

Filipa Santos Patão

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

UNIÃO DESPORTIVA ALTA DE LISBOA

SUB-15

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Co-Orientador: Professor Mestre Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

Filipa Santos Patão

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

UNIÃO DESPORTIVA ALTA DE LISBOA

SUB-15

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de mestre em treino desportivo com especialização em alto rendimento na área do futebol, concedido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 05/ 03/ 2018, perante o júri, nomeado pelo despacho de nomeação n.º 31/2018, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Co Orientador: Professor Mestre Nelson Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste relatório de estágio apenas foi possível, graças ao apoio de certas pessoas às quais não poderia deixar de agradecer.

Em primeiro à faculdade, na pessoa do professor Jorge Proença, por todos os ensinamentos que me foram proporcionados, dos quais muitos levarei comigo na minha carreira e na vida.

Ao meu orientador de estágio Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro e ao meu Co-Orientador Professor Nelson Veríssimo pelo seu total apoio e disponibilidade.

Aos meus colegas de equipa técnica, Tiago Carmo, João Ribeiro, Rafael Pinto, Luís Tavares e Vado Martins, pelas horas investidas na concretização desta época, pela amizade que foi sendo criada e pelo espírito de entreajuda que nos permitiu evoluir a todos os níveis.

Aos jogadores, com os quais tive oportunidade de trabalhar e acompanhar a sua evolução e ao mesmo tempo aprender e partilhar todos os momentos da época.

Ao Professor Nelson Lemos e Tiago Viegas pelas oportunidades dadas e pela confiança depositada em mim.

Aos amigos que ao longo do tempo me têm apoiado nos momentos mais difíceis. Ana Teixeira, Rita Bação e Fábio Ramos, vocês sabem o quanto o vosso apoio foi importante.

E por fim um obrigado especial aos meus pais... Pela vossa sinceridade e por todo o apoio incondicional dado ao longo destes anos. Sem vocês tudo o que foi conquistado até então não seria possível. Não tenho dúvida que ainda teremos muito para celebrar O mar é bravo, mas com vocês ao meu lado, chegarei sempre a bom porto.

RESUMO

O estágio foi realizado na equipa de sub-15 (masculino) do clube União Desportiva Alta de Lisboa, na qual fui treinadora principal, durante a época 2016/2017, num contexto de 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa.

Teve como objetivo principal a concretização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino da equipa, classificando e quantificando os métodos de treino utilizados numa relação de proximidade constante com a ideia de jogo adotada para a equipa, tendo em conta as características dos jogadores que integram o plantel.

Foram analisadas 119 sessões de treino, correspondendo a 8.260 minutos. Verificam-se semelhanças entre o período pré-competitivo e competitivo, ao nível dos métodos de treino existindo preferência pelos MEP (~70%) e pelos exercícios competitivos (~ 36%).

Foi ainda efetuada uma análise sobre a qualidade das receções de bola durante o momento competitivo, tentando-se perceber qual a circunstância que levava a que os nossos jogadores realizassem com sucesso (ou insucesso) esse mesmo gesto técnico.

Estar com uma equipa com objetivo de subida de divisão e potenciar ao máximo todos os atletas, foi algo que me criou desafios constantes, por sua vez alcançar o objetivo trouxe-me uma felicidade enorme.

Palavras-chave: Futebol; Ideia de Jogo; Processo de Treino.

ABSTRACT

The internship was held in the U15 team (men's) of União Desportiva Alta de Lisboa, where I was the main coach during the 2016/2017 season, in the context of the 1st District of the Lisbon Football Association.

Its main objective was to carry out a rigorous and thorough analysis of the team's training process, classifying and quantifying the training methods used in a constant proximity relation with the game idea adopted for the team, taking into account the characteristics of the players who integrate the team.

A total of 119 training sessions were analyzed, corresponding to 8260 minutes. There are similarities between the pre-competitive and competitive periods, in terms of training methods, with preference for MEPs (~ 70%) and competitive exercises (~ 36%).

An analysis was also made of the quality of ball receptions during the competitive moment, trying to understand the circumstance that caused our players to successfully (or unsuccessfully), perform that same technical gesture.

Being with a team aiming to rise division and maximize all athletes, was something that created me constant challenges, in turn achieving the goal has brought me a huge happiness.

Keywords: Football; Game Idea; Training Methods

ABREVIATURAS

AFL	Associação de Futebol de Lisboa
MEP	Métodos Específicos de Preparação
MEPG	Métodos Específicos de Preparação Geral
MPB	Manutenção da Posse da Bola
MPG	Métodos de Preparação Geral
EAS	Escolas Academia Sporting

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	15
CAPÍTULO I - PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO	18
1.1. INSTITUIÇÃO DO ESTÁGIO	19
1.2. OBJECTIVOS GERAIS DE FORMAÇÃO PARA A ESTAGIÁRIA	19
1.3. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DE FORMAÇÃO PARA A ESTAGIÁRIA	20
1.4. ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS PARA A FORMAÇÃO PESSOAL ENQUANTO TREINADORA	25
1.5. FUNÇÃO DA TREINADORA ESTAGIÁRIA.....	25
1.6. TAREFAS INERENTES À FUNÇÃO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO	26
CAPÍTULO II - CARACTERIZAÇÃO DA UNIÃO DESPORTIVA ALTA DE LISBOA ...	27
2.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO	28
2.2. CARACTERIZAÇÃO GERAL	29
2.3. RECURSOS ESTRUTURAIS	30
2.4. RECURSOS MATERIAIS.....	31
2.5. RECURSOS HUMANOS	31
CAPÍTULO III - EQUIPA E CONTEXTO COMPETITIVO	33
3.1. EQUIPA TÉCNICA	34
3.2. PLANTEL	37
3.3. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS PARA A EQUIPA	42
3.4. OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL	43

3.5. CONTEXTO COMPETITIVO.....	47
3.6. CALENDÁRIO COMPETITIVO	49
CAPÍTULO IV - CONCEÇÃO DE JOGO, PROCESSO DE TREINO, OBSERVAÇÃO E RECRUTAMENTO	52
4.1. DA IDEIA À CONCEÇÃO DE JOGO	53
4.1.1. SISTEMA DE JOGO	53
4.1.2. MOMENTOS DO JOGO.....	55
4.1.2.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA.....	55
4.1.2.2. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA	59
4.1.2.3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	60
4.1.2.4. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE	63
4.1.3. ESQUEMAS TÁCTICOS	64
4.1.3.1. ESQUEMAS TÁCTICOS OFENSIVOS	64
4.1.3.2. ESQUEMAS TÁCTICOS DEFENSIVOS	65
4.1.4. MISSÕES TÁCTICAS INDIVIDUAIS	67
4.2. PROCESSO DE TREINO	72
4.2.1. CLASSIFICAÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINO PARA O FUTEBOL	73
4.2.1.1. MÉTODOS DE PREPARAÇÃO GERAL	74
4.2.1.2. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL.....	75
4.2.1.3. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO	75
4.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO.....	75
4.3.1. PRÓPRIA EQUIPA	76
4.3.2. EQUIPAS ADVERSÁRIAS.....	77
4.4. MODELO DE RECRUTAMENTO	77
CAPÍTULO V - PROCESSO DE TREINO	79
5.1. PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO	80
5.1.1. PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS	80
5.1.2. MICROCICLOS	81

5.1.2.1. MICROCICLO PADRÃO	82
5.1.3. SESSÕES DE TREINO	82
5.1.3.1. VOLUME TOTAL DE TREINO.....	82
5.1.3.2. VOLUME MÉTODOS DE PREPARAÇÃO GERAL	84
5.1.3.3. VOLUME MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL.....	84
5.1.3.4. VOLUME MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO	85
5.1.3.5. RELAÇÃO ENTRE PARTE INICIAL, FUNDAMENTAL E FINAL	86
5.1.4. LESÕES	89
5.2. PERÍODO COMPETITIVO.....	89
5.2.1. PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS	90
5.2.2. MICROCICLOS	91
5.2.2.1. MICROCICLO PADRÃO	91
5.2.3. SESSÕES DE TREINO.....	91
5.2.3.1. VOLUME TOTAL DE TREINO.....	91
5.2.3.2. VOLUME MÉTODOS DE PREPARAÇÃO GERAL	92
5.2.3.3. VOLUME MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL.....	93
5.2.3.4. VOLUME MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO	94
5.2.4. DISCIPLINA	95
5.2.5. LESÕES	97
5.3. PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO VS PERÍODO COMPETITIVO	97
CAPÍTULO VI - PROCESSO COMPETITIVO	102
6.1. MICROCICLO SEMANAL - DA CONCEÇÃO À OPERACIONALIZAÇÃO	103
6.2. ANÁLISE DA COMPETIÇÃO OFICIAL	121
6.3. ANÁLISE INDIVIDUAL COMPETITIVA	122
6.4. CLASSIFICAÇÃO FINAL E A SUA EVOLUÇÃO AO LONGO DO CAMPEONATO	124
6.5. VOLUME COMPETITIVO COLETIVO E INDIVIDUAL.....	126
6.6. ROTINAS DO DIA DE JOGO	127

CAPÍTULO VII - ANÁLISE DA QUALIDADE DAS RECEÇÕES.....	129
INTRODUÇÃO.....	130
7.1. RECEÇÃO	131
7.2. MÉTODOS DE ANÁLISE	132
7.3. RESULTADOS	133
7.3.1. ANÁLISE GERAL	133
7.3.2. 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO	135
7.3.3. FASE DE CRIAÇÃO	139
7.3.4. FASE DE CRIAÇÃO DE SITUAÇÕES DE FINALIZAÇÃO.....	141
CONCLUSÕES	145
REFLEXÕES	148
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	152
ANEXOS	I

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Equipas de Futebol do Clube União Desportiva Alta de Lisboa.....	30
Tabela 2. Recursos Humanos com Intervenção na Equipa de Iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa.....	32
Tabela 3. Equipa Técnica dos Iniciados A do Clube União Desportiva Alta de Lisboa.....	34
Tabela 4. Plantel dos Iniciados A do Clube União Alta de Lisboa	37
Tabela 5. Caracterização do plantel dos Iniciados A do Clube União Alta de Lisboa.....	39
Tabela 6. Observação Técnico-Tática Inicial	44
Tabela 7. Observação Técnico-Tática Final	45
Tabela 8. Equipas Participantes na Série 1 do Campeonato Distrital de Juniores “C” da I Divisão.....	48
Tabela 9. Calendário Competitivo da Série 1 do Campeonato Distrital de Juniores “C”	50
Tabela 10. Calendário Competitivo da Série 1 do Campeonato Distrital de Juniores “C” da I Divisão (2ª Volta)	51
Tabela 11. Missões táticas em organização ofensiva	67
Tabela 12. Missões táticas em organização defensiva	69
Tabela 13. Missões táticas em transição defensiva	70
Tabela 14. Missões táticas em organização ofensiva	71
Tabela 15. Taxionomia de Base dos Exercícios de Treino para o Jogo de Futebol	74
Tabela 16. Período Pré-Competitivo	80
Tabela 17. Microciclos	81
Tabela 18. Volume Total de Treino.....	82
Tabela 19. Métodos de Treino.....	83
Tabela 20. Estrutura da Sessão de Treino em Função das Diferentes Partes e Volumes.....	87
Tabela 21. Estrutura da Sessão de Treino dos Iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa	88
Tabela 22. Lesões no Período Pré-Competitivo	89
Tabela 23. Período Competitivo.....	89
Tabela 24. Sessões de Treino	91
Tabela 25. Volume de Treino durante o Período Competitivo.....	92
Tabela 26. Métodos de Treino.....	92
Tabela 27. Disciplina da Equipa de Iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa.....	96
Tabela 28. Lesões no Período Competitivo.....	97

Tabela 29. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	97
Tabela 30. Microciclo Semanal	103
Tabela 31. Primeira Unidade de Treino.....	104
Tabela 32. Segunda Unidade de Treino.....	112
Tabela 33. Terceira Unidade de Treino	119
Tabela 34. Volume Competitivo Individual e Coletivo	126
Tabela 35. Definição de boa receção definindo um contexto/momento de jogo	131
Tabela 36. Definição de zonas de risco	131
Tabela 37. Motivos do sucesso e do insucesso.....	135
Tabela 38. Análise do tempo em que decorreram as receções falhadas e seus motivos	136
Tabela 39. Principais motivos do insucesso no gesto técnico da “receção da bola” diferenciando a classificação do adversário	140
Tabela 40. Receções acertadas e falhadas durante a fase de criação de situações de finalização	142

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Emblema do clube União Desportiva Alta de Lisboa	28
Figura 2. Sistema de jogo preferencial	54
Figura 3. Sistema de jogo alternativo	54
Figura 4. Posicionamento da equipa na 1ª Fase - Construção	57
Figura 5 - Posicionamento da equipa na 2º fase - Criação	58
Figura 6. Posicionamento da equipa na 3ª Fase - Finalização.....	59
Figura 7. Comportamento da equipa no momento de perda da posse da bola	60
Figura 8. Posicionamento da equipa na 1ª Fase – Evitar a Construção.....	61
Figura 9. Posicionamento da equipa na 2ª Fase – Evitar a Criação.....	62
Figura 10. Posicionamento da equipa na 3ª Fase – Evitar a Finalização.....	63
Figura 11. Comportamento da equipa quando recupera a posse de bola	64
Figura 12. Cantos.....	65
Figura 13. Canto Defensivo.....	66
Figura 14. Livre Lateral Defensivo	66
Figura 15. Ficha de observação de jogo: Alta de Lisboa.....	76
Figura 16. Métodos de Preparação Geral	84
Figura 17. Métodos Específicos de Preparação Geral.....	85
Figura 18. Métodos Específicos de Preparação.....	86
Figura 19. Métodos de Preparação Geral	93
Figura 20. Métodos Específicos de Preparação Geral.....	94
Figura 21. Métodos Específicos de Preparação.....	95
Figura 22. Métodos de Treino: Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	98
Figura 23. Métodos de Treino (% Subdivisões): Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	100
Figura 24. Meinho de 6x2	105
Figura 25. Manutenção da posse da bola 4x4.....	106
Figura 26. Exercício de finalização	107
Figura 27. Jogo do drible.....	108
Figura 28. Situação finalização com guarda da linha e cruzamento	109
Figura 29. Jogo dos quatro quadrados	110

Figura 30. Modelo de jogo 11x11	111
Figura 31. Meinho de 6x2	113
Figura 32. GR+6X6+GR	114
Figura 33. Jogo das balizas invertidas	115
Figura 34. Jogo reduzido 8x8 com condicionantes	116
Figura 35. Finalização em dois momentos	117
Figura 36. Situação de GR+8X6+GR.....	118
Figura 37. Meinho de 8x4	119
Figura 38. Jogo formal 11x11	120
Figura 39. Tabela classificativa da 1ª Divisão Campeonato Distrital Juniores “C”.....	122
Figura 40. Evolução da Classificação ao longo da 1ª Volta.....	124
Figura 41. Evolução da Classificação ao longo da 2ª Volta.....	125
Figura 42. Zonas de risco	132
Figura 43. Ficha de análise de receções acertadas e falhadas	133
Figura 44. Análise geral das receções acertadas e falhadas	134
Figura 45. Receções acertadas e falhadas na 1ª fase de construção	135
Figura 46. Percentagem de receções falhadas em jogos contra as 5 primeiras equipas da tabela classificativa	136
Figura 47. Receções acertadas e falhadas durante a fase de criação	139
Figura 48. Percentagem de receções acertadas e falhadas durante a fase de criação de situações de finalização	141

INTRODUÇÃO

No decorrer dos dias de hoje, o futebol apresenta-se mundialmente mediatizado, sendo com toda a certeza o desporto que move mais pessoas em todo o mundo. O que presenciamos, seja em jornais, televisões ou rádios, é uma enfatização dos temas no futebol mundial. É possível verificar que tanto a nível nacional, como a nível internacional, o futebol tem-se destacado das outras modalidades pelo entusiasmo que cria nas pessoas.

Na minha opinião a última grande alteração nas regras do jogo, foi a do fora de jogo na década de 90. Até então neste aspeto, o jogo tem-se mantido algo constante. No entanto, facilmente se verificam grandes alterações naquilo que é o jogo em si. Os atletas estão mais capazes de executar as ações técnico-táticas, devido a grandes melhorias nas capacidades físicas e técnicas. Verificam-se nos diversos canais de informação (televisão, internet etc..) que os jogadores estão mais inteligentes na compreensão e leitura do jogo, preocupando-se cada vez em evoluir o seu jogo a todos os níveis.

O futebol de formação vive uma realidade influenciada pelo mundo. Começa num sonho de um menino e acaba com uma vontade de um pai. Começa numa brincadeira e acaba numa obrigação. O futebol deve ser utilizado como um promotor da atividade física e como um modelo de comportamento. Saber lidar com o outro, respeitar o adversário e saber encarar a vitória e a derrota como um processo de aprendizagem. Todos estes pontos representam um transfere para a vida dos nossos atletas.

Todas as alterações faladas anteriormente, são uma das consequências do aumento da profissionalização dos jogadores e estruturas técnicas. Esta evolução obriga também o treinador a diariamente ser cada vez melhor e a procurar criar outro tipo de organização e dinâmica para a sua equipa. O espetáculo que é a competição de futebol, é apenas o resultado das muitas alterações feitas ao processo de treino, jogo e de formação de atletas. O jogo ao fim de semana é apenas o “visível” de todo o trabalho diário das pessoas envolvidas na equipa.

Ao nível do processo de treino, cada vez mais áreas se estão a juntar ao futebol. Nos dias de hoje uma equipa profissional tem constantemente a seu lado especialistas em nutrição, psicologia, fisiologia entre outras inúmeras especialidades. São cada vez os princípios em que um treinador se baseia para planear um treino. Os atletas chegam à competição mais

preparados que no passado. E apesar de as regras terem mudado pouco, o jogo tem evoluído muito.

Relativamente à preparação para o jogo, praticamente todas as equipas (independentemente do escalão) já começam a filmar os seus próprios jogos, para uma posterior análise. O principal objetivo é uma melhor preparação para o jogo seguinte e são feitas alterações no treino tendo por base os pontos positivos e negativos da prestação anterior. E não só é feita uma análise à própria equipa como também à do adversário. Não precisam de ser equipas profissionais, para terem acesso aos vídeos dos jogos anteriores das equipas que vão defrontar no jogo seguinte. Pretende-se com isto fazer uma adaptação estratégica ao adversário. Saber o que explorar e o que prevenir de forma a terminar o jogo com a vitória.

Quanto à formação de atletas, cada vez mais se entende que um atleta de oito, dez ou catorze anos, não é um jogador sénior em ponto pequeno. Cada escalão tem as suas particularidades e necessidades, o que requer uma adaptação da parte do treinador aos jogadores que treina. O desenvolvimento individual do jogador é fundamental para o desenvolvimento coletivo, e nestas idades o desenvolvimento não passa só pelas questões do jogo, mas também pelo momento da vida pessoal que atravessam, ao qual o treinador não deve menosprezar.

O objetivo deste trabalho é realizar uma reflexão sobre a operacionalização do processo de treino (119 sessões de treino = 8.260 min), jogo e formação desenvolvido ao longo da época desportiva 2016/2017 na equipa de Iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa. Será feita uma análise aos métodos de treino, tendo por base a taxionomia de classificação de exercícios desenvolvida por Castelo e Matos (2013). Com mais pormenor pretende-se realizar uma análise específica:

- Aos métodos de treino utilizados no período pré competitivo;
- Aos métodos de treino utilizados no período competitivo;
- Perceber se existem diferenças entre os métodos de utilizados no período pré competitivo e competitivo.

É também objetivo deste relatório realizar uma análise reflexiva sobre este processo de estágio.

O estágio foi realizado na equipa de Iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa, visto que é um escalão no qual tenho trabalhado nas últimas épocas, com um constante aumento de qualidade e competitividade e portanto dou assim seguimento ao meu trabalho.

Este documento encontra-se dividido em sete capítulos. No primeiro capítulo será descrito o plano individual de estágio, no segundo capítulo irei apresentar todo o contexto do estágio, no terceiro capítulo será feita uma caracterização da equipa e no quarto capítulo serão apresentadas as ideias de jogo, treino, recrutamento e observação. No quinto capítulo irei abordar o processo de treino dividindo este essencialmente em 2 períodos, o pré-competitivo e o competitivo, no sexto capítulo serão apresentadas reflexões sobre o processo de jogo e no sétimo capítulo irei apresentar um tema direcionado para análise da qualidade das receções de bola no decorrer dos momentos competitivos. Por fim serão apresentadas as conclusões finais sobre a época e as reflexões sobre o todo o processo de estágio.

CAPÍTULO I - PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

1.1. INSTITUIÇÃO DO ESTÁGIO

O Estágio foi realizado na equipa de iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa. Inicialmente a equipa treinava três vezes por semana e tinha jogo para o campeonato, da 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), ao domingo de manhã. Durante a semana os treinos foram à terça-feira das 20h às 21h no campo 2 do Complexo Desportivo Alto Lumiar, à quarta-feira das 20h30 às 21h30 no campo 1 (campo principal) do Complexo Desportivo Alto Lumiar e por fim à sexta-feira das 21h às 22h no campo 2.

A partir de Novembro ocorreu uma mudança nos horários e local de treino, pois o campo principal do Alta de Lisboa sofreu obras (mudança de sintético), o que nos obrigou a ir treinar para o campo do Vitória da Picheleira, nas Olaias. Os treinos passaram a ser às quartas-feiras das 20h30 às 22h e sextas-feiras das 21h às 22h30. Os jogos passaram também para o Vitória da Picheleira, aos Domingos de manhã.

1.2. OBJECTIVOS GERAIS DE FORMAÇÃO PARA A ESTAGIÁRIA

Como refere Araújo (1995,p.123) “ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se evidentemente imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional do jogo em que o treinador se especialize, bem como o fundamental domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no provocar do interesse e da motivação dos que consigo aprendem e treinam”.

Ser treinador exige constante procura do conhecimento e aperfeiçoamento das nossas competências, para podermos atuar de forma eficaz perante situações com que nos deparamos na nossa atividade.

Sabemos que muitos treinadores inseridos no “futebol amador”, são grandes profissionais, pela forma como encaram e vivem a sua atividade diariamente e pela forma como se preparam constantemente para enfrentar as adversidades próprias do “futebol amador”.

Tão importante como estar devidamente preparado, é compreender a realidade onde estamos inseridos e saber adequar a nossa atuação. Não esquecendo que no futebol de

formação estamos a lidar com pequenos homens onde a nossa atuação será imprescindível para a sua evolução como atletas e seres humanos.

O treinador deve então ser um agente consciente das suas tarefas: que concebe (planeia), orienta a ação (lidera os treinos e jogos) e faz o enquadramento geral das ações executadas (avalia o processo).

Um treinador de futebol tem de ser dotado de diversas competências, nas mais diversas áreas. O conhecimento de diversas áreas e a capacidade de interligar essas mesmas é algo que na minha opinião diferencia um treinador de excelência.

Nesta fase da minha carreira como treinadora, diria que há certas capacidades que eu deveria valorizar e incidir mais que outras. Nomeadamente na:

- Competência Técnica;
- Leitura e perceção do jogo;
- Liderança e capacidade de comunicação;
- Planeamento do treino;
- Avaliação do processo

1.3. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DE FORMAÇÃO PARA A ESTAGIÁRIA

Tendo em conta as capacidades assinaladas acima, os meus objetivos específicos serão traçados a partir daí.

No primeiro ponto, entenda-se como competências técnicas todo o conhecimento que o treinador deverá possuir acerca do jogo e do treino (no domínio técnico, tático e estratégico), como também a forma como se irá adaptar ao contexto de trabalho (Rodrigues, 2014). Essas competências são adquiridas pelo estudo da modalidade e pela experiência que se vai acumulando ao longo dos anos (Castelo et al., 1998).

Segundo Oliveira (2005) qualquer treinador, quando prepara uma nova época desportiva, deve-se reger por três parâmetros: a Programação a Periodização e Planificação.

Então os objetivos específicos associados são:

- Realização da programação, ou seja, definição de todo o processo que vai englobar a época desportiva (estratégias, conteúdos, recursos humanos e materiais,

infraestruturas e formas de operacionalização do processo de treino) com o objetivo de criar uma conceção de jogo.

- Criação da conceção de jogo a partir da interação de diversos critérios – ideias da equipa técnica, características dos jogadores, princípios de jogo, clube, equipa, treino, quadro competitivo e objetivos traçados)

- Periodização, ou seja, divisão da época desportiva por períodos de tempo, de modo a controlar a operacionalização do processo de treino. Definindo assim para cada período objetivos de modo a melhorar capacidade de rendimento desportivo dos jogadores e da equipa, de modo a conseguirem o rendimento máximo. Esse rendimento máximo só é possível se os jogadores conseguirem um total domínio das ações técnicas e táticas, uma boa adaptação fisiológica aos esforços intensos e uma habituação às exigências psicológicas e emocionais.

- Planificar, desenvolvendo um plano de ação, de modo a poder construir e desenvolver uma equipa, com determinação de estratégias que visem o máximo de eficácia na concretização de objetivos previamente determinados.

O cumprimento destes objetivos específicos resultará na produção de documentos que serão arquivados num dossier e disponibilizados à equipa técnica.

O segundo ponto é a capacidade de ler e entender o jogo (leitura e perceção do jogo), sem esta capacidade nunca iremos conseguir, de forma clara e objetiva, transmitir aos atletas informações em tempo útil que lhes permitam ter mais sucesso e ao mesmo tempo também compreender o jogo. Acredito que é algo fundamental para qualquer treinador, ou seja, a capacidade de a cada momento de jogo conseguir perceber o que se está a passar.

Portanto temos de ser capazes de “olhar” para o jogo e descodificar uma série de situações:

- Se o que está acontecer faz parte da nossa ideia de jogo;
- Perceber se é vantajoso para nós;
- O que é necessário manter e alterar;
- Perceber porque estamos a ter sucesso/insucesso;
- O que será que determinado jogador precisa para ficar melhor;
- Como retirar o melhor da nossa ideia e de cada jogador naquele jogo;
- Debilidades/dificuldades e pontos positivos do nosso adversário, percebendo o que devemos explorar e procurar criar para tirar partido das dificuldades do nosso adversário;

Então, os objetivos específicos associados são:

- Visualização de entrevistas/conferências de imprensa de jogos observados (um por semana). No fundo vou conseguir saber as diferentes formas que cada treinador tem de analisar o jogo, e perceber as diferenças que cada encontrou ao analisar a mesma realidade;
- Reuniões informais com jogadores e treinadores do clube;
- Avaliações para aferir a qualidade e o potencial do jogador. De forma a entender melhor o jogador individualmente e saber de que forma se pode extrair o máximo de rendimento possível (a realizar no mínimo em dois momentos);
- Reflexões sobre o jogo com os restantes elementos da equipa técnica (logo após o jogo);

Relativamente à capacidade de liderança e de comunicação, a minha preocupação será perceber o que a equipa técnica e os jogadores me querem transmitir e conseguir expressar-me e comunicar de forma a que eles me entendam da melhor forma. Conseguir retirar o melhor dos meus jogadores e treinadores e que estes tenham plena confiança de que aquilo que lhes transmito é efetivamente o melhor para a equipa e para cada jogador individualmente.

Richheimer e Rodrigues (2000) acrescenta, que a “arte” de saber comunicar pode ter influência no rendimento do atleta de uma forma positiva ou negativa. Para Cook (2001) a boa comunicação entre o treinador e o jogador é vital para o êxito da equipa.

Muito do que é o treino é a transmissão de uma ideia de jogo para os jogadores, e isso é feito através dos exercícios e através da nossa comunicação e feedback. Isso é que torna a comunicação importante. E tem sempre dois sentidos, do treinador para os jogadores e dos jogadores para o treinador. Transmitir com clareza o que quero, perceber se o jogador entendeu o que eu lhe quis transmitir e entender o que o jogador me quer transmitir são os meus objetivos específicos para a comunicação.

Portanto os objetivos específicos associados são:

- Antecipar questões que os atletas possam vir a ter em treino;
- Antecipar feedbacks que possa dar em treino (antecipação e repetição mental da situação).

Em termos de liderança, todos nós sabemos que o líder é aquele que através da sua competência, forma de lidar com os atletas, capacidade de os perceber e compreender os ajuda a evoluir e atingir os seus objetivos individuais e coletivos. Portanto, dado a importância da liderança numa equipa, os meus objetivos específicos associados são conseguir alcançar uma liderança positiva e ideal para o meu grupo, tendo em conta os seguintes pontos:

- Elogiar os atletas;
- No momento da crítica, tentar sempre que esta seja construtiva e que assim altere comportamentos errados;
- Evidenciar os aspetos positivos da sua participação;
- Manter a calma quando os atletas cometem erros;
- Ter expectativas razoáveis e realistas;
- Tratar os atletas com respeito;
- Ter coerência nas minhas decisões;
- Procurar fazer com que o atleta sinta prazer na prática desportiva;
- Não assumir comportamentos excessivamente sérios durante as competições;
- Manter a ideia de que a alegria e o prazer são componentes obrigatórias da atitude dos atletas que praticam desporto;
- Enfatizar o trabalho em equipa;
- Ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo.

O treino inclui diversas áreas e vertentes e o treinador tem que as dominar, em particular a forma de passar para os jogadores as mensagens corretas, quer seja sobre forma de jogar pretendida quer seja nos comentários individuais que visem a evolução de cada jogador.

O treino deve ser visto como o simular da competição, com especificidade que promova a repetição dos comportamentos pretendidos para o fim de semana. Comportamentos integrados na forma como se sistematiza o jogo. A importância da ideia de jogo, do jogar, como ponto de partida para o plano. A prática real, jogando, mesmo em contexto de treino. A apresentação do que se pretende como comportamentos, mas jogando para que se lá possa chegar. Jogando, mudando situações numéricas e espaços, simulando competição mas de forma a promover mais repetições dos comportamentos que se apresentam

e defendem para o jogar específico pretendido. A esta predominância da simulação constante da competição, junta-se a criação de especificidades que visam o desenvolvimento individual de cada jogador, porque um jogador deve evoluir individualmente para ser capaz de se adaptar a diversas conceções do jogo.

