

Daniel Bourgard Tavares

Relatório de Estágio
Sport Futebol Damaiense
Seniores
Época Desportiva 2016/2017

Presidente do Júri: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves
Lopes

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co – Orientador: Professor Nélson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Daniel Bourgard Tavares

Relatório de Estágio
Sport Futebol Damaiense
Seniores
Época Desportiva 2016/2017

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção
do grau de mestre em treino desportivo com especialização
em alto rendimento desportivo na área do futebol, concedido pela
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Despacho Reitoral nº 303/2017

Presidente do Júri: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves
Lopes

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co – Orientador: Professor Nélson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

A partilha, o apoio, a exigência, o acompanhamento, a paixão, o amor e a amizade foram os grandes alicerces sentidos durante a realização deste trabalho. Nas alturas difíceis, de pressão, onde nem sempre o discernimento era o melhor, foram estes os sentimentos que me motivaram e me fizeram superar.

Em primeiro lugar, sou grato por sentir esta paixão pelo jogo, que me acompanha desde criança e tem crescido ao longo do tempo.

Um agradecimento à Universidade Lusófona por, desde o início da minha formação académica, me ter fornecido todas as ferramentas necessárias ao meu crescimento na área do desporto.

Um forte abraço ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor do curso, pela forma como o organiza e pelo apoio que nos dá.

Um muito obrigado ao Professor Nelson Veríssimo por todo o apoio e acompanhamento, pela exigência e pelos ensinamentos que pôde partilhar comigo.

Uma palavra para o clube Sport Futebol Damaiense, por me ter aberto as portas e possibilitado viver esta experiência assim como a todas as pessoas com quem privei, e que de certa forma me apoiaram nesta aventura.

Um muito obrigado a todos os atletas com quem pude trabalhar, foram vocês que me ofereceram os desafios mais interessantes, mas também por me terem acolhido progressivamente dentro da vossa “tribo”. A partilha constante, e as aprendizagens foram muito importantes para mim.

Um agradecimento a todos os treinadores com quem trabalhei, pelo muito que aprendi, e que foram cada um à sua maneira uma fonte de inspiração inegável, com destaque para o mister Fragata, pela forma tranquila e segura como guiou o processo na parte final.

Um grande beijo aos meus pais, os impulsionadores da minha formação desde sempre, que nunca se afastaram e sempre me deram todo o apoio necessário.

À Ana, pelo carinho, pelo amor, pela compreensão, pelo apoio e por seres quem és. Sem dúvida és o que me completa e me faz caminhar.

A todos os meus amigos, pelo interesse que demonstram sempre relativamente ao meu crescimento, pelas paródias e pela pressão que me fizeram sofrer para terminar rápido e voltar à vossa companhia com maior regularidade.

A todos o meu muito obrigado.

Resumo

O documento escrito que se apresenta, surge no âmbito do estágio realizado, para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de futebol sénior do Sport Futebol Damaiense.

O relatório terá o seu foco na descrição, monitorização e reflexão de todo o processo, ao nível do planeamento de treino, sua operacionalização e gestão da equipa. Serão observadas e analisadas as diferenças metodológicas, postas em prática pelos 3 treinadores que passaram pelo clube, que milita no escalão regional mais elevado da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), designado por Pró – Nacional.

Os resultados macro, mostraram que os MEP foram predominantes (49% - 1º treinador, 56% - 2º treinador) exceto no contexto observado no 3º treinador (37%), superada pelos MEPG (40%) mas que ainda assim tinham alguma predominância. Esta variabilidade nos conteúdos de treino não desvirtuou os princípios da conceção do mesmo.

Os 4 diferentes treinadores que passaram pelo clube durante a época evidenciaram rendimentos diferentes, tendo o último treinador alcançado 65% dos pontos obtidos pela equipa apenas em 11 jogos – garantindo assim a manutenção do clube no mesmo escalão – em oposição com o primeiro (0% em dois jogos), o segundo (23% em 11 jogos) e o terceiro (12% em 6 jogos).

Palavras – Chave: Futebol, modelo de jogo, métodos de treino, jogadores, treinador.

Abstract

This document that is being presented is a scope of the internship to acquire a Master's Degree in Sports Training from the Lusófona University of Humanities and Technologies, held in the senior football team of Sport Futebol Damaiense.

The report will focus on the description, monitoring and reflection of the entire process, at the level of training plans, team management and its operation. It will be analyzed the methodological differences regarding the work put into practice by the three different coaches who have passed through the club that militates in the highest regional rank of the Lisbon Football Association (AFL), designated by Pro – National League.

The macro results showed that MEP's were predominant (49% - 1st coach, 56% - 2nd coach) except in the context observed in the 3rd coach (37%), surpassed by the MEPG (40%) but still had some predominance. This variability in training contents did not detract from the principles of its design.

The four different coaches, that took the teams leadership during the season had shown different results. The last coach aim to avoid the relegation with 65% of the points in 11 matches, in opposition to the others, the first coach (0% in 2 matches), the second coach (23% in 11 matches) and e third (12% in 6 Matches).

Key Words: Football, game model, training methods, players, coach.

Lista de Abreviaturas

AC – Avançado Centro

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

GR – Guarda – Redes

MA – Médio Ala

MD – Médio Direito

MDC – Médio Defensivo

ME – Medio Esquerdo

MEP – Métodos Específicos de preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MOF – Médio Ofensivo

MPB – Manutenção da Posse de Bola

MPG – Métodos de Preparação Geral

MPB – Manutenção da Posse de Bola

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

SFD – Sport Futebol Damaiense

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

UT – Unidade de Treino

Índice Geral

Resumo	5
Abstract.....	6
Lista de Abreviaturas	7
Índice Geral.....	8
Índice de Tabelas	10
Índice de Figuras.....	12
Introdução	14
I. Plano Individual de Estágio	16
1.1. Identificação do Local de Estágio.....	17
1.2. Objetivos Gerais de Formação Para o Estagiário.....	17
1.3. Objetivos Específicos de Formação para o Estagiário.....	18
1.4. Estratégias a Implementar para a Formação Pessoal Enquanto Treinador	18
1.5. Funções do Treinador Estagiário	20
1.6. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário.....	20
II. Caracterização da Instituição de Estágio.....	22
2.1. Enquadramento Histórico	23
2.2. Caracterização Geral da Instituição	24
2.2.1. Departamento de Futebol.....	25
2.2.2. Caracterização do Contexto Competitivo Vertical.....	26
2.2.3. Caracterização dos Recursos Estruturais, Materiais e Humanos	28
III. Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	31
3.1. Caracterização da Equipa Técnica	32
3.2. Caracterização da Equipa.....	33
3.2.1. Dados Gerais do Plantel.....	36
3.3. Objetivos Específicos para a equipa	37
3.4. Observação Individual da Equipa	37
3.5. Caracterização do Contexto Competitivo.	39
3.6. Análise ao Calendário Competitivo	40
3.7. Regulamento Interno.....	42
IV. Modelos.....	43

4.1. Modelo de Jogo.....	44
4.1.1. Sistema Tático.....	44
4.1.2. Método de jogo Ofensivo e Defensivo.....	45
4.2. Modelo de Treino.....	54
4.2. Modelo de Observação	55
V. Processo de Treino	62
5.1. Período Pré - Competitivo.....	63
5.2. Período Competitivo	63
5.2.1. Pressupostos Fundamentais.....	64
5.2.2. Número e Tipo de Microciclos	66
5.2.3. Unidades de Treino	68
5.2.4. Disciplina e Lesões	74
5.3. Análise do período Competitivo – Diferenças Metodológicas	77
VI. Processo Competitivo	82
6. Processo Competitivo	83
6.1. Análise das Competições Oficiais.....	83
6.2. Análise Individual Competitiva e Evolução dos Resultados	84
6.3. Evolução da Classificação	87
6.4. Volume Competitivo Coletivo e Individual.....	89
6.5. Rotinas em Contexto Competitivo.....	91
VII. Considerações Finais	94
7.2. Reflexões.....	97
7.2.1. Experiências e Aprendizagens	97
7.2.2. Entraves ao Desenvolvimento VS Soluções	100
7.2.3. Pistas Para a Melhoria dos Procedimentos.....	102
7.2.4. Em Relação ao Objetivos Delineados	103
7.2.5. Evoluções Obtidas Durante o Estágio – Significância das Experiências.....	104
Referências bibliográficas.....	106

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização dos quadros competitivos das equipas de Formação.	27
Tabela 2. Recursos disponíveis no clube	28
Tabela 3. Caracterização da equipa técnica	32
Tabela 4. Constituição do Plantel do SFD. Época 16/17	36
Tabela 5. Observação inicial das qualidades dos atletas.....	38
Tabela 6. Percurso competitivo nas últimas 4 épocas.....	40
Tabela 7. Distribuição dos clubes presentes no Pró – Nacional.....	40
Tabela 8. Calendarização dos jogos	41
Tabela 9. Missões táticas individuais.....	53
Tabela 10. Modelo de observação.....	56
Tabela 11. Documento de observação (Parte I)	57/59
Tabela 12. Documento de observação (Parte II).....	59/61
Tabela 13. Análise dos resultados obtidos pelos vários treinadores	65
Tabela 14. Rotinas de treino	66
Tabela 15. Microciclo com um jogo por semana	67
Tabela 16. Taxonomia dos Métodos de Treino.....	70
Tabela 17. Distribuição dos Métodos de Treino – Dimensão Vertical	71
Tabela 18. Distribuição dos Métodos de Treino – Dimensão Horizontal	72
Tabela 19. Relação dos atletas lesionados ou condicionados, por datas.....	75
Tabela 20. Disciplina, contexto competitivo.....	76
Tabela 21. Métodos de treino utilizados ao longo da época	79
Tabela 22. Classificação à jornada 19.....	84
Tabela 23. Análise Competitiva Macro (Coletiva e Individual)	85

Tabela 24. Evolução da classificação ao longo da época.....	87
Tabela 25. Distribuição dos clubes pela obtenção de pontos.....	88
Tabela 26. Distribuição do volume competitivo da equipa.....	89
Tabela 27. Relação dos atletas utilizados pelos diferentes treinadores.....	90
Tabela 28. Rotinas de dia de jogo (em casa).....	91
Tabela 29- Rotinas de dia de jogo (fora).....	92

Índice de Figuras

Figura 1. Símbolo do SFD	23
Figura 2. Homenagem à família Cannas da Silva	23
Figura 3. Organigrama proposto para a organização do Futebol do Clube.....	25
Figura 4. Projetos em desenvolvimento no departamento de futebol.	26
Figura 5. Instalações do clube.....	29
Figura 6. Distribuição dos atletas por proveniência do Atletas do SFD	34
Figura 7. Distribuição dos Atletas por Nacionalidade	35
Figura 8 e 9. Sistemas Táticos da equipa (Preferencial, 8; Alternativo, 9).....	45
Figura 10. Saídas na reposição de bola pelo GR.....	46
Figura 11. Opções II fase.	47
Figura 12. Opções III fase.....	47
Figura 13 e 14. Bloco – Comprimento e Largura	48
Figura 15. Organização Defensiva I Fase	48
Figura 16. Organização Defensiva II Fase.....	49
Figura 17. Organização Defensiva III Fase	49
Figura 18. Transição Ofensiva (Opção 1).....	49
Figura 19. Transição Ofensiva (Opção 2).....	50
Figura 20. Esquemas Táticos Defensivos (cantos)	50
Figura 21. Esquemas Táticos Ofensivos (cantos)	51
Figura 22. Esquemas Táticos Defensivos (Livres laterais).....	51
Figura 23. Esquemas Táticos Ofensivos (Livres laterais).....	51
Figura 24. Modelo de Treino	55
Figura 25. Distribuição do número de treinos pelos microciclos.....	66

Figura 26. Percentagens relativas à Dimensão Horizontal	71
Figura 27. Dimensão vertical – Análise relativa - Subcategorias	73
Figura 28. Percentagens relativas da Dimensão Horizontal (Período I)	80
Figura 29. Percentagens relativas da Dimensão Horizontal (Período II)	80
Figura 30. Percentagens relativas da Dimensão Horizontal (Período III).....	80
Figura 31. Percentagens relativas da Dimensão Vertical (Período I)	80
Figura 32. Percentagens relativas da Dimensão Vertical (Período II)	80
Figura 33. Percentagens relativas da Dimensão Vertical (Período III).....	80
Figura 34. Organização do Aquecimento (Dia de jogo)	93

Introdução

Perante enorme desenvolvimento do treino ao nível da modalidade de Futebol, em que a oferta de conhecimento, nem sempre bom, perolífera por toda a parte, todas as equipas e todos os treinadores, têm acesso a muita informação. Este fato tem originado uma maior competição, bons treinadores e cada vez melhores atletas, sendo o fenómeno desportivo da modalidade praticamente unânime na sociedade atual.

Quando o trabalho de um treinador é analisado de perto, observa-se um número elevado de variáveis que este tem de controlar, todas elas importantes no todo que é o processo de treino que alimenta a filosofia de jogo de um treinador.

Sobressai assim a necessidade de existir um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a prática e a teoria dado que estas esferas, quando em sintonia, formam duas faces de uma mesma verdade (Castelo, 2009).

Vários autores têm vindo a defender a especificidade e a modelação como princípios orientadores fundamentais para a escolha dos métodos de treino. O conhecimento das variáveis que caracterizam o modelo de jogo pode auxiliar especificamente a prescrição e controlo da carga de treino, bem como na adequação dos métodos e meios de preparação (Borin, Prestes & Moura, 2007 citado por Santos, Castelo & Silva, 2011). Este parece ser uma conceção metodológica aceite pela maioria da comunidade futebolística, no entanto ainda subsistem algumas dúvidas quanto à sua aplicação prática no trabalho diário do treinador.

A possibilidade de observar 3 formas de trabalhar ao longo da época, dos respetivos treinadores que passaram pelo clube, evidenciou as diferenças das suas metodologias, e quais as componentes que davam prioridade. Enquanto um enfatizava mais ao pormenor os métodos de treino, os outros dois tiveram como prioridade recuperar a equipa em relação ao seu estado psicológico, sem descorar as metodologias adotadas, apresentando-as sim de forma mais simples proporcionando uma maior assimilação por parte dos atletas.

Em qualquer dos casos os treinadores tiveram de reagir, em vez de agir, pois qualquer um deles teve em mãos um grupo que não escolheu, num processo iniciado por outro treinador. O tempo disponível para transmitir uma filosofia de jogo não foi muito. Entrar com a época já a decorrer, com uma multiplicidade de processos já iniciados e a necessidade de os adaptar à própria filosofia de jogo, leva a que a gestão desse tempo seja quase perfeita.

É por isso que segundo Meinberg (2002), o treinador deve evidenciar a competência do tempo permitindo o seu uso através de uma gestão eficiente. Neste sentido importa portanto, escolher e adotar os meios e métodos mais eficazes e mais estimulantes que correspondam às necessidades específicas da equipa e dos seus praticantes dentro do seu contexto de atuação, sabendo-se que são diversos e diversificados os fatores que determinam o sucesso desportivo.

É objetivo deste estudo descrever o processo de estágio desde o seu início, refletindo e estudando a temática relacionada com a distribuição dos métodos e meios de treino em futebol ao longo da época, registando também as decisões que daí resultaram. Para o efeito realizar-se-á uma análise tão rigorosa quanto possível sobre o processo de planeamento de treino da equipa do SFD ao longo da época de 2016/2017, recorrendo ao auxílio da taxonomia de exercícios criada por Castelo (2009). Foram analisadas 96 UT, correspondentes a 8.129 minutos no que diz respeito ao volume de treino.

O trabalho será composto por 8 capítulos, onde nos três primeiros será feita caracterização das tarefas a realizar, da instituição e da equipa (plantel e equipa técnica), seguidamente será apresentado o modelo de jogo e seus princípios, assim como os processos metodológicos de treino no capítulo 5. No 6º capítulo será apresentado um artigo de revisão sobre o tema da Ansiedade no Desporto, seguindo-se a este a descrição de todo o processo competitivo. No final as reflexões. Acrescentam-se a este a Introdução, conclusões e bibliografia.

I. Plano Individual de Estágio

1.1. Identificação do Local de Estágio

O SFD é o local onde se realizou o estágio para a elaboração do relatório final. O clube tem as suas instalações situadas num Parque Desportivo situado, na Av. António Ribeiro 2720 – 085 Damaia, onde se realizam os jogos em casa e todas as UT. Neste momento a atividade do clube centra-se maioritariamente no futebol de formação e na sua equipa sénior, tendo também um núcleo de Paint Ball. O clube está neste momento a tentar melhorar as condições que dá aos atletas, para que possa ter as suas equipas de formação num patamar de maior destaque no panorama regional e nacional.

1.2. Objetivos Gerais de Formação Para o Estagiário

Para a realização deste relatório pretende-se adquirir alguns conhecimentos importantes para o desenvolvimento e evolução da carreira de treinador de futebol. Assim definem-se os seguintes objetivos gerais:

1 - Perceber e interagir de forma coordenada com a restante equipa técnica os meios e métodos de treino utilizados,

2 – Realizar a observação e análise ao modelo de jogo e estratégias das equipas adversárias,

3 – Transmitir e aplicar os conhecimentos adquiridos durante o percurso de formação, quer na componente teórica, quer na componente prática, em coerência com os objetivos propostos para a equipa;

4 – Refletir criticamente sobre a prática vivenciada, em contexto real de treino e competição, aproveitando a experiência dos treinadores do clube;

5 – Conhecer e experienciar o desenvolvimento metodológico e a operacionalização do treino, numa equipa do escalão de seniores.

1.3. Objetivos Específicos de Formação para o Estagiário

1. Participar na elaboração dos microciclos, assim como das Unidades de Treino (UT);
2. Participar ativamente na operacionalização dos exercícios, tendo uma autonomia crescente ao longo da época;
3. Discutir e analisar os resultados e possíveis ajustes no processo de treino e gestão da equipa;
4. Enquadrar essa análise com o trabalho de preparação semanal;
5. Especificar claramente o modelo de jogo dos adversários, incluindo pontos fortes e fracos assim como situações a explorar nos 4 momentos de jogo;
6. Maximizar a experiência no processo de observação dos adversários, tentando progressivamente ser mais pormenorizado e conciso no referido processo;
7. Identificar jogadores de maior qualidade – não só para o processo de observação, mas também para acrescentar à base de dados para possíveis recrutamentos – assim como os mais vulneráveis.

1.4. Estratégias a Implementar para a Formação Pessoal Enquanto Treinador

Durante o processo de estágio e elaboração do relatório será importante acompanhar e ter bem presente quais os passos a seguir para a realização do mesmo com sucesso. Saber o que é prioritário e importante, tanto ao nível da análise e conceptualização, como ao nível da operacionalização de todo o processo.

Deste modo, pretendo:

- Adquirir um conhecimento profundo sobre a organização do clube, com o intuito de interagir o melhor possível em todas as áreas, principalmente ao nível do processo de treino;
- Acompanhar todas as UT desde o início da minha intervenção e recolher o máximo de informação possível sobre o trabalho efetuado antes da minha entrada no referido processo;

- Conhecer e acompanhar o mais detalhadamente possível o trajeto das equipas de formação, seu desenvolvimento e coerência com o modelo de treino transversal, preconizado no projeto do clube. Como este tem, ao nível da prospeção, a grande prioridade de formar internamente atletas com qualidade para “alimentar” a equipa sénior, este acompanhamento será tão natural como essencial para perceber quais poderão vir a ser os atletas que poderão integrar a equipa sénior num futuro próximo;
- Um relacionamento positivo e próximo com todos os intervenientes da vida do clube, principalmente de uma forma mais direta com os atletas da equipa sénior e restante *staff*, será importante para poder criar sinergias positivas e ter melhor e maior acesso a tudo o que acontece no dia-a-dia;
- Conhecer profundamente o quadro competitivo e a evolução das equipas intervenientes, atuando, dentro da autonomia que me for dada no processo de planificação, balanços e ajustes ao planeamento;
- Acompanhar os jogos dos adversários diretos, realizando e melhorando um plano de observação, no sentido de fornecer aos restantes elementos da equipa técnica informação ao nível qualitativo e quantitativo de qualidade;
- A nível pessoal a intervenção dentro e fora do clube, alargando a rede de contactos será muito importante para o conhecimento pessoal, quer do campeonato em questão, quer da modalidade num sentido mais lato e geral. Em continuidade com o anteriormente referido, será muito importante partilhar o máximo possível em relação a tudo o que tiver relacionado com as vivências, quer do treino, quer das competições a nível nacional;
- Dentro da disponibilidade pessoal, pretende-se participar em ações de formação e/ou apresentações, congressos e demais atividades que proporcionem uma maior evolução e conhecimento da modalidade.

1.5. Funções do Treinador Estagiário

Como participante do processo dentro da equipa foi-me conferida a função de treinador adjunto, sendo um dos três pertencentes na equipa inicialmente. No final da época, após três mudanças de treinador, existiam na equipa técnica apenas dois treinadores, o principal (que era o treinador adjunto desde a época passada) e eu.

1.6. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário

São funções do treinador estagiário planejar, organizar e operacionalizar os exercícios da parte inicial e final de algumas UT (aquecimento, trabalho de componente física e de recuperação), participando também na operacionalização e controlo de exercícios da componente técnico-tática. Também foi responsável por realizar a observação dos jogos das equipas adversárias. Futuramente pretendia-se poder alargar estas funções, algo que aconteceu naturalmente à medida que o conhecimento mútuo se ia desenvolvendo.

Em relação às tarefas atribuídas a cada membro da equipa técnica, a responsabilidade cabe ao treinador principal. Dado o facto de ter começado a minha participação já depois do início do processo, não existiu a possibilidade de poder ter alguma influência em relação à distribuição destas tarefas, e com naturalidade aceitei as tarefas que me foram propostas e que elenco de seguida.

- Planear e operacionalizar, em algumas UT os exercícios da parte introdutória de forma coerente com o trabalho a desenvolver nessas UT;
- Acompanhar todas as UT executando as tarefas que me forem pedidas, dentro do processo de treino;
- Realizar a observação dos jogos das equipas adversárias, tentando ser o mais pormenorizado possível;

Com a alteração do panorama ao longo da época, que originou que existissem no total 4 equipas técnicas, tendo eu acompanhado 3 delas. A última equipa técnica em funções reduziu-se a duas pessoas continuando eu como treinador adjunto. As funções que me foram atribuídas foram mudando e aumentando ao longo do decorrer da época. Assim acrescentaram-se as seguintes funções

- Planear e operacionalizar o trabalho de recuperação;

- Realizar o aquecimento durante os jogos, assim como acompanhar os mesmos controlando as incidências observadas, no sentido de realizar alterações a nível tático;
- Planear e operacionalizar a componente técnico-tática das UT em estreita sintonia com o treinador principal;
- Gerir e modelar as rotinas de trabalho ao nível das situações fixas do jogo.

II. Caracterização da Instituição de Estágio

2.1. Enquadramento Histórico



Figura 1. Símbolo do SFD.

O SFD, fundado a 1 de Janeiro de 1938, teve a sua origem pela união de algumas pessoas, que à volta de um Guarda-Redes do Palmense, Álvaro Barata, se foram juntando para realizarem alguns jogos aos Domingos. A primeira sede do clube, diz-se ter sido na barbearia de um dos homens mais entusiastas deste movimento inicial, Carvalho Araújo.

O clube teve rápida expansão sendo considerado pelos jornais de Lisboa como clube que melhor organizava competições na zona da Linha de Sintra. Tendo na altura modalidades como o Atletismo, Ténis de Mesa, Ciclismo e Futebol. Era igualmente o que mais taças ganhava, registando-se em 1943, um total de 21 trofeus em 22 disputas. Consta que por esta altura o Dr. Joaquim Cannas da Silva doou ao clube os terrenos da sua propriedade para a construção do campo de jogos. Por esta altura (1943), Álvaro Barata, o supra citado guarda-redes do Palmense era agora o treinador das equipas do SFD.



Figura 2. Homenagem à família Cannas da Silva.

É desconhecida a história mais recente do clube, devido à demolição da sua sede, por ordem da Camara Municipal da Amadora, com todo o recheio dentro, perdendo-se assim detalhes de uma parte da história do Clube, assim como da história da própria freguesia e cidade. Sabe-se que o clube foi perdendo capacidade organizativa e competitiva, nos últimos anos da sua vida desportiva.

No final de 2009 foi finalmente inaugurado o relvado sintético, foram introduzidas outras melhorias nas instalações administrativas, balneários e lavandaria.

Como sempre acontece a história renova-se e o Damaiense está hoje a iniciar uma nova época, na cidade e na região da Grande Lisboa. Possui o maior número de atletas inscritos na Associação de Futebol de Lisboa de entre os diversos clubes de futebol da Amadora, sete no total. Possui também o melhor palmarés classificativo e o maior conjunto de trofeus e placas comemorativas de êxitos passados.

