

PEDRO RUI DA FONSECA LOPES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE JUVENIS A (SUB-17) DO FUTEBOL BENFICA NA ÉPOCA DESPORTIVA 2016-2017

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

Nome completo do candidato: Pedro Rui da Fonseca Lopes

Título da tese/dissertação: RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE JUVENIS A (SUB-17) DO FUTEBOL BENFICA NA ÉPOCA DESPORTIVA 2016-2017

Descrição do local de apresentação e título que confere: Relatório de estágio apresentado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre

Nome do Orientador Científico: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Instituição: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Nome da Unidade Orgânica: Faculdade de Educação Física e Desporto

Local: Lisboa

Ano de apresentação: 2018

Agradecimentos

Tornou-se imprescindível a colaboração e o apoio de algumas pessoas, sem as quais não seria possível concretizar este trabalho, e às quais não podia deixar de agradecer.

Faculdade de Educação Física e Desporto - ULHT, por proporcionar neste mestrado aos seus discentes a oportunidade de aumentar o seu conhecimento geral e específico relacionado com o treino desportivo de futebol, possuindo no seu quadro docente professores de elevada qualidade na transmissão dos conteúdos lecionados, à qual estão sempre disponíveis para ajudar, e discutir ideias.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor da Faculdade de Educação Física e Desporto, que mostrou sempre uma grande sabedoria, com disponibilidade total para ajudar.

Aos Professores Doutores Luís Fernandes Monteiro e Luís Massuça pela orientação deste trabalho, apoio, disponibilidade e ensinamentos transmitidos no decorrer do Mestrado, permitindo-me alargar o conhecimento.

Ao Clube Futebol Benfica mais conhecido por “Fofó” e a toda a sua estrutura.

Ao treinador João Suzano, ao treinador de guarda-redes Pedro Cascalho, ao observador Rodrigo Sousa, delegada Rita Amado e a restante equipa, por me acolherem, e pela disponibilidade sempre demonstrada, contribuindo para a uma evolução pessoal e profissional, através dos seus ensinamentos.

À minha família, por todo o apoio, e suporte que sempre me deram, sem eles seria impossível atingir os meus objetivos.

Por último, a todos os meus colegas da faculdade, Bernardo Uva, Gonçalo Abreu, Jorge Pires, João Vale, Edgar Correia, Rui Silva, Vasco Oliveira, Filipe Lemos e Nuno Hidalgo. Sem eles, também não seria possível finalizar este processo... obrigado!

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do estágio de Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado com a colaboração da equipa de Juvenis A (Sub-17) do Clube Futebol Benfica “Fofó”, que disputou o Campeonato Distrital Juvenis A, na época desportiva de 2016-2017. Tem como objetivo principal, a concretização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino, através de uma visão das dimensões taxonómicas, discriminando métodos de treino concetualizados.

Ainda, apresentar a planificação da equipa supra referenciada, todo o seu processo preparatório, analisando-se qualitativamente e quantitativamente a evolução do treino, e a respetiva competição durante a época em curso. Há a salientar uma reflexão crítica sobre todo o processo de treino, e conjunto de análises, ao longo da época desportiva.

Os métodos específicos de preparação, foram os mais utilizados, com 44.4% no período pré-competitivo, e 47% no período competitivo. Sendo que, os métodos de preparação geral foram de 28.4% no período pré-competitivo, e 20% no competitivo. Finalmente, os métodos específicos de preparação geral representaram 27.2% e 33% de utilização. Os exercícios de treino manutenção, de posse de bola, e a parte competitiva, foram os preferenciais, no intuito de operacionalizar o modelo de jogo

Os resultados obtidos, sugerem que existiu sucesso na planificação elaborada, visando a obtenção de um processo adequado para o contexto específico da equipa. Os objetivos propostos de performance da equipa foram alcançados.

Palavras-chave: Futebol, Métodos de Treino, Modelo de Jogo, Planeamento.

Abstract

This report reads as part of the Masters in Sports Coaching internship of the Universidade Lusófona, and was crafted with the help of Benfica Football Club “Fofó” Youth team A (under 17), who fought for the Youth A District Championship 2016-17.

The report’s main goal is a rigorous and profound analysis of the training process, through a look at the taxonomic dimensions, underlining conceptualized training methods.

It also sets itself to plan the aforementioned team and their set up process, analyzing the evolution of the training process in both quantitative and qualitative terms - as well as the said competition throughout the season. It is also worth underlining a critical reflection over the whole training process throughout the season.

The specific set up methods were the most utilized, figuring 44% in the pre-competition period and 47% in the competition period. In the general set up methods, they were 28.4% in the pre-competition period and 20% in the competition period. Lastly, the specific methods of general set up were utilized 27.2% and 33%. The training exercises, ball possession, and competitiveness were preferential, with the goal of making the match model operational.

The results suggest success in the plan, with the aim of finding an adequate process for the team’s specific context. The team’s performance goals were reached.

Key-words: Planning, Play Model, Soccer, Training Methods.

Abreviaturas

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

AV- Avançado

CFB - Clube Futebol Benfica

DC- Defesa Central

DD - Defesa Direito

DE - Defesa Esquerdo

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

GR - Guarda-redes

JR - Jogos Reduzidos

MC- Medio Centro

MD - Medio Defensivo

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MOD - Medio Ofensivo Direito

MOE- Medio Ofensivo Esquerdo

MPG - Métodos Preparação Geral

PL – Ponta de Lança

Índice Geral

Resumo	v
Abstract	vi
Abreviaturas	vii
Resumo.....	Er
ro! Marcador não definido.	
Introdução	8
Capítulo I - Plano Individual de Estágio	10
1.1. Instituição onde foi realizado o estágio e local ou locais de treino	11
1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário	11
1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário.....	12
1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador	13
1.5. Função do treinador estagiário	13
Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio	14
2.1. Enquadramento histórico	15
2.2. Caracterização geral	16
2.3. Títulos Nacionais (Seniores)	16
2.4. Recursos estruturais	17
2.5. Instalações	17
2.6. Recursos materiais	18
2.7 Recursos humanos	18
Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	19
3.1. Caracterização da equipa técnica.....	20
3.2. Caracterização da equipa	21
3.3. Objetivos específicos para a equipa.....	23
3.4. Avaliação inicial, intermedia e final	24
3.5. Caracterização do contexto competitivo em que a equipa irá participar	29
3.6. Caracterização das equipas	30

3.7. Calendário competitivo.....	32
3.8. Regulamento interno	33
Capítulo IV – Conceção de jogo, processo de treino, observação e recrutamento .	34
4.1. Identidade da equipa de Juvenis assenta nas seguintes premissas.....	35
4.2. Sistema tático preferencial	35
4.3. Sistema tático alternativo.....	36
4.4. Método de jogo ofensivo e defensivo.....	37
4.4.1. Organização Ofensivo	37
4.4.2. Organização defensiva	39
4.4.3. Esquemas táticos ofensivos	42
4.4.4. Livre lateral	44
4.4.5. Livre Frontal.....	45
4.4.6. Lançamentos laterais	45
4.4.7. Esquemas táticos defensivos	47
4.4.8. Livre Lateral (ajustar consoante o lado).....	48
4.4.9. Livre frontal.....	48
4.5. Missões táticas individuais	49
4.6. Modelo de jogo.....	53
4.7. Processo de treino.....	54
4.8. Classificação dos métodos de treino.....	55
4.8.1. Métodos de preparação geral (MPG).....	56
4.8.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG)	59
4.8.3. Métodos específicos de preparação (MEP)	60
4.9. Modelo de observação	60
4.10. Modelo de recrutamento.....	62
Capítulo V – Processo de Treino	63
5.1. Período pré-competitivo	64
5.1.1. Pressupostos fundamentais.....	64
5.1.2. Microciclo	66
5.1.3. Microciclo padrão	66
5.2. Sessões de treino.....	68

5.2.1. Volume total de treino.....	68
5.2.1. Volume dos métodos de preparação geral (MPG)	71
5.2.2. Volume dos métodos específico de preparação geral (MEPG).....	73
5.2.3. Volume dos métodos específicos de preparação (MEP)	75
5.3. Relação entre a parte inicial, fundamental e final	76
5.4. Disciplina.....	78
5.5. Lesões	78
5.6. Período Competitivo.....	79
5.6.1. Pressupostos fundamentais.....	79
5.6.2. Microciclo	80
5.6.3. Microciclo padrão	81
5.7. Sessões de treino.....	82
5.7.1. Volume total de treino.....	83
5.7.2. Volume dos métodos de preparação geral (MPG)	85
5.7.3. Volume dos métodos específicos de preparação geral (MEPG)	87
5.7.4. Volume dos métodos específicos de preparação (MEP)	88
5.8. Relação entre parte inicial, fundamental e final	89
5.9 Disciplina.....	90
5.10. Lesões	91
5.11. Período pré-competitivo vs. Período competitivo	92
Capítulo VI – Processo Competitivo	98
6.1. Análise da competição oficial.....	99
6.2. Análise individual competitiva.....	100
6.3. Classificação final e sua evolução ao longo do campeonato	101
6.4. Evolução dos resultados	102
6.4.1. Fase inicial.....	102
6.4.2. Fase intermédia	103
6.4.2. Fase Final	103
6.5. Volume competitivo coletivo e individual	104
6.6. Rotinas dia de jogo	106
Capítulo VII – Os Pais como fator importante na aprendizagem dos atletas.....	107
7.1. Introdução	108

7.2. Desenvolvimento	109
7.3. Conclusão	111
Capítulo VIII – Considerações Finais.....	113
8.1. Conclusões.....	114
8.1. Reflexão Final	116
ANEXOS	i

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização da Equipa.	22
Tabela 2. Entrada e Saída de Jogadores.	23
Tabela 3. Avaliação Inicial.	26
Tabela 4. Calendário competitivo.	32
Tabela 5. Período pré-competitivo	64
Tabela 6. Microciclo Semanal pré-competitivo.	66
Tabela 7. Volume total pré-competitivo.	68
Tabela 8. Total métodos de treino pré-competitivo.	70
Tabela 9. Parte inicial, fundamental e final.	77
Tabela 10. Lesões período pré-competitivo.	78
Tabela 11. Período competitivo.	79
Tabela 12- Microciclo semanal fase competitiva	80
Tabela 13- Volume total período competitivo.	83
Tabela 14- Total métodos de treino competitivo.	84
Tabela 15- Relação parte inicial, fundamental e final competitivo.	89
Tabela 16 - Disciplina no treino.	90
Tabela 17- Disciplina no jogo.	91
Tabela 18- Lesões período competitivo.	92
Tabela 19- Volume total época desportiva.	93
Tabela 20 - Volume individual.	105

Índice de Figuras

Figura 1- Símbolo do Clube	15
Figura 2: Caracterização da equipa técnica	20
Figura 3- Símbolo da Associação de Lisboa	30
Figura 4- Equipas participantes	31
Figura 5- Sistema tático preferencial	36
Figura 6- Sistema tático alternativo	37
Figura 7- Organização ofensiva- 1ª Fase construção	38
Figura 8- Organização ofensiva- 2ª fase Criação	38
Figura 9- Organização ofensiva- 3ª Fase Finalização	39
Figura 10- Organização defensiva	40
Figura 11- Organização defensiva 1ª fase	41
Figura 12- Organização defensiva 2ª fase	41
Figura 13- Organização defensiva 3ª fase	42
Figura 14- Esquema tático ofensivo cantos	42
Figura 15- Esquema tático ofensivo livre lateral	44
Figura 16- Esquema tático ofensivo livre frontal	45
Figura 17- Esquema tático ofensivo livres laterais	45
Figura 18- Esquema táticos defensivos cantos	47
Figura 19- Esquemas táticos defensivos livres laterais	48
Figura 20- Esquemas táticos defensivos livre frontal	48
Figura 21- Modelo de jogo	53
Figura 22- Plano semanal pré-competitivo	67
Figura 23- Métodos de preparação geral pré-competitivo	72
Figura 24- Métodos específicos de preparação geral pré-competitivo	74
Figura 25- Métodos específicos de preparação pré-competitivo	76
Figura 26- Plano semanal competitivo	81
Figura 27- Métodos preparação geral competitivo	85
Figura 28- Métodos específicos de preparação geral competitivo	87
Figura 29- Métodos específicos de preparação competitivo	88
Figura 30 - Volume total época desportiva	95

Figura 31-Dimensão vertical	96
Figura 32- Ultimo jogo da época.....	99
Figura 33- Classificação final.....	101
Figura 34- Classificação inicial.....	102
Figura 35- Classificação intermédia.....	103
Figura 36- Classificação Final.....	104
Figura 38- Foto de equipa.....	118

Introdução

O futebol é um desporto coletivo, onde intervêm três equipas, duas, com onze jogadores de campo, e uma terceira, a de arbitragem. O objetivo do jogo, é introduzir o maior número de vezes a bola dentro da baliza do adversário, evitando que façam o mesmo na própria baliza. A luta pela conquista da bola, numa interação coletiva, contrariando e dificultando o jogo do adversário, não esquecendo o respeito pelas leis de jogo, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 2009).

Segundo Chelladurai e Saleh (1980, citado por Stewart & Owens, 2011), para melhorar as competências é necessário haver um intensivo trabalho de formação e de instrução, desenvolvendo aspetos técnicos e táticos. Os conhecimentos teóricos não são suficientes, sendo sempre necessário haver um acompanhamento em termos práticos. A tudo isto, acresce uma importância relativa à matéria de ensino, e à forma como se realiza. O autor refere que, os novos técnicos por vezes não possuem a empatia e a experiência suficiente sobre o iniciante, apesar de entenderem que todos deveriam ter os mesmos níveis de competências e motivação.

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) este estágio procura explicar o seu enquadramento, que teve como finalidade o desenvolvimento supervisionado em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil que o formando deve ter, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais, e organizacionais, necessárias a esse perfil.

Tendo em vista a realização do Relatório de Estágio por parte do Treinador Estagiário, venho por este meio relatar de uma forma geral todo o percurso decorrido

durante o Estágio e fazer uma análise crítica da minha participação, e envolvimento durante esse período.

O contexto do Estágio passava pela realização durante a época 2016/2017 no Clube Futebol Benfica (Fofó) em ambiente competitivo formal, ou concentrações relacionadas com o desporto, instituídos de modo regular e validados por uma organização representativa da modalidade inserida no sistema desportivo.

Durante o relatório, irei descrever as funções realizadas durante o estágio, e em cada uma delas fazer uma análise, refletir sobre o que foi feito, relacionar com os conhecimentos adquiridos no Mestrado de Treino Desportivo, e fazer algumas críticas ao trabalho realizado.

Primeiramente, iremos abordar o contexto institucional do Clube de Futebol Benfica e caracterizar historicamente a equipa de Juvenis A. Iremos ainda abordar a conceptualização do modelo de jogo, de treino e de observação e análise. Seguidamente, será feita uma discussão de resultados onde iremos caracterizar o modelo de jogo e de treino, através do auxílio da taxionomia de classificação de exercícios de treino de futebol. Por último, apresentam-se as considerações finais que compreendem as principais conclusões e uma reflexão sobre o estágio.

Capítulo I - Plano Individual de Estágio

Os seguintes pontos pretendem caracterizar o estágio quanto à instituição onde ocorre, aos objetivos e estratégias para os alcançar, assim como as funções e tarefas do estagiário.

1.1. Instituição onde foi realizado o estágio e local ou locais de treino

A Instituição, é o Clube Futebol Benfica, escalão Juvenis A no Estádio Francisco Lázaro – Campo N1 e Campo N2. A equipa treinava três vezes por semana e tinha jogos ao domingo de manhã. Durante a semana, os treinos foram à terça-feira entre as 20h30 e 22h00, no campo 2, e à quarta e sexta-feira das 20h30 às 22h00 no campo 1.

1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário

As principais funções operacionais do treinador, a organização e planeamento do treino e da competição (Bompa, 1999), visando a tentativa de alcance do sucesso desportivo e dos objetivos definidos. Segundo Proença (1986), ao organizarmos o processo estamos a retirar-lhe o carácter detalhado, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio. Ao planearmos estamos a definir objetivos, prever uma intervenção, analisar os meios necessários e mobilizá-los para estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

O objetivo principal é aperfeiçoar o trabalho de um treinador de futebol de formação. É trabalhar aspetos, como lidar com diferente tipos de jogadores, conhecer e experienciar o “terreno“, construir uma base de trabalho de futuro, boa ligação com os encarregados de educação, desenvolver a equipa como um todo de forma a melhorar o funcionamento da mesma, com uma avaliação elaborada e trabalhada nas sessões de treino após a competição.

O treinador deve ainda, ter várias competências além de planificar treinos, o conhecimento em várias áreas, e a capacidade de interligar todas elas em conjunto com o futebol. Para se atingir um nível superior, no processo de evolução de treinador, não é suficiente ter apenas conhecimentos de futebol.

1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário

Neste estágio, fui responsável pela parte física dos atletas e, pela parte inicial do treino. Sempre que foi necessário apoiava o treinador principal em outras tarefas, sendo para mim fundamental trabalhar tudo um pouco, pois um treinador adjunto deve ter a capacidade de exercer qualquer tarefa.

Os objetivos específicos passam: (1) aperfeiçoar as capacidades motoras, (2) promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de comunicação, (3) aumentar o leque de exercícios de treino, criatividade, organizar, realizar, e dirigir sessões de treino com base no planeamento e (4) por último, melhorar a capacidade de liderança.

1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

Em termos pessoais, na formação utilizei as seguintes estratégias: observação dos jogos das equipas de juniores e seniores, bem como dos treinos, onde procurava perceber o tipo de trabalho utilizado, métodos, características dos exercícios físicos, e táticos. Ainda, aproveitar ao máximo as reuniões realizadas com a equipa técnica, esclarecendo dúvidas, apresentando soluções, registando tudo o que é tratado nesses encontros.

1.5. Função do treinador estagiário

Como principal tarefa tive que elaborar os trabalhos físicos na parte inicial dos treinos, participar na planificação das unidades de treino, acompanhar a equipa nos treinos e jogos, e apoiar na planificação de treinos/jogos. No fundo, o treinador adjunto deve saber trabalhar todas áreas, de modo a colaborar ao máximo com o treinador principal.

O principal foco durante esta época desportiva foi a equipa de Juvenis A, onde colaborei com o treinador principal, tendo sido o seu braço direito. Fui responsável pela parte das capacidades motoras e fase inicial do treino. Procurei ajudar também na organização dos exercícios, corrigir erros, e dar feedbacks mantendo a disciplina e rigor, nos treinos e jogos.

Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio

Este capítulo descrever a instituição onde se realiza o estágio, começando no passado que a tornou a instituição de referência que é na atualidade e partindo depois para aquelas que são na atualidade as suas características, assim como os diversos recursos de que dispõe.

2.1. Enquadramento histórico



Figura 1. Símbolo do Clube.

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

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

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

2.2. Caracterização geral

O Clube neste momento é composto por 2 equipas de Petizes, 2 de Traquinas, 2 de Benjamins, 2 de Infantis 1 de Futebol 7 outra de Futebol 11, 1 equipa de Iniciados que disputa o campeonato distrital da 1 Divisão de Lisboa, 2 de Juvenis que disputam a 2 divisão distrital e 1 divisão distrital de juvenis, 2 equipas de juniores uma na 2 divisão distrital e outra na 2 divisão do campeonato nacional de juniores, os seniores que disputam a divisão honra de lisboa e ainda duas equipas de futebol feminino as Sub-19 e equipa sénior feminina que é Bicampeã nacional.