A tomada de decisão em todo e qualquer momento do treino é encarada como fator determinante, sendo que a dificuldade e a existência do erro catalisadores para correção, adaptação e evolução. A consciência que cada jogador tem o seu processo evolutivo e que numa equipa nunca estão todos no mesmo patamar é importante que as especificidades existam quer seja para promover o sucesso dos menos aptos quer seja para estimular os mais aptos a continuar a evoluir e não estagnar.

Os meus objetivos específicos associados são:

- Elaboração do planeamento da unidade de treino;
- Reflexão pós-treino sobre a unidade de treino realizada.

E por fim, a avaliação do processo. Não existe qualquer vantagem em levar a cabo todos os objetivos se no final não for capaz de avaliar se toda a época decorreu conforme o previsto e se os objetivos a que me propus foram alcançados. É essencial saber principalmente se os meus atletas foram bem conduzidos durante todo este processo, se evoluíram e se no futuro vão estar em condições de prosseguir a sua atividade desportiva, com a interiorização da ideia e princípios de jogo bem como normas de conduta no futebol. É importante observar a sua evolução no global e não só ao nível técnico e tático.

Os meus objetivos específicos são:

- Avaliação do desenvolvimento dos jogadores (avaliação por período dos atletas)
- Análise de jogos da equipa, averiguar se a ideia e princípios de jogo estão a ser adquiridos. Resultados e análise.

1.4. ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS PARA A FORMAÇÃO PESSOAL ENQUANTO TREINADORA

Os objetivos abordados nos capítulos anteriores, relacionam-se com o meu local de estágio e a minha função. Este capítulo está relacionado com a minha formação pessoal. Portanto decidi definir assim quatro estratégias:

- Participação em ações de formação;
- Observação in loco de jogos e de treinos de outras equipas;
- Reuniões com treinadores de outras equipas do Alta de Lisboa;
- Reuniões com os meus adjuntos e treinadores dos Iniciados B e C1.

Com a primeira estratégia pretendo manter-me atualizada sobre o que é feito noutras equipas e noutros contextos. Com a segunda pretendo através da observação conhecer novas metodologias de treino e intervenção e também diferentes formas de jogar e conhecer o máximo de jogadores possível, de vários escalões, pois não sei qual será o meu futuro e com que escalões irei trabalhar. Com a estratégia das reuniões pretendo saber de que forma estão a trabalhar nas outras equipas para aumentar o meu conhecimento relativamente aos outros escalões do clube, situações que posso integrar no meu escalão e que fazem sentido para dar continuidade, havendo assim uma metodologia semelhante dentro do clube para todos os escalões.

1.5. FUNÇÃO DA TREINADORA ESTAGIÁRIA

De assinalar que nos Iniciados do Alta de Lisboa, sou coordenadora dos Iniciados e treinadora principal dos Iniciados A. Como treinadora na União Desportiva Alta de Lisboa, estou à disposição do clube para as tarefas que forem necessárias. O principal foque do meu estágio é a equipa de Iniciados A, na qual despendo grande parte do meu tempo e atenção e na qual desempenho a função de treinadora principal. No entanto, tenho ainda a tarefa de coordenar todo o escalão de iniciados, portanto tenho ainda de dar atenção ao escalão de iniciados B e C1, funcionando assim com dois escalões em simultâneo (2002 e 2003). A ideia é fazer parte do desenvolvimento de todo o escalão, sendo mais fácil a articulação das três equipas e gestão de plantel, bem como orientar a formação das equipas sob a mesma metodologia, dando assim vantagem para as próximas épocas desportivas. Sempre que o

clube me pediu estive disponível para o que fosse necessário. Logicamente que quanto mais tempo passar no clube maior é a minha aprendizagem e desenvolvimento.

Valores como o espírito de sacrifício, trabalho em equipa, capacidade de trabalho e pré-disposição para sair da zona de conforto têm de estar sempre presentes em qualquer que seja a nossa função.

1.6. TAREFAS INERENTES À FUNÇÃO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO

Aliado à minha função no clube tenho tarefas dentro e fora de campo. No campo durante o tempo de treino sou responsável na condução de todo o processo de treino, orientando em todos os momentos o mesmo. Geralmente quando temos mais que um exercício em simultâneo sendo treinadora principal fico num exercício sendo responsável pela colocação dos meus adjuntos nos restantes exercícios, dando toda a liberdade aos meus adjuntos para adaptar o que for necessário (espaço, condicionantes etc..). Fora de campo sou responsável pelo planeamento do treino e na preparação do jogo.

Outra tarefa que tenho no clube é a de treinadora dos C1 e coordenadora de todos os iniciados. Os treinos dos C1 e dos Iniciados B processam-se ao mesmo tempo que o do Iniciados A, treinando todos no mesmo espaço, sendo apenas separados nas estações. É norma no clube os estagiários passarem por diversas experiências. Ao acompanhar uma equipa de competição, na 1ª divisão e uma equipa de C1, vai possibilitar-me passar por contextos bastante distintos entre si que exigem da minha parte uma grande capacidade de adaptação.

CAPÍTULO II - CARACTERIZAÇÃO DA UNIÃO DESPORTIVA ALTA DE LISBOA

2.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO

A União Desportiva Alta de Lisboa foi fundado a 20 de Maio de 2005. A sua fundação ocorreu devido à fusão de dois clubes, o Clube Desportivo da Charneca Lisboa (fundado em 1933) e o Sporting Clube da Torre (fundado a 1976).



Figura 1. Emblema do clube União Desportiva Alta de Lisboa

Em 2003, na zona da Charneca do Lumiar existiam três clubes, Águias da Musgueira, o Clube Desportivo da Charneca Lisboa e o Sporting Clube da Torre. Aquela zona era maioritariamente constituída por bairros degradados e por campos com poucas condições. Foi então que a câmara decidiu iniciar um projeto de melhoria da região da Alta de Lisboa.

A Alta de Lisboa constituiu, assim, um projeto de reordenamento urbano de um vasto território da cidade de Lisboa onde se misturavam atividades agrícolas, com habitações degradadas, em grande parte de génese ilegal, funcionando como entrave ao desenvolvimento do território, à coesão com a área envolvente consolidada, e à própria coesão da cidade de Lisboa.

A câmara Municipal de Lisboa construiu assim o Complexo Desportivo Alto do Lumiar em 2005, para que os três clubes existentes na zona tivessem um complexo em condições para a prática desportiva. Foi nesse altura (em 2005), que o Sporting Clube da Torre e o Clube Desportivo da Charneca de Lisboa decidiram-se fundir e criar assim o Clube União Desportiva Alta de Lisboa. Sendo assim ficaram apenas dois clubes na zona e a usufruir das instalações, o clube Águias da Musgueira e a União Desportiva Alta de Lisboa.

Em 2008 o Alta de Lisboa passou a ser uma EAS Sporting, existindo um protocolo com o Sporting Clube de Portugal, sendo que maioria os treinadores do clube faziam parte das Escolas do Sporting. Em 2011/2013 o Alta de Lisboa deixou de ser EAS Sporting, passando a depender inteiramente de si e da sua organização interna em todos os escalões. Em 2013, pelas mãos de Nelson Lemos, o Alta de Lisboa passou a ter um protocolo com o Sport Lisboa e Benfica, passando a ser Geração Benfica Alta de Lisboa até aos escalões de Infantis A (inclusive). Os treinadores provenientes do Benfica começaram a trabalhar com os vários escalões do Alta de Lisboa, levando para lá a metodologia utilizada nas escolinhas de formação do Sport Lisboa e Benfica. Os escalões de Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores não pertencem a este protocolo, não fazendo parte da Geração Benfica. No entanto, os treinadores dos Iniciados e Juvenis são também treinadores provenientes das escolas de formação do Benfica Estádio. Isto em muito se deve ao facto do coordenador de todo o futebol de formação, Nelson Lemos ser o responsável por tal protocolo e orientar assim a gestão ao nível dos treinadores, metodologia existente, etc.

A equipa sénior do clube subiu pela primeira vez à Pro-nacional em 2015, conseguindo o 6º lugar. Na taça AFL de Lisboa o melhor que conseguiram foi chegar aos quartos de finais.

A aposta feita por parte do Alta de Lisboa em criar um protocolo com o Sport Lisboa e Benfica e ser assim uma Geração Benfica, tem como objetivo dar qualidade aos escalões mais baixos para haver uma continuidade e uma aposta para que no futuro estes atletas possam acrescentar qualidade ao plantel sénior do clube.

Para a época de 2016/2017 o clube teve as suas instalações renovadas com a substituição do sintético do clube.

2.2. CARACTERIZAÇÃO GERAL

Tendo o futebol como a modalidade principal do clube, foi feita uma grande aposta por parte da direção de forma a dar condições para que esta modalidade consiga crescer e ser assim uma mais valia da região, ajudando as crianças dos bairros mais problemáticos a aprenderem valores e a evoluírem também enquanto pessoas através do futebol.

Relativamente às equipas de futebol, o Clube União Desportiva Alta de Lisboa tem 10 equipas, todas elas inseridas em campeonatos oficiais. Na Tabela 1 descrevo as equipas e o contexto competitivo onde estão inseridas.

Tabela 1. Equipas de Futebol do Clube União Desportiva Alta de Lisboa

Escalão	Ano de Nascimento	Competição
Seniores Masculinos	1998 até 1977	AF Lisboa Pro-nacional
Juniores	1999 e 1998	1º Distrital AFL
Juvenis A	2000	Campeonato Honra AFL
Juvenis B	2001	2º Distrital AFL
Iniciados A	2002	1º Distrital AFL
Iniciados B	2003	2º Distrital AFL
Infantis A	2004	AFL
Infantis B	2005	AFL
Benjamins A	2006	AFL
Benjamins B	2007	AFL

A negrito a equipa sob minha responsabilidade

2.3. RECURSOS ESTRUTURAIS

Relativamente aos recursos estruturais, o Clube União Desportiva Alta de Lisboa tem dois campos de relvado sintético: um campo de futebol 11 (Campo 1) dentro do estádio do complexo e um campo também de futebol 11 (Campo 2) ao lado do estádio (campo de fora) ainda dentro do complexo.

O clube tem oito balneários disponíveis para as equipas, sendo que divide o espaço com o clube Águias da Musgueira, logo só usufrui de quatro dos oito balneários, a não ser que as equipas do Águias da Musgueira não estejam a treinar. Para o treino temos sempre um balneário disponível só para a nossa equipa. No horário dos treinos temos à nossa disposição um posto de fisioterapia de apoio imediato aos atletas.

Tendo em conta que houve uma mudança de campo a meio do ano, devido à colocação do novo sintético no clube, a equipa de Iniciados passou a treinar no campo do Vitória da

Picheleira, tendo os recursos estruturais sofrido alterações. Se até então a equipa treinava três vezes por semana, uma hora, a partir da altura da mudança de campo passou a treinar duas vezes por semana, uma hora e meia, o que não é relevante ao nível do volume de treino. Portanto, a equipa de Iniciados passou a ter disponível um campo de futebol 11, o que veio criar alguns constrangimentos em termos de espaço, o que obrigou a ajustes no planeamento e operacionalização das sessões de treino, com apenas dois balneários disponíveis. Foi bastante complicado ter três equipas de Iniciados (iniciados C1, B e A) a treinar no mesmo campo com as condições que existiam. No horário dos treinos deixámos de ter à nossa disposição um posto de fisioterapia, bem como de um fisioterapeuta.

2.4. RECURSOS MATERIAIS

Quanto aos recursos materiais a equipa tinha para o treino, à sua disposição um saco com vinte e quatro bolas número cinco, duas balizas de futebol de onze imóveis, quatro balizas de futebol de sete, quatro balizas de três metros, cones e pinos de diversas cores, dois conjuntos de coletes e um kit de água.

No início da época todos estes recursos foram fornecidos pela escola de futebol, sendo que foram suficientes durante o período de treinos no Complexo desportivo Alto do Lumiar, mas na passagem para o campo do Vitória da Picheleira não conseguimos evitar que muitas das bolas fossem para fora do campo, pois não existiam redes e o espaço exterior era de acesso proibido.

Em caso de estrago (por exemplo, bolas furadas) era repostado pelo clube. No caso de perda o valor era pago pelo treinador, excetuando na altura em que começámos a treinar no campo do Vitória da Picheleira.

2.5. RECURSOS HUMANOS

A tabela 2 mostra os recursos humanos que apoiam todas as equipas de Iniciados da União Desportiva Alta de Lisboa para a época de 2016/2017.

Tabela 2. Recursos Humanos com Intervenção na Equipa de Iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa

Carlos Abranches	Técnico de Equipamentos
João Raimundo	Delegado
Nelson Lemos	Coordenador Executivo
Ivo Figueira	Fisioterapeuta
Tiago Viegas	Coordenador Técnico
Filipa Patão	Coordenadora dos Iniciados

CAPÍTULO III - EQUIPA E CONTEXTO COMPETITIVO

3.1. EQUIPA TÉCNICA

A tabela 3 mostra a equipa técnica da equipa de Iniciados A para a época de 2016/2017.

Tabela 3. Equipa Técnica dos Iniciados A do Clube União Desportiva Alta de Lisboa

NOME	FUNÇÃO	ANO ANTERIOR
Filipa Patão	Treinador Principal	E.F. Benfica Estádio e Alta de Lisboa
Tiago Carmo	Treinador Adjunto	E.F. Benfica Estádio e Alta de Lisboa
Luís Tavares	Treinador Adjunto	S.F. Palmense
Rafael Pinto	Treinador Estagiário	E.F Benfica Estádio e Alta de Lisboa
Vado Martins	Treinador de GR	Alta de Lisboa

Quanto ao passado desportivo, de assinalar que eu, o treinador Tiago Carmo e Rafael Pinto pertencemos às Escolas de Futebol Benfica Estádio, fazendo todo o seu percurso de formação nesta mesma escola, o que facilitou bastante em termos de organização do treino e processo de treino, dado que a metodologia e ideias são as mesmas.

O treinador Luís Tavares trabalhou sempre com escalões mais velhos, desde Iniciados a Juniores, em diversos clubes ligados às Escolas Academia Sporting (EAS), o que considero bastante relevante para o nosso grupo pois acrescenta novas experiências e metodologias que se evidenciaram importantes para a equipa, principalmente ao nível técnico dos jogadores, dado que as EAS, bem com o Sporting Clube de Portugal, trabalha sob uma metodologia diferente, dando mais ênfase aos aspectos técnicos dos jogadores.

O treinador Vado Martins foi uma importante ajuda nos nossos treinos, é sempre importante a presença de um treinador de guarda redes, dado que nenhum dos outros treinadores tem esta especialidade e não conseguiria desenvolver este trabalho, com a qualidade que os atletas necessitavam. Infelizmente em muitas equipas não existe a presença

do treinador de guarda redes, o que faz com que os melhores guarda redes procurem outros clubes para desenvolver as suas capacidades. O treinador Vado Martins vem de experiências de equipas de formação do Brasil acrescentado novas valências importantes para os nossos guarda redes, o que esteve bem patente dada a boa evolução que os mesmos tiveram ao longo da época.

De assinalar que os treinadores Tiago Carmo e Vado Martins transitaram do ano anterior para esta época.

Percurso Desportivo:

- Filipa Patão – Dois anos como estagiária nas Escolas de Futebol Benfica Estádio (2007-2009). Nove anos como treinadora principal nas Escolas de Futebol Benfica Estádio, sendo que em três desses anos com equipas de competição (2009 até à presente época). Dois anos como treinadora principal dos Benjamins B e Benjamins A do clube Sport Futebol Palmense (2012-2014). Um ano como treinadora principal dos Iniciados A, segunda divisão distrital do campeonato da AFL, no clube União Desportiva Recreativa Santa Maria (2013-2014). No clube União Desportiva Alta de Lisboa, como treinadora Principal dos Infantis B e Iniciados A, na segunda divisão distrital do campeonato da AFL, bem como coordenadora da prospecção do clube (2014-2015). Treinadora principal dos Infantis A, coordenadora do escalão de iniciados e treinadora principal dos Iniciados A, segunda divisão distrital do campeonato da AFL, tendo subido para a primeira divisão distrital (2015-2016). Coordenadora do escalão de iniciados, treinadora dos Iniciados C1 e Iniciados A, primeira divisão distrital do campeonato da AFL, tendo subido de divisão para a divisão de Honra do campeonato da AFL (2016-2017). Na presente época treinadora principal dos Iniciados A, divisão de Honra do campeonato da AFL (2017-2018).
- Tiago Carmo – Dois anos como estagiário nas Escolas de Futebol Benfica Estádio (2013-2015). Treinador principal nas Escolas de Futebol Benfica Estádio (2015 até à presente época). Treinador Adjunto dos Benjamins B e dos Infantis A do Sport Futebol Palmense (2013-2014). Treinador Adjunto dos Benjamins A do clube União Desportiva e Recreativa Santa Maria (2014-2015). Treinador principal dos Benjamins A e das equipas de formação, treinador adjunto dos Iniciados A, do clube União Desportiva Alta de Lisboa (2015-2016). Treinador da formação, treinador principal

dos Infantis B, treinador principal da equipa B dos Infantis A e treinador adjunto dos Iniciados A, do clube União Desportiva Alta de Lisboa (2016-2017).

- Rafael Pinto – Dois anos como estagiário nas Escolas de Futebol Benfica Estádio (2015-2017). Um ano como treinador adjunto nas equipas de formação e nos Benjamins A do clube União Desportiva Alta de Lisboa (2015-2016). Treinador Adjunto dos Benjamins A e dos Iniciados A do clube União Desportiva Alta de Lisboa (2016-2017).
- Luís Tavares – Três anos a estagiar na EAS de Carnide (2007-2010). Treinador adjunto nos Benjamins A da EAS de Carnide (2010-2011). Treinador adjunto dos Iniciados A das Aguiás da Musgueira (2011-2012), Treinador adjunto dos Juvenis B do clube Vialonga (2012-2013), Treinador principal dos Juvenis B do clube Sport Futebol Palmense (2014-2015). Treinador principal dos Iniciados A do clube Sport Futebol Palmense (2015-2016). Treinador adjunto dos Iniciados A do clube União Desportiva Alta de Lisboa (2016-2017).
- Vado Martins - Cinco anos como treinador de guarda redes em equipas de formação do Brasil (2009-2012). Treinador de guarda-redes de diversas equipas (futebol 7 e futebol 11) do clube Sport Futebol Palmense (2012-2013). Treinador de guarda redes do clube União Desportiva Alta de Lisboa, de diversas equipas do Clube (2014-2016). Treinador de guarda redes dos Iniciados A do clube União Desportiva Alta de Lisboa (2016-2017).

3.2. PLANTEL

Para a época 2016/2017 o plantel da União Desportiva Alta de Lisboa era constituído por 22 jogadores (Tabela 4).

Tabela 4. Plantel dos Iniciados A do Clube União Alta de Lisboa

ID	ANO	POSIÇÃO	ESCALÃO EM QUE ENTROU NO CLUBE	CLUBE ANTERIOR
1. DP	2003	GR	Iniciados A	C.F. Os Belenenses
2. FF	2003	GR	Iniciados A	C.F. Os Belenenses
3. BS	2003	DC	Infantis 11	C.F. Os Belenenses
4. MM	2003	DC	Benjamins A	Clube Atlético e Cultural da Pontinha
5. DA	2003	DC/MD	Iniciados A	Benfica Estádio
6. LG	2002	DD/DE	Iniciados C1	Benfica Estádio
7. RS	2003	DD	Benjamins A	U.D. Alta de Lisboa
8. RT	2002	DE	Iniciados A	S.G. Sacavenense
9. GD	2002	MD	Infantis 11	S.F. Palmense
10. FF	2003	MD	Benjamins A	S.F. Palmense
11. RS	2003	MC	Iniciados A	C.F. Os Belenenses
12. MA	2003	MO	Benjamins A	S.F. Palmense
13. TG	2003	MC/MO/AV	Benjamins A	Benfica Estádio
14. MS	2002	MC	Infantis 11	S.F. Palmense
15. RS	2002	MO	Infantis 11	S.F. Palmense
16. RM	2003	MO/EXT/AV	Iniciados A	Águias da Musgueira
17. TP	2002	EXT/AV	Infantis 11	S.F. Palmense
18. VM	2002	EXT/AV	Infantis 11	Benfica Estádio

19. LV	2002	EXT/AV	Iniciados A	Atlético C.P.
20. DA	2002	AV	Iniciados C1	Nenhum
21. AM	2002	AV	Infantis 11	Nenhum
22. AJ	2002	AV	Iniciados A	Clube Oriental de Lisboa

É possível verificar que maior parte do plantel vinha de um longo processo de formação num só clube ou em diferentes clubes, tendo experiência ao nível de jogos oficiais da AFL. Grande maioria dos atletas já transitaram connosco desde os Benjamins A ou Infantis 11, o que é bastante positivo ao nível da transmissão do processo de treino e princípios necessários ao seu desenvolvimento enquanto jogador do nosso clube. Já não foi necessário começar do zero, pois já havia um trabalho de base de forma a preparar os atletas para esta fase do seu processo evolutivo. Apenas oito atletas chegaram de outros clubes, sendo que três já tinham trabalhado connosco noutras épocas ou então vieram da Escola de Futebol Benfica Estádio.

De assinalar ainda que num plantel de vinte e dois jogadores, onze deles são iniciados de primeiro ano, portanto iriam participar no campeonato do ano acima. Esta situação acontece por duas razões, a primeira porque o escalão de 2003 é constituído por jogadores de qualidade superior ao plantel de 2002, logo para tornar a equipa mais competitiva foi necessário este ajuste. A segunda razão seria para estimular os jogadores de primeiro ano de forma a potenciar as suas capacidades, para que cresçam e evoluam num contexto competitivo e ideal para as suas potencialidades, de forma a chegar a outros patamares.

A tabela 5 mostra uma caracterização mais aprofundada dos 22 jogadores do plantel da época 2016/2017.

Tabela 5. Caracterização do plantel dos Iniciados A do Clube União Alta de Lisboa

ID	Posição	Nº de anos de prática	Nº de anos no clube	Situação Escolar	Contexto Familiar	Contexto Social	Idade Relativa
1. DP	GR	7	1	8º Ano	Pais e irmã	Estável	2º Trimestre
2. FF	GR	8	1	8º Ano	Pais e avós	Estável	3º Trimestre
3. BS	DC	8	2	8º Ano	Pais e irmão	Estável	1º Trimestre
4. MM	DC	7	2	8º Ano	Pais	Estável	1º Trimestre
5. DA	DC/MD	4	0	8º Ano	Pais	Estável	2º Trimestre
6. LG	DD/DE	5	1	Repetente	Pais	Estável	1º Trimestre
7. RS	DD	4	3	8º Ano	Mãe e irmãos	Instável	3º Trimestre
8. RT	DE	7	0	9º Ano	Pais	Estável	2º Trimestre
9. GD	MD	8	3	9º Ano	Pais	Estável	1º Trimestre
10. FF	MD	9	3	8º Ano	Pais	Instável	1º Trimestre
11. RS	MC	8	0	8º Ano	Pais	Estável	4º Trimestre
12. MA	MO	8	3	8º Ano	Pais e irmão	Estável	3º Trimestre
13. TG	MC/MO	6	3	8º Ano	Pais e irmão	Estável	1º Trimestre
14. MS	MC	8	3	9º Ano	Pais	Estável	1º Trimestre
15. RS	MO	9	3	9º Ano	Pais e irmão	Estável	3º Trimestre
16. RM	EXT/AV	4	0	Repetente	Pais	Estável	2º Trimestre
17. TP	EXT/AV	7	3	9º Ano	Pai	Estável	4º Trimestre
18. VM	EXT/AV	3	3	9º Ano	Pais	Estável	2º Trimestre
19. LV	EXT/AV	7	0	9º Ano	Mãe	Instável	3º Trimestre
20. DA	AV	5	1	9º Ano	Pais	Estável	3º Trimestre
21. AM	AV	5	3	Repetente	Pais	Estável	3º Trimestre
22. AJ	AV	7	0	Repetente	Pais	Instável	2º Trimestre

Tal como foi assinalado anteriormente é possível verificar os anos em que maioria dos atletas já trabalharam connosco. A maioria dos atletas transitaram connosco da época anterior, não sendo necessário reconstruir uma equipa de base, dando seguimento ao que já foi realizado no ano anterior. É possível verificar que existem alguns atletas com um contexto social instável (quatro), no entanto este fator não é prejudicial para o nível escolar dos mesmo, pois o clube, nomeadamente os treinadores, têm a preocupação ao longo da época de tentar ajudar os atletas a este nível, pedindo as notas todos os períodos e premiando os três melhores alunos de cada escalão. Quanto a estes atletas de contexto social mais instável, dois deles (RS e RM) têm dificuldades económicas. Normalmente, o meio de transporte para o campo é o autocarro e têm de ir bastante cedo para os jogos. Tendo em conta que os jogos em casa são ao meio-dia, estes atletas tomam o pequeno almoço às oito horas, logo, ficam diversas horas sem comer até à hora do jogo. Tentámos perceber se esta era a única situação em que a alimentação para estes atletas era insuficiente, fizemos uma reunião com os encarregados de educação que garantiram que os atletas se alimentavam da melhor forma todos os dias. Pedimos então para ser enviado um reforço alimentar para antes e depois dos jogos. Apesar do pedido os atletas continuaram a não se alimentar convenientemente antes do jogos. Decidimos então falar com os atletas para perceber a situação, pelo que averiguamos que ao fim de semana os encarregados de educação ausentavam-se muito cedo devido ao trabalho, o que tornava complicado deixar reforço alimentar. Tivemos também a garantia por parte dos atletas, da alimentação que faziam todos os dias, o que nos deixou mais aliviados quanto às suas situações. Desta forma tentamos ajudar com reforço alimentar antes dos jogos, beneficiando da ajuda dos encarregados de educação dos restantes atletas. São ainda facultadas bolsas para estes atletas, não tendo de pagar mensalidades ao longo do ano. No entanto, este contexto instável não teve qualquer influência na sua prestação e evolução na equipa, sendo que o RS é dos atletas com mais minutos e o RM não apresenta tantos minutos, pois o seu processo de inscrição na AFL levou bastante tempo dado ser um processo FIFA (estrangeiro). Os outros dois atletas com contextos instáveis (LV e AJ) não apresentam dificuldades económicas, mas vivem num contexto algo conturbado ao nível familiar, sendo crianças algo problemáticas, dado que foram atletas com mais dificuldades de integração no plantel e consequentemente a terem menos sucesso no nosso processo de treino e jogo. É patente que o atleta AJ apresenta menos minutos, em parte porque chegou mais tarde, mas também devido a esta dificuldade em se integrar. O atleta LV é dos jogadores com mais potencial da equipa e que mais consegue desequilibrar individualmente nos jogos, no entanto

tinha dificuldade em cumprir certos posicionamentos e tarefas, em grande parte devido à sua personalidade e predisposição para a aprendizagem. O seu contexto social era complicado, viva apenas com a mãe e o pai era bastante ausente, mantendo contacto com o seu educando apenas em momentos ligados ao futebol, daí talvez a razão da sua postura. Não apresentava assim tantos minutos de jogo, representativos da sua qualidade individual e até mesmo coletiva devido a faltas a treinos e jogos, bem como algumas vezes devido ao seu rendimento no próprio jogo.

Quanto à idade relativa, temos sete atletas do primeiro trimestre, sendo que quatro são de 2003 e três de 2002. Seis atletas do segundo trimestre, com três atletas de 2003 e três de 2002. Sete atletas do terceiro trimestre, sendo que três são de 2003 e quatro de 2002. Dois atletas do quarto trimestre, onde um é de 2003 e um de 2002 (o que não é representativo nesta amostra). É possível verificar que em termos da idade relativa o plantel é bastante equilibrado.

Ora, os atletas nascidos no primeiro e segundo trimestre apresentam uma maior idade cronológica fato que pode apresentar uma vantagem no desempenho nos treinos e nos jogos o que é denominado na literatura desportiva como o efeito da idade relativa.

Para Musch e Grodin (2001), os jovens do sexo masculino com maior idade cronológica podem apresentar vantagens nas características antropométricas (como estatura, peso corporal, composição corporal), nas capacidades condicionais (como força, velocidade, resistência), no conhecimento cognitivo (como o conhecimento do contexto do jogo e a tomada de decisão) e na capacidade psicológica (como motivação autoconfiança e autoconceito). Deste modo, especialmente em situações competitivas, as crianças mais velhas tendem a ter um desempenho superior, e como consequência possuem maiores oportunidades de acesso ao treino. Em contrapartida aquelas que não se destacam tendem a ser excluídas do processo de treino.

No nosso contexto estas situações foram sempre tidas em conta, no entanto não existiam grandes diferenças em termos de desempenho, atletas com menor idade cronológica acabam por ter desempenhos superiores a atletas com maior idade cronológica. Isso acaba por ser perceptível no tempo de jogo e na avaliação que fazemos dos atletas. Por exemplo, os atletas do quarto trimestre foram dos jogadores com mais tempo de jogo. Outro pormenor que deve ser evidenciado é o fato de termos jogadores iniciados de primeiro ano (2003) no plantel, sendo que maioria (sete dos onze jogadores) pertencem ao primeiro e segundo trimestre. Este

fato por um lado pode explicar a facilidade que os mesmo têm em conseguirem ter sucesso e um excelente desempenho a treinar e jogar com o escalão acima.

3.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA A EQUIPA

Na reunião de início de época, a coordenação do clube juntamente com a equipa técnica, definiu dois objetivos para a época de 2016/2017. O primeiro objetivo seria a subida de divisão da equipa da 1ª divisão para a divisão de honra de Iniciados. É importante para o clube que os seus escalões mais velhos subam de divisão para as competições acima, de forma a conseguir atrair os melhores atletas e principalmente conseguir manter os atletas que estão a ser desenvolvidos nos escalões mais novos do clube. Assim, será possível ter um crescimento sustentado da modalidade no clube. Se o Alta de Lisboa quer formar jogadores de qualidade, estes têm de ser sujeitos a dificuldades e adversidades que os façam desenvolver e evoluir, e os jogos destes campeonatos são os mais competitivos. As equipas ao garantirem a subida, para além de terem tido o estímulo de competir nesta divisão, garantem também que as gerações seguintes vão ter estímulos melhores, numa divisão acima. Isto não significa que os meios justifiquem os fins. Ficou bem claro desde o início que certos princípios de jogo e valores humanos são para manter independentemente das circunstâncias. Sim, o resultado (subida) é importante, mas este deve ser uma consequência daquilo que na nossa opinião é um bom processo, e não numa mentalidade de vencer a todo o custo, não olhando a meios.

