

SÉRGIO RICARDO GAMEIRO MENDONÇA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DO
SPORT LISBOA E OLIVAIS SUB-15 - ÉPOCA
DESPORTIVA 2018/19**

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

**Lisboa
2020**

SÉRGIO RICARDO GAMEIRO MENDONÇA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DO
SPORT LISBOA E OLIVAIS SUB-15 - ÉPOCA
DESPORTIVA 2018/19**

Relatório Final de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade em Formação do Jovem Desportista, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença

Orientador: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Co-Orientador: Mestre Luís António Guedes Caldeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

**Lisboa
2020**

Agradecimentos

O meu agradecimento vai para todos aqueles que durante o processo, não só me ajudaram, apoiaram e acompanham desde o primeiro dia, e sem as quais não seria possível concretizá-lo.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor do Curso de mestrado em Treino Desportivo, que mostrou sempre uma grande disponibilidade e atenção aos mestrandos.

Ao Professor Luís Caldeira pela orientação deste trabalho, apoio, disponibilidade e ensinamentos transmitidos no decorrer do Mestrado.

À Professora Sofia Fonseca, docente da cadeira de Estatística pela ajuda e disponibilidade que demonstrou no tratamento e análise dos dados obtidos no estudo sobre a perceção que pais e filhos têm sobre o envolvimento parental no desporto juvenil.

Aos meus colegas de clube, principalmente aos que fazem parte da equipa técnica, João, Cláudio e Tiago, pela partilha, transmissão de conhecimentos e comunhão.

Por fim, á família por todo o apoio e suporte que sempre me deram!

Resumo

A principal finalidade de formar o jovem praticante é o seu desenvolvimento holístico, uma intenção que quando bem estruturada, num contexto adequado e adaptado à sua realidade, trará benefícios a curto, médio ou a longo prazo.

O relatório que aqui se apresenta, inicia-se pelo enquadramento do estágio, dos seus objetivos, a caracterização da equipa e do clube. Posteriormente, foi realizada uma análise da Ideia de Jogo, do Processo de treino e do Processo competitivo onde estava inserido. Foi realizada uma análise dos Métodos de treino utilizados ao longo do macrociclo, onde os exercícios essenciais Forma III foram os mais utilizados para operacionalizar o modelo de jogo conceptualizado, aproximadamente (34,4%) do tempo total de treino métodos de treino utilizados ao longo de 111 unidades de treino, com um volume total de 7766 minutos. Daqui podemos concluir a importância que a prática de jogo tinha no planeamento da equipa técnica, incidindo a sua ação em aspetos relacionados com organização defensiva/ofensivo nas diferentes fases do jogo.

O estudo, apresentado no capítulo VII, pretende avaliar a perceção que pais e filhos têm do envolvimento parental no desporto juvenil, nomeadamente no futebol. As principais conclusões desse estudo apontam que pais e filhos, têm uma perceção semelhante e positiva do comportamento dos pais. E que ambos, também percebem, que os pais têm uma ação de grande envolvimento e participação na prática desportiva dos seus filhos, nas diferentes dimensões estudadas.

Por último temos as reflexões e conclusões do relatório, onde aferimos que ao longo do macrociclo, o volume de treino operacionalizado é menor que o volume de treino planeado.

Palavras-chave: Futebol, Processo de Treino, Modelo de jogo, Análise de jogo, Envolvimento Parental.

Abstract

The main need to train young practitioners is their holistic development, an intention that, when structured, in an appropriate context and adapted to their reality, will bring benefits in the short, medium or long term.

The report presented here begins with the placement of the internship, its objectives, the characterization of the team and the club. Subsequently, an analysis of the Game Idea, the Training Process and the Competitive Process was carried out. An analysis of the Training methods used during the long cycle of the macrocycle was performed, where Essential III exercises were the most used to operationalize or the conceptualized game model, approximately (34.4%) of the total training time of the training methods. training units used for a long period of 111 training units, with a total of 7766 minutes. From here we can conclude the importance that the game practice did not have planning of technical team, including an action in aspects related to the defensive / offensive organization in the different phases of the game.

The study, presented in chapter VII, aims to assess the perception that parents and children have parental involvement in youth sports, especially in football. As the main studies studied point to parents and children, they have a similar and positive perception of the parents' behavior. Any of them, also noticed, that the parents had an action of great participation and participation in their children's sports practice, in different dimensions studied.

Finally, we have as reflections and conclusions of the report, where we verify that over the macrocycle, the volume of operationalized training is the lowest volume of planned training.

Keywords: Football, Training Process, Game Model, Game Analysis, Parental Involvement.

Abreviaturas

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

AV - Avançado

DC - Defesa Central

DD - Defesa direito

DE - Defesa esquerdo

DL - Defesa Lateral

ECO - Exercício complementar especial Com Oposição

ED - Extremo direito

EE - Extremo esquerdo

ESO - Exercício complementar especial Sem Oposição

EX - Extremo

GR - Guarda-Redes

MC - Médio centro

MD - Médio Defensivo

PC - Período Competitivo

PPC - Período Pré-Competitivo

PT - Período de Transição

QEPDJ – Questionário do envolvimento parental no desporto juvenil

SLO – Sport Lisboa e Olivaes

UT – Unidade de treino

Índice Geral

Agradecimentos.....	I
Resumo.....	II
Abstract.....	III
Abreviaturas.....	IV
Índice Geral.....	V
Índice de tabelas.....	VIII
Índice de figuras.....	IX
Introdução.....	1
Capítulo I – Projeto Individual de Estágio.....	4
1.1 – Local de Treino e frequência de treinos.....	5
1.2 – Função e tarefas do treinador estagiário.....	5
1.3 – Definição de objetivos.....	5
1.3.1 – Objetivos de formação do Treinador estagiário.....	5
1.3.2 – Clube.....	6
1.3.3 – Equipa.....	6
1.4 – Metodologias e Meios de Ensino.....	6
1.4.1 – Métodos de ensino.....	7
1.4.2. – Meios de ensino.....	8
1.5. – Periodização, planeamento e programação do processo de treino.....	9
1.6. – Avaliações.....	11
Capítulo II – Caraterização da Instituição de Estágio.....	13
2.1. – Enquadramento histórico.....	14
2.2. – Caraterização geral do clube.....	16
2.3. – Recursos.....	17
2.3.1. – Recursos estruturais.....	17
2.3.2. – Recursos humanos.....	18
2.3.3. – Recursos materiais.....	18
Capítulo III – Caraterização da Equipa.....	20
3.1. – Caraterização da equipa técnica.....	21
3.2. – Caraterização do Plantel.....	22
3.2.1. – Avaliação inicial, intermédia e final.....	25
3.3. – Objetivos específicos para a equipa.....	29

Capítulo IV – Ideia de Jogo, Processo de Treino e Observação.....	30
4.1. – Ideia de jogo.....	31
4.2. – Processo de treino.....	43
4.3. – Modelo de observação.....	45
4.3.1. – Própria equipa.....	45
4.3.1.1. – Observação individual.....	45
4.3.2. – Equipa adversária.....	45
Capítulo V – Análise do processo de treino.....	47
5.1. – Enquadramento teórico.....	48
5.2. – Volume de conteúdos de treino.....	50
5.2.1. – Macrociclo.....	51
5.2.2. – Período pré competitivo e período competitivo.....	54
5.3. – Microciclo.....	58
5.3.1. – Microciclo Padrão.....	58
5.3.2. – Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização.....	62
5.3.3. – Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final.....	65
5.3.4. – Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado.....	66
5.4. – Controlo do treino.....	67
5.5. – Disciplina.....	68
5.6. – Lesões.....	68
Capítulo VI – Processo Competitivo.....	70
6.1. – Caracterização do contexto competitivo.....	71
6.2. – Calendário Competitivo.....	72
6.3. – Evolução da classificação ao longo do campeonato.....	73
6.4. – Evolução dos resultados.....	73
6.5. – Volume competitivo e Análise competitiva individual.....	74
6.6. – Dia Competitivo.....	75
Capítulo VII – Estudo sobre a perceção que pais e filhos têm sobre o envolvimento parental no desporto juvenil.....	77
7.1. – Resumo.....	78
7.2. – Introdução.....	78
7.3. – Metodologia.....	88
7.3.1. – Caracterização da amostra.....	89

7.3.2. – Instrumentos utilizados no estudo.....	89
7.3.3. – Procedimentos Estatísticos.....	89
7.4. – Resultados.....	90
7.4.1. – Estatísticas descritivas.....	90
7.4.2. – Diferenças entre grupos nas dimensões avaliadas.....	95
7.4.3. – Associações entre variáveis em estudo.....	97
7.5. – Discussão de resultados.....	97
Capítulo VIII – Considerações Finais.....	100
8.1. – Conclusão e Perspetivas Futuras.....	101
8.2. – Reflexões.....	103
Referências Bibliográficas.....	110

Índice de Tabelas

Tabela 1 – DEPARTAMENTO JUVENIL.....	16
Tabela 2 – RECURSOS MATERIAIS.....	19
Tabela 3 – SÍNTESE DO PLANTEL.....	24
Tabela 4 – COMPARAÇÃO DOS ASPETOS TÉCNICO-TÁTICOS NAS DIFERENTES FASES DE AVALIAÇÃO.....	26
Tabela 5 – AVALIAÇÃO INICIAL.....	28
Tabela 6 – 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO.....	35
Tabela 7 – 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO.....	36
Tabela 8 – FASE DE CRIAÇÃO DE SITUAÇÃO DE FINALIZAÇÃO.....	37
Tabela 9 – FASE DE FINALIZAÇÃO.....	38
Tabela 10 – FASE DEFENSIVA-EQUÍLIBRIO DEFENSIVO.....	39
Tabela 11 – FASE DEFENSIVA-RECUPERAÇÃO DEFENSIVA.....	39
Tabela 12 – FASE DEFENSIVA PROPRIAMENTE DITA.....	39
Tabela 13 – VOLUME DE EXERCÍCIOS DE TREINO NO MACROCICLO.....	51
Tabela 14 – COMPARAÇÃO VOLUMES DE TREINO E JOGOS NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO E COMPETITIVO.....	54
Tabela 15 – COMPARAÇÃO ENTRE EXERCÍCIOS DE TREINO NO PPC E NO PC.....	55
Tabela 16 – COMPARAÇÃO DOS CONTEÚDOS DE TREINO NO PPC E NO PC.....	57
Tabela 17 – VOLUME DAS PARTES DA UT.....	65
Tabela 18 – VOLUME DO TREINO PLANEADO E OPERACIONALIZADO.....	66
Tabela 19 – LESÕES NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO E COMPETITIVO.....	69
Tabela 20 – CALENDÁRIO COMPETITIVO.....	72
Tabela 21 – EVOLUÇÃO DOS RESULTADOS.....	74
Tabela 22 – VOLUME COMPETITIVO E GOLOS.....	75
Tabela 23 – APOIO E INTERESSE NA PRÁTICA DESPORTIVA (VALORES PERCENTUAIS).....	91
Tabela 24 – ENVOLVIMENTO EMOCIONAL NA PRÁTICA DESPORTIVA (VALORES PERCENTUAIS).....	92
Tabela 25 – INFLUÊNCIA E INTERVENÇÃO NA PRÁTICA DESPORTIVA (VALORES PERCENTUAIS).....	93
Tabela 26 – INCENTIVO E PREOCUPAÇÃO NA PRÁTICA DESPORTIVA (VALORES PERCENTUAIS).....	94
Tabela 27 – ESPÍRITO DESPORTIVO NA PRÁTICA DESPORTIVA (VALORES PERCENTUAIS).....	95

