	-7	+
13	Pêro Pinheiro	32	30	8	8	14	39	52	-13	+
14	Vila Verde	28	30	7	7	16	30	56	-26	+
15	Colégio Marista	26	30	6	8	16	37	59	-22	+
16	Casa Pia B	10	30	3	1	26	29	104	-75	+

Figura 29. Tabela Classificativa.

FINAL

2017/06/04	Olivaís Sul	0-2	Fut. Benfica	
------------	-------------	-----	--------------	--

Figura 30. Final Distrital.

6.2. Análise individual competitiva

Em relação aos jogadores que mais evoluíram, e que acabaram por ter uma evolução maior que os restantes elementos se destacaram três:

- O atleta HA, teve na sua capacidade de movimentação para receber entrelinhas e participar na fase de criação da equipa, ajudou-o a revelar características que ele próprio desconhecia, tornou-o um elemento chave no modelo de jogo da equipa. Tornou-se muito mais inesperado para os adversários, procurando sempre espaços onde conseguia receber sem oposição, para se virar para o jogo, e jogar com os colegas. Melhorou substancialmente a sua capacidade para finalizar, tanto com o pé não dominante, como de cabeça. A sua capacidade para criar, e desequilibrar, foi evoluindo com as sessões de treino. Também foi notório a capacidade para condicionar a fase de construção adversária, sabendo o momento certo, e levando a equipa consigo para zonas de pressão fundamentais para recuperarmos a posse da bola. A capacidade psicológica também mudou drasticamente, foi um jogador muito empenhado tendo um registo assíduo aos treinos muito bom, o que resultou num total de 21 golos marcados no campeonato. Para além disso foi um dos jogadores chamados para o escalão superior tendo inclusive efetuado jogos no campeonato nacional de juniores.

- O atleta RP foi o jogador que provocou muito dos desequilíbrios da equipa em zonas ofensivas, tinha uma capacidade 1x1 muito forte, e quanto mais jogava, e treinava melhor ia percebendo o jogo e o que tinha de fazer. Evoluiu imenso no processo defensivo, recuperando diversas bolas, e sabendo o que fazer depois de a recuperar, se acelerava o jogo, senão guardava a bola e esperava que a equipa lhe desse linhas de passe. Participava de forma essencial na 2ª fase de construção da equipa, ligando tanto em passe como em condução no corredor lateral. Foi crescendo na compreensão do jogo, e do espaço a ocupar para se movimentar, tanto em termos de movimentos interiores como em movimentos profundidade. Era tremendamente agressivo, o que o levou a ir fazer a 2ª fase do campeonato nacional de juniores. Na nossa equipa de juvenis foi mais utilizado na posição de Extremo direito, enquanto na equipa de Juniores foi mais utilizado na posição de lateral direito. Foi um jogador que foi evoluindo em termos psicológicos, o que favoreceu o seu rendimento desportivo.
- Quanto ao atleta HB, foi um jogador que tanto em termos defensivos como ofensivo provocou desequilíbrios. Face ao processo de treino foi um atleta que evolui muito, um jogador muito forte aquando da recuperação da bola. Era também o nosso construtor de jogo, muitas vezes era o médio que baixava tanto a largura como no meio dos centrais de forma a ser o 1º homem a construir. Apesar de tudo ainda pode evoluir mais na compreensão do jogo, pois veio de um nível abaixo ao que competia. A nível psicológico foi um jogador que evoluiu bastante, o que também favoreceu o seu rendimento desportivo.

Em relação aos atletas que menos evoluíram estes foram três:

- O NS apesar do seu esforço era um atleta que tinha bastantes dificuldades técnicas, no entanto ainda teve várias oportunidades no campeonato.
- O TP teve como problema a sua assiduidade aos treinos, apesar disso ainda teve algumas oportunidades nos jogos, no entanto a sua evolução na foi a desejada.
- Quanto ao JC, a sua tomada de decisão e a sua capacidade de finalização foram as suas principais limitações para o seu desenvolvimento. Apesar dos vários exercícios de treino focarem estes aspetos, o atleta não teve a evolução pretendida.