2.2. Caracterização Geral da Instituição

O clube conseguiu recentemente reunir alguns patrocínios, que possibilitaram algumas obras de remodelação no que diz respeito aos recursos estruturais, materiais e humanos. Renovou o seu gabinete do departamento de futebol, assim como os balneários da equipa sénior e júnior.

A direção do Sport Futebol Damaiense, tem como visão promover ao máximo a formação do clube, pelo desenvolvimento dos seus escalões mais jovens. O clube acredita que o seu futuro será sustentado pelo desenvolvimento do futebol jovem. Estes e os adeptos terão de ser a força do clube.

Procura-se assim contribuir para o aumento da quantidade e qualidade da oferta desportiva, procurando preencher as expectativas dos jovens do conselho da Amadora. Nesta altura exclusivamente através do futebol. Procura-se que o clube seja encarado como um todo, existindo uma ligação forte entre todos os escalões de formação e a equipa sénior, unidos por um mesmo objetivo, engrandecer qualitativamente a modalidade no clube, para que se possa levar o seu nome a outros patamares competitivos.

É convicção dos responsáveis da direção que este trabalho será do interesse de todos, e como tal o apoio de instituições públicas será fundamental. Acredita-se que a Autarquia terá um papel essencial no desenvolvimento desportivo, assim o pretenda. Vê-se como crucial a colaboração das entidades oficiais, patrocinadores e associados, atletas e seus familiares, para

que se possam conjugar esforços para levar o projeto adiante, visando a melhoria das instalações e o sucesso do processo de desenvolvimento desportivo que terá incidência direta a nível social no concelho. Palavras e pensamentos do presidente do Clube – Edmundo Silva – que têm eco em toda a estrutura organizativa do clube.

2.2.1. Departamento de Futebol

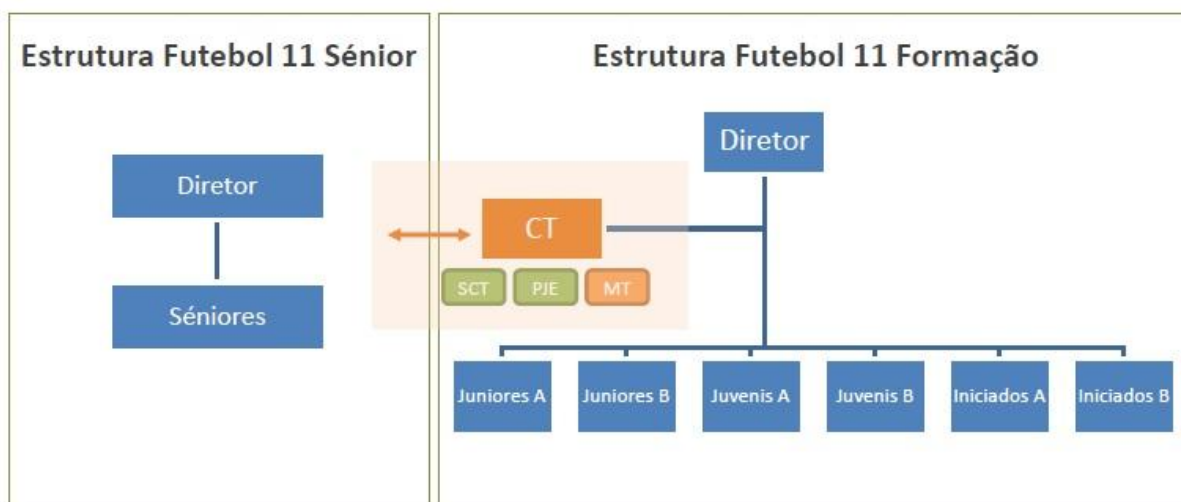


Figura 3. Organograma proposto para a organização do Futebol do Clube.

O Clube tem no seu presidente, a responsabilidade de dirigir o departamento de futebol sénior, tendo como diretor desportivo Vítor Santos, que procuram estar em estreita sintonia com as equipas de formação, dirigidas por Luís Octaviano e coordenado pelo próprio treinador da equipa sénior Vasco Silveira, até à data da sua dispensa, lugar ocupado posteriormente por Ricardo Monteiro. Sendo a grande prioridade do clube formar jogadores para que estes possam ter qualidade e acesso à equipa sénior, esta articulação torna-se fundamental para este processo, que tem a formação interna e o recrutamento externo os principais pilares. Como em qualquer clube a qualidade do primeiro facilita o sucesso do segundo, ou seja, quanto maior for o nível competitivo das equipas do clube, maior será a capacidade de recrutar jogadores de outros clubes que evidenciem qualidade.

Esta organização levou a criação de três projetos de desenvolvimento do clube, que visam a criação de um modelo de treino coerente e vertical, scouting e um programa potencial de jovens de elite.

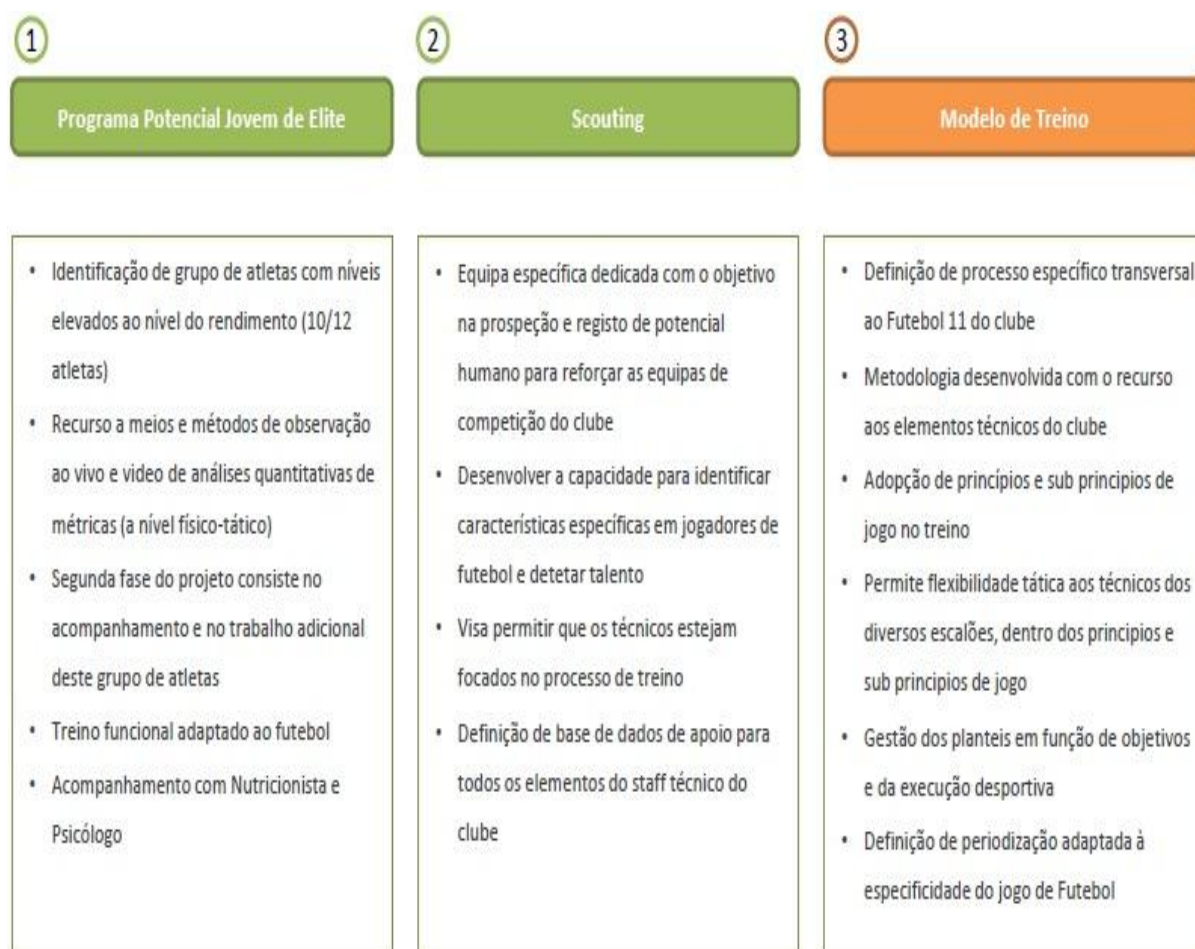


Figura 4. Projetos em desenvolvimento no departamento de futebol.

Sendo as limitações financeiras dos clubes em Portugal, especialmente os clubes com cariz regional, onde se enquadra o SFD, o sucesso destes projetos será fundamental para o desenvolvimento e crescimento do clube, podendo assim de forma sustentada elevar as suas aspirações competitivas. Esta articulação interna será o ponto fulcral para o sucesso do projeto.

2.2.2. Caracterização do Contexto Competitivo Vertical

A escola de formação do clube integra jovens desde os 5 anos, realizando torneios de animação nos escalões de Petizes, Traquinas e Benjamins. Tem nos quadros competitivos da AFL equipas inscritas desde o escalão de Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores, ficando no topo deste percurso a equipa Sénior, recentemente promovida ao patamar máximo das competições regionais – Pró Nacional – e também uma secção de Veteranos.

Tabela 1. Caracterização dos quadros competitivos das equipas de Formação.

Modalidade	Competição	Escalão	Série
Futebol 11	Pró - Nacional	Seniores	
Futebol 11	AFL - Honra	Jun.A Sub19	
Futebol 11	AFL - 2ª Divisão	Jun. B Sub19	4
Futebol 11	AFL - 1ª Divisão	Juv. A Sub.17	2
Futebol 11	AFL - 2ª Divisão	Juv. B Sub.17	7
Futebol 11	AFL - 1ª Divisão	Iniciados Sub.15	2
Futebol 11	AFL - 2ª Divisão	Iniciados B Sub.14	6
Futebol 11	AFL -D	Infantis Sub.13	4
Futebol 7	AFL D2	Infantis Sub.13	4
Futebol 7	AFL D2	Infantis B Sub.13	3
Futebol 7	AFL D1	Infantis Sub.12	5
Futebol 7	AFL E2	Benjamins Sub.11	6
Futebol 7	AFL E2	Benjamins B Sub.11	7
Futebol 7	AFL E1	Benjamins C Sub.10	5

Existe a particularidade do clube ter duas equipas de juniores, com o intuito poder manter mais jogadores provenientes dos juvenis e assim terem mais minutos de jogo enquanto juniores de primeiro ano. Com isto é possível também integrar jogadores da equipa B, na equipa A, e jogadores juniores na equipa sénior, assim tenham preencham os requisitos necessários, quer em termos de qualidade técnica, quer no que diz respeito à evidência de alguma maturidade competitiva, assim como uma conduta exemplar dentro do clube. A progressão dos atletas para escalões acima, inicia-se sempre através da observação dos técnicos, que depois em articulação com o coordenador da formação decidem sobre a mesma.

As catorze equipas em competição na Associação de Futebol de Lisboa, juntamente com as três equipas de traquinas e petizes que participam em torneios de animação, representam um total aproximado de 350 atletas. Este número mostra o desenvolvimento do trabalho realizado nos últimos anos pelo clube para fortalecer a sua formação, sabendo que a quantidade não pressupõe por si só qualidade. No entanto, com este número elevado de atletas o clube fornece oferta desportiva, dentro da modalidade, ao concelho, mas também necessita de ter recursos estruturais que possam dar condições de prática a todas estas equipas.

2.2.3. Caracterização dos Recursos Estruturais, Materiais e Humanos

Apesar de ser um clube ainda longe dos altos palcos do futebol nacional, o SFD possui uma história já longa, boa organização, e independentemente das dificuldades existentes neste contexto, possui as infraestruturas necessárias para dar aos seus atletas boas condições para a prática da modalidade.

Tabela 2. Recursos disponíveis no clube.

Recursos		
Materiais	Logísticos	Humanos
Bolas	Lavandaria	Diretor
Marcas	Bar	Diretor Desportivo
Pinos	Autocarro	Treinador Principal
Balizas de várias	Posto Médico	Treinador Adjunto
Coletes	Sala de Equipamentos	Preparador Físico
Redes	Sala de Reuniões	Treinador de GR
Bolas Medicinais	Gabinete da Direção	Treinador Estagiário
Estacas	Secretaria	Médico
Varas		Fisioterapeuta
Elásticos		Massagista
Outros		

Além de todo o material referenciado na Tabela 2, existem dois campos sintéticos onde as várias equipas treinam diariamente. O campo principal (sintético), já com 7 anos de idade, tem uma dimensão de 100x64m e é iluminado. Este campo é utilizado para todas as equipas de competição e ainda para as de recreação, o que exige uma boa organização no sentido de dar a todas as equipas boas condições de prática. Existe também um campo mais pequeno, raramente usado, com cerca de 40x20m. Dado o elevado número de equipas, existem alguns treinos em que é necessário partilhar o campo, limitando assim o espaço, o

que poderá ter influência na organização do treino e na preparação das competições, principalmente ao nível das equipas de futebol de 11.

O material existente é suficiente para todas as equipas, no entanto, algum desse material já se encontra deteriorado pelo uso, necessitando de renovação. Torna-se importante o seu correto uso e conservação, estando o clube a fazer um esforço a esse nível instituindo algumas regras nesse sentido. Ao nível dos equipamentos o clube instituiu uma renda mensal para os atletas, que assim têm sempre à sua disposição equipamento de treino e jogo, assim todas as equipas treinam com equipamentos iguais.



Figura 5. Instalações do clube.

Existem 7 balneários para jogadores, treinadores e árbitros, disponíveis tanto para os jogos como para os treinos, dois deles recentemente remodelados (juniores e seniores). Outras instalações sofreram também algumas remodelações, como é o caso do departamento de futebol, com duas novas salas de reuniões, da sala da direção, a secretaria e o bar. Existem também novos equipamentos para o tratamento de lesões, assim como para o trabalho de recuperação das mesmas.

Este investimento, feito dentro das possibilidades do clube, pode estar longe de ser o ideal, mas é o possível e mostra a vontade dos seus dirigentes em melhorar as condições do clube tentando acompanhar e dar suporte ao que se quer promover. O objetivo de melhorar a qualidade do trabalho, o desempenho das equipas e o nível competitivo das mesmas, obriga a este esforço suplementar.

III. Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

Os Treinadores da equipa técnica têm na sua formação o curso de treinadores de nível I ou superior. Dois dos treinadores têm formação académica ao nível da Educação Física e Desporto, o preparador físico e o treinador estagiário, sendo os restantes provenientes de outras áreas de estudo mas com algumas experiência enquanto jogadores de futebol. Esta mescla permite aglutinar um conjunto de experiências diferentes que poderá ser muito positivo, assim a partilha de ideias e informação seja positiva e constante.

Dois dos Elementos da equipa técnica transitam da época passada, o treinador adjunto e o treinador de guarda – redes, sendo este responsável pelo planeamento e monitorização do treino de todos os guarda-redes (GR) do clube, articulando toda a ação com os restantes treinadores de guarda-redes do clube.

Tabela 3. Caracterização da equipa técnica.

Função	Nome	Formação
Treinador Principal	Vasco Silveira	Nível II
Treinador Adjunto	Fragata	Nível I
Preparador Físico	João Silva	Nível II
Treinador de GR	José António	Nível I (GR)
Treinador Estagiário	Daniel Tavares	Nível I

Quer o treinador principal quer o preparador físico iniciaram a sua participação no processo após a 2ª jornada, com a época já a decorrer. Não teve portanto, o atual líder da equipa técnica, nenhuma influência na escolha do plantel, assim como da programação do período pré – competitivo. Esta situação tem evidenciado algumas dificuldades na gestão do plantel, pois certamente o atual treinador terá as suas ideias, e tem de as adaptar a um grupo que não foi escolhido por ele. Após os primeiros contactos com o plantel, certamente essas ideias foram tomando forma e uma das estratégias utilizadas para colmatar qualquer fraqueza detetada no plantel consiste em ter alguns jogadores que têm estado à experiência, uns com sucesso e que continuam a ser observados ou já foram inscritos, outros que após um ou dois treinos deixam de fazer parte do processo por não terem as características pretendidas. Em sentido oposto, também existem atletas que poderão ser dispensados durante este processo.

A decisão final acerca da(s) metodologia(s) a utilizar cabe sempre ao treinador principal que, no entanto, discute com a restante equipa técnica em relação à maioria das decisões. Nesta altura (Novembro) já era dada alguma autonomia, principalmente ao preparador físico e ao treinador estagiário, em relação ao planeamento dos exercícios assim como à sua operacionalização, esta última estende-se também ao treinador adjunto.

De referir por último que o treinador estagiário apenas iniciou a sua atividade no clube no final do mês de Outubro, o que lhe impede de ter conhecimento sobre boa parte do início do processo, principalmente no que diz respeito ao período pré – competitivo e ao trabalho realizado nas duas primeiras jornadas. Cronologicamente é possível recuperar algum do trabalho feito a partir da terceira jornada. Este facto limita um pouco algum trabalho de pesquisa, assim como algumas das reflexões que possam ser realizadas.

No final de Dezembro, durante a paragem do campeonato, o treinador principal foi convidado a abandonar o Clube, indo com ele o preparador físico, tendo conquistado duas vitórias e dois empates em onze jogos (relembro que as duas primeiras jornadas a equipa foi comandada por outro treinador), que foram substituídos por Pedro Duarte, que não trouxe equipa técnica e decidiu confiar e nos treinadores que permaneceram no clube. Este treinador esteve no clube desde o final de Dezembro até final de Fevereiro, entre as jornadas 14 e 19 onde conseguiu uma vitória e um empate nos seis jogos, saindo por motivos profissionais.

Após estas mudanças a direção optou por apostar nos elementos da equipa técnica que permaneceram no clube, deixando-lhes uma tarefa quase impossível, de manter a equipa na Pro – Nacional. Com 11 jornadas para terminar o campeonato, o clube encontrava-se com 12 pontos em último lugar (16º) a 12 pontos da permanência, terminando em 11º com 34 pontos, tendo a última equipa técnica alcançado sete vitórias, 1 empate e três derrotas.

3.2. Caracterização da Equipa

O SFD pretende que o seu plantel sénior seja constituído maioritariamente de jogadores oriundos da sua formação, sendo que se pretende que o perfil de jogador integre algumas características, como a capacidade competitiva, qualidade tático-técnica, terem experiência em bons clubes durante o seu processo de formação e de preferência em competições nacionais, sentido de responsabilidade e espírito de equipa, numa perspetiva de prospeção alargada.

O plantel foi ao longo da época tendo uma estrutura oscilante, tendo conhecido na totalidade 32, e teve à experiência cerca de 20. A média de idades de 22,6 tendo apenas 4 atletas com idades acima dos 25, e também apenas com experiência nesta competição. É portanto uma equipa pouco experiente mas muito irreverente, o que obrigou a equipa técnica a ter uma liderança consistente para que estes jovens se possam focar completamente nos objetivos delineados.

Como se referiu acima, este plantel foi construído por outro treinador, existindo agora a necessidade de a atual equipa técnica adaptar as suas ideias de jogo aos jogadores existentes e ao mesmo tempo realizar prospeção, para preencher algumas lacunas identificadas no plantel, sobretudo no sector médio e avançado. A equipa, que subiu de escalão na última temporada, manteve nos seus quadros mais de metade dos atletas (53.57%), sendo os restantes (46.43%) provenientes de outros clubes: Linda-a-Velha e Pêro Pinheiro (2 atletas); Povoense, Pescadores da Caparica, Sp. Lourel, Sp. Ideal e Alta de Lisboa (1 jogador); e três jogadores oriundos da Coreia do Sul. Todos os novos jogadores foram recrutados pela anterior equipa técnica com exceção de 5 jogadores, Amadu Djau, Edgar Almeida, Rafael Pimpolho e David Baltazar e Diogo Gonçalves. (Figura 6).

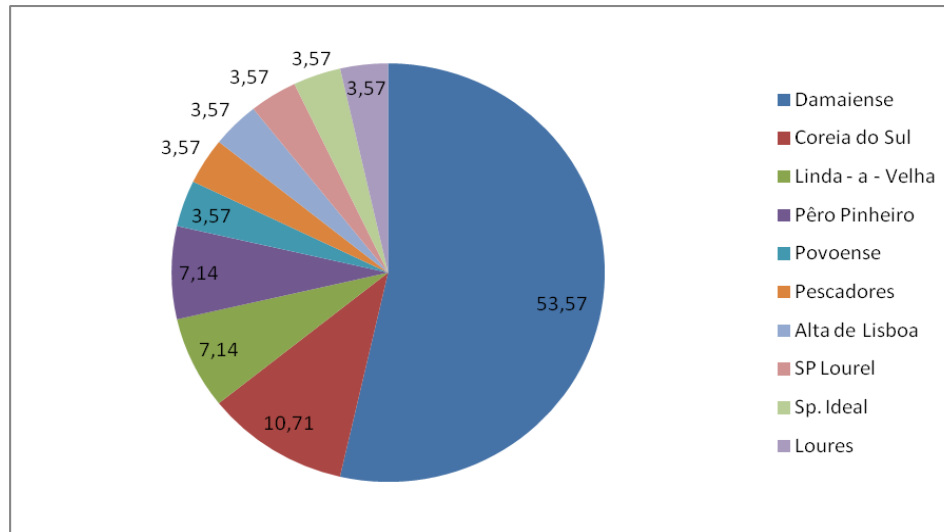


Figura 6. Distribuição da proveniência dos atletas do SFD.

Existem no plantel atletas de seis nacionalidades diferentes, 11 deles estrangeiros, oriundos de países como a Coreia do Sul (3), Cabo Verde (3), Angola (1), Brasil (1) e Guiné Bissau (1). Apenas os jogadores oriundos da Coreia do Sul não dominavam em absoluto a língua portuguesa, tendo evidenciado uma evolução interessante nesse aspeto. Todos os

outros são naturais de países com grandes ligações a Portugal e com a língua portuguesa como idioma oficial.

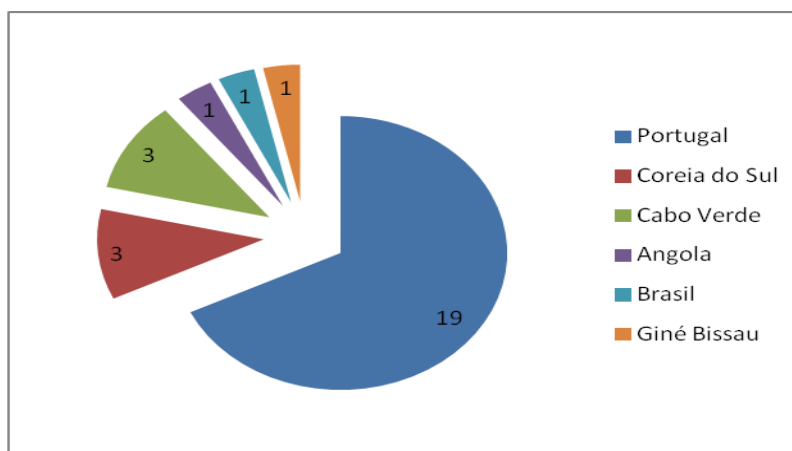


Figura 7. Distribuição dos atletas por nacionalidade.

3.2.1. Dados Gerais do Plantel

Tabela 4. Constituição do Plantel do SFD. Época de
16/17.