Índice de Figuras

Figura 1 – IMAGEM SATÉLITE COMPLEXO DESPORTIVO BRANCA LUCAS.....	18
Figura 2 –RELAÇÃO EVOLUTIVA DOS ASPETOS TÉCNICOS E TÁTICOS.....	27
Figura 3 – SISTEMA DE JOGO “1:4:3:3”	34
Figura 4 – 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO.....	35
Figura 5 –2ª FASE DE CONSTRUÇÃO.....	36
Figura 6 – FASE DE CRIAÇÃO DE SITUAÇÕES DE FINALIZAÇÃO.....	37
Figura 7 – FINALIZAÇÃO.....	38
Figura 8 – MÉTODO DEFENSIVO “ZONA PRESSIONANTE”	40
Figura 9 – CANTOS OFENSIVOS.....	40
Figura 10 – CANTOS DEFENSIVOS	41
Figura 11 – LIVRES LATERAIS OFENSIVOS.....	41
Figura 12 – LIVRES LATERAIS DEFENSIVOS	41
Figura 13 – LANÇAMENTOS LATERAIS.....	42
Figura 14 – SISTEMA DE JOGO ALTERNATIVO “1:4:4:2”	42
Figura 15 – CONCEPTUALIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO MICROCICLO	44
Figura 16 –SÍNTESE DA TAXONOMIA DE EXERCÍCIOS DE TREINO PARA FUTEBOL	49
Figura 17 – DISTRIBUIÇÃO DO MÉTODOS DE TREINO-GERAL.....	52
Figura 18 – DISTRIBUIÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINO- PORMENORIZADO.....	52
Figura 19 – DITRIBUIÇÃO DOS EXERCÍCIOS ESSENCIAIS E COMPLEMENTARES POR MESOCICLO	53
Figura 20 – DISTRIBUIÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINO POR MESOCICLO.....	54
Figura 21 – RELAÇÃO ENTRE OS PERCENTUAIS DE EXERCÍCIO DE TREINO NO PPC E NO PC.....	56
Figura 22 – RELAÇÃO ENTRE OS TEMPOS E OS TIPOS DE EXERCÍCIOS NO PPC E NO PC.....	57
Figura 23 – RELAÇÃO ENTRE OS PERCENTUAIS DE TEMPO E OS TIPOS DE EXERCÍCIOS NO PPC E NO PC.....	57
Figura 24 – MICROCICLO PADRÃO.....	59
Figura 25 – “MEINHO”.....	59
Figura 26 – EXERCÍCIO DE FINALIZAÇÃO.....	60
Figura 27 – EXERCÍCIO DE MANUTENÇÃO DA POSSE DE BOLA.....	60
Figura 28 – EXERCÍCIO DAS 3 EQUIPAS.....	61
Figura 29 – EXERCÍCIO DE JOGO COM SETORES.....	62

Figura 30 – MICROCICLO SEMANAL(EXEMPLO).....	63
Figura 31 – RELAÇÃO ENTRE PARTE INTRODUTÓRIA, INICIAL, PRINCIPAL E FINAL.....	66
Figura 32 – RELAÇÃO DO VOLUME DE TREINO PLANEADO E DO VOLUME DE TREINO OPERACIONALIZADO.....	66
Figura 33 – ORGANIZAÇÃO DO CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES”C” DA II DIVISÃO.....	72
Figura 34 – EVOLUÇÃO CLASSIFICATIVA.....	73
Figura 35 – NÍVEL DE ENVOLVIMENTO PARENTAL.....	82
Figura 36 –RELAÇÃO JOGADOR-TREINADOR-PAIS.....	83

Introdução

Há muito que o futebol deixou apenas de ser um jogo, atualmente reúne um estatuto de atividade profissional altamente remunerada, estando revestida de um crescente interesse comercial, político e social altamente dependente da obtenção de sucesso. Este fato, acrescido dos interesses desportivos dos clubes, treinadores e jogadores, tem levado as equipas a perseguirem patamares máximos de rendimento, fazendo elevar consideravelmente o nível competitivo do futebol, a nível mundial (Silva, Castelo & Santos, 2017).

O treinador ganhou espaço e respeito no futebol nos últimos anos e vem sendo uma figura de destaque em muitas equipas e clubes. A sua exposição à comunicação social explica-se pelo fato de o público e os críticos terem interesse no seu trabalho, uma vez que ele coordena as ações da sua equipa e analisa os pontos fortes e fracos das outras equipas na tentativa de obter os melhores resultados, extraindo o máximo potencial dos seus atletas (Costa I., Samulski & Costa, 2010).

O fato de muitas equipas profissionais terem rendimentos semelhantes nas competições, principalmente nos aspetos físico, técnico e tático, leva o treinador a procurar, além dos conhecimentos científicos específicos de sua modalidade desportiva, uma capacidade de liderança que consiga satisfazer e aumentar o nível de desempenho pessoal e coletivo de seus atletas, promovendo um diferencial da sua equipa em relação às outras.

Assim, o treinador deve conhecer todos os seus atletas e pessoas ligadas à equipa e saber de suas características, para que sua intervenção possa ser acertada no sentido de atender às expectativas, aos objetivos e anseios de toda a equipa (Serpa, 1990).

Além disso, a sua intervenção profissional em diversos contextos de prática exige a aquisição de conhecimentos e competências ajustados às condicionantes particulares do ambiente.

Segundo Beswick (2001 cit in Costa, Samulski & Costa, 2010), neste âmbito é fundamental que o treinador domine para além das competências técnico-táticas, as competências interpessoais como a comunicação e a liderança, que, por sua vez, potenciem a estimulação de outros fatores, como a coesão de grupo, a motivação, a autoconfiança, a autoestima e outros.

O resultado da intervenção do treinador no processo de treino e na competição é multifacetada e desenvolvida em diferentes contextos de prática requerendo, assim, o domínio de um largo e exigente leque de conhecimentos e competências.

O treinador deverá ser capaz de realizar tarefas como organizar, implementar, avaliar e ajustar um planeamento e orientar os atletas durante o treino e a competição. Por outro lado, as tarefas desempenhadas pelos treinadores exigem que estes se assumam como líderes de programas de formação e de desenvolvimento desportivo, pelo que a liderança e a gestão adquirem um importante papel no desempenho do treinador (Santos e Mesquita, 2010).

A realização do presente estágio e do seu relatório, têm como principal objetivo o desenvolvimento e melhoramento das competências como profissional na área do Futebol. O estágio foi realizado no clube Sport Lisboa e Olivais, na função de treinador principal no escalão de sub-15 (Iniciados B), disputado na II divisão distrital, da Associação de Futebol de Lisboa.

O objetivo deste trabalho, para além de ser realizar uma reflexão sobre o processo de treino de uma época desportiva, foi também classificar os exercícios de treino operacionalizados, no período pré-competitivo e período competitivo, pela equipa técnica tendo por base a taxionomia de classificação de exercícios de treino para o futebol desenvolvido por Ramos (2003).

Irá ser realizada uma apresentação quantitativa dos resultados obtidos, sob a forma de percentagens relativas, onde existirá a preocupação de serem fundamentados, em função dos períodos de trabalho traçados, refletindo sobre os conteúdos abordados na revisão da literatura efetuada. Pretendo, desta forma, compreender quais os meios e os métodos de treino predominantes, e quais os principais fatores que contribuem para essa predominância relativa.

Como tema a desenvolver durante a realização do estágio foi escolhido o envolvimento parental no desporto juvenil, tentando perceber qual a sua influência e importância no desempenho dos jovens atletas.

Face ao exposto, este relatório de estágio encontra-se estruturado em oito capítulos, nomeadamente: (I) Plano Individual de Estágio (apresentação teórica sobre a instituição onde ocorreu o estágio, os objetivos gerais e específicos para a formação do estagiário, estratégias implementadas para a formação de treinador, função e tarefas inerentes à atividade de treinador); (II) Caracterização do Sport Lisboa e Olivais (apresentação da história do clube, Caracterização Geral, Recursos Estruturais, Materiais e Humanos, no contexto da equipa principal); (III) Caracterização da Equipa e do contexto competitivo (caracterização dos participantes, contexto competitivo); (IV) Ideia de Jogo (apresentação do modelo de jogo utilizado e seus componentes - sistema de jogo, métodos de jogo, esquemas táticos e missões táticas, modelo de treino e modelo de observação); (v) Análise do Processo de Treino (Período Pré-Competitivo e Competitivo, o que foi realizado em termos de treinamento em cada fase e comparação

dos dois períodos); (VI) Processo Competitivo (análise da competição, análise individual, Classificação final e evolução ao longo do campeonato, evolução dos resultados, volume competitivo coletivo e individual e rotinas de jogo); (VII) O envolvimento parental no desporto juvenil; e (VIII) Considerações finais (as limitações que ocorreram, recomendações e implicações para a prática). Por último, apresentam-se as referências bibliográficas e os anexos (documentos que suportam parte ou partes do corpo do trabalho).

Capítulo I – Projeto Individual de Estágio

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

1.1 Local de treino e frequência semanal de treinos

O estágio vai ser realizado no clube Sport Lisboa e Olivais com a equipa de Iniciados “B”, localizado Complexo Desportivo–Campo Branca Lucas, na Freguesia de Santa Maria dos Olivais em Lisboa.

Os treinos semanais estão distribuídos, com o volume de 70 minutos cada, em três unidades de treino: terça-feira, 20.15 às 21.25; quarta-feira das 19.20 às 20.30 e na sexta-feira das 19.20 às 20.30.