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

2.3. Títulos Nacionais (Seniores)

- Campeonato Português de Hóquei em Patins (3): 1939/40, 1940/41, 1942/43;
- Campeonato Português de Hóquei em Campo (8): 1941/42, 1942/43, 1950/51, 1953/54, 1955/56, 1956/57, 1958/59, 1978/79;

- Campeonato Nacional de Águas Abertas - Natação - Masculinos Masters: 2008;
- Campeonato Nacional de Futebol Feminino: 2014/15, 2015/16;
- Campeonato Nacional de Hóquei de Sala Sub-13 – 2015;
- Taça de Portugal de Futebol Feminino: 2014/15, 2015/16;
- Supertaça de Portugal de Futebol Feminino: 2014/15.

2.4. Recursos estruturais

Em termos espaciais os 3 treinos que realizamos durante a semana são em meio campo no campo nº1 e nº2 do Futebol Benfica. No Campo nº 2 o treino era à terça-feira onde dividíamos o campo com a equipa de Sub-13 de Hóquei de Sala. Na 4ª feira possuíamos o campo todo durante 30/45 minutos e na 6ª feira dividíamos o campo com o futebol feminino.

2.5. Instalações

- Um posto médico;
- Uma zona do roupeiro;
- Uma zona com material de treino;
- 4 Balneários para os atletas;
- 2 Balneário para os treinadores.

2.6. Recursos materiais

- 17 Bolas;
- 22 Coletes (Rosa e Azul);
- 40 Pinos,
- Varas;
- Escadas de skipping;
- 8 Pinos grandes;
- Cordas;
- Arcos;
- 2 Balizas de futebol 7.

2.7 Recursos humanos

Em termos de recursos humanos, somos 7 pessoas a trabalhar. O treinador principal, treinador adjunto, treinador de guarda-redes, observador, delegada de equipa, coordenador e massagista da equipa.

Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

Na caracterização da equipa e do contexto competitivo, procuramos explorar a constituição da equipa técnica e do plantel, assim como as características das jogadoras e a avaliação que permitiu traçar o seu perfil. Também as competições onde a equipa está inserida são descritas neste capítulo, assim como os objetivos que a equipa tinha para elas.

3.1. Caracterização da equipa técnica

A figura 2 mostra a equipa técnica para a época 2016/2017 no escalão Juvenis A.

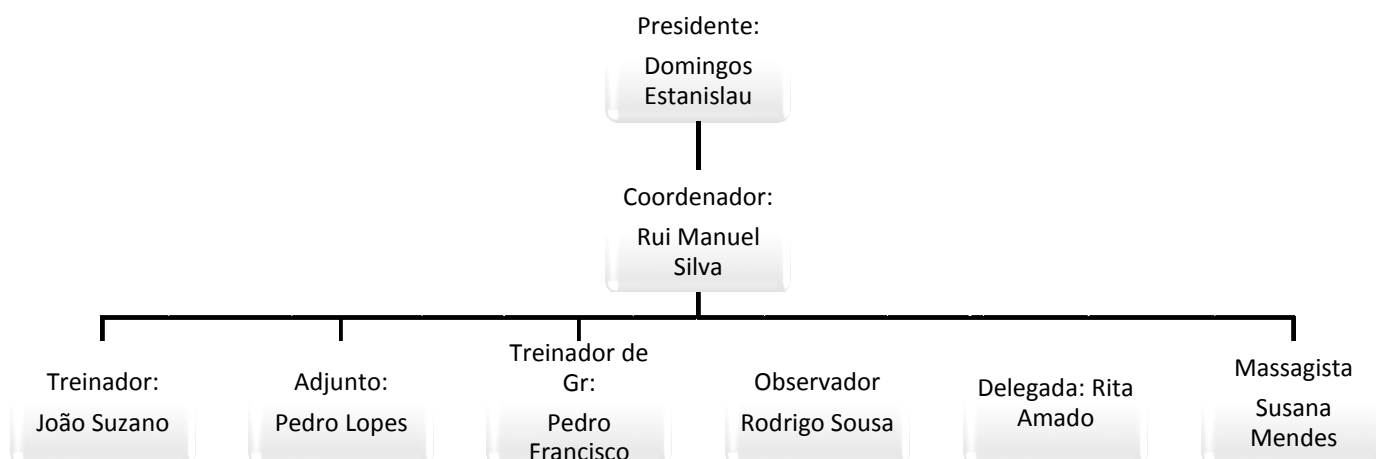


Figura 2. Caracterização da equipa técnica

Equipa técnica trabalha em conjunto há cerca de 4 anos, nomeadamente o João Susano, treinador principal, a delegada Rita Amado e eu, Pedro Lopes, com a função de treinador Adjunto. O percurso iniciou-se na equipa de Infantis A do Atlético Clube de

Portugal, seguindo-se o Clube Casa Pia, na área da formação. Os restantes elementos da equipa técnica juntaram-se a nós no Clube Futebol Benfica, tendo ficado boas indicações para o futuro.

3.2. Caracterização da equipa

É uma equipa praticamente nova. Existiram 12 transferências, e 9 permanências relativas há equipa do ano passado (2015-2016), num total de 21 jogadores. Contavam ainda 3 jogadores de 1º ano.

Tabela 1. Caracterização da Equipa.

Nome	Posição	Clube Anterior
JP	Guarda-Redes	Belas
RR	Guarda-Redes	Outurela
AT	Defesa Direito	Casa Pia
EM	Defesa Direito	Futebol Benfica
JP	Defesa Central	Casa Pia
LS	Defesa Esquerdo	Outurela
LP	Defesa Central	Atlético
NE	Defesa Esquerdo	Futebol Benfica
NS	Defesa Central	Estrela
CQ	Médio Ofensivo Esquerdo	Lisboa e Águias
GD	Médio Ofensivo Centro	Futebol Benfica
HB	Médio Defensivo	Lisboa e Águias
MP	Médio Ofensivo Centro	Montenegro
MS	Médio Defensivo	Futebol Benfica
TP	Médio Centro	Futebol Benfica
TO	Médio Defensivo	Futebol Benfica
FS	Médio Ofensivo Esquerdo	Futebol Benfica
RP	Médio Ofensivo Direito	DDS
MT	Médio Ofensivo Direito	Musgueira
JC	Avançado	Futebol Benfica
HÁ	Avançado	Futebol Benfica

Em Janeiro entraram 3 novos jogadores, e 2 jogadores passaram para os B's. A equipa ficou com um total de 22 atletas.

Tabela 2. Entrada e Saída de Jogadores.

Nome	Posição	Clube Anterior
JT	Defesa Central	Casa Pia
AS	Médio Ofensivo Direito	Atlético
LD	Médio Ofensivo Esquerdo	Damaiense
		Equipa B
EM	Defesa Direito	Futebol Benfica
LS	Defesa Esquerdo	Outurela
		Desistência
JP	Defesa Central	Motivos pessoais
MS	Medico Defensivo	Motivos escolares
LD	Medio Ofensivo Esquerdo	Sem motivos
AS	Médio Ofensivo Esquerdo	Lesão

3.3. Objetivos específicos para a equipa

No início da época, a Direção do clube, e a equipa técnica, definiu dois objetivos para a época 2016/2017. O primeiro, a subida da 1ª divisão Distrital ao Campeonato de Honra da Associação de Futebol de Lisboa.

Subir ao escalão superior, permitia captar o interesse de vários jogadores para a próxima época, o aspeto competitivo seria diferente, mais aliciante, mantendo no Clube

os atletas que estão a realizar o seu percurso. Sendo que, o mais importante é garantir certos princípios de jogo e valores humanos independentemente dos resultados obtidos.

Contudo, entendemos que mais importante é o processo de crescimento dos atletas em todos os aspetos, quer humanos, técnicos ou físicos.

O segundo objetivo, passa por melhorar o sistema de jogo, saber aplicar as variantes do jogo, evolução dos princípios técnicos e táticos, capacidades motoras, princípios de jogo ofensivo e defensivo no futebol 11, e melhoria do nível da tomada de decisão em função do sistema treinado, tendo como foco principal a próxima época (Juniões).

Em suma, o primeiro objetivo é direcionado para o prestígio do clube, e para os escalões inferiores que vai permitir competir numa divisão mais competitiva. O segundo objetivo vai ao encontro do desenvolvimento do atleta, como pessoa, e não só, integrar no futuro, da melhor forma, o escalão de seniores.

3.4. Avaliação inicial, intermedia e final

Não era prática do Clube efetuarem avaliações dos atletas, como tal, decidimos em conjunto (equipa técnica) realizar 3 avaliações em momentos específicos. O primeiro, no início da época (1ª quinzena de setembro) atendendo que estávamos a iniciar a atividade no Clube, bem como a entrada de novos jogadores. O segundo, foi nas férias do Natal (final de dezembro e início de janeiro) e o terceiro momento, foi no final da época (início junho).

A observação aos atletas era para ser feita em apenas 2 momentos mas, devido a não existir dados relativamente ao ano anterior sobre os jogadores, e a entrada de alguns,

decidimos avaliar as qualidades técnico-táticas no início da época. A avaliação intermédia foi feita em dezembro devido as férias do Natal visto que existe alguma mudança, seja física ou psicológica devido ao tempo de paragem. Na avaliação final foi realizada no final do ano de modo a dar informação ao treinador de juniores.

No seguimento do exposto irei apresentar uma tabela com as avaliações iniciais, intermedias e finais.

Tabela 3. Avaliação Inicial.

Avaliação Inicial			
Atleta	Posição	Aspetos Positivos	Melhorar
JP	GR	Boa capacidade de comunicação, Técnicas de mãos	Saídas da Baliza, Jogo de Pés
RR	GR	Forte no Jogo aéreo, técnica de mãos	Comunicação, saídas da baliza, pouca confiança
AT	DD	Grande capacidade física, agressivo e intensa, forte no homem para homem	Aspetos técnicos, orientação dos apoios
EM	DD	Bom na relação com bola	Aspetos físicos, posicionamento
JP	DC	Passe/receção, desarme, ambidestro	Lento, posicionamento, atitude em treino
LS	DE	Progressão com bola	Posicionamento
LP	DC	Posicionamento, qualidade de passe	Lento, Jogo aéreo, atitude em treino
NE	DE	Capacidade de passe e cruzamento	Posicionamento, equilibrar defensivamente
NS	DC	Boa relação com bola	Controlar a profundidade
CQ	ME/MO	1x1	Atitude em treino
GD	MO	Boa relação com a bola	Fisicamente atras do resto da equipa
HB	MCD	Bastante intenso e agressivo, forte no drible	Posicionamento, tomada de decisão
MP	MO	Tomada de Decisão, qualidade de passe	Falta de intensidade
MS	MCD	Desarme, intensidade e agressivo	Melhorar a qualidade de passe
TP	MC	Agressivo e intenso	Quando pressionado deve soltar a bola
TO	MCD	Desarme, posicionamento	Tomada de decisão, aspetos técnico táticos
FS	ME	Forte no drible	Falta de intensidade
RP	MD/DD	Velocidade, Forte no drible, intenso	Falta de concentração no jogo
MT	MD/AV	Velocidade, Forte no drible, intenso,	Não fala a mesma língua que o resto da equipa,
JC	AV	Forte no jogo aéreo	Falta de intensidade
HA	AV/MD	Forte na finalização, rápido	Jogo aéreo

Tabela 4. Avaliação Intermédia.

Avaliação Intermédia			
Atleta	Posição	Aspetos Positivos	Melhorar
JP	GR	Melhorou muito a capacidade comunicação e tomada decisão	Controlo da profundidade
RR	GR	Melhorou nas saídas 1x0	Sofre bastantes golos em bolas acessíveis
AT	DD	Evolui um pouco no controlo da bola	Regrediu nas transições defesa-ataque
JT(Entrada)	DD	Bom na relação com bola	Aspetos físicos, posicionamento
JP	DC	Melhorou muito no seu posicionamento	Capacidade aeróbia
LP	DC	Melhorou os passes longos (diagonais)	Melhorou a sua capacidade aeróbica (teste do vaivém)
NE	DE	Melhorou as transições defesa-ataque	Posicionamento continua a ser algo a melhorar
NS	DC	Boa relação com bola	Medo de ter bola
CQ	ME/MO	Boa capacidade para aparecer no espaço, finalização	A atitude em treino continua por melhorar
GD	MO	Capacidade de passe	Melhorou a sua capacidade aeróbica (teste do vaivém)
HB	MCD	Melhorou o seu posicionamento	Melhorar capacidade de rematar meia distância
MP	MO	Melhorou a qualidade de remate	Falta de intensidade continua a ser o problema
MS	MCD	Melhor na finalização	Devido alguma ausência não evoluiu
TP	MC	Melhor na tomada decisão	Passe e recção
TO	MCD	Boa relação com bola	Tomada de decisão, aspetos técnico táticos
FS	ME	Melhor nos cruzamentos e remate	Falta de intensidade continua a ser problema
RP	MD/DD	Melhor no posicionamento	Desiste facilmente dos lances
A	ME	Forte no 1x1	Melhorar fisicamente visto que teve muito tempo parado
MT	MD/AV	Finalização	Desmotiva quando não tem bola
JC	AV	Melhor no drible e finalização	Concentração no jogo
HA	AV/MD	Devido a sua assiduidade evoluiu em todos os aspetos	Gerir o esforço em campo

Tabela 5. Avaliação Final.

Avaliação Final			
Atleta	Posição	Aspetos Positivos	Melhorar
JP	GR	Melhorou bastante o jogo com os pés e perceber os momentos do jogo	Demasiada confiança na saída de bola. Deve perder algum peso
RR	GR	Melhorou bastante atitude no treino e no jogo entre postes e comunicação	Continua com muitas dificuldades na tomada de decisão e ansiedade durante os jogos
AT	DD	. Melhor no jogo sem bola	Continua com dificuldade na coordenação e aspetos técnicos e bastante agressivo
JT(Entrada)	DD	Melhor da comunicação e orientação da linha defensiva	Insiste algumas no 1x1 o que nesta posição pode sair caro
JP	DC	Um jogador acima dos outros em todos os aspetos	Não evoluiu como queríamos devido a problemas pessoais que levou a desistência
LP	DC	Procura jogar simples no jogo. Decide bem em momentos de pressão	Entrava muitas vezes em conflito com os colegas. Desmotiva com alguma facilidade
NE	DE	Melhorou as transições defensiva-ataque	Posicionamento continua a ser algo a melhorar
NS	DC	Evoluiu bastantes nos aspetos defensivos. Conseguiu chegar ao nível da equipa	Pouco agressivo no jogo. Algumas perdas de bola que levam a desistência dos lances.
CQ	ME/MO	Grande relação com bola. Melhorou bastante na finalização. Melhorou bastante o trabalho em equipa	Jogador com feitio especial. Melhorar o temperamento em treino e jogo
GD	MO	Conseguiu apanhar os colegas a nível físico	Insiste muitas vezes no 1x1 o que leva algumas perdas de bola
HB	MCD	Um dos jogadores que mais evoluiu em todos os aspetos. Peça fundamental da equipa. Bastante forte nos aspetos ofensivos e defensivos	Melhorar a sua assiduidade nos treinos para dar continuidade a sua evolução
MP	MO	Boa visão do jogo. Muda com facilidade o centro do jogo	Melhorar a resistência
TP	MC	Bastante intenso e agressivo. Melhorou muito tecnicamente	Devido a sua assiduidade nos treinos não evoluiu tanto como esperávamos
TO	MCD	Boa relação com bola	Melhorar aspetos de finalização
FS	ME	Melhorou a intensidade nos jogos	Devido a sua assiduidade nos treinos não evoluiu tanto como esperávamos
RP	MD/DD	Um dos jogadores que mais evoluiu o que levou a subida de escalão	Desmotiva com alguma facilidade
A	ME	Melhorou fisicamente. Jogador com potencial	Devido a uma lesão no joelho acabou a época mais cedo

MT	MD/AV	Bastante intenso e agressivo em todos os lances do jogo. Melhor na sua perceção em jogo	Comportamento continua a ser um problema e a sua língua
JC	AV	Melhorou muito na finalização	Deve ter uma tomada decisão mais clara
HA	AV/MD	O jogador que mais se destacou a todos os níveis	Melhorar o jogo entre linhas

Com estas avaliações permitiram que planeamento dos exercícios de treino, tanto a nível físico como técnico fosse mais adequado às dificuldades encontradas nos atletas. Foi também uma ajuda para o treinador de juniores permito-lhe assim perceber quais eram as suas dificuldades.

3.5. Caracterização do contexto competitivo em que a equipa irá participar

Este campeonato da 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa é composto por 16 equipas, sobem os dois primeiros classificados á divisão de Honra e descem os dois últimos á segunda divisão distrital. Eventualmente podem descer mais equipas se descerem equipas do campeonato nacional para a divisão honra.



Figura 3. Símbolo da Associação de Lisboa.

3.6. Caracterização das equipas

Neste ponto iremos apresentar as equipas que participaram no campeonato de juvenis A.

AF Lisboa 1ª Divisão Série 2 Jun.B S17 2016/17	
 Clube Futebol Benfica	 Grupo Desportivo Recreativo das Fontainhas de Cascais
 Sporting Clube Lourel	 Mem Martins Sport Clube
 sport Futebol Clube Damaiense	 Desportivo Domingos Sávio
 Atlético Clube Cacém	 Clube Atlético Pêro Pinheiro

 Sociedade União 1º Dezembro	 Sporting Clube Vila Verde
 Grupo Dramático e Sportivo de Cascais	 Colégio Marista Carcavelos
 Club Internacional de Foot-Ball	 Casa Pia Atlético Clube
 Sporting Clube Linda-a-Velha	 União Recreativa e Desportiva de Tires

Figura 4. Equipas participantes.

3.7. Calendário competitivo

A distrital de Lisboa foi composta por 32 equipas, divididas em duas séries, de modo a reduzir o número de jogos e a distância entre equipas. No final disputava-se um jogo para apurar o campeão distrital de Lisboa. O Futebol Benfica ficou na 2ª série.

Tabela 4. Calendário competitivo.

1ª Volta		2ª Volta	
Jornada	Jogo	Jornada	Jogo
1ª	Futebol Benfica x Casa Pia	16ª	Casa Pia x Futebol Benfica
2ª	CIF x Futebol Benfica	17ª	Futebol Benfica x CIF
3ª	Futebol Benfica x Vila Verde	18ª	Vila Verde x Futebol Benfica
4ª	Cascais x Futebol Benfica	19ª	Futebol Benfica x Cascais
5ª	Futebol Benfica x Dezembro	20ª	1ªDezembro x Futebol Benfica
6ª	Mem Martins x Futebol Benfica	21ª	Futebol Benfica x Mem Martins
7ª	Futebol Benfica x Damaiense	22ª	Damaiense x Futebol Benfica
8ª	Sp. Lourel x Futebol Benfica	23ª	Futebol Benfica x Sp. Lourel
9ª	Linda-a-Velha x Futebol Benfica	24ª	Futebol Benfica x Linda-a-Velha
10ª	Futebol Benfica x U. Tires	25ª	U. Tires x Futebol Benfica
11ª	Maristas x Futebol Benfica	26ª	Futebol Benfica x Maristas
12ª	Futebol Benfica x Pero Pinheiro	27ª	Pero Pinheiro x Futebol Benfica
13ª	Fontainhas x Futebol Benfica	28ª	Futebol Benfica x Fontainhas
14ª	Futebol Benfica x A. Cacém	29ª	A. Cacém x Futebol Benfica
15ª	DDS x Futebol Benfica	30ª	Futebol Benfica x DDS

Na 1ª volta verificámos, que o calendário foi favorável para os nossos objetivos com os encontros mais difíceis a jogarem-se em casa. Sentimos bastantes dificuldades entre a 7ª jornada e a 10ª jornada, onde jogámos com as equipas que tinham os mesmo objetivos que nós. Acabou por ser um pouco mais difícil do que o esperado, devido alguns fatores tais como: jogadores novos, rotinas e automatismos de jogo, e ainda desconhecimento de alguns adversários.