Sport Futebol Damaiense 								
Dados Plantel								
<i>Escalão: Seniores 2016/2017</i>								
ATLETA Nº	NOME	Posição	Nacionalidade	Proveniência	Corredor	Nasc.	Peso	Altura
24	Daniel Rito	GR	Portugal	Damaiense		21-dez-97	75	194
1	Mauro Barbosa	GR	Cabo Verde	Damaiense		29-jan-95	71	176
12	Rodrigo Dias	GR	Portugal	Damaiense		23-mai-96	81	194
20	Ailton Tavares - Moreno	Defesa	Cabo Verde	Damaiense	Direito	16-jun-95	64	71
4	Jung Ki	Defesa	Coreia do Sul		Dir/Esq	2-nov-93	72	177
3	Raúl Baptista	Defesa	Portugal	Linda - a - Velha	Esquerdo	16-dez-94	60	165
23	Edgar Almeida	Defesa	Portugal	Palmense	Dir/Esq	16-fev-95	60	170
21	Alexandre Gonçalves	Defesa	Portugal	Damaiense	Centro	22-fev-78	96	190
14	Herculano Moura	Defesa	Portugal	Povoense	Centro	13-mai-94	78	190
14	Hugo Ildefonso	Defesa	Portugal	Pêro Pinheiro	Centro	7-jun-92	85	192
27	Nelson Alves	Defesa	Portugal	Povoense	Centro	9-set-89	86	191
5	David Baltazar	Defesa	Portugal	At. Cacém	Centro	14-abr-95	77	183
26	Dong Lee	Defesa	Coreia do Sul		Centro	23-fev-97	70	193
13	Filipe Costa	Def/Med	Portugal	Damaiense	Centro	17-out-94	83	188
6	Jason Almeida	Médio	Portugal	Damaiense	Centro	14-fev-96	90	181
25	David Silva	Médio	Portugal	Pêro Pinheiro	Centro	25-nov-90	80	184
8	Tiago Dias	Médio	Portugal	Damaiense	Centro	30-mar-94	62	171
6	Diogo Gonçalves	Médio	Portugal	Loures (jr)	Centro	12-fev-97	65	174
10	Gonçalo Rodrigues	Médio	Portugal	Damaiense	Centro	19-abr-94	70	174
8	Fernando Silva	Médio	Portugal	Damaiense	Centro	4-mai-93	67	174
28	Ezequiel Luís	Médio	Angola	Damaiense	Centro	22-abr-97	70	177
30	João Coimbra	Avançado	Portugal	Sp. Lourel	Dir/Esq	17-jul-93	83	176
16	Lisandro Carvalho	Avançado	Portugal	Sp. Ideal	Dir/Esq	10-set-92	65	178
19	Sang Hoo Kim	Avançado	Coreia do Sul		Dir/Esq	30-mar-97	71	183
11	Caio Ferreira	Avançado	Brasil	Damaiense	Dir/Esq	5-abr-95	73	179
7	Vitor Reste	Avançado	Portugal	Damaiense	Direito	26-ago-96	S	64
9	José Soares	Avançado	Cabo Verde	Damaiense	Dir/Esq	4-dez-89	72	178
2	Elson Mendes - Petit	Médio	Portugal	Damaiense	Centro	6-out-92	86	191
22	João Carvalho	Avançado	Portugal	Alta de Lisboa	Esquerdo	21-jun-97	77	183
29	Amadu Djau	Avançado	Guiné Bissau	Pescadores	Centro	17-jan-93	75	183
17	Ruben Barros	Avançado	Portugal	Damaiense	Centro	22-fev-96	66	180
4	Rafael Pimpolho	Avançado	Portugal	Damaiense	Centro	21-out-96	74	184
3	Brian O'Kane	Avançado	Portugal/Rep.	Ponte Rol	Centro	22-fev-88	83	182

Referiu-se anteriormente que existem jogadores à experiência, que acabaram por integrar o plantel, como o David Baltazar e o Brian O’kane, mas muitos outros participaram nas UT, ao longo do ano.

3.3. Objetivos Específicos para a equipa

Os objetivos estabelecidos para a equipa prendem-se essencialmente com o desempenho, não tendo sido determinado nenhum lugar específico em termos classificativos. A direção, em sintonia com a equipa técnica, estabeleceu algumas premissas para a equipa no desenrolar do campeonato. Pretende-se que a abordagem aos jogos seja o mais competitiva possível, apresentando um futebol de qualidade dentro do modelo de jogo definido. Em casa deseja-se que a equipa controle e domine a maioria dos jogos, apresentando sempre, quer em casa quer fora solidez defensiva, no sentido de sofrer o menor número de golos possível. Quer-se também que os jogadores percebam e interpretem o modelo jogo definido pela equipa técnica, adaptando o mesmo ao adversário sempre que isso trouxer vantagem em termos estratégicos.

Todos estes pontos concorrem para o grande e difícil objetivo, que se prende com a manutenção do clube na mais alta competição distrital, consolidando a sua posição na competição para que no futuro possa lutar por nova subida.

3.4. Observação Individual da Equipa

Desde que se iniciou o estágio, a observação foi tendo o seu foco em vários quadrantes da vida do clube. Não existindo nenhum registo avaliativo sobre o desempenho e características individuais dos jogadores, procurou-se, da melhor forma possível enquadrar alguns dados retirados, através de observação, nos treinos e jogos (também estes em número reduzido, devido ao facto de estar a observar os adversários). Assim a observação que se apresenta tem um grau de subjetividade considerável.

A equipa denota algumas fragilidades, principalmente ao nível da tomada de decisão e do cumprimento do modelo de jogo, embora tenha alguns jogadores com qualidade suficiente para atingir os objetivos delineados, no entanto, a falta de maturidade e experiência nesta competição não têm permitido o sucesso durante grande parte da época.

Procurou-se observar de forma qualitativa o desempenho dos atletas ao nível da sua capacidade técnica, balanço ofensivo e defensivo, aspetos físicos e psicológicos e tomada de decisão (tabela 5).

Tabela 5. Observação qualitativa inicial dos atletas. I – Insuficiente S – Suficiente B – Bom MB – Muito Bom

Sport Futebol Damaiense 									
Dados Planel									
<i>Escalão: Séniores 2016/2017</i>									
ATLETA Nº	NOME	Posição	Pé	Balanço		Técnica Individual	Aspetos		Tomada de decisão
				Def.	Of.		Físicos	Psicológicos	
24	Daniel Rito	Guarda Redes	Dir.	I	I	I	S	I	I
1	Mauro Barbosa	Guarda Redes	Dir.	S	S	S	S	B	S
12	Rodrigo Dias	Guarda Redes	Dir.	S	S	S	I	S	S
20	Ailton Tavares (Moreno)	Defesa Lateral	Dir.	I	S	S	B	S	S
4	Jung Ki	Defesa Lateral	Dir.	S	I	S	B	S	S
3	Raúl Baptista	Defesa Lateral	Dir.	S	I	S	S	I	S
23	Edgar Almeida	Defesa Lateral	Dir.	S	B	B	S	I	S
21	Alexandre Gonçalves	Defesa Central	Dir.	I	S	S	S	I	I
14	Herculano Moura	Defesa/Médio	Dir.	S	S	S	B	S	S
27	Hugo Ildesonso	Defesa Central	Dir.	S	S	S	MB	S	S
	Nelson Alves	Defesa Central	Dir.	S	S	S	S	B	B
5	David Baltazar	Defesa Central	Dir.	S	I	S	S	S	S
26	Dong Lee	Defesa Central	Esq.	S	B	B	S	S	B
13	Filipe Costa	Defesa/Médio	Dir.	B	S	S	S	S	S
6	Jason Almeida	Médio	Esq.	I	I	B	I	I	S
25	David Silva	Médio	Dir.	*	*	*	*	*	*
8	Tiago Dias	Médio	Dir.	S	B	B	I	S	B
6	Diogo Gonçalves	Médio	Dir.	S	B	B	S	S	S
10	Gonçalo Rodrigues	Médio	Dir.	I	S	S	I	I	I
8	Fernando Silva	Médio	Dir.	B	S	S	S	S	S
28	Ezequiel Luís	Médio	Dir.	S	S	B	S	S	S
30	João Coimbra	Médio	Dir.	I	S	B	I	I	S
16	Lisandro Carvalho	Médio	Dir.	I	I	S	S	I	I
19	Sang hoo Kim	Médio	Dir.	I	I	I	S	S	I
11	Caio Ferreira	Avançado	Esq.	S	S	B	B	S	S
7	Vítor Reste	Avançado	Dir.	S	B	B	S	S	S
9	José Soares	Avançado	Dir.	S	B	B	B	S	S
2	Elson Mendes (Petit)	Médio	Dir.	S	S	S	B	I	I
22	João Carvalho	Avançado	Dir.	I	S	S	S	S	S
NA	Amadu Djau	Avançado	Dir.	S	S	S	B	S	S
17	Ruben Barros	Avançado	Dir.	S	B	S	S	S	S
4	Rafael Pimpão	Avançado	Dir.	B	S	B	B	B	B
3	Brian O' Kane	Avançado	Dir.	S	S	S	MB	B	S

Todo o planeamento insidia na melhoria da equipa como um todo, essa era a prioridade transversal em todas as equipas técnicas que passaram pelo clube. Mesmo ao nível do treino das capacidades coordenativas e condicionais existia sempre um foco de melhoria do coletivo prioritário em relação ao trabalho individual.

Existiram porém algumas diferenças no que diz respeito ao aproveitamento dos jogadores, sendo que a ultima equipa técnica em funções procurava, sempre que possível, colocar os atletas a realizar funções com as quais estes sentissem afinidade dando-lhes confiança e possibilidade de errar sem estes se sentirem excluídos.

As prioridades prenderam-se quase sempre sobre a capacidade mental dos jogadores, foco e concentração, a tomada de decisão, situações fixas de jogo, e agressividade no processo defensivo, onde as melhorias foram sendo muito ténues até ao terço final do campeonato, que coincidiu com a saída do terceiro treinador, e evidenciaram-se notórias com o começo do último terço do campeonato. Algo que a última equipa técnica também tentou promover, foi a confiança da equipa no seu momento ofensivo, ou seja, com bola, trabalhando esse momento em todas as UT, o que se veio a verificar uma escolha eficaz, como comprovam os resultados obtidos nas últimas 11 partidas, como demonstram os resultados e o desempenho ofensivo da equipa.

3.5. Caracterização do Contexto Competitivo.

O patamar mais elevado de competições regionais, designado por Pro – Nacional, organizado pela AFL é disputado por pontos, a duas voltas, onde participam 16 clubes. Descem automaticamente os 3 últimos classificados, subindo à divisão nacional (Campeonato Nacional de Seniores) o primeiro classificado. Se forem indicadas duas equipas a descer para esta divisão, então descerão apenas os dois últimos clubes. O vencedor desta liga, além de subir de divisão irá disputar a Supertaça da AFL.

A competitividade existente nesta competição é tremenda, sendo difícil a qualquer equipa obter séries de jogos sempre a vencer, assim, as mais constantes conseguem obter mais sucesso. Sendo uma competição de cariz amador, todos os clubes estão sujeitos a algumas alterações nos seus plantéis, quer ao nível da disponibilidade dos atletas quer ao nível das condições de prática/treino existentes. Este facto por si só dificulta também as observações que cada equipa poderá fazer aos adversários. O conhecimento aprofundado da competição irá dar maior pormenor às observações recolhidas.

O SFD ascendeu este ano à Pro-Nacional, juntamente com o Águias da Musgueira, o V. F. do Rosário e o Pêro Pinheiro. O clube encontra-se em ascensão há duas épocas consecutivas, tendo este ano um desafio muito difícil por finalmente se encontrar no Patamar mais alto das competições regionais.

Tabela 6. Percurso competitivo nas últimas 4 épocas.

Enquadramento competitivo nos últimos 4 anos	
2016/2017	Pro - Nacional
2015/2016	AF Lisboa Div. Honra
2014/2015	AF Lisboa 1ª Divisão S2
2013/2014	AF Lisboa Div. Honra

Como se pode atestar na tabela acima, nas últimas quatro temporadas, não existiu nenhuma permanência, tendo o clube descido uma vez e subido duas. As duas últimas épocas deram ao clube uma ascensão merecida, e comprovaram a qualidade do caminho traçado através do projeto que tem sido delineado. Será contudo muito complicado a manutenção do SFD este ano, mas não impossível. Considera-se, no entanto que o sucesso e continuidade deste projeto, não está dependente da manutenção. Existe muito trabalho pela frente, com predominância para os escalões de formação, pelo que se algo menos positivo acontecer durante a competição, o clube tem condições para voltar a lutar para atingir e futuramente consolidar este patamar.

Tabela 7. Distribuição dos clubes presentes no Pró – Nacional.

Pró - Nacional			
1º Pêro Pinheiro	AT. Tojal	Linda -a - Velha	Vila F. Rosário
Alta de Lisboa	At. Cacém	Ericeirense	Musgueira
Lourinhanense	Sta. Iria	Oeiras	Damaiense
Alverca	Carregado	Lourel	16º Coutada

3.6. Análise ao Calendário Competitivo

Não tendo qualquer informação sobre a forma como a equipa se preparou para o período competitivo, pois não existia qualquer resisto no clube sobre o período pré-competitivo, e sendo este campeonato uma “guerra” do início ao fim, supõe-se que a constituição do plantel e a preparação da equipa não foi a ideal. Junta-se a já referida mudança de equipa técnica e a situação, que já se antevia difícil à partida, piorou. Nos

primeiros três jogos não foi possível pontuar e finalmente à quarta e quinta jornada respetivamente a equipa reagiu, e finalmente mostrou a sua qualidade, obtendo duas vitórias seguidas. Continuou, apesar desta vitória a ter grandes dificuldades de pontuar, até à jornada três da segunda volta, onde volta às vitórias.

Tabela 8. Calendarização dos jogos. Note-se que as quatro cores diferentes nas colunas Jornada/Data referem-se aos períodos em que os 4 diferentes treinadores desenvolveram a seu trabalho.

Calendário Pró - Nacional SFD 1ª Volta			Calendário Pró - Nacional SFD 2ª Volta		
Jornada	Data	Resultado	Jornada	Data	Resultado
1	11-09-2016	Alverca (f) 4-0	1	22-01-2017	Alverca (c) 0-1
2	18-09-2016	V.F. Rosário (c) 0-1	2	05-02-2017	V.F. Rosário (f) 0-1
3	09-10-2016	Coutada (f) 1-0	3	12-02-2017	Coutada (c) 6-3
4	16-10-2016	Linda-a-Velha (c) 1-0	4	19-02-2017	Linda-a-Velha (f) 2-1
5	23-10-2016	At. Cacém (f) 2-4	5	05-03-2017	At. Cacém (c) 1-0
6	30-10-2016	Sp.. Lourel (c) 0-2	6	12-03-2017	Sp.. Lourel (f) 0-1
7	06-11-2016	Alta de Lisboa (f) 3-0	7	19-03-2017	Alta de Lisboa (c) 0-1
8	13-11-2016	Carregado (c) 1-1	8	14-04-2017	Carregado (f) 1-2
9	20-11-2016	Lourinhanense (c) 0-1	9	02-04-2017	Lourinhanense (f) 3-4
10	27-11-2016	Ericeirense (f) 3-2	10	09-04-2017	Ericeirense (c) 4-3
11	04-12-2016	Oeiras (c) 0-0	11	23-04-2017	Oeiras (f) 1-2
12	11-12-2016	At.. Tojal (f) 3-1	12	30-04-2017	At.. Tojal (c) 2-0
13	11-12-2016	Pêro Pinheiro (c) 0-4	13	07-05-2017	Pêro Pinheiro (f) 1-1
14	08-01-2017	Santa Iria (f) 3-0	14	14/05/2017	Santa Iria (c) 3-0
15	15-01-2016	Águas da Musgueira (c) 2-2	15	21-05-2017	Águas da Musgueira (f) 1-3

Todos os jogos são de grau de dificuldade muito difícil e uma boa preparação nas UT é insuficiente. É fundamental que a equipa tenha a capacidade de estar focada no modelo de jogo e no plano estratégico para cada adversário. Como vimos anteriormente esta equipa é constituída, na sua maioria por jogadores muito jovens e com pouca experiência neste campeonato o que torna a disciplina tática e a capacidade competitiva ainda mais determinantes para que a equipa possa dar a volta à situação.

Até agora têm tardado a “entrar” no campeonato e em mostrar algumas melhorias ao nível da concentração e atitude, como se verificou por exemplo num jogo com o Ericeirense, num campo muito difícil em que a equipa foi para o intervalo a perder 2-0, conseguiu empatar, dominava o jogo e tinha um elemento a mais e viu a possibilidade de vencer ou pontuar fugir-lhe, com um lance de pura falta de concentração e comunicação.

Ao longo destas 10 jornadas a equipa sofreu a maioria dos golos em lances de bola parada, evidenciando muita falta de agressividade e novamente concentração.

Identificadas as dificuldades mais notórias da equipa, existe da parte de todos a noção que é perfeitamente possível dar a volta ao cenário menos positivo em que a equipa está mergulhada, o que faz com que os próximos jogos e sua preparação sejam fundamentais para dar a volta e começar a conquistar a confiança necessária para melhorar as performances em campo e os resultados obtidos.

3.7. Regulamento Interno

Existe sempre a necessidade de regulamentar a conduta de todos os elementos do Clube. Todos os atletas estão obrigados a cumprir as normas definidas, e possuem também direitos para que tenham condições de dar o seu melhor.

Além da obrigatoriedade de todos terem um comportamento sob a égide do respeito mútuo, quer pelos atletas, treinadores, *staff*, dirigentes, adversários etc., todos os elementos das equipas e neste caso da equipa sénior são responsáveis pelo correto uso do material e sua conservação assim como serem assíduos e pontuais quer nas UT quer nas concentrações para os jogos e ou outras atividades. Todos são responsáveis por comunicar em caso de necessidade as suas ausências e atrasos com antecedência e justificar as mesmas.

IV. Modelos

4.1. Modelo de Jogo

É através dos princípios do modelo de jogo que se desenvolve a organização coletiva e individual dos jogadores, que se expressa nas rotinas e nos comportamentos que se idealizam para a equipa ao longo do período competitivo. Deseja-se que este padrão de comportamentos esteja de acordo com a filosofia do clube, embora a este nível nem sempre exista essa definição a um nível macro. Os objetivos do projeto para o futebol do SFD, sustentam e defendem um modelo de jogo vertical que seja trabalhado de forma coerente por todas as equipas de formação e pela sua equipa sénior (organização ofensiva e equilíbrio defensivo), no entanto, e numa fase embrionária desse mesmo projeto poderá existir a necessidade de ajustar, no seu plantel sénior um modelo de jogo que permita a equipa alcançar o grande objetivo a que se propõe, a manutenção.

O sistema de jogo idealizado pela equipa técnica desde o início da sua atividade no SFD (segunda jornada), prende-se não com a sua ideologia preferencial, mais focada para a organização coletiva, mas sim com as características e experiência dos jogadores que compõem o plantel, no sentido de lhe conferir segurança defensiva quer nos momentos de organização defensiva (OD) quer nos momentos de organização ofensiva (OO), segurança essa, acompanhada nos restantes momentos de jogo. Tendo as primeiras observações revelado que a equipa tinha muitas dificuldades em proteger a posse da bola em OO e revelava muitas dificuldades nos momentos de transição defensiva (TD), principalmente ao nível da ocupação dos espaços ainda com a bola na sua posse, foi definido que o modelo de jogo da equipa deveria incidir em princípios que lhe conferissem maior segurança.

4.1.1. Sistema Tático

Sistema tático de jogo preferencial: 1-4-3-3 (variante 1-4-2-3-1). Utilizado maioritariamente pela equipa na maioria dos jogos desde o seu início.

Sistema tático de jogo alternativo: 1-4-4-2 (variante 1-4-1-3-2). Utilizado apenas contra alguns adversários, em campos mais pequenos ou em alturas em que a equipa se encontre a perder ou empatar durante o jogo.



Figura 8 e 9. Sistemas Táticos da equipa (Preferencial, 5; Alternativo, 6).

O modelo de jogo definido, será guiado por esta disposição em campo, que se pretende que seja estruturada nas fases de construção e que possa dar mais liberdade aos jogadores em zonas de finalização.

4.1.2. Método de jogo Ofensivo e Defensivo.

Modelo de jogo:

- Ataque rápido/Contra – ataque (ofensivo)
- Defesa em zona pressionante (defensivo)

4.1.2.1 Processo Ofensivo

Na construção do processo ofensivo, pretende-se que a equipa chegue a zonas de finalização o mais rápido possível, seja através do jogo direto ou de combinações rápidas junto aos corredores laterais.

Na primeira fase de construção o GR, coloca a bola num corredor para indicar à equipa onde quer jogar. O Médio Ala (MA) do lado da bola dá o máximo de largura e profundidade, enquanto o MA do lado oposto fecha no corredor central junto aos médios. O avançado centro (AC) baixa para arrastar marcações e abrir espaço nas costas da defesa.



Figura 10. Saídas na reposição de bola pelo GR.

Existem quatro formas de iniciar o ataque rápido, preconizadas pela equipa técnica. Sendo o GR a decidir, depois de avaliação do posicionamento do adversário, qual a decisão a tomar na construção (I fase). Em todas elas a equipa posiciona-se de forma ampla, em “campo grande” com os laterais bem projetados e o médio defensivo (MDEF) numa linha de três com os laterais.

- Saída curta: Bola para o defesa central (DC), que pode utilizar jogo exterior com o lateral, jogo interior com o MA a aparecer dentro e entre – linhas (beneficiando do arrastamento do médio centro (MC) do mesmo lado, rodar para o outro DC, ou optar por bola longa no espaço para o Avançado (AC) nas costas da defesa, no mesmo corredor.

- Saída curta 2: Bola para o MDC que baixa e cria superioridade, saindo a jogar por fora logo após receber.

- Saída média: Bola para o lateral, com MA imediatamente a dar opção por dentro e o avançado preparado para explorar o espaço aberto pelo colega.

Saída longa: Encostar no corredor lateral, exceto MA oposto ao corredor de saída, a bola será dirigida para o corredor (MA ou AC).

Ao entrar na II Fase, pretende-se que os jogadores pensem e atuem rápido. À progressão com bola do DC, e após os movimentos referenciados anteriormente, pretende-se que este tenha 4 opções: Exterior, para o lateral; MC, para o MALA; Mudar o centro de jogo, para o MC; Ou Longa para o AC. Seja a saída pelo DC, ou qualquer das outras, pretende-se que realizem combinações diretas e/ou indiretas rápidas com o objetivo de colocar a bola nas costas da defesa adversária. A utilização do AC será fundamental para a tentativa de atrair um DC da equipa adversária. Pretende-se até aqui, que os jogadores tenham sempre um princípio

básico que se prende com o espaço existente, assim sempre que existir pressão deverão optar por um passe lateral, em sentido contrário deverão explorar apoios frontais.



Figura 11. Opções II fase.

Finalmente na III Fase, onde é dada maior liberdade aos jogadores e se procura ter pelo menos dois elementos dentro da área e um à entrada da área. Como a prioridade é chegar pelos corredores laterais, procura-se que consigam explorar as costas do lateral ou, se tal não for possível, procurar destabilizar o adversário com bola em largura no último terço (bola no corredor direito é cruzada no corredor esquerdo e vice-versa).

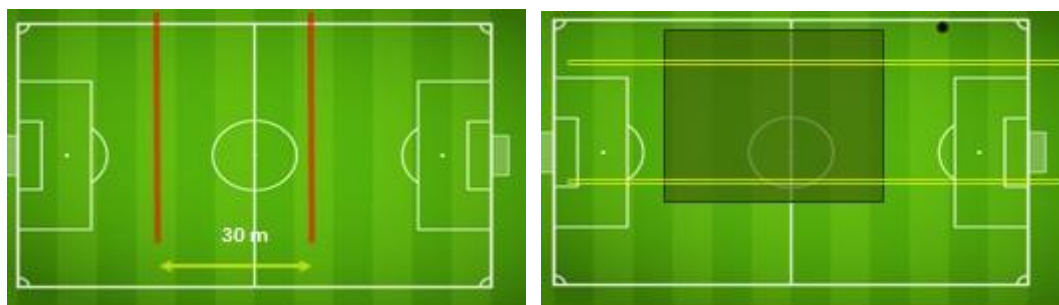


Figura 12. Opções III fase.

Após perder a bola, entrando em TD, pretende-se que a equipa esteja equilibrada, preparando este momento ainda em posse da bola, com ocupação sólida do espaço atrás da linha da bola. Pretende-se que exista uma rápida reação à perda de bola, pressionante com vários elementos, quer atrás quer à frente (encurtando o espaço). O caminho mais curto entre a bola e a baliza deverá estar preenchido. Pressionar rapidamente o portador de bola impedindo que explore a profundidade. Caso não haja roubo de bola imediato dá tempo para organizar a equipa e entrar em organização defensiva.

4.1.2.2. Processo Defensivo

Sem bola, pretende-se que a equipa se posicione com linhas compactas, máximo de 30 metros entre o primeiro e o último jogador de campo, tentando impedir bolas descobertas, principalmente a partir da II Fase. Encurtar o espaço ao máximo, dando profundidade apenas com bola descoberta e/ou inferioridade numérica, privilegiando a contenção. Procura-se igualmente coberturas constantes ao jogador que realiza contenção, sendo o controlo da profundidade feito pelo DC de referência. O posicionamento da equipa fixa-se sempre nos dois corredores do lado da bola, impedindo passes verticais para dentro do bloco defensivo, obrigando o adversário a lateralizar o jogo. Quando isso acontece pretende-se que a equipa faça uma rápida basculação para manter o bloco equilibrado em largura.



Figuras 13 e 14. Bloco – Comprimento e Largura.

Na I fase, permite-se a construção do adversário, realizando-se uma zona pressionante (em diagonal) nos corredores quando a bola é jogada para os laterais. Ajusta-se os posicionamentos de acordo com a largura e o comprimento do bloco, tendo as coberturas de fechar o espaço interior.



Figura 15. Organização Defensiva I Fase.

Na II fase aumenta a pressão no portador da bola, assim como a cobertura, que é constante na pressão. Impede-se o jogo interior no nosso bloco defensivo e aumenta-se

também a agressividade. Em caso de inferioridade numérica a contenção é feita de forma a fechar o corredor central.



Figura 16. Organização Defensiva II Fase.