1.2 Função e tarefas do treinador estagiário

A função principal do treinador estagiário é também a de Treinador Principal na equipa de sub15 (Iniciados B).

As tarefas inerentes à função são:

- Planeamento, gestão e organização da equipa e das sessões de treino;
- Observação, avaliação e análise da equipa e dos jogadores;
- Elaboração de relatórios de jogo, registos de presenças, volume de jogo, lesões, etc.

1.3 Definição de Objetivos

Vão ser definidos objetivos para o treinador estagiário, para o clube e para a equipa, no final da época existirá uma avaliação e reflexão para verificar se esses foram ou não alcançados. Estes objetivos devem ter em atenção toda a estrutura envolvente e meios disponíveis.

1.3.1 Objetivos de Formação do Treinador Estagiário

O treinador estagiário definiu os seguintes objetivos gerais para o longo da época:

- Cumprir e elaborar o planeamento anual, selecionando a estrutura, os conteúdos e as atividades de treino de forma didaticamente correta, ajustada à realidade do grupo e aos recursos existentes;

- Desenvolver e aumentar o conhecimento das competências técnicas-táticas na modalidade de futebol;
- Desenvolver e participar na vida ativa do clube, nas diversas atividades e com os diferentes departamentos (dia do pai, dia da criança, etc.).

O treinador estagiário definiu os seguintes objetivos específicos para o longo da época:

- Capacidade de planear e avaliar o treino de uma equipa de futebol, desenvolvendo as competências técnico-táticas do treino de futebol;
- Capacidade de gestão do treino, utilizando uma instrução e feedbacks corretos;
- Capacidade de observação e análise correta do comportamento tático da equipa, reajustando e corrigindo esses comportamentos, quer em jogo e treino.

1.3.2 Objetivos do Clube

Os objetivos definidos para o clube são:

- Formação global do jovem atleta;
- A transição de mais de 80% dos jogadores para a próxima época;
- Realização de reuniões mensais com os coordenadores do clube.

1.3.3 Equipa

Os objetivos definidos para a equipa são:

- Evolução dos jogadores nos aspetos, técnicos, táticos, físicos e psicológicos;
- Atingir um lugar no meio da tabela classificativa;
- Promover o gosto pela prática e promover o desenvolvimento pessoal dos atletas;
- Desenvolver competências sociais e humanas como a autoestima, humildade, espírito de sacrifício, carácter, altruísmo, solidariedade, espírito de equipa, etc.

1.4 Metodologias e Meios de Ensino

Ao longo do presente capítulo vai ser descrito a metodologia presente no ensino do futebol e os meios de ensino utilizados para a transmissão de conhecimento aos atletas.

1.4.1 Métodos de Ensino

No âmbito metodológico do treino, o futebol ainda necessita evoluir para que desta forma possa promover um jogo mais dinâmico e espetacular. Dessa forma, esta evolução passa por uma melhoria no processo pedagógico de ensino dos aspetos técnico-táticos do jogo e tendo como base duas vertentes que o complementam: o ensino com o objetivo de transmitir valores culturais e educativos, e paralelamente o ensino direcionado para a melhoria do desempenho.

A primeira vertente, tem como principal intenção do treinador, através do ensino do futebol, transmitir todo um conjunto de valores educativos, como o respeito pelo colega, solidariedade, trabalho em equipa, espírito desportivo, autonomia, etc.

Paralelamente, tem-se como objetivo, apresentar ao jogador desafios graduais que o levem a superar e a enfrentar obstáculos e dificuldades, não só na prática, mas também nas situações da vida real.

A segunda conceção integra-se de forma gradual no processo educativo, e desenvolve a visão de um ensino de jogo com a intenção de proporcionar ao jogador o desenvolvimento do seu potencial técnico-tático, conjugando-o com os aspetos físicos e psicológicos. Este contexto de ensino tem como objetivo identificar os problemas e os indicadores de qualidade de jogo, e partir dessas informações, definir os conteúdos de ensino, os objetivos e selecionar os exercícios a concretizar nas fases de ensino e treino.

Mosston & Ashworth (2008) afirma que o processo de ensino requer uma sequência de decisões tomadas pelo treinador, as quais se diferenciam de acordo com o estilo de ensino, e as decisões tomadas pelo jogador definem a sua maneira de aprender.

O conhecimento da Teoria dos estilos de ensino desenvolvida por Mosston & Ashworth (2008) proporciona ao treinador a consciência e a agnição dos vários estilos de ensino.

Esse conhecimento é um guia prático para a implantação e o trânsito de um estilo de ensino para outro e permite ao treinador novas perspetivas no planeamento do seu trabalho, assim como tornar-se observador, criador e conselheiro que impulsiona o jogador a avançar na sua independência.

Os estilos de ensino predominantemente utilizados nas unidades de treino são: Solução de Problemas (Divergente) e a Descoberta Guiada.

A Divergente tem como característica básica a busca de respostas múltiplas e divergentes contribuindo para o maior relacionamento do aspeto motor e cognitivo. Os objetivos deste estilo são compreender e perceber a estrutura da atividade, desenvolver

a criatividade e a habilidade de verificar várias soluções para um problema determinado. Na fase de pré-impacto o treinador toma decisões sobre o(s) problema(s) a ser solucionado. Na fase de impacto, o jogador busca as soluções múltiplas e divergentes do problema. Na fase de pós-impacto o jogador toma decisões de avaliação sobre as soluções encontradas (Mosston; Ashworth,2008).

A Descoberta Guiada tem como característica o relacionamento particular treinador-jogador, no qual a sequência de questões do treinador acarreta ou ocasiona uma sequência de respostas do jogador em um processo convergente levando-o a descobrir o conceito desejado. Na fase de pré-impacto, o treinador continua a tomar as decisões e entre elas planejar cuidadosamente a sequência de passos que levarão à descoberta do conceito objetivado. Na fase de impacto, mais decisões são tomadas pelo jogador que tem como objetivo descobrir a resposta. O treinador jamais deve dar a resposta e deve oferecer retroalimentação frequente. Na fase de pós-impacto o treinador vai dar a retroalimentação e ambos assumem o papel de continuidade (Mosston; Ashworth,2008).

A utilização de estilos de ensino variados e com características diferenciadas possibilitam o maior ou menor desenvolvimento dos jogadores, por essa razão, este deve ser um aspeto a ter em consideração na nossa metodologia de ensino.

1.4.2 Meios de Ensino

Para a aprendizagem do jogo de futebol foi escolhida e adotada dois tipos de Modelos de ensino que fazem parte da metodologia de treino: *Teaching Games for Understanding* (TGfU) e o *Coerver Coaching*.

No *Teaching Games for Understanding* (TGfU), segundo Bunker & Thorpe (1982) usa objetos de jogo de diferentes tamanhos e formas, promovendo por meio da compreensão tática, dos processos cognitivos de percepção e da tomada de decisão para ensinar futebol, onde colocamos situações problemáticas (exercícios) para os jogadores e eles procuram uma solução através da Descoberta Guiada (treinador).

No *Coerver Coaching*, utilizamos as situações 1x1, e tendo como referência os movimentos dos jogadores de elite ensinamos e promovemos o uso de dribles e ao mesmo tempo estimulamos a criatividade nos jogadores.

O desenvolvimento desta ideia assenta na crença de que o jogo de equipa se compõe por sequências de interações de dois, três ou quatro jogadores em diversas partes do campo, e que o êxito nessas situações está limitado e dependente das competências individuais dos jogadores presentes nessa situação (Coerver,1984).

Estes são os meios de ensino utilizados através da escolha e aplicação dos exercícios nas unidades de treino ao longo da época. A escolha desses exercícios está diretamente relacionada com os objetivos definidos para o microciclo, tendo como referência as principais dificuldades encontradas no jogo do campeonato disputado anteriormente.

1.5 Periodização, planeamento e programação do processo de treino

Mourinho (2001) define a periodização como "Aspeto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico". Através da análise da Calendarização Anual (Anexo 1), podemos verificar que a época desportiva teve início a 4 de Setembro tendo sido composta por três fases distintas, Pré-competitivo, Competitivo e Pós-competitivo.

No período Pré-competitivo é onde existe a inserção de exercícios e solicitações metabólicas próximas do jogo com o objetivo do desenvolvimento das características fisiológicas, aumentando o potencial dos jogadores. Este teve início no dia 4 de Setembro e terminou no dia 30, foi constituído por quatro microciclos, doze unidades de treino e quatro jogos de preparação.

O período Competitivo tem como objetivo a manutenção do adquirido anteriormente com ênfase em exercícios e solicitações metabólicas semelhantes ao de uma competição. Este teve início a 3 de Outubro e termina em 28 de Abril, é constituído por trinta microciclos, oitenta e seis unidades de treino e vinte e seis jogos.

No período Pós-competitivo existe uma ligeira adaptação relativamente aos exercícios de treino, reduzindo sua especificidade, mas mantendo o volume e intensidade. Este serve de transição para o ano seguinte, podendo ser feito em alguns momentos, em conjunto com a equipa/escalão da próxima época. Tem início a 30 de Abril e termina a 31 de Maio, sendo constituído por cinco microciclos e quinze unidades de treino.

De acordo com Oliveira (2005), o planeamento desportivo é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Esse planeamento torna-se ainda mais crucial quando estamos a falar da formação desportiva, a sua estruturação deve ser feita de acordo com a sua idade, de forma faseada e tendo em atenção que este é um processo de desenvolvimento e preparação a longo prazo dos jovens atletas.

No que diz respeito às etapas essenciais no processo de planeamento do treino, Oliveira (2005) propõe:

- Análise da situação - Diagnóstico e Prognóstico;
- Organização do processo de treino – Programação;
- Execução do programa –Treino;
- Avaliação e controlo do plano -Análise do produto.

O planeamento, no geral, foi executado com base nesta proposta existindo numa primeira fase uma análise da situação (equipa, recursos, etc.) e a partir daí toda a estruturação e organização do processo de treino. Ao longo da época eram feitos os ajustamentos necessários, através das avaliações e do controlo do plano, ficando com um suporte para no final realizar análise do produto final.

Em relação à calendarização anual realizado, que poderá ser consultado em detalhe no anexo I, podemos dizer que em relação ao nível do número de unidades de treino (UT), comparativamente ao executado, podemos dizer que poucas foram as alterações.

Nesta linha de ideias, podemos afirmar convictamente que o planeamento é fundamental ao longo de uma época desportiva, garantido que os conteúdos fundamentais do treino sejam abordados de forma periódica e ordenada. A rentabilização e o conhecimento dos recursos disponíveis tornam-se fundamentais para um bom funcionamento de toda as estruturas.