Na 2ª volta tivemos mais dificuldades, atendendo a que os jogos com equipas de nível superior, foram fora de casa. Mas, por um lado foi melhor assim, porque deu para preparar melhor a equipa, e como prova disso foi termos conseguido somar mais pontos, com 12 vitórias, 2 empates e 1 derrota.

3.8. Regulamento interno

O regulamento interno segue em anexo (Anexo I).

Capítulo IV – Conceção de jogo, processo de treino, observação e recrutamento

No capítulo IV procura-se fazer uma exposição dos modelos de: (1) jogo, (2) treino, (3) observação e análise, e (4) recrutamento do Futebol Benfica.

4.1. Identidade da equipa de Juvenis assenta nas seguintes premissas

- Manter a bola o máximo de tempo possível, com o maior número de situações ofensivas e de finalização.
- Recuperar a bola o mais rápido possível, através de uma pressão intensa e organizada.

No processo ofensivo: Ataque posicional é prioridade, envolvendo o máximo de jogadores possível, não descurando a possibilidade do ataque-rápido ou contra-ataque, consciente de que o espaço privilegia o atacante, desmarcações e apoios constantes, controlando a velocidade e ritmo de jogo.

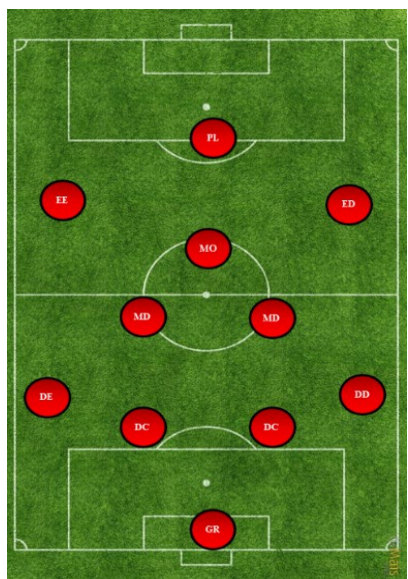
Em processo defensivo ou após perda de bola: Equipa sem posse da bola, anulando o maior número de linhas de passe.

4.2. Sistema tático preferencial

A Figura 5 demonstra o sistema tático preferencial. Este foi escolhido, porque entendíamos ser o mais fácil de introduzir, visto que foi aquele onde os jogadores jogaram o ano

anterior. Composto por um guarda-redes, dois centrais, dois laterais, três médios, dois extremos e um ponta de lança.

1x4x3x3 com 2 médios defensivos



Método de jogo

Ofensivo: Ataque Posicional/ Rápido

Defensivo: Zona Pressionante

Figura 5- Sistema tático preferencial.

4.3. Sistema tático alternativo

O sistema alternativo era usado quando a equipa se encontrava em desvantagem no jogo, foi raro usar este sistema. É uma tática em 1x4x4x2 com variante dinâmica na característica ou posicionamento específico de MC (8) e AV (10). Foi aquele que vimos

ser mais indicado para a equipa devido a facilidade de mudar durante o jogo, e às características dos jogadores.



Figura 6. Sistema tático alternativo.

4.4. Método de jogo ofensivo e defensivo

Neste ponto estão expostos os princípios do método de jogo ofensivo e defensivo.

4.4.1. Organização Ofensivo

- Dever de aproveitar o espaço, e o tempo oferecidos pelo adversário na sua reorganização;
- Exploração dos espaços em largura e profundidade;

- Simplicidade de processos/eficiência.

Utilização de ações individuais de 1x1, sempre que o portador da bola entenda que exista globalidade de condicionantes que o permita.

1ª Fase - Construção



Características:

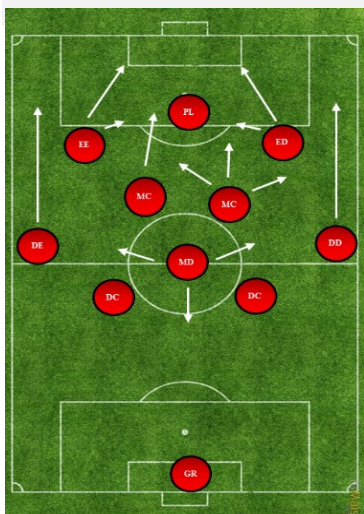
DC e MD grandes responsáveis pelo início da construção;

DC's abertos, MD baixa: Forma linha 3;

Soluções de Bola longa: Laterais e PL.

Figura 7. Organização ofensiva- 1ªFase construção.

2ª Fase – Criação



Características:

Trocas Posicionais/Jogo de Posições;

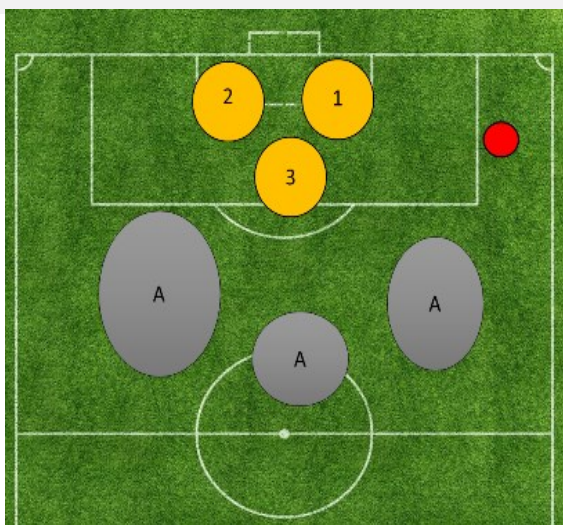
Espaço (Largura-Profundidade);

Constante penetração no espaço livre (com e sem bola);

Preenchimento das zonas prioritárias de finalização.

Figura 8. Organização ofensiva- 2ªfase Criação.

3ª Fase - Finalização



Características:

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

1º Poste (1)

2º Poste (2)

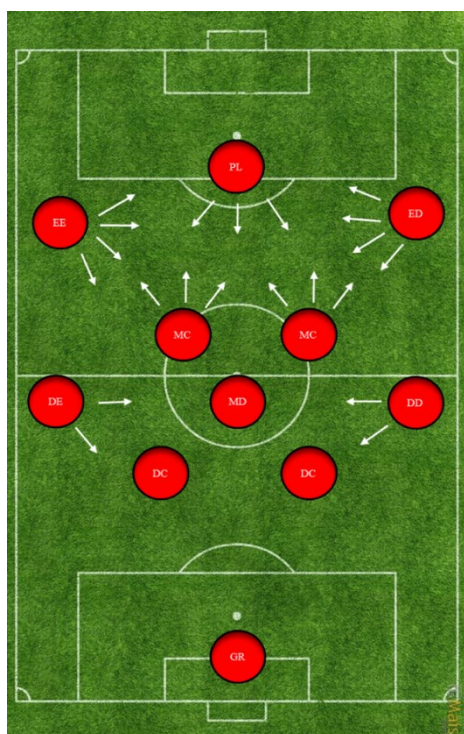
Zona central (recuada) (3)

Cobertura de zonas prováveis de 2ª bola A)

Figura 9. Organização ofensiva- 3ª Fase Finalização.

4.4.2. Organização defensiva

- Pressão imediata do jogador que perdeu a bola ou aquele que estiver mais próximo da zona onde o adversário recuperou a bola;
- Retirar tempo e espaço à decisão do adversário após recuperação;
- Criar zona pressing no corredor lateral, obrigando a jogar direto;
- Bloquear corredor central – permitir corredor lateral;
- Anular espaço entre linha (sector) e entre linhas (intersector).



Características:

Ajuste básico de posicionamento após perda de bola:

Reação pressionante imediata principalmente por linha avançada e linha média (8 e 10);

Proteção da zona central;

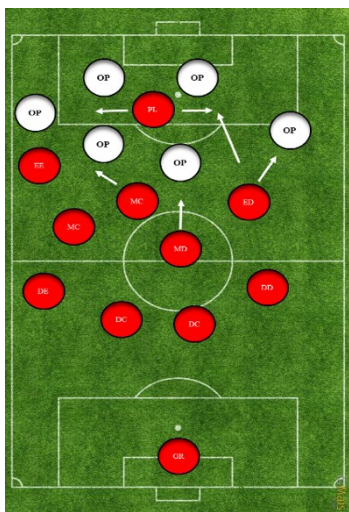
Equilíbrio pelos 4 elementos da linha defensiva mais MD (6);

Dependente da zona e da forma como foi perdida a posse.

Figura 10. Organização defensiva.

Organização da equipa após a perda da posse de bola, ao que que definimos de “campo pequeno” de modo a eles perceberem e reagirem rapidamente.

1ª Fase- Evitar a construção do adversário



Características:

Organização da equipa após a perda da bola na 3ª fase do jogo;

Pressão imediata sobre o portador da bola;

Ajuste posicional de modo a fechar os corredores;

Recuperar rapidamente a posse de bola de modo a impedir rapidamente o contra-ataque da equipa adversária.

Figura 11. Organização defensiva 1ª fase.

2ª Fase – Evitar a criação de situações de finalização



Características:

Baixar as linhas (atacante média e defensiva);

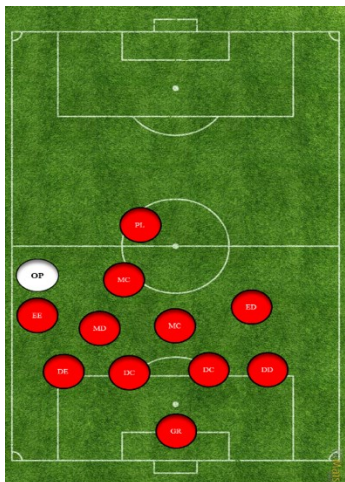
Linha média e defensiva ficam próximas, fechando assim; espaço entre linhas;

Os extremos passam para médios (Direito e Esquerdo);

Os laterais fecham por dentro, obrigando o adversário a jogar nos corredores laterais.

Figura 12. Organização defensiva 2ª fase.

3ª Fase- Evitar a Finalização



Características:

Marcações e coberturas próximas;

Fechar o corredor central;

Impedir os cruzamentos para área;

Agressivos na 2ªbola;

Nos lançamentos laterais os jogadores devem se posicionar de modo a fechar 2 corredores, um lateral e outro central.

Figura 13. Organização defensiva 3ª fase.

4.4.3. Esquemas táticos ofensivos

Neste ponto estão apresentados os esquemas táticos ofensivos e defensivos.

Cantos (ajustar consoante o lado)

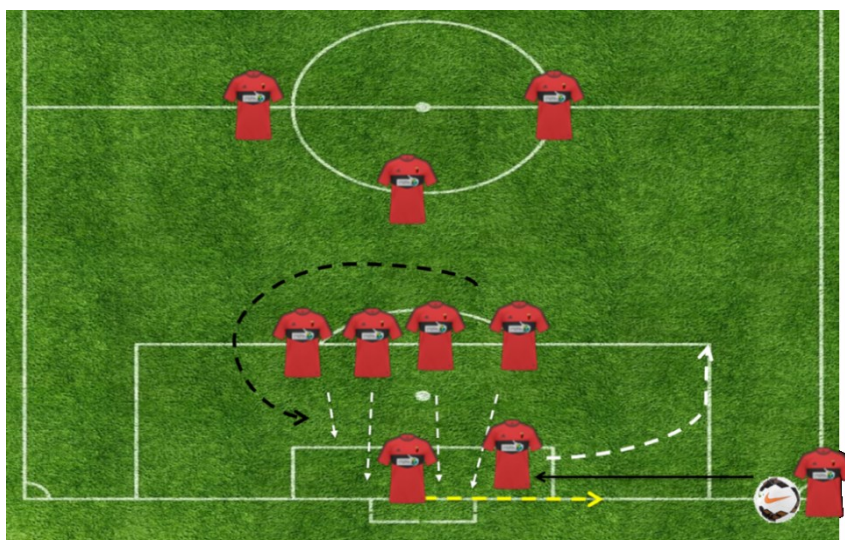


Figura 14. Esquema tático ofensivo cantos.

Nos cantos ofensivos o posicionamento dos jogadores era: um jogador na zona do GR, um no primeiro poste, quatro elementos na zona do penalti, um a entrar da área para a segunda bola ou transição defensiva e dois elementos para equilibrar a equipa defensivamente.

Com base neste formato criamos três tipos de canto onde o marcador sinalizava o que iria realizar:

- 1ª Mão bola ao primeiro poste para mudar a trajetória da bola;
- 2ª Mãos bola ao segundo poste para o jogador que faz o movimento ao 2º poste;
- Alongamento era o canto curto onde o jogador ao 1º poste fazia o movimento de arrastamento de modo a iludir o adversário. De seguida o jogador que estava na zona do GR realiza o passe para o marcador do canto colocar na área.

4.4.4. Livre lateral

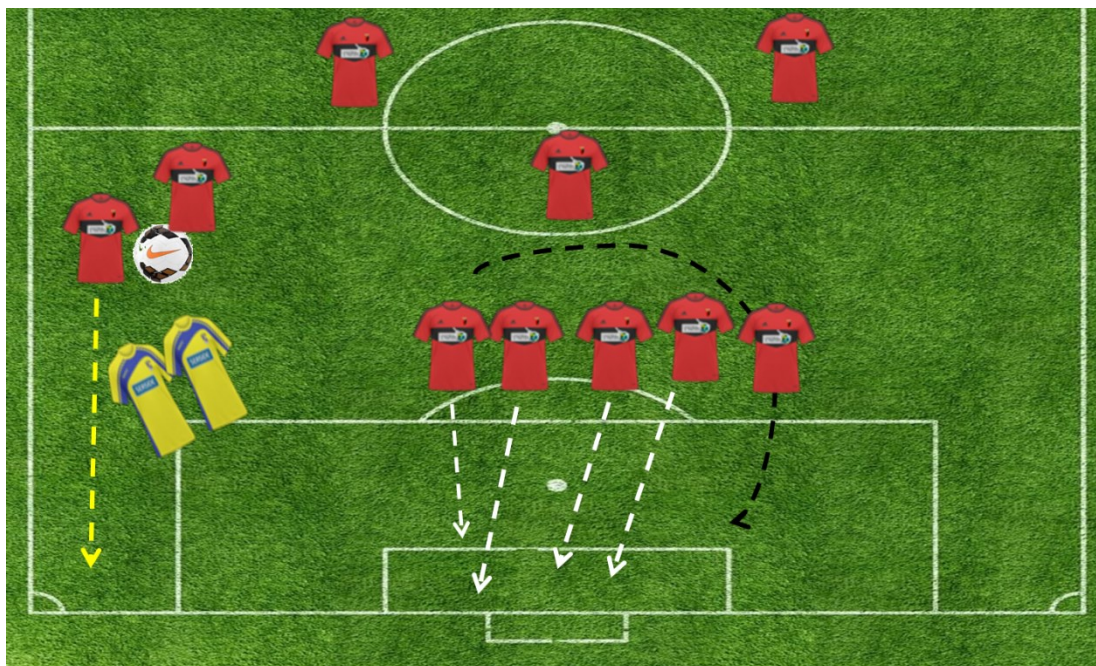


Figura 15. Esquema tático ofensivo livre lateral.

Nos livres laterais ofensivos o posicionamentos dos jogadores era: dois jogadores na bola, cinco elementos na linha da barreira adversária para atacar a bola, um jogador a entrada da área para a 2ªbola e dois jogadores para dar o equilíbrio defensivo.

Com base nesta formação criamos três formas livres onde o marcador sinaliza o que iria realizar:

- 1ª Mão bola ao primeiro poste para mudar a trajetória da bola;
- 2ª Mãos bola ao segundo poste para o jogador que faz o movimento ao 2º poste;
- Alongamento era o livre indireto para o jogador ir cruzar para área.

4.4.5. Livre Frontal



Figura 16. Esquema tático ofensivo livre frontal.

Nos livres frontais eram definidos no jogo 6 marcadores, 3 com o pé esquerdo e 3 com pé direito. No início da época a escolha ficava ao critério dos treinadores, perto do fim ficava dos jogadores.

4.4.6. Lançamentos laterais



Figura 17. Esquema tático ofensivo livres laterais.

Nos lançamentos laterais a primeira opção é colocar no PL á entrada lateral da pequena área a segunda opção é procurar o extremo na linha final e procurar a devolução para o cruzamento.

4.4.7. Esquemas tácticos defensivos

Cantos (ajustar consoante o lado)



Figura 18. Esquema tácticos defensivos cantos.

Cantos defensivos o posicionamento dos jogadores é em L, com: marcação a zona, 1º jogador no primeiro poste, uma linha de 5 elementos, 2 elementos a fazer bloqueio, 1 a entrada da área e por último 1 jogador no meio campo para o contra ataque. Nos cantos curtos saem 2 elementos para igualdade numérica.

4.4.8. Livre Lateral (ajustar consoante o lado)



Figura 19. Esquemas táticos defensivos livres laterais.

Nos livres laterais defensivos colocamos 1ª linha posicional na linha da barreira, o GR controla o espaço entre a linha da baliza e a linha defensiva e na formação da barreira colocamos 2 homens caso eles coloquem 2 jogadores na bola.

4.4.9. Livre frontal



Figura 20. Esquemas táticos defensivos livre frontal

No livre frontal o GR é responsável pela formação da barreira, 2 elementos ajustam a marcação aos jogadores mais altos, 1 jogador marca o jogador adversário caso exista a colocação da bola no corredor lateral. Se for livre indireto o último jogador da formação da barreira sai ao jogador. Por último um jogador no meio campo para o contra-ataque.

4.5. Missões táticas individuais

Na nossa ideia de jogo, existem comportamentos individuais que são definidos como missões individuais durante o jogo. Cada posição tem a sua função, podem ser diferentes consoante o momento do jogo, ou seja, se estarmos atacar ou a defender, onde o atleta terá de cumprir da melhor forma possível. E é no treino que transmitimos e ajustamos as missões de cada jogador, mas é importante também que os jogadores tenham consciência das missões dos colegas de modo que o coletivo beneficie.

De seguida caracterizo a missão de cada posição nos processos ofensivos e defensivos.

O guarda-redes no processo defensivo:

- Organizar a linha defensiva;
- Comunicação constante com a linha defensiva;
- Controlar a profundidade da linha defensiva .

O guarda-redes no processo ofensivo:

- Reposição curta para iniciar a construção ainda próximo da nossa grande área;

- Sem solução próxima, bola longa em Lateral ou PL;
- Criar coberturas defensivas aos defesas centrais;
- Jogar sempre que possível fora dos postes.

Os defesas centrais no processo defensivo:

- Cobertura aos laterais;
- Proteger o Gr sempre que surge um remate;
- Agressividade nas disputas da bola;
- Controlar a profundidade.

Os defesas centrais no processo ofensivo:

- Oferecer sempre uma linha passe;
- Procurar manter o setor defensivo próximo o intermedio;
- Sempre pressionados colocar a bola no Gr, corredor lateral ou avançado;
- Varia o centro do jogo (diagonais).