6.3 Classificação final e sua evolução ao longo do campeonato

Na Tabela 26, está representada os resultados ao longo do campeonato.

Tabela 26. Resultados.

Resultados do Campeonato Distrital Juvenis Sub-17 AFL					
Jornada	Equipa	Resultado	Equipa	Data	Classificação
1	Fut.Benfica	2 vs 1	Casa Pia “B”	9/Out	3º
2	Cif	3 vs 0	Fut.Benfica	16/Out	10º
3	Fut.Benfica	1 vs 0	Vila Verde	23/Out	5º
4	Cascais	0 vs 3	Fut.Benfica	30/Out	1º
5	Fut.Benfica	2 vs 0	1 dezembro	6/Nov	1º
6	Mem Martins	3 vs 3	Fut.Benfica	13/Nov	2º
7	Fut.Benfica	2 vs 0	Damaiense	20/Nov	1º
8	Sp. Lourel	1 vs 2	Fut.Benfica	27/Nov	1º
9	Linda a velha “B”	1 vs 2	Fut.Benfica	4/Dez	1º
10	Fut.Benfica	3 vs 1	Tires	11/Dez	1º
11	Colégio Maristas	1 vs 0	Fut.Benfica	18/Dez	1º
12	Fut.Benfica	3 vs 0	Pero Pinheiro	8/Jan	1º
13	Fontainhas	1 vs 1	Fut.Benfica	15/Jan	1º
14	Fut.Benfica	1 vs 0	At. Cacém	22/Jan	1º
15	Domingos Sávio	3 vs 4	Fut.Benfica	29/Jan	1º
16	Casa Pia “B”	1 vs 5	Fut.Benfica	5/Fev	1º
17	Fut.Benfica	3 vs 3	Cif	12/Fev	1º
18	Vila Verde	1 vs 4	Fut.Benfica	19/Fev	1º
19	Fut.Benfica	1 vs 0	Cascais	5/Mar	1º
20	1 dezembro “B”	1 vs 2	Fut.Benfica	12/Mar	1º
21	Fut.Benfica	2 vs 0	Mem Martins	19/Mar	1º
22	Damaiense	1 vs 2	Fut.Benfica	26/Mar	1º
23	Fut.Benfica	5 vs 1	Sp. Lourel	2/abril	1º
24	Fut.Benfica	1 vs 0	Linda a velha “B”	9/abril	1º
25	Tires	5 vs 0	Fut.Benfica	23/abril	1º
26	Fut.Benfica	3 vs 0	Maristas	30/abril	1º
27	Pero Pinheiro	1 vs 2	Fut.Benfica	7/maio	1º
28	Fut.Benfica	4 vs 0	Fontainhas	14/maio	1º
29	At. Cacém	0 vs 0	Fut.Benfica	21/maio	1º
30	Fut.Benfica	2 vs 1	Domingos Sávio	28/maio	1º
Final	Olivais Sul	0 vs 2	Fut.Benfica	4/jun	1º

A figura 31, mostra a classificação da equipa no final da 1ª volta do campeonato.