1.6 Avaliações

Foi realizada uma avaliação individual dos jogadores ao longo do ano, começando no período pré-competitivo para que se pudesse ter informações relevantes e concretas do que acontece no terreno de jogo, como o entendimento dos jogadores em relação às ações e movimentações a realizar durante o jogo. Desta forma, os treinadores terão a possibilidade de corrigir e aperfeiçoar os comportamentos desajustados do funcionamento harmonioso da equipa.

Para isso, é crucial proceder a um conjunto de tarefas de identificação, descrição e classificação das ações motoras que caracterizam a performance desportiva do(s) futebolista(s) (Silva, 2008).

Para definir então o que avaliar, recorremos ao que pode ser mais importante neste escalão relativamente aos objetivos da equipa e ao que foi desenvolvido no processo de treino.

A avaliação individual dos jogadores foi realizada através duma grelha de Observação, onde seriam registados através de valores definidos (1- Fraco; 2- Razoável; 3-Bom; 4-Muito Bom), os aspetos Técnicos e Táticos, e realizado a sua média e a partir daí, definido quais os aspetos a melhorar ao longo da época.

As avaliações foram realizadas no início do período pré-competitivo (Tabela 5), a meio do período competitivo (Anexo 2) e no início do período de pós-competitivo (Anexo 3) através da observação de jogos e treinos.

A recolha e registo da avaliação foi realizada através de observação pelo treinador principal e pelo adjunto de forma a minorar a subjetividade existente nesta avaliação. Após essa recolha de dados, era debatido em conjunto com o treinador adjunto a validação dos mesmos, para cada um dos atletas, e definida a avaliação final.

Durante a temporada desportiva nas equipas de futebol, os planeamentos dos treinos têm em conta os testes e a avaliação individual dos jogadores realizadas, essas vão orientar e auxiliar na preparação dos atletas.

Os testes abaixo sugeridos não foram realizados tendo em conta o elevado número de atletas, o número de treinos semanal aliado ao reduzido volume de unidade de treino (60 minutos), bem como na fase pré-competitiva a não inexistência de treinador adjunto para ajudar nesta avaliação.

Neste sentido, estariam previstos testes em três fases ao longo da temporada (Setembro, Fevereiro e Maio), essa bateria de testes tinha por base orientações científicas, e o seu objetivo era conhecer as capacidades motoras de cada jogador a vários níveis como: Velocidade, Resistência, Força, Flexibilidade, Aceleração e Agilidade. Os testes definidos pela equipa técnica, de acordo com as fases sensíveis

definidas por Mitra & Mogos (1990) que iriam ser utilizados seriam; a velocidade aos 10 e 30 metros, que pretendiam avaliar a aceleração e velocidade respetivamente; o teste YoYo intermittent recovery test, que pretende avaliar a resistência; e o teste Countermovement Jump, para avaliar a potência muscular.

Os testes de velocidade referem protocolos que se direcionam por distâncias de 10m, 20m, 25m, 30m e 40m realizadas de maneira cíclica segundo Svensson e Drust (2005), mas iriamos utilizar para os nossos testes as distâncias de 10 e 30 m. O jogador deve estar em pé e parado na linha inicial do teste e ao comando, realiza o sprint na distância de 10m e 30m, sendo retirados os tempos á sua passagem por ambas as distâncias. Cada jogador dispõe de duas tentativas, contando assim o melhor resultado.

Levando em consideração as peculiaridades competitivas do futebol, principalmente a intermitência das ações, Bangsbo (2008) propôs o *YoYo intermittent endurance test* e o *YoYo intermittent recovery test*, este último, largamente utilizado para o controle da performance aeróbia dos jogadores. O teste a utilizar seria o *YoYo intermittent recovery test*, que consiste no regime de ida e volta em um corredor de 20 m, o atleta percorre 40 m em cada estímulo com pausas de 10s para recuperação. A velocidade é imposta por sinais sonoros de maneira progressiva até a exaustão.

O salto vertical utilizado como discriminador de potência foi o *Countermovement Jump* proposto por Bosco (1999 cit in Lombardini, Vieira & Detanico, 2011). Para sua execução, o atleta partiu de uma posição estática em pé, com as mãos na cintura, executando o salto precedido por um contramovimento, que consistiu em uma aceleração para baixo do centro de gravidade, flexionando os joelhos até próximo aos 90°, sendo esta angulação observada e controlada visualmente pelo avaliador. Durante o salto, o tronco foi mantido o mais vertical possível, sendo o sujeito instruído a saltar na maior velocidade possível, o mais alto que puder.

Capítulo II- Caracterização da Instituição de Estágio

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

2.1 Enquadramento histórico

O Sport Lisboa e Olivais é um clube localizado na cidade de Lisboa, mais precisamente na Freguesia de Santa Maria dos Olivais, sendo o clube mais representativo desta Freguesia, foi fundado em 20 de Setembro de 1934 e tem como objetivo social fomentar o desenvolvimento desportivo e recreativo dos seus atletas.

A sua primeira sede localizou-se na Praça da Viscondessa nos Olivais Velho, até 1963, numa casa cedida pela C.M. Lisboa. Atualmente a sua sede localiza-se no seu Complexo Desportivo, na Rua Almada Negreiros – Campo Branca Lucas, na Freguesia de Santa Maria dos Olivais em Lisboa.

São conhecidos também pela alcunha de «Os Caveiras» devido ao seu Complexo Desportivo se situar em frente ao Cemitério dos Olivais, enverga no seu equipamento principal as cores predominantes vermelha e branca e é a filial nº 17 do S.L. Benfica.

Condecorado com a Medalha de Mérito Desportivo, pelos bons serviços prestados à sociedade, o Sport Lisboa e Olivais movimenta nas suas atividades perto de 600 atletas desde as Escolinhas até aos Seniores.

No futebol o Sport Lisboa e Olivais conta no seu palmarés de Futebol 11 com os títulos de Campeão da 3ª Divisão da A.F. Lisboa nas épocas de 1941/1942 e 1946/1947, da 1ª Divisão da A.F. Lisboa nas épocas de 1958/1959 e 1962/1963, da Taça de Honra da 3ª Divisão da A.F. Lisboa nas épocas de 1983/1984 e 1988/1989 e da 1ª Divisão de Honra da A.F. Lisboa na época 1995/1996.

O Sport Lisboa e Olivais tem 18 presenças consecutivas na 3ª Divisão Nacional (recorde Nacional). Na época atual de 2018/2019, disputa a 1ª Divisão da A.F. Lisboa e a equipa disputa os seus jogos em casa no Campo Branca Lucas.

No futsal conta no seu palmarés com os títulos de Vencedor da Taça de Portugal na época 2003/2004, Vencedor da Série B da 2ª Divisão Nacional na época 2002/2003, sendo Vice-Campeão Nacional da 2ª Divisão Nacional e ainda com o título de Vencedor da Série C da 3ª Divisão Nacional na época de 2000/2001, sendo igualmente Vice-Campeão Nacional da 3ª Divisão Nacional.

Na época atual de 2018/2019 disputa a Liga Sport Zone (Campeonato Nacional da 1ª Divisão), a equipa disputa os seus jogos em casa no Pavilhão Municipal do Casal Vistoso que se situa no Areeiro em Lisboa.

Em toda a formação e até aos Iniciados o clube é gerido pela Escola Futebol Benfica – Olivais que reúne aproximadamente 500 alunos. É uma das maiores escolas do país, tendo como base a formação dos seus atletas com especial incidência nos domínios futebolísticos e pedagógicos como um só.

A Escola Futebol Geração Benfica iniciou a sua ligação com o SLO em 2008, numa primeira fase apenas com os escalões de traquinas e benjamins e infantis com cerca de 40 atletas.

Toda a dinâmica existente no clube foi alterada com a chegada e implementação da escola, com um crescendo exponencial no número de atletas nos diferentes escalões, bem como, o número de pessoas (pais e familiares) que acompanham as equipas nas diferentes atividades e jogos.

Com o crescimento da escola, essa ligação começou a ser mais forte e existiu a abertura para a formação das equipas de competição, que competem usando o nome e equipamento do SLO.

2.2 Caracterização geral do clube

O Departamento é composto pelo seguinte Organigrama:

Tabela 1 – Departamento Juvenil

Presidente da Direção			
Vice-Presidente/Coordenador do Futebol Juvenil			
Subcoordenador			
Juniores	Juvenis	Iniciados	Infantis 11
Treinador Principal	Treinador Principal	Treinador Principal	Treinador Principal

Na realidade em que se encontra o futebol neste momento, com os clubes com poucos recursos económicos e com as limitações que isso implica no investimento, quer em recursos humanos, quer em materiais, o Sport Lisboa Olivais é um clube estável e que aposta no projeto de formação dos jogadores para “alimentar” a equipa sénior.

Com a chegada da Escola Benfica-Olivais esse projeto tornou-se fiável tendo um conjunto de objetivos bem delineados e bem articulados, para que se possam atingir os patamares elevados no que diz respeito à formação de jovens valores. Em colaboração com o Departamento e responsáveis pelo bom funcionamento existe um funcionário pela logística do departamento, um funcionário pela manutenção do complexo desportivo e um roupeiro. Também a existência de um departamento médico que acompanha todas as equipas, desde os seniores á formação, juntamente com um fisioterapeuta que estavam presentes nos treinos e nos jogos.

O Departamento de Futebol Juvenil do Sport Lisboa e Olivais conta neste momento com duas equipas: Juniores e Juvenis, as restantes equipas fazem parte de uma outra estrutura, mas inserida no mesmo projeto, denominada por Escola Futebol Benfica- Olivais.

No Sport Lisboa e Olivais atualmente encontram-se para além do futebol 11, 9 e 7, e o futsal masculino, as modalidades de futsal feminino, boxe, kick-boxing e na época de 2014/15 reapareceu o andebol de formação.

Assim o clube que já tinha, para além do Futebol sénior as equipas da formação de sub-19 e sub-17, veio juntar à sua estrutura para o Futebol, geridas pela Escola Futebol Benfica – Olivais, as equipas de competição sub-15 A e B (que competem na I divisão e na II Divisão distrital), uma equipa sub-13 futebol 11(I Divisão distrital) , sub13 A e B futebol 9 (campeonato distrital juniores “D”), sub-12 A e B(campeonato distrital

juniores “D2” da AFL), sub-11 A e B(campeonato distrital juniores “D” , futebol 7), e sub10 A e B(campeonato distrital juniores “E”), e sub-9 A e B(campeonato distrital juniores “F”), que competem nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa dos seus escalões com o nome do Clube, Sport Lisboa e Olivais. Existem também as classes de formação existentes em todos os escalões e que têm, para além dos treinos, atividades mensais.