Os defesas laterais no processo defensivo:

- Levar o portador da bola para a linha lateral;
- Realizar sempre a contenção e cobertura;
- Impedir a finalização ou cruzamento do adversário.

Os defesas laterais no processo ofensivo:

- Jogar Largura e profundidade;
- Participar na 1ª Fase de construção;
- Obrigar extremo a acompanhar para libertar espaço á saída da nossa grande área.

Os médios defensivos no processo defensivo:

- Promover superioridade nos corredores laterais;
- Realizar marcação à zona;
- Impedir que o adversário receba a bola no interior do bloco;
- Fazer cobertura aos laterais quando a bola se encontra nos corredores.

Os médios defensivos no processo ofensivo:

- Deve baixar para construir com linha de 3;
- Oferecer qualidade na primeira fase da construção e na transposição para o sector médio ofensivo;
- Qualidade na Organização e ataque organizado (referência);
- Estar em alerta por eventual perda de bola e encurtar rapidamente o espaço;
- Variar o centro do jogo.

Os médios ofensivos no processo defensivo:

- Diminuir o espaço entre setores;
- Pressionar o adversário quando se perde a posse de bola;
- Conduzir o jogo do adversário para os corredores laterais.

Os médios ofensivos no processo ofensivo:

- Preocupação de aparecer entrelinhas, em lados apostos;
- Procurar orientar de imediato para a baliza adversária;
- Em caso de incapacidade de receber, ter noção da criação de espaço interior para elementos do último terço;

- Oferecer apoio frontal á linha avançada;
- Mobilidade;
- Movimentações de rotura no espaço;
- Trocas posicionais com extremo e PL.

Os extremos no processo defensivo:

- Quando existe a perda da posse bola fechar rapidamente o corredor central;
- Conduzir o adversário para os carregadores;
- Caso o lateral suba deve ocupar a posição do colega.

Os extremos no processo ofensivo:

- Preocupação em jogar interior para troca posicional com lateral;
- Explorar espaço interior deixado por MC ou PL;
- Movimentação constante entrelinha;
- Movimentos de rotura constantes;
- Assumir a bola no último terço (liberdade/criatividade);
- Profundidade + Largura;
- Procurar o 1x1.

Os avançados no processo defensivo:

- Fechar a linha de passe entre centrais;
- Obrigar a jogar pelos corredores laterais;
- Colocar-se atrás da linha da bola.

Os avançados no processo ofensivo:

- Participar no jogo de posse;
- Baixar em apoio frontal/libertar espaços nas costas;
- Profundidade.

4.6. Modelo de jogo

Na figura 21 esta representado de uma forma geral o modelo de jogo do CFB.

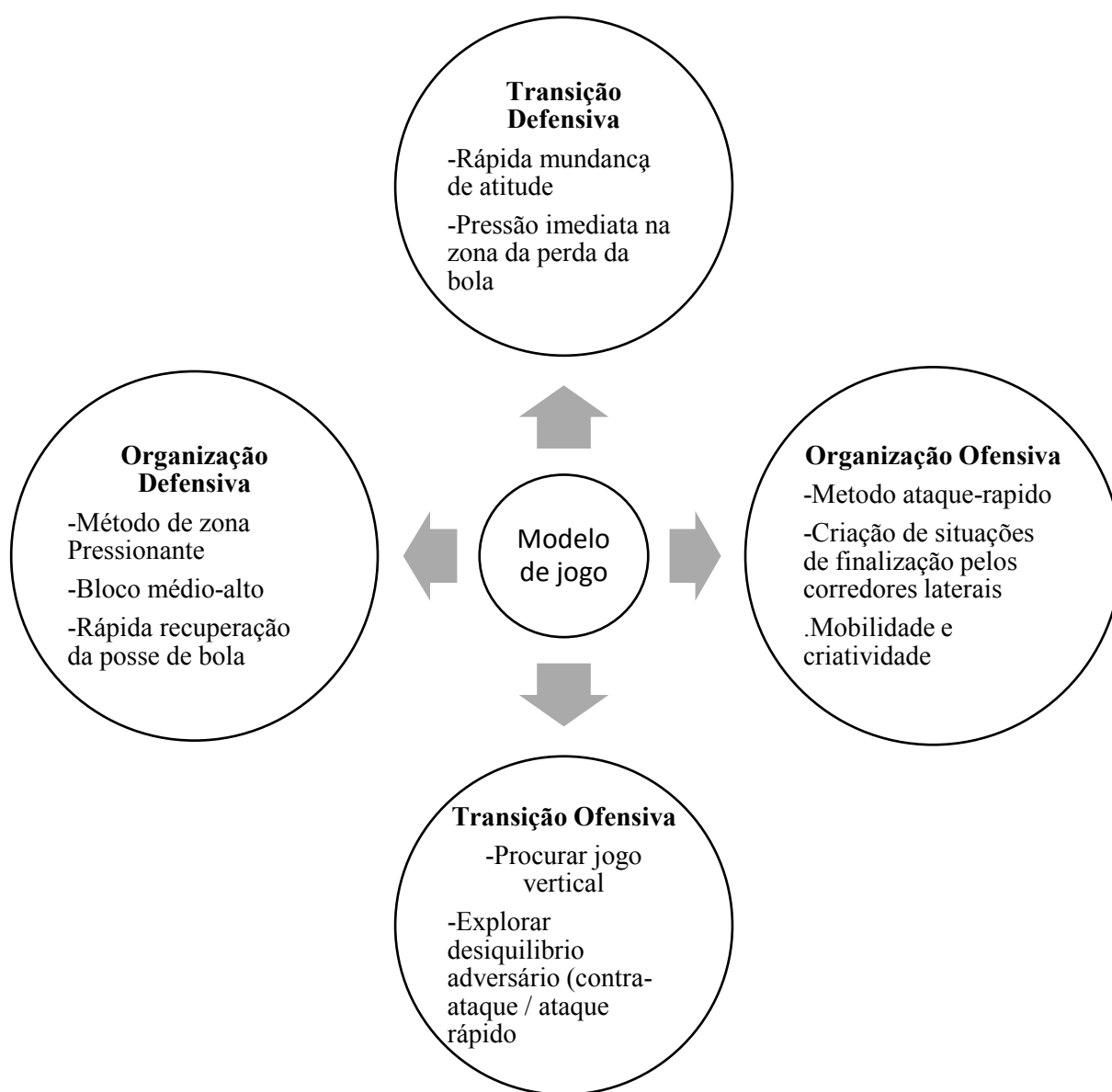


Figura 21. Modelo de jogo.

4.7. Processo de treino

O futebol não é uma ciência exata, antes de terminar um jogo nunca é possível saber-se quem ganha ou quem perde, no entanto é possível criar uma ideia de jogo de modo a trabalhar ao máximo as condutas coletivas e as condutas individuais dos jogadores. Para que se obtenha um resultado positivo, é necessário que o treinador e a sua equipa técnica tenham a consciência do seu modelo de jogo, de modo a transmitir aos atletas os devidos comportamentos para as respetivas partidas. É importante haver uma planificação do processo de treino com base nas ideias, princípios e características dos atletas.

O treino deverá ser encarado como um meio de preparação para a competição desportiva, embora a competição também se constitua, em si mesmo, como um meio de preparação e, neste sentido, como treino. A preparação no treino terá reflexo sobre a prestação pretendida, ou não, em competição, tal como a análise feita posteriormente ao que se passou em competição, terá efeito sobre o processo de treino nos dias seguintes. O respeito constante por esta interação, consubstanciado num criterioso planeamento e materializado num processo operativo dinâmico e produtivo, é fundamental para uma estimulação ótima dos recursos específicos de maior urgência circunstancial para os atletas e equipas na sua performance semanal (Castelo, 2002).

O Clube Futebol Benfica não tem nenhum modelo de periodização, na minha opinião, trata-se de um princípio errado, pois desta forma também não existe qualquer processo continuidade para os jogadores, aos treinadores de todos os escalões de formação deviam ser facultados pelo clube um modelo, isto porque cada equipa tem um contexto diferente. O Clube Futebol Benfica tem como objetivo primário o desenvolvimento do jogador, passando o coletivo para segundo plano porque tem

difficultades em manter os atletas. O Clube deveria, no futuro, preparar e disponibilizar aos treinadores um dossiê de exercícios de treinos.

Cada exercício aplicado seria considerado específico ou não específico, em função do grau de semelhança ou não, semelhante com o modelo de jogo que se pretende implantar. Com efeito, não basta que cada exercício de treino contenha em si próprio elementos, tais como: a bola, o espaço, as balizas, os adversários, os colegas, etc.

É fundamental que todos estes elementos se inter-relacionem e organizem, de forma que parametrizem atitudes, decisões e ações na direção de um padrão individual e coletivo consentâneo com a forma de jogar (identidade) potenciando-se assim, o fenómeno de transfere entre o que se faz em treino (modelo de preparação) e, o que se pretende fazer em competição (modelo de jogo). Assim se reforça que, os padrões de jogo realizados na competição, tenham uma relação causal com os processos e exercícios de treino realizados. É esta relação inteligível e coerente, entre o modelo de jogo da equipa e a conceção de exercícios de treino que é determinante para que haja uma adaptação consentânea com os objetivos a atingir (Castelo, 2009).

4.8. Classificação dos métodos de treino

Neste relatório de estágio foi importante a utilização da taxonomia para a classificação dos exercícios de treino no futebol. Com construção desta taxonomia, classificar e ordenar um conjunto de métodos e meios, com caracter geral e específico 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). Nesta classificação

dos métodos de treino, importa também estabelecer as suas subdivisões, ordenando-as e interligando-as funcionalmente segundo conceitos, ou seja, sobre uma ideia ou representação geral, baseada em diferentes níveis de complexidade (Castelo, 2009).

O método de preparação geral foi o trabalho estipulado para trabalhar na época desportiva, organizando sempre o trabalho físico dos atletas e orientar o aquecimento para os jogos.

4.8.1. Métodos de preparação geral (MPG)

Os exercícios de preparação geral, são concetualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. São todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador (Castelo, 2013).

Este tipo de método procura o desenvolvimento das capacidades que suportam o jogo, tais como, Resistência, Velocidade, Força e Flexibilidade.

Resistência

Os exercícios de resistência são constituídos na base dos diferentes sistemas de produção de energia e no respeito das componentes estruturais de volume, intensidade, densidade e frequência, podendo ou não estar relacionadas com a realidade do jogo de futebol. Em função do grau de especificidade relativamente à situação competitiva, podemos classificar a resistência em dois tipos:

- **Resistência geral ou de base** - caracterizada por: fomentar a preparação multilateral dos jogadores; direccionar os processos de recuperação do jogador; criar uma base funcional sobre a qual se deverá apoiar de forma sustentada a resistência específica; potenciar condições positivas na comutação entre vários treinos utilizados nas diferentes unidades de programação do processo de treino (Castelo, 2013).
- **Resistência específica** - sendo esta a forma de manifestação própria de uma determinada modalidade desportiva. Diz respeito à capacidade de adaptação a uma estrutura e a uma natureza do exercício de treino que estabelece uma relação de correspondência dinâmica relativamente às atitudes, aos comportamentos motores, ao regime de funcionamento orgânico do jogador e ao respeito pelos regulamentos da modalidade (Castelo, 2013).

Força

Estes exercícios são constituídos na base das diferentes formas de manifestação da força. Poderão ser elaborados de forma a fazer corresponder à realidade competitiva do jogo de futebol. Podemos considerar as seguintes capacidades de força:

- **Máxima:** Entendida como o valor mais elevado de força que o sistema neuromuscular é capaz de produzir, independentemente do fator tempo e contra uma resistência inamovível (Castelo, 2013).
- **Rápida:** Representa a capacidade do sistema neuromuscular, produzir movimentos a velocidade elevada num determinado período de tempo. Podemos distinguir ainda a: força inicial, capacidade do sistema neuromuscular desenvolver, a partir do zero, a maior força possível no menor tempo possível; força explosiva, capacidade do sistema neuromuscular de continuar a desenvolver

as tensões já iniciadas, o mais rapidamente possível; força reativa, capacidade de se passar rapidamente de uma contração excêntrica para uma contração concêntrica (Castelo, 2013).

- **Resistente:** Representa uma capacidade de realizar esforços de força, em atividades de média e longa duração, resistindo à fadiga e mantendo o funcionamento muscular em níveis elevados (Castelo, 2013).

Velocidade

Estes exercícios procuram melhorar as diferentes formas de manifestação da velocidade:

- **Reação,** é a capacidade do sistema neuromuscular reagir a um estímulo no menor tempo.
- **Execução,** é a capacidade do sistema neuromuscular efetuar uma ação com velocidade de contração máxima de um músculo ou grupo muscular.
- **Aceleração,** é a capacidade de acelerar rapidamente a partir da posição de repouso e alongar o período de aceleração.
- **Resistente,** é a capacidade de resistir à instalação da fadiga, durante a aplicação de exercícios de intensidade máxima e submáxima (Castelo, 2013).

Flexibilidade

Estes exercícios determinam que o jogador possa melhorar a execução das suas ações técnico-táticas, ajuda a criar uma imagem de facilidade e suavidade, promove a relaxação e diminui a probabilidade de existir lesões (Castelo, 2013).

4.8.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG)

Os exercícios específicos de preparação geral são todos os exercícios realizados em contextos situacionais “rudimentares”, relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Têm como objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, através de uma relação primordial do jogador com a bola, sendo este o elemento determinante da sua ação conjuntamente com um número reduzido de companheiros e adversários. Concretamente, este tipo de exercícios, estabelecem a relação do jogador com a bola mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo – o golo (Castelo, 2013).

Os exercícios que se enquadram nos MEPG são: Descontextualizados, Manutenção de posse de bola, Circuito e jogos Lúdicos.

A manutenção de posse de bola foi dos exercícios mais realizados ao longo da época desportiva.

Estes exercícios são caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas, das diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança, ou seja, a concretização de um esforço coletivo onde é preferível manter a posse da bola do que correr o risco de a perder para a equipa adversária. Os exercícios de manutenção da posse da bola podem ser organizados em três grupos: espaços reduzidos, espaços regulamentares e secundados pelos métodos de jogo ofensivo e defensivo (Castelo, 2013).

4.8.3. Métodos específicos de preparação (MEP)

Para que os efeitos da aplicação regular, racional e metódica de exercícios de treino determinem adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras, que por si, se manifestam na elevação do rendimento desportivo dos jogadores ou das equipas, estes deverão ser caracterizados pela sua especificidade. O exercício de treino de carácter específico visa fundamentalmente a potenciação de um maior efeito de transferibilidade do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador (Castelo, 2013).

Os exercícios que se enquadram nos MEP são: Finalização, Metaespecializados, Padronizados, Sectoriais e Intersectoriais, Esquemas táticos e Competitivos. Os competitivos foram os mais realizados ao longo da época.

Os exercícios de treino denominados de competitivos são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, logo, são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais (Castelo, 2013).

4.9. Modelo de observação

A observação e análise do jogo é um dos ingredientes mais importantes no treino de uma equipa. É a forma de avaliar a evolução do processo coletivo e individual dos jogadores. O jogo é o reflexo do treino, logo através da análise conseguimos perceber se os processos estão a ser corretos ou não.

No Clube Futebol Benfica não existe nenhum processo de observação. No início da época sentimos a necessidade que, para sermos melhores que os outros teríamos que filmar as equipas adversárias, bem como a nossa equipa, de forma a perceber e comparar métodos e sistemas de jogo, acautelando ameaças e encontrar alternativas que nos pudessem ajudar em futuros jogos. O treinador principal decidiu contratar um observador, que neste caso foi o Rodrigo Sousa. A observação, e relatório, era apresentada aos jogadores todas as quartas-feiras antes do treino.

Própria equipa

A análise do jogo da equipa na competição visa, encerrar, por um lado, o ciclo de preparação da equipa para a competição já realizada e, abre, por outro, um novo ciclo de preparação da equipa para o próximo confronto desportivo (Castelo, 2009).

Os jogos da nossa equipa eram normalmente filmados por pais dos jogadores, embora não se tenha conseguido em todos os jogos realizados. Sempre que possível era entregue ao observador e, depois discutido com a equipa técnica na terça-feira antes do treino. Durava apenas cerca de 10/15 minutos, face a alguma indisponibilidade do observador para aquele dia.

Equipas adversárias

Os jogos adversários eram filmados pelo observador, no campo destes. Este trabalho era bastante útil atendendo que a observação incidia sobre duas equipas, apesar da análise detalhada ser sobre a equipa que iríamos jogar no fim-de-semana seguinte.

Relativamente ao trabalho do observador, tinha como pontos essenciais analisar: jogador chave, sistema jogo, comportamentos ofensivos e defensivos, e aspetos a explorar.

A recolha de dados é a primeira etapa da planificação estratégica, através da qual o treinador compila as informações necessárias para conhecer e caracterizar a equipa adversária, bem como os elementos que a constituem (Castelo, 2009).

4.10. Modelo de recrutamento

O Clube Futebol Benfica não tem nenhum departamento de prospecção, sendo que o recrutamento é feito pelos treinadores de cada escalão. No nosso caso os atletas novos vieram todos por convite do treinador principal e alguns vieram por serem amigos de jogadores. Nos últimos anos o clube não teve muito sucesso a nível competitivo, sendo um obstáculo de interesse para muito dos atletas.

O modelo de recrutamento é feito através duma análise sobre os melhores jogadores das equipas adversárias, escolhendo sempre dois atletas que mais se destacavam durante as partidas. A colaboração do observador também era importante em virtude das análises que realizava sobre os próximos adversários.

A observação aos jogadores tinham como base certos parâmetros, tais como:

- Ações ofensivas
- Ações defensivas
- Comportamento interpessoal e intrapessoal

Capítulo V – Processo de Treino

No capítulo que agora iniciamos será feita uma análise aos métodos de treino utilizados ao longo do período pré-competitivo e competitivo.

5.1. Período pré-competitivo

O período pré-competitivo teve início no primeiro treino da época e terminou no dia anterior ao primeiro jogo oficial do campeonato. A tabela 5 mostra os dados do período pré-competitivo.

Tabela 5. Período pré-competitivo

29 De Agosto a 7 de Outubro	
Nº de Microciclos	6
Nº de Unidade de Treino	18
Nº de Jogos de Treino	9
Minutos de Treino	1620 Minutos
Minutos de Jogo (80 min)	720 Minutos

5.1.1. Pressupostos fundamentais

A ideia do planeamento decorreu da necessidade de conhecer o futuro, na presunção que pode ser controlado. Surgiu a urgência em compreender as grandes tendências que governavam a vida das pessoas e das organizações, de maneira a tornar possível uma ação em consonância com elas. Mas, o futuro é incognoscível, tornando-se necessário criar uma ideia acerca do futuro que se deseja construir. Como tal, através do planeamento do treino, torna-se possível a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos

jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades. O planeamento do treino permite ao treinador controlar o trabalho desenvolvido, assim como avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção (Pires, 2005, cit. por Santos, 2006).

No planeamento da pré-época desportiva fui responsável pela parte física dos atletas, deixando para o treinador principal a transmissão da nossa ideia de jogo. Pretendemos com isto que os jogadores assimilem os aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos do futebol.

Neste período, o foco era melhorar os aspetos físicos dos atletas, pelo facto dos atletas regressarem de um período longo de férias. O trabalho foi conseguido através da exigência e intensidade dos exercícios.

Era também importante transmitir a nossa ideia de jogo, e o que pretendíamos para a nova época, a nossa equipa técnica era nova no Clube. Esse trabalho foi realizado gradualmente, com intensidade em todos os momentos, com muitos feedbacks durante todos os exercícios.