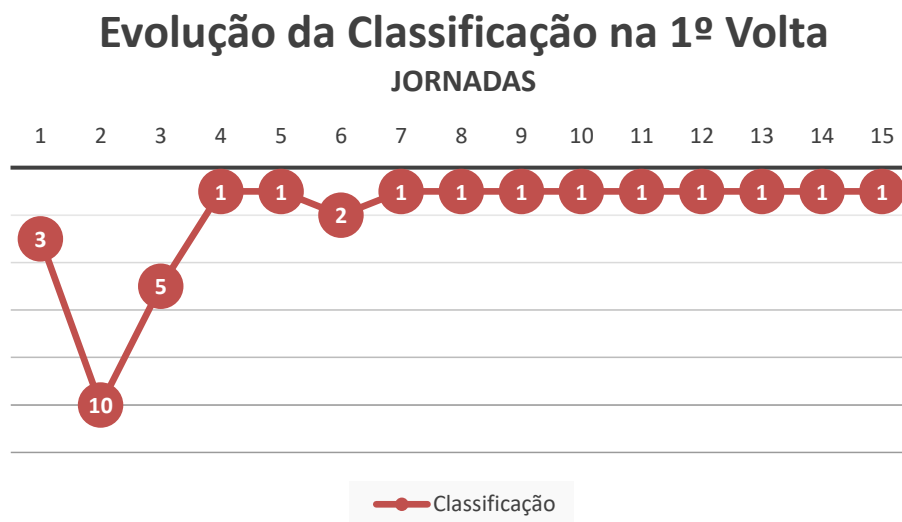


Figura 31. Evolução da Classificação na 1ª Volta.

Como já foi referido esta equipa teve a necessidade de ser reconstruída, visto só terem ficado 9 jogadores da época passada, o que fez com que os nossos resultados sofressem algumas alterações na 1ª volta. Na 2ª jornada sofremos a uma derrota do campeonato.

Porém os nossos objetivos estavam bem definidos, e com assimilação do modelo de jogo, a nossa equipa manteve uma consistência de 8 jogos consecutivos sem derrotas o que nos levou ao 1º lugar da classificação.

Ainda nesta 1ª volta sofremos mais uma derrota e um empate, o que não nos impediu de manter o 1º lugar do campeonato.

A figura 32, mostra a evolução da classificação da nossa equipa na 2ª volta.

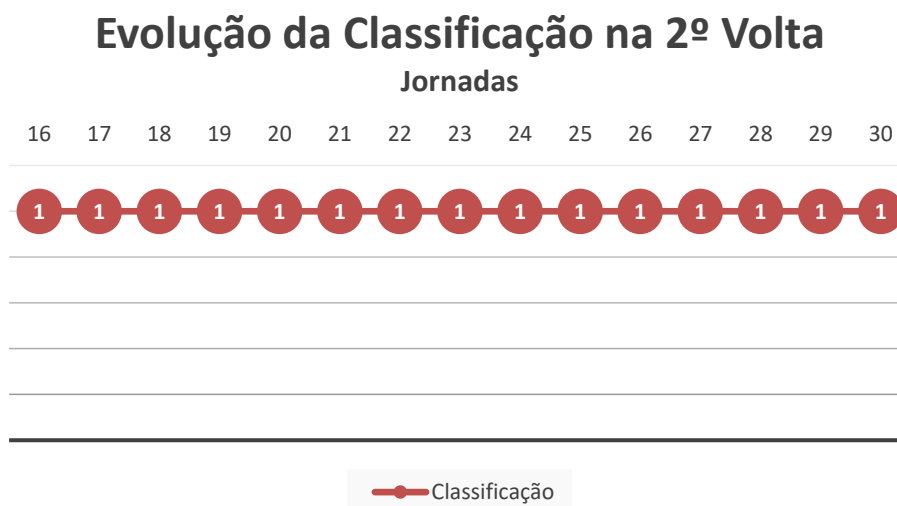


Figura 32. Evolução da Classificação na 2ª Volta.

Tendo como objetivo a consolidação do 1º lugar, tínhamos a necessidade de continuar a sermos a equipa regular que tinha terminado a 1ª volta. Iniciamos esta 2ª volta com 10 jogos consecutivos sem derrotas, com 9 vitórias e 1 empate.

A nossa única derrota nesta 2ª volta aconteceu na casa do 2º classificado, uma derrota que podia ter deixado marcas na equipa, porém conseguimos manter o 1º lugar até ao final do campeonato.

Com esse 1º lugar conseguimos ir disputar a final distrital onde saímos vencedores.

6.4. Volume Competitivo e individual

O volume competitivo da equipa na competição principal foi de 2400 minutos, dividido por trinta e uma jornadas.

Tabela 27. Dados Estatísticos dos Jogadores.