O segundo objetivo é o desenvolvimento individual dos atletas a todos os níveis e o desenvolvimento coletivo, ou seja da equipa. O clube acredita que nestas idades, é prioritário a evolução do jogador/pessoa, não esquecendo obviamente a evolução do jogador ao nível coletivo e da própria equipa, mas dando mais ênfase ao desenvolvimento das capacidades individuais. Quando chegarem à transição de juniores para seniores, muito provavelmente apenas um ou dois jogadores terão qualidade para atingir o patamar profissional, e o clube quer apostar nisso. Nunca será a totalidade da equipa a chegar a este nível, daí a preocupação especial pelo desenvolvimento das capacidades individuais.

Resumindo, o primeiro objetivo prende-se mais com o prestígio do clube e com o desenvolvimento dos atletas dos escalões anteriores que nos anos seguintes irão ter a oportunidade de competir na equipa de Iniciados A. O segundo tem uma perspetiva de desenvolvimento do atleta a longo prazo, pretendendo que no final do processo de formação (último ano de júnior) os atletas consigam fazer parte da equipa sénior do Alta de Lisboa.

Na minha opinião faz todo o sentido o estabelecimento destes objetivos, tendo em conta que nestas idades a preocupação dos treinadores e dos clubes não devem ser os resultados, mas sim o desenvolvimento sustentado e a longo prazo dos atletas. Qualquer uma das pessoas que faz parte da equipa técnica, tem bem claro na sua cabeça que é mais importante termos atletas capazes de chegar ao profissionais no clube, do que sermos campeões nacionais de iniciados/juvenis/juniores. Estes objetivos são importantes pois são eles que nos guiam nas decisões que tomamos nos treinos e nos jogos, ajudando assim a estabelecer uma hierarquia de prioridades.

Contudo, não menos importante estão os objetivos relacionados com o desenvolvimento humano de cada jogador. Valores humanos como a solidariedade, o respeito, o altruísmo, o espírito de sacrifício, a concentração, a autoestima, a humildade, entre outros, devem ser transmitidos e encorajados.

3.4. OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL

Foram realizados dois períodos de observação dos atletas, de forma a perceber como estava o jogador quando nos chegou (avaliação inicial em Setembro) e como o jogador parte após uma época connosco (avaliação final em Junho).

A observação técnico-tática dos atletas foi feita no início e no final da época pela equipa técnica, usando como critério a experiência/conhecimento que temos das equipas da época anterior e do nosso conhecimento dos jogadores e do campeonato onde iremos competir. Na observação inicial baseámo-nos nos jogos observados na época anterior e na prestação dos atletas durante o período pré-competitivo. Para a observação final foi tido em consideração todo o período competitivo, bem como, a evolução que os atletas tiveram relativamente ao início de época.

A tabela 6 mostra a observação técnico-tática inicial do plantel dos iniciados.

- **Observação Técnico-tática Inicial:**

Tabela 6. Observação Técnico-Tática Inicial

ID	POSIÇÃO	PONTOS FORTES	A MELHORAR
1	GR1	Técnica de Mãos; Jogo de pés.	Saída aos pés; Controlo da profundidade.
2	GR2	Técnica de Mãos.	Saídas aos pés; Controlo da profundidade.
3	DC1	Desarme; Relação com bola	Posicionamento; Apreciação de trajetórias.
4	DC2	Jogo Aéreo; Desarme	Posicionamento.
5	DC3/MD	Posicionamento; Desarme.	Relação com bola; Orientação dos apoios.
6	DE1/DD	Relação com bola; Progressão com bola.	Apreciação de trajetórias; Posicionamento.
7	DD1	1x1 Defensivo;	Relação com bola; Posicionamento.
8	DE2	Desarme; Passe/receção.	Progressão com bola; Pé não dominante.
9	MD1	Relação com bola; Ambidestro.	Tomada de Decisão; Posicionamento.
10	MD2	Tomada de Decisão; Passe/Receção.	Progressão com bola; Pé não dominante.
11	MC1	Desarme; Cobertura.	Apoio ofensivo ao Extremo;
12	MO1	Desarme; Passe.	Criação de desequilíbrios; Desmarcação.
13	MC2/MO	Ocupação do espaço.	Finalização.
14	MC3	Passe/Receção.	Ocupação do espaço.
15	MO2	Relação com bola; Tomada de decisão.	Finalização.

16	EXT1/AV	Relação com bola.	Tomada de Decisão.
17	EXT2/AV	Tomada de Decisão.	Finalização; Potência de Passe/Remate.
18	EXT3/AV	Relação com bola; Tomada de decisão.	Cabeceamento.
19	EXT4/AV	Progressão com bola; Relação com bola.	Tomada de Decisão; Posicionamento.
20	AV1	1x1 Ofensivo.	Finalização; Tomada de Decisão.
21	AV2	Velocidade; 1x1 Ofensivo.	Tomada de Decisão; Posicionamento.
22	AV3	1x1 Ofensivo; Finalização.	Pé não dominante. Potência;

É notório que há três aspectos, onde se verificou algumas dificuldades, que é necessário melhorar em praticamente todo o plantel. Primeiramente o posicionamento, aspeto este que demos grande ênfase ao longo da época, nos exercícios de sectores de jogo e competitivos. Outro aspeto é o da tomada de decisão, que tentamos estimular e melhorar ao longo do processo de treino, nomeadamente nos exercícios de manutenção da posse da bola, metaespecializados, de sectores de jogo e competitivos. Por último, a questão da dificuldade da utilização do pé não dominante. Foi um aspeto que demos muita importância pois é um elemento importante para o sucesso dos atletas no jogo.

A tabela 7 mostra a observação técnico-tática final do plantel dos iniciados.

- **Observação Técnico-tática Final:**

Tabela 7. Observação Técnico-Tática Final

ID	POSIÇÃO	ASPETOS ADQUIRIDOS	ASPETOS NÃO CONSOLIDADOS
1	GR1	Saída aos pés.	Controlo da profundidade.
2	GR2	Agilidade;	Controlo da profundidade.

		Saída aos pés.	
3	DC1	Posicionamento; Apreciação de trajetórias.	Pé não dominante.
4	DC2	Posicionamento.	Progressão com bola.
5	DC3/MD	Relação com bola.	Orientação dos apoios.
6	DE1/DD	Posicionamento.	Apreciação de trajetórias; Pé não dominante.
7	DD1	Posicionamento.	Relação com bola; Tomada de Decisão.
8	DE2	Progressão com bola.	Pé não dominante.
9	MD1	Posicionamento.	Tomada de Decisão.
10	MD2	Progressão com bola.	Pé não dominante.
11	MC1	Apoio ofensivo ao Extremo.	Agressividade.
12	MO1	Desequilíbrios.	Capacidade de Observação; Colocação dos Apoios.
13	MC2/MO	Tomada de Decisão.	Finalização.
14	MC3	Posicionamento; Tomada de Decisão.	Jogo aéreo.
15	MO2	Finalização.	Jogo aéreo.
16	EXT1/AV	Pé não dominante.	Tomada de Decisão.
17	EXT2/AV	Velocidade; Tomada de Decisão.	Proteção da Bola.
18	EXT3/AV	Finalização.	Cruzamento.
19	EXT4/AV	Atitude Defensiva.	Tomada de Decisão; Posicionamento.
20	AV1	Tomada de Decisão; Finalização.	Cruzamento.
21	AV2	Posicionamento; Objetividade nas ações.	Tomada de Decisão.
22	AV3	Tomada de decisão.	Pé não dominante; Potência.

Foi possível verificar, desde logo, uma melhoria de todos os atletas em alguns dos aspetos evidenciados na observação inicial. O posicionamento foi o aspeto em que se notou maior evolução, sendo o aspeto mais evidente dado as análises das filmagens que foram realizadas ao longo da época. É notória a excelente capacidade posicional que adquiriram e o que isso facilitou no sucesso da equipa ao longo da época.

Quanto aos aspetos da tomada de decisão e dificuldade na utilização do pé não dominante, foi possível verificar algumas melhorias, no entanto, penso que seria benéfico aprimorar um pouco mais estes dois aspetos, dado que são de extrema importância e conduzem ao insucesso ou menor sucesso no processo de treino e jogo. Se os atletas evoluírem nestes níveis com toda a certeza que vão apresentar um melhor desempenho coletivo e por consequente uma desenvolvimento individual maior.

3.5. CONTEXTO COMPETITIVO

O campeonato distrital de juniores “C” da I Divisão, corresponde à primeira divisão do escalão de sub-15, ao nível distrital.

Nela participam 32 equipas a nível distrital, divididos em duas séries, elaboradas conforme a situação geográfica de todos os clubes participantes, que jogam duas vezes entre si. Na série um, onde participamos (Tabela 8), competem 16 equipas, tal como na série dois.

O primeiro de cada série vai à Final (uma mão), para decidir o campeão da I Divisão Distrital. Foram promovidas quatro equipas, sendo que clubes que tenham equipas na divisão superior, não podem subir mais equipas. Desceram automaticamente os últimos dois de cada série (quatro clubes).

Devido à confirmação da descida do Campeonato Nacional, de uma equipa da AFL, foi necessário a descida de mais um clube. Para se encontrar o 5º clube que descia, houve um playoff com os antepenúltimos clubes de cada série.

Tabela 8. Equipas Participantes na Série 1 do Campeonato Distrital de Juniores “C” da I Divisão

Equipas participantes na série 1 do campeonato distrital de Juniores “C” da I Divisão.			
Recreativo Musgueira	Águias		União Desportiva Alta de Lisboa
União Atlético Povoense			Associação Desportiva do Carregado
Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinhense			EAS Turcifal
Grupo Desportivo União Ericeirense			Sporting Clube Lourinhanense
União Desportiva Ponte Frielas			Sport Grupo Sacavenense
Clube de Futebol de Santa Iria			Colégio de São João de Brito
SC Sanjoanense			Sporting Clube de Portugal
Grupo Desportivo de Vialonga			Vila F. Rosário

Relativamente ao regulamento tenho duas críticas a fazer, que julgo aumentariam a qualidade do jogo no futuro. A primeira prende-se com a data do começo do campeonato. Sou

da opinião que o campeonato devia começar em Setembro e não em Outubro e que a fase de manutenção acabasse mais tarde que o início de Abril, ou seja, um maior número de equipas. Nestas idades é importante que os atletas tenham as maiores vivências possíveis e o maior tempo de prática para a sua evolução.

Para além desta regra sugeria também a alteração das regras do número de árbitros presentes em campo durante os jogos. Atualmente só no campeonato nacional e na divisão de honra de iniciados, existem três árbitros presentes no campo, portanto no campeonato distrital de juniores “C”, da I Divisão, só estão presentes dois árbitros. Ora este fato leva a uma menor verdade desportiva, o que a mim não me preocupa pois o principal é a evolução dos nossos atletas. Mas esta situação cria ambientes controversos em campo e nas bancas, fazendo com que o foco deixe de estar nos miúdos e no próprio jogo, mas sim na equipa de arbitragem.

É mais complicado para os árbitros conseguirem decidir em consciência dado que cada um se preocupa com faltas e foras de jogo ao mesmo tempo. A verdade desportiva é importante, no entanto, o desenvolvimento e evolução pessoal e desportiva dos nossos atletas é mais, portanto é espectável que todos tenham isto em mente.

3.6. CALENDÁRIO COMPETITIVO

Nesta fase o calendário é definido através de um sorteio, sendo que se joga a duas voltas com cada equipa, ou em casa ou fora. Portanto o sorteio não terá qualquer peso na classificação final das equipas. Variáveis como jogar mais vezes em casa do que fora ou jogar contra equipas de nível equivalente em casa, são variáveis que podem trazer alguma vantagem, logo ao não acontecer na nossa divisão é positivo.

Na análise ao calendário da 1ª volta (Tabela 9) podemos constatar que temos menos jogos em casa (sete) que jogos fora (oito), o que poderá ser uma desvantagem. Contudo quatro dos sete jogos que realizamos em casa eram de dificuldade extrema, caso do jogo contra o Santa Iria (que acabaria por subir de divisão connosco), Lourinhanense, Casalinhense e Colégio São João de Brito. Quatro equipas de um nível bastante superior ao resto das presentes no campeonato.

Tabela 9. Calendário Competitivo da Série 1 do Campeonato Distrital de Juniores “C”

Jornada	Jogos 1ª Volta		Resultado
1ª Jornada	Carregado	Alta de Lisboa	0-2
2ª Jornada	Alta de Lisboa	Casalinhense	1-1
3ª Jornada	Ericeirense	Alta de Lisboa	0-3
4ª Jornada	Alta de Lisboa	Santa Iria	1-1
5ª Jornada	Sporting	Alta de Lisboa	0-3
6ª Jornada	Alta de Lisboa	São João de Brito	0-2
7ª Jornada	Ponte Frielas	Alta de Lisboa	0-2
8ª Jornada	Alta de Lisboa	Águias Musgueira	7-0
9ª Jornada	Sacavenense C	Alta de Lisboa	3-2
10ª Jornada	Alta de Lisboa	Lourinhanense	1-0
11ª Jornada	SC Sanjoanense	Alta de Lisboa	1-7
12ª Jornada	Alta de Lisboa	Vila F. Rosário	9-0
13ª Jornada	At. Povoense	Alta de Lisboa	1-4
14ª Jornada	Alta de Lisboa	Vialonga	4-0
15ª Jornada	EAS Turcifal	Alta de Lisboa	0-4

Na 2ª volta do campeonato (Tabela 10) tivemos mais jogos em casa, contrapondo com a 1ª volta, sendo que recebíamos o Sporting (acabaria por se sagrar campeão da série um), um jogo que apesar de ser em casa seria sempre complicado de somar pontos, até pelo resultado que conseguimos na 1ª volta. Os jogos fora seriam contra as equipas teoricamente mais complicadas, o que veio a revelar-se, dado que perdemos maior parte dos pontos nos jogos fora (nove pontos em 21 em disputa) do que em casa (apenas 4 pontos perdidos em 24 em disputa). Na segunda volta todos os jogos são mais equilibrados, pois as equipas já se conhecem melhor, o que facilita a abordagem ao jogo.

Tabela 10. Calendário Competitivo da Série 1 do Campeonato Distrital de Juniores “C” da I Divisão (2ª Volta)

Jornada	Jogos 2ª Volta		Resultado
16ª Jornada	Alta de Lisboa	Carregado	4-0
17ª Jornada	Casalinhense	Alta de Lisboa	2-5
18ª Jornada	Alta de Lisboa	Ericeirense	1-0
19ª Jornada	Santa Iria	Alta de Lisboa	4-1
20ª Jornada	Alta de Lisboa	Sporting	0-3
21ª Jornada	São João de Brito	Alta de Lisboa	1-0
22ª Jornada	Alta de Lisboa	Ponte Frielas	4-1
23ª Jornada	Águias Musgueira	Alta de Lisboa	2-1
24ª Jornada	Alta de Lisboa	Sacavenense C	3-1
25ª Jornada	Lourinhanense	Alta de Lisboa	0-1
26ª Jornada	Alta de Lisboa	SC Sanjoanense	6-0
27ª Jornada	Vila F. Rosário	Alta de Lisboa	0-3
28ª Jornada	Alta de Lisboa	At. Povoense	1-1
29ª Jornada	Vialonga	Alta de Lisboa	0-3
30ª Jornada	Alta de Lisboa	EAS Turcifal	4-1

CAPÍTULO IV - CONCEÇÃO DE JOGO, PROCESSO DE TREINO, OBSERVAÇÃO E RECRUTAMENTO

4.1. DA IDEIA À CONCEÇÃO DE JOGO

De forma simples podemos dizer que a conceção de jogo é a forma como queremos que a nossa equipa jogue. Mas como se chega ao modelo de jogo?

A base de uma conceção de jogo é a ideia de jogo do treinador, ou seja, se tudo fosse perfeito a conceção de jogo seria igual à ideia, no entanto, nada é perfeito e há várias variáveis que influenciam a conceção. Variáveis como, as características dos jogadores à disposição, o clube onde estão inseridos, da competição que integra, do adversário com quem irá jogar, tudo isto tem importância o que nos leva a concluir que o modelo de jogo está em constante mutação.

Ou seja, a conceção de jogo é uma ideia de jogo adaptada e moldada aos constrangimentos que nos aparecem. Deve ser adaptado às capacidades dos jogadores, de forma a potenciar ao máximo cada uma das individualidades

A ideia de jogo da nossa equipa foi definida pela equipa técnica no início da época, uma vez que o clube não tem uma ideia de jogo institucionalizada, como acontece com os clubes "grandes". Julgo que esta é uma das principais lacunas da organização do clube. Havendo uma ideia de jogo definida garantia-se que a base para qualquer conceção de jogo seria a mesma, o que acabaria por beneficiar os jogadores de qualquer uma das equipas.

A nossa ideia de jogo promove o desenvolvimento de um jogo coletivo, com predominância no jogo apoiado e com uma grande reação à perda de bola. É sustentada pelos comportamentos que a equipa deve adotar nos diversos momentos do jogo, ora na organização ofensiva e defensiva, ora na transição Ataque-Defesa e Defesa-Ataque, sem esquecer as situações fixas de jogo.

4.1.1. SISTEMA DE JOGO

O sistema de jogo preferencial é o 1-4-4-2 losango, como mostra a figura 2. Temos também um sistema de jogo alternativo, representado na figura 3, o 1-4-3-3 com médio ofensivo.

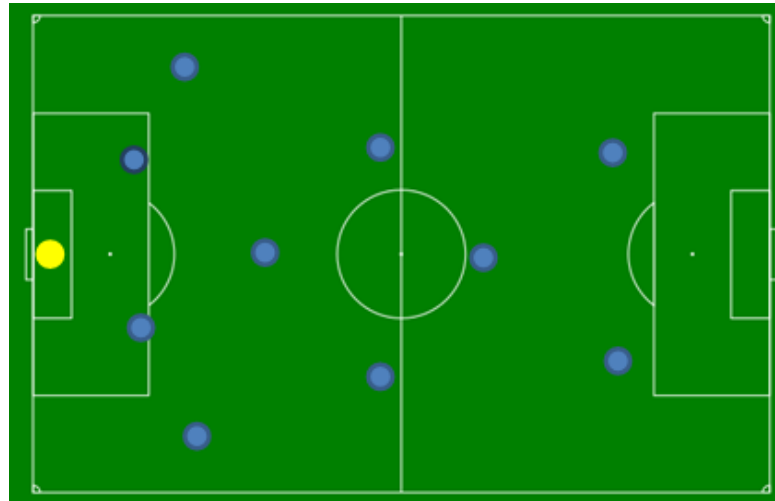


Figura 2. Sistema de jogo preferencial

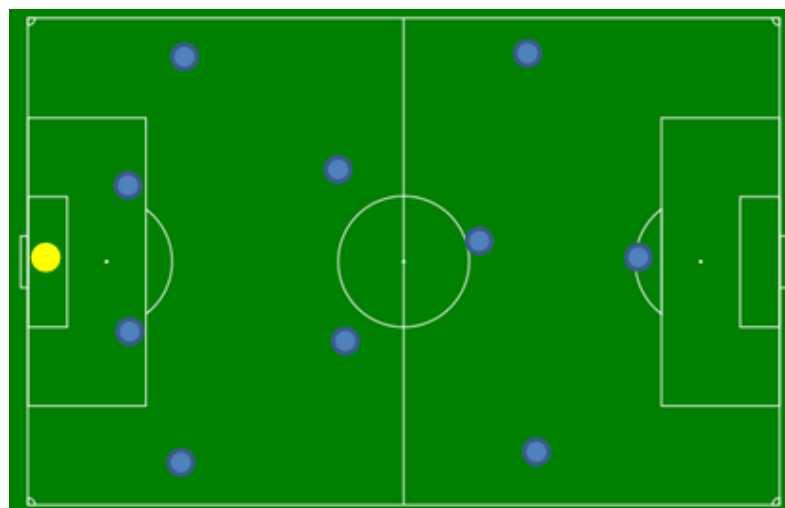


Figura 3. Sistema de jogo alternativo

Em concordância com a minha técnica optámos pelo sistema de 1-4-4-2 losango para sistema preferencial devido ao conhecimento que já existia dos jogadores que transitavam da época anterior e também pela observação inicial realizada. Foi possível constatar que neste plantel existe uma grande abundância de médios com bastante qualidade, bem como de laterais com uma cultura posicional acima da média e com características muito ofensivas, o

que iria permitir uma grande envolvimento nos corredores esquerdo e direito. Os avançados que constituem o plantel também têm mais vantagens, sendo mais fácil retirar melhor proveito das suas características, através da liberdade posicional que têm neste sistema tático. Dado que queria que a equipa tivesse uma postura pressionante logo no primeiro terço ofensivo do campo e a privilegiar sempre a posse da bola, traria muitas vantagens para condicionar a saída de jogo das equipas adversárias e recuperar a bola o mais rapidamente possível.

No início da época e da competição oficial o plantel era composto apenas por dois extremos com qualidade, o que facilitou a nossa decisão para a escolha do sistema preferencial, pois será sempre mais positivo para a equipa trabalhar tendo em conta as características dos nossos atletas, potenciando aquilo que têm de melhor. Dado que existia um grande conhecimento destes dois atletas pois já nos acompanhavam na época anterior, sabia que rapidamente se adaptavam à posição de avançados.

O sistema de 1-4-3-3 com médio ofensivo foi o sistema escolhido como alternativo dado que sabia que neste campeonato quando não fosse possível obter sucesso através das dinâmicas dos nossos médios e avançados, conseguiríamos obter esse sucesso dando mais largura no jogo. Não esquecendo que algumas dinâmicas podem ser alteradas mas a nossa ideia será sempre a mesma.

A entrada de dois extremos de segundo ano, provenientes do campeonato de honra e nacional acabou por facilitar esta decisão, pois já existiam alternativas viáveis para os corredores, dando uma maior velocidade e qualidade técnica nos corredores, criando assim diversos desequilíbrios.

4.1.2. MOMENTOS DO JOGO

4.1.2.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Podemos definir organização ofensiva como o conjunto de comportamentos que a equipa deve assumir quando tem a posse de bola de forma a tentar cumprir o objetivo do jogo, marcar golo.

Na nossa ideia de jogo, a equipa deve procura desenvolver um jogo apoiado, privilegiando a manutenção da posse da bola e a procura constante da superioridade numérica. Para isso incentivamos uma rápida circulação de bola e do centro de jogo, assim como à constante mobilidade dos jogadores, promovendo a existência de linhas de passe constantes,

assim como a manutenção do equilíbrio da equipa para poder reagir rapidamente a uma mudança do momento do jogo.

Princípios Gerais:

- **Utilidade.** Todo o jogador tem que ser útil em todos os momentos, estar sempre disponível e preparado para ter bola. Quer esteja perto da zona da bola ou mais distante.
- **"Campo grande" - Aproveitamento da Largura e Profundidade.** Os jogadores sem bola devem posicionar-se de modo a fazer o campo o maior possível. Em termos de profundidade os jogadores mais avançados devem estar no limite permitido pela linha de fora-de-jogo da equipa adversária e em termos de largura ficamos limitados pelas dimensões do campo.
- **Manutenção do Equilíbrio.** Em todo o processo este equilíbrio deve ser mantido, para isso os jogadores atrás da linha da bola devem estar bem posicionados e alerta para o caso da perda da posse de bola. Sempre que existir mobilidade de um jogador na procura de um novo espaço, deverá existir um movimento de equilíbrio por parte de outro.
- **Coesão.** Manter as linhas juntas em todos os momentos, mantendo o espaço entre as mesmas o mais reduzido possível.

Este momento está dividido em três fases, a fase de construção (figura 4), criação (figura 5) e finalização (figura 6).

1ª Fase – Construção



Figura 4. Posicionamento da equipa na 1ª Fase - Construção

- Centrais abertos, tendo como referência as linhas laterais da grande área;
- Laterais mais profundos e numa linha diferente dos centrais (em largura e profundidade);
- Médio Defensivo a baixar para entre os centrais para fazer uma linha de 3;
- Médios interiores e ofensivo procuram receber a bola entre linhas;
- Guarda-redes também é solução.
- Preferência por um jogo interior e curto. Caso não seja possível, explorar a profundidade dos avançados ou a largura dada pelos laterais.

2ª Fase – Criação



Figura 5. Posicionamento da equipa na 2ª Fase - Criação

- Apoios constantes ao portador da bola;
- Explorar situações de 1x1 ou 2x1 no corredor lateral;
- Movimentos de rutura por parte dos avançados e do médio ofensivo, de modo a explorar as costas da linha defensiva;
 - Equilíbrio defensivo dado pelo médio defensivo e por uma linha de três (defesas centrais + defesa lateral do lado contrário);
- Avançados em apoio frontal;

3º Fase – Finalização



Figura 6. Posicionamento da equipa na 3ª Fase - Finalização

- Apenas cruzar se a situação for favorável. Caso não haja vantagem, o portador da bola deve jogar na cobertura para se procurar uma nova solução;
- Zonas de finalização para cruzamento devem ser ocupadas. primeiro poste, zona de penalty e segundo poste. O médio interior do lado da bola deve dar cobertura, enquanto o médio ofensivo deve posicionar-se à entrada de área para a segunda bola;
- A linha de três (defesas centrais + defesa lateral do lado contrário) que fica mais atrás e o médio defensivo devem ter a preocupação de encurtar os espaços entre os setores.

4.1.2.2. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

Tal como o termo utilizado indica, transição, é um momento que ocorre num curto espaço de tempo, neste caso assim que há perda da posse da bola (figura 7).

É um momento decisivo do jogo uma vez que se não o realizarmos de forma rápida e eficaz a equipa fica exposta a sofrer golo com mais facilidade. Neste momento de transição a equipa deve imediatamente condicionar o jogo do adversário e tentar recuperar a posse da bola de forma a impedir o ataque adversário, e ao mesmo tempo permitir a passagem para organização defensiva ou em caso de recuperação imediata, possibilitar novamente o nosso ataque.

Princípios Gerais:

- Rápida mudança de atitude mental;
- Caso o jogador esteja perto do local de perda da bola, deve pressionar e recuperar a posse da bola. Juntamente com os restantes colegas próximos povoar a zona da bola;
- Caso o jogador esteja longe do local de perda de bola, deve equilibrar a equipa defensivamente;
- Evitar ser ultrapassado. Caso não consigam ganhar a posse da bola devem impedir a progressão adversária, recorrendo à falta, caso seja necessário.



Figura 7. Comportamento da equipa no momento de perda da posse da bola

4.1.2.3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Podemos definir organização defensiva como o conjunto de comportamentos que a equipa deve assumir quando não tem a posse da bola de forma à recuperação da posse da mesma.

Tal como referido anteriormente a manutenção do equilíbrio durante a organização ofensiva é um elemento facilitador para rapidamente passarmos para organização defensiva, caso seja necessário. Na nossa ideia de jogo, existem princípios claros que norteiam os nossos comportamentos durante a organização defensiva.

Princípios Gerais:

- **Zonas de pressão bem definidas.** Condução da equipa adversária para a zona lateral do terreno de jogo e recuperação ativa da posse da bola.
- **Bloco coeso.** Linhas muito próxima umas das outras.
- **Situações de pressão.** Bola no ar, má receção, inferioridade são exemplos de situações que são sinais imediatos para a equipa pressionar.
- **Basculação e controlo da profundidade:** Utilizar a bola e os colegas como referências para a movimentação da equipa.

Este momento está dividido em 3 fases, a fase de evitar a construção do adversário (figura 8), evitar a criação de situações de finalização (figura 9) e a de evitar a finalização (figura 10).

1º Fase – Evitar a Construção do Adversário



Figura 8. Posicionamento da equipa na 1ª Fase – Evitar a Construção

- Adaptar a “pressão” feita tendo em conta as características da equipa adversária. Imperdir o jogo curto do adversário, ou o jogo longo.
- Pressão do avançado ao defesa central adversário portador da bola, fechando a linha de passe do defesa central contrário.

- Fechar as linhas de passe mais perto do portador da bola. Geralmente o nosso extremo fecha a linha de passe do lateral e o nosso médio centro aproxima fechando a zona central.
- Caso o guarda redes adversário faça um pontapé de baliza longo a nossa equipa deve bascular, tendo em consideração a lado da bola. E deve posicionar-se de forma a que os jogadores do meio campo disputem a bola com as coberturas defensivas dadas por toda a linha defensiva.



Figura 9. Posicionamento da equipa na 2ª Fase – Evitar a Criação

2ª Fase – Evitar a Criação de Situações de Finalização

- Linha média e defensiva próxima, para evitar o espaço entre-linhas.
- Lateral do lado contrário à bola, fecha o espaço interior. Pouco espaço entre o central e o lateral.
- Fechar o espaço interior, direccionando a equipa adversária para os corredores laterais.



Figura 10. Posicionamento da equipa na 3ª Fase – Evitar a Finalização

3º Fase – Evitar a Finalização

- Guarda-Redes subido para controlar o espaço atrás da linha defensiva. É o principal responsável por isso.
- Pouco espaço entre os jogadores. Coberturas muito próximas.
- Prioridade de fechar o espaço central.
- Grande agressividade no ataque a 2º bolas.

4.1.2.4. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

Momento entre a organização defensiva e a ofensiva que tem início assim que a equipa recupera a posse da bola. Tal como na transição Ataque-Defesa é fundamental que este momento seja feito de forma rápida e eficaz de forma a aproveitar possíveis erros da equipa adversária.

Assim que há recuperação da posse da bola a equipa deve rapidamente procurar a baliza e os caminhos possíveis para lá chegar rapidamente, usualmente através de passes verticais para o espaço entrelinhas ou passes verticais para as costas da defesa adversária. Se não for possível rapidamente chegar à baliza, entramos em organização ofensiva numa zona descongestionada do terreno do jogo.