Os jogos amigáveis que fomos realizando foram uma grande ajuda neste processo, foi mais fácil transmitir as nossas ideias de jogo, ajudar os atletas a perceberem rapidamente o que queríamos, e analisar, se recebiam bem as mensagens, e se a mesma estava a ser corretamente transmitida.

Nesta fase tivemos uma dificuldade que, foi o grande número de atletas para treinar, muito superior ao pretendido. Demorámos algum tempo ate definir o plantel desejado, o que nos obrigou a repetir alguns aspetos no processo treino.

Acima de tudo conseguimos manter o volume e intensidade das sessões de treino, ajustando sempre que necessário os tipos de exercício de forma a conduzi-los para a nossa ideia de jogo.

5.1.2. Microciclo

Segundo Castelo (2013) o microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino, repartidas por diferentes dias, destinadas a abordar, na sua globalidade, o desenvolvimento do modelo de jogo adotado e os aspetos que derivam da observação e análise da competição. Neste sentido, nem todas as sessões de treino de um microciclo são da mesma natureza, pois estas variam de acordo com temas e conteúdos de aprendizagem, de aperfeiçoamento, de desenvolvimento, de controlo, de experimentação, etc. A duração de um microciclo pode variar entre três a quatro dias e pode ir além dos dez a catorze dias.

Tabela 6. Microciclo Semanal pré-competitivo.

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

5.1.3. Microciclo padrão

Na figura 22 podemos visualizar um microciclo padrão do período pré-competitivo, precisamente o primeiro microciclo do treino.

Plano Semanal pré – competitivo			
Dia de Treino	Terça	Quarta	Sexta
Parte Inicial Pedro Lopes	• MeINHos (10 min) • Corrida à volta do campo (10 min) • Exercício de passe (10 min) 	• Corrida à volta do campo (10 min) • MPB 3x1 (5 min) 	• MeINHos (5 min) • Mobilidade articular (5 min) • Exercício lúdico/Velocidade (10/5 min) • Exercício de Finalização (10 min) 
Parte Fundamental João Suzano	• Corrida variável (10 min)  • Jogo das 3 Equipas (30 min)	• Jogo formal 11x11, primeira fase de construção e entrada em criação de situações de finalização. (30 min)  • Jogo Competitivo (20 min)	• Padronizado (10 min) • Jogo competitivo 11x11 (30 min) • Esquemas táticos (10 min)
Parte Final Pedro Lopes	• Alongamentos (10 min)	• Trabalho CORE (10 min) • Alongamentos (5 min)	• Alongamentos (5min)

Figura 22. Plano semanal pré-competitivo.

Quando iniciamos a pré-época, iniciamos com exercícios simples e eficazes para perceber como estava cada um dos atletas. Quais eram as dificuldades, no intuito de podermos adaptar os exercícios de treino. A dificuldade foi aumentado de microciclo em microciclo.

Nesta fase o trabalho era dividido da seguinte forma:

- Parte Inicial - Treinador-adjunto;
- Parte Fundamental - Treinador Principal;

- Parte Final - Treinador-adjunto.

5.2. Sessões de treino

Nos pontos seguintes analisaremos a utilização dos diversos métodos de treino que constituíram as sessões ao longo do Período Pré-Competitivo, assim como a forma como estes se enquadravam dentro da própria sessão.

5.2.1. Volume total de treino

Na tabela seguinte podemos verificar o volume total do período pré-competitivo.

Ao analisarmos a tabela 7 verificamos que o treino incidia mais nos métodos específicos de preparação, pois estes proporcionam uma maior aprendizagem do jogo formal.

Tabela 7. Volume total pré-competitivo.

Volume Total Pré-Competitivo		
	Tempo	Percentagem (%)
MPG	460 Minutos	28.4 %
MEPG	440 Minutos	27.2 %
MEP	720 Minutos	44.4 %
TOTAL	1620 Minutos	100%

Em relação aos métodos de preparação geral, tem um número reduzido, não querendo dizer que não foi trabalhado, tais como, aspetos de resistência e velocidade. O exercício mais utilizado foi o dos alongamentos, porque essencialmente queríamos

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

Nos métodos específicos de preparação geral, optámos mais por exercícios manutenção de posse de bola, porque queríamos incidir e melhorar o aspeto de ataque e jogo posicional, que nos permitisse defender em espaços amplos, e atacar em espaços reduzidos.

Na análise dos resultados obtidos, verificamos que o principal método de treino utilizado é o específico de preparação, onde apresenta 44.4 % do volume total de treino. Estes têm um grande transference para aquilo que é a situação real de jogo.

Tabela 8. Total métodos de treino pré-competitivo.

Pré-Competitivo			
Métodos de Treino		Minutos	%
MPG (28,4%)	Resistência	120	7.4
	Velocidade	70	4.3
	Força	80	3.7
	Alongamentos	210	13
	TOTAL	460	
MEPG (27,2%)	Descontextualizados	60	3.7
	MPB	250	15.4
	Lúdicos	100	6.2
	Circuito	30	1.9
	TOTAL	440	
MEP (44,4%)	Metaespecializados	0	0
	Sectorial	80	4.9
	Padronizado	120	7.4
	Esquemas táticos	60	3.7
	Competitivos	340	21
	Finalização	120	7.4
	TOTAL	720	

Segundo Castelo (2009), os MEP constituem o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam.

Estando a conceptualização e operacionalização de ambos relacionada com o complemento e suporte que estes conferem aos praticantes e às equipas, a sua utilização não poderá ser desvalorizada. Os MPG no recurso ao desenvolvimento das qualidades físicas de suporte ao jogo, e os MEPG, na potencialização da relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade quer de cooperação (entre colegas de equipas) quer de oposição (contra adversários), são complementos essenciais de suporte à atuação central e primordial quer em condições virtuais (treino) ou em condições reais (competição).

5.2.1. Volume dos métodos de preparação geral (MPG)

Nas divisões que caracterizam os MPG, podemos verificar os seguintes resultados:

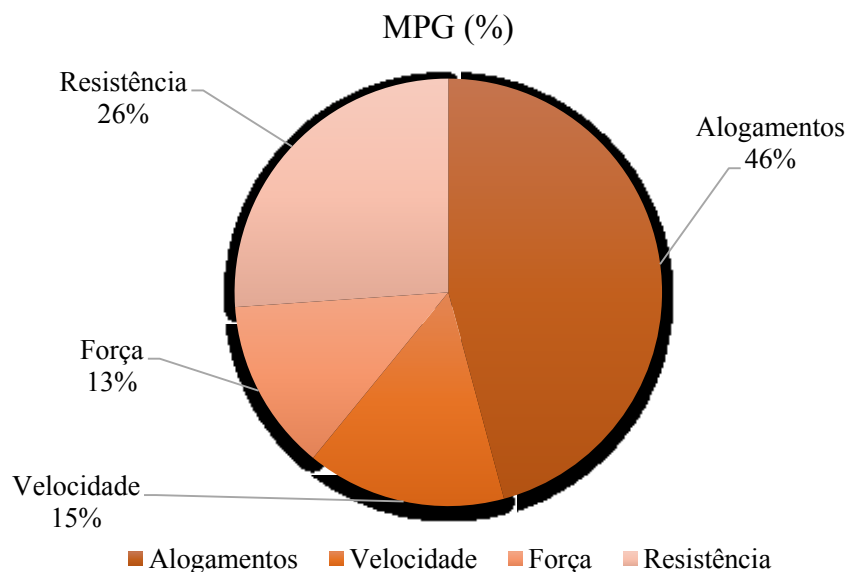


Figura 23. Métodos de preparação geral pré-competitivo.

Tendo em conta a análise do gráfico, existe uma maior utilização nos alongamentos (46%), exercício realizado sempre na parte final dos treinos, para prevenir lesões. Os exercícios de resistência (26%) aparecem logo a seguir onde incluíam a corrida contínua para resistência aeróbia, trabalho intermitente para o treino de resistência anaeróbia e ainda, a corrida regenerativa como meio de recuperação dos jogadores, de forma ativa. Era realizado sempre corrida à volta do campo, e por duas vezes optámos por nos deslocar à mata de Benfica. Por último, a força (13%) e velocidade (15%) foram os exercícios menos utilizados. Os de velocidade eram maioritariamente realizados no início da sessão de treino, nas vésperas da competição após aquecimento, como forma de preparação e manutenção, sempre focado no aspeto competitivo, para que os jogadores se mantivessem sempre concentrados e empenhados.

Os exercícios de força (força explosiva) eram realizados como forma complementar ao treino, sendo efetuados na parte inicial das sessões, após o aquecimento,

com incidência sobre os membros inferiores (e.g.: saltos sobre barreiras, arcos, e cones).

O trabalho de reforço muscular do tronco era realizado no final do treino.

A utilização dos métodos de preparação geral está relacionada com o desenvolvimento das qualidades físicas do jogador, servindo como suporte às ações técnico-táticas características do jogo e futebol. O futebol é o desporto complexo, que envolve muitas ações, como por exemplo desarmes, saltos, mudanças de direção e velocidade, que colocam uma grande alteração sobre os vários parâmetros neuromusculares e metabólicos (Bangsbo, 1994, citado por Andersson, 2008). Os jogadores de futebol correm entre 10 a 12 quilómetros por jogo (Rampinini et al, 2007). Cada jogador de campo, está em repouso entre 3 segundos a 2 minutos (Carling, Williams & Reilly, 2005).

5.2.2. Volume dos métodos específico de preparação geral (MEPG)

Nas divisões que caracterizam os MEPG, podemos verificar os seguintes resultados:

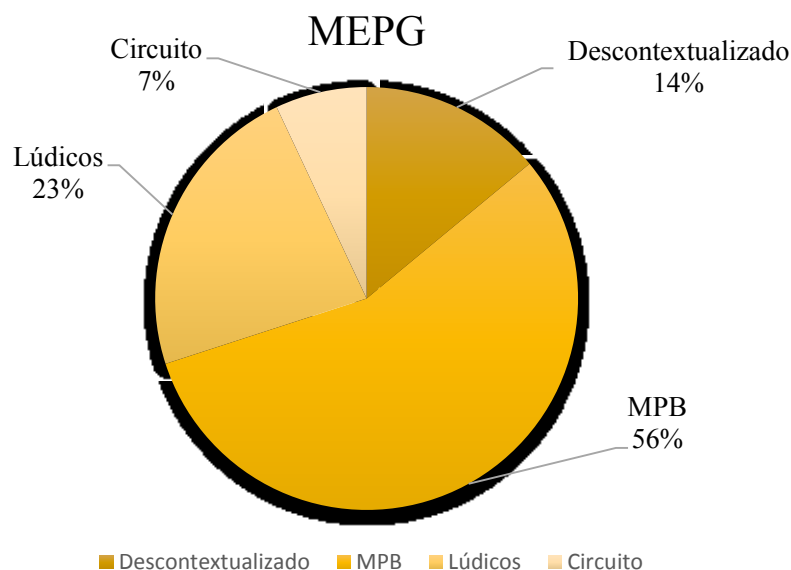


Figura 24. Métodos específicos de preparação geral pré-competitivo.

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

Os exercícios de treino para a manutenção da posse da bola são caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas, das diferentes situações de jogo, em que a posse da bola é o objetivo primordial. Isto significa, a concretização de um esforço coletivo, na qual a equipa sendo impedida de atacar a baliza adversária ou não havendo condições favoráveis para o fazer, é preferível manter a posse da bola do que correr o risco de entrega-la ao adversário de forma extemporânea e irrefletida (Castelo, 2009).

Na análise do gráfico os exercícios descontextualizados eram utilizados na parte inicial das sessões e possuíam como objetivo o aperfeiçoamento técnico dos jogadores (meinhos e exercícios de passe).

Os exercícios lúdico-recreativos eram utilizados, maioritariamente no início do treino, como forma de minimizar as tensões, promovendo bom ambiente de grupo.

Os exercícios em circuito comparativamente aos restantes não foram muito utilizados. Normalmente quando eram utilizados era para trabalhar a força nos jogadores, utilizando, saltos, trabalho de força explosiva dos membros inferiores, sendo mais frequente na parte final do treino (agachamentos, pranchas).

5.2.3. Volume dos métodos específicos de preparação (MEP)

Nas divisões que caracterizam os MEP, podemos verificar os seguintes resultados.

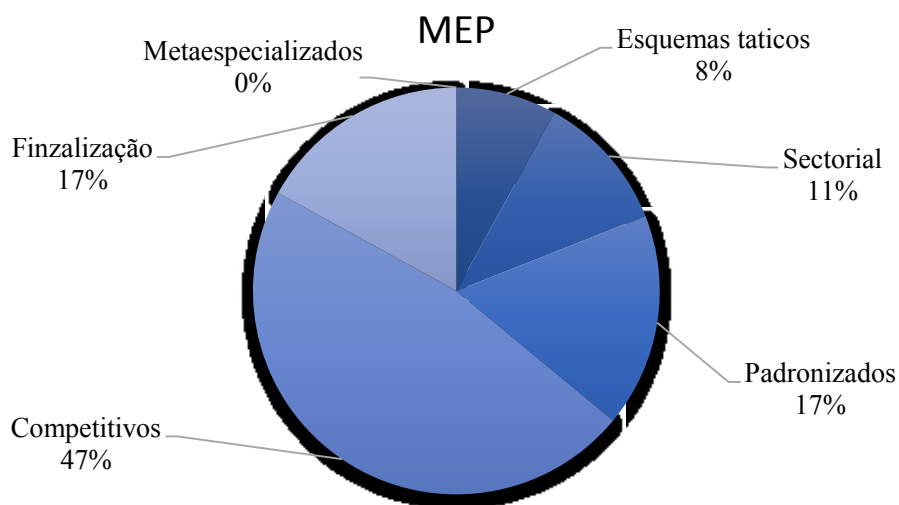


Figura 25. Métodos específicos de preparação pré-competitivo.

Os exercícios competitivos (47%) foram os favoritos para a preparação da equipa, porque são aqueles que se aproximam mais do jogo formal, o que permite trabalhar mais perto do contexto do jogo, sejam elas em espaço reduzido, formais, ou com condicionantes, de forma a preparar a equipa para cada momento do jogo.

5.3. Relação entre a parte inicial, fundamental e final

No período pré-competitivo os resultados relativos ao tempo entre a parte inicial, fundamental e final são apresentados na Tabela 9.

Tabela 9. Parte inicial, fundamental e final.

Pré-Competitivo		
Inicial	Fundamental	Final
360 Min (22%)	1080 Min (67%)	180 Min (11%)
TOTAL: 1620 min		

Nos resultados obtidos na tabela 11 verificamos que as sessões de treino, durante a fase pré-competitiva, tiveram maior ênfase na parte inicial (22%) e fundamental (67%).

Os valores da parte fundamental referentes a tabela vão de encontro aos resultados apresentados por Castelo (2009), que refere que a fase fundamental deve estar entre os 50 e 70% da sessão de treino. Mas por outro lado, os valores obtidos na parte inicial não correspondem ao que o Castelo (2009) indica, que deve variar entre 15% a 20% do treino. Por último, os valores da parte final encaixam nos valores de apresentados por Castelo (2009).

Na tabela 9 verificamos que a parte inicial apresenta um número mais elevado que a parte a final isto, porque era importante trabalhar aspetos motores e técnicos fundamentais para o jogo, tendo despendido algum tempo de treino. Na parte final eram realizados alongamentos, e trabalho de força.

A fase inicial o principal objetivo era ativação dos músculos com exercícios simples, tendo como objetivo preparar os atletas para a parte fundamental do treino. Na fase fundamental existe um maior foco do treino com a realização de exercícios mais específicos para o jogo. O tempo despendido nesta fase foi bastante superior aos restantes. Na parte final eram realizados exercícios de força e alongamentos, com menos tempo de trabalho.

5.4. Disciplina

Em termos disciplinares no período pré-competitivo não ocorreram quaisquer indisciplinas nos jogos e nos treinos.

5.5. Lesões

A Tabela 10 resume as lesões ocorridas ao longo do Período pré-competitivo.

Tabela 10. Lesões período pré-competitivo.

Agosto	Não ocorreram lesões
Setembro	LP - Mialgia de esforço MM - Mialgia de esforço
Outubro	Não ocorreram lesões

5.6. Período Competitivo

A tabela 11 mostra dos dados do período Competitivo.

Tabela 11. Período competitivo.

11 De Outubro a 4 de Junho	
Nº de Microciclos	32
Nº de Unidade de Treino	96
Nº de Jogos Oficiais	31
Minutos de Treino	8640 Minutos
Minutos de Competição (80 min)	2480 Minutos
Férias	2 Semanas Natal

Foram realizados no total 32 microciclos de treino com 2 semanas de paragem, nas férias de Natal (19 de Dezembro a 3 de Janeiro), tendo efetuado 96 sessões de treino, com uma duração total de 8640 minutos, um jogo por fim de semana.

5.6.1. Pressupostos fundamentais

A competição é o momento de demonstrar todas as capacidades adquiridas pelos atletas durante o processo de ensino/aprendizagem, onde duas equipas adversárias se confrontam. Para além dos atletas, que cumprem empenhadamente as suas funções, existe outra entidade extremamente importante no processo de treino desportivo – o treinador. Este tem a importante função de orientar e gerir todo este processo (Buceta, 2001).

Castelo (2002) sugere que o período competitivo seja de uma relativa estabilização, não significa que não se continua no sentido da elevação do nível atingido no período anterior, isto é, no período preparatório a duração é menor. Depende fundamentalmente do calendário desportivo que sabemos ser extensivo, em muitas

modalidades desportivas podemos observar uma duração do período que varia entre 2 a 10 meses.

A competição constitui um momento fundamental do processo, uma vez que confere sentido ao processo de treino. Esta direção procura assim, estabilizar ou modificar o comportamento dos jogadores, por forma a adequá-los em função dos variados contextos em que as situações ocorrem. Sendo o treinador responsável pelos ajustamentos ou modificações do plano de jogo, quer a nível estrutural, metodológico, tático-técnico e estratégico-tático, deverá durante o confronto (primeira e segunda parte) direcionar o seu pensamento e atuação (Castelo, 2009).

Os objetivos para o período competitivo foram de continuar a realizar de forma mais dinâmica e exigente as capacidades técnicas e motoras dos atletas, sempre com a ideia de jogo como base.

No nosso jogo, era evidente que queríamos estimular junto dos atletas a conceção do jogo. Pretendia-mos que fosse mais apoiado, procurando espaços entre linhas de forma a criar passes/desmarcações, movimentos de rotura, profundidade e amplitude no campo. Era importante serem coesos a nível defensivo para depois podermos explorar o nosso ataque rápido.

5.6.2. Microciclo

Na tabela 12 mostramos o microciclo semanal na fase competitiva.

Tabela 12- Microciclo semanal fase competitiva

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

No planeamento no microciclo tínhamos sempre em conta o jogo realizado no fim-de-semana, onde era discutido os aspetos positivos e negativos. Era realizado antes do treino à terça-feira. Na quarta-feira era feita uma apresentação da equipa adversária, procurando transmitir aos jogadores os aspetos a explorar.

5.6.3. Microciclo padrão

Na figura 26 podemos visualizar um microciclo padrão do período competitivo, precisamente o primeiro microciclo do treino.