2.3 Recursos

Os recursos estruturais e matérias existentes e disponíveis no clube de acolhimento para a consecução do estágio.

2.3.1 Recursos Estruturais

O Complexo Desportivo do Sport Lisboa e Olivais, localiza-se na Rua Almada Negreiros – Campo Branca Lucas, na Freguesia de Santa Maria dos Olivais em Lisboa.

O complexo tem disponível 1 campo sintético de futebol 11, 1 pavilhão de futebol 5 ,1 ginásio, balneários, 1 arrecadação, 1 rouparia e gabinetes de apoio, apesar das limitações financeiras o complexo fornece para a atividade das suas equipas e staffs as condições necessárias para o desenvolvimento global e harmonioso dos seus jogadores.

A Figura 1, uma imagem via satélite do complexo, contem a legendagem das instalações:

- 1 - Campo de futebol relvado sintético.
- 2 - Pavilhão.
- 3 - Ginásio.
- 4 - Secretaria da Escola Benfica-Olivais.
- 5 - Gabinetes de apoio e sala de reuniões.
- 6 - Gabinetes dos Treinadores.
- 7 - Posto médico.
- 8 - Balneários.
- 9 - Balneários das equipas de Formação.
- 10 - Balneários dos árbitros.
- 11 - Arrecadação.
- 12 - Rouparia.

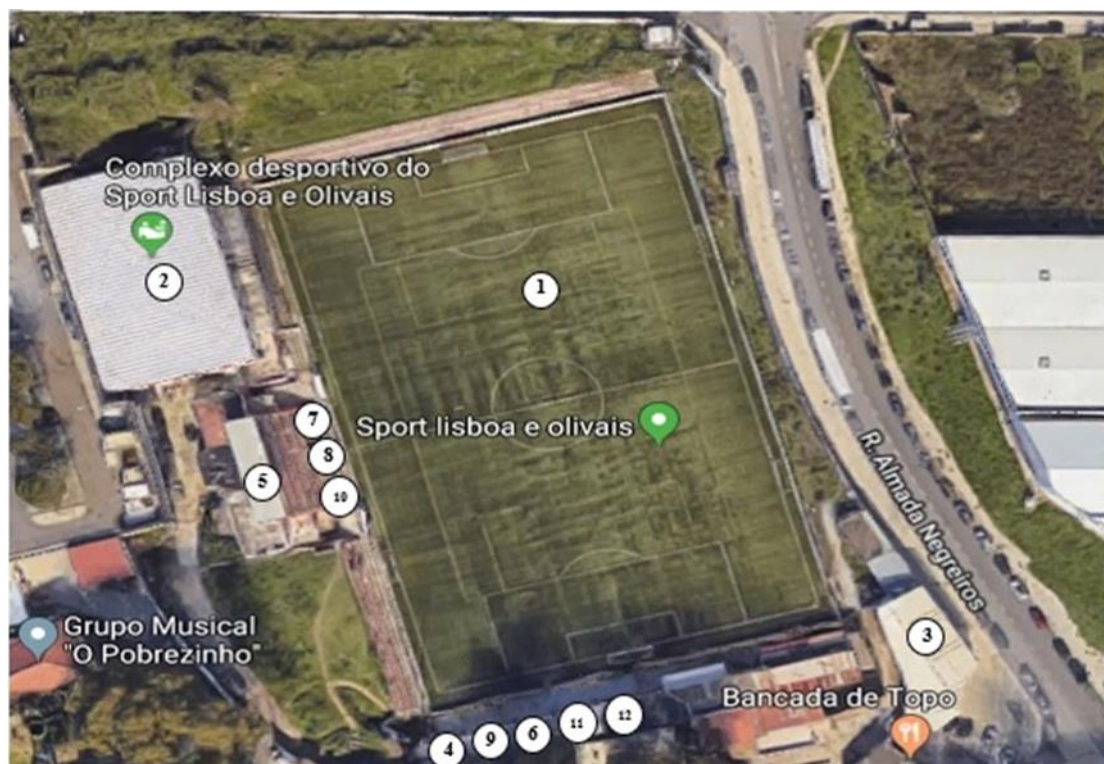


Figura 1- Imagem Satélite Complexo Desportivo Branca Lucas com legendas das áreas de interesse

2.3.2 Recursos Humanos

Os recursos humanos que trabalham com a equipa de futebol de Iniciados estão inseridos na estrutura da Escola Benfica-Olivais, a equipa tem o apoio de todo o pessoal afeto à Escola, nos mais variados departamentos.

Em contacto direto com a equipa estão quatro elementos técnicos, onde se incluem o Treinador Principal/Estagiário, um Treinador Adjunto, Treinador de GR e um estagiário. A juntar a estes elementos a equipa contou ainda com a Fisioterapeuta, que acompanhava nos treinos e nos jogos, do Coordenador e do Subcoordenador da Escola.

2.3.3 Recursos Materiais

Ao nível dos recursos materiais estão disponíveis para a equipa de iniciados, bolas tamanho 5, balizas futebol 7, coletes grandes laranja e amarelos e equipamentos de treino e jogo sendo também possível utilizar todo o equipamento disponível para

todas a equipas, bolas, sinalizadores, cones, arcos, balizas de diferentes tamanhos, escadas e varas.

Podemos ver na Tabela 2 todo o material existente na escola:

Tabela 2 - Recursos materiais

Material	Quantidade
Bolas nº5	24
Bolas nº4	36
Bolas nº3	14
Coletes grandes laranja	11
Coletes grandes amarelos	11
Coletes pequenos laranja	10
Coletes pequenos azuis	10
Coletes pequenos amarelos	10
Balizas pequenas	6
Balizas médias	6
Balizas futebol 5	4
Balizas futebol 7	5
Varas altas	6
Varas baixas	8
Sinalizadores	50
Cones	25
Arcos	10
Escadas	2
Bolas fitness	2
Bolas râguebi	2

Capítulo III – Caraterização da Equipa

Na caracterização da equipa, procuramos explorar a constituição da equipa técnica e do plantel, as características dos jogadores e a avaliação que permitiu traçar o seu perfil e os objetivos para ela.

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica que faz parte da equipa de iniciados grande parte é nova, embora nela estejam integrados alguns elementos que transitam do ano anterior.

Esta é constituída por três elementos e acrescida de um estagiário, os elementos que a compõem são:

- Treinador Principal/Estagiário – responsável pela gestão, planeamento e organização de todos os processos de treino. Licenciado em Educação Física e desporto com especialização em futebol e Estagiário de Mestrado em Treino Desportivo na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Com um passado ligado ao futebol, quer como jogador profissional, como treinador de diversos escalões na Escola Benfica-Olivais e coordenador do futebol durante 4 anos numa companhia na China.
- Treinador Adjunto - encarregue pela organização metodológica e planeamento do treino de campo e pela função de delegado nas competições oficiais. Licenciado em Educação Física pelo Instituto Piaget e tem um passado como treinador nas Escolas Benfica.
- Treinador de GR - encarregue pela conceção, organização metodológica e planeamento do treino específico das GR. Licenciado em Educação Física e desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e com nível I de Treinador de Futebol. Tem um passado como guarda-redes nos escalões de formação e é responsável pela equipa sub-15 da Escola Benfica-Olivais.
- Estagiário do curso de Gestão Desportiva no Instituto de Educação e Desenvolvimento Profissional, estando num ano de estágio sem experiência no planeamento e gestão de treino, a sua função passa pela ajuda na montagem dos exercícios de treino. Os treinadores principais procuram sempre explicar os conteúdos da UT ou responder as questões colocadas pelo estagiário.

A equipa técnica apesar de ser nova esta época, transitando apenas o treinador de guarda-redes do ano anterior, penso que superou as expectativas em termos de organização, planeamento e comunicação sobre os problemas quer da própria conceção do treino, quer dos problemas inerentes á equipa. Um dos grandes desafios

com que nos deparámos e que sentimos muitas dificuldades em resolver, foi o fato de treinarmos em conjunto com a equipa A e que o espaço de treino seria o mesmo (terça-feira, meio campo futebol de 11; quarta-feira e sexta-feira, três quartos de campo de futebol 11).

O planeamento anual é realizado por cada um dos treinadores no que diz respeito à sua equipa, adaptado às características dos seus jogadores, à avaliação inicial e à ideia de jogo do treinador. No que diz respeito à organização e controlo de conteúdos do microciclo, esse trabalho é feito em conjunto, onde os exercícios são adaptados às necessidades das duas equipas, esta gestão não era fácil, mas seria a única forma de aproveitar o espaço de treino existente

3.2 Caracterização do Plantel

O plantel para a época 2018/2019, foi constituído por atletas provenientes da equipa de Infantis da época anterior e outros dos treinos de captação realizados no final da época anterior e início desta. A integração destes novos atletas teve como principal objetivo colmatar algumas lacunas ou escassez de opções apresentadas para determinadas posições levando a um o acréscimo de valor do conjunto.

Na Tabela 3 encontra-se sumariada a construção do plantel. A equipa, constituída por 20 jogadores, vai disputar o Campeonato Distrital de Juniores “C” II Divisão série 3 e como se encontra inscrita como equipa B só pode utilizar três jogadores de 2004 nos seus jogos, sendo que maioritariamente têm de ser de 2005, estas restrições foram ditadas pela Associação de Futebol de Lisboa.

Com uma média de idades de 12.7 anos, à data do primeiro treino da época, é um plantel constituído por jogadores nascidos no ano de 2005 e distribuídos de forma igual pelos quatro trimestres.

A equipa tinha uma altura média de 163.3 cm, um peso médio de 54.5 Kg e com uma média de anos de prática desportiva de 6.8 anos.

A maioria dos jogadores têm um volume de treino semanal do ano anterior relativamente igual, porque grande parte transitou do escalão de Infantis do Sport Lisboa e Olivais, com a média da equipa a ser de 178.5 minutos. Podemos também verificar que a média de deslocação para o treino é de 14 minutos, querendo isto dizer, que a maioria dos jogadores vive nas imediações ou na freguesia dos Olivais.

Em relação ao ano de escolaridade, com exceção do GR1 e do EE1 que estão no 7º ano porque ficaram retidos mais um ano, todos os outros frequentam o 8º ano.