Figura 11. Comportamento da equipa quando recupera a posse de bola

- Aproveitar os espaços livres deixados pela equipa adversária, no momento em que perdem a posse da bola.
- Prioridade para os passes verticais na direcção da baliza adversária.
- Os jogadores alvo para este momento são os avançados e o médio ofensivo.
- Explorar o espaço nas costas da defesa adversária.

4.1.3. ESQUEMAS TÁCTICOS

4.1.3.1. ESQUEMAS TÁCTICOS OFENSIVOS

Os posicionamentos definidos para os cantos ofensivos são os seguintes: canto 1 (figura 12.A), em que cinco jogadores estão antes da linha da pequena área (três atacam o segundo poste, um ataca a zona central da baliza e um ataca o primeiro poste), um jogador na zona de penalty para uma segunda bola, um jogador à entrada da área para uma segunda bola ou para a transição defensiva e por dois jogadores perto do meio campo para equilibrar a equipa defensivamente (podem ser mais jogadores caso a equipa adversário coloque dois ou mais jogadores naquela zona). Outra possibilidade que é dada aos atletas, e fica ao seu critério a utilização é a do canto três, em que são colocados três jogadores em linha, primeiro jogador ataca a bola e com uma simulação deixa-a passar para o segundo jogador que decide se remata ou se deixa também passar para o terceiro finalizar (figura 12.B), o canto dois, ou seja, o canto curto (figura 12.C) ou o canto quatro, em que o jogador aproxima-se para receber a

bola, com uma simulação recebe orientado para dentro, atacando a baliza e cruzando rasteiro e atrasado para o colega finalizar (figura 12.D.)

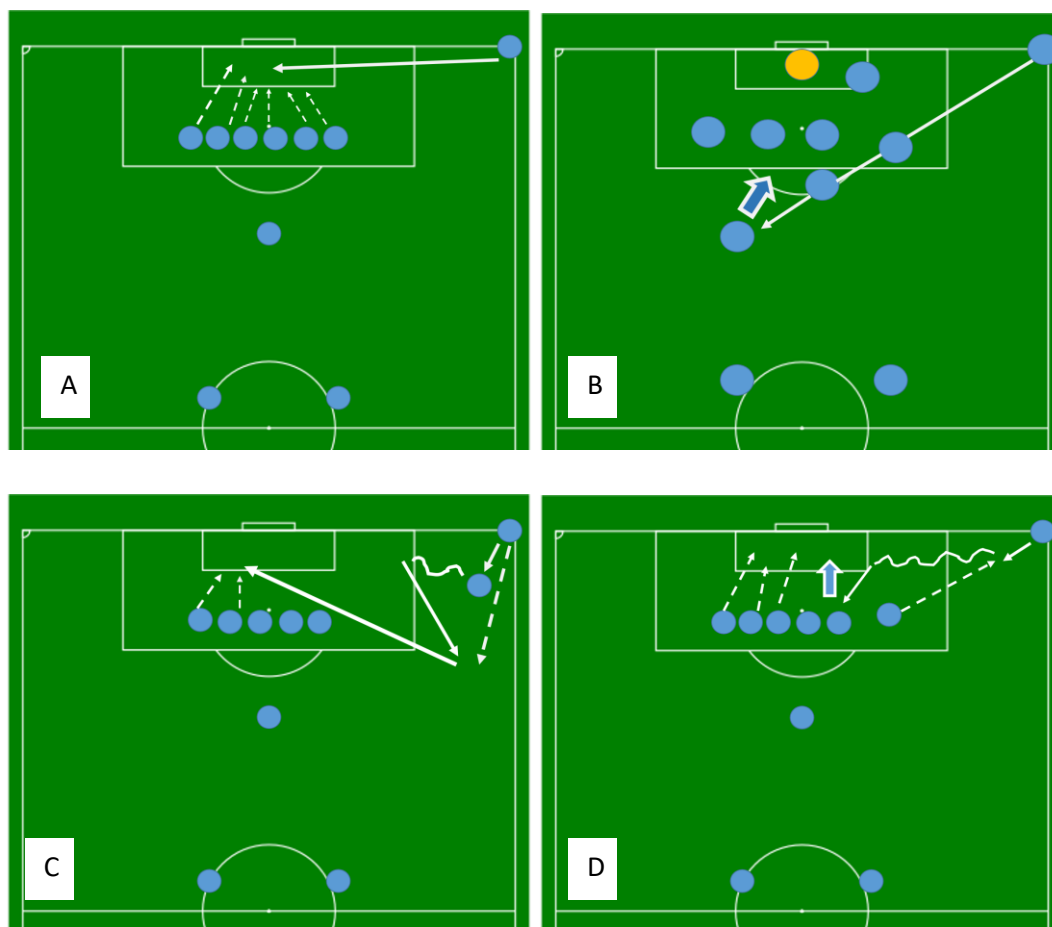


Figura 12. Cantos

Relativamente a livres ofensivos, não temos definido nenhum comportamento específico para além de um jogador à entrada da área para uma 2ª bola ou para a transição defensiva e dois jogadores perto do meio campo para equilibrar a equipa defensivamente (podem ser mais jogadores caso a equipa adversário coloque dois ou mais jogadores naquela zona).

4.1.3.2. ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS

Os posicionamentos base definidos para os cantos defensivos são os seguintes: um jogador no 1º poste, um jogador no segundo poste, quatro jogadores na linha da pequena área,

um jogador mais perto do canto para evitar os cantos curtos, dois jogadores entre a entrada da grande área e a marca de grande penalidade e um jogador perto do meio campo para o contra-ataque.

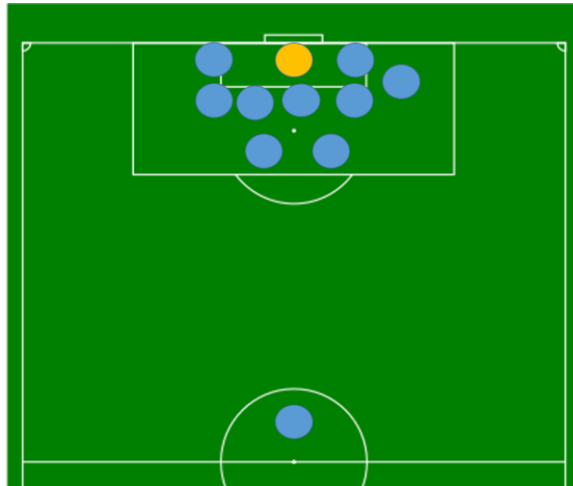


Figura 13. Canto Defensivo

Nos livres defensivos, após o guarda-redes indicar o número de jogadores a colocar na barreira, os restantes colocam-se em em linha preparando-se para atacar a bola com agressividade. Mais uma vez colocamos um jogador perto da entrada da área e um jogador no meio campo.

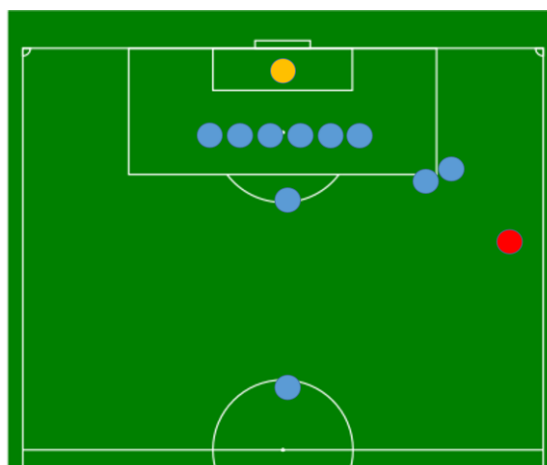


Figura 14. Livre Lateral Defensivo

4.1.4. MISSÕES TÁTICAS INDIVIDUAIS

A nossa ideia de jogo pressupõe diversos comportamentos individuais, esses comportamentos são definidos como missões. Cada posição tem as suas missões, que podem ser diferentes consoante o momento do jogo, ou seja, se estamos em organização ofensiva ou defensiva, ou se estamos em transição defensiva ou ofensiva. O jogador terá então de cumprir essas missões da melhor forma possível. Normalmente, é no treino que comunicamos e ajustamos estas missões a cada jogador, no entanto é importante que os jogadores tenham a consciência das missões dos colegas, pois desta forma o jogo coletivo vai beneficiar, mas também se vão tornar atletas mais completos e preparados para qualquer contexto.

Nas tabelas 11, 12, 13 e 14 estão explicadas as missões, nos diferentes momentos de jogo:

Tabela 11. Missões táticas em organização ofensiva

Guarda-Redes	<ul style="list-style-type: none">- Iniciar o ataque através dos defesas centrais e dos defesas laterais em largura.- Caso o adversário não deixe a equipa sair a jogar deve jogar nos avançados.- Oferecer uma cobertura ofensiva de forma a ser opção a jogar.
Defesas Laterais	<ul style="list-style-type: none">- Dar largura e profundidade- Realizar lançamentos, cruzamentos, passes longos e remates de longa distância.- Variar o centro de jogo.- Efetuar ações de equilíbrios e coberturas.- Realizar combinações com médios interiores e/ou médio ofensivo e/ou com avançados.
Defesas Centrais	<ul style="list-style-type: none">- Oferecer linhas de passe aos colegas.- Efetuar ações de equilíbrios e coberturas.- Preferência pelo passe curto para a zona interior. Caso não seja possível, devem procurar uma diagonal longa para o avançado.- Variar centro de jogo.- Conduzir a bola sempre que o adversário não esteja a pressionar- Estar preparados para uma eventual perda de bola

<p>Médio Defensivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarcar para receber a bola - Variar o centro de jogo. - Rematar de longa distância - Efetuar ações de equilíbrios e coberturas - Estar perto do centro de jogo para ser uma linha de passe segura. - Estar preparado para uma eventual perda da posse da bola e rapidamente encurtar o espaço.
<p>Médios Interiores</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posicionar-se entre linhas em zonas interiores. - Sempre que possível fazer um passe de rutura no espaço entre o central e o lateral, para a entrada do avançado ou do médio ofensivo. - Aparecer nas zonas de finalização.
<p>Médio Ofensivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarcar no bloco defensivo adversário para desequilibrar. - Realizar combinações com os médios interiores e avançados. - Rematar de longa distância. - Aparecer nas zonas de finalização. - Alternância entre desmarcação de apoio e de rutura. Quando é rutura deve explorar o espaço nas costas do defesa lateral ou o espaço entre o central e o lateral
<p>Avançados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar cruzamentos e rematar de longa e curta distância. - Jogar entre linhas quando a bola circula à entrada do meio campo adversário. Dar profundidade. - Desmarcar no bloco defensivo adversário para desequilibrar. - Realizar combinações com médio ofensivo e/ou médios interiores e/ou defesas laterais. - Aparecer nas zonas de finalização - Criar situações de finalização - Após baixar em apoio, caso não esteja pressionado, deve enquadrar com a baliza adversária.

Tabela 12. Missões táticas em organização defensiva

Guarda-Redes	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicação constante. - Controlo da profundidade da linha defensiva. - Proteger a baliza.
Defesas Laterais	<ul style="list-style-type: none"> - Participar na concentração defensiva nas zonas de finalização. - Marcar o adversário que apareça na sua zona. - Obrigar o adversário em posse da bola a deslocar-se para a linha lateral. - Encurtar espaços em largura e profundidade. - Impedir a finalização dos adversário.
Defesas Centrais	<ul style="list-style-type: none"> - Participar na concentração defensiva nas zonas de finalização - Marcar o adversário que apareça na sua zona. - Coordenar a linha defensiva. - Cobertura aos laterais. - Encurtar espaços em largura e profundidade. - Impedir a finalização dos adversário. - Impedir que adversário receba a bola no interior do bloco. - Agressividade nas disputas de bola, seja no chão ou no ar.
Médio Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtar espaços em profundidade. - Ajudar os defesas centrais quando a bola entra na área ou na entrada desta, pelos corredores laterais. - Cobertura aos médios interiores. - Impedir passes e/ou remates de meia distância. - Impedir que adversário receba a bola no interior do bloco. - Impedir a transição ofensiva adversária. - Responsável por dar cobertura aos defesas laterais, quando a bola está no corredor lateral. - Sempre que um dos médios adversário recebe a bola de costas para a nossa baliza deve ser imediatamente pressionado para não se enquadrar.
	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciação de posicionamento entre a

<p>Médios Interiores</p>	<p>bola no corredor central ou lateral;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fechar o corredor central na saída da equipa adversária. - Cobertura defensiva ao avançado. - Encurtar espaços em profundidade. - Cobertura ao médio ofensivo. - Impedir que adversário receba a bola no interior do bloco. - Fechar corredor central, na diagonal com o médio defensivo, sempre que a bola estiver no corredor contrário. - Impedir a progressão adversária pelo corredor do seu lado.
<p>Médio Ofensivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtar espaços em profundidade. - Cobertura aos avançados. - Impedir que o médio ofensivo da equipa adversária receba a bola ou que o adversário receba a bola no interior do bloco. - Pressão agressiva na 1ª fase de organização defensiva. - Fechar o espaço central na 2ª fase de organização. Contudo pronto para ser opção no momento em que a equipa recupera a posse da bola.
<p>Avançados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Condicionar a zona de saída da equipa adversária. Pressionar o guarda-redes adversário apenas se este tiver em dificuldades. - Orientar o ataque da equipa adversária para os corredores laterais. - Ajudar o médio ofensivo nas suas funções defensivas. - Impedir que o adversário circule a bola no interior do bloco.

Tabela 13. Missões táticas em transição defensiva

<p>Guarda-Redes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar os seus companheiros - Controlo da profundidade da linha defensiva.
<p>Defesas Laterais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar o adversário quando se perde a posse da bola no seu corredor. - Obrigar o adversário de posse da bola a deslocar-se para as linhas laterais. - Cobertura aos colegas de equipa que tentam recuperar a posse da bola.

Defesas Centrais	<ul style="list-style-type: none"> - Fechar o corredor central. - Diminuir o espaço entre os setores. - Cobertura aos colegas de equipa que tentam recuperar a posse da bola.
Médio Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar o adversário quando se perde a posse da bola no corredor central. - Cobertura aos colegas de equipa que tentam recuperar a posse da bola. - Reduzir espaços de progressão ao adversário. - Diminuir espaços entre setores.
Médios Interiores	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar o adversário quando se perde a posse da bola no corredor central. - Obrigar o adversário de posse da bola a deslocar-se para as linhas laterais. - Diminuir espaços entre setores. - Cobertura aos colegas de equipa que tentam recuperar a posse da bola.
Médio Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar o adversário quando se perde a posse da bola no corredor central. - Obrigar o adversário de posse da bola a deslocar-se para as linhas laterais. - Diminuir espaços entre setores. - Cobertura aos colegas de equipa que tentam recuperar a posse da bola.
Avançados	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar o adversário quando se perde a posse da bola no corredor central. - Obrigar o adversário de posse da bola a deslocar-se para as linhas laterais. - Diminuir espaços entre setores.

Tabela 14. Missões táticas em organização ofensiva

Guarda-Redes	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar rapidamente a bola no avançado ou laterais.
Defesas Laterais	<ul style="list-style-type: none"> - Dar largura e profundidade. - Procurar espaços para a progressão.
Defesas Centrais	<ul style="list-style-type: none"> - Participar no ataque rápido sempre que surgir oportunidade.
Médio Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Ficar em posse da bola, de forma a lançar a transição ou jogar em segurança. - Procurar espaços para a progressão.
Médios Interiores	<ul style="list-style-type: none"> - Ficar em posse da bola de forma a lançar a transição ou jogar em segurança. - Procurar espaços para progressão. - Ocupar espaços de finalização.

Médio Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Ficar em posse da bola de forma a lançar a transição ou jogar em segurança. - Procurar espaços para progressão. - Ocupar espaços de finalização.
Avançados	<ul style="list-style-type: none"> - Dar profundidade. - Ocupar espaços de finalização. - Procurar espaços para progressão.

4.2. PROCESSO DE TREINO

Não devemos esquecer que o jogo de futebol é totalmente incerto, onde nenhum treinador consegue controlar a imprevisibilidade do jogo. No entanto, com a criação da ideia de jogo o que pretendemos é rentabilizar ao máximo os comportamentos coletivos da equipa (comportamentos previsíveis) e os comportamentos individuais dos jogadores (comportamentos imprevisíveis). Para isso, é necessário que a equipa técnica durante a sua conceção tenha em conta as suas próprias ideias sobre o jogo e os respetivos princípios, que irão modelar o comportamento da equipa nos diferentes momentos. Portanto, na planificação do nosso processo de treino temos de ter em conta a nossa conceção de jogo. Uns mais simples, outros mais complexos, mas todos os treinadores têm uma ideia de como querem que a equipa jogue. A forma de alcançar esse objetivo é que difere de treinador para treinador e de conceção de treino para conceção de treino.

A conceção de treino é um conjunto de princípios que orienta a forma como planeamos as unidades de treino e cada um dos exercícios. Partindo dos objetivos que a equipa tem para a época (em termos coletivos e individuais) e a forma como queremos que a equipa jogue, construímos então o modelo de treino. Tendo cada equipa a sua ideia de jogo, diferentes objetivos e diferentes individualidades, o modelo de treino tem obrigatoriamente de variar consoante a equipa.

O clube não tem nenhum processo de treino instituído. Sou da opinião que deveriam existir princípios comuns a todos os escalões. Não teria que ser um guião detalhado, passo a passo sobre como planejar um treino ou uma época, porque a meu ver, isso é difícil de concretizar para os meios e recursos que o clube tem. Cada equipa é um contexto diferente, que requer uma constante adaptação e reajustamentos. Contudo o facto de todas as equipas pertencerem ao mesmo clube, tem obrigatoriamente que ter princípios e objetivos que sejam comuns a todas. A União Desportiva Alta de Lisboa tem como prioridade o desenvolvimento do individual, passando para segundo plano o destaque do coletivo. Sendo assim no processo

de treino do clube, este objetivo deveria tornar-se um princípio orientador para o planeamento das sessões de treino e por fim do exercício de treino em si.

A aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa só é rentabilizada, quando são equacionados contextos que evoquem realidades competitivas, mais ou menos complexas. Só assim é que os diferentes mecanismos de tomada de decisão e de ações motoras que os jogadores utilizam no jogo (bem como os mecanismo de emergência de resposta motora), são utilizados em treino (Castelo & Matos, 2013).

Portanto, procuramos na nossa conceção de treino privilegiar exercícios em contexto de jogo, onde exista sempre bola e oposição, de forma a que estejam a ser estimuladas diversos aspetos desde a tomada de decisão à capacidade técnica. Deste modo, acreditamos estar a dotar os jogadores das ferramentas para desempenharem as suas funções e perceber que ferramenta utilizar e quando.

Os treinadores devem fornecer tarefas onde os jogadores aprendam como encontrar o seu próprio comportamento adaptativo, de forma a antecipar e a resolver os problemas do contexto do jogo Araújo (2005). Para o jogador ir adquirindo essa perceção, o feedback do treinador é uma ferramenta essencial. Um feedback construtivo e em forma de questão vai auxiliar o jogador a desenvolver a sua própria perceção e compreensão, adquirindo isso de forma própria e não através de "ordens" que lhe são dadas.

4.2.1. CLASSIFICAÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINO PARA O FUTEBOL

O planeamento para ser bem feito e poder ser controlado deve ser bem estruturado através da utilização de uma taxionomia. “Uma taxionomia ordena os temas e os conteúdos dos exercícios específicos de treino, segundo uma complexidade comportamental ou, em função de um contexto situacional”, “desta forma estimulamos a nossa compreensão sobre os meios de treino e aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento, através dos quais os jogadores modificam as suas atitudes, decisões e comportamentos motores numa direção específica” (Castelo & Matos, 2013).

Tabela 15. Taxionomia de Base dos Exercícios de Treino para o Jogo de Futebol

Taxionomia de Base dos Exercícios de Treino para o Jogo de Futebol	
Métodos de Preparação Geral	“São conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol ou do ideia de jogo adotado. Na prática são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador” (Castelo & Matos, 2013).
Métodos Específicos de Preparação Geral	“Têm por 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, mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo – o golo” (Castelo & Matos, 2013).
Métodos Específicos de Preparação	“Núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as situações de jogo se verifiquem. Para que os exercícios específicos de preparação se ajustem convenientemente ao nível de formação desportiva do jogador é fundamental que estes estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou do ideia de jogo adotado, tendo sempre em atenção o objetivo do jogo, isto é o golo” (Castelo & Matos, 2013).

4.2.1.1. MÉTODOS DE PREPARAÇÃO GERAL

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

Segundo Castelo e Matos (2013), os principais objetivos deste método são: 1. Isolar um ou vários fatores condicionantes; 2. Fomentar processos de preparação do jogador (aquecimento); 3. Ativar processos de Recuperação; 4. Concretizar uma base orgânica funcional mínima; 5. Criar condições positivas de comutação entre exercícios de treino.

4.2.1.2. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL

Os exercícios que se enquadram nos métodos específicos de preparação geral são os seguintes, Descontextualizados, Manutenção da Posse da bola (Manutenção da posse da bola em espaços reduzidos, Manutenção da posse da bola em espaços de jogo regulamentares, Manutenção da posse da bola, secundado pelos métodos de jogo ofensivo e defensivo), Circuito, Lúdico – Recreativos.

Segundo Castelo e Matos (2013), os principais objetivos destes métodos são: 1. Processamento de Informação; 2. Ação Motora; 3. Fontes Energéticas; 4. Fatores Psico--Emocionais.

4.2.1.3. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO

Os exercícios que se enquadram nos métodos específicos de preparação são, Finalização, Metaespecializados, Padronizados, Sectoriais e Intersectoriais, Esquemas Táticos, Competitivos;

Segundo Castelo e Matos (2013) este método “visa fundamentalmente a potenciação de um maior efeito de transferência do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o ideia de jogo adotado pelo treinador”.

4.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO

Na minha opinião a observação e análise do jogo é uma das componentes importantes no treino de uma equipa. É uma das formas de avaliar a evolução do processo coletivo e individual. Sendo o jogo o reflexo do treino, é através da análise do jogo que conseguimos avaliar a qualidade do nosso processo de treino.

No Alta de Lisboa este processo ainda não está muito desenvolvido, neste momento nem todas as equipas filmam os seus jogos, sendo que quem filma, o faz através dos seus meios, e não com meios do clube. No nosso caso, o material para a filmagem é facultado por mim e a filmagem do jogo, tanto fora como em casa, é feita pelo treinador estagiário Rafael Pinto. Existe uma ficha de observação de jogo (Figura 15), onde é realizada análise à própria equipa e equipa adversária que é preenchido por todos os escalões no final do jogo. É feito um levantamento de alguns pontos do jogo da nossa equipa e da equipa adversária. Algo que será aprofundado no ponto seguinte.

ESCOLA GERAÇÃO BENFICA ALTA DE LISBOA
 Época 16/17

ESCOLA GERAÇÃO BENFICA ALTA DE LISBOA
 Época 16/17

Ficha de Jogo					
Jogo			Jornada		
Local			Resultado 1º P		
Dia/Data/Hora			Resultado Final		
Tempo de Jogo					
T: []	1ª Parte		T: []	2ª Parte	
	Entra	Sai		Entra	Sai
Golos e Assistências					
T: []	Marcador	Assistência	T: []	Marcador	Assistência
Equipa Adversária					
T: []	Golos		Jogador Referência		
	Marcador	Nº Posição	Nome	Nota	

Treinador: _____ Treinador Adjunto: _____

Treinador: _____ Treinador Adjunto: _____

Observações

Observações Adversário

Figura 15. Ficha de observação de jogo: Alta de Lisboa

Penso que fazia sentido existir uma chave de observação do jogo comum a todos os escalões. Permite uma maior uniformização do futebol do clube.

4.3.1. PRÓPRIA EQUIPA

Como explicado acima, todos os jogos da nossa equipa são filmados pelo treinador estagiário Rafael Pinto. Após a filmagem todos os treinadores da equipa técnica têm acesso ao jogo e está estipulado desde o início da época que todos devem ver o jogo antes do 1º treino da semana. Ainda antes deste treino é feita uma reunião informal, entre a equipa técnica, para uma análise do jogo. Aqui reside um dos pontos mais importantes da observação e análise do jogo, que é o transfere da análise feita para o planeamento do treino.

Os três pontos focados na análise são os aspetos positivos, os aspetos negativos e os aspetos a retificar a curto prazo.

Para além desta análise da equipa técnica, o treinador adjunto e delegado Luís Tavares fazem um levantamento dos tempos de jogo de cada jogador, das substituições feitas, golos e disciplina, através da ficha de observação de jogo.

4.3.2. EQUIPAS ADVERSÁRIAS

Juntamente com a análise feita à nossa equipa, fazemos também uma análise à equipa adversária, durante os jogos da 1ª volta. Essa análise torna-se bastante útil quando voltamos a defrontar as equipas, pois conhecemos melhor a sua forma de jogar, bem como os seus jogadores chave. O que facilita a preparação para esse jogo.

Relativamente ao adversário registamos, sistema de jogo, comportamentos recorrentes, pontos Fortes; pontos fracos e jogadores chave.

4.4. MODELO DE RECRUTAMENTO

O clube não tem departamento de prospecção, sendo que o recrutamento é feito pelos treinadores de cada escalão. Os atletas novos chegam ao clube maioritariamente por esta via, sendo que alguns, chegam atraídos pela imagem Benfica, pois o clube tem um protocolo com o Sport Lisboa e Benfica, sendo uma das suas Gerações Benfica. Nos últimos anos tem conseguido aumentar a qualidade das suas equipas, subindo de divisão em vários escalões, não perdendo o seu carácter formativo e de desenvolvimento dos seus atletas, ganhando assim uma maior dimensão na zona de Lisboa.

No final de cada jogo a equipa técnica referencia os jogadores que se destacaram, colocando o nome do atleta e as suas características na ficha de observação de jogo. No final da época estes atletas são convidados a treinar.

A escolha dos jogadores é realizada tendo em conta aquilo que o treinador principal define como jogador modelo para o clube. Este modelo de jogador é definido no início da época, sendo apresentadas as características procuradas para cada posição. Infelizmente não existe definido pelo clube algo comum que guie todos os treinadores.

Da parte da equipa técnica, já foi feita a sugestão à coordenação do clube para que na época seguinte existissem algumas mudanças. Nomeadamente a existência de um departamento de prospecção, com uma linha orientadora definida em concordância com coordenadores e treinadores do clube.

Para Williams e Reilly (2000) o processo de deteção e desenvolvimento de talento no futebol tem diversas fases, a deteção, a identificação, o desenvolvimento e a seleção.

1. Deteção – descoberta do potencial em crianças que ainda não estão envolvidas no processo de formação da modalidade;
2. Identificação – reconhecimento do potencial em jogadores que já estão envolvidos no processo de formação;
3. Desenvolvimento – consiste em dar aos atletas um ambiente de aprendizagem favorável para que tenham oportunidade para atingir o seu potencial;
4. Seleção - escolha dos indivíduos para continuarem a tarefa num contexto especial;

Se existisse um departamento de prospeção na União Desportiva Alta de Lisboa, este apenas teria de se preocupar com as duas primeiras fases apresentadas anteriormente, uma vez que as outras duas já seriam da responsabilidade dos treinadores e da coordenação do escalão. O recrutamento apenas se deve focar em escolher os atletas (deteção e identificação) e não ter qualquer tipo de preocupação com o processo de treino (desenvolvimento e seleção).

Um aspeto que deveria a se ter em conta, que muitas vezes é esquecido ou até mesmo desprezado, é o estado de maturação dos atletas. Na minha opinião este deveria ser um fator importante na decisão da escolha do atleta, pois o seu potencial pode ser bem diferente da prestação e desempenho que tem naquele momento, dado ao fato de não conseguir ter sucesso por diversos fatores ligados à maturação. Para Ulijaszek, Johnston e Preece (1998) maturação é o processo de aquisição de um estado funcional, ou estrutural, adulto. Este aspeto é importante pois permite-nos saber se o atleta está longe ou perto do seu estado final de crescimento. Na minha opinião, devemos ter sempre este fator em conta na escolha dos jogadores, pois no caso de me deparar com dois jogadores com o mesmo desempenho e sucesso, mas um está num estado de maturação mais atrasado, seria esse o jogador que escolheria.

CAPÍTULO V - PROCESSO DE TREINO

5.1. PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

O período Pré-Competitivo iniciou-se com o primeiro treino da época e terminou no dia anterior ao primeiro jogo oficial. O objetivo deste período é preparar os jogadores individualmente e coletivamente para terem o rendimento desejado durante o período competitivo oficial.

A tabela 16 mostra em resumo a atividade da equipa, durante o período pré-competitivo.

Tabela 16. Período Pré-Competitivo

Calendarização	De 2 de Setembro a 14 de Outubro 2016
Nº de Microciclos	7
Nº de Sessões de Treino	20
Nº de Jogos Não Oficiais	6
Minutos de Treino	1.620
Minutos de Competição Não Oficial	420*

(*) – O volume de competição não oficial está incluído nos minutos de treino

5.1.1. PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS

Neste período tentei focar-me essencialmente em dois objetivos. O primeiro objetivo foi relembrar as ideias de jogo, já transmitidos na época anterior, aumentando a complexidade e exigência e o segundo foi a melhoria da condição física.

Ao relembrar a nossa ideia de jogo ajudou também a integrar os novos atletas e a fazê-los perceber a nossa forma de trabalhar e os nossos objetivos, tendo sempre a colaboração e cooperação dos nossos atletas provenientes da época anterior. A transmissão da ideia de jogo foi sendo realizada de uma forma gradual, sempre com grande intensidade em todos os momentos, com muito feedback durante os exercícios e treinos, para que desta forma conseguíssemos alcançar este objetivo o quanto antes. Com ajuda dos jogos amigáveis que

fomos marcando, foi mais fácil aplicar as nossas ideias de jogo e ajudar os atletas a terem uma rápida perceção do que os treinadores pretendiam.

A melhoria da condição física, que era necessária após um período de férias dos jogadores, foi conseguida através da exigência e intensidade dos exercícios em treino.