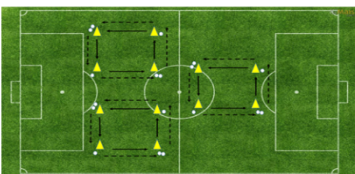
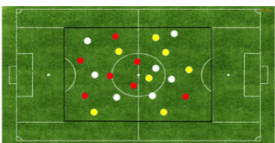
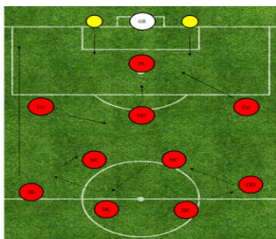
Plano Semanal Competitivo			
Dia de Treino	Terça	Quarta	Sexta
Parte Inicial Pedro Lopes	- Meinhos (10 min) - Exercício Lúdico (jogo do arco) (15 min)  3 equipas / levar a bola pelo ar e colocar no arco. Jogador ao pé do arco faz o passe	- Corrida à volta do campo (10 min) - Exercícios de passe /quadrado (10 min) 	- Meinhos (5 min) - Mobilidade articular (5 min) - Exercício lúdico/Velocidade (10/5 min) - Exercício de Finalização (10 min) 
Parte Fundamental João Suzano	- MPB 7+7x7 (15 min)  - Manter a posse de bola durante cada repetição - Condicionantes : 3 Toques - Não pode passar ao mesmo; - Não pode passar ao da mesma cor - Jogo das três equipas (30 min)	- MPB/Finalização 6x3 (30 min) - Pressiona uma das equipas (3 elementos de um lado e 3 elementos do outro). - Assim que recuperarem devem finalizar assim que possa na baliza mais próxima. - Quem está em posse, deve realizar 6 passes para poder colocar bola no espaço contrário. Os elementos que estão em zona neutra podem intercepar passe.  - Jogo Competitivo (30 min)	- Padronizados (10 min)  - Jogo Competitivo (30 min) - Esquemas Táticos (10 min)
Parte Final Pedro Lopes	Alongamentos (10 min)	Alongamentos (10 min)	Alongamentos (5min)

Figura 26. Plano semanal competitivo.

5.7. Sessões de treino

Nos pontos seguintes analisaremos a utilização dos diversos métodos de treino que constituíram as sessões ao longo do Período Competitivo, assim como a forma como estes se enquadravam dentro da própria sessão.

5.7.1. Volume total de treino

Na tabela 13 podemos verificar o volume total do período competitivo.

Tabela 13. Volume total período competitivo.

Volume Total Competitivo		
	Tempo	Percentagem (%)
MPG	1760 Minutos	20 %
MEPG	2880 Minutos	33%
MEP	4000 Minutos	47 %
TOTAL	8640 Minutos	100%

Ao analisarmos a tabela 13 verifica-se que o treino incidia mais nos métodos de específicos de preparação, pois estes proporcionam uma maior aprendizagem do jogo formal.

Em relação aos métodos de preparação geral (20%) tem um número reduzido, não querendo dizer que não seja trabalhado, mas porque em alguns exercícios trabalhos aspetos como a resistência e velocidade. O trabalho mais que mais foi utilizado foi os alongamentos isto porque queríamos prevenir as lesões. Todas as sessões de treino foram finalizadas com alongamentos estáticos em que os jogadores relaxavam os principais grupos musculares recrutados no futebol.

Nos métodos específicos de preparação geral (33%) optamos mais por exercícios MPB, o que mostra um aumento do volume.

Por último os métodos específicos de preparação (47%) continuaram a ser os métodos mais utilizados na época tendo aumentado superficialmente

Tabela 14. Total métodos de treino competitivo.

Competitivo			
Métodos de Treino		Minutos	%
MPG (20 %)	Resistência	160	1
	Velocidade	320	4
	Força	480	6
	Alongamentos	800	9
	TOTAL	1760	
MEPG (33%)	Descontextualizados	640	7
	MPB	1600	19
	Lúdicos	480	6
	Circuito	160	1
	TOTAL	2880	
MEP (47%)	Metaespecializados		0
	Sectorial	640	7
	Padronizado	480	6
	Esquemas táticos	320	4
	Competitivos	2240	26
	Finalização	320	4
	TOTAL	4000	

Na análise da Tabela 14 verificamos que os exercícios de MPB (19%) e competitivos (26%) foram aqueles que ocuparam maioritariamente o processo de treino na época desportiva.

5.7.2. Volume dos métodos de preparação geral (MPG)

Nas divisões que caracterizam os MPG, podemos verificar os seguintes resultados:

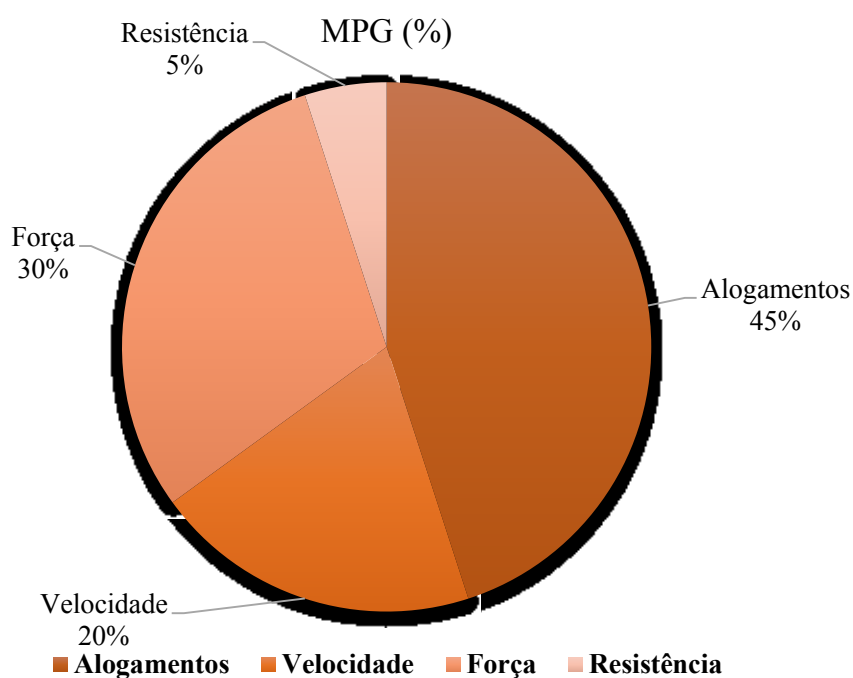


Figura 27. Métodos preparação geral competitivo.

O trabalho das capacidades motoras era distribuído ao longo das sessões de treino do microciclo, podendo deste modo encontrar um grande equilíbrio entre as mesmas.

Os exercícios de resistência (5%) incluíam a corrida contínua para resistência aeróbia, trabalho intermitente para o treino de resistência anaeróbia e ainda a corrida regenerativa como meio de recuperação dos jogadores, de forma ativa. Podemos constatar que ao longo da época, ocorreram poucas lesões musculares decorrentes da fadiga. Estes dados indicam que a preparação física foi correta. A recuperação ativa como método de

recuperação da atividade desportiva foi um dos fatores a ter em conta, pois sabe-se que é um dos métodos mais eficazes para obtermos a desejada recuperação.

Ao solicitar os mesmos grupos musculares que participaram na execução do esforço físico que conduziu à fadiga, estamos a originar uma vasodilatação nesses músculos, o que facilita a chegada de nutrientes que irão ser importantes na recuperação das estruturas envolvidas no esforço físico. Por outro lado, vai intensificar o mecanismo de bomba venosa dos músculos, com melhoria do retorno venoso e consequente eliminação dos produtos tóxicos resultantes do metabolismo (Horta, 2010).

Relativamente aos exercícios de alongamentos (45%), eram realizados em todas as unidades de treino, sendo que antes dos exercícios e do dia da competição eram de forma ativa e no final dos treinos de forma passiva. O trabalho de alongamentos deve ser incluído no aquecimento para a preparação de movimentos mais vigorosos para mais tarde na sessão de treino e no final da sessão para facilitar a amplitude de movimento articular (Reilly, 2007).

Os exercícios de força (30%) eram realizados como forma complementar ao treino, sendo realizados no início do treino ou durante a MPB. O trabalho de reforço muscular do tronco era realizado no final do treino.

Os exercícios de velocidade, eram maioritariamente realizados no início da sessão de treino da véspera da competição, após aquecimento, como forma de preparação e manutenção da capacidade motora para o jogo, sempre com um intuito competitivo para que os jogadores estivessem concentrados e empenhados.

5.7.3. Volume dos métodos específicos de preparação geral (MEPG)

Nas divisões que caracterizam os MEPG, podemos verificar os seguintes resultados:

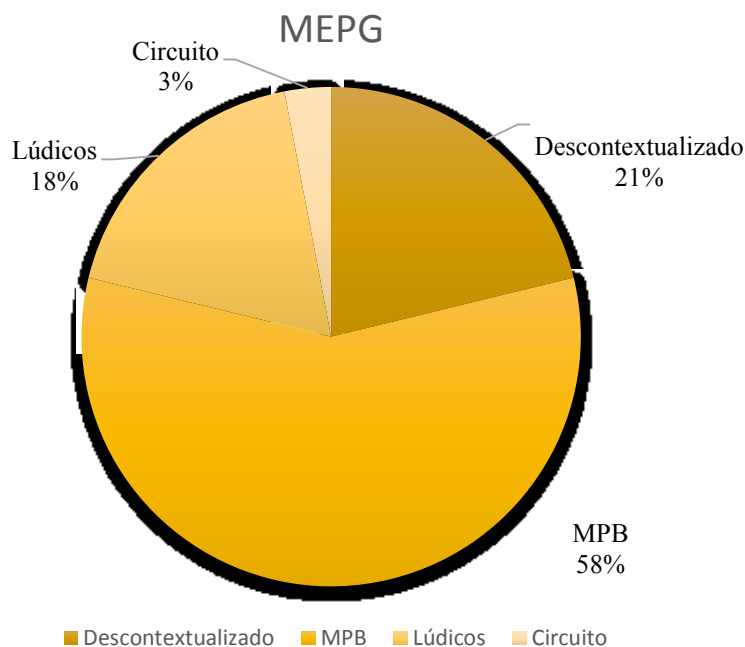


Figura 28. Métodos específicos de preparação geral competitivo.

Nos métodos específicos de preparação geral optou-se por continuar a incidir na MPB (58%). Estes ajudaram os jogadores a melhorar as suas ações no jogo, melhorando as suas tomadas de decisão, aspetos técnicos como o passe/receção, desmarcações, recuperações da posse de bola e manter a posse de bola, trazendo melhorias ao nosso jogo. Estes exercícios foram benéficos quando se realizava a transição para os exercícios de métodos específicos de preparação.

5.7.4. Volume dos métodos específicos de preparação (MEP)

Nas divisões que caracterizam os MEP, podemos verificar os seguintes resultados:

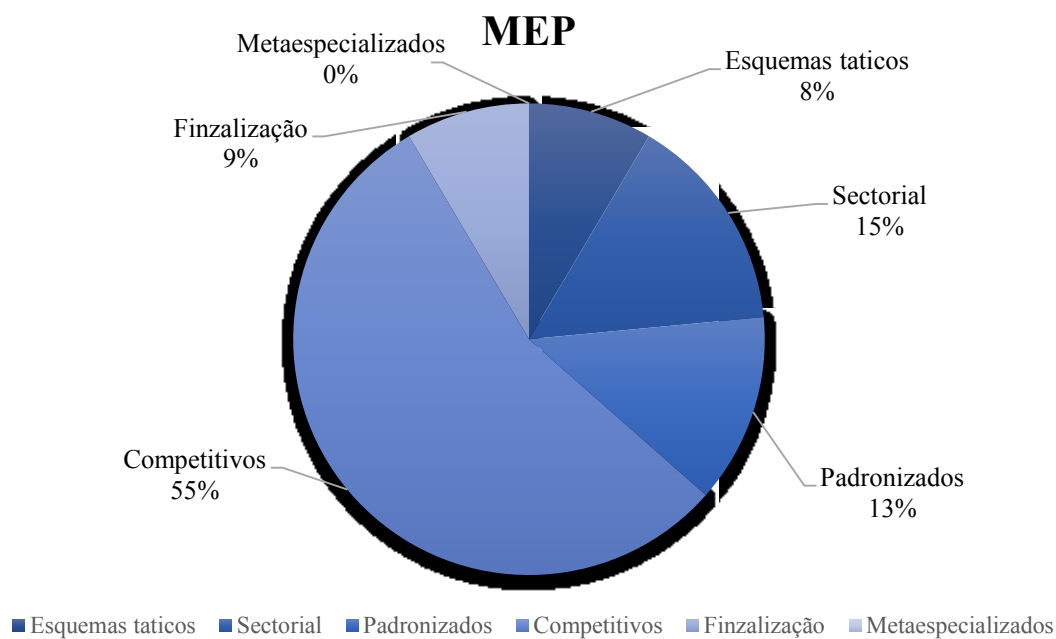


Figura 29. Métodos específicos de preparação competitivo.

Nos MEP, os exercícios competitivos (55%) foram os mais utilizados como ocorreu no período pré-competitivo. Foram os mais escolhidos, tendo em conta que pretendíamos criar rotinas no jogo, sendo um dos aspetos que detetamos no período pré-competitivo. No final da parte fundamental, realizamos na maior partes das vezes, jogos reduzidos ou formais de modo que se aproximasse da realidade do jogo

Os exercícios de setores (15%) foram importantes para o nosso sistema de jogo, pois permitiram aos atletas perceber os momentos do jogo, como organização ofensiva e defensiva. Também conseguimos assim introduzir alguma disciplina a nível tático nos jogadores.

5.8. Relação entre parte inicial, fundamental e final

No período competitivo os resultados relativos ao tempo entre a parte inicial, fundamental e final são apresentados na Tabela 15.

Tabela 15. Relação parte inicial, fundamental e final competitivo.

Competitivo		
Inicial	Fundamental	Final
1680 Min (19%)	6000 Min (70%)	960 Min (11%)
TOTAL: 8640 min		

Os resultados obtidos na tabela 15 verificamos que existe uma semelhança no tempo despendido entre o período pré-competitivo e competitivo.

Como foi descrito anteriormente o principal objetivos da parte inicial era ativação dos músculos com exercícios simples, isto para preparar os atletas para a parte fundamental do treino. Na fase fundamental existe um maior foco do treino, isto porque era onde realizamos os exercícios mais específicos para o jogo. O tempo despedido nesta fase foi bastante superior aos restantes. Por fim, na parte final era realizados exercícios de força e alongamentos, onde o tempo despendido foi curto.

5.9 Disciplina

Na tabela 16 estão representamos as ocorrências disciplinares no treino ao longo da época.

Tabela 16. Disciplina no treino.

Disciplina no treino			
Jogadores	Comportamento	Castigo	Gravidade
LP	Tentativa de agressão com colega de equipa	2 Jogos de Castigo	Muito grave
L	Tentativa de agressão com colega de equipa	1 Jogo de Castigo	Muito grave
MM	Linguagem incorreta com treinador adjunto / Tentativa de agressão com o colega de equipa	4 Jogos de Castigo	Muito grave
CK	Atitude incorreta com o treinador principal	1 Jogo de Castigo	Grave

Na tabela consta as sanções aplicadas durante o jogo, onde se verifica que a equipa apresenta um número elevado de amarelos na zona defensiva e meio campo. Este facto deve-se, a termos realizado muitas faltas juntos do adversário pois tínhamos como principal preocupação a procura da posse de bola. Outros amarelos, foram aplicados aos atletas com menos controlo emocional.

Tabela 17. Disciplina no jogo.

Jogador	Vermelhos	Amarelos
NS		1
NE		3
HB		5
TO		7
MP		1
GD		2
TP		1
MS		1
CK		11
RP	1	4
JC		1
MM		1
JT		1
AS		1

5.10. Lesões

Na tabela 18 estão representadas as lesões ao longo do período competitivo.

Tabela 18. Lesões período competitivo.

Outubro	JP- Luxação do ombro
Novembro	J - Apendicite TP - Operado ao coxis
Fevereiro	LP – Distensão muscular no adutor direito
Março	FS– Entorse do tornozelo direito AS- Traumatismo no joelho direito

5.11. Período pré-competitivo vs. Período competitivo

O pré-competitivo, desenvolve a estrutura geral física, técnica, tática e psicológica, para a fase competitiva. Durante toda a fase de preparação, e especialmente durante a parte inicial, um grande volume de treino é essencial para fazer com que a adaptação do corpo seja adequada às especificidades de treino. Os objetivos de treino nesta fase são os seguintes: adquirir e melhorar o treino físico geral, melhorar as capacidades motoras exigidas pelo desporto, desenvolver qualidades psicológicas específicas, desenvolver, melhorar ou aperfeiçoar a técnica e, familiarizar os atletas com as estratégias básicas para serem aplicadas nas fases seguintes (Bompa, 2001).

No período competitivo, depois de traçados os objetivos no início da época e passado período pré-competitivo, os objetivos gerais do período competitivo, segundo Bompa (2001), são: (i) melhorar as capacidades motoras e qualidades psicológicas de

acordo com as especificidades do desporto, (ii) aperfeiçoar e consolidar técnica e, (iii) aperfeiçoar manobras táticas e ganhar experiência competitiva.

Na tabela 19 mostra o resumo dos períodos pré-competitivo e competitivo.

Tabela 19. Volume total época desportiva.

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

Na análise da tabela 19 podemos verificar que, durante o período pré-competitivo tivemos uma média de três sessões de treino por semana com dois jogos por fim-de-semana, exceto nos últimos dois, o que dá um total de 720 min de jogo. Durante o período competitivo a média foi de três unidades de treino por semana, com um jogo ao domingo exceto nas férias do natal e o fim-de-semana da Páscoa.

Os métodos de treino estão agrupados, estruturando as diferentes categorias mediante a utilização da bola, e da concretização de golo.

Métodos Preparação de Geral (MPG) – Não utilizam a bola regulamentar de jogo como meio central de decisão/ação dos jogadores tanto individualmente como coletivamente.

Métodos Específicos de Preparação (MEP) – Utilizam a bola para o desenvolvimento das capacidades individuais e coletivas, mantendo-se os pressupostos inerentes ao espaço, jogadores em cooperação ou oposição, e outros instrumentos de treino, como as balizas. Dentro dos MEP é possível diferenciar entre métodos específicos de preparação geral (MEPG) e métodos específicos de preparação (MEP), na medida em que os primeiros não têm na sua conceção como objetivo a marcação de golo, ao passo que, os últimos se desenvolvem em cenários e ambientes mais próximos da realidade competitiva contemplando desta forma a procura da concretização do objetivo do jogo (Castelo, 2009, citado por Silva, 2014).

Em termos da operacionalização do treino os MEP apresentam uma maior aproximação às logicas da competição e ao modelo de jogo conceptualizado do que os MEPG. Os MEPG apresentam uma maior proximidade da competição e modelo de jogo do que os MPG.