Na III fase acrescenta-se à II, uma ainda maior pressão e agressividade e o ajustamento posicional dos médios que podem entrar na zona dos centrais.



Figura 17. Organização Defensiva III Fase.

Assim que se recupera a bola Transição Ofensiva (TO), pretende-se usar o princípio mencionado anteriormente que dá aos jogadores duas opções, verticalidade (Contra-Ataque / ataque rápido) e largura (ataque posicional).

Na primeira, quando o adversário preenche mal o espaço atrás da linha da bola, o jogo pode ser verticalizado logo após a recuperação de bola. O AC, que entra em apoio entre linhas, ou o MA devem ser procurados em profundidade.



Figura 18. Transição Ofensiva (opção 1).

Na segunda, quando o adversário pressiona e fecha com zonas de pressão fortes junto a bola, pode-se circular a bola fora desta pressão utilizando a largura antes de verticalizar o jogo.



Figura 19. Transição Ofensiva (opção 2).

4.1.2.3. Situações Fixas de Jogo

Após alguma observação já efetuada à competição em que o SFD está inserido, nota-se que os esquemas táticos compõem um momento fundamental do jogo, onde muitas partidas se decidem, onde as equipas mais experientes são exímias a obter vantagem, quer no plano ofensivo, quer no plano defensivo. Seria então fundamental ter rotinas fortes a este nível, com várias opções principalmente em termos ofensivos de modo a poder criar perigo e obter situações de finalização que resultem em golo.

A equipa tem a defesa zonal mista, ocupada por zonas, onde a colocação dos atletas é sempre igual independentemente dos adversários e suas estratégias neste momento.



Figura 20. Esquemas Táticos Defensivos (cantos).

Aos dois jogadores que ocupam os postes existem quatro zonas ocupadas por jogadores de alta estatura, completando-se o bloco principal com um jogador à frente e outro atrás entre a linha de baliza e esta. Acrescenta-se mais um atleta a frente da linha principal e outro na proteção da entrada da área. Como se referiu o esquema posicional é sempre este, mudando os jogadores de acordo com a convocatória.

Na abordagem aos livres laterais a favor dos adversários, estabelecia-se uma linha defensiva de seis jogadores, dois em cada uma das três zonas de ataque, com prioridades aos jogadores com estatura mais elevada e mais agressivos nos lances aéreos. Os posicionamentos dos jogadores mais altos na zona do primeiro poste, deixando um jogador rápido na frente como referência em apoio frontal. Existia uma variação quanto ao número de jogadores na barreira, utilizando dois sempre que o adversário tinha dois jogadores na bola, e apenas um quando o adversário apenas punha um jogador na marcação do livre, nestes casos o jogador que saía da barreira acompanhava o colega que se posiciona a entrada da área. Colocação de um jogador à entrada da área.



No plano ofensivo existia a mesma dinâmica, com seis jogadores na área, dois para cada zona de finalização, com pouca mobilidade, ou seja, cada jogador ataca o seu espaço em linha reta. Colocação de um jogador à entrada da área e dois a proteger as costas, colocados

na zona do meio campo. Este posicionamento não tinha nenhuma variação programada, a acontecer devia-se única exclusivamente à ação livre dos jogadores.

As rotinas existentes na equipa a este nível mostravam-se insuficientes em termos, quer de eficácia, quer de eficiência. A equipa sofria demasiados golos neste momento, e em oposição não conseguia concretizar, nem criar perigo, tendo ainda assim a capacidade de ter um número considerável de bolas paradas no balanço ofensivo.

Nem tudo se pode desculpar com a falta de agressividade dos jogadores neste momento, que é visível, mas também à falta de soluções existentes.

Após abordagem com a equipa técnica sobre este assunto, chegou-se a conclusão que se poderia trabalhar novas rotinas e tentar dar a equipa mais agressividade neste momento. Além disso notou-se a importância de poder ter algumas alterações consoante as equipas adversárias, e de como estas montam este momento, quer a defender quer a atacar.

Após a entrada da última equipa técnica, foi possível ter autonomia para trabalhar este momento. Não querendo mudar muito, deu-se mais liberdade aos jogadores para escolher as posições onde queriam ficar e as zonas a atacar, e aí alterou-se ligeiramente o processo, nos cantos ofensivos um dos jogadores atacava o 1º poste, mantendo o outro a mesma movimentação, já os jogadores que atacavam o primeiro poste, apenas um continuou com a mesma movimentação, já o outro realizava um movimento circular ao segundo posto ou apenas de bloqueio, de acordo com o posicionamento da equipa adversária. O jogador junto ao GR, também poderia ter tarefa semelhante ou recuar para junto da marca de grande penalidade para finalizar ou atacar uma bola perdida. Estas situações faziam com que os jogadores agissem consoante o que acontecia e não de cor, possibilitando assim o aproveitamento da sua leitura e obrigando-os a um foco elevado nesta tarefa. Movimentação idêntica acontecia nos livres laterais, não existindo aqui um jogador junto do GR, esse jogador colocar-se-ia fora de jogo propositadamente, recuando depois para o ataque a uma segunda bola, ou ataque direto a bola sem marcação.

No balanço defensivo o posicionamento manteve-se, embora a sua prática tenha sofrido uma ligeira alteração. Para aumentar a concentração e agressividade neste momento, foi criado um exercício com três equipas (uma a marcar, outra a atacar e uma última a defender) em 3 séries de 5 minutos, em que a equipa que sofresse mais golos começava o próximo exercício de fora, quando existia a necessidade de utilizar 3 equipas no exercício

seguinte, numa organização sequencial no plano de treino. Este método verificou-se produtivo nas UT e foi visivelmente do agrado dos atletas (com maior dificuldade de aceitação para a equipa que perdia, o que era natural e intencional).

4.1.2.4. Missões Táticas Individuais

Neste capítulo vão ser referenciadas algumas rotinas que os jogadores tinham nas suas posições, de acordo com o modelo de jogo, mas que não eram consideradas no trabalho conceptual, ou seja, não estavam definidas quaisquer missões táticas individuais por qualquer dos treinadores de forma intencional. Existiam diretrizes no que diz respeito aos deslocamentos dos jogadores, que se assemelhavam mais a conselhos a ter em conta em situações específicas e que mudavam de acordo com o adversário, situação, interpretação do treinador, momento do jogo, pelo que não as consideramos missões táticas individuais.

Assim vamos apenas indicar algumas movimentações/ações cumpridas pelos jogadores, independentemente do adversário, em que de acordo com o modelo de jogo se tornavam rotinas.

Tabela 9. Missões táticas individuais.

Missões Táticas Individuais		
Posição	Sem Bola	Com Bola
GR	Enquadramento e Comunicação	Com equipa na Fase III encurta; Opção como apoio para reorganizar.
DL	Controlo da linha defensiva (comunicação)	Explorar profundidade; Equilíbrio com a linha defensiva ou média
DC	Marcação/Dobras, Subir/Descer bloco	largura em organização (lado da bola), cobertura, lançamentos.
MC	Controlo do espaço central (comunicação), marcação/coberturas	Coberturas, pendulo (para alterar o centro de jogo)
MC	contenção/coberturas (do lado da bola)	Desequilíbrio (perto da bola em organização) Equilíbrio/coberturas no lado cego
EXT	Cobertura à contenção do AC, fechar dentro quando bola no corredor oposto.	Largura quando bola no seu corredor ou no central, profundidade (explorar passes longos verticais ou diagonais)
AC	Quebrar progressão do central, tentando tapar linha de passe para outro central. Encurtar quando bola na Fase II	Profundidade, Apoios frontais (3 corredores), Baixar para tabelar, quando muita pressão

4.2. Modelo de Treino

O Modelo de jogo em conceção é o espelho de um modelo de treino, congruente e específico que o operacionalize. É a criação e operacionalização de cenários que se aproximem à realidade da competição ao nível das componentes estruturais – o volume, a intensidade, densidade e frequência; assim como das condicionantes estruturais – o regulamento, o espaço, o tempo, técnico-táticos, número e instrumentos. Em paralelo existe também a importância de estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, 2014).

Para isto resulta fundamental que o modelo de jogo seja reproduzido de forma sistemática pelo modelo de treino, sendo por este representado sempre que possível, e servindo como guião à opção e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo 2014).

Existe no projeto do SFD uma ideia geral de como deve ser a preparação dos atletas para a modalidade e para as respetivas competições, dentro de cada escalão. Assim, o modelo de treino preconiza princípios gerais que são verticais a todas as equipas e convergentes aos três projetos anteriormente apresentados (programa potencial de jovem de elite, scouting e modelo de treino).

Existe então a definição de um modelo específico e transversal ao futebol de 11, com uma metodologia desenvolvida com o recurso aos elementos técnicos do clube, adoção de princípios de jogo e treino e permite-se uma flexibilidade tática aos técnicos dos diversos escalões, dentro desses princípios. A gestão dos planteis é em função dos objetivos e da execução desportiva, de acordo com a evolução dos atletas e com os dados obtidos através da prospeção e scouting, onde existe sempre a possibilidade os atletas observados poderem integrar o plantel de uma respetiva equipa do clube.



Figura 24. Modelo de Treino.

Neste modelo idealizado pelo clube, Existe um ciclo claro onde a preparação incide sempre através da observação da evolução da(s) equipa(s), onde há claramente um cariz voltado para aprendizagem (principalmente nos escalões de formação), e na observação dos adversários, seguindo-se uma análise para depois efetuar o planeamento dos microciclos. Após a execução prática desse planeamento existe o planeamento da competição e a respetiva competição em si. Os dados obtidos nas análises são apresentados de forma tratada e com linguagem perceptível aos atletas.

4.2. Modelo de Observação

Como foi referido no ponto 2.2.1, quando se apresentou os projetos, dentro do departamento de futebol, o SFD tem um grupo de jovens treinadores, que compõem as equipas técnicas dos escalões inferiores, tendo como tarefa adicional a observação de jogos dos adversários/jogadores para possível recrutamento. Estes são normalmente treinadores adjuntos e alguns são atletas da equipa sénior. Contudo não existe um modelo padronizado para a realização dessas observações, existe sim um conjunto de princípios prioritários a observar, já referenciado anteriormente. Além da observação do modelo de jogo, em todos os seus momentos (incluindo situações fixas), jogadores em destaque, jogadores a explorar, contexto competitivo e situação atual da equipa no mesmo, assim como o registo dos últimos

resultados. Existe também a preocupação de detetar jogadores com o intuito de acompanhar a sua evolução, recolhendo o máximo de informação sobre os mesmos, para avaliar a possibilidade e a qualidade no processo de recrutamento.

Nota-se então que poderá ser importante para o clube ter um documento uniformizado, a ser usado por todos, que seja exequível e prático e contenha informação simples e útil. Num primeiro momento esse documento poderá ser mais simples e menos detalhado, para que todos possam ter facilidade no seu preenchimento, mantendo a observação apurada e concisa, pelo que poderá haver um período de adaptação e aprendizagem durante a época, para que depois se possa abrir e colocar mais dados para observação, inclusive acrescentar apoio audiovisual.

Tabela 10. Modelo de observação.

Modelo de observação			
Princípios		Introdução	
Frases Curtas		Terreno e ambiente de jogo	
Linguagem Acessível		Histórico dos confrontos	
Informação Relevante		Últimos resultados	
Imparcialidade e Objetividade		Classificação no QC	
Apoio Audiovisual*		Formação inicial	
		Sistema de Jogo/variantes	
		Métodos de jogo	
		Jogadores mais influentes	
		Substituições Prováveis	
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva
Método	Reação à perda	Método	Como retiram a bola da ZP
Nº de Linhas	Pressão ou recuo de linhas	Nº de Linhas	Zonas de recuperação
Construção	Estrutura do bloco	Jogadores mais influentes	Formas de recuperação
Combinações (rotinas)	Jog. Posicionados para C.A.	Zonas de Pressão	Jogadores mais influentes
Finalização	Jogadores mais influentes	Marcação	
Jogadores mais influentes	Jogadores mais frágeis	Bloco	
Jogadores mais frágeis		Jogadores mais frágeis	
Esquemas Táticos Ofensivos		Esquemas Táticos Defensivos	
Marcadores		Organização/Tipo de marcação	
Nº de Jogadores envolvidos		Posicionamento	
Movimentações		Nº de Jogadores dentro	
Nº de Jogadores dentro		Posicionamento fora da área	
Nº de Jogadores fora		Transições tipo	

Assim propôs-se e apresentou-se ao clube este modelo de observação. Sendo uma das prioridades do projeto do clube, a área de *scouting*, notou-se dentro dessa área esta lacuna. A

proposta acima visa elencar os princípios a seguir para a uniformização do documento que foi elaborado e apresentado posteriormente.

A ficha de observação construída divide-se em duas partes, uma primeira (evidenciada acima), onde se faz uma análise predominantemente quantitativa em que se caracteriza o local e hora do encontro, as equipas, bem como a prestação dos atletas e os dados estatísticos, assim como algumas informações pré - competição. A riqueza desta informação estatística permitia-nos, entre outras coisas, ter uma noção de quais as zonas do terreno mais exploradas pelos adversários, quais os atletas mais influentes, e os que evidenciam maiores dificuldades. Este modelo podia também ser utilizado nos jogos do SFD, podendo ser uma mais – valia principalmente no que diz respeito aos dados estatísticos, pois se existir essa informação, poder-se-á regular a ação da equipa em determinados momentos, como por exemplo nas bolas paradas perto da área, se existir um grande volume deste tipo de situação, facilmente será dado o alerta a equipa, no sentido de as evitar. Esta proposta foi feita para ser utilizada na próxima época.

Tabela 11. Documento de observação (Parte I).

RELATÓRIO DE JOGO						
COMPETIÇÃO: X – Jornada Y					Equipa Casa VS Equipa Fora	
DATA: 12/02/2017				RESULTADOS ANTERIORES:		
TREINADOR PRINCIPAL:				TR. ADVERSÁRIO:		
RESULTADO INTERVALO:				RESULTADO FINAL:		
TEMPO 1ª PARTE: XXmin		TEMPO 2ª PARTE: XX min		TEMPO TOTAL: XX min		
DADOS DO JOGO						
Nº	Nome	P	T J	Class.		Nota
12	Jogador 1	GR	XX	++	V	Observações
18	Jogador 2	DD	XX	+		Observações
23	Jogador 3	DC	XX	-		Observações
4	Jogador 4	DC	XX	--		Observações
2	Jogador 5	DE	XX			Observações
6	Jogador 6	M D	XX			Observações
17	Jogador 7	MO	XX			Observações
10	Jogador 8	MC	XX			Observações
8	Jogador 9	ME	XX			Observações
7	Jogador 10	MD	XX			Observações

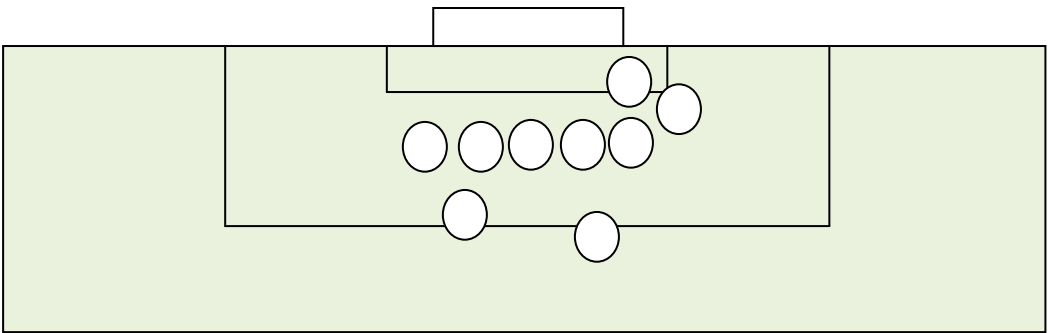
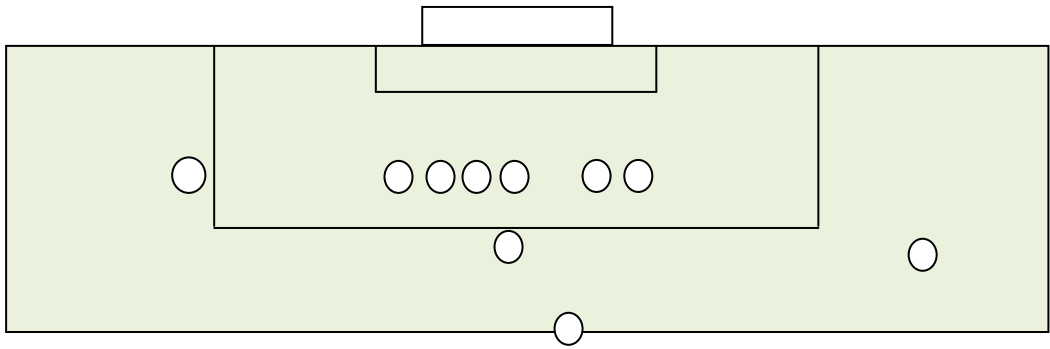
19	Jogador 11	AC	XX			Observações	
21	Substituto 1	DC	XX			Observações	
20	Substituto 2	ME	XX			Observações	
3	Substituto 3		XX		A A V	Observações	
16	Substituto 4		XX			Observações	
9	Substituto 5	AC	XX			Observações	
SUBSTITUIÇÕES1					EVOLUÇÃO DO RESULTADO/MARCADORES		
Min.	Saiu	Entrou		Min.	Nº Jogador / Equipa	Resultado	
	Nº	Nº		X'	Equipa nº – nome	1-0	
	Nº	Nº		X'			
	Nº	Nº		X'			
	Nº	Nº		X'			
	Nº	Nº		X'			
Equipa Casa				REMATES		Equipa Fora	
1ªP: X (Y)		2ªP: X (Y)		TOTAL:			
Nº JOGADOR:							
LEGENDA:		Remates ↑ Golos ↑ Cabeça ★ 1ª Parte ○ 2ª Parte □					
Equipa Casa				FALTAS COMETIDAS		Equipa Fora	
1ª PARTE		2ª PARTE		1ª PARTE		2ª PARTE	
½ DEF	½ OFE	½ DEF	½ OFE	½ DEF	½ OFE	½ DEF	½ OFE
Equipa Casa				CANTOS		Equipa Fora	
1ª PARTE (		2ª PARTE (2)		1ª PARTE (1)		2ª PARTE (1)	
ESQ.	DIR.	ESQ.	DIR.	ESQ.	DIR.	ESQ.	DIR.
ALTA				LIVRES LATERAIS		LINDA – A – VELHA	
1ª PARTE (2)		2ª PARTE (3)		1ª PARTE		2ª PARTE	

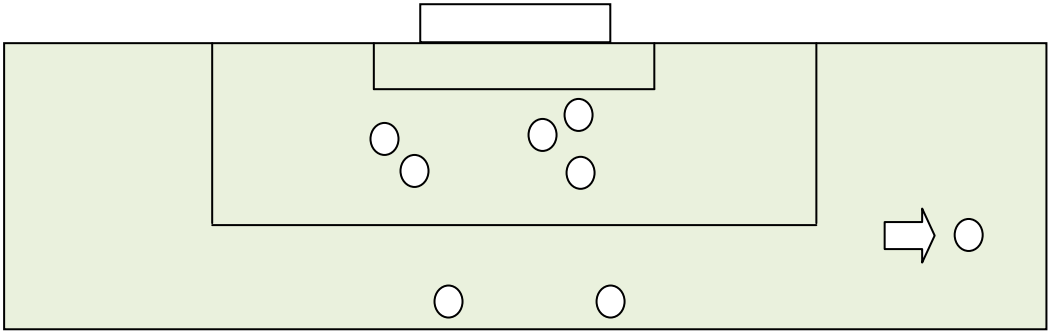
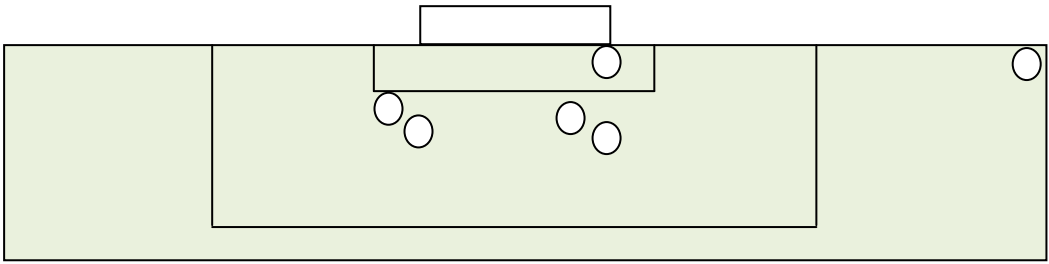
ESQ.	DIR.	ESQ.	DIR.	ESQ.	DIR.	ESQ.	DIR.
Equipa Casa				LIVRES DIRECTOS	Equipa Fora		
1ª PARTE		2ª PARTE			1ª PARTE		2ª PARTE
Equipa Casa				FORAS DE JOGO	Equipa Fora		
1ª PARTE		2ª PARTE			1ª PARTE		2ª PARTE

A segunda parte do documento, com uma análise predominantemente qualitativa, onde se descriminam, os processos ofensivo e defensivo da equipa, de acordo com o seu modelo de jogo, as transições e as situações fixas, sempre que possível acompanhados de informação visual. Analisa-se também informações pertinentes da equipa, como jogadores indisponíveis (por lesão ou castigo), estado físico e psicológico, forma dos atletas, jogadores a seguir e análise dos resultados anteriores.

Tabela 12. Documento de observação (Parte II).

ANÁLISE QUALITATIVA	
SISTEMA JOGO – Equipa Casa.	SISTEMA JOGO – Equipa Fora
(1-4-3-3)	(1-4-3-3) VARIANTE 1-4-2-3-1
PROCESSO DEFENSIVO	
MÉTODO DE JOGO:	• Bloco e zonas de pressão. • Método • Nº de linhas • Controlo da profundidade/largura Transição Ofensiva • Rotinas

	Jogadores chave
ESQUEMAS TÁCTICOS: (CANTOS DEFENSIVOS)	 Informação adicional Zonas Vulneráveis:
ESQUEMAS TÁCTICOS (LIVRES LATERAIS DEFENSIVOS)	 Informação adicional Zonas Vulneráveis:
PROCESSO OFENSIVO	
MÉTODO DE JOGO:	Método Construção Combinações/rotinas Finalização Transição Defensiva Rotinas Jogadores chave

ESQUEMAS TÁCTICOS (LIVRES LATERAIS OFENSIVOS)	
ESQUEMAS TÁCTICOS (CANTOS OFENSIVOS)	 Informação adicional Zonas Vulneráveis:
OBSERVAÇÕES:	Informações gerais da equipa: Média de idades, jogadores indisponíveis, análise aos resultados anteriores, jogadores a seguir, etc.

Em relação ao recrutamento, este era feito essencialmente por treinadores, que através do conhecimento que têm das outras equipas e quadros competitivos, propunham e convidavam atletas assim como estes apareciam no clube propondo-se a treinar. Foi assim também ao longo desta época. No entanto, deseja-se que exista uma base de dados com atletas que se considerem interessantes para o nível do clube que possam ser recrutados. Essa base de dados foi realizada maioritariamente na primeira volta, quando realizava as observações das equipas adversárias.

Existe também a possibilidade de jogadores que terminem o seu segundo ano de Juniores, poderem integrar o plantel num futuro próximo, algo que será decidido em conjunto entre os departamentos de futebol Juvenil e Sénior, tendo os treinadores a ultima palavra sobre essas decisões.

V. Processo de Treino

5.1. Período Pré - Competitivo

Uma das lacunas deste percurso prende-se com o facto de apenas ter iniciado o processo de estágio já com a época a decorrer, findava-se o mês de outubro. Por várias formas tentou-se recuperar alguma informação, com o intuito de conhecer melhor e mais rapidamente a equipa e o seu processo de treino. O que não foi possível recuperar prende-se com a informação relativa ao período Pré – Competitivo, pois o treinador responsável nessa altura da época já não estava no clube e não existia no mesmo qualquer registo ou informação acerca do trabalho realizado.

Conseguiu-se recuperar apenas o trabalho de planeamento desde a saída do primeiro treinador, ou seja, desde o microciclo de preparação para a terceira jornada.

É então evidente a impossibilidade de realizar qualquer balanço ou análise referente ao período Pré - Competitivo, do mesmo modo não será também possível comparar o trabalho desenvolvido nesse período com o que foi feito no resto da época. No entanto, esta lacuna – gerada principalmente pelo facto da equipa ter conhecido quatro treinadores ao longo da temporada – cria-nos outra possibilidade de análise, tendo-se assim observado as diferentes dinâmicas introduzidas por esses treinadores, neste caso os três últimos, os métodos de treino utilizados assim como os resultados obtidos.