ÉPOCA	JOGADOR	CONVOCADO	INICIO	SUP.	MIN.	V	A
2016/2017	RR	28	16	12	1105		
2016/2017	JP	26	13	13	1535		
2016/2017	AT	29	27	2	2187		7
2016/2017	LP	28	27	1	2048		7
2016/2017	JP	12	6	6	608		
2016/2017	NS	23	6	17	530		1
2016/2017	NE	31	30	1	2133		3
2016/2017	HB	27	26	1	2004		5
2016/2017	TO	27	26	1	1942		7
2016/2017	MP	28	14	14	1220		1
2016/2017	GD	23	9	14	710		2
2016/2017	TP	23	7	16	560		1
2016/2017	MS	12	2	10	390		1
2016/2017	CK	25	19	7	1400		11
2016/2017	FS	19	4	15	470		
2016/2017	RP	25	17	8	1204	1	4
2016/2017	HÁ	31	31	0	2146		
2016/2017	JC	24	2	22	705		1
2016/2017	MT	24	21	3	1427		1
2016/2017	JT	21	21	0	1676		1
2016/2017	LD	6	1	5	210		
2016/2017	AS	3	2	1	135		1

6.5. Rotinas dia de jogo

Nos dias de jogos em casa, a concentração era marcada uma hora antes, normalmente 8h, com o jogo a acontecer às 9h. Devido a isto pedíamos aos jogadores que repousassem convenientemente, porque os jogos eram bastante madrugadores.

Nos dias de jogos fora, a equipa tinha uma estratégia semelhante, deveriam chegar ao campo adversário uma hora e quinze minutos antes ou uma hora e quarenta e cinco minutos ao campo do Clube Futebol Benfica.

O aquecimento acontecia meia hora antes da partida, e durava vinte minutos em média. Era composto por uma mobilização articular, fazendo subir a temperatura corporal. Seguido de um exercício de manutenção da posse da bola 5x5, o terceiro exercício de circulações ofensivas. Finalizávamos o aquecimento com remates frontais à baliza. Só os jogadores titulares participavam neste aquecimento, enquanto os restantes faziam exercícios lúdicos há sua vontade.

A palestra na vertente tática ficava a cargo do treinador principal antes do aquecimento cerca de 10 minutos.

Ao intervalo, deixávamos os jogadores hidratarem-se e nutrirem-se, nos primeiros cinco minutos do intervalo, só depois disso, era efetuada a palestra.

No término da partida, não era dado feedback aos atletas sobre a partida. Toda análise era realizada na terça-feira seguinte ao jogo.

CAPÍTULO VII – O FUTEBOL COMO MEIO DE INCLUSÃO SOCIAL

7.1. Introdução

O Desporto tem vindo a transformar-se num fenómeno social, reflexo da atualidade dos tempos, alargando a sua direção em diversos sectores, quer seja nas atividades de tempo livre e lazer, educação, manutenção, recuperação e reabilitação, melhoramento na saúde, espetáculo, profissionalismo, entre outros aspetos.

O desporto cada vez mais pende a aumentar para um nível de variedade e multiplicidade de objetivos, de motivação e de satisfação, verificando cada vez mais uma crescente frequência das práticas lúdicas e recreativas, por parte de todos os cidadãos, é igualmente uma realidade que em Portugal existe uma taxa elevada de sedentarismo, segundo vários estudos de hábitos desportivos.

A palavra inclusão é o resultado de abranger e inserir num conjunto parte dele, e o termo social faz-nos viver em sociedade, com isso podemos concluir que a expressão social é sentirmo-nos dentro de um grupo, vivendo em sociedade, através de um acarretado contexto, sensação de propriedade a algo. Transferindo para o tema em questão, é a noção de se sentir dentro de uma turma que vive dentro de uma sociedade em que o desporto é o meio para que tal se realize.

A inclusão social é a pertença às esferas da existência humana (família, grupo de amigos, etc.), fundamental para que uma pessoa possa considerar-se, e efetivamente esteja, incluída na sociedade para que seja moldada pela relação que estabelecemos com diversas instituições, pelas características dos territórios que habitamos, pelas referências identitárias que construímos e que nos permitem ser reconhecidos e reconhecemo-nos como parte dessa sociedade e pela construção das memórias individual e coletiva que permitem um processo de ancoragem social essencial à inclusão (Costa, 2008).