Considerando a dimensão horizontal abordada neste relatório, a percentagem de utilização dos métodos de treino ao longo das 114 sessões de treino foi a seguinte:

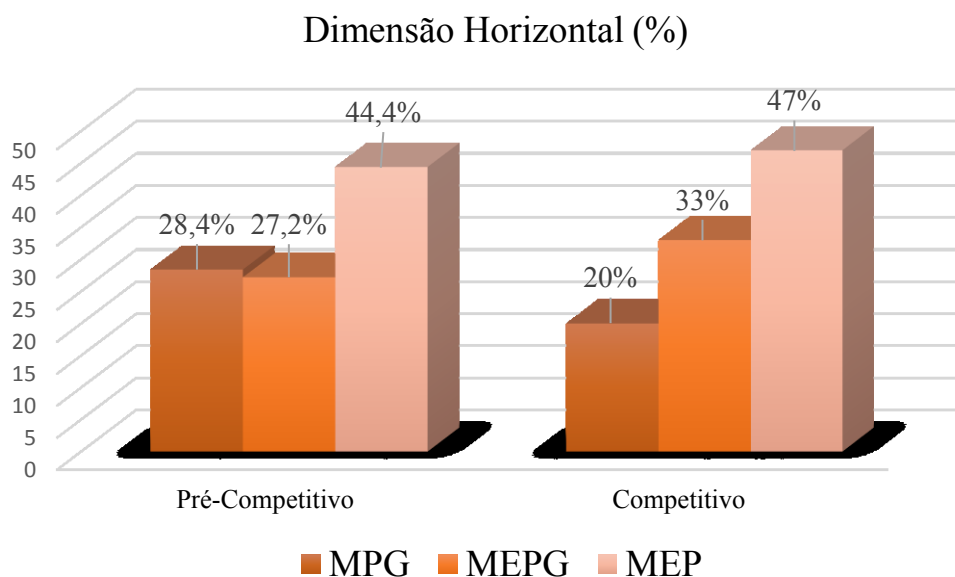


Figura 30. Volume total época desportiva.

Podemos constatar com a análise da figura 30, que existe uma diferença na utilização dos vários dos métodos de treino ao longo dos períodos da época, no caso dos MPG e MEPG. Os MPG apresentam os valores de 28,4% e 20% ao longo dos períodos da época, respetivamente pré-competitivo e competitivo. Os MEPG apresentam os valores ao longo dos períodos da época de 27,2% e 33%. Por fim, os MEP apresentam os seguintes valores ao longo dos períodos da época 44,4%% e 47%.

Verifica-se a predominância da utilização dos MEP nos dois períodos. Mostra que queríamos ter treinos mais próximos do jogo, de forma a desenvolver os aspetos técnico/táticos.

A intensidade do jogo formal a níveis de frequência cardíaca máxima, parece ser idêntica ao JRC de 4x4, sendo a relação numérica dos jogadores inversamente proporcional à frequência cardíaca, ou seja, em jogos com menor número de jogadores a

frequência cardíaca é superior comparativamente jogos com maior número de jogadores (Hill-Haas et al., 2011).

No período competitivo concluímos que a utilização dos MEPG e os MEP podem ser utilizados como forma de adquirir e melhorar o treino físico em termos gerais, e melhorar as capacidades motoras exigidas pelo futebol. O período pré-competitivo serviu essencialmente para a aquisição e compreensão do modelo de jogo.

A dimensão vertical, estrutura e organiza os diferentes meios de treino segundo diferentes conceitos, objetivos, regras, e momentos próprios de aplicação na sessão ou microciclo de preparação dos jogadores ou das equipas, unidos no quadro de uma matriz lógica e metodológica de treino (Castelo, 2009, citado por Silva, 2014).

Considerando a dimensão vertical abordada neste relatório, a percentagem de utilização dos métodos de treino ao longo das 114 sessões de treino foi a apresentada na Figura 31.

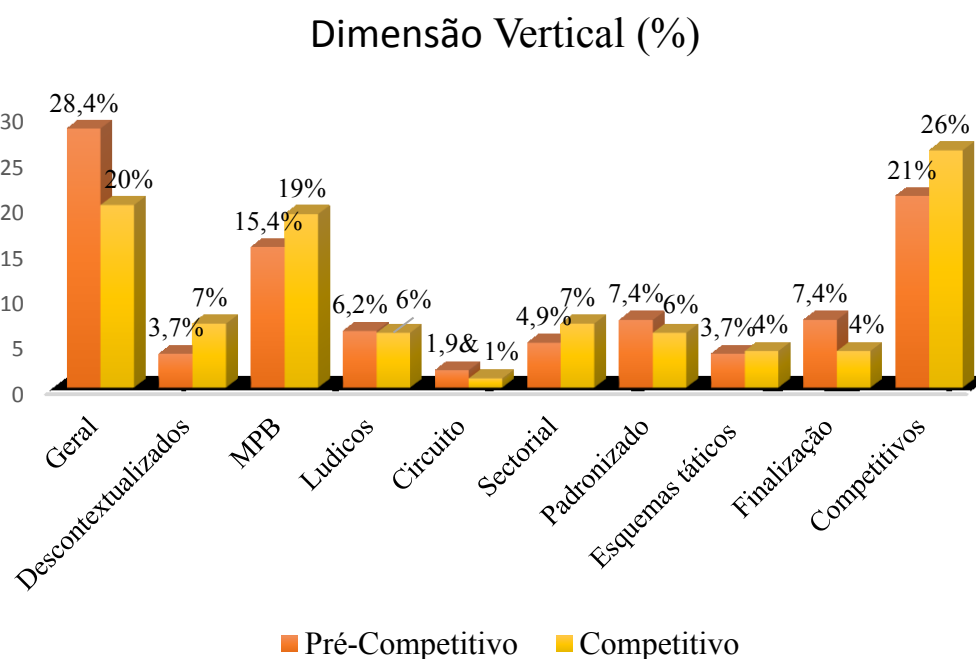


Figura 31.Dimensão vertical.

Podemos constatar com a análise da figura 31, existe algumas alterações nos métodos de treino que utilizam a bola ao longo dos períodos da época pré-competitivo e competitivo. Verificamos que a percentagem dos exercícios gerais diminuiu (28,4%) e (20%), os exercícios descontextualizados tiveram um aumento significativo (3,7%, e 7%) ao longo dos períodos da época. Os exercícios de MPB apresentam valores expressivos entre os períodos da época (15,4% e 19%). Os exercícios de treino em circuito foram pouco utilizados nos períodos (1,9% e 1%). Os exercícios de treino lúdicos foram semelhantes no período pré-competitivo para o competitivo (6,2% e 6%). Os exercícios de finalização diminuíram ao longo dos períodos da época (7,4%, 4%). Os exercícios meta especializados não foram utilizados nos períodos pré-competitivo e competitivo. Os exercícios padronizados apresentam um decréscimo de valores ao longo dos períodos da época (7,4% e 6%). Os exercícios setoriais, apresentam uma subida entre períodos (4,9% e 7%). Os exercícios de treino para os esquemas táticos de jogo apresentam valores semelhantes ao longo dos períodos pré-competitivo e competitivo (3,7% e 4%). Por fim, os exercícios competitivos apresentam um aumento do período pré-competitivo para o período competitivo (21% e 26%).

Capítulo VI – Processo Competitivo

Neste capítulo, é feita uma análise aos dados da prestação coletiva e individual da equipa, nas duas competições oficiais e a evolução ao longo da época e volumes de utilização. São descritas também aquelas que eram as rotinas da equipa nos dias de competição.

6.1. Análise da competição oficial

O trajeto delineado para a equipa de juvenis foi cumprido com uma enorme capacidade em superar os desafios que foram colocados desde o início, apesar de ser uma equipa quase toda nova, para todos os efeitos, era uma equipa “estreante” na época 16/17 na 1ª Distrital.

Foi um início de campeonato muito positivo. Conseguimos demonstrar aos nossos atletas que éramos candidatos à subida de divisão pela forma como chegámos ao primeiro lugar, e como conseguimos permanecer neste lugar cimeiro, desde a 6ª Jornada.

O objetivo de subida foi alcançado a cinco jornadas do fim. Há 25ª jornada estava confirmado, fomos campeões Juvenis A da distrital de Lisboa.

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

Figura 32. Ultimo jogo da época.

6.2. Análise individual competitiva

Na análise individual, é de realçar a evolução positiva da maioria dos atletas, tendo sido um dos fatores para uma época de êxito. A sua capacidade de trabalho foi determinante. Os em que se notou uma grande evolução foram: HA, HB, RP, NE, MP, AT e TO, todos eles realizaram a maior parte dos jogos.

Tiveram tempo de jogo superior a 2000 min, exceto o RP que subiu à equipa de juniores a meio do campeonato.

Os atletas AS e JT só chegaram em Janeiro, tendo sido logo inscritos. O MS, JP e L desistiram devido a problemas familiares.

Os atletas C e M podiam ter realizados mais minutos de jogo, mas devido a indisciplina tiveram de ficar em alguns jogos de fora.

As lesões não ajudaram na evolução, como o caso de J, TP, FS e AS o que levou a menos minutos na competição e de treino.

O LP, JP e M eram jogadores com muito potencial, mas ao longo da época tiveram um empenho bastante reduzido.

Os guarda-redes tiveram praticamente os mesmos minutos de jogo.

Os atletas que menos evoluíram foram o G, LP, e NS devido aos poucos minutos jogados e treinos.

6.3. Classificação final e sua evolução ao longo do campeonato

Nos próximos pontos iremos abordar a evolução ao longo do campeonato.

CLASSIFICAÇÃO

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

Figura 33. Classificação final.

6.4. Evolução dos resultados

Neste ponto iremos abordar as três fases de evolução de resultados. A fase inicial, fase intermédia e fase final.

6.4.1. Fase inicial

A avaliação que fazemos destes primeiros três meses são positivos, dentro dos objetivos inicialmente propostos, não só a nível de resultados, como também do treino. Tem havido uma dedicação dos jogadores/treinadores em conseguir extrair o melhor de todos, a todos os níveis. De referir que o grupo é composto por 14 reforços, relativamente há época passada, a trabalhar de forma seria e harmoniosa, com bastante empenho. Ficou bem demonstrado nos resultados obtidos, até esta fase da época.

	DATE	HORA	CASA	FORA	FASE	
V	2016-10-09	10:30	Fut. Benfica	2-1 Casa Pia B	J1	 
D	2016-10-16	09:00	CIF	3-0 Fut. Benfica	J2	 
V	2016-10-23	10:30	Fut. Benfica	1-0 Vila Verde	J3	 
V	2016-10-30	09:30	Cascais	0-3 Fut. Benfica	J4	 
V	2016-11-06	09:00	Fut. Benfica	2-0 1º Dezembro B	J5	 
E	2016-11-13	09:00	Mem Martins	3-3 Fut. Benfica	J6	 
V	2016-11-20	09:00	Fut. Benfica	2-0 Damaiense	J7	 
V	2016-11-27	15:00	Sp. Lourel	1-2 Fut. Benfica	J8	 
V	2016-12-04	09:00	Linda-a-Velha B	1-2 Fut. Benfica	J9	 
V	2016-12-11	09:00	Fut. Benfica	3-1 U. Tires	J10	 
D	2016-12-18	10:30	Colégio Marista	1-0 Fut. Benfica	J11	 

Figura 34. Classificação inicial.

6.4.2. Fase intermédia

A avaliação é muito positiva, principalmente a nível de resultados, onde a equipa manteve o primeiro lugar, desde a 6ª Jornada. Esta foi a nossa melhor fase em termos de campeonato onde conseguimos ficar 12 jogos sem perde, e garantir matematicamente a subida de divisão. Isto foi reflexo do trabalho feito na primeira fase.

V	2017-01-08	10:30	Fut. Benfica	3-0	Pêro Pinheiro	J12	 
E	2017-01-15	11:00	Fontainhas	1-1	Fut. Benfica	J13	 
V	2017-01-22	10:30	Fut. Benfica	1-0	At. Cacém	J14	 
V	2017-01-29	10:30	Domingos Sávio	3-4	Fut. Benfica	J15	 
V	2017-02-05	09:00	Casa Pia B	1-5	Fut. Benfica	J16	 
E	2017-02-12	09:00	Fut. Benfica	3-3	CIF	J17	 
V	2017-02-19	09:00	Vila Verde	1-4	Fut. Benfica	J18	 
V	2017-03-05	10:30	Fut. Benfica	1-0	Cascais	J19	 
V	2017-03-12	11:00	1º Dezembro B	1-2	Fut. Benfica	J20	 
V	2017-03-19	10:30	Fut. Benfica	2-0	Mem Martins	J21	 
V	2017-03-26	09:00	Damaiense	1-2	Fut. Benfica	J22	 
V	2017-04-02	09:00	Fut. Benfica	5-1	Sp. Lourel	J23	 
V	2017-04-09	09:00	Fut. Benfica	1-0	Linda-a-Velha B	J24	 

Figura 35. Classificação intermédia.

6.4.2. Fase Final

Nesta última fase, depois de garantir o objetivo principal, decidimos perante o grupo mudar o objetivo nesta ultima fase onde foi dito que queríamos apurar para a fase de campeão.

D	2017-04-23	09:00	U. Tires	5-0	Fut. Benfica	J25	 
V	2017-04-30	11:00	Fut. Benfica	3-0	Colégio Marista	J26	 
V	2017-05-07	10:30	Pêro Pinheiro	1-2	Fut. Benfica	J27	 
V	2017-05-14	10:30	Fut. Benfica	4-0	Fontainhas	J28	 
E	2017-05-21	09:00	At. Cacém	0-0	Fut. Benfica	J29	 
V	2017-05-28	09:00	Fut. Benfica	2-1	Domingos Sávio	J30	 

Figura 36. Classificação Final.

6.5. Volume competitivo coletivo e individual

Volume competitivo da equipa na competição principal foi de 2480 minutos, dividido por 30ºjornadas e uma final.

Tabela 20. Volume individual.

JOGADOR	CONVOCADO	INICIO	SUP.	MIN.
RR	28	16	12	1105
JP	26	13	13	1535
AT	29	27	2	2187
LP	28	27	1	2058
JP	12	6	6	608
NS	23	6	17	530
NE	31	30	1	2004
HB	27	26	1	2255
TO	27	26	1	1942
MP	28	14	14	1220
GD	23	9	14	710
TP	23	7	16	560
MS	12	2	10	390
CK	25	19	7	1400
FS	19	4	15	470
RP	25	17	8	1204
HÁ	31	31	0	2146
JC	24	2	22	705
MT	24	21	3	1427
JT	21	21	0	1675
LD	6	1	5	210
AS	3	2	1	135

6.6. Rotinas dia de jogo

Nos jogos em casa, a concentração era marcada uma 1h antes da hora do jogo. Pedíamos aos jogadores que repousassem convenientemente, porque os jogos eram bastante madrugadores.

Nos jogos fora, a equipa tinha uma estratégia igual, deveriam chegar ao campo adversário 1h e 15 minutos antes.

Assim que todos os jogadores se encontrassem equipados, era efetuado a palestra do pré-jogo, durava em média entre 10/15 minutos.

Aquecimento acontecia 35 minutos antes da partida, e durava 25 minutos em média. Era composto por 3 minutos livres para os jogadores, de seguida 5min de passe e receção, e de seguida 5 minutos de mobilização articular, seguido uma paragem para hidratar. Depois, um exercício de MPB de 3 repetições de 3 minutos. A primeira repetição era de 6x4 com os 3 médios e 3 avançados contra os 4 defesas, depois 6x4 em que os passavam para a equipa dos defesas e por último 5x5.

Finalizamos com exercícios padronizados sem os quatro defesas, com trocas de bola, remates frontais à baliza, e uma ativação com todos, exceto o guarda-redes.

Só os jogadores titulares participavam neste aquecimento, enquanto os restantes faziam um meinho.

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

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

Capítulo VII – Os Pais como fator importante na aprendizagem dos atletas

7.1. Introdução

O treinador deve ser visto como principal ator, atendendo ser ele o protagonista na transmissão de valores. Cabe-lhe, a promoção de uma cultura desportiva com o intuito de promover a formação multilateral dos seus atletas. Assim, afirmamos que o treinador desempenha um papel importante na formação do carácter dos jovens praticantes, nas diversas fases da sua vida, podendo por seu turno, deixar marcas positivas ou negativas no desenvolvimento pessoal, social e moral do jovem.

Durante o seu trabalho, principalmente durante os jogos, o treinador depara-se com muitas situações, algumas delas controversas, com interferências do encarregado de educação, fora das quatro linhas, querendo-se substituir ao treinador. Com esta atitude podem por vezes influenciar positivamente, ou negativamente o desempenho do atleta. Nos treinos, muitas vezes também questionam o treinador, a razão pela qual o seu filho não foi convocado para os jogos, com interferência direta no trabalho do primeiro responsável.

Este é um dos temas que é bastante importante para um treinador de jovens (formação) evoluir, pois no seu dia-dia deparara-se com várias situações, em que os Pais intervêm, podendo ou não, prejudicar o atleta na sua aprendizagem, tendo como consequência mais grave, o abandono da modalidade. Foi um dos aspetos que, ao longo da época, acabou por acontecer e que levou a um atleta ao abandono da modalidade e outro a mudar de clube, isto porque os filhos não jogavam o tempo de necessário.

7.2. Desenvolvimento

Stewart (1994) afirma que os comportamentos dos pais são geralmente um reflexo de suas expectativas que possuem relativamente ao treinador e aos seus filhos. São fundamentais para uma boa relação triangular, pais, jogadores, e treinadores. Uma relação positiva entre pai/treinador é vital para a criação e preservação de experiências desportivas benéficas para os jogadores. A relação negativa é prejudicial em todos os participantes; os pais perdem o interesse no desporto do seu filho, tornando-se indiferentes, ou mesmo controversos. Para evitar esses efeitos negativos, os treinadores precisam incluir os pais nos processos de formação, visto que eles são essências no processo evolutivo dos filhos.

Este autor ainda reforça que, os treinadores precisam dos pais para apoiar o programa de formação e reforçar as expectativas do treinador e ainda fornecer feedback sobre o desenvolvimento total da criança. Assim é necessário haver um apoio de todos, pais, treinadores, e clubes, para identificar quais são as expectativas e objetivos da modalidade.

Mahoe (2007, citado por Frost, 2009) refere que existem cinco fatores que permitem aos treinadores transmitir as suas ideias com sucesso aos atletas: i) Possuir um plano que inclua claramente o que deve ser comunicado, e a quem; ii) Saber distinguir o que deve ser comunicado, e qual o principal foco da questão ou do comentário; iii) Determinar quando, e como, a mensagem deve ser transmitida; iv) Perceber o porquê da mensagem comunicada, e qual a sua importância, e de que forma esta irá ajudar os atletas a obterem sucesso; v) Considerar como é que a mensagem ou informação deve ser convenientemente transmitida.

Citando Stewart (1994), os comportamentos dos pais são geralmente um reflexo de suas expectativas que possuem relativamente ao treinador e aos seus filhos. Uma relação positiva entre pai/treinador é vital para a criação e preservação de experiências desportivas benéficas para os jogadores. A relação negativa é prejudicial em todos os participantes; os pais perdem o interesse no desporto do seu filho, tornando-se indiferentes, ou mesmo controversos. Para evitar esses efeitos negativos, os treinadores precisam incluir os pais nos processos de formação, visto que eles são essências no processo evolutivo dos filhos. Um dos primeiros passos para criar um bom ambiente positivo é haver entendimento e objetivos comuns. O autor Stewart (1994, citando por Smoll, 1986) define a relação entre treinador, pais e atletas como o “triângulo atlético”, mas sem o fator comunicação, os dois vértices do triângulo, os pais e treinadores podem entrar em conflito colocando assim os atletas no meio. Assim qualquer que seja o motivo, uma comunicação deficiente entre pais e treinadores ameaça de imediato o programa de formação do jovem e quando é ameaçado todos os participantes neste o processo sofrem. Os treinadores precisam dos pais para apoiar o programa de formação e reforçar as expectativas do treinador e fornecer feedback sobre o desenvolvimento total da criança. É necessário o treinador também ter em conta o tipo de pessoas que pode encontrar, e como eles se desenrolam na vida do atleta de forma a minimizar as hipóteses de um possível conflito. Devem identificar a personalidade dos diversos pais que irão encontrar ao longo da sua carreira para desta forma otimizar o tipo de relações que irão manter com os mesmos (Stewart, 1994).