Através da análise das fichas de inscrição de cada jogador conseguimos de forma subjetiva, identificar o contexto social e familiar de cada um. Em relação ao

contexto social podemos dizer que a maioria dos pais têm uma situação económica (ambos empregados e em situações profissionais privilegiadas) e nível de escolaridade (mais de 50% com cursos universitários), que se coadunam na maioria com o de uma família de classe média. E em relação ao contexto familiar apenas dois atletas têm os pais separados e vivem com um deles.

Podemos também verificar que em 90% do plantel o seu pé dominante é o direito e que a equipa foi reforçada com dois jogadores, o DE1 e o MC1, provenientes de outros clubes e com três jogadores, o GR2, MC2 e o AV1 dos escalões de formação do clube.

O fato de a equipa ser constituída apenas por jogadores nascidos em 2005, pode constituir um problema, quer na obtenção de resultados traduzidos em vitórias, quer na implementação do modelo de jogo treinado. Uma vez que a equipa vai jogar num escalão acima do seu, onde vai encontrar equipas que na maioria são constituídas por jogadores nascidos no ano de 2004, esta situação foi definida no início da época pela coordenação do clube, pensando ser benéfico para a evolução dos jogadores.

Considero que a melhor solução para a equipa de 2005, seria jogar no campeonato distrital de juniores “C1”, onde a maioria das equipas são do mesmo ano, sendo que assim já não existiria esta enorme discrepância entre equipas

Tabela 3- Síntese do Plantel

Nº	Posição	Jogador	Data de Nascimento	Idade início época	Altura	Peso	Anos de prática	Volume treino semanal anterior	Tempo deslocação	Pé Dominante	Ano Escolar	Contexto Social (Classe)	Contexto Familiar	Clube Anterior
99	GR	GR1	27/05/2005	13	1.88	84.3	6	240'	10'	Direito	7º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
1	GR	GR2	16/06/2005	13	1.75	65.1	8	180'	10'	Direito	8º	Média	Pais casados	SLO (Formação)
2	DC/MD	DC1	04/08/2005	13	1.70	67.3	5	180'	15'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
5	DC/DD	DC2	11/08/2005	13	1.68	65.2	7	180'	20'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
18	DC	DC3	15/02/2005	13	1.69	66.4	3	180'	20'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
50	DD/DE	DD1	03/10/2005	12	1.59	50	8	180'	10'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
53	DD/MCD	DD2	21/10/2005	12	1.50	38.6	8	180'	15'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
90	DE/DC	DE1	03/05/2005	13	1.65	54.6	8	270'	10''	Esquerdo	8º	Média	Pais casados	Sacavenense
51	DD/DE	DE2	26/03/2005	13	1.61	49.1	5	180'	30'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
33	MD/MC	MD1	09/07/2005	13	1.57	43.4	9	180'	20'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
28	MD/DC	MD2	03/01/2005	13	1.64	56.3	5	180'	10'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
6	MC/MD	MC1	22/10/2005	12	1.59	53.2	6	270'	15'	Direito	8º	Média	Pais casados	Damaiense
38	MC	MC2	25/02/2005	13	1.52	42	8	180'	10'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
21	MC	MC3	21/10/2005	12	1.55	44.3	7	180'	5'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
60	MC/DD	MC4	22/09/2005	12	1.50	41.5	6	180'	20'	Direito	8º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
7	ED/EE/MC	ED1	11/11/2005	12	1.52	40.3	9	90'	15'	Direito	8º	Média	Pais casados	SLO (Formação)
88	ED/EE	ED2	04/05/2005	13	1.69	54.8	7	180'	10'	Direito	8º	Média Alta	Pais separados	Sport Lisboa Olivais
10	ED/EE	EE1	28/08/2005	13	1.57	45.7	8	180'	10'	Direito	7º	Média	Pais casados	Sport Lisboa Olivais
80	EE/ED/AV	EE2	21/03/2005	13	1.69	62.4	6	90'	10'	Esquerdo	8º	Média	Pais casados	SLO (Formação)
29	AV/MC	AV1	07/06/2005	13	1.72	65.2	7	90'	15'	Direito	8º	Média Alta	Pais casados	SLO (Formação)
Valores Médios				12,7	1.63	54.5	6.8	178.5	14'					

3.2.1 Avaliação Inicial, Intermédia e Final

A avaliação individual dos jogadores foi realizada com base numa observação subjetiva por parte dos treinadores, foi construída uma grelha de Observação, onde seriam registados através de valores definidos (1- Fraco; 2- Razoável; 3-Bom; 4-Muito Bom), os aspetos Técnicos e Táticos, e esta seria efetuada em três fases distintas (Setembro, Fevereiro e Maio).

Foi realizada uma avaliação inicial no período pré-competitivo, dos treinos e dos jogos realizados de forma a estabelecer o nível geral da equipa, bem como os pontos mais fortes e frágeis de cada jogador.

Através da Tabela 5 podemos ver que o valor médio da equipa referente aos quatro aspetos avaliados é de 2.1, sendo qualificada como uma equipa com um nível razoável.

Nos aspetos técnicos podemos ver que os pontos, finalização com 1.8 e jogo aéreo e desarme com 1.9, estão abaixo dos valores do nível razoável. E o passe e o controlo de bola são os valores mais altos, 2.5 e 2.3.

Em relação aos valores médios do aspeto tático conseguimos verificar que a decisão e a criatividade são o valor mais baixo, 2, e o posicionamento o mais alto com 2.3.

Esta avaliação inicial traz uma quantidade de informação importante para o planeamento que fazemos com a nossa equipa, e é através dela que definimos os aspetos mais importantes a trabalhar e a melhorar ao longo da época.

Através da avaliação ficou definido pela equipa técnica que o valor médio da equipa e mais especificamente a finalização, o jogo aéreo e o desarme na parte técnica; a capacidade de decisão e a criatividade, na componente tática, iriam ser o principal foco na preparação e que estas teriam que melhorar substancialmente ao longo da época.

As principais dificuldades para a sua execução foram as limitações do espaço de treino e o número de atletas, mas através de uma melhor organização de treino puderam ser realizadas.

Após a avaliação inicial (tabela 5), a avaliação intermédia (Anexo 2) e a avaliação final (Anexo 3) realizadas ao longo da época desportiva foi efetuada uma análise dos dados obtidos dos aspetos técnicos e táticos, que foram definidos como prioritários o seu desenvolvimento pela equipa técnica.

Na tabela 4 e na figura 2 podemos verificar os valores nas três avaliações, sendo que da Av. Inicial para a avaliação Intermédia existiu um ligeiro crescimento na

finalização, jogo aéreo, decisão de 0,1. No desarme e na criatividade, respetivamente, 0,4 e 0,3 valores.

Da Av. Intermédia para a Final continuo a existir uma evolução de todos os parâmetros, onde a determinação e a decisão com 0,4 foram os que tiveram um maior crescimento. A criatividade, referente ao aspeto tático, foi o valor médio com menos crescimento, apenas de 0,1.

Ainda através da tabela 4 e da figura 2 abaixo representadas podemos constatar que ao longo da época desportiva, em relação aos aspetos técnicos que se encontravam abaixo do nível de razoável, podemos ver um desenvolvimento nos pontos de finalização de 1,8 para 2,1, no jogo aéreo de 1,9 para 2,3 e o maior crescimento no desarme de 1,9 para 2,5.

Em relação aos valores médios do aspeto tático, da decisão e da criatividade, passaram de 2 para 2,5 e 2,4.

As decisões ao nível da escolha de exercícios da UT maioritariamente tiveram em conta a observação dos jogos e treinos e as principais dificuldades aí encontradas, mas também os aspetos mais débeis identificados na avaliação inicial. Muitos desses parâmetros estavam inseridos dentro do exercício, não sendo o principal foco de desenvolvimento, mas trabalhando-os de forma integrada.

Tabela 4 – Comparação dos aspetos técnico-táticos nas diferentes fases de avaliação

	Finalização	Jogo aéreo	Desarme	Decisão	Criatividade
Av. Inicial	1,8	1,9	1,9	2	2
Av. Intermédia	1,9	2	2,3	2,1	2,3
Av. Final	2,1	2,3	2,5	2,5	2,4

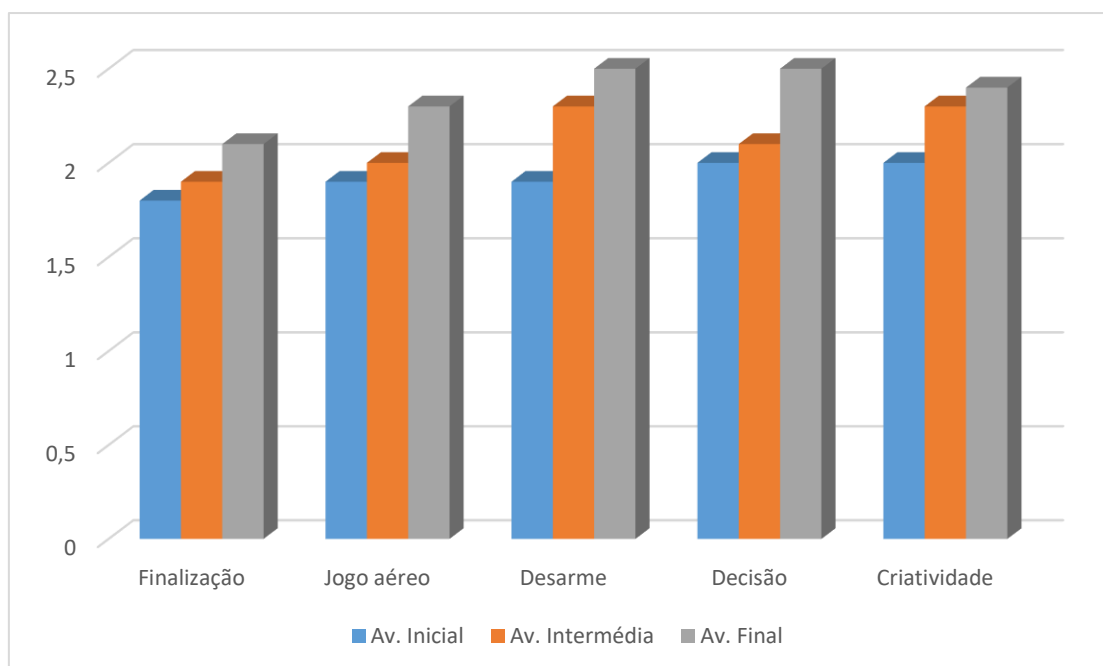


Figura 2 – Relação evolutiva dos aspetos técnicos e táticos

Tabela 5 – Avaliação Inicial

Número	Jogador	Técnicas										Táticos						Valores Médios Jogador
		Passe curto	Passe longo	Recepção	Controlo de bola	Velocidade de execução	Drible	Remate	Finalização	Jogo aéreo	Desarme	Inteligência Tática	Decisão	Posicionamento	Criatividade	Marcação	Antecipação	
99	GR1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2
1	GR2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2
2	DC1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2.1
5	DC2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1.9
18	DC3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2.4
50	DD1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1.9
53	DD2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2.1
90	DE1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2.3
51	DE2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
33	MD1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2.4
28	MD2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2.5
6	MC1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2.1
38	MC2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
21	MC3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1.9
60	MC4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	ED1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2.2
88	ED2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
10	EE1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2.2
80	EE2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	1	1	2	1	3	1	1	2.1
29	AV1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2.1
V. Médios		2.5	2.3	2.1	2.3	2.2	2.1	2	1.8	1.9	1.9	2.2	2	2.3	2	2.1	2.1	2.1

3.3 Objetivos específicos para a equipa

O SLO rege-se por uma diretriz que consiste em formar jogadores, mas ao mesmo tempo com a intenção de formar indivíduos íntegros. As principais preocupações são as de garantir que os mesmos possam desenvolver-se de forma individual e coletiva, em termos desportivos. A criação desta equipa “B” tem como objetivo criar uma base de sustentação para a equipa de Iniciados “A” que vai disputar o Campeonato Distrital da I Divisão.