O desporto constitui um espaço social e uma ferramenta de inclusão social, de promoção da tolerância, do respeito pelo outro de amizade quando observados os princípios éticos do fair play e da verdade desportiva, por outro, também nele se expressam intolerância e exclusões, por isso ênfase que tem vindo a ser colocada na promoção e divulgação de boas práticas de inclusão social no e pelo desporto (Marivoet, 2013).

7.2. O futebol como meio de inclusão social

A inclusão social apresenta-se como um processo de atitudes afirmativas, pública e privada, que inserida num contexto social mais vasto que todos aqueles grupos e populações excluídas. Na inclusão social para haver qualquer manifestação e divulgação da cultura corporal do movimento, é preciso adaptar uma perspetiva metodológica de ensino que procure o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores e princípios democráticos. Se a inclusão social significa garantia dos direitos de cidadãos, e se a prática de futebol é utilizada para o lazer, pode se subentender que o futebol tem um grande potencial de inclusão social, deste modo pode se entender que incluir socialmente significa garantir a participação do indivíduo em todo e qualquer ambiente que o rodeio. Portanto, sendo as escolas de futebol, um espaço contextual de ensino de futebol, apresenta-se como uma possibilidade muito interessante para o exercício da inclusão, da oportunidade, da garantia dos direitos para todos, mas não só nas escolas sociais, mas também nas comerciais e educativas.

7.3. Comportamento do treinador no treino e na competição

O treino e a competição apesar de serem bastante diferentes, concorrem para a obtenção de um objetivo comum, o qual se designa por processo de treino desportivo. O treino constitui o momento indicado para decorrer o processo de ensino/aprendizagem, onde são simuladas todas as características que a especificidade da competição impõe. A competição é o momento de demonstrar todas as capacidades adquiridas pelos atletas durante o processo de ensino/aprendizagem, onde duas equipas adversárias se confrontam. Relacionando estes dois conceitos a uma peça de teatro, concluímos que o treino corresponde ao “ensaio”, enquanto a competição é nada mais do que “a apresentação da peça” no qual se vê o produto final.

7.4. Comportamento do treinador no treino

O desporto juvenil não representa um único grupo. Os jovens praticantes podem ser diferentes e a forma como encaram a sua participação nas atividades desportivas pode também ser diferente. Muitos são aqueles que praticam duas vezes por semana porque gostam de modalidade e de praticar atividade física. Outros, apresentam já perspetivas de serem profissionais no futuro e alguns até já são considerados profissionais, mesmo em idades mais jovens, parte de o agente de ensino conseguir entender o valor de cada atleta e dar a respetiva atenção aos jovens, pois eles nesta fase estão a viver um processo de maturação física e mental, este é o momento importante da sua formação pessoal, não apenas desportiva, mas humana. O treinador deve ajudar os seus atletas a ultrapassar esta fase do seu desenvolvimento, aspeto este que deve ser considerado como o seu principal objetivo.

Muitos praticantes apresentam características sentimentais e emocionais bastante elevadas e que dão demasiado valor à competição, como tal é necessário assumir um

comportamento de ajuda e, acima de tudo, de respeito para com os atletas. Ou seja, todos os agentes de ensino devem assumir uma atitude profissional onde respeitem os praticantes e percebam que possuem uma responsabilidade elevada, pois todas as suas ações vão influenciar os jovens no futuro.