Tivemos duas dificuldades para concretizar estes objetivos. Em primeiro lugar o número de atletas e espaço não era o ideal para esta fase do processo de treino. E em segundo lugar, demoramos algum tempo a ter o plantel completo o que nos obrigava a repetir diversos aspetos do nosso processo de treino, de forma a que todos tivessem as mesmas possibilidades e desenvolvimento.

Acima de tudo para darmos as melhores condições de treino aos nossos atletas fomos ajustando o tipo de exercícios, gerindo as condicionantes (tais como o espaço e o número de atletas) de forma a encaminha-los para as nossas ideias de jogo. Relativamente ao número de atletas, será abordado no capítulo seguinte.

5.1.2. MICROCICLOS

Na tabela 17 estão apresentados os 7 microciclos do período pré-competitivo.

Tabela 17. Microciclos

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

Microciclo 6	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Torneio Amigável
Microciclo 7	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo Amigável

5.1.2.1. MICROCICLO PADRÃO

Neste momento da época os microciclos semanais não sofreram qualquer tipo de alteração, até porque tínhamos limitações de campo e horas na União Desportiva Alta de Lisboa. Os treinos foram marcados com as suas horas e dias respetivos pela coordenação do clube, não sofrendo alterações até ao final da época.

Faço aqui uma crítica à coordenação por não ter encontrado uma solução para que o tempo de treino do escalão de Iniciados, no clube, fosse maior. Apenas três treinos de uma hora neste período da época e no período competitivo, é na minha opinião bastante reduzido para estas idades.

Contudo procurámos progressivamente aumentar a carga semanal, à medida que nos aproximávamos da competição. Relativamente aos exercícios usados não existiram grandes alterações no que toca à manipulação dos componentes ou das condicionantes estruturais do exercício.

5.1.3. SESSÕES DE TREINO

5.1.3.1. VOLUME TOTAL DE TREINO

A tabela 18 apresenta o volume de treino durante o período pré-competitivo relativamente aos três métodos de treino.

Tabela 18. Volume Total de Treino

	Tempo (Minutos)	Percentagem de Tempo de Treino
Volume MPG	146	9%
Volume MEPG	486	30%

Volume MEP	988	61%
Volume total de treino	1.620	100%

Ao analisar os resultados obtidos, verificamos que o principal método de treino utilizado é o específico de preparação, que representa 61% do volume total de treino. Os MEP têm grande transference para aquilo que é a situação real de jogo, e a transmissão da ideia de jogo implementado para os jogadores.

Na minha opinião, os métodos específicos de preparação geral apresentam um volume de treino aceitável, uma vez que o pretendido para o escalão e para a época é o desenvolvimento das capacidades individuais. Os MEPG são fundamentais para a concretização deste objetivo. Neste sentido Castelo e Matos (2013) referem que com a manipulação de algumas condicionantes estruturais nos MEPG é possível a criação de condições para a potenciação da relação do jogador com a bola (Tabela 19).

Tabela 19. Métodos de Treino

	Métodos de Treino						
	MPG	MEPG		MEP			
	Geral	Descontextualizados	M. Posse Bola	Finalização	Setores de Jogo	Situações Fixas	Competitivos
Minutos	146	86	400	210	325	13	440
Minutos	146	486		988			
%	9	5	25	13	20	1	27
%	9	30		61			

5.1.3.2. VOLUME MÉTODOS DE PREPARAÇÃO GERAL

Começando pelas divisões que caracterizam os MPG, podemos constatar os seguintes resultados:

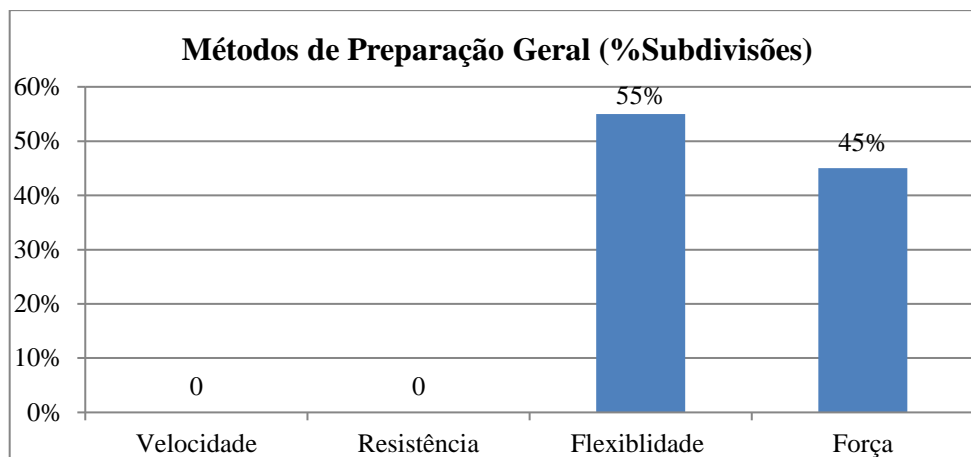


Figura 16. Métodos de Preparação Geral

Os métodos de preparação geral são apenas utilizados na parte final do treino na forma de alongamentos e de trabalho de força. Quando queremos desenvolver as capacidades condicionais dos atletas, procuramos fazê-lo sempre de uma forma integrada.

Gerindo o espaço, as regras ou o número de atletas de um exercício - condicionantes estruturais do exercício (Castelo & Matos, 2013) - pode-se facilmente desenvolver com qualidade, as capacidades condicionais.

5.1.3.3. VOLUME MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL

Entrando pelas divisões que caracterizam os MEPG, podemos constatar os seguintes resultados:

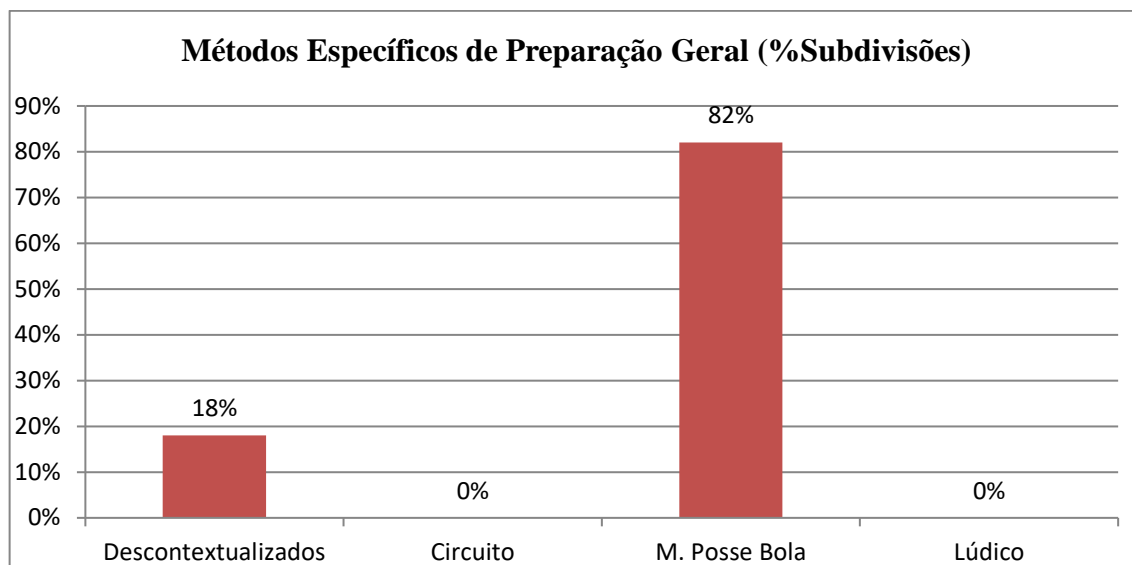


Figura 17. Métodos Específicos de Preparação Geral

Os exercícios de manutenção da posse da bola, são os mais utilizados pois aproveitamos para realizar como forma de aquecimento e até mesmo na parte fundamental do treino. Obrigar os jogadores a decidir rápido num curto espaço e com um número elevado de jogadores vai melhorar a sua relação com bola e as suas decisões (mais rápidas e melhores).

Ao nível individual são importantes pois são grandes potenciadores das diversas ações técnico-táticas (tais como o passe/receção, desmarcações, drible de forma a simular etc..) e a um nível coletivo, estimulando a variação do centro de jogo, a procura de um espaço livre e a variação entre jogar curto e longo.

Os exercícios descontextualizados foram apenas utilizados no aquecimento, geralmente como ativação para o resto da sessão, mas também como forma de prevenir lesões.

5.1.3.4. VOLUME MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO

Por fim, as divisões que caracterizam os MEP, podemos constatar os seguintes resultados (figura 18).

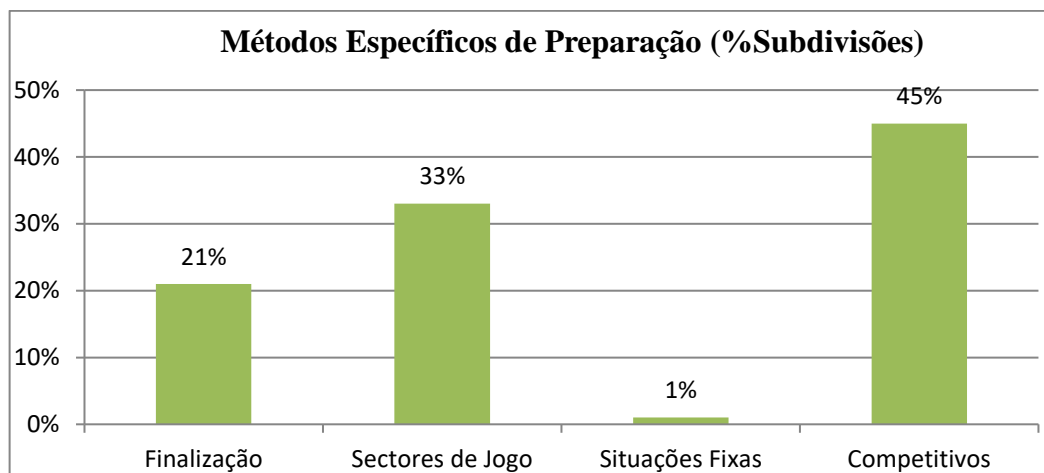


Figura 18. Métodos Específicos de Preparação

É possível verificar que existe uma ligeira predominância na utilização de exercícios de competitivos e de setores de jogo. A percentagem relativa aos exercícios competitivos é demonstrativa da forma como trabalhamos, pois privilegiamos bastante situações de jogo, sejam elas reduzidas, formais ou com condicionantes, de forma a promover momentos e situações o mais contextualizadas possíveis, de forma a preparar os atletas para cada momento do jogo. Estão ainda integrados os minutos de competição não oficial.

A incidência sobre os setores de jogo deve-se à realização de exercícios que promovam o desenvolvimento das capacidades técnico-táticas num contexto de jogo, tendo em conta a ligação setorial (defesas centrais com defesas laterais, médio defensivo com médios interiores e medio ofensivo, ou entre avançados) e ligação intersectorial (defesas centrais com médio defensivo, médios interiores, medio ofensivo e avançados, etc.). É benéfico para trabalhar especificamente certos momentos do jogo, posicionamentos, apoios, entre outros, que beneficiem as dinâmicas pretendidas.

5.1.3.5. RELAÇÃO ENTRE PARTE INICIAL, FUNDAMENTAL E FINAL

Segundo Castelo e Matos (2013), pode-se considerar dividir a sessão de treino em quatro partes fundamentais:

1. **Parte Introdutória.** “Aumento dos níveis de concentração, motivação e vontade dos jogadores, e por outro, a explicação dos objetivos da sessão de treino, bem como os meios de ensino/treino para os atingir”
2. **Parte Preparatória.** “Aumento da atividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, neuromuscular e psicológico de forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino”
3. **Parte Principal.** “É a essência da sessão de treino e, compreende o cumprimento das suas tarefas principais, que se objetivam na resolução prática e eficaz de situações-problema, que por sua vez derivam do ideia de jogo adotado e, das observações das condições competitivas”
4. **Parte Final.** “Criar os ambientes mais propícios ao desenvolvimento do processo de recuperação, que se iniciam imediatamente após a realização do último exercício da parte principal da sessão de treino”

Tabela 20. Estrutura da Sessão de Treino em Função das Diferentes Partes e Volumes. Castelo e Matos (2013)

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

A nossa sessão de treino no Alta de Lisboa tem em média uma duração de 60 minutos e geralmente tem esta estrutura:

Tabela 21. Estrutura da Sessão de Treino dos Iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa

	Parte Inicial	Parte Principal			Parte Final	Balanço
		1º Momento	2º Momento	3º Momento		
Objetivos	Explicação dos objetivos do treino. Momento de ativação, adaptação do organismo ao esforço. Aquecimento	Realização de ações específicas do jogo, que vão ser utilizadas no resto da sessão de treino.	Aquisição de comportamentos e desenvolvimento dos mesmos	Aperfeiçoamento de determinados comportamentos. Resolução de situações de jogo. Melhoria do desempenho nos diferentes momentos de jogo	Retorno à calma Balanço da sessão	Balanço do treino e apresentação de alterações
Métodos de Treino Predominantes	MEPG	MEPG	MEP	MEP	MPG	
% Volume de treino	0 a 10%	50% a 70%			10 a 15%	

Na parte inicial do treino utilizamos MEPG, permitindo a ativação fisiológica com o benefício de logo de início integrar o objeto principal do jogo, a bola e aproveitar todos os momentos do treino para trabalhar algo do nosso processo, promovendo o desenvolvimento do atleta, principalmente ao nível técnico, da tomada de decisão, bem como a imprevisibilidade e variabilidade das ações. Na parte principal trabalhamos MEPG, mais precisamente exercícios de MPB, juntamente com os MEP, onde damos ênfase ao trabalho de finalização, sectores de jogo e exercícios competitivos. Aproveitamos para dividir em três momentos, onde normalmente iniciamos pela MPB, seguindo de exercícios de finalização ou de sectores de jogo, finalizando com exercícios competitivos.

Nestas idades, a parte principal é sem dúvida a parte mais importante do treino, pois é neste momento que os atletas adquirem novas ações e comportamentos, e passam pela ideia de jogo concebida para a equipa. Não esquecendo que também aqui existe um aperfeiçoamento técnico dos atletas.

Quanto à parte final do treino fazemos um treino de força e por fim terminamos com alongamentos.

5.1.4. LESÕES

A tabela 22 apresenta as lesões do plantel durante o período pré-competitivo.

Tabela 22. Lesões no Período Pré-Competitivo

ID	Período	Tipologia	Local
10	13 a 29 de Setembro	Entorse do Tornozelo	Treino

5.2. PERÍODO COMPETITIVO

A tabela 23 apresentada, mostra em resumo a atividade da equipa, durante o período competitivo.

Tabela 23. Período Competitivo

Calendarização	De 18 de Outubro 2016 a 30 de Junho 2017
Nº de Microciclos	33
Nº de Sessões de Treino	99
Nº de Jogos Não Oficiais	10
Nº de Jogos Oficiais	30
Minutos de Treino	6.430
Minutos de Competição Não Oficial	490*
Minutos de Competição Oficial	2.100
Tempo de Treino + Competição	8.530

(*) – O volume de competição não oficial está incluído nos minutos de treino

5.2.1. PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS

Os objetivos para este período competitivo foram continuar a implementar de forma mais dinâmica e exigente a nossa ideia de jogo e o desenvolvimento das capacidades individuais dos nossos atletas.

Na conceção de jogo da equipa está patente a estimulação dos atletas de forma a conseguirem um jogo mais apoiado, procurando criar espaços entre linhas, principalmente na linha defensiva do adversário, de forma a conseguir no momento certo (com certeza de que as ações vão ter sucesso) que ocorram os passes/desmarcações de rutura, de forma a chegar a zonas de finalização. É pedido constantemente paciência com a posse da bola, de forma a não tomar decisões precipitadas e a levar a equipa adversária para as zonas do campo que pretendemos de forma a permitirem espaços para a nossa equipa chegar a zonas de finalização.

A posse da bola é algo que privilegiamos muito, pois sabemos que desta forma estamos sempre mais próximos de ter sucesso. Privilegiamos ainda a paciência, como referi anteriormente, e a circulação rápida da bola. Relativamente aos comportamentos defensivos, pretendia uma postura sempre pressionante em todas as zonas do campo, de grande reação à perda, começando logo pelo jogador mais perto do portador da bola, nunca esquecendo dos posicionamentos devidos, coberturas e apoios.

No planeamento do microciclo semanal, era tido em conta a competição anterior, nomeadamente todos os aspetos negativos ou positivos do jogo, para assim trabalhar os aspetos negativos, de forma a melhorar os comportamentos em campo. Os aspetos positivos também são importantes, pois é sempre favorável enaltecer os comportamentos que privilegiamos e que ocorrem no jogo.

Relativamente à competição seguinte, apenas ajustámos o nosso microciclo na semana que antecedeu o nosso jogo com o Sporting Clube de Portugal, o Lourinhanense e Santa Iria. Fizemos esta alteração pois sabíamos que pela qualidade destas equipas íamos ter diversos momentos do jogo com menos posse da bola e sofrendo mais oportunidades de golo, como seria natural, relativamente aos outros jogos. Nestes microciclos o nosso objetivo foi trabalhar o processo defensivo e as zonas de pressão. A equipa técnica sabia que se a nossa pressão, nestes jogos fosse alta, seria espetável que a equipa adversária tivesse mais facilidade em passar essa primeira zona de pressão e posteriormente tivesse mais espaço para criar

desequilíbrios. Desta forma definimos diferentes zonas de pressão, de forma a que quando a posse da bola fosse recuperada fossemos capazes de surpreender através das nossas transições ofensivas. No momento de organização ofensiva, trabalhamos da mesma forma e pedimos os mesmos comportamentos, de forma a que na cabeça dos atletas a nossa identidade permanecesse igual, tendo sempre como linha orientadora a manutenção da posse da bola.

5.2.2. MICROCICLOS

5.2.2.1. MICROCICLO PADRÃO

Nesta fase estabilizámos o nosso microciclo, em termos da sua estrutura. Continuámos a ter três treinos (terça, quinta e sexta feira) com jogo ao Domingo. Esta estrutura apenas sofreu alterações a partir de Janeiro, quando passámos a treinar na Picheleira, por motivos de mudança do sintético, no Complexo Desportivo Alto Lumiar.

Apenas foram canceladas sessões de treino em feriados, pois o complexo desportivo Alto do Lumiar encerra, dado ser uma instalação da câmara.

Tabela 24. Sessões de Treino

2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGO

5.2.3. SESSÕES DE TREINO

5.2.3.1. VOLUME TOTAL DE TREINO

A tabela 25 apresenta o volume de treino durante o período competitivo relativamente aos três métodos de treino.

Tabela 25. Volume de Treino durante o Período Competitivo

	Tempo (Minutos)	Percentagem de Tempo de Treino
Volume MPG	707	11%
Volume MEPG	2.058	32%
Volume MEP	3.665	57%
Volume total de treino	6.430	100%

Em conformidade com os resultados apresentados no período pré competitivo, os MPG continuam a ter pouco peso no nosso processo de treino, tendo aumento ligeiramente. Os MEP têm predominância no nosso processo de treino, no entanto é notório o aumento do volume dos MEPG, o que vem a confirmar a importância que damos à MPB na metodologia e aos acrescentos no desempenho dos atletas que de acordo com este trabalho podem surgir.

A tabela 26 apresenta o volume de cada método de treino no período competitivo.

Tabela 26. Métodos de Treino

Métodos de Treino							
	MPG	MEPG		MEP			
	Geral	Descontextualizados	M. Posse Bola	Finalização	Meta Especializados	Sectores de Jogo	Competitivos
Minutos	707	170	1888	480	335	900	1.950
Minutos	707	2058		3665			
%	11	3	29	8	5	14	30
%	11	32		57			

5.2.3.2. VOLUME MÉTODOS DE PREPARAÇÃO GERAL

Começando pelas divisões que caracterizam os MPG, podemos constatar os seguintes resultados, na tabela 19:

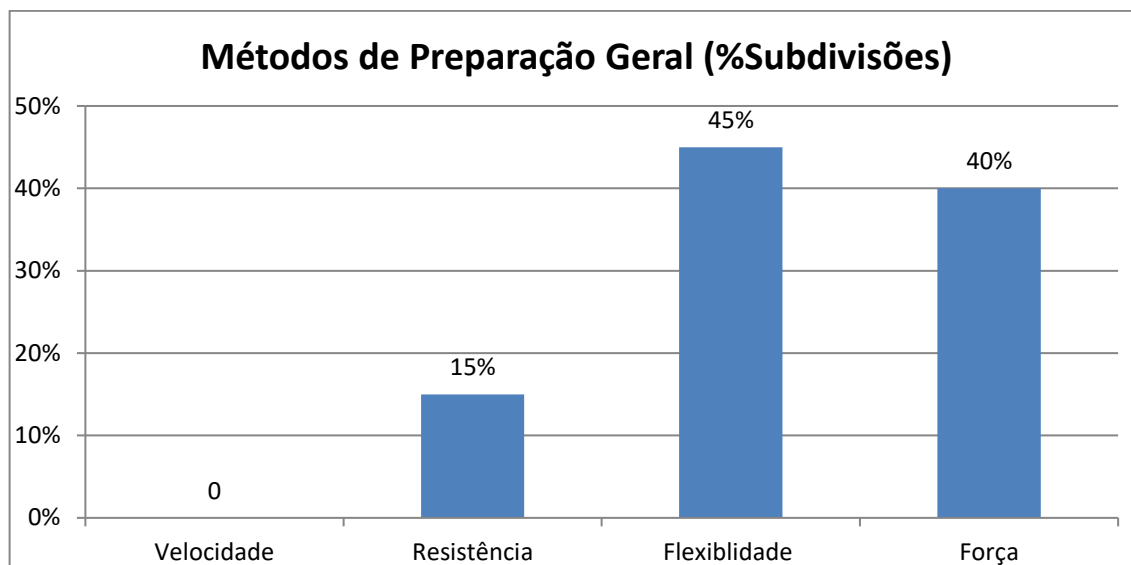


Figura 19. Métodos de Preparação Geral

Como foi mencionado anteriormente, os MPG são apenas utilizados na parte final do treino. Quando queremos desenvolver as capacidades condicionais procuramos fazê-lo sempre de uma forma integrada, pois acreditamos que o seu trabalho pode ser realizado durante os exercícios realizados nos MEPG e MEP, através da manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino. A flexibilidade normalmente é trabalhada na parte final da sessão de treino, com um dos meus treinadores adjunto. Os exercícios de força eram realizados nos momentos de pausa entre exercícios. Enquanto uns treinadores montavam as próximas estações os atletas ficavam com um dos treinadores adjuntos a realizar força, especialmente para a parte média e superior.

5.2.3.3. VOLUME MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL

Entrando pelas divisões que caracterizam os MEPG, podemos constatar os seguintes resultados:

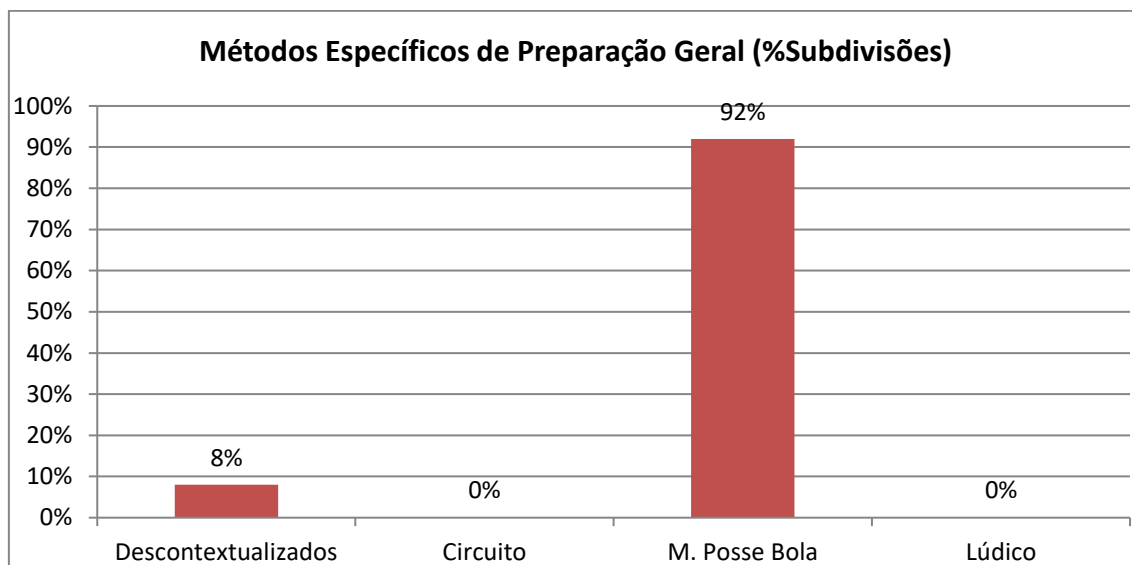


Figura 20. Métodos Específicos de Preparação Geral

Os métodos de MPB continuam a ser os MEPG preferenciais, visto que é a trabalhar aspetos técnicos, tais como o passe/receção e desmarcação num contexto mais aberto e complexo, do que um simples passe frente a frente que conseguimos que os atletas consigam melhorar a este nível. O exercício da MPB vai ajudar também a uma maior qualidade nas ações no jogo, trazendo benefícios também nas tomadas de decisão e no sucesso na execução dessas decisões. Estes exercícios vão ajudar os jogadores a ter mais qualidade e sucesso, quando forem para os MEP.

5.2.3.4. VOLUME MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO

Por fim as divisões que caracterizam os MEP, podemos constatar os seguintes resultados:

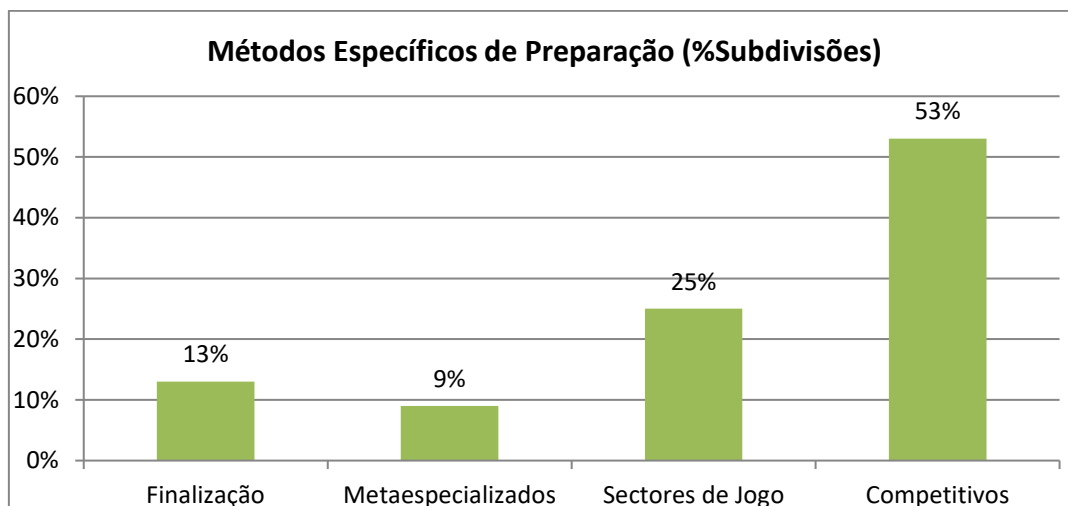


Figura 21. Métodos Específicos de Preparação

Nos métodos competitivos, está contabilizado os jogos/torneios não oficiais que tivemos. Como ocorreu no período pré competitivo, também neste período competitivo procurávamos terminar as sessões de treino com situações de jogos reduzidos, formais ou com condicionantes, de forma a que o treino se aproximasse à realidade do jogo.

Os exercícios de sectores de jogo foram importantes, daí representarem ainda uma percentagem elevada nos exercícios, pois permitiram a evolução dos atletas nos vários processos e momentos de jogo (organização e transição ofensiva e defensiva). Infelizmente não tivemos o tempo desejado que permitisse o trabalho da finalização tanto quanto queríamos. Talvez por esse fato a equipa apresentar tantas dificuldades nos momentos de finalização. Sendo uma equipa que cria bastantes momentos de finalização mas tem dificuldades em concretizá-los.

5.2.4. DISCIPLINA

No que respeita à disciplina, sabendo que somos uma equipa que tem maioritariamente a posse da bola e que se encontra bem organizada, os resultados são os dentro do esperado. Os casos de disciplina situam-se maioritariamente no setor defensivo e nos jogadores com menos controlo emocional (Tabela 27).

Tabela 27. Disciplina da Equipa de Iniciados A da União Desportiva Alta de Lisboa

ID	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Total
1	0	0	0
2	1	0	1
3	3	0	3
4	4	0	4
5	1	0	1
6	2	0	2
7	5	1	6
8	2	1	3
9	2	0	2
10	1	0	1
11	1	0	1
12	0	0	0
13	4	0	4
14	3	0	3
15	1	0	1
16	0	0	0
17	2	0	2
18	1	0	1
19	1	0	1
20	0	0	0
21	4	1	5
22	1	0	1
TOTAL	39	3	42

Estes cartões dizem respeito apenas a faltas técnicas, sendo possível verificar que apesar de sermos uma equipa agressiva e intensa na pressão e reação à perda de bola, não

ultrapassamos o limite permitido e definido nas regras de jogo. O que mostra que as nossas ideias foram bem transmitidas e apreendidas pelos atletas.

5.2.5. LESÕES

A tabela 28 apresenta as lesões do plantel durante o período competitivo.

Tabela 28. Lesões no Período Competitivo

ID	Período	Tipologia	Local
18	2 de Março a 4 Abril	Estiramento no joelho direito	Treino
3	2 de Abril a 11 Abril	Entorse no tornozelo	Competição

5.3. PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO VS PERÍODO COMPETITIVO

A tabela 29 e a figura 22, mostram em resumo a atividade da equipa, ao longo da época desportiva, separando a atividade em período pré-competitivo do período competitivo.