5.2. Período Competitivo

O acompanhamento realizado durante o período competitivo permitiu desde o início perceber que ia ser um percurso complexo, e com tendência para oferecer dos mais variados desafios, obrigando a(s) equipa(s) técnica(s) a um esforço constante para que as soluções fossem suficientemente eficazes na gestão da equipa ao longo do ano. Desde as dificuldades evidentes da estrutura para o futebol sénior, ao excesso de atletas que passaram pelo clube durante toda a época, assim como outros entraves normais, de um clube amador com esta dimensão e que limitam o processo de preparação da equipa assim como a sua performance durante a competição. Recorde-se que a equipa sénior tem apenas três UT por semana, sendo que uma delas tem de partilhar o campo com a equipa de juniores.

O facto de terem existido 4 treinadores principais ao longo da época gerou também alguma instabilidade no grupo de trabalho e consequentemente no processo. Como é natural todos com estilos de liderança diferentes, mas também com algumas semelhanças no seu processo de trabalho. Mesmo desde a saída do primeiro treinador, a equipa técnica não se

desmantelou por completo. O último treinador a assumir funções estava no clube como adjunto desde a época de 2015/2016. Houve então sempre um fio condutor que possibilitou que existisse algum conhecimento de como o processo se tinha desenvolvido desde o início.

5.2.1. Pressupostos Fundamentais

Em relação ao processo de treino e às escolhas dos diferentes treinadores, iremos aqui relatar o que foi feito pelos últimos três técnicos, especificando cada um deles como período 1, 2 e 3, respetivamente para cada treinador em funções, por ordem cronológica.

Como me foi relatado, e como pude constatar assim que iniciei a minha atividade no clube, o grupo de trabalho tinha rotinas de treino muito fracas, a sua atitude era displicente, estando ainda longe de ser a ideal, sofreu uma evolução considerável, ainda que irregular ao longo da época, mas que se tornou visível principalmente no último terço do campeonato. A este nível não consigo individualizar o mérito num só treinador, pois todos à sua maneira foram educando os atletas comprometendo-os a estar focados durante toda a UT, a própria competição e seus consecutivos desaires, foram certamente avisando os jogadores que o esforço que estavam a dedicar não chegava. Recorde-se que no plantel apenas quatro atletas tinham experiência nesta categoria.

Talvez se possa afirmar, que os dois últimos treinadores tiveram um cunho mais vincado nesta evolução, possivelmente também pela sua maior experiência e facilidade em liderar e fazer passar essa mensagem ao grupo de trabalho. Isto pressupõe que as UT não tinham a intensidade que se exigia, assim como o trabalho ao nível da preparação tática manifestava algumas dificuldades de assimilação, não só devido à forma como a mensagem era dada, mas também pela dificuldade sentida pelos atletas menos focados.

Fundamentalmente os métodos de treino utilizados ao nível da dimensão horizontal foram idênticos em relação aos três períodos supracitados, existindo diferenças na gestão e aplicação da operacionalização do treino que iremos falar mais adiante.

Existiram algumas diferenças à abordagem prática durante as UT, principalmente ao nível do feedback, que no período I era praticamente inexistente durante a monitorização dos exercícios e aqui podemos referir que os atletas se sentiam mais à vontade durante os períodos II e III, em relação ao primeiro. Os jogadores sentiam maior proximidade entre eles e um maior acompanhamento com os dois últimos treinadores, tendo a meu ver o terceiro iniciado um trabalho psicológico com a equipa, que teve continuidade até ao final, onde

procurou reduzir a ansiedade e o medo de falhar. Este trabalho foi feito maioritariamente através de palestras com a equipa e conversas individuais com os jogadores. Foi o facto de se ter conseguido chegar aos mesmos, fazê-los entender que o mais importante era melhorar a atitude quer em treino quer em competição, o que levaria a níveis de intensidade e agressividade maiores e consequentemente maior foco e maior número de duelos ganhos – referimo-nos claro à luta pela posse da bola e à procura da sua manutenção, buscando então orientar o foco para a baliza adversária – e consequentemente jogos mais bem conseguidos.

É possível observar, pelos resultados obtidos, as dificuldades que os treinadores tiveram, especialmente no período 1 e 2, onde muitos foram os jogos onde o sucesso (resultado) não foi atingido.

Tabela 13. Análise dos resultados obtidos pelos vários treinadores.

	1º Treinador	2 derrotas	0 pontos GMS (0-5) -5
Período I	2º Treinador	2 vitórias, 2 empates e 6 derrotas	8 pontos GMS (8-24) -16
Período II	3º Treinador	1 Vitória, 1 empate e 5 Derrotas	4 pontos GMS (9-16) -7
Período III	4º Treinador	7 vitórias, 1 empate e 3 derrotas	22 Pontos GMS (20-14) +6

Como se pode ver na tabela 13, o somatório de pontos alcançados inicialmente foi manifestamente insuficiente, a equipa chegou a ter 10 jogos sem conseguir pontuar ou até marcar qualquer golo, durante a primeira volta.

Existiu uma inversão clara das exibições, e também da eficácia em termos ofensivos à entrada do 3º treinador. Mesmo, como se vê na tabela, que este não tenha conseguido somar muitos pontos, nos poucos jogos que esteve à frente da equipa, esta começou a marcar, voltou às vitórias e começou a discutir os jogos até ao final. As fragilidades que eram evidentes nas situações fixas de jogo, começaram a ser resolvidas, algo que também passou a ser mais trabalhado do que até à data.

Existiu nesta altura uma maior aceitação dos atletas às ideias da equipa técnica o que fez aumentar a motivação e a crença da equipa, assim como o compromisso para o treino. Existe no entanto, muito para melhorar, pois os atletas, apesar da pouca experiência nesta competição, têm qualidade suficiente para a disputar de forma mais equilibrada e com mais sucesso.

5.2.2. Número e Tipo de Microciclos

Desde que há registo (20 de Setembro), os microciclos foram sempre compostos por três U.T., exceto nos 12º, 14º, 15º 23º e 30º devido à alteração do jogo da Taça AFL, das interrupções de Natal e Páscoa e devido ao Adiamento do jogo com o Carregado, respetivamente. Estes foram compostos por duas UT exceto o 14º, composto por uma UT devido à segunda mudança de treinador.

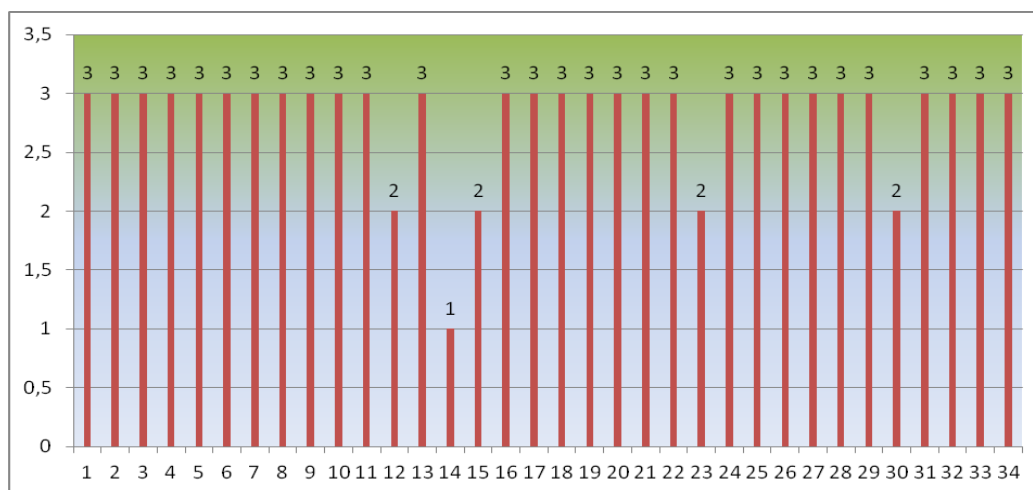


Figura 25. Distribuição do número de treinos pelos microciclos. Eixo X – Número de microciclos; Eixo Y número de UT.

De resto sempre se verificaram rotinas regulares ao longo da época onde, independentemente do treinador em funções, se mantinham sem alterações. Também a gestão do treino não sofreu alterações estruturais de assinalar, apenas a escolha dos métodos de treino sofreram algumas modelações de acordo com a filosofia dos diferentes responsáveis técnicos que foram trabalhando com a equipa e que mais a frente analisamos.

Tabela 14. Rotinas de treino.

Rotinas regulares
3 Treinos semanais (3ª, 4ª e 6ª)
3 Folgas semanais (2ª, 5ª e Sábado)
Treinos com a duração de 90 minutos
Dois treinos com utilização do campo inteiro, 1 treino a meio campo
Periodização em função do modelo de jogo
Tendência para incluir condicionantes competitivas nos exercícios de treino
Vídeo à terça - feira (durante o período 1)
Realização de palestras curtas antes do treino (durante os períodos 2/3)

Na tabela 14, temos representado o que era a organização e algumas condicionantes para o treino, que foram iniciadas com o período competitivo. A equipa treinou regularmente

três UT por semana, onde se pretende que haja uma componente forte ao nível da intensidade do treino e também da densidade a dar aos exercícios. No que diz respeito à operacionalização e gestão do treino, a restrição em relação ao espaço era também limitadora da organização do trabalho a realizar, pois na unidade de quarta – feira apenas estava disponível metade do campo.

Os períodos de folga foram delineados pelo departamento de futebol sénior em coordenação com o departamento de futebol juvenil, e a folga a meio da semana (quinta-feira) insidia na gestão dos equipamentos desportivos em função do elevado número de equipas. O horário de treino também não era o ideal, pois ao iniciar-se às 21h, algo que raramente acontecia no período I, terminava bastante tarde, não possibilitando aos atletas que pudessem regressar cedo a casa e descansar.

A escolha deste horário deve-se a duas limitações relacionadas com a insuficiência de espaço de treino para todas as equipas e também com os compromissos laborais dos atletas que neste contexto obviamente não são profissionais.

Tabela 15. Microciclo com um jogo por semana.

Microciclo Tipo com um Treino por Semana								
Período	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	Descanso e Almoço	Descanso*	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso e Almoço
Tarde / Noite Treino 21h Jogo !5/16/17h	Viagem e Jogo	Folga	MPG (corrida, recuperação, Flexibilidade)	MPG (Força Rápida)	Folga	MPG (Coordenação motora, velocidade)	Folga	Viagem e Jogo
			Lúdico - Recreativos	MPB (Obj. Táticos)		Finalização (básicos ou em espaços reduzidos)		
			MPB em espaços reduzidos (Obj. de manutenção)	Metaespecializados ou Competitivos em espaços reduzidos de jogo		Competitivos (prática de jogo em situações próximas do real)		
			Sectoriais (Obj. estratégicos e táticos múltiplos)	Em alternativa Competitivos (Jogos de treino)		Situações Fixas de jogo		
Intensidade			Média/Baixa	Alta		Média/Alta		

O treino de Terça – Feira era dedicado à recuperação ativa assim como aos princípios mais parcelares do modelo de jogo. Não se pretendia que a intensidade fosse alta, mas também não se podia correr o risco desta ser baixa de mais, dado ao número diminuto de UT dentro do microciclo. Eram então escolhidos exercícios com espaços mais reduzidos e curtas paragens entre cada série, que também não se pretendiam que fossem longas. Devido ao facto de se poder utilizar o campo todo incluía-se também algum trabalho ao nível da organização

ofensiva. Na Quarta – Feira, o espaço era limitado, mas sempre que possível usava-se o trabalho em estações onde a componente física era integrada com a componente técnica e tática. Aumentou a intensidade do treino e tentou-se procurar trabalhar alguma articulação e sincronização entre os sectores de jogo, procurando já dar um cunho estratégico a abordar, consoante o adversário. Sexta – Feira além dos exercícios de finalização, insidia-se o foco na organização coletiva em prática de jogo próxima do real, simulando o modelo de jogo do adversário, tentando explorar os seus pontos fracos, em alternativa à organização e pontos fortes da nossa equipa.

De facto, em termos operacionais, nunca me foi apresentado um microciclo planeado e estruturado, dividido em três UT, essas eram apresentadas de forma individual e por vezes pensadas no próprio dia do treino, algo que considero uma limitação e que fazia cair alguns fios condutores que podiam sustentar o processo de treino da equipa. Este permaneceu assim até final da época. No entanto, no final existia uma maior ligação entre as UT, existindo uma maior uniformização dos métodos de treino, que independentemente da forma como eram apresentados permaneceram constantes até final. As modelações da dinâmica de exercícios dentro de cada método de treino aconteciam de acordo com as condicionantes que iam existir: adversário, disponibilidade dos atletas, utilização do campo, etc. Foi possível assim, controlar melhor a operacionalização dos exercícios tornando de forma visível os atletas mais motivados e crentes sobre a sua capacidade.

5.2.3. Unidades de Treino

No treino não se deve ser fundamentalista e o treinador deverá ser flexível. Assim deverá haver variedade de conteúdos de treino sem desvirtuar os princípios da conceção do treino e do jogo do treinador (Castelo, 2010). Os métodos de treino disponíveis atualmente são imensos existindo um número de opções muito variado, sendo então a abordagem do treino ao jogo bastante vasta. Existem várias formas de jogar e obter resultados, assim como existem várias formas de treinar (Garganta, 2004). Durante esta época, foi visível, através da possibilidade de trabalhar com três treinadores diferentes, que a filosofia de jogo do treinador tem grande influência na sua forma de trabalhar, assim como o seu conhecimento e experiência é fundamental para o sucesso da gestão de todo o processo de treino.

Torna-se então importante construir uma tipologia de exercícios com base nos problemas revelados pela equipa, considerando a necessidade de desempenho efetivo dos princípios preconizados no modelo de jogo do treinador (Garganta, 2000). Recentemente

tem-se procurado construir uma classificação metodológica universal para que os termos utilizados possam ser interpretados de forma global no fenómeno futebolístico, respeitando os princípios dessa classificação, a compreensão dos métodos de treino será maior.

Neste trabalho será utilizada a taxonomia de classificação de exercícios de treino de Futebol utilizada por Castelo (2009). Segundo o autor foi sua intenção classificar e ordenar toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o ensino/treino de futebol. Estabelecendo e respeitando simultaneamente, um conjunto de regras orientadoras, sob as quais assentam pressupostos lógicos e inteligíveis, suportados por conhecimentos atualizados do jogo (Castelo 2009). Importante também, dentro desta filosofia, estabelecer subdivisões, ordenando-as e interligando-as funcionalmente segundo conceitos, ou seja, sobre uma ideia ou representação geral, baseada em diferentes níveis de complexidade, aproximando este processo à realidade competitiva (Castelo 2009). Serão então os problemas revelados pela equipa que levaram à construção de uma tipologia de exercícios com base na observação e avaliação, considerando a necessidade de desempenho efetivo dos princípios de jogo.

Tendo em conta a existência de diferentes componentes a desenvolver no praticante (Física, Técnico-Tática e Psicológica), torna o enquadramento de todas elas algo que requer uma organização eficaz, de simples perceção para os atletas e que ofereçam à equipa as rotinas de jogo necessárias para que consigam dar resposta aos desafios que lhe são postos em campo. Para o efeito dos exercícios ser mais eficaz deverá igualmente existir uma sequenciação na aplicação dos mesmos, em que os objetivos de um exercício estejam em consonância com o próximo e também com o anterior, e que haja continuidade ao longo das U.T. (Castelo 2010). Neste aspeto sempre houve alguma dificuldade da minha parte em conseguir influenciar quem geria o treino sobre estes pressupostos, algo que se alterou no terceiro período da época. Nesta altura foi importante ter a possibilidade de operacionalizar exercícios que tivessem alguma continuidade em relação aos seus objetivos ou condicionantes, independentemente das diferentes componentes a trabalhar ou aos métodos de treino a utilizar.

5.2.3.1. Métodos de Treino

Para a análise dos métodos de treino utilizados, usar-se-á a taxonomia criada pelo Prof. Jorge Castelo (2009), onde serão agrupados os exercícios nas suas respetivas classes, divididos pela dimensão horizontal, correspondente à família de exercícios, e a dimensão vertical que define o tipo de exercícios dentro de cada ramo taxonómico.

Tabela 16. Taxonomia dos Métodos de Treino.

Dimensão Horizontal		
Métodos de Preparação Geral (MPG)	Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Métodos Específicos de Preparação (MEP)
Desenvolvimento das capacidades condicionais	Desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática através da manipulação de condicionantes estruturais	
Não utilizam bola como meio fundamental de decisão mental e ação motora	Potenciam a ação entre o jogador e a bola	Potenciam a ação entre o jogador e os objetivos do jogo
Dimensão Vertical		
Resistência	Aperfeiçoamento Técnico	Finalização
Força	Manutenção da Posse de bola (MPB)	Metaespecializados
Velocidade	Circuito	Setores
Alongamentos	Lúdico - recreativos	Padronizados
		Situações Fixas
		Competitivos

A esta organização, dentro do planeamento realizado pelo treinador, respeita também os fatores estruturais do exercício de treino, que se dividem em, Componentes Estruturais (volume, intensidade, densidade e frequência) e Condicionantes Estruturais (tempo, espaço, número, técnico – tático, regulamento e instrumentos), definidos pelo mesmo autor.

O volume total de treino analisado refere-se à data do período 1, ou seja, da chegada do segundo treinador, pois só desde então existem dados para realizar a classificação dos métodos de treino. Foram analisadas 96 UT, correspondentes a 8.129 minutos no que diz respeito ao volume de treino.

Tabela 17. Distribuição dos Métodos de Treino – Dimensão Vertical.

Métodos de treino Dimensão Vertical	Σ Métodos
Preparação Geral (MPG)	22,21
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	32,02
Específicos de Preparação (MEP)	45,76
Total	100

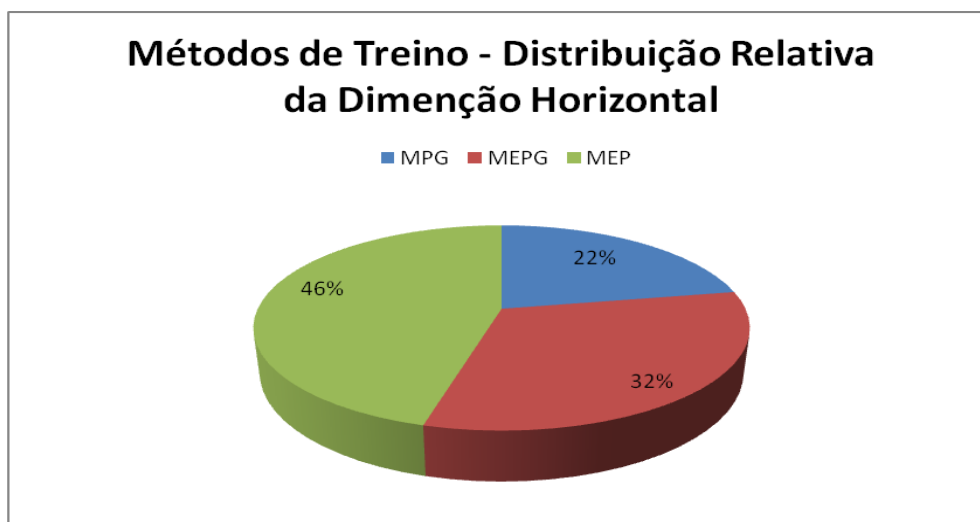


Figura 26. Percentagens relativas à Dimensão Horizontal.

Observando a totalidade dos resultados obtidos nas UT analisadas chega-se à conclusão que os MEP são predominantes, sendo estes considerados o núcleo central de preparação dos jogadores e das equipas (Castelo 2009), nota-se que não existiu uma evidência clara em relação aos restantes, talvez pelo facto de o grupo de trabalho necessitar de alguma aprendizagem e especialmente conforto, no que diz respeito ao treino da manutenção da posse de bola, lacuna anteriormente identificada e trabalhada com maior regularidade durante os períodos 2 e 3.

Ainda assim esta superioridade em termos de valores, demonstram a importância que os MEP têm, pois trabalham recursos comportamentais específicos que sustentam a lógica do

jogo, assim como possibilitam uma elevada adaptabilidade pois permitem facilmente o *transfer* do binómio treino – competição. Pretende-se neste tipo de métodos que essa adaptabilidade seja tão elevada quanto possível permitindo comportamentos individuais e coletivos expressos no modelo de jogo do treinador.

Os MPG e os MEPG foram utilizados em percentagens inferiores aos citados anteriormente, tendo ainda assim no seu somatório mais de metade do tempo total de treino. Apesar de pessoalmente considerar este valor elevado, não se pode desvalorizar este tipo de trabalho, pois oferece aos atletas e às equipas um complemento de suporte necessário à sua evolução técnica e tática. Ambos são essenciais ao suporte de atuação central quer em treino, como em competição, seja na capacidade de desenvolvimento das qualidades físicas de suporte ao jogo, como na potencialização da relação do jogador com bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade quer em cooperação, quer em oposição.

Indo mais ao fundo no que diz respeito ao processo de treino vemos que dentro destes métodos existem subcategorias que também nos ajudam a entender quais os tipos de exercícios mais utilizados em cada um dos métodos de treino.

Tabela 18. Distribuição dos Métodos de treino. Dimensão Horizontal, em minutos e percentagem.

Métodos de Treino - Dados Retirados desde 20.SET												
DH	MPG	MEPG				MEP						Total
DV	Geral	Ap. Técnico	MPB	Circuit o	L. Recreativos	Finalização	Metaesp.	Padronizados	Setores	Situações Fixas	Competitivos	
Total V	1806	732	1068	395	408	495	1278	265	381	170	1131	8129
Total H	1806	2603				3720						8129
% V	22	9	13	5	5	6	16	3	5	2	14	100
% H	22	32				46						100

De forma mais pormenorizada podemos referir que dentro dos MPG, que aparecem com uma percentagem de 22%, os mais predominantes foram os exercícios de flexibilidade (10%), resistência (8%), força e velocidade (2%) com a mesma percentagem. Estes exercícios eram maioritariamente incluídos nos períodos de aquecimento e retorno a calma (82%), sendo os restantes trabalhados nos intervalos de outros exercícios dos MEPG.

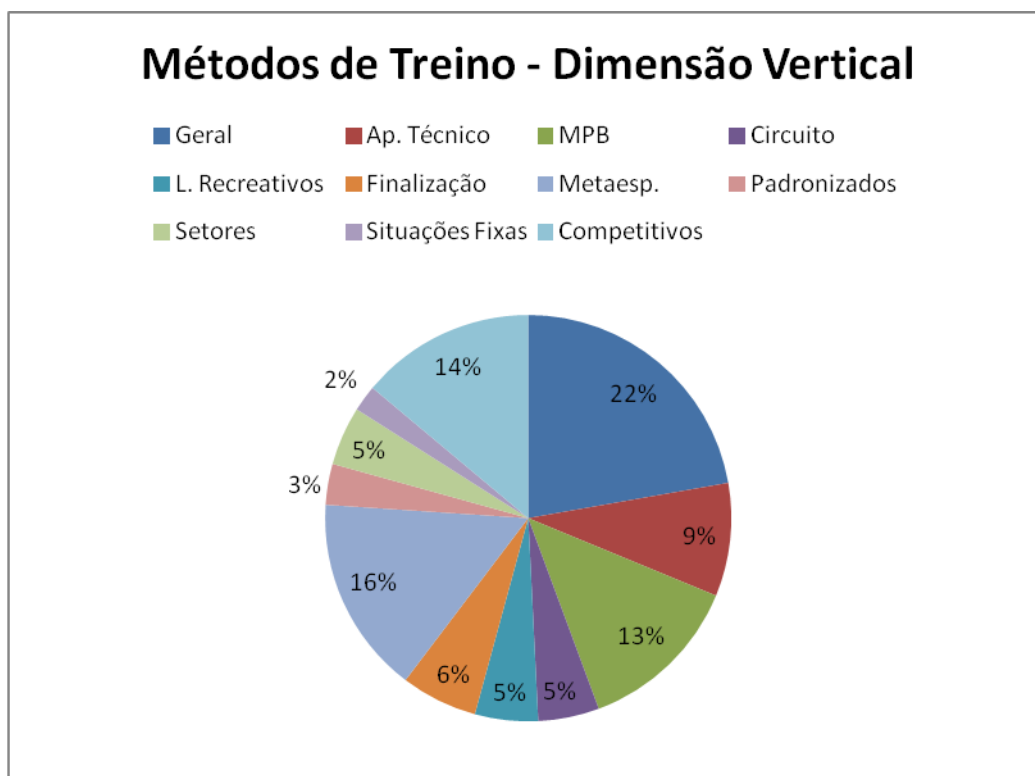


Figura 27. Dimensão Vertical – Análise relativa – Subcategorias.