7.5. Comportamento do treinador em competição

Os comportamentos corretos do treinador de jovens no treino revelam a mesma importância que os comportamentos nas competições. O grande senão dos agentes de ensino que organizam uma equipa em competição é o autocontrolo emocional, uma vez que muitos deles se enervam e, conseqüentemente, têm atitudes menos adequadas. Quando isto acontece, torna-se normal que os atletas adquiram também comportamentos menos desejados. Neste caso, o treinador deve pensar, previamente, como proceder quando todos estes fatores o afetam e descobrir o melhor caminho para não demonstrar uma atitude incorreta em competição. Podemos então afirmar que o treinador, na competição, deve demonstrar uma atitude objetiva, avaliando a performance dos atletas, positiva, tirando sempre proveito dos comportamentos positivos, e construtiva, pois conseguindo ou não a vitória, o treinador deve ter como principal objetivo a formação desportiva e humana dos atletas. O treinador deve assumir também uma atitude construtiva, visto que qualquer tipo de competição se torna uma oportunidade para o jovem evoluir e contribuir para o seu desenvolvimento, tanto desportivo como humano. Qualquer que seja o resultado da competição é necessário retirar do jogo, tanto as boas como as más ações, pois só assim podemos melhorar e corrigir. Dentro deste tema retiram-se dois conceitos muito importantes: êxito controlado e fracasso controlado.

7.6. Intervenção do treinador

Quem trabalha com jovens nunca se deve esquecer que eles estão a viver um processo de maturação física e mental, atravessando um momento importante da sua formação pessoal, não só desportiva como humana. Deste modo, o treinador de jovens tem de assumir um comportamento profissional, mesmo que não o seja, desenvolvendo um estilo de trabalho e de comportamento próprios e assumir as suas responsabilidades particulares. Não tem de imitar o treinador de atletas seniores ou de elite (Buceta, 2001).

Outro aspeto importante para quem treina os jovens é o de compreender que cada atleta tem o seu próprio ritmo de progressão, pelo que o treinador tem de compreender bem o que está a acontecer com cada um e aquilo que cada atleta precisa. Portanto é o treinador que tem de se adaptar aos atletas e não ao contrário (Buceta, 2001). O treinador tem de possuir uma motivação equilibrada, tem de ter paixão pelo trabalho que realiza, mas essa paixão tem de ser controlada.

O treinador não é um adepto, mas sim um especialista, um conhecedor profundo do que deve ser feito (Buceta, 2001). De acordo com Buceta (2001) a atitude construtiva dos treinadores de jovens deve refletir-se em aspetos como os seguintes: (1) criar um clima de trabalho agradável, em que predominem os desafios atrativos e realizáveis e os comentários positivos; (2) admitir que os praticantes não são perfeitos e que, portanto, cometem erros, erros esses que fazem parte do seu processo formativo; e (3) assumir que não basta uma ou algumas explicações para que os atletas passem a fazer o que se pretende (as demonstrações são fundamentais), para além disso, é necessário um período de treino por vezes alargado para que os atletas assimilem a informação que recebem.

7.7. Conclusões

A inclusão social no e pelo desporto permite, mais propriamente nos treinos de futebol, atuar juntos dos jovens de forma educativa e lazer, tendo em conta que é uma atividade física que deve fazer parte do dia-a-dia e da cultura desportiva vivida pelos jovens atletas.

A inclusão social no e pelo desporto permite, pelo futebol, atuar junto das crianças de forma educativa e acompanhada pois o futebol tem um grande potencial de inclusão social, deste modo pode se entender que incluir socialmente significa garantir a participação do individuo em todo e qualquer ambiente que o rodeio Pretende-se assim que os alunos excluídos se venham a sentir pertencentes a um grupo e como tal à esfera do grupo em estudo para que possam crescer na aceitação uns dos outros e nas suas competências socioafectivas e motoras para um desenvolvimento harmonioso.

Concluindo, a interação desportiva nos treinos de futebol em parte destrói barreiras decorrentes dos preconceitos sociais que levam à exclusão e assim aproxima os jovens excluídos, fomentando vivências comuns e semelhantes capazes de fortalecer competências socioafectivas e motoras pois encontram várias formas de exclusão em diversas equipas.

Com este capítulo, é importante salientar que devemos pensar que somos todos iguais e que temos todos devemos ter as mesmas oportunidades.

CAPÍTULO VIII – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste último capítulo são produzidas algumas apreciações finais que possam refletir aqueles foram os aspetos positivos e a melhorar, dentro de uma época de estágio muito boa a nível desportivo e pessoal. Com o término deste relatório, são também deixadas algumas reflexões e conselhos para o futuro.