Os objetivos abaixo descritos tiveram como base, também, mas não só, as avaliações realizadas. Através delas conseguimos tirar ilações sobre as carências e virtudes da equipa, assim como o nível competitivo em que esta se encontra e a partir de aí perspetivar o que poderá alcançar.

- Terminar o campeonato no meio da tabela classificativa;
- Colocar jogadores na equipa “A” (durante a época);
- Colocar 80% jogadores na equipa “A” (final da época);
- Evolução dos jogadores nos aspetos, técnicos, táticos, físicos e psicológicos
- Promover o gosto pela prática e promover o desenvolvimento pessoal dos atletas
- Desenvolver competências sociais e humanas como a autoestima, humildade, espírito de sacrifício, carácter, altruísmo, solidariedade, espírito de equipa, etc.

Capítulo IV – Ideia de Jogo, Processo de treino e de Observação

No capítulo 4 procura-se fazer uma exposição da Ideia de Jogo, do Processo de treino e de Observação da equipa sub-15 do Sport Lisboa e Olivais.

A Ideia de Jogo construída pela equipa técnica modela todo um conjunto de princípios orientadores e organizacionais para os jogadores, nas diferentes fases que o constituem.

4.1 Ideia de Jogo

A ideia de jogo é uma representação do que se pretende alcançar através de um conjunto de princípios e de uma gestão de jogo pré-estabelecidos, tendo como referência as ações dos jogadores na competição.

No futebol existe uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição, por este fato é usual dizer-se que conforme se quer jogar, assim se deve treinar. Esta relação é suportada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo (carga, natureza das tarefas, movimentos, automatismos, etc.) no sentido de aproximar e viabilizar a maior transferência possível das aprendizagens operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 2005).

Isto é, o treino passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir, estabelecido através de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo de Futebol e o modelo de jogo adotado (Garganta, 2005).

O treinador deve ter um conhecimento global dos seus jogadores em relação ao jogo, ao nível da perceção e da compreensão, assim como, as capacidades e as características específicas de cada um. A partir deste conhecimento o treinador adapta a sua ideia de jogo às características dos jogadores que possui, com o objetivo de conseguir retirar o máximo rendimento dos mesmos e da interação entre eles, ou seja, fazer uma equipa melhor.

Após a construção da ideia de jogo que pretende implementar o treinador tem a responsabilidade na escolha e a aplicação no treino e na competição do dispositivo posicional dos jogadores no terreno de jogo (sistema de jogo), os métodos de jogo adotados(defensivo/ofensivo), as circulações táticas dos jogadores, os esquemas táticos, etc.

A este propósito, Oliveira (2005) refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber

exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados.

Segundo Castelo (1994), a experiência e a capacidade intelectual do treinador são fatores preponderantes na construção da ideia de jogo. Contudo, não se pode implantar ou executar aquilo que não se sabe, que não se domina com suficiente segurança. Daí a necessidade de o treinador retirar da sua experiência e da sua capacidade de equacionar e refletir constante e continuamente os elementos fundamentais do Modelo de Jogo e as suas interdependências, os quais determinam, em última análise, a eficácia da organização da equipa.

É fundamental que o treinador tenha uma ideia precisa das tarefas/missões táticas dos jogadores dentro da equipa. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo (Castelo, 2004).

Uma equipa de futebol é um sistema dinâmico que vive da organização, para garantir uma identidade e uma integridade. Para uma correta construção, deve ter-se em consideração os 4 momentos de jogo que estão em constante interação são eles: Organização Defensiva; Transição Defesa-Ataque; Organização Ofensiva e Transição Ataque-Defesa.

Cada jogo caracteriza-se por uma permanente luta entre o ataque e a defesa segundo Teodorescu (1984 cit in Castelo,1994).

A organização dualista do jogo é estabelecida no quadro de uma visão de luta permanente pela posse da bola, que une duas fases fundamentais do jogo, ou seja: o ataque (processo ofensivo) que é determinado pela posse da bola, e a defesa (processo defensivo) (Castelo, 1994).

O processo ofensivo representa uma das fases fundamentais do jogo de futebol. Este processo é objetivamente determinado, pela equipa que se encontra de posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infrações às leis do jogo.

O processo ofensivo é constituído por três fases na sua organização:

- A construção do processo ofensivo;
- A criação de situações de finalização;
- A finalização.

Seja qual for a fase em que a equipa se encontre existem dois aspetos que são de capital importância no processo ofensivo: - os deslocamentos dos jogadores sem bola e; - os jogadores de posse de bola deverão ter uma boa visão, leitura e análise das situações de jogo (Castelo, 1994).

Os diferentes métodos de jogo ofensivo que preconizam e organizam todo um conjunto de ações e princípios definidos para a equipa podem ser subdivididos em:

- Contra-ataque;
- Ataque rápido;
- Ataque posicional.

O treinador deve definir o mais adequado para sua equipa tendo em conta a preparação técnico-tática, física e psicológica dos seus jogadores e procurando tirar maior eficiência e vantagem em função da conjuntura de jogo.

O processo defensivo representa a fase fundamental do jogo, na qual uma equipa luta para entrar na posse da bola, com vista à realização de ações ofensivas, sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha gol de acordo com Teodorescu (1984 cit in Castelo,1994).

De acordo com Castelo (1994), este processo também está organizado em três fases:

- O equilíbrio defensivo;
- A recuperação defensiva;
- A defesa propriamente dita.

Nesta situação, após a perda da posse de bola, pode-se observar uma rápida reação da equipa, procurando recuperar a bola em qualquer zona do campo. Esta também deve prevenir e impedir a construção do processo ofensivo da equipa adversária.

Os métodos defensivos que organizam as ações dos jogadores na defesa são:

- Individual;
- Zona;
- Misto;
- Zona pressionante.

Tem como principal objetivo a constante estabilidade da organização da defesa, criando condições desfavoráveis aos atacantes em termos de tempo, espaço e número em qualquer das fases do processo defensivo.

Os momentos/fases de transições Defesa-Ataque e Ataque-Defesa têm variações marcantes na dinâmica do jogo, isto porque induzem desequilíbrios importantes envolvendo muitas das vezes desorganizações nas equipas em confronto, a sua importância poderá ser fundamental para a eficácia da dinâmica do jogo de uma equipa. Também Garganta (2006) aponta as transições de fase como sendo fases críticas do jogo com grande importância para a eficácia da dinâmica de jogo.

Compreende-se que a forma como elas decorrem e é aproveitada pela equipa depende de um sem número de fatores que vão desde a zona onde a bola é recuperada, à capacidade do jogador que a recuperou, aos níveis de organização da equipa e da equipa adversária, ao tempo decorrido de jogo e até mesmo o resultado poderão ter influência direta na forma como é encarada e explorada essa mesma transição.

O contexto, o “como”, o “quando”, o “onde”, o “quem”, etc. são fatores que condicionam e que propiciam todo um conjunto de diferentes transições (Garganta, 2006).

A figura 3 apresenta o sistema de jogo implementado, 1:4:3:3, com um guarda-redes, quatro defesas, um médio centro defensivo e dois médios centros (direita e esquerda), dois extremos e um avançado.

O método de jogo preferencial na organização ofensiva é o Ataque Posicional que segundo Castelo (1994), possibilita de forma continua um bloco compacto e homogéneo, uma menor possibilidade de se perder a posse de bola e a criação de inúmeras situações de superioridade numérica no centro de jogo.

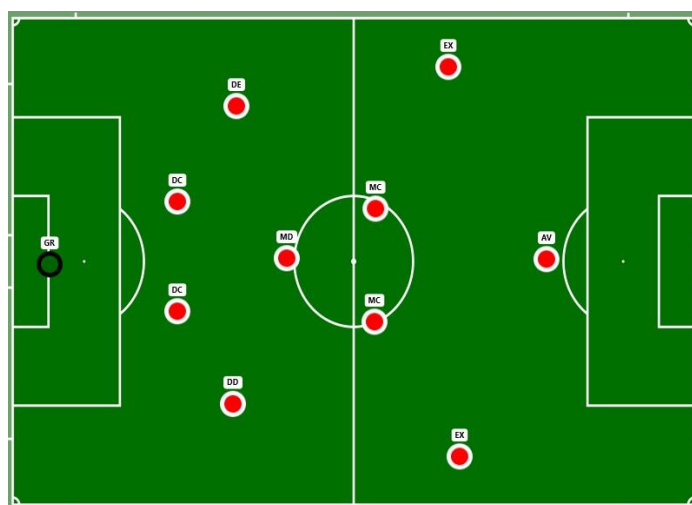


Figura 3 – Sistema de jogo “1:4:3:3”

Tabela 6 - 1ª Fase de Construção

Fase Ofensiva	
Zona	- Corredores laterais
Soluções	- Médio Defensivo desce para vir buscar a bola á entrada da área - Não existindo possibilidade de uma saída organizada, realiza-se pontapé de baliza, a equipa procura o AV, e os MC aproximam-se para disputar a segunda bola
Jogadores Chave	- Centrais - Laterais - Médio Defensivo
Movimentações	- Rapidamente os Centrais abrem na largura da área e laterais nas linhas laterais dando profundidade - O Médio Defensivo pode receber a bola á entrada a área(solução)
Circulação e progressão com bola	- Passe curto procurando linhas de passe dentro da estrutura adversária

Na primeira fase de construção a equipa tem uma circulação segura e rápida da bola, através da mobilidade e equilíbrio posicionais, procurando encontrar linhas de passe dentro da estrutura adversária, que permitam a penetração da equipa no espaço defensivo contrário. É sem dúvida a etapa mais prolongada do processo ofensivo.