Tanto na tabela 18, como na figura acima, observamos os dados relativos à dimensão vertical e a dimensão horizontal, verificando-se valores superiores para os exercícios de manutenção da posse de bola (MPB) 13%, dentro dos MEPG, e dos exercícios metaespecializados (16%) e competitivos (14%), dentro dos MEP. Numa situação normal, os valores elevados relacionados com os exercícios competitivos, por darem preferência ao desenvolvimento de jogo da equipa, combinando estruturas entre os sectores defensivos, médio e ofensivos. Estes exercícios em situações reduzidas e ou próximas do real, permitem criar rotinas condizentes com o modelo de jogo. Talvez de forma mais surpreendente, ou talvez não, dadas as condicionantes organizativas que a equipa sofreu ao longo da época, temos os exercícios metaespecializados também com grande evidência, provavelmente pelo facto dos treinadores terem sentido que os atletas necessitavam deste tipo de aprendizagem.

Estes exercícios procuram racionalizar e otimizar as ações da equipa, especializando os jogadores no que diz respeito às suas funções em campo, e são também construídos de acordo com o modelo de jogo da equipa. Neste caso específico, procurava-se criar rotinas de superioridade no meio campo, no primeiro período maioritariamente através dos médios interiores, no segundo e terceiro períodos através dos laterais, para ao mesmo tempo garantir maior equilíbrio defensivo no bloco central e ter uma reação à perda mais forte.

No que diz respeito aos exercícios de MPB, estes serviram essencialmente para promover o momento em que a equipa está em posse e em condições de atacar a baliza adversária, algo que era uma lacuna da equipa, em que tinha pouca ou nenhuma confiança. Ter a bola e fazê-la circular para zonas do terreno mais seguras ou sem pressão, ter confiança em posse, e poder assim atacar de forma organizada, minimizando a possibilidade de perder a bola e em caso de perda estar em condições de a recuperar rapidamente, protegendo constantemente o(s) seu(s) portador(es), outra das coisas em que a equipa demonstrou dificuldades ao longo da época e melhorou significativamente no final.

Estes foram os métodos preferenciais para abordar o modelo de jogo, possibilitando o treino estratégico-tático de preparação para os desafios com os diferentes adversários, e também em função dos mesmos, podendo explorar os seus pontos fracos.

Existe nas restantes categorias um equilíbrio no que diz respeito à necessidade da sua utilização, o que reflete a diversidade e variabilidade dos estímulos oferecidos durante as U.T. Assim evitou-se uma maior monotonia, algo que é apreciado pelos jogadores, mas que não aconteceu ao longo de toda a época.

5.2.4. Disciplina e Lesões

Um dos fatores importantes ao longo da época é a disponibilidade dos elementos do plantel, quer dos jogadores chave, quer dos restantes companheiros. As lesões e os impedimentos disciplinares constituem sempre um entrave ao desenvolvimento da equipa no quadro competitivo, pois limita as opções do treinador, quer em contexto virtual quer em contexto real, limitando também a equipa, fruto das ausências que delas resultem.

Num contexto amador, onde os atletas não auferem qualquer compensação pela sua atividade, além das ausências por castigo ou lesão, existiram também certas limitações fruto da atividade profissional ou pessoal dos atletas. Estas situações existiram em número significativo, no entanto, não vão ser pormenorizadas, pois além de se correr o risco que se cometam algumas imprecisões nos dados, estas ocorreram num número extremamente elevado para as estar a relatar pormenorizadamente.

Tabela 19. Relação dos atletas lesionados ou condicionados, por datas.

Análise competitiva (Lesões)									
Data		Atletas Lesionados			Data		Atletas Lesionados		
Set.	20	Cláudio P.	Gonçalo		Jan.	3	Rafael		
	21	Vítor Reste	Gonçalo			4	João Coimbra	Rafael	
	23	Vítor Reste				6	João Coimbra	Rafael	
	27	Vítor Reste	Gonçalo	Mauro		10	João Coimbra	Rafael	
	28	Vítor Reste		Mauro		12	João Coimbra	Rafael	
Out.	7	Jason	Caio			13	João Coimbra	Rafael	
	11	Caio				17	João Coimbra	Rafael	
	12	Caio				18	Rafael	João Coimbra	
	18	David S				20	Rafael	João Coimbra	
	19	David S	Caio			24	Rafael	João Coimbra	
	21	David Silva	Caio	Tiago		26	Rafael	João Coimbra	
	25	David Silva	Caio	Tiago		27	Rafael	João Coimbra	
	26	David Silva	Caio	Tiago		31	Edgar		
Nov.	28	David Silva	Caio	Tiago	Fev.	2		Edgar	
	1	David Silva	Caio	Tiago		7	Ruben		
	2	David Silva	Tiago	Rodrigo Dias		8	Ruben		
	4	David Silva	Tiago			10		Ruben	
	8	David Silva	Tiago			14	Ezequiel		
	9	David Silva	Tiago	Rodrigo Dias		15	Ezequiel	João Coimbra	
	11	David Silva	Rodrigo Dias			17	Ezequiel	João Coimbra	
	15	David Silva	Rodrigo Dias			21	Ezequiel	Rafael	João Coimbra
	16	David Silva	Ruben Barros	Rodrigo Dias		22	Ezequiel	Rafael	João Coimbra
	18	David Silva	João Coimbra	Rodrigo Dias		24	Ezequiel	Rafael	
	22	David Silva	Rodrigo Dias		Mar.	26	Ezequiel	Rafael	
Dez.	23	David Silva	Rodrigo Dias			28	Ezequiel	Rafael	
	25	David Silva				1	Rafael	Ezequiel	
	29	David Silva	Gonçalo			3	Rafael	Ezequiel	
	30	Gonçalo	David Silva	Ruben Barros		7	Rafael	Ezequiel	
	2	Gonçalo				8	Rafael	Ezequiel	
	6	Amadu Djau	Gonçalo			10	Rafael	Ezequiel	
	7	Amadu Djau	João Bernardo			14	Ezequiel	Amadu Djau	
	9	João Bernardo	Herculano	Daniel Rito		15	Ezequiel	Amadu Djau	
	13	João Bernardo	Herculano	Daniel Rito		17	Ezequiel	Amadu Djau	
	14	João Bernardo	Herculano	Rafael		21	Ezequiel	Amadu Djau	Tiago Dias
	16	João Bernardo	Herculano	Rafael		22	Amadu Djau	Ezequiel	
	20	Rafael			Abr.	24	Amadu Djau	Ezequiel	
	21	Rafael				28	Amadu Djau	Ezequiel	
	23	Rafael				2	Amadu Djau	Ezequiel	
	27	Rafael				4	Amadu Djau	Ezequiel	
	28	Rafael				5	Amadu Djau	Ezequiel	
	31	Rafael				7	Amadu Djau	Ezequiel	
	30	Rafael				11	Hugo		
		Em tratamento					Treino condicionado		
							Filipe Costa		

Verificamos na tabela 19, um largo número de situações de impedimento por lesão, onde os atletas não podiam se quer treinar, 16 no total. As situações em que os atletas treinavam condicionados resultavam de episódios de pequenos toques em contexto de treino ou jogo, ou em resultado da evolução do tratamento de lesões mais prolongadas. No final do ano civil, um dos atletas acusou positivo num controlo anti *doping*, ficando com uma pena suspensão de 4 anos, sendo dispensado pelo clube.

O clube tem na sua estrutura um departamento médico bastante razoável para o lugar com dois elementos preparados que dispõem de equipamento suficiente para a resolução dos casos que vão ocorrendo ao longo da época.

Note-se que o último jogador que aparece lesionado na tabela 19, ficou indisponível até final da época, quer para os treinos quer para a competição. No entanto nunca deixou de estar presente nos treinos e nos jogos, fazendo jus ao seu estatuto de capitão.

Tabela 20. Disciplina, contexto competitivo.

Nº	Análise competitiva (Disciplina)	Amarelos										Vermelhos	Minutos de jogo		
		Jornadas										Jornada			
Gr	Rodrigo Dias	21	23										1331	2	
DL	Moreno	4	11	18	20	26						9	2349	5	1
DL	Jung Ki	19										27	1380	1	1
DL	Raúl Baptista	2	3	15									1357	3	
DL	Edgar Almeida	17	25	26									461	3	
DL	Alexandre Gonçalves	3										10	375	1	1
D/MC	Herculano Moura	7	11	23	26							2	1115	4	1
DC	Hugo Ildefonso	3	4	6	13	17						25	1723	5	1
DC	Nelson Alves	12	15	17									1281	3	
DC	David Baltazar	21											21	1	
D/MC	Filipe Costa	5	11	12	16	22							2357	5	
MC	David Silva	3											364	1	
MC	Tiago Dias	16	27										766	2	
MC	Diogo Gonçalves	20											698	1	
MC	Gonçalo Rodrigues	22	24									26	1182	2	1
MC	Fernando Silva	12										16	654	1	1
ML	Lisandro	1	5										345	2	
ML	Caio Ferreira	12	13										670	2	
ML	Vítor Reste	4	15	26									2350	3	
ML	José Soares	13											1390	1	
MD	Petit	2	7	12	16	20	21	22	27	29		24	1196	9	1
ML	João Carvalho	5	17										792	2	
PL	Ruben Barros	3	12									23	778	2	1
PL	Brian O’Kane	17											464	1	

Na tabela 20 verificamos o número de vezes que os atletas foram expulsos ou admoestados com o cartão amarelo durante os jogos. Foram nove os jogadores expulsos durante a época, apenas dois deles por acumulação, e 24 jogadores amarelados, por 62 vezes.

Não possuindo dados relativamente à folha disciplinar das outras equipas, tende-se a considerar que este foi um número normal, mas através da observação dos jogos e dos processos de desenvolvimento da equipa, podemos referir que inicialmente a equipa mostrava-se pouco agressiva, no que diz respeito à recuperação da bola, e isso fazia naturalmente com que os atletas não tivessem grandes possibilidades de serem penalizados pelas equipas de arbitragem.

As incidências ocorridas verificavam-se mais por palavras, ou outras situações demonstrativas da falta de experiência. Esta situação mudou um pouco na segunda volta, pois os atletas mostraram-se mais agressivos sobre a bola mas ao mesmo tempo mais focados nas tarefas técnico-táticas. Assim temos que durante a primeira volta a equipa foi penalizada com o cartão amarelo por 28 vezes, e na segunda por 34 vezes. Ainda assim pensa-se que esta mudança de atitude compensou a equipa, não só em termos práticos, pois em campo foram muitos mais agressivos, e focados, como no que diz respeito aos resultados obtidos nos jogos, que foram muito superiores durante a segunda volta. Já em relação aos cartões vermelhos existiu uma relação de 3 para 6 na primeira e segunda volta respetivamente, sendo que dois dos cartões vermelhos da segunda volta foram por acumulação, a relação de cartões vermelhos diretos foi de 3 para 4, não existindo aqui grandes diferenças. Estas situações ocorreram sempre devido a entradas fora de tempo e nunca por agressões ou comportamentos impróprios.

5.3. Análise do período Competitivo – Diferenças Metodológicas

Tendo sido a época complicada ao nível da oscilação no que diz respeito aos treinadores principais, e não tendo a possibilidade de comparar o período competitivo com o que lhe antecedeu, propõem-se comparar as várias diferenças às abordagens relativamente à operacionalização dos métodos de treino, utilizados por cada um dos treinadores.

Note-se que no primeiro período o técnico em funções teve 10 jogos à frente da equipa, no segundo 7 e no terceiro 11. Dentro destes três períodos existiram semelhanças na forma de trabalhar mas também algumas diferenças. Algo que se revelou notório foi a tentativa dos “sucessores” de não caírem na tentação de mudar tudo, tendo sido aí uma decisão acertada, mas que por vezes fez com que algumas coisas que devessem ter sido alteradas, se mantiveram, como a permanência de certos atletas que não acrescentavam qualidade à equipa e que ao mesmo tempo não promoviam um clima de trabalho positivo, deixando também o grupo com um número elevado de jogadores causando instabilidade e

mau estar indisfarçáveis no plantel. Esta situação ocorreu principalmente durante o primeiro período.

Relativamente às semelhanças, podemos referir que a semana de treino era sempre preparada a partir do jogo anterior com mira no seguinte, ou seja, pegando nos pontos positivos e a melhorar da jornada antecedente, procurava-se moldar o desenvolvimento e evolução da equipa tendo em conta as características do adversário seguinte. A composição das UT foi também idêntica, assim como a observação às equipas adversárias, realizadas até à jornada 20. Deixou-se de realizar essa tarefa devido ao número reduzido de treinadores no período 3 (2 – principal e adjunto) passando a haver a necessidade de ter mais um treinador a acompanhar a equipa durante os jogos, sua preparação e condução.

Todos os treinadores começavam a preparar o próximo jogo de acordo com as características do adversário e do espaço de jogo (casa/fora), embora existisse esta congruência na preparação, os métodos utilizados e a sua operacionalização eram claramente diferentes. Enquanto o primeiro treinador fazia uma sessão de vídeo no início da preparação semanal, mostrando os pontos positivos e negativos da equipa – principalmente os negativos – no jogo anterior, os outros focavam esse tema já no campo e de forma mais sintetizada, algo que se verificou claramente que era mais do agrado dos jogadores e mais eficaz à sua compreensão. Note-se que as sessões de vídeo não funcionavam por terem muita informação, faziam o treino começar mais tarde e era evidente o desgaste dos atletas em relação a esse modo de operar, além de várias vezes terem criado situações de discussão entre jogadores e, entre jogadores e equipa técnica.

Relativamente à análise dos métodos de treino utilizados, apresento as diferentes abordagens praticadas pelos diferentes técnicos.

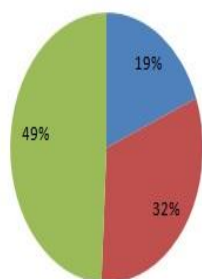
Tabela 21. Métodos de treino utilizados ao longo da época.

Comparação dos Métodos de Treino Utilizados pelos diferentes Técnicos				Período 1	Período 2	Período 3
			Total	3280	1930	2919
MPG	623	Período 1	Geral	623	504	679
	504	Período 2	AP Técnico	318	117	297
	679	Período 3	MPB	375	158	535
MEPG	1045	Período 1	Circuito	132	83	180
	413	Período 2	L recreativos	220	55	133
	1145	Período 3	Finalização	177	168	150
MEP	1612	Período 1	Metaesp	498	310	470
	1023	Período 2	Padronizados	30	80	155
	1085	Período 3	Sectoriais	236	40	105
Minutos/UT por Treinador			S Fixas	75	30	65
3280 - 38 UT	1930 - 25 UT	2919 - 33 UT	Competitivos	596	395	140
Período 1	Período 2	Período 3		Período 1	Período 2	Período 3

Podemos ver que à exceção do período 3 os métodos de treino mais utilizados foram os MEP, neste existiu uma ligeira predominância dos MEPG, principalmente ao nível dos exercícios de MPB, pois considerou-se uma prioridade, proporcionar aos atletas um trabalho que lhes conferisse maior confiança após a conquista da bola, algo que se revelou importante nos jogos a partir da 20ª jornada, pois a equipa passou a criar mais perigo, devido ao facto de ter mais bola, e maior confiança com a mesma. Além disso, considerou-se que este poderia ser um trabalho de base, também para a melhoria das combinações delineadas no próprio modelo de jogo. Os exercícios metaespecializados foram também predominantes, pois pretendeu-se reforçar as rotinas das tarefas para cada missão tática individual, no contexto do modelo de jogo. Algo que já tinha sido iniciado durante o segundo período embora a análise à tabela 21 não deixe evidenciar. Neste aspeto os minutos utilizados para este tipo de exercício durante o primeiro período revelam-se predominantes dentro dos MEP, no entanto a forma como eram dirigidos, com ausência de feedback e correção e com pouca liberdade dos atletas dentro desse mesmo tipo de trabalho, levaram na nossa opinião a que este não tenha tido o sucesso desejado, nem a compreensão dos próprios atletas.

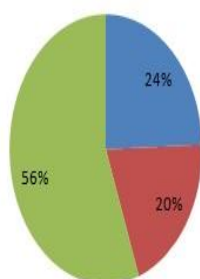
Utilização dos MP - Período 1

■ MPG ■ MEPG ■ MEP



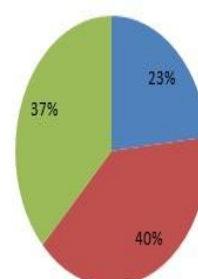
Utilização dos MP - Período 2

■ MPG ■ MEPG ■ MEP



Utilização dos MP - Período 3

■ MPG ■ MEPG ■ MEP

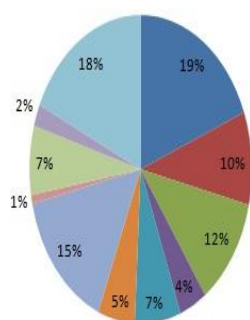


Figuras 28, 29 e 30. Percentagens Relativas da Dimensão Horizontal dos 3 períodos.

O valor oscilante dos MEPG, deve-se ao facto de no período dois o treinador ter tido a prioridade de trabalhar maioritariamente exercícios incluídos nos MEP, pois queria mostrar à equipa que era necessário alterar algumas rotinas, sem alterar as bases o modelo de jogo, criando novas combinações e soluções táticas que eram trabalhadas maioritariamente em exercícios competitivos.

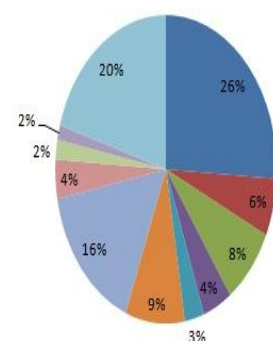
Métodos de Treino Utilizados - Período 1

■ Geral ■ AP Técnico ■ MPB ■ Circuito
■ L recreativos ■ Finalização ■ Metaesp ■ Padronizados
■ Sectoriais ■ S Fixas ■ Competitivos



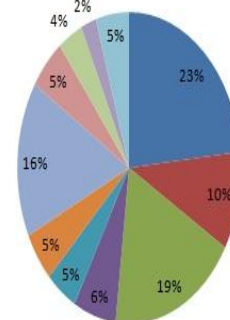
Métodos de Treino Utilizados - Período 2

■ Geral ■ AP Técnico ■ MPB ■ Circuito
■ L recreativos ■ Finalização ■ Metaesp ■ Padronizados
■ Sectoriais ■ S Fixas ■ Competitivos



Métodos de Treino Utilizados - Período 3

■ Geral ■ AP Técnico ■ MPB ■ Circuito
■ L recreativos ■ Finalização ■ Metaesp ■ Padronizados
■ Sectoriais ■ S Fixas ■ Competitivos



Figuras 31, 32, e 33. Percentagens Relativas da Dimensão Vertical dos 3 períodos.

Como podemos ver no Figura 32 os exercicios competitivos aparecem com grande relevancias com 20%, só superados com os somatório dos MPG.

Como já referi, independentemente da leitura dos dados referentes à utilização dos métodos de treino, existiu algo que a meu ver teve alguma importância relacionado com a

forma como estes foram dirigidos, quando eram feitas as correções, ou quando existia intervenção para questionar os atletas à cerca da sua ação. Sem ter nenhum dado de observação quantitativo, a meu ver estes episódios ocorreram em maior número nos períodos dois e três, fazendo com que aos poucos os jogadores passassem a identificar as suas ações, pensassem sobre elas e analisassem as consequências, ao contrário do que acontecia anteriormente.

No período três, a maior utilização das situações fixas durante as UT, veio também trazer uma melhoria no acerto defensivo, onde a equipa sofria muitos golos resultante deste momento de jogo, mas também a nível ofensivo pois passou a conseguir concretizar de forma eficaz marcando alguns golos através destas situações.

Algo que não se consegue analisar através destes dados foi o trabalho realizado em termos psicológicos para recuperar a confiança dos jogadores, iniciado no período dois, através de palestras, no início das UT e exercícios de relaxamento e imagética, feitos na parte final das mesmas. Este trabalho teve continuidade ao longo da época, e os próprios resultados trouxeram maior confiança e motivação aos atletas.

VI. Processo Competitivo

6. Processo Competitivo

O campeonato em questão, Pró – Nacional, tem uma visibilidade já com algum interesse, além de anteceder os campeonatos nacionais, tem nas suas equipas, muitos jogadores jovens e de qualidade, que aspiram integrar equipas em campeonatos mais competitivos. Também os clubes, que estão a um passo das competições nacionais, desejam alavancar o seu estatuto e poder maximizar o seu desenvolvimento, tornando a competição muito disputada, existindo algum equilíbrio no topo superior da tabela e uma luta intensíssima no que diz respeito à fuga pelos lugares de despromoção. Esta disputa, torna-se ainda mais feroz, sabendo-se que no final da temporada, descem três equipas, mais as equipas da região de Lisboa que desçam do Campeonato de Portugal, podendo assim o número aumentar para 4, 5 ou até mesmo 6 equipas a não conseguirem garantir a manutenção. À data da última jornada existem grandes hipóteses de descerem 5 equipas, devido à situação do Atlético CP que para garantir a permanência, terá de vencer um play-off a duas mãos com uma equipa do grupo D, CD Gouveia, caso isso aconteça só descerão 4.

6.1. Análise das Competições Oficiais

Ao fim de 30 jornadas os 4 primeiros classificados, Pêro Pinheiro, Alta de Lisboa, Lourinhanense e FC Alverca, ficaram a uma distância de 10 pontos, contudo andaram muito próximos em termos pontuais até ao início da segunda volta. Tendo o FC Alverca sido o primeiro a deixar os seus concorrentes distanciarem-se, ficando a luta a três até cerca da 20ª Jornada. Até à antepenúltima jornada o Alta de Lisboa esteve na perseguição ao Pêro Pinheiro, que nesse jogo empatou no confronto com o SF Damaiense, sagrando-se campeão e garantindo a subida de escalão pelo segundo ano consecutivo.

A meio da tabela, SC Linda – a – Velha, CF Sta. Iria, AD Carregado, CD Vila Franca do Rosário e At. Tojal e até o At. Cacém tiveram grande parte da época em posição tranquila, realizando um campeonato regular grande parte do tempo, tendo o V. F. Rosário, o AD Carregado, o At. Tojal e o At. Cacém verificado uma descida significativa no seu rendimento, especialmente as duas últimas, tendo mesmo o At. Cacém acabado por descer de divisão.

No fundo da tabela, equipas como o Coutada, o SF Damaiense, o Águias, o Lourel, o Oeiras e o Ericeirense, desde cedo mostraram que iam ter muitas dificuldades ao longo do campeonato, principalmente o Coutada e o Damaiense que chegaram a ter muitos pontos de

desvantagem em relação aos restantes, tendo o SF Damaiense encetado uma recuperação significativa que se iniciou à 20ª jornada.

Tabela 22. Classificação à jornada 19.

9	At. Cacém	24	19	7	3	9	22	27	-5	+
10	Águias Musgueira	24	19	7	3	9	34	34	0	+
11	Vila F. Rosário	24	19	7	3	9	18	21	-3	+
12	Sp. Lourel	23	19	6	5	8	20	22	-2	+
13	Ericeirense	20	19	5	5	9	23	29	-6	+
14	Oeiras	19	19	5	4	10	18	27	-9	+
15	Coutada	13	19	2	7	10	19	35	-16	+
16	Damaiense	12	19	3	3	13	18	37	-19	+

Como se vê acima, após completa 19ª jornada, início do período 3, a equipa estava em último lugar a 12 pontos da permanência.

O clube participou também na Taça AFL, que dá acesso ao seu vencedor de participar na Taça de Portugal na época seguinte. Iniciou o seu percurso na 3ª Eliminatória, onde entram as equipas do seu escalão, perdendo com o Camarate por 2-1. Este foi um período complicado da equipa, pois cumpria o seu 7º jogo sem vencer, com apenas dois empates, acumulando após este mais seis desafios sem conseguir vencer. Com esta derrota, frente a uma equipa da 2ª divisão distrital da AFL, a situação da equipa piorou, o que resultou dois jogos depois na saída do treinador principal, terminando aí o período 1.

6.2. Análise Individual Competitiva e Evolução dos Resultados

Ao cabo de 30 jornadas realizadas a equipa encontrou momentos muito complicados tendo finalmente e de forma muito meritória garantido a desejada manutenção. Analisando todos os resultados obtidos pela equipa até agora, damos-nos conta que a irregularidade inicial poderia ter comprometido toda a época, mesmo depois deste período final ter sido bem sucedido. A dificuldade em pontuar e fazer golos, que a equipa revelou durante a primeira volta foi evidente, dos 11 jogos em que a equipa perdeu e não marcou qualquer golo, 8 deles foram nesse período. Em 15 jogos da primeira volta, 10 derrotas e 3 empates quase condenaram a equipa ao insucesso de forma muito prematura.

Tabela 23. Análise Competitiva Macro (Coletiva e Individual).