Tabela 29. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

		Pré Competitivo	Competitivo	TOTAL
Calendarização		2 de Setembro a 14 de Outubro de 2016	18 Outubro de 2016 a 30 de Junho de 2017	
Microciclos		7	33	40
Sessões de Treino		20	99	119
Competição	Oficial	0	30	30
	Não Oficial	6	7	13
	TOTAL	6	37	43
Minutos de Treino		1.620	6.430	8.050
Minutos de	Oficial	0	2.100	2.100

Competição	Não Oficial	420	490	910
Minutos Treino + Competição Oficial		1.620	8.530	10.150

(*) – O volume de competição não oficial está incluído nos minutos de treino

Ao analisar a tabela 29, podemos verificar que durante o período competitivo temos uma média de três sessões de treino por cada jogo oficial e durante o período pré-competitivo também temos uma média de três sessões de treino por cada jogo não oficial. Um número igual de unidades de treino por competição nos dois períodos. Durante o período competitivo existe também um volume de jogos Não Oficiais, mais precisamente, 490 minutos. Este volume deve-se acima de tudo, à nossa participação no torneio de Páscoa, Champions in Loures, onde a equipa realizou 6 jogos, em 6 dias, alcançando o 2º lugar na fase de prata.

Os resultados relacionados com as três grandes famílias da taxonomia estão representados na figura 22:

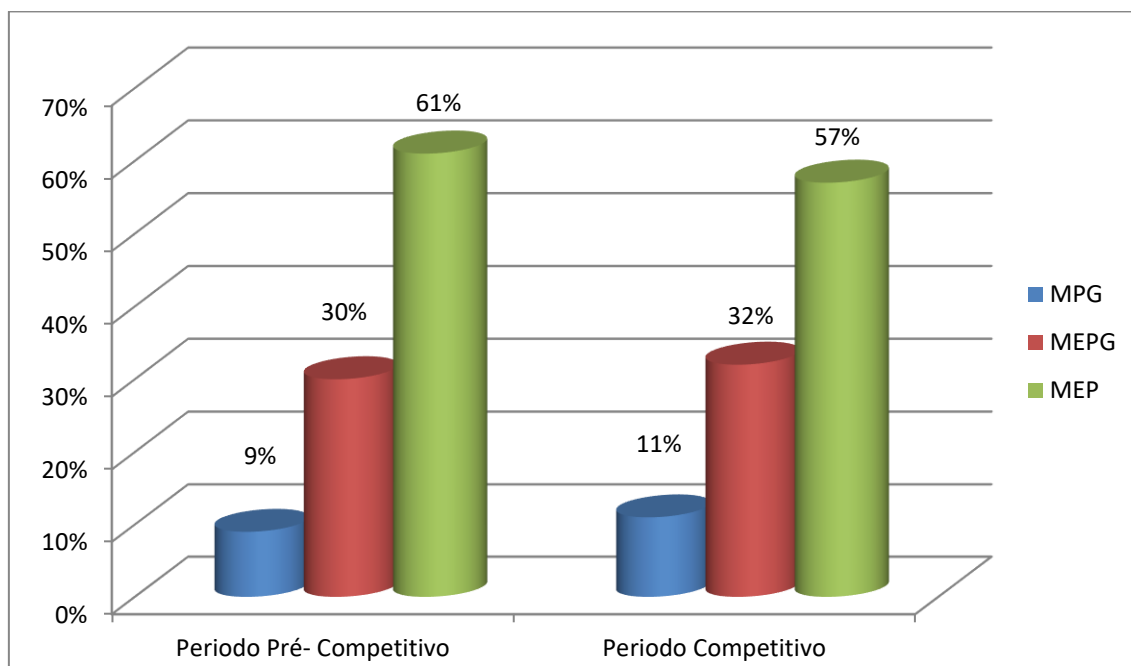


Figura 22. Métodos de Treino: Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Podemos verificar que, entre os diferentes períodos houve poucas diferenças, no que toca às categorias da dimensão horizontal da taxionomia. Isto reforça a ideia defendida por Aroso (2010) relativamente à aproximação metodológica entre os dois períodos.

O autor refere que o período pré-competitivo deve ser feito seguindo os princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino que são caracterizadores e orientadores do período competitivo.

É possível também verificar a predominância da utilização dos MEP. Isto mostra a intenção de ter em treino contextos mais próximos daquilo que é o jogo, de forma a potenciar e desenvolver as capacidades técnico-táticas, num ambiente de grande transição para a competição.

Evoluindo a nossa análise metodológica, comparativa entre o período pré-competitivo e competitivo, para um plano mais micro, entrando nas várias dimensões específicas inerentes a cada uma das macro famílias de exercícios anteriores, obtivemos os seguintes resultados (Figura 23):

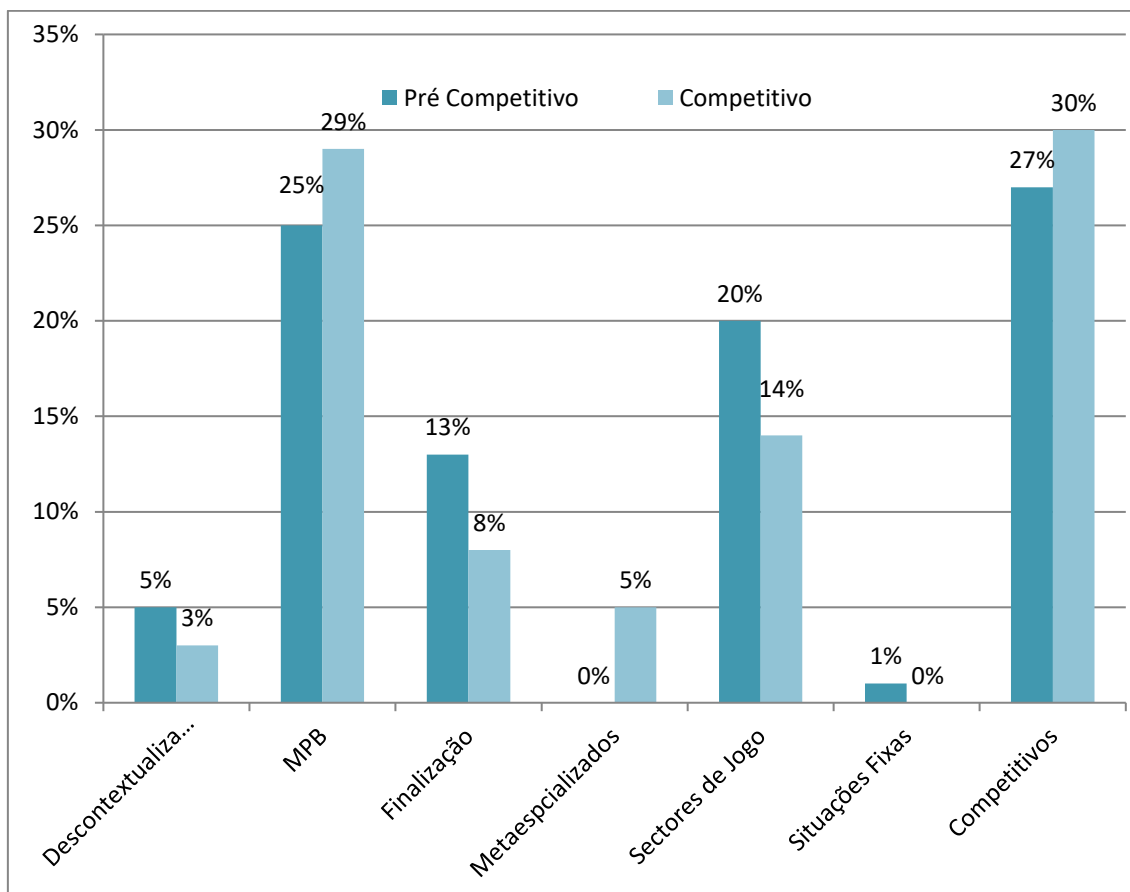


Figura 23. Métodos de Treino (% Subdivisões): Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Ao olharmos para a figura 23, destacam-se os valores obtidos nos métodos competitivos, que confirmam a sua presença desde o início da época e como elemento central dos métodos de treino da equipa. Em ambos os períodos, os jogos/torneios não oficiais foram contabilizados nos métodos competitivos, e como já visto anteriormente, o volume de jogos não oficiais durante o período competitivo foi bastante elevado.

Os métodos de MPB e sectores de jogo, potenciam a aquisição dos comportamentos e princípios para a ideia de jogo pré estabelecida, e posteriormente são repetidos no competitivo. Esta progressão permite melhorar as ligações intrasectoriais e setoriais da equipa, de uma forma mais consistente. Apesar de durante o período competitivo existir uma redução nos exercícios sectoriais, existe um aumento dos exercícios metaespecializados que acaba por compensar a redução existente, pois o tipo de exercícios é bastante semelhante, mas com objetivos diferentes.

Quanto à finalização considero um trabalho importante, pois quanto mais repetições existirem do gesto técnico do remate, melhor vai ser o desempenho do atleta ao realizar este gesto em contexto de jogo. Como foi mencionado anteriormente, gostaria de ter conseguido realizar um maior número de vezes exercícios de finalização, tendo em conta o número de situações de finalização que a equipa falhava em diversos jogos.

CAPÍTULO VI - PROCESSO COMPETITIVO

6.1. MICROCIclo SEMANAL - DA CONCEÇÃO À OPERACIONALIZAÇÃO

O microciclo que vou apresentar na tabela 30, antecede a 11ª jornada, jogo fora contra o clube SC Sanjoanense, ao qual obtivemos uma vitória expressiva (1-7). Esta semana foi ainda a semana posterior ao jogo referente à 10ª jornada, contra o Clube Lourinhanense, adversário direto para a subida de divisão, onde saímos vitoriosos (1-0).

Depois de analisar o jogo anterior, verifiquei:

- Dificuldades na circulação da bola;
- Situações de golo falhadas de 1x0 ou de cruzamento;
- Dificuldades na nossa organização defensiva e no processo ofensivo (não conseguimos criar tantas situações de finalização como habitual).

Tendo ainda em vista que o jogo que iríamos ter não seria de um grau de dificuldade elevado, mas iríamos encontrar uma equipa que passaria maior parte do jogo em organização defensiva, com os onze jogadores atrás da linha do meio campo, decidi organizar o microciclo semanal da seguinte forma (tabela 30):

Tabela 30. Microciclo Semanal

Microciclo Semanal – Dezembro 2016, dia 13, 14 e 16					
<i>Objetivos:</i>					
Circulação rápida da bola e melhoria da MPB	Racionalização do espaço de jogo	Aprimorar a Finalização	Complementar as dinâmicas da linha defensiva	Complementar as dinâmicas dos médios	Preparação para os diversos momentos do jogo do campeonato

Sempre que existe um a), b), etc., significa que existem exercícios diferentes para cada grupo de jogadores, ou seja, a parte principal do treino está dividida em vários momentos, que por sua vez têm diferentes exercícios, sendo que cada grupo de nível (pertencentes à equipa A, B e C1) passa por exercícios diferentes, de forma a ir de encontro às necessidades de cada grupo.

Quando acaba um exercício os atletas apanham todo o material e enquanto os treinadores montam e preparam o(s) exercício(s) seguintes, os jogadores realizam trabalho de força com abdominais, flexões, etc.

Tabela 31. Primeira Unidade de Treino

Terça-Feira, dia 13			
<i>Duração do treino</i>	<i>Espaço</i>	<i>Material</i>	<i>Número</i>
01:00h	Meio Campo de Futebol 11	Cones	8
		Coletes	2 cores
		Bolas	10
		Varas	6
		Arcos	6
		Sinalizadores/Marcas	Diversos
		Balizas de 7	2
		Baliza de 11	1

Parte inicial:

- Aquecimento (10')
 - Corrida (2');
 - Meinhos de 6x2 (8').



Figura 24. Meinho de 6x2

Neste aquecimento foram realizados cinco minutos de corrida à volta do campo a uma velocidade moderada para permitir aos jogadores uma ativação muscular e um momento algum envolvimento de equipa. Nos momentos da época em que a temperatura é baixa recorreremos sempre a esta corrida inicial de forma a aumentar a temperatura corporal e evitar algumas lesões no início do treino. Na segunda parte deste aquecimento foram realizados três meinhos em que o quadrado possuía o tamanho de 15mx15m e o quadrado pequeno dentro do meinho 3mx3m. Estes meinhos são compostos por seis jogadores exteriores ao quadrado pequeno e dois jogadores no meio do meinho a tentar recuperar a bola. Existem duas formas dos 6 jogadores pontuarem, a primeira é realizar um passe entre os dois defesas, sendo que o jogador do lado contrário tem de receber a bola dentro do mini quadrado que se encontra dentro do meinho, a outra é realizando 15 passes entre os seis jogadores do meinho. O jogador exterior do lado oposto ao portador da bola é obrigado a ir procurar linha de passe dentro do mini quadrado, para existirem linhas de passe e também para criar dinâmicas de jogo. Se alguma destas duas situações ocorrer então os dois jogadores que estão no meio têm de dar a volta ao cone que se encontra fora do meinho, voltando o mais rapidamente possível pois os outros jogadores podem iniciar a contagem novamente. Se recuperarem a bola vai para o meio o jogador que a perdeu e o jogador que se encontra à sua direita.

Este exercício foi escolhido devido ao modelo de jogo da equipa que tem como alicerce a manutenção contínua e objetiva da posse da bola.

Parte principal:

- Primeiro momento (15')
- a) Exercício de manutenção da posse da bola - 4x4

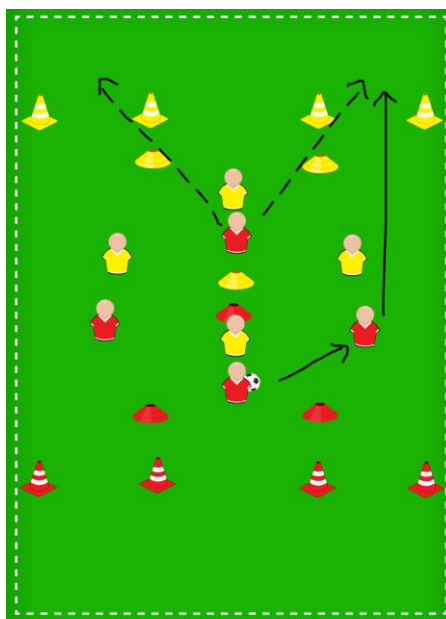


Figura 25. Manutenção da posse da bola 4x4

Neste exercício encontram-se apenas os médios da equipa, numa situação de quatro contra quatro, sendo que este exercício é específico para eles. Quando é realizada a troca de exercícios pelos jogadores este exercício é trocado por um exercício de jogo reduzido com mini balizas.

O Objetivo deste exercício é de criar dinâmicas nos médios com constantes trocas posicionais entre eles e a procura constante de criar desequilíbrios através do momento em que estas trocas são realizadas, com opção ainda de marcar golo apenas com a rutura do médio ofensivo para o espaço atrás das mini balizas. O exercício é dividido em quatro espaços, o espaço do médio defensivo, do médio interior direito, do médio interior esquerdo e do médio ofensivo. Quando uma equipa tem a bola só pode existir um médio em cada espaço, o que obriga os jogadores a realizar trocas posicionais rapidamente, com o objetivo e com

uma comunicação constante enquanto procuram manter a posse da bola. Sempre que uma equipa marca golo ou recupera a posse da bola é obrigatório colocar a bola no jogador que esteja no espaço do médio defensivo para iniciar um ataque.

Este exercício foi realizado nesta unidade de treino devido ao fato dos médios da equipa, durante os jogos do campeonato até ali realizados, permanecerem constantemente estáticos nas suas posições, procurando poucas vezes desequilibrar a equipa adversária com movimentos sem bola.

b) Situação de finalização

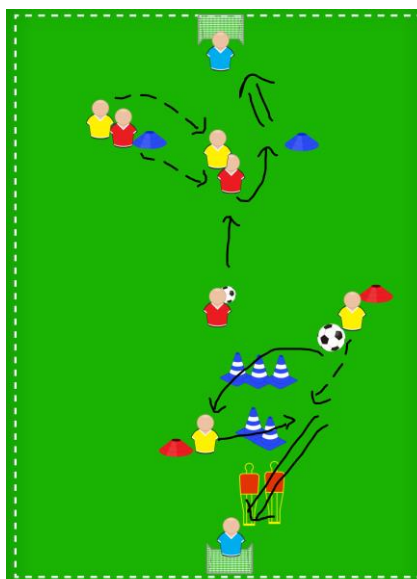


Figura 26. Exercício de finalização

Este exercício de finalização procura colmatar e melhorar a capacidade de finalizar dos jogadores, ação que foi um problema em vários jogos durante a época desportiva.

O exercício é bastante simples, um jogador realiza um passe para o jogador que está a quinze ou vinte metros da grande área, que tem de tentar receber orientado e finalizar (em dois toques apenas) tendo um defesa nas costas, ou então de primeira realiza um passe para preparar o remate do primeiro jogador que realiza o remate fora da grande área. Este exercício procura um vasto número de repetições para cada jogador e colocar os jogadores numa posição de terem de decidir qual a melhor opção conforme o passe do colega e o posicionamento do adversário. O guarda redes que se encontra neste exercício também é

confrontado com um elevado número de remates o que o obriga a reagir rápido após cada momento de finalização.

c) Jogo do drible

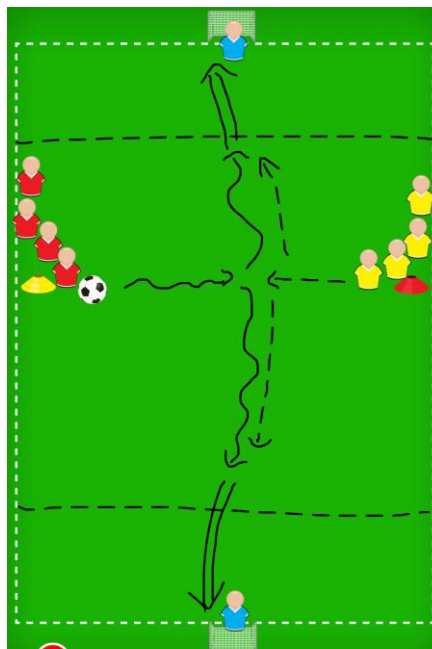


Figura 27. Jogo do drible

Neste exercício dois jogadores encontram-se frente a frente, um com bola e o outro sem bola. Quem tem bola é que dá sinal para sair, conduzindo a bola até ao defesa tendo que realizar uma finta e acelerar para uma das balizas que se encontram de cada lado do campo. O jogador sem bola procura recuperar a bola para ser ele a finalizar. Basicamente é um exercício de um contra um, em que o objetivo do jogador com bola é de acelerar rapidamente e aprimorar a relação com bola, realizando fintas diferentes em cada repetição, procurando também mudar de direção e velocidade com bola e avaliar os apoios do adversário de forma a sair da finta para o lado em que terá mais sucesso. O jogador sem bola procura melhorar a sua técnica de contenção e de reação após a finta, bem como os apoios de forma a convidar o jogador a sair para o pé mais fraco.

Este exercício foi realizado procurando sempre a intensidade máxima dos jogadores, com saídas contínuas das filas, não deixando assim nenhum jogador em espera. O objetivo principal deste exercício é conseguir trabalhar diversas capacidades técnicas dos atletas com

Este exercício trabalha diversos aspetos como as combinações diretas, o cabeceamento defensivo, a colocação dos apoios perante o cruzamento, mas o foco principal é a técnica de cruzamento e a finalização após este devido à falta de eficácia da equipa neste tipo de lances. Posteriormente aumentamos o número de jogadores neste momento, ficando um três contra dois na área.

b) Jogo dos quatro quadrados



Figura 29. Jogo dos quatro quadrados

Este exercício é focado na manutenção da posse da bola em várias zonas do campo com uma variação constante do centro de jogo procurando fazer um número de passes dentro dos quadrados definidos pelo treinador. Como os quadrados se situam em diferentes zonas do campo isto promove a tomada de decisão dos jogadores de variar entre jogar “curto e longo”. Jogar “curto” sempre que têm superioridade numérica dentro do quadrado, permitindo assim com maior sucesso fazer o número de passes definido. Se não têm superioridade então devem procurar variar para outro espaço (“jogar longo”), de forma a procurar a superioridade.

O objetivo deste “micro” exercício é para preparar os atletas para o exercício seguinte que possui os mesmos objetivos, mas com um maior grau de dificuldade.

- Terceiro momento (15') – Modelo de jogo 11x11

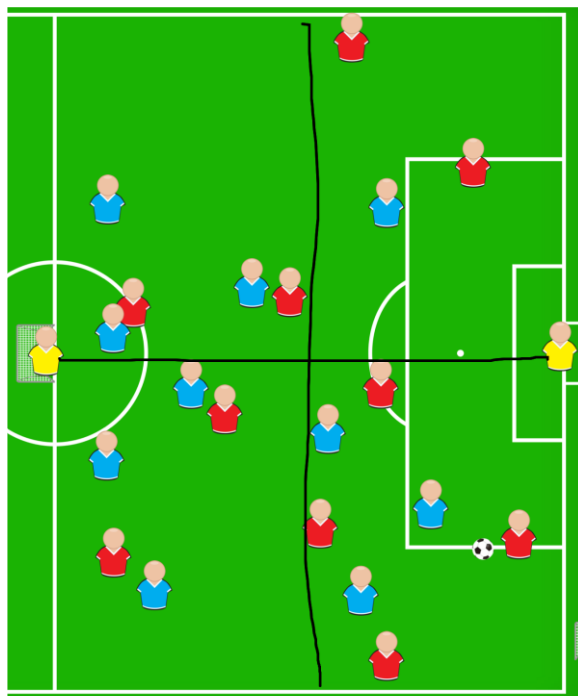


Figura 30. Modelo de jogo 11x11

Este exercício está dividido em quatro espaços, a equipa com bola tem de realizar um número de passes, definido pelo treinador, num dos quadrados no seu meio campo defensivo e em seguida variar o centro de jogo para o espaço do lado e realizar novamente o mesmo número de passes para depois poder transitar para o meio campo ofensivo e tentar finalizar. Em cada quadrado só podem estar os jogadores que no sistema de 1x4x4x2 losango se enquadram nesse espaço, por exemplo no espaço direito do meio campo defensivo da equipa com bola só podem estar o DCD, o DD, o MID e o MD. Os únicos jogadores que podem transitar de espaço para dar linhas de passe à equipa são o MD no meio campo defensivo e o MO no meio campo ofensivo. A equipa sem bola quando pressiona a zona do portador da bola rege-se pela mesma regra sendo que também só pode pressionar nessa zona com os jogadores que ocupam esse espaço no sistema tático.

Este exercício possui os mesmos objetivos que o exercício b) no terceiro momento, mas ainda acrescenta, como objetivos principais, a organização no processo ofensivo e

defensivo, racionalização do espaço, finalização e rápida tomada de decisão e execução em diferentes momentos.

Parte final:

- Retorno à calma – Alongamentos (5')

Tabela 32. Segunda Unidade de Treino

Quarta-Feira, dia 14			
<i>Duração do treino</i>	<i>Espaço</i>	<i>Material</i>	<i>Número</i>
01:00h	Meio Campo de Futebol 11	Cones	8
		Coletes	2 cores
		Bolas	10
		Sinalizadores/Marcas	6
		Balizas de futebol 7	2
		Balizas de futebol 11	1

Parte inicial:

- Aquecimento (10')
 - Corrida (2');
 - Meinhos de 6x2 (8').

Os objetivos foram iguais ao primeiro momento do primeiro treino (terça-feira, dia 13).

Este exercício foi escolhido devido ao modelo de jogo da equipa que tem como alicerce a manutenção contínua e objetiva da posse da bola.



Figura 31. Meinho de 6x2

Parte principal:

- Primeiro momento (15')
- a) Situação de GR+6x6+GR com condicionantes

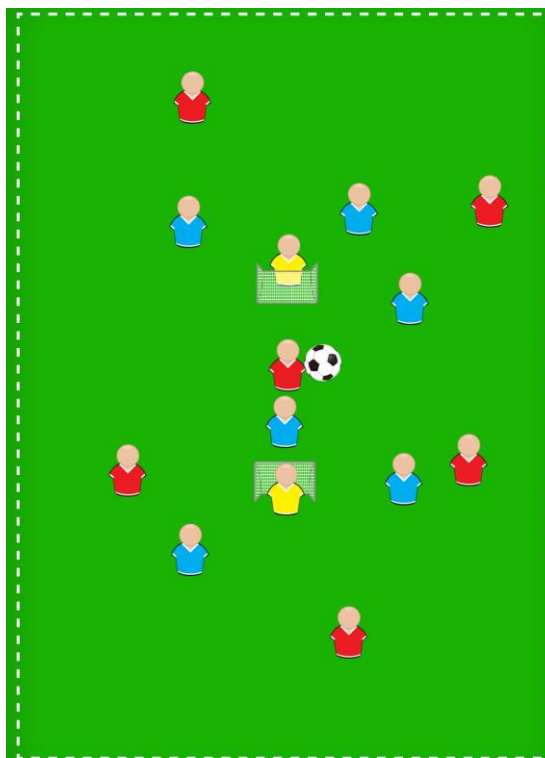


Figura 32. GR+6X6+GR

Neste exercício de seis contra seis os jogadores têm o objetivo de circular a bola e mantê-la até existir um estímulo que os permita finalizar, este estímulo pode ser um braço no ar do treinador ou um som (assobio). Nesse momento podem procurar finalizar nas balizas de 7 que estão no meio do campo (aleatórias em termos de equipa, ou seja, podem marcar em qualquer baliza de 7). Esta espera pelo estímulo obriga os jogadores a terem paciência a circular a bola e depois procurar os desequilíbrios de forma a procurar a baliza com espaço para finalizar.

Este exercício tem como objetivo trabalhar a rápida circulação da bola, com critério e estimular a tomada de decisão que os coloque mais perto do sucesso.

b) Jogo das balizas invertidas

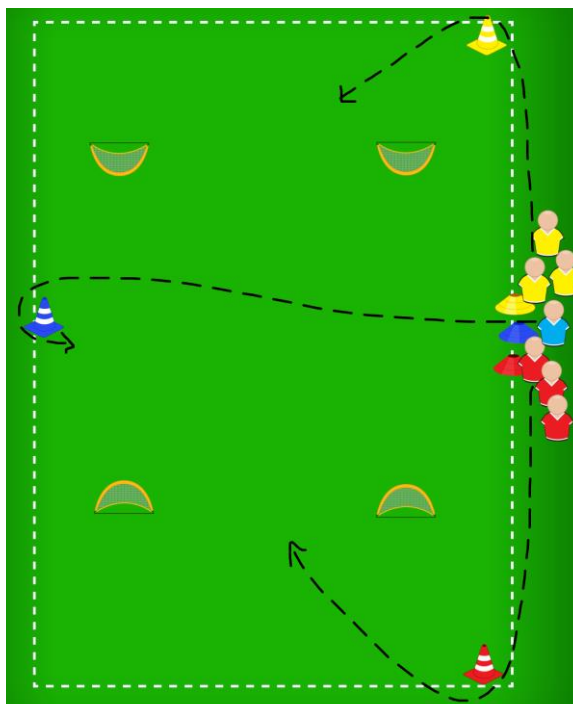


Figura 33. Jogo das balizas invertidas

Neste exercício encontram-se duas equipas mais um Joker que iniciam o exercício em simultâneo, com o sinal do treinador, que indica o número de jogadores que entram em campo de cada equipa, colocando também uma bola em jogo e em seguida os jogadores dão a volta às marcas, que se encontram a vinte metros da marca inicial, e entram em jogo para disputar a bola. Cada vez que uma equipa realiza um certo número de passes (definido pelo treinador) um novo jogador dessa equipa entra no exercício. Se isto não acontecer durante um minuto, e também não houver nenhum golo, o treinador manda entrar no exercício o número de jogadores que este julgue adequado para a dinâmica do exercício. Para ser golo os jogadores têm de marcar nas mini balizas no sentido exterior para o interior, quando isto acontece os jogadores que estão dentro do exercício voltam para as filas da sua equipa e o exercício recomeça.

O objetivo deste jogo é a procura constante da superioridade no processo ofensivo e estimular a perceção da forma como os jogadores devem aproveitar esta superioridade e trabalhar o espírito de sacrifício da equipa que está a defender.

- Segundo momento (15')

a) Situação de jogo reduzido 8x8 com condicionantes

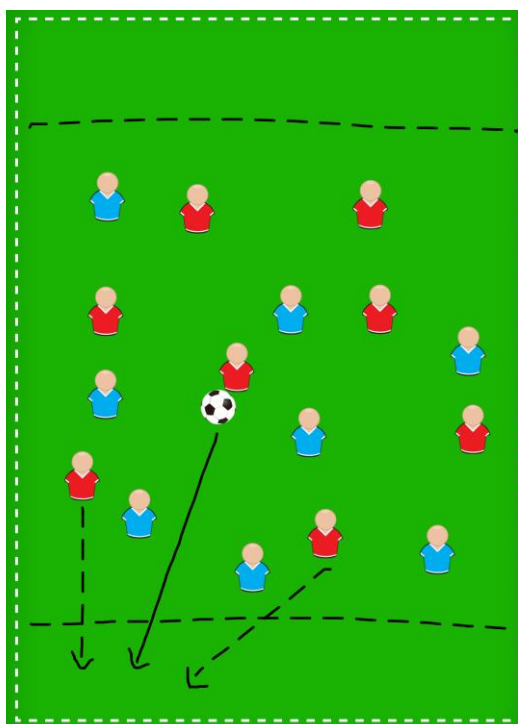


Figura 34. Jogo reduzido 8x8 com condicionantes

Neste exercício encontram-se duas equipas de oito jogadores que para pontuar precisam de ir aos dois espaços, que se encontram em largura (dois corredores), através de uma rápida circulação de bola e da procura da rutura nas costas dos defesas, com um passe para o espaço (corredores). Para isto acontecer a equipa tem de procurar manter a posse da bola até criar desequilíbrios na equipa adversária para procurar o espaço para pontuar.