8.1. Conclusões

Em relação aos resultados processo de treino podemos verificar que durante o período pré-competitivo existiu uma maior utilização do Métodos Específicos de Preparação (MEP), representaram 44% do nosso volume total de treino durante este período. Pois estes exercícios tem uma maior proximidade face a situação real de jogo, fazendo com seja o autêntico possível. Em relação aos exercícios do MEP demos preferência aos competitivos com cerca de 21% do volume total.

Os Métodos Preparação Geral (MPG) tiveram uma percentagem de 28%, esta percentagem deveu-se exercícios de alongamentos e de resistência. Com isto procuramos privilegiar as capacidades motoras dando aos atletas uma maior capacidade física de maneira a conseguirmos entrar com bons indícios físicos no campeonato.

Os Métodos Específicos Preparação Geral (MEPG) tiveram uma utilização de 27%. O exercício mais utilizado foram os de manutenção de posse de bola com cerca de 15%, isto porque quisemos privilegiar a posse de bola com um dos fatores a reter no nosso modelo de jogo.

Relativamente ao período competitivo os MEP voltaram a ser o mais utilizado com 47%, isto deveu-se a uma grande utilização dos exercícios competitivos com cerca de 26% do volume total.

Os MEPG foram os exercícios que tiveram um aumento com cerca de 33%, o facto de darmos uma utilização grande aos exercícios de Manutenção de Posse de Bola (MPB) com 19% do volume total, fez com que os MEPG tivessem um aumento ao longo da época.

Já os MPG tiveram uma diminuição na sua utilização à longa da época com 20%, isso deveu-se a menor utilização dos exercícios de resistência.

Comparando os dois momentos, relativamente as percentagens os MPG tiveram um valor de 28% no período pré-competitivo e no período competitivo um valor de 20%, já os MEPG tiveram numa fase inicial o valor de 27% e no período competitivo um valor de 33%, por fim os MEP no período pré-competitivo este teve um valor de 44% e no período competitivo um valor de 47%.

O exercício mais utilizado durante a época foi o competitivo, os exercícios de MPB tiveram também uma grande utilização e uma importância grande no modelo de jogo da equipa.

Em relação ao período competitivo procuramos ao máximo dar uma continuidade do período pré-competitivo, com algumas alterações derivadas aos vários momentos da época. Por vezes em certos momentos eram realizados diversos exercícios em função de determinados adversários, como os exercícios setoriais, os exercícios de finalização também foi um dos exercícios mais utilizados assim como os exercícios padronizados de maneira a criar maiores dinâmicas dentro da equipa.

No fim deste relatório, é visível que praticamente todos os objetivos foram realizados com sucesso, a evolução dos jogadores foi visível tanto a nível pessoal como atlética.

8.2. Reflexões

Com a execução deste estágio no Clube Futebol Benfica, foi-me admitida a aquisição de saberes/experiências numa área de particularização diferente da minha formação de base. Nesse sentido, permitiu-me abrir perspectivas e compatibilizar conceitos de áreas que devem ser pronunciadas.

Com a responsabilidade de ser o treinador principal, foi-me permitido reunir, testar e renovar ferramentas práticas, no que diz respeito ao treino desportivo ao longo da época, tendo sempre a distinção de ter a ajudar o coordenador do clube uma pessoa experimentada que me retificava e me incentivava a ser melhor todos os treinos.

Desta forma, fomos produzindo uma forma de laborar e de pensar, terminando a época desportiva com uma perspectiva distinta, capaz de seleccionar o que efetivamente importa e anular o dispensável. No passar do treino, era recorrente ser responsável pela direção de exercícios, principalmente na parte fundamental do treino, com o auxílio dos meus treinadores adjuntos na direção de exercícios do treino.

A observação dos comportamentos dos jogadores foi um elemento constante do meu trabalho, tendo procurado encaixá-los com o modelo de jogo e com as normas comportamentais desejadas para a equipa.

O facto de encontrar-me a desenvolver este trabalho com uma população juvenil, que se qualificava por apresentar simplicidade em deixar o foco e a concentração, que apresentavam muitas vezes complexidade de motivação para a execução de tarefas de entreaajuda e participação, que os obriguem a dispor a sua vontade de afirmação em proveito do grupo, obrigou a equipa técnica a ser bastante construtiva.