Análise Macro Individual - Marcadores - Golos Marcados - Golos Sofridos - Resultados																																	
Jornadas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1ªV T	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	2ªV T	T
Marcadores																																	
Filipe Costa				1												1									1							1	2
Cláudio				1												1																0	1
Soares				1					1							2											1					1	3
Vítor				1						1						1							1			1		1				3	4
Rúben				1						1						2									1							1	3
Raúl							1									1																0	1
Caio											1					1																0	1
Brian															2	2			1													1	3
Rafael																0		3					2		2	2			1		10	10	
Petit																0		1					1									2	2
Hugo																0		1	1										1	1		4	4
João C.																0		1					1									2	2
Tiago																0					1											1	1
Auto Golo																0												1				1	1
Total/Jornada	0	0	0	1	4	0	0	1	0	2	0	1	0	0	2	11	0	0	6	1	1	1	0	2	3	4	2	2	1	3	1	27	38
Golos Sofridos	4	1	1	0	2	2	3	1	1	3	0	3	4	3	2	30	1	1	3	2	0	0	1	1	4	3	1	0	1	0	3	21	51
Resultados	D	D	D	V	V	D	D	E	D	D	E	D	D	D	E		D	D	V	D	V	V	D	V	D	V	V	V	E	V	D		
Mudanças de Treinador	2D	Período I - 2V-2E-7D											Período II - 1V-1E-4D										Período III - 7V-1E-3D										10V-4E-16D

Como podemos analisar na tabela 23, também a diferença de golos marcados e sofridos evidenciam as dificuldades da equipa. Só conseguiu concretizar em 6 jogos, pouco mais de um terço da primeira volta, alcançando apenas duas vitórias. Foi precisamente no microciclo seguinte à segunda vitória, com o At. Cacém (5ª jornada), o primeiro jogo que se pode observar, data em que se iniciou a participação neste processo. Nessa altura existia uma lufada de ar fresco, pela obtenção dessas duas vitórias consecutivas, mas os problemas que a equipa evidenciava de falta de atitude competitiva, agressividade e foco, levaram a que depois disso levasse mais 13 jogos sem conseguir vencer, incluindo o desafio para a Taça AFL.

Muitas vezes as abordagens aos jogos não foram as melhores, muitos atletas que faltavam aos treinos eram ainda assim convocados, o que deixava os restantes com um sentimento de injustiça, assim como o facto de nem sempre jogarem os que mostravam estar melhor preparados. Estas ilações apenas podiam ser tiradas durante as observações das UT, e da observação dos vídeos de jogo, que tínhamos acesso em praticamente todas as jornadas.

Os dados facultados sobre os adversários também nem sempre eram considerados, e a preparação dos jogos ignorava informação importante recolhida durante a observação, como os momentos mais fortes das equipas adversárias e principalmente as suas carências.

Estas situações mudaram durante os períodos II e III, onde os treinadores faziam questão de fazer algumas perguntas sobre as características das equipas, existindo depois uma discussão sobre a melhor forma de abordar o adversário.

Podemos também verificar na tabela a diferença de golos no final da primeira volta apresentava claramente um saldo negativo, com 11 golos marcados e 30 sofridos, apenas 2 vitórias, 3 empates e 10 derrotas, ou seja, só foi possível pontuar num terço dos primeiros 15 jogos, terminando a primeira volta com 9 pontos e em último lugar.

Após a segunda mudança de treinador, duas jornadas antes do final da primeira volta, começaram a existir mudanças na gestão da equipa, na vontade dos atletas, e aos poucos, dos resultados alcançados. Em relação aos resultados a reação não foi imediata, a equipa demorou ainda 4 jogos sem vencer, mas passou a evidenciar uma atitude coletiva absolutamente diferente. Seria então uma questão de tempo para as coisas começarem a correr bem, a questão que se punha prendia-se com o pouco tempo que havia disponível para recuperar.

Identificamos facilmente na tabela 23, que existe um conjunto de jogadores que só marcaram na segunda volta, ao todo 6 se contabilizarmos com o Brian, e que coincidem com os períodos II e III, mais quatro que continuaram a fazê-lo na segunda volta. Dos que apenas preenchem a lista de marcadores na segunda volta só um não tinha jogado na primeira. Esta análise mostra que havia uma relação inversa entre o número de atletas que compunham o grupo e a sua produção em campo. Aqui percebe-se que os atletas conseguiam prestações e resultados bem melhores do que em fases anteriores, sentindo que era possível alterar a situação aflita na tabela classificativa para alcançar o objetivo.

À 18ª Jornada o clube voltou às vitórias, marcando 6 golos, três deles de um jogador que voltou de lesão prolongada, após operação a uma hérnia. Este atleta pertencia ao clube mas só incluiu a sua participação nas UT pouco tempo antes do final da primeira volta. Com a equipa a ganhar confiança e a inclusão de alguns jogadores, assim como a saída de outros, o clima no plantel melhorou e as alternativas ao dispor do treinador também, quer em quantidade quer em qualidade. Note-se que quando falamos em quantidade, na verdade a equipa passou a ter menos jogadores no total, mas que ofereciam mais qualidade à equipa e melhor atitude nas UT.

Ao fim de 15 jogos da segunda volta a equipa conquistou 25 pontos, com 8 vitórias, 1 empate e 6 derrotas. O período III teve a maior influência na obtenção destes resultados, foi após essa mudança, que a equipa começou um percurso onde apenas perdeu três vezes, duas delas contra o segundo e terceiro classificado, respetivamente – em jogos que lutou pela vitória até ao final – a outra já na última jornada e com tudo decidido com o Águias da Musgueira, jogo que esteve em vantagem e que poderia ter dado a equipa o 8º lugar na classificação final. Neste período conquistaram-se 7 vitórias e um empate, obtido no confronto com a equipa que se sagrou campeã. Das 7 vitórias 4 foram seguidas, não estando assim expressas na tabela 23, pois o jogo da 23ª jornada, cronologicamente disputou-se entre a jornada 25 e 26, por ter sido adiado devido às condições climáticas.

A equipa chega ao 15º jogo da segunda volta com 27 golos marcados e 21 sofridos, passando de uma primeira volta onde tinha quase um terço dos golos marcados em relação aos golos sofridos, invertendo essa situação para um saldo positivo de 6 golos, nunca perdeu por mais que 1 golo (exceto na última jornada) e teve 5 jogos sem sofrer golos, tudo isto num período de 11 jogos em que foi a quarta equipa a conquistar mais pontos.

Notamos na tabela 23, que a recuperação do Rafael foi também importante pois rapidamente se tornou no melhor marcador da equipa com 10 golos.

6.3. Evolução da Classificação

Tendo já referido a situação complicada da equipa ao longo do campeonato, observamos agora a evolução classificativa ao longo das 30 jornadas.

Tabela 24. Evolução da Classificação ao Longo da época.

Classificação	15º	16º	15º	15º	10º	15º	16º	14º	15º	15º	15º	15º	16º	16º	16º	1ª Volta
Jornada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Classificação	16º	16º	15º	16º	15º	15º	15º	15º	15º	15º	13º	11º	11º	11º	11º	2ª Volta
Jornada	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Facilmente se identifica que a equipa esteve sempre na parte inferior da tabela classificativa, estando 8 vezes em último lugar, 15 vezes em 15º, 1 vez em 14º, 13º e 10º ocupando o 11º lugar nas últimas quatro jornadas.

Tabela 25. Distribuição dos clubes pela obtenção de pontos.

Pro - Nacional Classificação							
C	Equipa	P	J	V	E	D	GMS
1	Pêro Pinheiro	66	30	20	6	4	53 - 16
2	Alta Lisboa	62	30	19	5	6	49 - 26
3	Lourinhanense	59	30	18	5	7	39 - 26
4	Alverca	59	30	17	8	5	48 - 22
5	Linda - a - Velha	49	30	14	7	9	41 - 39
6	Santa Iria	41	30	12	5	13	40 - 42
7	Carregado	39	30	9	12	9	38 - 39
8	Águias Musgueira	38	30	11	5	14	53 - 52
9	Atlético Tojal	36	30	10	6	14	38 - 45
10	Vila F. Rosário	36	30	9	9	12	34 - 37
11	Damaiense	34	30	10	4	16	38 - 51
12	Lourel	33	30	9	6	15	26 - 36
13	Ericeirense	33	30	9	6	15	42 - 51
14	At. Cacém	30	30	8	6	16	33 - 54
15	Oeiras	30	30	8	6	16	31 - 42
16	Coutada	22	30	4	10	16	31 - 56

Terminando o campeonato em 11º, depois de todo o percurso atribulado, é uma marca muito positiva, que só foi possível com a recuperação psicológica dos jogadores e pela sua vontade e crença de dar a volta à situação, a qualidade estava lá. No entanto, causou algum desagrado aos elementos da equipa técnica, não ter conseguido a vitória no último jogo, pois como se desejava a relação de resultados expectada aconteceu o que nos poderia ter oferecido o 8º Lugar. A semana de preparação para esse último jogo foi quase inexistente, pois as condicionantes criadas pela direção foram imensas – desde querem que os atletas assinassem pelo clube imediatamente, realizando uma pressão desnecessária, feita durante os treinos e impossibilitando a preparação da maioria dos jogadores da equipa, que em vez de treinarem estavam reunidos com a direção; entrando no balneário antes dos treinos dessa semana, passando pelo discurso inapropriado referente aos equipamentos que os atletas usavam, querendo que estes os entregassem antes do último jogo; culminando com o incumprimento até aquela data dos prémios de jogo (única fonte de receita dos atletas) – juntando-se a estas a indisponibilidade de 2 atletas importantes, assim como a lesão do jogador mais utilizado, aos 21 minutos, tornou mais difícil o sucesso nesse jogo. Ainda assim, e mesmo com estas dificuldades a equipa entrou bem no jogo, dominou toda a primeira parte e esteve em vantagem. Teria a meu ver a obrigação de vencer esse jogo, mas após o intervalo baixou imenso o seu rendimento e acabou por sofrer 3 golos. Ainda assim este resultado, na nossa análise, não apaga o que foi a excelente recuperação da equipa na segunda volta.

6.4. Volume Competitivo Coletivo e Individual

O volume total de minutos jogados ao longo da temporada pelos atletas, que representa o volume competitivo coletivo da equipa foi de 2.741', divididos por 31 jogos, 30 no campeonato e 1 na Taça AFL, onde estão incluídos os tempos de compensação dados pelas equipas de arbitragem. Apenas 3 dos 33 atletas que fizeram parte do plantel chegaram perto desse valor, ultrapassando todos eles os 2.350', tendo o jogador mais utilizado cumprido 2466, valor muito próximo do total e que revela a importância do atleta.

Tabela 26. Distribuição do Volume Competitivo de Equipa.

0	Análise competitiva [Volume de jogo]	1ª Volta															Σ 1ª Volta	2ª Volta															Σ 2ª Volta	Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	T	12	13	14		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			30
Gr	Mauro Barbosa	95	93	93	95	95	94	95	93	96	93		94		94	97	1227	94	93														95	282	1509
Gr	Rodrigo Dias	93											96		93		282			96	95	96	95	94	94	95	98	96	95	95	95		1144	1426	
DL	Moreno	35	95	93	93	90	95	94	90	73		93	96		27	94	80	1153	94	93	56	95	96	95	94	94	95	98	96	95	95	95	95	1386	2539
DL	Jung Ki										96			94	66	94	350		57	96	95	96	95	94	94	95	67	63	95	83	95		1125	1475	
DL	Raúl Baptista	93	95	93	93	90	95	94	90	93	96	93	96	94	45	97	1357																0	1357	
DL	Edgar Almeida													48	48	56	152	94	36			19		14	14	31	31	33	37			45	354	506	
DL	Alexandre	93	95	93	6						83						375																0	375	
D/M	Herculano		79		93	90	60	94	90	93		93	30				722								94		22	87	95	95	95	95	583	1305	
DC	Hugo Ildefonso			93	93	90	95							45	94	97	607	94	93	96	75	96	95	94		95	93	96	95	95	95	95	1306	1913	
DC	Nelson Alves			15	75	90	95	94	90	93	96	93	96	94	66	94	97	1188		93													93	1281	
DC	David Baltazar																0				20	96	95										211	211	
D/M	Filipe Costa	93	95	93	93	62	95	45	90	93	96	93	96	94	93	74	97	1402	94	93	96	95	96	95	94	80	95	98	19				955	2357	
MC	Jason Almeida			15				94		33			16				158																0	158	
MC	David Silva			78										27	45	33	183	60	76					14		31							181	364	
MC	Tiago Dias									51	18	75	67	48	45		304	34	57		35	19	29	58			76		95	59	27	95	584	888	
MC	Diogo														9		9	60		61	60	77	55	80	60	64	22	63	58	29	68	45	802	811	
MC	Gonçalo	45			61	45	95	31			45		66			85	97	570		93	61	60		39	36	94	45	98	95		75		687	1257	
MC	Fernando Silva	21	95	45									80	83	66		390	73		96	95											264	654		
MC	Ezequiel Luis					33	63	65	93	45	93						392	34		35					34			33	37	95	50	318	710		
ML	João Coimbra	48	28	30	32	12	33	10	25		16					41	275												23	12	20	18	73	348	
ML	Lisandro	72	67		18	28				10	70			80			345																0	345	
ML	Caio Ferreira	93	53		32				90	70	70	75		94	93		670																0	670	
ML	Cláudio	72			93	76	60										301																0	301	
ML	Vitor Reste	45	42	78	87	76	70	94	80	93	80	90		94	93	85	58	1165	94	93	96	95	90	95	80	94	64	98	96	95	95	95	21	1301	2466
ML	José Soares	48	28	63		45	23	84	80	23	96	93	96	94	93	48	64	978	21	36	36	95			36		50	42		30	66	27	77	516	1494
MD	Petit	58	67					49	25		51		16	94	93		39	492	73		40	35	65	65	94		76		96	65	95	45	95	844	1336
ML	João Carvalho	21		48		12	23		10	23		6				20	163		17	45		77	55	58	80	81	56	73	58	29	68	18	715	878	
PL	Amadu Djau														11		90					45	77	65	26						20	50	283	294	
PL	Ruben Barros	93	95	95	61	90	70	94	65	60	26	87	19	27			18	900									19	29					74	214	1114
PL	Rafael Vítor																0			51	45		39	70	94	95	98	96	95	95	95	77	950	950	
PL	Brian O' Kane															94	90	184	94	90	96												280	464	
PL	Pires (Junior)															9	9						31										31	40	
DL	Afonso (Junior)																													12	50	62	62		
Período I															Período II					Período III															

Na tabela 26 observamos o volume total em contexto competitivo para cada atleta. Note-se que os atletas marcados a verde-escuro, não terminaram a época, 11 no total, tendo 8 deles abandonado o clube por questões profissionais ou pessoais e três foram dispensados.

Os 11 jogadores mais utilizados – com volumes a oscilar entre os 1.257' e os 2.466' minutos – compreendem jogadores dos três sectores: 2 GR; 3 DL; 2 DC; 2 MC; 2 A., todos eles influentes ao longo da época, embora com uma observação mais cuidada podemos ver que estes jogadores faltaram alguns jogos, a maioria das vezes por motivos

profissionais/pessoais, pelo que a sua influência poderia ter sido maior à proporção da sua assiduidade.

No sentido oposto existiram também 11 jogadores que jogaram menos tempo (menos de 500 minutos) sendo que 7 tiveram uma passagem discreta pela equipa, tendo iniciado a época sem a terminar, 1 por não se impor e que permaneceu do início ao fim (atleta que poderia ter tido muito maior influência se encarasse a sua preparação com outra seriedade), 2 atletas que apareceram a meio da época e conquistaram o seu lugar no plantel e por último um que chegou com o treinador, no período II e abandonou após a saída deste.

Nota também para os GR, que repartiram o seu tempo de jogo em partes quase iguais. O atleta que iniciou a época a titular, tendo sido esse estatuto assegurado pela sua maior qualidade e experiência, perdeu o lugar por questões profissionais, que o impediam de vir a alguns treinos, durante uma altura da época, algo que o seu colega aproveitou, correspondendo com boas atuações e evidenciando uma evolução muito interessante.

Tabela 27. Relação Dos Atletas Utilizados Pelos Diferentes Treinadores.

Jornada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	T	12	13	14	15	Σ 1ª	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ 2ª	Total
Jogadores Utilizados	16	14	15	15	15	15	14	15	14	15	13	14	13	15	16	15	Volta	14	14	15	15	15	15	16	13	15	15	15	14	14	16	16	Volta	
Média Jogadores	15	14,42												14,83					14,80										14,76					
Número Total de jogadores Utilizados																																		
	18	27 (1 Junior)												25 (1 Junior)					21 (2 Juniores)										Média Total					
Substituições	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	4	5	4		3	3	4	4	4	5	2	4	4	4	3	3	5	5	3,71		
Média Subs.	4	3,42												3,83					3,91										3,79					
Período I																	Período II					Período III												

A totalidade de minutos correspondentes ao volume em contexto competitivo, foi dividida pelos 4 treinadores, existindo alguns dados relevantes para análise. Um deles é o número de jogadores utilizados, tendo o primeiro treinador utilizado 18 em 188 minutos, o segundo 27 em 1.031 minutos, o terceiro 25 em 662 minutos e o quarto 21 jogadores (num grupo fixo de 19) em 1.233 minutos. Excluindo o volume competitivo das duas primeiras jornadas, verificamos que a média de jogadores utilizados por jogo foi superior nos dois últimos períodos, comparativamente com o primeiro. A Média de jogadores utilizados por jogo é idêntica, tendo ainda assim os dois últimos treinadores utilizado mais jogadores por jogo, dado que contrasta com o número total de jogadores utilizados. Este dado pode remeter-nos para a questão da gestão emocional dos jogadores, com dois contextos diferentes, um onde eram muitos e jogavam menos em oposição com outro em que eram menos mas jogavam mais. Este dado confirma-se logicamente quando vemos a média das substituições

feitas pelos diferentes treinadores, que comprova a maior confiança que estes tinham nos atletas que estavam no banco apostos para entrar.

O número de jogadores utilizados por jogo foi então aumentando à medida que o número total de jogadores ia reduzindo completando assim uma relação inversa que certamente conferiu mais confiança à equipa, quer a quem entrava de início, quer a quem ia para o banco. À maior confiança dada aos jogadores, ao mesmo tempo foi também dada maior responsabilidade, chegando a existir, com o último treinador, substituições mesmo antes de terminar a primeira parte, dando um claro sinal à equipa que as rotinas trabalhadas eram para cumprir. Ao mesmo tempo que isso acontecia, esses jogadores eram elucidados sobre o que tinha falhado, e continuando a mostrar boas prestações no treino voltaram quase sempre a ser titulares no jogo seguinte, salvo impedimento de ordem física ou disciplinar.

6.5. Rotinas em Contexto Competitivo

Existiram três fases distintas durante a época, diretamente relacionadas com o horário em que se iniciavam os jogos, o que provocava algumas alterações nas rotinas em dia de jogo, acrescenta-se as alterações nas rotinas dos jogos fora. Existiam então 6 rotinas diferentes ao longo da época.

Tabela 28. Rotinas de Dia de Jogo (Em Casa).

Em Casa					
Jogo às 15h		Jogo às 16h		Jogo às 17h	
Concentração	11h45m	Concentração	14h	Concentração	15h
Almoço	12h15m	Período de convívio	14h20m	Período de convívio	15h20m
Período de convívio	13h20m	Concentração da equipa	14h50	Concentração da equipa	14h50m
Concentração da equipa	13h50m	Palestra	15h05m	Palestra	16h05m
Palestra	14h05m	Aquecimento	15h20m	Aquecimento	16h20m
Aquecimento	14h25m	Verificação	15h55m	Verificação	16h55m
Verificação	14h55	Início da 1ª Parte	16h	Início da 1ª Parte	17h
Início da 1ª Parte	15h	Palestra	16h50m	Palestra	17h50m
Palestra	15h50	Início da 2ª Parte	17h	Início da 2ª Parte	18h
Início da 2ª Parte	16h	Parte Final	17h50m	Parte Final	18h50m
Parte Final	16h50				

Podemos ver na tabela 28 que as rotinas dos jogos em casa eram idênticas. A concentração era sempre feita duas horas antes dos jogos, exceto quando os jogos se iniciavam às 15h, pois a equipa juntava-se mais cedo para almoçar e tinha logo após um período de convívio, que os jogadores costumavam usar para jogar às cartas, conversar ou ter

outro tipo de atividades, aproveitando sempre para fazer a sua hidratação. Após esse período a equipa concentrava-se no balneário para se começar a equipar e estar pronta para a palestra, que nunca era muito longa. O aquecimento teria de começar o mais tardar pelas 14h 25m, para que os atletas estivessem prontos para serem identificados pela equipa de arbitragem sem atrasos.

Tabela 29. Rotinas de Dia de Jogo (Fora).

Fora					
Jogo às 15h		Jogo às 16h		Jogo às 17h	
Concentração	11h30m	Concentração	13h45m	Concentração	14h45m
Almoço	12h	Preparar Material	14h05m	Preparar Material	15h05m
Preparar Material	13h05m	Viagem	14h20m	Viagem	15h20m
Viagem	13h20m	Concentração da equipa	14h50m	Concentração da equipa	15h50m
Concentração da equipa	13h50m	Palestra	15h05m	Palestra	16h05m
Palestra	14h05m	Aquecimento	15h25m	Aquecimento	16h25m
Aquecimento	14h25m	Verificação	15h55m	Verificação	16h55m
Verificação	14h55	Início da 1ª Parte	16h	Início da 1ª Parte	17h
Início da 1ª Parte	15h	Palestra	16h50m	Palestra	17h50
Palestra	15h50	Início da 2ª Parte	17h	Início da 2ª Parte	18h
Início da 2ª Parte	16h	Parte Final	17h50m	Parte Final	18h50
Parte Final	16h50				

Nos jogos fora, a concentração estava marcada para as 11h30, para o almoço ser também mais cedo, por volta das 12h. Este período era também ligeiramente mais curto para não mais tardar às 13h05 se preparar o material e seguir viagem pelas 13h20. A equipa concentrava-se no balneário pelas 13h50, seguindo aí a rotina normal. Nos jogos fora não havia período de convívio, no entanto, os atletas tinham sempre cerca de 10 minutos para ir ao relvado e falar com colegas conhecidos que sempre encontravam nas deslocações, sem perder o foco da hora de concentrar no balneário para equipar. Comum a todos a parte final, em que os jogadores recolhiam ao balneário para duche, onde por vezes haveria uma pequena palestra, para felicitar o seu desempenho, independentemente do resultado, ou partilhar alguma informação importante.

Durante o aquecimento, a rotina continha 5 exercícios diferenciados e era feito a uma intensidade crescente, com duas pausas para hidratação. Poderia existir por vezes alguma modelação nos exercícios, sem alterar em nada a sua organização e dinâmica, acrescentando apenas certos pormenores que fossem considerados pertinentes de acordo com o adversário a defrontar ou com as condições do terreno.



Figura 34. Organização do Aquecimento (Dia de Jogo).

Este processo tinha sempre início com exercícios de aperfeiçoamento técnico (condução de bola, passe e recepção, passes tensos, médios e suaves, curtos, médios e longos, arrastamentos frente a frente com pequenos toques, utilizando sempre ambos os apoios quer na execução do passe, quer na execução do controlo) durante 5/6 minutos no máximo, isto no exercício 1. Seguia-se o exercício 2 composto por mobilização articular com duração de 4/5 minutos. No exercício 3, após hidratação os jogadores titulares realizavam MPB 5x5, durante 10 minutos com uma paragem para hidratação. Até aqui os GR realizam o seu aquecimento específico com o treinador de GR (às vezes estavam sozinhos). O exercício 4 tinha uma duração máxima de 5 minutos onde os jogadores realizavam um exercício de finalização 8x2+GR. O aquecimento terminava com o exercício 5 onde os jogadores eram submetidos ao estímulo do seu tempo de reação, em espaço curto de 3/4 metros, com tipos de saídas diferentes, com a duração de 4/5 minutos. Na última série saíam rápido com mudanças de direção e saltos, em direção ao balneário.

VII. Considerações Finais

7.1. Conclusões

A gestão da equipa, nos seus diferentes quadrantes é crucial para a obtenção de bons resultados, quanto mais completa for, mais próximo colocará a equipa do sucesso. Dentro dessas certamente que a forma como se organiza o treino e potenciam os atletas dentro de uma ideia de jogo (modelo de jogo) assume também uma importância considerável na condução da equipa à sua forma de jogar e ultrapassar os obstáculos postos pelos adversários.

Os resultados não são a única expressão da qualidade do trabalho efetuado, mas são sem dúvida o que mais influenciam a estabilidade, a confiança e até o futuro da equipa.

Os quatro treinadores que passaram pelo clube obtiveram diferentes resultados, sendo o último treinador o que teve maior sucesso, obtendo 7 vitórias, 1 empate e 3 derrotas em 11 jogos, o seu antecessor 1 vitória, 1 empate e 5 derrotas em 7 jogos, o segundo 2 vitórias, 2 empates e 6 derrotas em 10 jogos tendo o primeiro 2 derrotas em 2 jogos.