O estudo realizado por Stewart (1994), foi identificar quais as qualidades mais apreciadas pelos pais em relação ao treinador de jovens. A investigação indica que a principal preocupação é a justiça e a honestidade com que se relacionam com os atletas e o desenvolvimento do espírito desportivo o gosto na modalidade que praticam, dando

pouca importância a um compromisso da vitória, mas sim à evolução como atleta no intuito de atingir níveis superiores. Contudo, é de realçar o facto de haver pais que consideram o conceito vitória/derrota determinante na aprendizagem do atleta, sendo necessário transmitir os valores da atividade física, incutido, as etapas de crescimento e o desenvolvimento de cada praticante.

A função, atitude e desempenho de um treinador devem ser um modelo de referência para todos, fornecendo uma imagem de confiabilidade, consistência e constante lealdade segundo Rushal (1979, citados por Anton & Rodriguez, 2011).

Se um jogador se sente compreendido pelo seu treinador melhora os seus níveis de confiança e se este for comunicativo e lhe der opiniões construtivas sobre o seu desempenho reforça a auto- confiança. Cunha et al. (2000, citado por Antón & Rodríguez, 2011) concluíram que, no futebol, as características mais importantes de um treinador são responsabilidade, honestidade, amizade, capacidade de trabalho e uma mente aberta. Existem características semelhantes às de outros desportos de equipa em que os jogadores preferem um treinador “ mais amigável “ e mais “profissional”.

Assim a imagem atual de um treinador deve ser mais como “amigo” do que como “profissional”. Verifica-se que os jogadores preferem alguém que seja honesto e íntegro, com um comportamento amigável, em detrimento de um bom profissional - esta é a opinião de Antón e Rodríguez (2011).

7.3. Conclusão

Em suma, um treinador de jovens deve estar disposto a efetuar alterações de acordo com as suas necessidades, e renovar as qualidades. É importante que exista uma

investigação variada não só sobre os pais, mas sim também sobre a administração do futebol, dos técnicos, e atletas. Para se alcançar vitórias, sucessos, e continuidade numa carreira desportiva teremos de ter sempre presentes vários fatores: motivação (procurar incutir nos jovens atletas a paixão pela modalidade), comunicação (saber-se exprimir com clareza de forma a que a receção seja bem recebida e compreendida), conhecimento (o técnico tem que estar sempre em aprendizagem – formação continua), justiça (procurar sempre uma análise equilibrada e cuidada), boa relação (honesto, justo e imparcial no treino) por último, conceito vitória/derrota (procurar sempre transmitir o espírito de vitória, porem aceitar a derrota quando ela acontece).

Muitos treinadores utilizam o seu trabalho para satisfazer a sua própria motivação, a qual não coincide muitas vezes com a dos praticantes. Não se deve levar a formação dos jovens de ânimo leve, ou seja, tem de os ajudar e tratar com respeito. Têm de ser profissionais, e ao aceitarem ser líderes de jovens vão ter de respeitar e compreender que estão a assumir uma grande responsabilidade. Perceber que tudo aquilo que fizer, vai influenciar significativamente esses jovens, tanto no presente como no futuro. Não têm que imitar os treinadores de elite.

Capítulo VIII – Considerações Finais

Neste último capítulo são as conclusões e reflexões finais que possam espelhar aqueles foram os aspetos positivos e a melhorar, dentro de uma época de estágio riquíssima a nível desportivo e pessoal.

8.1. Conclusões

Os métodos de treinos mais utilizados no período pré-competitivo e competitivo foram os MEP (44.4% e 47%), os exercícios mais praticados nestes períodos foram manutenção da posse de bola (15.4% e 19%) e competitivos (21% e 26%).

Relativamente ao resultado do volume competitivo, a equipa realizou no período pré- competitivo 9 jogos de treino que equivale a 720 minutos, com 6 microciclos, correspondendo a 18 unidade de treino que dá um total de 1620 minutos de treino. No período competitivo efetuamos 31 jogos que equivale a 2480 minutos, com realizados 31 microciclos e 96 unidade de treino que equivale a 8640 minutos de treino.

Consoante os resultados verificamos que no período pré-competitivo, o método mais utilizado foi o MEP (44.4%), os MPG (28.4%) e MEPG (27.1%) tiveram valores semelhantes. Nos MEP, os exercícios competitivos (21%) foram os mais aplicados ao longo da pré-época de modo adquirir entendimento entre jogadores no jogo, em segundo aparecem os exercícios de finalização (7.4%) e padronizados (7.4%) com o mesmo valor isto porque quando realizamos exercícios padronizados existia sempre a finalização, com estes exercícios queríamos que jogadores percebam as suas missões no campo. Os setoriais (4.9%) e esquemas táticos (3.7%) aparecem em último lugar como menos utilizados.

No período competitivo o foco continuo nos MEP (47%), seguidamente pelos MEPG (33%) e por último os MPG (20%), a percentagem reduziu nos MPG visto que

incluímos os exercícios de capacidades motoras com bola. Nos MEP, os exercícios mais utilizados continuaram a ser os competitivos (26%) sempre com o intuito de estar mais próximo do jogo formal. Nestes exercícios conseguíamos na maior parte trabalhar todos os outros aspetos como: técnicos, táticos e físicos. Os restantes exercícios aparecem com percentagens semelhantes, exceto os meta especializados, que continuaram a não ser utilizados.

Comparando os dois momentos ao longo da época, os MPG deram início à época desportiva, onde se incidiram mais nos alongamentos. Nos MEPG, a MPB foi o exercícios mais utilizado, isto porque na avaliação inicial da equipa percebemos que a tomada decisão, o passe/receção e manter a posse de bola no jogo em vés de jogar direto era algo que queríamos melhorar para sermos melhores. Por último nos MEP foi o método que mais abordamos ao longo da época, visto estes serem a melhor forma de recriar o jogo formal.

Os objetivos estabelecidos para a equipa foram alcançados com sucesso, a conquista da 1ª Divisão Distrital, a evolução técnico/tática e a ligação entre jogadores

Ao nível dos objetivos específicos definidos para aprendizagem enquanto treinador/estagiário, foram cumpridos, foi-me dada a oportunidade de lidar com um contexto competitivo desafiante, assim como orientar uma equipa com elevada capacidade competitiva, que permitiu uma enorme aprendizagem. Os parâmetros onde sinto ter evoluído mais são: Comunicação, Gestão de equipa, Liderança, Planeamento de exercícios de treino.

8.1. Reflexão Final

A realização deste estágio foi uma oportunidade enriquecedora a nível Profissional e Humano, de onde retirei importantes ensinamentos sobre a atividade de ser Treinador, e das vivências diárias da condução de uma equipa de Futebol.

Na época no CFB, uma das principais dificuldades foi ficar a conhecer bem o grupo, e procurar estabelecer algumas regras que foram definidas desde o início do ano, tais como: chegar trinta minutos antes do treino começar, evitar que existissem muitas distrações, atentos ao que se transmitia (muitas vezes era necessário parar o exercício a meio para explicar de novo), disciplina e comportamentos adequados ao que se pretendia.

Levaram algum tempo a assimilar as nossas ideias, o treino, e a evolução como jogadores, e a vontade com que trabalhavam estes fatores. De início tive dificuldades em perceber porque existia algumas incapacidades no empenho e concentração, e quais os motivos dessas atitudes. Fui observando, e com o tempo percebi as razões, idades difíceis, muito jovens, ter um pouco mais de paciência, e uma boa conversa resolvia muita coisa.

O maior obstáculo surge no envolvimento dos pais na vida desportiva dos atletas, onde muitas vezes o treinador era abordado por alguns deles, em relação aspetos, como: convocatória para o jogo, minutos em campo e a comunicação em treino/jogo. Isto, na minha opinião é uma das situações que cada vez mais perturba o processo de evolução do atleta e treinador.

Deste modo, considerando que esta relação é inevitável, o papel do treinador no relacionamento com os pais torna-se de uma enorme importância para o êxito da sua função. O envolvimento dos pais na vida desportiva dos seus filhos, pode também trazer enormes benefícios para o processo de ensino/aprendizagem dos jovens, assim como,

pelo contrário também pode prejudicar significativamente o processo evolutivo dos jovens.

Por fim, no treino propriamente dito, houve algumas incapacidades da minha parte no início, mas penso que fui evoluindo e melhorei ao longo do tempo, nomeadamente nos momentos de intervenção. A forma de explicar os exercícios, quais os objetivos pretendidos, os comportamentos coletivos e individuais. Depois, durante o exercício, em que devemos ser responsáveis por catalisar positivamente os comportamentos, associando-lhes emoções positivas e/ou marcadores somáticos positivos. Desta forma, e sabendo que o feedback é uma das ferramentas que enriquecem a aprendizagem daquilo que pretendemos, às vezes não era usada por mim da melhor forma. Muitas vezes não dava um feedback específico, explicando sobre o movimento que foi executado e como o corrigir.

O principal aspeto foi, verificar a união e amizade entre todos, que foi crescendo gradualmente ao longo da época. Criaram-se fortes laços de amizade, que serão sempre lembrados para as nossas vidas futuras.

Esta prática de estágio, permitiu-me ter uma melhor perceção acerca da relação e da importância que devemos dar aos aspetos técnicos e táticos, e de que forma podemos assim potenciar e melhorar a evolução do jovem atleta, tanto individualmente, como inserido num coletivo. Foi igualmente importante, que no início da época os objetivos tivessem sido bem definidos, permitindo formar o nosso Modelo de Jogo, servindo de linha orientadora para a criação de exercícios, que foram realizados ao longo da época.

O treino propriamente dito, permitiu-me entender melhor os conceitos de resistência, força, flexibilidade, velocidade, bem como das cargas de treino e da importância da hidratação, a disciplina de Metodologia do Treino Desportivo essencial, fornecendo-me as bases para o conhecimento de tais conceitos.

No Global, penso que foi uma grande experiência, onde tive o grande prazer de trabalhar com miúdos, voltar a sentir o que é “jogar a bola”, aplicar exercícios que aprendi no Mestrado, acompanhar equipa em jogos, tendo chegado a orientar alguns. No processo de treinos, algumas vezes era eu que os conduzia, sempre com base na metodologia estudada. Penso, e tenho a certeza que este estágio só me veio enriquecer mais os meus conhecimentos aumentando a minha experiência e currículo, como referi anteriormente fez-me evoluir tanto como pessoa, como de treinador.



Figura 37. Foto de equipa.

Referências Bibliográficas

Andersson, H., Raastad, T., Nilsson, J., Paulsen, G., Garthe, I., & Kadi, F. (2008). *Neuromuscular Fatigue and Recovery in Elite Female Soccer: Effects of Active Recovery*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 40(2), 372-380.

Antón, A., & Rodríguez, G. (2011). Basketball players perception of their coaches. *Human Movement*, 12(4), 374-377

Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

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

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

Carling, C., Williams A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. London & New York: Taylor & Francis Group.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo*. Edições Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (2009). Futebol – *Organização Dinâmica do Jogo*. Centro de Estudo de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 3ª Edição.

Castelo, J. (2013). Futebol – *Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Visão e contextos. 3ª Edição.

Frost, J. (2009). Characteristics Contributing to the Success of a Sports Coach. *Sport Journal*, 1(1),

Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41 (3), 199-220.

Horta, L. (2010). Prevenção de Lesões no Desporto. *Texto Editores*.

Proença, J. (1986). Organização e Planeamento do Processo de Treino Desportivo. *Revista Horizonte*, (12).

Rampinini, E., Coutts, A., Castagna, C., Sassi R., & Impellizzeri, F. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018-1024.

Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – Um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana.

Silva, A. (2014). *Relatório de Estágio – Por Dentro da Seleção Nacional de Futebol Sub-21 (2010-2012)*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da ULHT, Lisboa.

Stewart, C. (1994). Parents and Coaches: Expectations, attitudes and communication. *The Physical Educator*, 51(3), 130-163

Stewart, C., & Owens, L (2011). Behavioral Characteristics of “Favorite” Coaches: Implications for Coach Education. *The Physical Educator*, 68(2), 90-96

ANEXOS

Anexo I. Regulamento interno

Anexo I

Regulamento Interno

CAPITULO I

SECÇÃO I

Denominação, fins,Instalações

Artº 1

O CLUBE FUTEBOL BENFICA é, uma associação recreativa e desportiva adiante designada abreviadamente por Futebol Clube a Foz, sem fins lucrativos e tem como objetivos a dinamização cultural, recreativa, desportiva e apoio social na localidade onde se insere.

Artº 2

O CLUBE FUTEBOL BENFICA pela sua secção desportiva, tem por fins desenvolver a educação física e desporto, promovendo a sua prática e expansão entre os seus associados, proporcionando-lhes meios de cultura e recreio.

Artº 3

São interditos ao clube, qualquer atividade de carater político ou religioso.

Artº 4

O CLUBE FUTEBOL BENFICA, tem sede no seu complexo desportivo, situado na Rua Olivério Serpa nº9 ,Benfica ,no Concelho de Lisboa, podendo ocupar ou possuir instalações em qualquer outro lugar.

Artº 5

O recinto desportivo é constituído pela entrada principal, uma rampa para carro de bombeiros ou ambulâncias, 4 balneários, 1 posto médico, 1 espaços destinado

arrumação de material desportivo, 1 espaço com bomba depósito de água, 1 secretaria à entrada do complexo desportivo e bar cedido à exploração.

Artº 6

Está expressamente proibida a venda de bebidas alcoólicas em jogos oficiais a realizar neste complexo desportivo.

CAPITULO II

SECÇÃO I

Sócios

Admissão, clarificação, exoneração e readmissão

Artº 7

a) Podem solicitar a sua admissão como sócio do CLUBE FUTEBOL BENFICA, todos os indivíduos maiores, emancipados ou sob proposta de um sócio.

b) Compete aos seus representantes legais solicitar a sua admissão como sócios de indivíduos de menor idade.

Artº 8

Os Sócios classificam-se em efetivos, de mérito e honorários.

Artº 9

São sócios efetivos os sócios maiores ou emancipados que solicitarem a sua admissão para gozarem de todos os direitos e se sujeitarem a todos os deveres estatutários e que nessas condições foram admitidos.

Artº 10

a) Os sócios infantis poderão ser dispensados do pagamento de quotas e outras contribuições obrigatórias, no termos que estabelecem em regulamento.

b) São Sócios de mérito as pessoas singulares ou coletivas, que como tal sejam reconhecidas pela Assembleia-Geral, sob proposta da Direção ou pelo menos vinte sócios efetivos, em virtude de serviços prestados ao clube.

c) Não perdem a qualidade de sócios efetivos os que forem reconhecidos como sócios de mérito.

d) Aos sócios honorários é aplicável o disposto no art.º b

e) Os Sócios que tenham pedido a sua exoneração, bem como os eliminados ou expulsos, podem solicitar a sua readmissão.

f) O número de ordem dos sócios readmitidos é o correspondente ao da data da sua readmissão.

g) A nenhum sócio é concedido mais do que uma readmissão.

SECÇÃO II

Direitos e Deveres

1- São Direitos dos sócios:

a) Frequentar a sede e instalações sociais desportivas do clube nas condições regulamentares.

b) Representar o clube na pratica da educação física dos desportos em atividades culturais e recreativas, e praticar as referidas atividades nas instalações do clube ainda que sem caracter de competição.

c) Tornar parte nas Assembleias-Gerais, votar, eleger e ser eleito

d) Apresentar lista para a eleição dos Órgãos Sociais.

e) Requerer a convocação de Assembleias Gerais extraordinárias.

f) Examinar as contas, documentos e outros documentos relativo ao clube, que procedem a Assembleia Geral Ordinária convocada para o efeito.

g) Propor admissão de sócios e recorrer das decisões da Direção que tenham rejeitado ou anulado.

h) Solicitar à direção a suspensão do pagamento de quotas.

São deveres dos sócios:

a) Defender o prestígio e a dignidade do clube dentro das normas do civismo e da ética desportiva

b) Cumprir os Estatutos, Regulamentos e deliberação dos Órgãos Sociais

c) Aceitar, salvo motivo ponderoso o exercício de cargos para que tenham sido eleitos ou designados, desempenhando-os com probidade e Zelo

d) Efetuar pontualmente o pagamento de quotas e outras contribuições obrigatórias

e) O Dever constante na alínea c), respeita apenas aos sócios efetivos.

CAPITULO III

Assembleia-Geral e Órgãos Sociais.

Este capítulo está incutido nos estatutos do Clube.

CAPITULO IV

Atividades do Clube

Secção I

Atividade Desportiva

Artº 11

1 – As modalidades desportivas são divididas em secções autónomas a seguir discriminadas.

1. A) Escola de Formação

2. B) Futebol Juvenil

3. C) Futebol Sénior

4. D) Hoquei em Campo
5. E) Hoquei Sala
6. F) Patinagem Artística
7. G) Karate
8. H) Ginástica Acrobática
9. I) Zumba
10. J) Yoga
11. K) Taichi
12. L) Capoeira
13. M) Padel
14. N) Campismo
15. O) Marcha de Benfica
16. P) Canicultura

2 – Relativamente alínea C) o futebol sénior constituirá uma secção autónoma, dirigida pelo vice-presidente e disporá de regulamento próprio, sob a responsabilidade de um dos vice-presidentes.

3 – Será definido um organograma de toda a estrutura das secções do CLUBE FUTEBOL BENFICA.

Artº 12

1 – Exibição e competição desportivas em representação do CLUBE FUTEBOL BENFICA em provas oficiais e particulares, confiadas a atletas amadores inscritos ou contratados pelo clube, nos termos da direção a decidir.

2 – Para orientação dos atletas, a Direção pode contratar ou designar os técnicos que achar conveniente.

Secção II

Atividade Cultural e Recreativa

Artº 13º

A Atividade cultural e recreativa do CLUBE FUTEBOL BENFICA abrange as modalidades que a Direção considerar mais conveniente à satisfação da atividade cultural e recreativa dos sócios.

CAPITULO IV

Disciplina e Recursos

SECÇÃO I

Disciplina

Artº 14

1 – As infrações disciplinares consistem na violação culposa dos deveres regulamentares do clube e são punidos consoante a gravidade:

1. a) Repreensão registada
2. b) Suspensão até 15 dias
3. c) Suspensão de 15 a 30 dias
4. d) Suspensão de 30 a 180 dias
1. e) Suspensão de 180 a 1 Ano
2. f) Expulsão

2 – A aplicação de qualquer pena disciplinar não isenta o infrator do pagamento de indemnização devida pelos prejuízos causados ao clube.

3 – São circunstâncias agravadas unicamente as seguintes:

- a) Qualidade de membro do Órgão Social
- b) Reincidência

c) Acumulação de infrações

Artº 15

A disciplina dos técnicos, atletas ou empregados do clube, constará nos respetivos regulamentos de Procedimento Interno.

CAPITULO V

Disposições finais Sócios:

Artº 16

1 – Para aplicação dos princípios gerais definidos neste regulamento haverá os necessários Regulamentos de Procedimento Interno.

2 – As disposições regulamentares consideram-se provisoriamente em vigor desde a data neles fixados, tornando-se definitiva a sua vigência a partir da retificação pela primeira Assembleia-Geral que posteriormente se realizar.

Artº 17

Estes regulamentos internos, podem ser alterados ou revogados em Assembleia-Geral convocada para esse fim.