Em relação ao desenvolvimento dos jogadores como cidadãos e como futebolistas, considero que foi uma época bastante compensadora, pois na fé de que não existe formação

sem vitórias, foi importante a possibilidade de disputar uma final, aliado ao facto de ter sido mantido um grupo unido e coeso entre os jogadores e equipa técnica, o que conferiu ao grupo de trabalho, para além de um acréscimo de responsabilidade para o futuro, uma dinâmica de grupo e de vitória muito vincada. Por outro lado, a possibilidade de dar aos jogadores uma utilização equilibrada, fez com que esta equipa tivesse sido muito consistente, competitiva e preparada para encarar de forma equilibrada o próximo ano.

Durante a época penso que os atletas foram assimilando os vários processos que foram transmitidos. Foi uma época de grande sucesso, com grandes emoções, nem sempre tudo correu da maneira que desejávamos, mas penso que mesmo nos momentos difíceis a equipa foi capaz de se unir, e através do carácter dos atletas conseguimos quase sempre ultrapassar os mais diversos adversários.

Em relação estrutura do clube, tivemos sempre o apoio da direção bem como do coordenador. No entanto penso que deveria existir uma maior ligação entre todas as equipas do clube, penso que seria importante criar um modelo de treino/jogo uniforme para todos os escalões de maneira a ser transversal a todos.

Penso que os objetivos que estavam propostos para este estágio foram atingidos, adquirir novos conhecimentos tanto a nível de treino como de jogo, o que fez com que me tornasse melhor treinador. Mesmo nos objetivos específicos estes foram cumpridos durante a época, participei em várias ações de formação de treinador, o que me fez evoluir ainda mais como treinador, pois todo o conhecimento é importante. Durante a época o maior problema que encontrei foi a gestão de conflitos. Por vezes senti a necessidade ter de “castigar” um ou outro atleta por mau comportamento, no entanto esses conflitos foram sempre ultrapassados da melhor maneira.

Por fim, devo afirmar que me sinto melhor treinador do que era quando iniciei este projeto no início da época, melhor na minha capacidade liderança, assim como comunicação, a

minha leitura de jogo melhorou, consegui compreender o jogo de forma mais rápida e precisa, o que veio a ser fundamental no decorrer do campeonato. No entanto sinto que este processo de aprendizagem não deve parar, pois o ser humano está sempre em aprendizagem, e para poder continuar a evoluir é importante continuar a inovar e querer aprender capaz vez mais para ser melhor treinador. A evolução dos jovens atletas depende sempre da nossa capacidade ensinamento.

Em conclusão, acredito que para o futuro estarei mais preparado para novos desafios.

Referências Bibliográficas

Araújo, D. (2005). *O contexto da decisão – A ação tática no desporto*. Visão e contextos, Lisboa.

Buceta, J. (2001). *O comportamento do treinador de jovens no treino*. In Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens. (Pp. 15-28) IDP

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH, UTL

Castelo, J. (2003). *FUTEBOL - Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2009). *FUTEBOL- Organização Dinâmica do Jogo*. (J. Castelo, Ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona Humanidades e Tecnologias.

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

Castelo, J. (2011). *Futebol. Para uma taxinomia dos métodos de treino*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Costa, A. B. (2008). *Um olhar sobre a pobreza – vulnerabilidade e exclusão social no Portugal Contemporâneo, Coleção Trajetos Portugueses*. Lisboa: Gradiva Publicações.

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

Oliveira, J.G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Oliveira Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Marivoet, S. (2013). *Inclusão social no e pelo desporto. Um desafio do século XXI*. In P. M. Pinto (coord.) *Olímpico. Os jogos num percurso de valores e de significados*. Porto: Edições Afrontamento, Lda e IPDJ/PNED – Plano Nacional de Ética no Desporto (pp.91-98).

Matveev, L.P. (1990). *O processo de treino desportivo*. 2. ed. Lisboa: Horizonte.