O percurso inicial, mostrou grandes dificuldades que se prolongaram até ao final mesmo nos momentos de recuperação. Quando observamos que fruto das 3 UT semanais o volume total de treino foi de 8.129 minutos, se acrescentássemos mais uma UT por semana poderíamos ter um acréscimo de 2.709 minutos, aproximadamente, que elevaria o volume de treino para valores perto dos 10.838 minutos. É certo que nem sempre a quantidade é qualidade, mas certamente seria mais fácil consolidar processos ao longo do ano se existisse a possibilidade de trabalhar mais 90 minutos por semana.

Através da análise aos métodos de treino, verificamos que, de um ponto de vista global, e no que diz respeito à dimensão vertical os MEP foram os mais utilizados (46%), em relação aos restantes (MEPG e MPG). Dentro dos MEP, os exercícios mais utilizados foram os metaespecializados (15,7%) e dentro destes os exercícios com 3 setores e duas balizas. Os exercícios competitivos aproximaram-se dos citados anteriormente (13,9%). O facto dos exercícios metaespecializados terem tido tanta utilização, pode-se prender com o facto da equipa ter tido tantos treinadores e estes terem tentado imprimir as suas rotinas dessa forma. A importância de dar ritmo de jogo a todos os jogadores, criar confiança nas tarefas individuais e coletivas e trabalhar situações específicas do modelo de jogo em contexto real, levaram naturalmente a que os exercícios competitivos também tivessem o seu natural destaque, tendo maioritariamente a preocupação de trabalhar aspetos relacionados com a

organização, nos vários momentos de jogo. Note-se que a predominância deste tipo de trabalho ocorreu com os dois últimos treinadores.

Se analisarmos os métodos de jogo mais utilizados pelos 3 treinadores (retirando aqui o primeiro por falta de dados), verificamos que apenas o último não utilizou os MEP com maior frequência (37%), contrastando com o que foi feito pelos seus antecessores (56% e 49%, respetivamente). O último treinador utilizou predominantemente os MEPG (40%), principalmente no que diz respeito aos exercícios de MPB (19%), por ter considerado que a equipa precisava deste tipo de trabalho, pois evidenciava pouca confiança com bola, e também por se achar predominante para o desenvolvimento da organização ofensiva, que embora não fosse o que estava preconizado inicialmente (era utilizado como método de jogo ofensivo o ataque rápido), este teve mais predominância no final da época, principalmente por questões estratégicas, mas também porque se acreditava que a equipa tinha condições para passar mais tempo em organização, pela sua qualidade e pelo que isso também poderia oferecer em termos defensivos.

No final o grande objetivo delineado pelo clube, a manutenção, foi conseguido graças aos resultados obtidos no último terço do campeonato, onde obteve o dobro dos pontos comparativamente aos jogos anteriores. Pode-se verificar que o rendimento da equipa nos vários períodos da época, onde foi liderada por diferentes treinadores, foi distinto. Após o primeiro treinador, que subiu a equipa na época anterior, ter estado apenas dois jogos no comando, somando duas derrotas, seguiram-se mais três treinadores diferentes, que obtiveram 23%, 12% e 65% respetivamente.

Os objetivos delineados no início do processo de estágio foram também conseguidos, tendo a autonomia nas U.T. crescente e quase total no final, a criação de uma base de dados para prospeção de atletas foi também realizada, a ação ao nível da atitude e confiança dos jogadores foi também muito positiva, a partir do momento em que pude intervir nesse campo. Também os conhecimentos adquiridos, principalmente ao nível da escala taxonómica dos métodos de treino (Castelo 2009), permitem agora que exista uma abordagem mais rica na implementação da ideia de jogo.

7.2. Reflexões

Fazendo uma análise final ao trabalho efetuado, pode-se referir que a expectativa criada inicialmente gerou uma certa desconfiança em relação à escolha tomada, devido ao contexto ser amador e às aprendizagens poderem não alcançar o desejado. No final considera-se que ao contrário dessa expectativa a experiência revelou-se muito positiva.

Independentemente das condições do clube, existiu a possibilidade de privar com treinadores e atletas, quer do futebol sénior que do futebol de formação, onde foram partilhados conhecimentos e experiências muito significativas, quer ao nível das experiências sociais, quer ao nível da partilha de conceitos metodológicos de treino e de gestão da equipa.

7.2.1. Experiências e Aprendizagens

Não poderia deixar de começar por abordar o que foi a relação com os atletas, para mim um dos pontos mais importantes neste processo. No início, o desconhecimento era quase total e a desconfiança inicial por parte dos jogadores foi indisfarçável. Rapidamente se conseguiu criar laços e relações de confiança que esbateram o desconhecimento inicial, consolidando aos poucos ao longo do tempo, tornando possível poder atuar e partilhar ideias sabendo que eles consideravam o que lhes transmitia. Ao fim de 1 mês já tinha uma relação sólida com a maioria dos atletas, sendo que com os restantes essa mesma relação ia dando passos de proximidade interessantes. No final da época posso dizer que a relação era muito positiva, de partilha e confiança com todos os atletas que permaneceram no clube até final.

Se a relação com os jogadores foi muito positiva e enriquecedora, o mesmo não se pode referir em relação aos membros da direção. O contexto onde o processo ocorre e os atores que nele atuam são sempre uma parte influente na integração de qualquer membro que integre um grupo, neste caso a proximidade era quase nula, assim como a falta de apoio e reconhecimento do trabalho efetuado. Nada que tivesse sido um entrave ao trabalho realizado, mas que ao mesmo tempo também não foi facilitador.

Esta experiência, ao que me foi dado a observar, não acontecia apenas em termos individuais, foram vários os atores deste processo que vivenciaram situações de alguma falta convergência, muitas vezes pelo modo comunicacional não ser o adequado. O fundamento lógico ou estratégico das decisões ao nível dos responsáveis pelo departamento de futebol de um clube serão sempre decisivas, quer ao nível da facilitação do processo, quer ao nível do sucesso no alcance dos objetivos. De facto algumas decisões geraram o descontentamento

dos atletas e não foram facilitadores da criação de um grupo eficaz em termos de rendimento. Algo que se verificava semana após semana e confirmada pelos resultados obtidos nos jogos.

Outra experiência que ofereceu muitas dificuldades, prendeu-se com o fato de terem existido 3 alterações de comando técnico, ou seja, existiram no total quatro equipas técnicas. Ainda assim de certa maneira existiram aprendizagens enriquecedoras ao nível da observação das diferentes filosofias dos treinadores. Tendo-se acompanhado três formas diferentes de trabalhar, a primeira mais rigorosa em termos de metodologia de treino, e as duas seguintes mais focadas no processo de motivação e confiança da equipa.

Em termos de integração na equipa técnica, inicialmente não existia autonomia para participar mais ativamente no processo. Era fundamental aqui ganhar a confiança e dar a conhecer as possibilidades de partilha, algo normal quando se integra um grupo praticamente desconhecido. Era apenas um, o elemento da equipa técnica com quem já existia conhecimento pessoal anterior. Durante este período era possível observar e dar apoio à parte inicial das UT, ao trabalho da componente física e observar as equipas adversárias. Aos poucos foi adquirida alguma confiança, sendo possível um envolvimento mais efetivo. Após a segunda mudança de equipa técnica existiu abertura para participar também no trabalho tático, aumentando a autonomia em todos os níveis, sendo também possível fazer o acompanhamento psicológico dos jogadores, onde existiu a liberdade para agir e procurar orientar os atletas, para que o seu foco aumentasse quer em treino quer em competição, através de dinâmicas de grupo, ou conversas isoladas ou em pequenos grupos. Existia já confiança por parte dos atletas para os poder aconselhar e influenciar nesse sentido.

Existiu, na primeira mudança de equipa técnica, a tentação de alterar radicalmente o processo, algo que se refletiu negativamente na produção dos jogadores, gerou conflitos, e causou instabilidade no grupo, deteriorando as condições do processo. O mesmo não aconteceu numa fase posterior, com o terceiro e quartos treinadores. Quis-se acreditar que mudanças drásticas não iam ser benéficas para a equipa e assim se mantiveram a maioria das rotinas, introduzindo pequenas alterações aos poucos, avaliando também a aceitação natural e o contentamento dos atletas nas mesmas. Um dos exemplos reflete-se nas situações fixas de jogo, onde em termos ofensivos não se alterou a disposição e número de atletas envolvidos, diversificou-se apenas as movimentações, de forma simples, para que pudesse existir maior mobilidade na área, colocando também os atletas em missões que iam ao encontro das suas afinidades ao nível do comportamento motor, reforçando as coberturas; em termos defensivos

existiu um reforço no número de atletas, sem alterar muito as dinâmicas, para que os estes ganhassem mais confiança e principalmente maior agressividade sobre a bola. Os resultados foram positivos, pois conseguiu-se diminuir o número de golos sofridos nesse momento do jogo, e também acrescentar 8 golos obtidos, quer de cantos quer de livres indiretos. Este facto começou a dar frutos após o quarto treinador iniciar funções, mas começou a ser trabalhado antes desse período.

Independentemente da equipa técnica em questão, no processo de treino, a dimensão tática assumiu sempre maior importância relativamente às restantes, dentro do modelo de jogo. Aqui, dentro do que foi possível observar não existiram alterações profundas ao mesmo durante toda a época, foi sim notório que a forma de trabalhar dos dois últimos treinadores, assim como a forma como passaram a mensagem, teve mais sucesso em comparação com os anteriores, esta referência é feita à parte dos resultados, que também sustentam esta afirmação.

As potencialidades do exercício de treino, por si só não eram o fator decisivo para a aquisição dos atletas acerca da forma de jogar pretendida, mas sim a forma como ela era dinamizada, e a forma como se sucedia, ou seja o encadeamento dos próprios exercícios. Com isto considera-se que não existia uma forma de trabalhar melhor que as outras, existiu sim uma forma mais eficaz de chegar aos jogadores, de acordo com as suas capacidades de assimilação.

No início (período I), com treinos muito intensos, bem montados em termos sequenciais, com grupos quase sempre fixos, mas com a intenção de mudar muita coisa, através de exercícios muito ricos que deixavam os jogadores perdidos acerca do que era pedido. Após a segunda mudança de equipa técnica, as situações de treino montadas geravam efeitos que proporcionavam uma maior adaptação e aquisição por parte dos atletas, onde os métodos eram simples, interligados segundo uma relação lógica e sistemática ao entendimento dos jogadores. A intervenção dos treinadores também se mostrou diferenciada pois os feedbacks aconteciam com maior frequência durante a passagem dos dois últimos técnicos. Assim, os atletas sentiam-se mais seguros, quer perante o acerto, quer perante o erro. Assume-se com isto que a intervenção correta do treinador tem uma importância chave para a assimilação e acerto dos atletas no plano das ações pretendidas.

Não existiu surpresa, dentro da observação ao trabalho dos treinadores, em relação aos exercícios tipo utilizados nos mais variados métodos de treino, mas foi possível aprender

formas de organização e diferentes filosofias no seu planeamento e operacionalização. A aprendizagem considerada mais significativa aconteceu à medida que se ia fazendo o registo das UT. Aprender e entender a sua contextualização no plano conceptual conforme se conhecia a taxonomia de exercícios de treino no jogo de futebol, foi muito importante para uma tomada de consciência mais ampla em relação ao planeamento. O estabelecimento de uma linguagem comum, mas acima de tudo a possibilidade de organizar ideias, alimentar uma filosofia de forma coerente e organizada, podendo então passar aos jogadores o fundamental para que estes pusessem em prática aquilo que estava estipulado.

Dentro dos métodos de treino e sua aplicação, era fácil perceber quando estes eram ou não do agrado dos jogadores, independentemente das capacidades que estivessem a ser trabalhadas. Sendo este um grupo de atletas que não possuía de início boas rotinas de treino, pelo contrário, chegava a ser constrangedor a falta de vontade que apresentavam, fazia com que para além da escolha dos exercícios, a monitorização dos mesmos tivesse que ser firme, não através da imposição mas principalmente na criação de condicionantes que oferecesse intensidade ao exercício e que fomentasse a competitividade dos atletas.

Algo que foi importante observar, foi o rendimento obtido pela equipa durante a permanência dos diferentes treinadores. Se excluirmos o primeiro, que apenas fez dois jogos obtendo zero pontos vemos que os três restantes obtiveram resultados bastante díspares. Se o primeiro treinador em 11 jogos conseguiu uma média de 0,8 golos marcados por jogo, tendo sofrido 1,82, o terceiro conseguiu melhorar para 1,5 a média de golos por jogo piorando a média de golos sofridos para 2. Grande melhoria observou-se no quarto treinador, conseguindo uma média de 1,9 golos por jogo, sofrendo apenas 1,1. Como é natural isto teve reflexos nos pontos conseguidos, como já analisamos anteriormente, sendo de registar que o último treinador conseguiu em 11 jornadas quase o dobro dos pontos que os antecessores obtiveram em 19 jogos.

7.2.2. Entraves ao Desenvolvimento VS Soluções

Uma das situações que dificultavam o processo de treino e sua organização prendia-se com o facto de existirem apenas 3 dias disponíveis para treinar, a horas tardias e num desses dias partilhar o campo com a equipa de juniores, o que impossibilitava uma melhor consolidação dos conteúdos de treino e menos tempo de prática. Inicialmente tentou-se ainda verificar se era possível alterar ou melhorar esta situação e depressa se percebeu que era impossível, dada a lotação do campo, em termos de utilização, pelo elevado número de

equipas existentes, assim como a impossibilidade de treinar de manhã pelos compromissos profissionais dos jogadores. Estes eram de novo fatores limitadores ao processo de treino, agravados pelas UT começarem tarde dando pouco tempo aos atletas para descansar. Esta situação agudizava-se, principalmente durante o período em funções da segunda equipa técnica, pois o treino nunca começava antes das 21h30, algo que posteriormente mudou existindo um maior comprometimento para o treino começar às 21h sem atrasos, tentando-se em alturas previamente combinadas começar às 20h30, tendo mesmo existindo 3 UT marcadas para o período da manhã, acontecendo em duas semanas já no final da época mostrando-se bastante produtivas e do agrado dos atletas. Estas UT foram ministradas por mim em total autonomia. Tal situação não era possível perpetuar devido às obrigações profissionais de todo o grupo de trabalho.

A questão da partilha do campo era também limitadora, principalmente ao nível do trabalho tático, assim este treino além de ser dada alguma prioridade ao trabalho de componente física, servia também para melhorar processos dentro dos MEP, mas sempre em situações reduzidas. Acrescentam-se aqui algumas vezes em que o clube tinha o campo preparado para torneios da formação, já com balizas montadas, sendo a equipa obrigada a treinar nos pequenos espaços disponíveis – visando também a equipa de juniores - obrigando a alterar toda a UT tentando ainda assim cumprir o que tinha sido estipulado, adaptando processos.

A oportunidade de atletas fora do clube treinarem à experiência perpetuou-se durante muito tempo já a época ia na segunda volta e mostrou-se como um ponto negativo pois gerava descontentamento nos atletas, além de em cada treino por vezes chegarem a estar mais de 6 jogadores à experiência. Isto ocorreu não só por requerimento da direção como numa primeira fase do percurso do segundo treinador em funções, ainda que percebendo que estava a trabalhar com um elevado número de jogadores, verificou que existiam setores onde precisava claramente de mais qualidade, nomeadamente no sector ofensivo. Entende-se que este precisasse de tentar descobrir alternativas, mas duvida-se da forma que foi feito, com tantos jogadores a treinar e poucos com capacidade para se enquadrarem e serem uma mais-valia. Teria talvez sido mais produtivo realizar uma prospeção mais cuidada, tendo no máximo um ou dois atletas de qualidade a treinar, e após a sua aceitação e integração repetir o processo assim fosse necessário. Como foi algo que era já quase normal acabou por se perpetuar ao longo de muito tempo e de não trazer benefícios, pelo contrário. À entrada do quarto treinador essas situações deixaram de ocorrer, foi mesmo um dos pedidos feitos à

direção, que ainda assim após a permanência assegurada, voltou a propor prática idêntica durante o microciclo de preparação para a última jornada.

A observação feita às equipas adversárias foi algo que teve importância ao nível das aprendizagens obtidas, embora o contexto em que era feito poderia não criar informação potencialmente pertinente, por duas razões: 1 – Esta competição, maioritariamente composta por equipas com jogadores amadores, têm um nível de rotatividade grande no que diz respeito aos jogadores, podendo os dados observados numa partida não serem suficientemente pertinentes; 2 – O facto de observar o adversário na semana imediatamente anterior fazia com que o contexto da relação fora/casa, estivesse desfasado, pelo que se propôs a alteração para observar a equipa com duas semanas de desfasamento. O conhecimento das equipas também era praticamente inexistente, no entanto com o passar das semanas ia sendo muito mais fácil obter informações e observar realmente o que se considerou mais pertinente, algo que gerou uma mudança no próprio plano de observação inicial, pois a experiência que se ia acumulando possibilitou que existisse maior informação pré – observação, assim como as componentes dos momentos de jogo a observar eram mais claras. Foi uma experiência até à data inédita, com esta regularidade, tornando-se muito positiva, interrompida à 20ª jornada, altura em que foi necessário acompanhar a equipa durante os jogos.

7.2.3. Pistas Para a Melhoria dos Procedimentos

Dentro das situações problemáticas evidenciadas, entende-se que podendo já pensar num rumo para a época seguinte e tendo em conta que existe um projeto já montado, independentemente de se terem alterado as equipas técnicas, dar-lhe seguimento com maior acuidade, gerindo em função do que se planificou e não em função de impulsos ou momentos. A manutenção da maioria dos atletas assim como a prospeção para a aquisição de jogadores que ofereçam mais qualidade e experiência. Uma melhor e maior distribuição do volume de treino, assim como a melhoria da articulação da equipa técnica com a formação do clube, que tem um número de atletas considerável e equipas num crescendo de qualidade. Aqui realizou-se uma avaliação em conjunto com o treinador da equipa de juniores, onde se designaram 8 atletas para treinar com a equipa no final da época, 4 deles convidados a assinar ainda antes de esta terminar, e que já tinham treinado com a equipa ao longo da época.

O maior acompanhamento da direção assegurando as condições ideais, dentro das possíveis, tendo talvez uma maior sensibilidade no trato com os participantes no processo,

regulando a autonomia da prospeção para os quadros devidamente competentes e possibilitando também um maior apoio logístico ao registo de jogos e treinos, dado que existem condições para tal, configuram-se como pistas que podem facilitar o processo no futuro.

A diversificação dos materiais de treino também seria positivo, pois muito do material utilizado é limitado e encontra-se em condições de degradação.

7.2.4. Em Relação ao Objetivos Delineados

Muito cedo se percebeu que em relação à definição de objetivos delineados pelo clube, no que diz respeito fundamentalmente à manutenção, a tarefa iria ser complexa e de elevado grau de dificuldade, mas que acabou por ser alcançada a uma jornada do fim.

Em relação aos objetivos pessoais, refere-se que todos eles foram total ou parcialmente atingidos. Se a integração na equipa técnica aconteceu rapidamente e de forma positiva, alargando-se aos restantes treinadores que exerceram funções, já no que diz respeito à observação dos jogos podia-se ter tido maior influência assim fosse utilizada desde o início, a informação partilhada pelas observações realizadas, algo que posteriormente acabou por acontecer. Mesmo assim, e sendo um dos pontos onde se pretendia melhorar, dado nunca ter realizado esta tarefa de forma tão regular, revelou-se extremamente positiva, não só no desenvolvimento e aperfeiçoamento das observações, como do conhecimento que se ganhou relativamente a esta competição.

À medida que se foi ganhando autonomia, foi possível cada vez mais ser um ator influenciador, capaz de transmitir/partilhar conhecimentos, ajudando os atletas a aproximarem o seu desempenho ao que era pedido.

A prática de reflexão foi constante como se preconizou no início, revelando-se muito positiva na evolução pessoal enquanto treinador, mas também como pessoa, em ambos os contextos (competição/treino).

Os conhecimentos adquiridos, relacionados com o desenvolvimento metodológico e os métodos de treino, foram muito enriquecedores, sendo talvez os que se revelaram como mais significativos no conjunto das aprendizagens realizadas.

A participação, a dada altura, no planeamento das UT, assim como a crescente autonomia na sua operacionalização, foi atingida na medida em que os treinadores iam

ganhando confiança no trabalho desenvolvido, assim como a discussão e análise desse trabalho foi sendo cada vez mais frequente e produtiva.

A criação de uma base de dados, referente às equipas observadas, marcando os jogadores de qualidade para acompanhar a sua evolução, foi também crescendo, existindo agora maior conhecimento para atuar quando necessário, sendo as opções existentes nos diversos clubes, potencialmente interessantes para contactos futuros.

Para o alcance destes objetivos foram fundamentais as estratégias delineadas inicialmente, assim como a presença assídua na vida do clube, que se revelou fundamental para o alcance dos objetivos supracitados. Esse acompanhamento foi alargado dentro do possível às equipas de formação, quer em treino quer em competição.

7.2.5. Evoluções Obtidas Durante o Estágio – Significância das Experiências

Findada a época, e revisitando um pouco o que aconteceu desde o início, considera-se muito positiva e enriquecedora esta experiência. As competências desenvolvidas foram significativas, existindo agora uma melhor compreensão a todos os níveis. Aqui focam-se as aprendizagens ao nível da organização do treino, controlo dos seus métodos e conhecimento aprofundado relativamente às várias vertentes quer da conceptualização quer da operacionalização do treino. A possibilidade de participar ativamente no processo originou um maior leque de conhecimentos técnicos variados sobre o fenómeno do treino.

A gestão de uma equipa ao nível do escalão de seniores era também algo novo, e revelou-se uma aprendizagem fundamental para o futuro. Poder lidar com as emoções e expectativas dos atletas, ser influente na sua regulação, e procurar compreender sempre a melhor forma de chegar aos mesmos, mostrou que mesmo tendo existido uma grande evolução nesse sentido, será talvez um dos pontos fortes a explorar no futuro

Também se ganhou alguma noção do que será necessário desenvolver no futuro, no sentido de prosseguir a melhoria do controlo dos fatores inerentes, não só ao treino como a tudo o que o envolve. Deseja-se num futuro próximo melhorar a capacidade de conceptualizar e operacionalizar os métodos específicos de preparação nomeadamente no que diz respeito aos exercícios metaespecializados, mas também nos setoriais. Considera-se aqui que o importante para o sucesso será a forma como se poderá montar um exercício tipo para que este alimente de forma coerente a filosofia de jogo que se quer implementar. Agora que

se conhece e começa a dominar os métodos de treino, consolidar essa aprendizagem será fundamental para o crescimento enquanto treinador, e só será desenvolvida se posta em prática constantemente. Também a evolução ao nível da leitura de jogo é algo que se pretende, conseguindo constantemente avaliar o que realmente interessa, no sentido de poder intervir da forma mais positiva e certa possível durante o contexto competitivo.

Existe a expectativa de continuar a integrar objetivos ambiciosos e projetos interessantes, assim haja a possibilidade. Neste momento há o sentimento de que a competência é a necessária para integrar um projeto dentro de uma equipa técnica sendo uma mais – valia para o processo, podendo a expectativa cumprir-se numa equipa deste contexto competitivo ou até num patamar acima. Fruto deste trabalho existiram dois convites, continuar a fazer parte da equipa técnica na próxima época, algo que se está a ponderar, e realizar durante um mês a preparação física e técnico-tática dos atletas Sul – Coreanos que treinavam no clube, outra experiência que certamente será muito benéfica para continuar a evoluir enquanto treinador.

As experiências vividas durante a época foram muito gratificantes. A confiança gerada no desenvolvimento do processo, principalmente ao nível da superação de muitas situações difíceis, em que no final levaram à consecução dos objetivos, o sucesso na regulação de alguns processos, assim como o excelente relacionamento com os elementos da equipa (jogadores e equipa técnica), fizeram crescer uma paixão que já era gigante, a paixão pelo jogo e pelo treino.

O orgulho de ter acompanhado a equipa em contexto competitivo a partir da 20ª jornada em todos os últimos 11 jogos, e a felicidade de esse facto ter coincidido com o início do sucesso desportivo da equipa, deu ainda maior relevo a esta experiência, que se quer repetir muitas vezes.

Referências bibliográficas

Associação de Futebol de Lisboa (2017). Consultado em junho de 2017, disponível em: <http://www.afl.pt/>

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de 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. (2010). *Condicionantes estruturais dos métodos específicos de treino*. (Manuscrito não publicado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa.

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

Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (Ed.). *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*, 51-6. Porto: FCDEF-UP.

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

Meinberg, E. Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (42), 115-230.

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

Sport Futebol Damaiense (2017). Consultado em junho 2017, disponível em: <http://www.sfdamaiense.com/>

Zero Zero (2017). *Competições distritais: Quadro classificativo*. Consultado em junho 2017, disponível em: <http://www.zerzero.pt/>