O objetivo principal deste exercício é criar dinâmicas na equipa para que o portador da bola tenha sempre linhas de passe, mais precisamente quatro linhas de passe obrigatórias, e também que estas linhas de passe sejam viáveis para progredir para o objetivo que é de pontuar. Para os defesas o objetivo é impedir que a outra equipa circule e que existam linhas de passe possíveis para a outra equipa circular, bem como atrair para um espaço de forma a conseguirem recuperar a bola, sendo agressivos a pressionar nesse momento.

b) Finalização

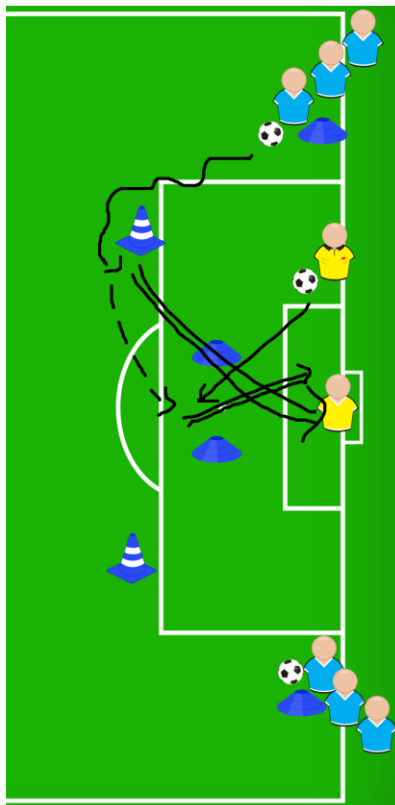


Figura 35. Finalização em dois momentos

Este exercício procura melhorar a finalização dos atletas especialmente com o seu pé não dominante.

O exercício inicia com a progressão com bola de um jogador que de seguida tem de realizar uma finta no cone, existindo uma mudança de direção e velocidade, de seguida remata em arco para o poste mais distante. Na segunda fase do exercício, após o primeiro remate, o jogador contorna o cone e efetua outro remate, desta vez frontal e apenas a um toque, de um passe realizado pelo treinador para uma zona específica.

- Terceiro momento (15') – Situação de GR+8X6+GR

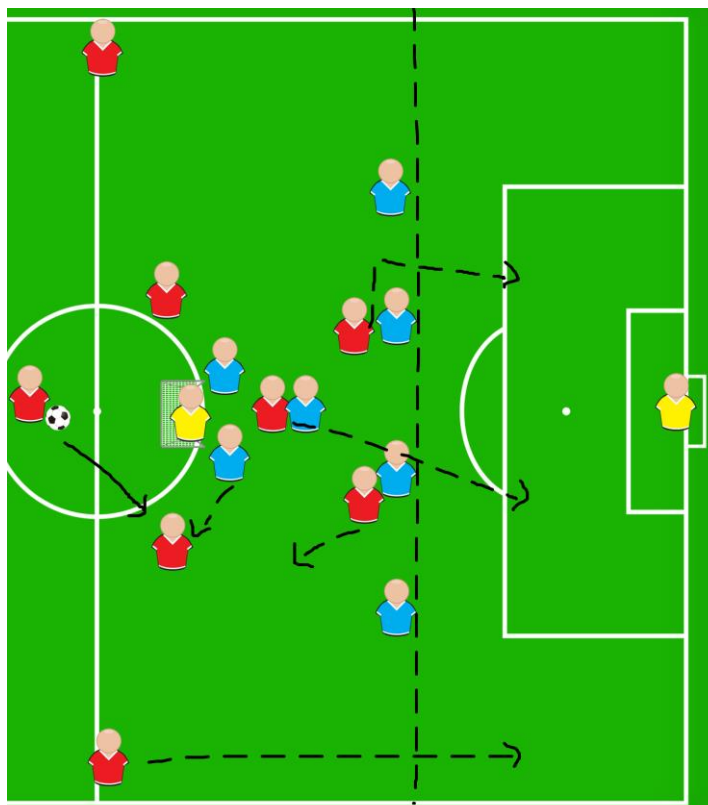


Figura 36. Situação de GR+8X6+GR

Este exercício tem como objetivo principal melhorar a linha defensiva e as suas dinâmicas durante o jogo.

O exercício inicia-se com a bola na posse do medio defensivo, a realizar um passe para um medio interior ou um defesa lateral, após este passe a linha defensiva adapta-se ao momento, ou seja, se a bola está coberta ou descoberta. Os médios da equipa que defende decidem também se devem pressionar o portador da bola ou ajustar a sua posição para fechar espaços. Se a linha defensiva recuperar a bola pode atacar a baliza de sete que se encontra antes do meio campo. Sempre que for golo o exercício recomeça do medio defensivo.

Parte final:

- Retorno à calma – Alongamentos (5')

Tabela 33. Terceira Unidade de Treino

Sexta-feira, dia 16			
<i>Duração do treino</i>	<i>Espaço</i>	<i>Material</i>	<i>Número</i>
01:00h	Campo inteiro de Futebol 11	Bolas	10
		Coletes	2 cores
		Sinalizadores/Marcas	Diversos
		Balizas de futebol 11	2

Parte inicial:

- Aquecimento (15')
 - Corrida (2');
 - Meinhos de 8x4 (13').



Figura 37. Meinho de 8x4

Neste exercício estão quatro equipas de quatro elementos, num espaço de 20mx20m, duas das equipas tentam manter a posse da bola e a terceira equipa tenta recuperar. Sempre que um

elemento da equipa perder a bola então essa equipa vai para o meio. A ideia é haver uma ocupação racional do espaço, tomada de decisão rápida e que permita manter a bola, trabalhar os aspetos técnicos dos jogadores (passe/receção, etc.), bem como ajudar os atletas a perceberem de que forma devem fechar espaços de forma a condicionar as outras duas equipas de forma a recuperar a posse de bola.

Parte principal:

- Primeiro momento – Jogo Formal GR+10x10+GR (40')



Figura 38. Jogo formal 11x11

Neste exercício temos o objetivo de colocar os jogadores num momento formal de jogo de forma a colocar em prática todo o trabalho realizado durante a semana.

O objetivo principal deste exercício é criar dinâmicas na equipa, nomeadamente ao nível da organização no processo ofensivo e defensivo, racionalização do espaço, finalização e rápida tomada de decisão e execução em diferentes momentos.

Parte final:

- Retorno à calma – Alongamentos (5')

6.2. ANÁLISE DA COMPETIÇÃO OFICIAL

O campeonato distrital de Juniores “C” (iniciados), da I Divisão, é caracterizado pelo seu equilíbrio nas equipas. O facto de não existirem as equipas A de Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal e Clube Futebol Belenenses (que se destacam pela sua superioridade coletiva e individual), torna o campeonato mais competitivo para todas as outras equipas, sendo que todas elas têm as mesmas condições de trabalho.

Na 1ª volta do Campeonato verificou-se de imediato quais as equipas com uma maior organização e com jogadores individualmente e coletivamente mais evoluídos. Equipas estas que com as suas conceções de jogo bem definidos e trabalhados começaram de imediato a ter destaque na tabela classificativa, cravando um fosso na classificação para as outras equipas. Foi possível verificar que apesar do Sporting se apresentar com uma equipa constituída maioritariamente por jogadores de 1º ano, a sua qualidade continuava a ser elevada e iria lutar pelo 1º lugar na classificação. O que se veio a verificar, dado que terminou em 1º lugar da Série 1.

Nesta 1ª volta do Campeonato foi ainda possível verificar que existiam 5 equipas das 16, com um nível bastante inferior a todas as outras, sendo que maior parte dos resultados destas equipas foram bastante desnivelados.

A 2ª volta do Campeonato veio a confirmar o equilíbrio do campeonato dado que os lugares de subida estiveram sempre a ser ocupados por equipas diferentes jornada após jornada.

O equilíbrio que se verificou foi ainda mais notório tendo em que conta que o conhecimento das equipas era maior, pois já se tinham defrontado na 1ª volta. Só as equipas mais equilibradas e regulares conseguiam manter-se na luta pela subida. Foi um campeonato de muitos pontos perdidos por todas equipas, não havendo adversários fáceis, a não ser aquelas cinco equipas referidas anteriormente.

Na nossa opinião a competitividade do campeonato é muito boa para o desenvolvimento dos atletas, principalmente porque maior parte das equipas tinha uma maior preocupação em jogar e não simplesmente pensar no resultado final. Claramente que quase todas estas equipas tinham o objetivo de subir, mas antes de mais estava patente o objetivo de procurar evoluir os seus atletas e que estes tivessem um bom conhecimento do jogo e dos seus princípios.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Sporting Jun.C S14 B	77	30	25	2	3	79	19	+60
2	Santa Iria	66	30	21	3	6	96	36	+60
3	Alta de Lisboa	66	30	21	3	6	87	25	+62
4	▲ Casalinhense	55	30	18	1	11	84	44	+40
5	▼ Lourinhanense	55	30	17	4	9	70	34	+36
6	Ericeirense	54	30	16	6	8	58	37	+21
7	São João de Brito	54	30	16	6	8	63	24	+39
8	Águias Musgueira	49	30	15	4	11	56	43	+13
9	▲ Carregado	42	30	12	6	12	68	55	+13
10	▼ EAS Turcifal	39	30	11	6	13	63	48	+15
11	At. Povoense	34	30	10	4	16	55	75	-20
12	▲ Ponte Frielas	30	30	9	3	18	49	72	-23
13	▼ Sacavenense C	30	30	9	3	18	46	81	-35
14	Vialonga	24	30	6	6	18	30	60	-30
15	SC Sanjoanense	13	30	3	4	23	32	113	-81
16	Vila F. Rosário	1	30	0	1	29	13	183	-170

Figura 39. Tabela classificativa da 1ª Divisão Campeonato Distrital Juniores “C”
fonte:zerozero.pt

6.3. ANÁLISE INDIVIDUAL COMPETITIVA

Quanto aos aspetos individuais, sentimos que a grande maioria dos atletas teve uma boa evolução, o que é desde logo um indicador de uma época de sucesso. Os atletas que

evoluíram mais foram o RS, AM, MA, VM e DA. Todos, excetuando o AJ, RM, RS, AM e DA tiveram um tempo de jogo superior a 50% do tempo de jogo possível. Aliado à capacidade técnica, a capacidade de trabalho de todos eles, na nossa opinião, foi a principal razão para uma evolução tão grande. No final da época uma forma de recompensar estes atletas, pelo seu empenho e prestação, foi com a chamada a treinar com o escalão acima, os Juvenis B.

O atleta AJ só chegou em Janeiro, o RM só foi inscrito em Fevereiro, o atleta AM teve ausente bastante tempo devido a problemas familiares e o DA integrou o plantel dos Iniciados A em Janeiro, proveniente do plantel dos iniciados B. O atleta RS foi embora a meio da época por decisão do encarregado de educação.

Os atletas que menos evoluíram, foram o AJ, RT e LV. O AJ começou a época connosco mais tarde, tendo sido transferido de outro clube em Janeiro. Apesar de apresentar algum potencial teve alguma dificuldade de integração no plantel e demorou bastante tempo a perceber a nossa ideia de jogo. Tentámos mudar a situação através de conversas com o atleta, em treino tentámos manter o nosso foco nas suas ações para retificar os seus comportamentos e ações que não se enquadravam na nossa ideia de jogo. Tivemos ainda algumas conversas com os capitães de equipa de forma a ajudar à sua integração.

O LV apesar do seu enorme potencial, apresentou um empenho bastante reduzido quando comparado com os restantes jogadores. No entanto, teve muitas oportunidades no campeonato e nas competições não oficiais. Da nossa parte tentámos mudar a situação através conversas, de forma a tentar explicar a situação na sua globalidade.

Quanto ao RT a sua fraca tomada de decisão foi a principal limitação para o seu desenvolvimento. Apesar dos nossos exercícios focarem muito este aspeto e sendo ajustados para o atleta ir tendo um sucesso gradual, o atleta não conseguiu ter a evolução desejada.

Para além da competição oficial, tivemos também muitos jogos de treino e a participação num torneio de Páscoa (Champions in Loures). Foram nestes momentos em que tentámos equilibrar o volume de jogo dos atletas. Aproveitando estes momentos para dar mais tempo de jogo aos jogadores menos utilizados.

6.4. CLASSIFICAÇÃO FINAL E A SUA EVOLUÇÃO AO LONGO DO CAMPEONATO

A figura 40 mostra a evolução da classificação da nossa equipa na 1ª Volta do campeonato.

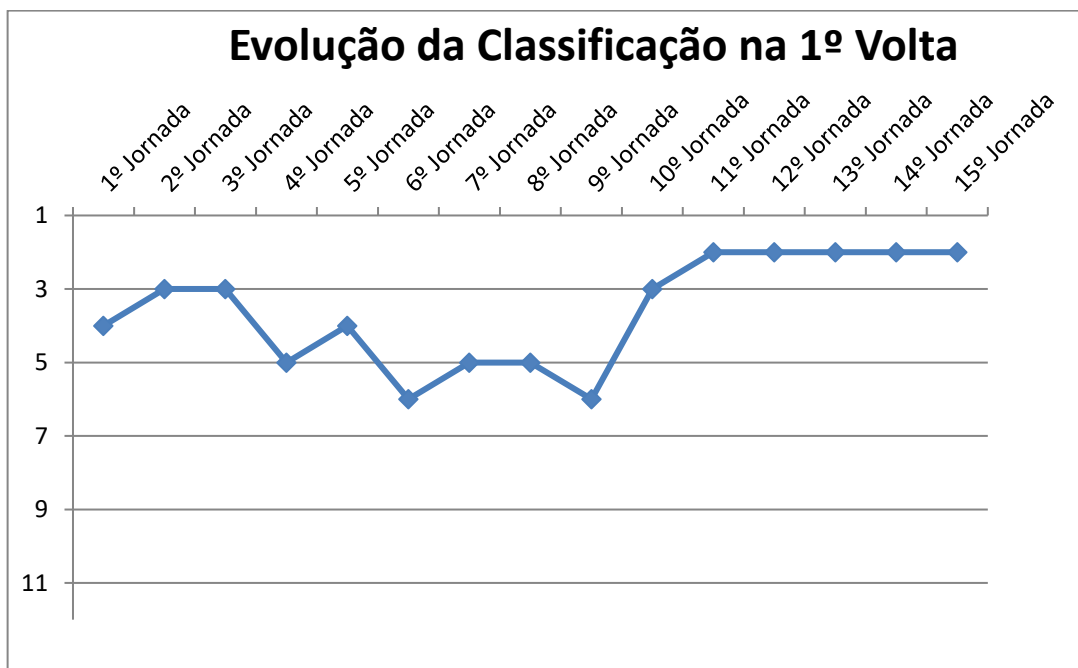


Figura 40. Evolução da Classificação ao longo da 1ª Volta

Tendo em conta a classificação da equipa de Iniciados B na época anterior (utilizando maioritariamente jogadores do C1, mais novos) sabíamos que teríamos de juntar os dois escalões de primeiro e segundo ano (2003 e 2002) para ter algum sucesso. A nossa ideia de jogo é muito exigente em comparação com o que eles estavam habituados e as novas entradas ainda não estavam ambientadas com o resto do grupo.

Os nossos resultados nas seis primeiras jornadas não foram muito positivos, tendo 3 vitórias, 2 empates e 1 derrota. A nossa pior série de resultados foi durante o mês de Outubro, onde jogamos contra Casalinhense, Santa Iria (que subiu juntamente connosco), Sporting e São João de Brito.

Os nossos objetivos para esta fase passavam mais por melhorar a qualidade do nosso jogo, seguindo o modelo e os princípios definidos, pedindo aos nossos jogadores que tivessem

comportamentos em jogo que ainda não estavam totalmente adquiridos. Na fase seguinte queríamos ter a equipa preparada para conquistar o máximo de pontos possíveis.

Ainda nesta primeira volta conseguimos nas restantes jornadas ter excelentes resultados, da 7ª jornada à 15ª tivemos 8 vitórias e apenas 1 derrota (contra o sacavenense).

A figura 41 mostra a evolução da classificação da nossa equipa na segunda volta.

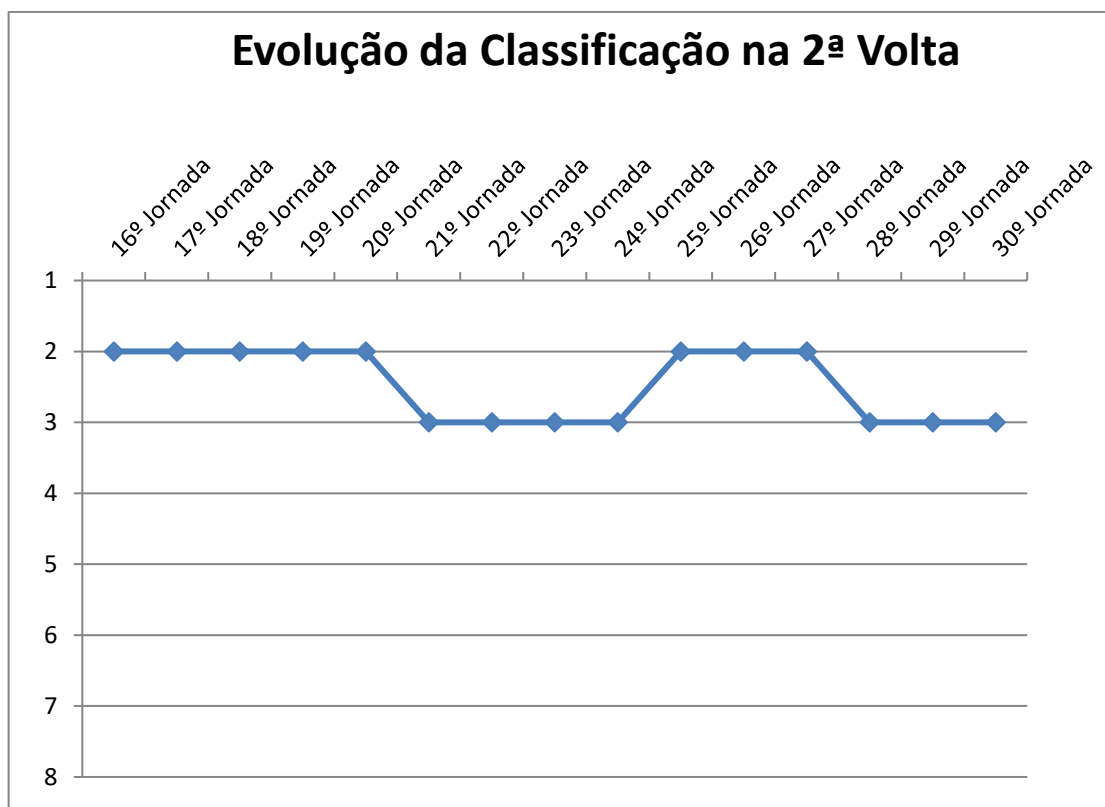


Figura 41. Evolução da Classificação ao longo da 2ª Volta

Nesta fase tínhamos a responsabilidade de ser mais consistentes no nosso jogo e nos nossos resultados. Começámos esta fase com 3 vitórias consecutivas. No entanto, logo de seguida, tivemos uma série de 4 derrotas em 5 jogos, muito em parte pela lesão de um dos nossos melhores jogadores e também por alguma pressão que os atletas estavam a colocar em cima deles próprios.

Desde esse momento, até ao final do campeonato, nunca mais tivemos qualquer derrota, tendo 6 vitórias e apenas um empate. De assinalar que durante toda a 2ª volta estivemos sempre entre o 2º e o 3º lugar que nos garantia a subida de divisão.

O nosso comportamento em campo nas últimas 7 jornadas foi muito positivo, pois sentíamos que todos os jogadores cumpriam ao máximo tudo aquilo que era trabalhado durante a semana e isso foi sendo traduzido em bons resultados fim de semana após fim de semana.

6.5. VOLUME COMPETITIVO COLETIVO E INDIVIDUAL

A tabela 34 mostra o volume de jogo oficial, dos nossos atletas no período competitivo. Foram contabilizados os 30 jogos do nosso campeonato. Nem todos os atletas estavam inscritos desde o começo do campeonato.

Tabela 34. Volume Competitivo Individual e Coletivo

ID	Jogos	Titular	Suplente utilizado	Suplente Não Utilizado	Não Convocado	Tempo de jogo	%
TEMPO DE UTILIZAÇÃO TOTAL 30 jogos x 70 minutos						2.100	100%
1. DP	30	24	6	0	0	1.250	60
2. FF	30	6	22	2	0	980	47
3. BS	30	20	2	0	8	1.320	63
4. MM	30	29	0	1	0	1.885	90
5. DA	30	10	5	1	14	590	28
6. LG	30	28	2	0	0	1.800	86
7. RS	30	20	8	1	1	1.120	53
8. RT	30	10	10	2	8	800	38
9. GD	30	29	1	0	0	1.780	85
10. FF	30	7	15	2	6	770	37
11. RS	30	20	8	0	2	1.260	60

12. MA	30	15	10	1	4	1.125	54
13. TG	30	10	6	1	13	640	31
14. MS	30	5	15	2	8	800	38
15. RS	30	2	12	2	14	490	23
16. RM	30	5	8	1	16	520	25
17. TP	30	19	8	0	3	1.080	51
18. VM	30	24	1	0	5	1.250	60
19. LV	30	18	6	0	6	1.020	49
20. DA	30	12	13	1	4	1.000	48
21. AM	30	5	9	1	15	560	27
22. AJ	30	1	7	1	21	320	15

Como foi referido acima os jogadores com pouco tempo de utilização na competição oficial (abaixo de 50%), tiveram mais minutos de jogo em competição não oficial.

Apesar de não ser o mesmo em termos de envolvimento, tentámos que os jogadores menos utilizados tivessem oportunidades para ganharem mais confiança e evoluírem nestes jogos, para posteriormente terem mais minutos na competição oficial.

No início de época demos muito tempo de utilização a jogadores que naquele momento tinham pouco rendimento, mas que acreditávamos que mais à frente na época fossem ter uma prestação superior.

Contudo também houve jogadores que ao longo da época não evoluíram da forma desejada. Tiveram minutos de competição no início de época e foram tendo nos diversos jogos não oficiais mais tempo de utilização que os demais.

6.6. ROTINAS DO DIA DE JOGO

A convocatória para o dia de jogo é feita no final do último treino da semana (geralmente na sexta-feira). Para o dia de jogo a hora de concentração é uma hora antes do começo do jogo, no caso de ser em casa. Em jogos fora a concentração normalmente é feita 1h30 antes do jogo, no Alta de Lisboa, partindo todos juntos. O transporte é da responsabilidade dos pais dos atletas.

A palestra é feita antes do aquecimento, e dura cerca de 10/15 minutos. Neste momento é apresentado o onze inicial, umas últimas indicações e palavras de motivação/incentivo.

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

O esquema de aquecimento é o seguinte:

1. Passe e receção, frente a frente (distância de 7 metros). Duração 3 minutos;
2. Introdução de uns exercícios de mobilização articular, alternados com condução de bola. Duração 5 minutos;
3. Pausa para hidratação;
4. Exercício de jogo reduzido, GR+5X6 (espaço meio campo). Duração total 15 minutos, sendo que a meio do tempo é feita uma pausa para hidratação e para uns alongamentos dinâmicos;
5. Exercício de Finalização 1x0 em que o treinador faz de apoio. O remate é feito com alguma variabilidade (remate de primeira de pé direito/esquerdo, após finta, após receção, dentro/fora de área);
6. Saídas em velocidade, 4 repetições.

Após o aquecimento, os atletas vão para o balneário vestir a camisola de jogo e para a identificação por parte dos árbitros.

CAPÍTULO VII - ANÁLISE DA QUALIDADE DAS RECEÇÕES

INTRODUÇÃO

O desporto tem sido, desde sempre, considerado um contexto de realização significativo para as crianças e adolescentes, influenciando o seu desenvolvimento em termos sociais e cognitivos (Sagar, Lvalle & Spray, 2007).

Inerente ao exposto e à medida que o desporto tem evoluído, têm também aumentado as exigências impostas aos próprios futebolistas. Aumento esse que também inclui a pressão psicológica. Neste contexto, são muitos os agentes desportivos que têm dificuldade ou incapacidade em lidar eficazmente com as exigências competitivas (Cruz, 1996).

Este capítulo vai debruçar-se sobre um tema que acho pertinente tendo em conta a influência que pode ter na qualidade da nossa conceção de jogo, que é a qualidade das receções, durante o jogo. Nessa conceção privilegiamos a posse da bola, a circulação com paciência até arranjar um espaço favorável para a finalização, e como tal, duas das nossas prioridades dentro dessa conceção é qualidade no passe e na receção. Segundo Castelo (1996) é considerada uma ação individual ofensiva juntamente com a condução de bola, drible, finta, simulação, passe e remate. A técnica, de uma forma geral, prende-se com a aptidão para seleccionar os recursos motores mais adequados, no sentido de responder à configuração do jogo num dado instante e com a capacidade de os empregar no momento de materializar a ação (Garganta, 1997). Para tal, definimos duas variáveis que são imprescindíveis nessa análise: momento do jogo e zona do campo.

Os momentos de jogo definem o tipo de receção que temos de fazer sabendo o posicionamento do adversário e dos colegas de equipa e as zonas do campo definem o risco que queremos que eles corram quando recebem a bola numa determinada zona do campo, tendo em conta a proximidade da nossa baliza e da baliza adversária.

Em qualquer desses momentos e zonas a receção tem que ter sempre um objetivo seja ele a simples manutenção da posse da bola ou uma receção orientada para um espaço vazio que tira logo o adversário da frente. Pelo exposto e na opinião de Cruyff (2002) e Valdano (2002), as melhores equipas e os melhores jogadores de sempre foram aquelas e aqueles que evidenciarem também melhor qualidade técnica.

7.1. RECEÇÃO

Definindo uma “boa receção”: Receção que permita manter a posse da bola, orientada para o local que se pretende e com o objetivo adequado a cada contexto/momento de jogo.

Tabela 35. Definição de boa receção definindo um contexto/momento de jogo

1º Quarto – 1ª fase de construção <i>Zona mais próxima da nossa baliza</i>	Receção orientada para o lado onde queremos jogar, em segurança, para o espaço mais longe de onde vem a pressão dos avançados adversários.
2º e 3º Quarto do campo – fase de criação <i>Zona do meio campo</i>	Receção orientada para o centro do jogo, que permita a manutenção da posse da bola e a criação de espaços para progredirmos para a baliza adversária
4º Quarto do campo – fase de criação de situações de finalização <i>Zona mais próxima da baliza adversária</i>	Receção orientada para a baliza adversária, com mais risco, que crie um desequilíbrio necessário para a criação de uma situação de finalização.

Naturalmente que também temos de definir as zonas de maior e menor risco para a equipa, que por consequência, afeta a pressão das ações individuais:

Tabela 36. Definição de zonas de risco

1º Quarto do campo – <i>Zona mais próxima da nossa baliza</i>	Zona de Maior Risco
2º Quarto do campo – <i>Zona do meio campo (Defensivo)</i>	Zona de Risco Intermédio
3º Quarto do campo – <i>Zona do meio campo (Ofensivo)</i>	Zona de Pouco Risco
4º Quarto do campo - <i>Zona mais próxima da baliza adversária</i>	Zona de Menor Risco

Traduzindo a informação da tabela anterior, das zonas de risco, para uma representação gráfica (figura 42):



Figura 42. Zonas de risco

7.2. MÉTODOS DE ANÁLISE

O método de análise definido foi através da visualização de vídeo, realizado por mim, de forma a conseguir analisar todas as receções, em todos os momentos de jogo e zonas do campo, sendo possível parar o vídeo de forma a obter uma análise correta de todas as situações.

Foram analisados, no total, trinta jogos oficiais do campeonato da AFL. Para a definição das cinco melhores equipas foi tido em conta a classificação final.

A figura 43 representa a ficha base que utilizei para a análise dos dados que necessitava para a realização deste estudo. Esta ficha foi realizada por mim, tendo em conta as variáveis que queria analisar e que foram apresentadas anteriormente.

Ficha de análise

Jornada:	Adversário:
Data:	Analista:

1ª Fase de Construção

	Receções acertadas	Receções Falhadas
M O T I V O		

Fase de Criação

	Receções acertadas	Receções Falhadas
M O T I V O		

Último terço do campo – criação de situações de finalização

	Receções acertadas	Receções Falhadas
M O T I V O		

Figura 43. Ficha de análise de receções acertadas e falhadas

7.3. RESULTADOS

7.3.1. ANÁLISE GERAL

Após a análise de todas as jornadas e do tratamento dos dados, está representado na figura 44, os números médios de receções acertadas e falhadas:

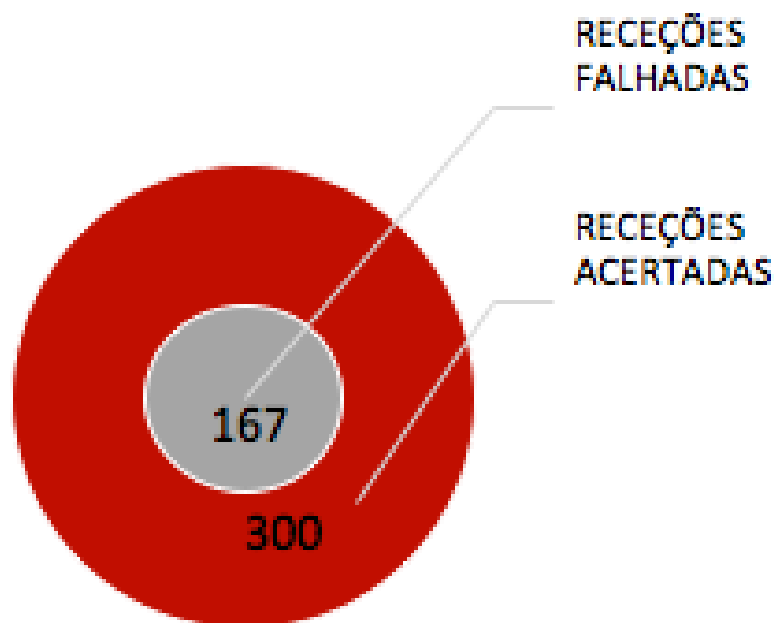


Figura 44. Análise geral das receções acertadas e falhadas

Em percentagem, acertamos 64% das receções e falhamos 36%, podemos verificar apenas com estes números que acertamos mais de metade das receções que realizamos, mas que mesmo assim ainda falhamos muito. Mas é pouco conclusivo.

Continuando a análise com as variáveis que descrevi inicialmente, acrescento os momentos do jogo, fazendo uma representação gráfica do mesmo.

7.3.2. 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO

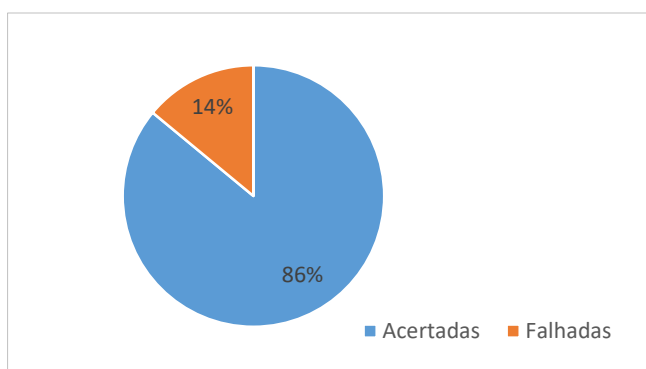


Figura 45. Receções acertadas e falhadas na 1ª fase de construção

Tabela 37. Motivos do sucesso e do insucesso

Principais motivos do Sucesso	Principais motivos do Insucesso
Levantar a cabeça antes de receber a bola	Má leitura de jogo
Bom posicionamento	Pressão Adversária próxima
Boa leitura de jogo e o posicionamento adversário	Hesitação

Esta fase foi definida como a fase de maior risco em caso de perda da bola, por estar mais próxima da nossa baliza e por não termos tempo suficiente para emendar um possível erro, no entanto, na nossa conceção de jogo aceitamos e privilegiamos que assumam o risco e joguem com qualidade e sem medos nesta fase, e portanto, os 86% de sucesso não me surpreende pois isso foi muito treinado, muito incentivado e muito aplaudido. Eles gostam e querem ter sucesso nesta fase, jogam com paciência, procuram o momento ideal para progredir no terreno e isso faz com que a percentagem de passes e receções acertadas seja grande, independentemente do adversário.

No entanto são os 14% que mais me interessa analisar. Voltando à questão inicial do tema onde procuramos perceber qual a importância que as receções têm no decorrer dos

momentos do jogo, refiro que dentro desses 14%, 70% foram em jogos contra as 5 primeiras equipas da tabela classificativa e 30% foram contra as restantes., tal como representa na figura 46.

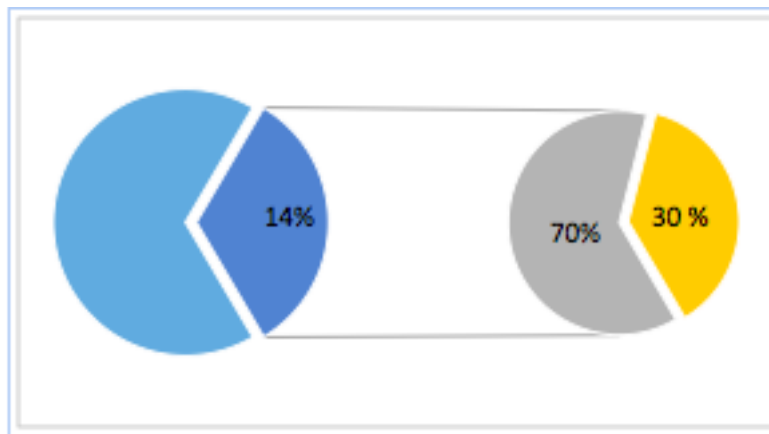


Figura 46. Percentagem de receções falhadas em jogos contra as 5 primeiras equipas da tabela classificativa

Analisando os 70% na prática:

Tabela 38. Análise do tempo em que decorreram as receções falhadas e seus motivos

Adversário	Posição do jogador	Tempo de jogo	Motivo
Lourinhanense	Médio Defensivo	12'	Recebe demasiado para a frente
Lourinhanense	Médio Direito	18'	Má orientação da receção
Lourinhanense	Médio Direito	41'	Má orientação da receção
Lourinhanense	Médio Defensivo	44'	Má orientação da receção
Lourinhanense	Defesa Direito	44'	Pressão rápida do Avançado
Lourinhanense	Defesa Esquerdo	56'	Pressão rápida do Avançado
Lourinhanense	Defesa Direito	80'	Não olha antes de receber

Santa Iria	DCD	2'	Pressão rápida do Avançado
Santa Iria	DCD	5'	Pressão rápida do Avançado
Santa Iria	DD	10'	Má orientação da receção
Santa Iria	Médio Defensivo	15'	Falta de análise do contexto antes da receção da bola
Santa Iria	Médio Defensivo	22'	Falta de análise do contexto antes da receção da bola
Santa Iria	DE	45'	Má orientação da receção
Santa Iria	DCE	58'	Mau gesto técnico
Santa Iria	DCD	71'	Má orientação da receção
Santa Iria	DE	85'	Mau gesto técnico
Santa Iria	DCD	87'	Falta de análise do contexto antes da receção da bola
SCP	Médio Defensivo	20'	Má orientação da receção
SCP	Médio Direito	25'	Má orientação da receção
SCP	Médio Direito	26'	Orienta para espaço certo mas com demasiada força
SCP	Médio Defensivo	35'	Não olha antes de receber
Casalinhense	Defesa Direito	2'	Pressão rápida dos avançados
Casalinhense	Defesa Direito	8'	Má orientação da receção
Colégio S.J. Brito	DCD	12'	Pressão rápida do Avançado
Colégio S.J. Brito	DCD	13'	Pressão rápida do Avançado
Colégio S.J. Brito	DCE	28'	Falta de análise do contexto antes da receção da bola
Colégio S.J. Brito	DE	70'	Orienta para espaço certo mas com demasiada força

Colégio S.J. Brito	Médio Defensivo	89'	Pressão rápida do Avançado
Sacavenense	DCE	4'	Orienta para espaço certo mas com demasiada força
Sacavenense	DE	6'	Falta de análise do contexto antes da receção da bola
Sacavenense	Médio Defensivo	8'	Falta de análise do contexto antes da receção da bola

Estas foram as receções que falhamos contra as 5 melhores equipas do campeonato na 1º fase de construção, na zona de maior risco do campo e onde as consequências para um erro podem ser decisivas no resultado do jogo.

Os motivos não variaram muito de jogo para jogo, são erros que posteriormente tentamos minimizar principalmente através do feedback em exercícios que os obrigaram a decidir rápido e bem, a levantar a cabeça antes de fazer o passe e a orientar a bola para longe do adversário.

Em percentagem:

- Má orientação da receção - 26%
- Não sabe o que se passa à volta antes de receber - 20 %
- Pressão rápida do Avançado - 20 %
- Recebe demasiado para a frente - 2%
- Orienta para espaço certo mas com demasiada força - 1%
- Mau gesto técnico - 1 %

Os 30%, relativos às restantes equipas adversárias, ou seja, a partir do 6ª classificado, foram maioritariamente por má leitura de jogo, sendo que ocorreram mais no corredor central do que no corredor lateral, erros causados pela maioritária concentração no corredor central (aquando em momento de organização defensiva adversária) deixando os corredores laterais com muito mais espaço para receber em condições favoráveis.

Conclusões

Na 1ª fase de construção, após a análise da tabela 37 e das percentagens associadas conseguimos verificar que temos 3 principais motivos para que a receção não tenha sido feita nas melhores condições sendo eles: má orientação da receção, não perceber o que se passa à volta antes de receber e a pressão rápida dos avançados.

Na “má orientação da receção da bola” não notámos nenhuma tendência, no entanto, na pressão rápida dos avançados conseguimos verificar que as más receções aconteceram com mais frequência nos primeiros dez minutos do jogo do que nos restantes.

Podemos concluir então que errámos mais contra as equipas melhores classificadas nesta fase do jogo. Podemos também concluir que esses erros são causados maioritariamente por falhas nossas, não retirando claro o mérito adversário que nos condiciona com as suas decisões. E como tal, concluímos que as receções têm muita influência no decorrer do jogo e que influenciam a qualidade do jogo que conseguimos impor. Esta vai influenciar a tomada de decisão e por consequente, a qualidade no desenrolar do jogo. Tudo isso influencia a sua performance individual e coletiva da equipa.

7.3.3. FASE DE CRIAÇÃO

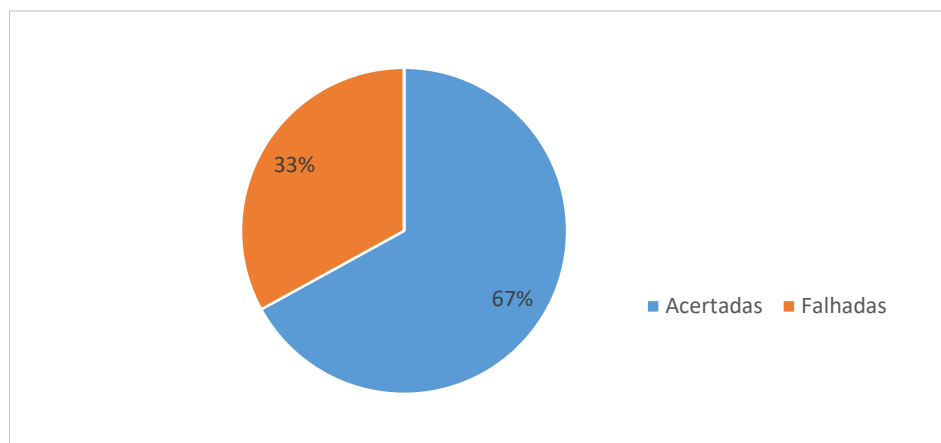


Figura 47. Receções acertadas e falhadas durante a fase de criação

Nesta fase, conseguimos ver que a diferença entre as receções acertadas e falhadas diminuiu em relação à 1ª fase de construção. Estando em zonas do campo diferentes, com menor risco, a necessidade de segurança desvanece um pouco e os jogadores arriscam mais.

Mas também falham mais. Falhas essas que muitas das vezes se transformam em grandes receções e são necessárias para causar desequilíbrios.

No entanto, o que mais me intrigou foram as percentagens que comparam os erros em jogos contra as 5 primeiras equipas e contra as restantes. Desta vez, temos um 50%/ 50%. Falhamos tantas receções contra as equipas teoricamente mais fortes, como falhamos contra as teoricamente mais fracas. Não tendo em conta o resultado no momento de análise pois seriam demasiadas variáveis a explorar, consegui retirar uma conclusão geral durante a análise dos jogos em que após marcarmos um golo falhámos menos receções nesta fase do jogo, independentemente do adversário.

Acredito que isso esteja muito relacionado com os níveis de confiança, mas achei interessante pois o mesmo não se verifica no último terço do campo como mais à frente iremos constatar.

Embora as percentagens sejam iguais, os motivos são muito diferentes, como se pode verificar na tabela 39.

Na tabela 39 vou analisar os principais motivos de insucesso mas dividindo a tabela classificativa em dois, e assim, definir que os 5 primeiros classificados foram os jogos mais exigentes, e os restantes, os menos exigentes, e portanto, encontrar as principais razões para as quais nós falhamos as receções. Obviamente serão diferentes, pois o contexto também o é.

Tabela 39. Principais motivos do insucesso no gesto técnico da “receção da bola” diferenciando a classificação do adversário

Motivos do insucesso contra as 5 melhores equipas	Motivos do insucesso contra as restantes equipas (a partir do 6º classificado)
Más decisões na análise do contexto	Mau gesto técnico
Orientar para o lado da pressão	Tentar fazer coisas novas
Pressão imediata do adversário	Desconcentração
Não olhar antes de receber	-

Escolher mal a zona do corpo a receber	-
--	---

Conclusão

É notória a influência da receção nas tomadas de decisão durante um jogo de futebol. Sabemos também que a determinação e a maneira como abordamos um lance, um jogo e uma competição pode ditar o cumprimento ou o não cumprimento dos objetivos a que nos propusemos.

Embora de uma forma diferente, neste caso, erramos mais contra equipas mais fortes a nível de tomada de decisão na receção. Não preparamos a receção com a devida antecedência e muitas vezes deixamo-nos antecipar. No entanto, em jogos mais fáceis, atingimos o oposto, desleixo, o querer fazer coisas diferentes leva-nos a errar em situações que normalmente não erramos. No entanto, o resultado é o mesmo: Perda na qualidade e no sucesso do jogo.

7.3.4. FASE DE CRIAÇÃO DE SITUAÇÕES DE FINALIZAÇÃO

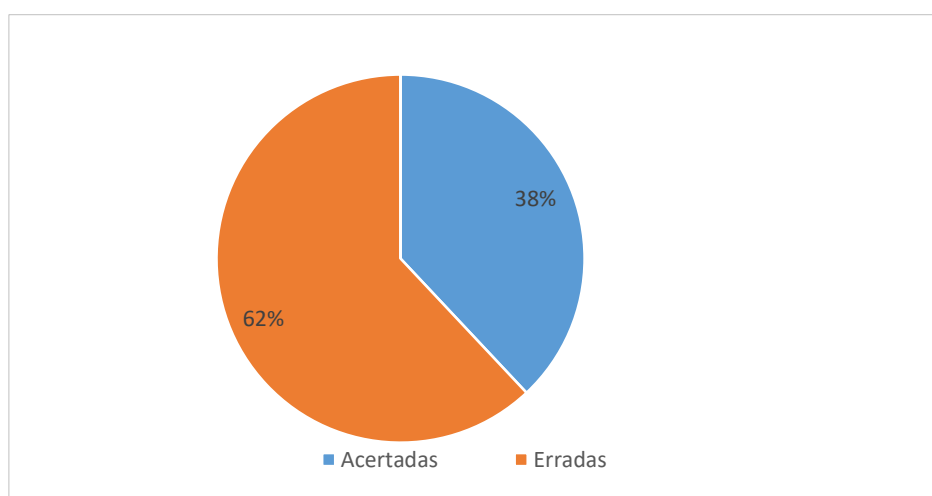


Figura 48. Percentagem de receções acertadas e falhadas durante a fase de criação de situações de finalização

Após leitura do gráfico conseguimos concluir que tivemos mais receções erradas do que acertadas no último terço ofensivo do campo. Como já tínhamos analisado anteriormente,

esta é uma zona onde podemos e devemos correr mais riscos desde que o objetivo nos aproxime do objetivo: o golo.

Após a análise de todos os jogos, os números que gostaria de salientar são os seguintes:

- 66% das receções acertadas nesta fase realizaram-se em jogos contra os 5 primeiros classificados.

Tabela 40. Receções acertadas e falhadas durante a fase de criação de situações de finalização

Adversário	Acertadas	Erradas	Total
Lourinhanense	69% - 161	31% - 73	234
Santa Iria	46% - 52	54% - 60	112
Sacavenense	48% - 107	52% - 116	223
Casalinhense	45% - 91	55% - 112	203
Colégio de São Brito	39% - 74	61% - 115	189

Analisando a tabela 40 podemos ainda retirar mais alguns dados interessantes para esta análise de estudo.

Contra o Lourinhanense, onde obtivemos 2 vitórias acertamos, mais receções nesta fase do que em qualquer dos outros jogos, no entanto, contra o Santa Iria, equipa que acabou por subir connosco, onde obtivemos um empate e uma derrota, erramos mais do que acertamos, mas tivemos o menor número de receções efetuadas nesta fase, em comparação com todos os outros jogos analisados na tabela (5 melhores classificados).

Podemos concluir que apesar das poucas situações onde conseguimos chegar ao último terço ofensivo com qualidade, não fomos suficientemente eficazes para o conseguir fazer da maneira certa, o que se refletiu no resultado final do jogo.

Contra o colégio São João de Brito, o número de receções erradas foi mais elevado do que certas muito devido às dimensões do campo. Um campo com pouca largura, onde temos

pouco espaço para circular pois a concentração de jogadores é muito grande. Tentamos circular menos e ser mais eficazes e portanto acabamos por errar mais, por arriscarmos mais, e o número total de receções também não foi muito elevada, por uma razão diferente do jogo com o Santa Iria.

Nos jogos contra o Casalinhense e Sacavenense acabamos por ter quase tantas receções certas como erradas, e conseguimos ter em grande número, o que significa que, para além de termos conseguido circular, ter paciência e procurar o momento certo para finalizar, também o conseguimos fazer com qualidade.

Para concluir, errar mais receções do que acertar, nesta fase, não é comprometedor. É nesta fase que podemos e devemos arriscar mais e isso leva-nos a errar mais também. Tentar minimizar esses erros é possível, no entanto, é inevitável que estes aconteçam.

- Os outros 34 % das receções acertadas foram nos restantes jogos

A principal razão pela qual falhamos mais vezes, no último terço ofensivo, em jogos mais acessíveis é porque o número de vezes que conseguimos criar situações favoráveis para chegar lá com qualidade é muito maior do que em jogos contra equipas de qualidade superior.

Conclusões Finais

Dividindo o jogo em 4 zonas e definindo os momentos de jogo principais que nela decorrem, posso concluir que quanto mais próximos da nossa baliza menos erros cometíamos e quanto mais próximos da baliza adversária exatamente o contrário.

Isso corresponde também à nossa definição de zona de risco (tabela 36) , ou seja, fomos mais eficazes em zonas de maior risco (zonas próximas da nossa baliza) e fomos menos eficazes em zonas de menor risco (zonas mais próximas da baliza adversária).

A eficácia em zonas de maior risco é uma conclusão que me deixa orgulhosa do trabalho que desenvolvemos com eles já há dois anos, pois tentamos potenciar esse mesmo comportamento desde o início, e nem sempre foi fácil, pois chegamos a comprometer o nosso resultado por querermos arriscar na 1ª fase de construção. No entanto, os erros tornaram-se em aprendizagens e agora somos uma equipa mais capaz de decidir nesse momento e de começar a desequilibrar o adversário logo na nossa 1ª fase do jogo.

Como fui referindo no decorrer deste tema, privilegiamos muito a posse da bola e queremos que eles arrisquem a manutenção da posse da bola em todos os momentos do jogo, pois sabemos que isso nos aproxima do objetivo do jogo, o golo, e como tal, o trabalho que continuaremos a desenvolver será sempre neste sentido aperfeiçoar os aspetos técnicos dos nossos jogadores, de forma a facilitar e permitir melhores decisões e mais sucesso.

CONCLUSÕES

Quanto aos resultados da análise processo de treino podemos concluir que durante o período Pré – Competitivo:

- Existe uma predominância na utilização dos MEP. Representaram 61% do nosso volume total de treino neste período. Têm grande aproximação à situação real de jogo, tentando que seja o mais contextualizado possível.
- Os MEPG têm uma percentagem de utilização de 30%. Esta percentagem deve-se aos exercícios de MPB. Isto porque procuramos sempre aprimorar as capacidades individuais dos nossos atletas e procuramos sempre potenciar boas e rápidas decisões bem como rápida reação à perda da bola, portanto vimos nos exercícios de MPB uma forma fundamental para potenciar este crescimento individual, que é crucial nestes escalões.
- Os MPG com 9% apresentam o valor mais baixo de utilização. Neste período apenas foram utilizados no final do treino, em exercícios de força e flexibilidade.
- Os exercícios de manutenção da posse da bola são os MEPG mais utilizados. Por vezes como forma de aquecimento, outras na parte principal do treino.
- Nos MEP existe uma preferência para a utilização de exercícios competitivos.

Relativamente ao período Competitivo:

- Os MEP foram mais uma vez os mais utilizados (57%).
- Os MPG teve uma ligeira subida de utilização para 11%, não sendo significativa.
- Os MEPG apesar de não serem os mais utilizados tiveram uma elevada percentagem de utilização (32%), derivado à constante aplicação de exercícios de MPB, que privilegiámos bastante ao longo da época.
- Os exercícios competitivos foram os mais utilizados neste período. Isto deve-se ao volume de jogos não oficiais e ao facto de estar sempre presente jogos reduzido ou formais, com a presença ou não de condicionantes, de forma a potenciar as ações dos jogadores em contextos próximos do contexto de jogo. Realizávamos ainda bastantes vezes, na última unidade de treino da semana, jogo formal Gr+11x11+Gr .

Comparando os dois períodos podemos verificar que:

- Houve alguma variação na percentagem dos métodos utilizados. Apresentando valores semelhantes ao nível das grandes famílias. MEP 61% versus 57%, MEPG 30% versus 32% e MPG 9% versus 11%.
- Em ambos os períodos o tipo de exercício mais utilizado foi o competitivo.
- No período competitivo o valor para os MEPG deveria ser mais elevado. Isto iria permitir aos atletas aperfeiçoarem as suas ações técnicas para terem mais sucesso em jogo e nos MEP. Por vezes, o sucesso da equipa fica limitado pela qualidade individual dos atletas, se errarem muitas ações sejam elas passes/receções, dribles ou remates o jogo tem pouca continuidade e sucesso. Gostaria de ter aumentado o tempo utilizado para a finalização. Não foi ainda possível o aumento do valor dos MEPG devido a condicionantes de tempo e espaço de treino, tendo em conta o número de atletas que tínhamos e ao facto de ser necessário trabalhar situações específicas do jogo e preparar os jogos do fim de semana seguinte. No entanto, dentro do possível, tentámos sempre enquadrar exercícios de MPB para assim potenciar as capacidades individuais dos nossos atletas.

REFLEXÕES

Foi uma época repleta de grandes emoções e momentos únicos que jamais irei esquecer. Nem sempre cheio de alegria, também tivemos momentos difíceis, mas foi nesses momentos que adquirimos forças para enfrentar as exigências e contrariedades que foram aparecendo. Foi uma excelente oportunidade de trabalhar com um grupo de atletas de um grande nível, tanto a nível futebolístico como ao nível pessoal. Estar com uma equipa de sub-15 com objetivos tão grandes, de subida de divisão e de potenciar ao máximo todos os atletas, é algo que traz constantes desafios, obrigando a uma superação diária.

Houve dentro da equipa técnica um excelente espaço de aprendizagem e solidariedade uns com os outros. Olhando para trás, a posição de liderança e de decisão foi um fator que contribuiu em larga escala para o meu desenvolvimento e crescimento como pessoa e treinadora.

No que toca aos objetivos que delineei no Plano Individual de Estágio, a capacidade de comunicação e de leitura do jogo foi algo que sem dúvida melhorei bastante. Quanto ao planeamento de treinos, foi sempre da minha responsabilidade todo o planeamento, o que me permitiu uma grande evolução. No entanto, tal como disse no início, são capacidades que eu quero melhorar nesta fase da minha carreira.

Relativamente aos objetivos específicos julgo que os consegui cumprir, em praticamente todos os momentos da época. Foram objetivos que iam de encontro às necessidades definidas pelos objetivos gerais. Ao longo da época participei em bastantes ações de formação para treinadores e posso dizer que consegui aprender algo em todas elas. Quanto à observação de treinos de outras equipas, fi-lo na União desportiva Alta de Lisboa, mas também em alguns clubes perto da minha área de residência. Para além disso, observei muitos jogos dos mais diferentes níveis e escalões, pois ao trabalhar no Sport Lisboa e Benfica consegui ter acesso a diferentes formas de trabalhar e a observar de perto o crescimento de várias destas equipas ao longo dos seus campeonatos, comparecendo a diversos dos seus jogos.

Durante a época diria que houve dois problemas que eu destacaria. O primeiro foi a transmissão da nossa ideia de jogo para o grupo, tendo este uma experiência passada bastante diferente das nossas ideias, exigiu de nós um pouco mais. O segundo foi a grande irregularidade de resultados dos jogos do campeonato, em parte derivado à boa competitividade do campeonato e ao facto de ainda ser complicado retirar pressão e stress aos

atletas, quando os próprios encarregados de educação a colocam. No entanto, diria que são estes desafios que nos fazem crescer como treinadores.

Foi minha intenção implementar esta forma de jogar, pois acreditava que trazia resultados a curto prazo, mas também permitia uma evolução maior e mais sustentada dos atletas.

Quanto à estrutura do clube foi feita a recomendação à direção e coordenação para a criação de um departamento de prospeção (a organização foi apresentada no capítulo correspondente). Foi também sugerido da nossa parte que exista uma maior uniformização de alguns processos dentro do clube, nomeadamente a ideia de jogo e de treino que na minha opinião deveria ser transversal a todos os escalões no que aos princípios gerais dizem respeito.

O volume de treino, na minha opinião, não representa o que é desejado para este escalão e para as necessidades dos atletas, de maneira a permitir uma evolução adequada e sustentada. O número de vezes que treinam por semana não representa problema mas o tempo de cada unidade de treino deveria ser maior dado ao número de atletas e condicionantes de espaço. Sendo o nosso objetivo primordial a evolução e formação correta dos nossos atletas, então penso que é fulcral oferecer todas as condições para que o seu crescimento ao nível técnico, tático, cognitivo e social, ocorra.

Para ultrapassar tudo isto seria benéfico, para além dos três treinos semanais, criar os treinos de técnica individual onde todos os atletas teriam de participar. Este treino permitia um trabalho mais específico ao nível dos aspetos técnicos dos atletas, não sendo necessário ter de dar tanto ênfase a este aspeto nos três treinos da semana. Seria ainda interessante diminuir o número de equipas a treinar no campo, ou seja, dias de treinos diferentes para Iniciados C1, B e A. Podendo treinar os iniciados A e B nos mesmos dias e campo, mas separar os Iniciados C1, dado que o nível apresentado é bastante inferior e por consequência as necessidades vão ser maiores. Assim permitia também aos Iniciados A e B terem mais espaço para potenciar e desenvolver o coletivo e individual, de forma a aumentar a qualidade de desempenho dos seus jogadores.

O interregno no campeonato também não beneficia em nada todos os atletas, sendo que a AFL, deveria ponderar em alterar os seus calendários. O foco de todos, inclusivamente da AFL, deve estar sempre no desenvolvimento individual dos jogadores. Quanto mais tempo tiverem de prática, de qualidade, maior será a sua evolução. A forma que encontrámos para

contornar esta situação foi prolongar os treinos, mesmo no final da época e nas paragens durante à época, marcando inclusivamente jogos particulares.

Finalizando a minha reflexão, devo afirmar que sinto que ao nível da liderança, sou hoje melhor treinadora, a minha capacidade de comunicação melhorou, mas onde sinto que evolui de uma forma significativa foi na leitura de jogo. Sou agora mais capaz de analisar de forma rápida e concisa o que está a ocorrer no jogo, conseguindo aliar a este aspeto uma rápida tomada de decisão para alterar os acontecimentos do jogo. O ser humano está sempre em evolução e para se ser treinador não podemos saber apenas de futebol, portanto continuarei o meu processo de aprendizagem para que no futuro próximo consiga ser melhor treinadora. Está nas minhas mãos o trabalho mais difícil, a evolução de jovens atletas, sendo que o nosso desempenho vai ter contornos muito significativos no futuro destes jovens.

Espero no futuro continuar a evoluir ao nível do processo de treino de maneira a ser cada vez melhor a proporcionar o desenvolvimento adequado dos meus atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo, J. (1995). *Manual do treinador do desporto profissional*. Porto: Campo das Letras.

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

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

Castelo, J. (1996). *Futebol – A Organização Dinâmica do Jogo* (3ªEd.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. Barreto, H. & Alves, F. (1998). *Metodologia de Treino Desportivo*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Castelo, J. Matos & Matos, L. (2013). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino* (3ª Ed.). Lisboa: Visão e Contextos.

Cruyff, J. (2002). *Me gusta el fútbol*. Barcelona: RBA Libros Sa.

Cook, M. (2001). *Dirección Y entrenamiento de equipos de fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Cruz, J. F. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento da competição desportiva*. Braga: Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

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

Guilherme Oliveira, J. (2005). *Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol*. Comunicação apresentada no curso de treinadores da Associação de futebol de Aveiro, Aveiro.

Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental review*, 21(2), 147-167.

Richheimer, P., & Rodrigues, J. (2000). O feedback pedagógico nos treinadores de jovens em Andebol. *Treino Desportivo*, 36-46.

Rodrigues, A. (2014). *Como Ser um Treinador de Excelência*. Chiado Editora. Lisboa.

Ulijaszek, S.J. Johnston, F.E & Preece, MA (1998). *The Cambridge encyclopedia of human growth and development*. Cambridge: Cambridge University Press.

Sagar, S., Lavallo, D. & Spray, C. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25 (11): 1171-1184.

Valdano, J. (2002). *El miedo escénico y otras hierbas*. Madrid: Aguilar.

Williams A.M., Reilly T. (2000). Talent identification in soccer. *Journal of Sport Science*;18:657-67.

ANEXOS

Anexo 1

Capítulo VIII do regulamento do Campeonato Distrital de Juniores “C”, da I Divisão organizado pela Associação de Futebol de Lisboa

- *“Este campeonato será disputado por pontos, em duas voltas, e nele participarão 32 Clubes, divididos em duas séries, a elaborar tendo em conta a situação geográfica de todos os Clubes participantes, que jogarão entre si, duas vezes, uma das quais nos respetivos campos.*
 - *Descem automaticamente ao Campeonato Distrital de Juniores “C” da II Divisão, os Clubes classificados em 15º e 16º lugar em cada série. Caso se indiquem dois Clubes ou mais ao Campeonato Nacional, descerão automaticamente menos tantos quantos os promovidos a mais.*
 - *Sobem automaticamente ao Campeonato Distrital de juniores “C” da I Divisão de “Honra”, os Clubes classificados em 1º e 2º lugares de cada série.*
 - *No caso de ocorrer qualquer descida dos Clubes que disputam o Campeonato Nacional, descerão também mais tantos Clubes quantos os despromovidos naquele Campeonato.*
 - *Os vencedores de cada série disputam uma Final a uma mão em campo neutro, para apuramento do vencedor do Campeonato Distrital de Juniores “C” da I Divisão, sendo a seleção do campo da exclusiva responsabilidade da AFL.*
 - *Os jogos também poderão ser disputados em dias e horas diferentes das estabelecidas, desde que os Clubes intervenientes o solicitem À AFL, com a antecedência mínima de 8 dias, por escrito, dentro do que se encontra regulamentado para o efeito.*
 - *Os jogos deste campeonato serão efetuados aos Domingos de manhã.”*
-