**Figura 4 – 1ª fase de construção.**

Podemos ver na Figura 4 o guarda-redes (GR) procura sair a jogar por um dos defesas centrais (DC), abrem á largura da área. Os defesas laterais (DL) sobem ligeiramente no terreno de jogo, conferindo à equipa profundidade e espaço para os médios centros (MC) poderem receber a bola no meio campo defensivo.

AV, o ED e EE, nesta primeira fase encontram-se encostados à linha defensiva contrária. Posteriormente, os EXT fazem movimentos interiores coordenados com os movimentos dos MC e a profundidade dos DL.

Tabela 7 – 2ª fase de construção

2º Fase	Zona	- Corredores laterais
	Jogadores Chave	- Laterais - Extremos - Médios centro
	Movimentações	- Os MC fornecem linhas de passe interiores ou exteriores, atraindo marcações e aclarando espaços, permitindo que a bola entre nos EX ou no AV que vem dar apoio frontal
2º Fase	Circulação e progressão com bola	- Passe curto procurando linhas de passe dentro da estrutura adversária - Passe para o DC ou MD de forma a variar o centro do jogo

Na segunda fase de construção, com a saída a acontecer preferencialmente pelos corredores laterais, relacionam-se fundamentalmente 3 jogadores – DL, EXT e MC. A figura 5 mostra o DL, ao receber a bola (orientada para o corredor lateral), tem a solução de procurar o movimento do MC que vai explorar o movimento do AV que dá apoio frontal ou jogar diretamente no EXT. Caso nenhuma dessas linhas de passe estejam disponíveis, tem sempre o passe de segurança que é dado pelo posicionamento do DC ou do MD, procurando estes virar rapidamente o centro do jogo.

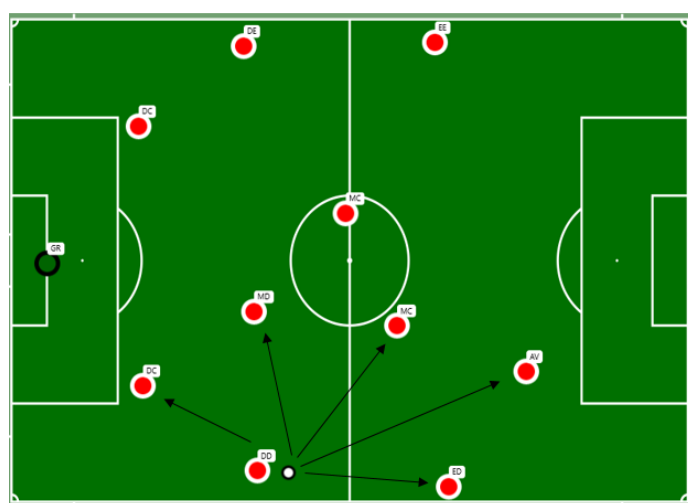


Figura 5 – 2ª fase de construção

Tabela 8 – Fase de Criação de Situações de Finalização

	Zona	- Corredores laterais
	Jogadores Chave	- Extremos - Médios centro - Avançado
Criação	Movimentações	- O MD e os MC oferecem linhas de passe interiores permitindo que a equipa consiga virar o centro de jogo e evolua o seu jogo entre linhas - O AV desenvolve o seu jogo maioritariamente no corredor central estando disponível para o apoio frontal, realizando combinações e também pequenos movimentos de rutura entre o DC e DL da equipa adversária
	Circulação e progressão com bola	- Passe curto procurando linhas de passe dentro da estrutura adversária - Passe de rutura para o AV e para os EX - Combinações entre EX, MC e AV

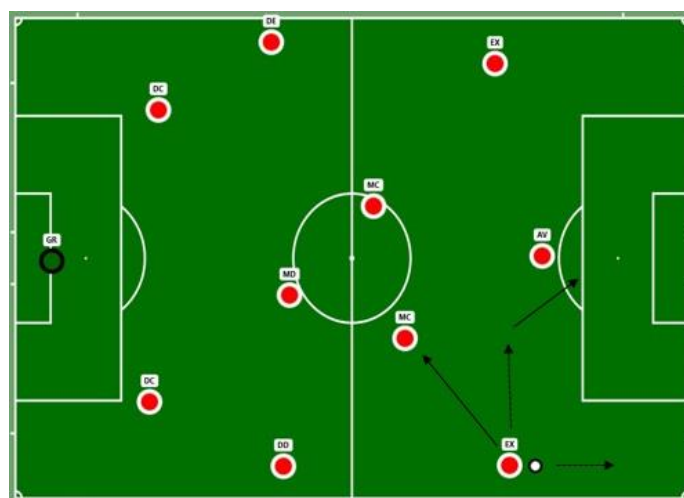


Figura 6 – Fase de criação de situações de finalização

Na fase de criação de situações de finalização (figura 6), o movimento predominante é a bola entrar no EX, conferindo largura à equipa, este tem as soluções de condução para zonas interiores para rematar, para fixar os defesas e posteriormente procurar os movimentos de rutura do DL ou então poderá também explorar situações de 1x1 no corredor lateral, ganhando espaço para fazer um cruzamento.

Tabela 9 – Fase de Finalização

Finalização	Zona	- Corredor central - Cruzamento do EX ou DL para a área - Passe de rutura no corredor central para o AV ou EX
	Jogadores Chave	- Avançado - Médios centro - Extremos
	Movimentações	- EX que realizam os desequilíbrios nos corredores, com situações de 1x1 ou combinação com AV, MC e DL - Ocupação racional dos espaços de finalização: 1º e 2º poste(AV e EX), zona de penalti (MC) e entrada da área (MC)

As situações de finalização ocorrem frequentemente através de situações de cruzamento. Na figura 7, vemos que o AV deve preferencialmente mover-se ao primeiro poste, o EX do lado contrário do cruzamento explora as zonas do segundo poste, um dos MC deve entrar na área e o outro MC ocupa as zonas da entrada da grande área.

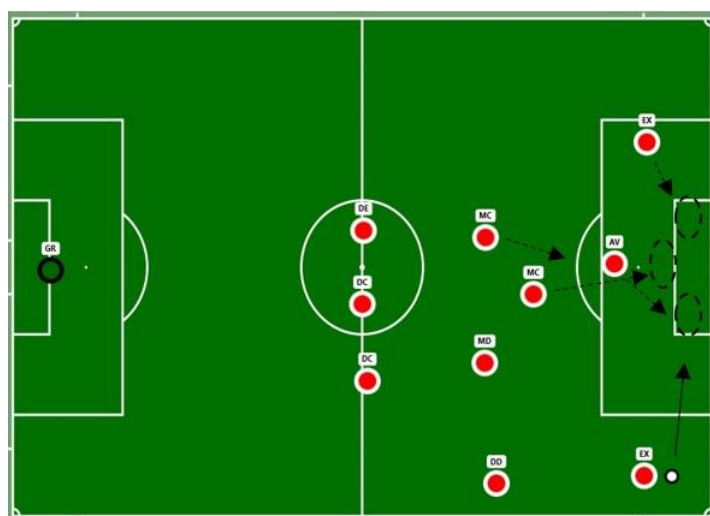


Figura 7 – Finalização (zonas a atacar)

O método de jogo defensivo utilizado maioritariamente é o Zona Pressionante, que consiste na marcação rigorosa do adversário com bola, cada jogador têm a sua zona defensiva definida, mas desloca-se para outros espaços de jogo próximo da bola de forma a obter uma maior concentração, muitas das vezes diminuindo a marcação dos jogadores que estão longe do espaço da bola. (Castelo,1994).

Tabela 10 – Fase Defensiva - Equilíbrio defensivo

Equilíbrio Defensivo	Zona	- Defesas centrais - Defesas laterais - Médio Defensivo
	Movimentações	- Em situação ofensiva os centrais, o médio defensivo e um dos laterais realizam equilíbrio defensivo, o lateral do lado onde se desenrola o ataque dá apoio, criando desequilíbrios

Tabela 11 – Fase Defensiva – Recuperação defensiva

Recuperação Defensiva	Zona	- O mais próximo possível do local onde se perdeu a posse de bola
	Jogadores Chave	- Linha defensiva - MD e/ou MC que poderão compensar uma posição
	Movimentações	- Marcação dos adversários que possam dar seguimento ao processo ofensivo - Sistema de compensações por toda a equipa que dura até à ocupação do dispositivo defensivo previamente preconizado pela equipa

Tabela 12 – Fase defensiva propriamente dita

Defesa propriamente dita	Zona	- Correto posicionamento e organização dependendo sempre da zona onde a bola se encontra - O bloco defensivo ajustado de forma a retirar a iniciativa de jogo ao adversário, podendo beneficiar dessa vantagem para chegar ao golo - Orientação do jogo adversário para os corredores laterais e aí pressão coletiva no sentido de recuperar a bola
	Movimentações	- Ao existir um desequilíbrio na estrutura defensiva provocada pela equipa adversária, o jogador em cobertura defensiva deverá assumir a responsabilidade por realizar a contenção - Bloco compacto, mantendo distância entre setores e não criando espaços entre linhas que o adversário possa aproveitar - Defesa numa forte atitude de conquista da bola, secundada por uma grande pressão, dinamismo e ritmo, tempo e agressividade, sobre os jogadores com e sem posse de bola

Pretende-se um bloco médio, que procura muitas vezes deixar algum espaço, dando a iniciativa ao adversário de sair a jogar baixo, para depois realizar a pressão. Na figura 8 a linha defensiva é organizada com quatro jogadores, com o MD ligeiramente à frente, os dois EX na linha dos MC e o AV que inicia a pressão sobre a saída de bola do adversário nos corredores laterais.

A pressão começa a ser feita pelo AV, o EX do lado da bola aproxima-se para pressionar, enquanto o do lado contrário fecha o espaço interior na linha do MC e este aproxima-se do portador da bola. A linha defensiva bascula para o lado da bola, ficando o corredor do lado contrário “vazio”.

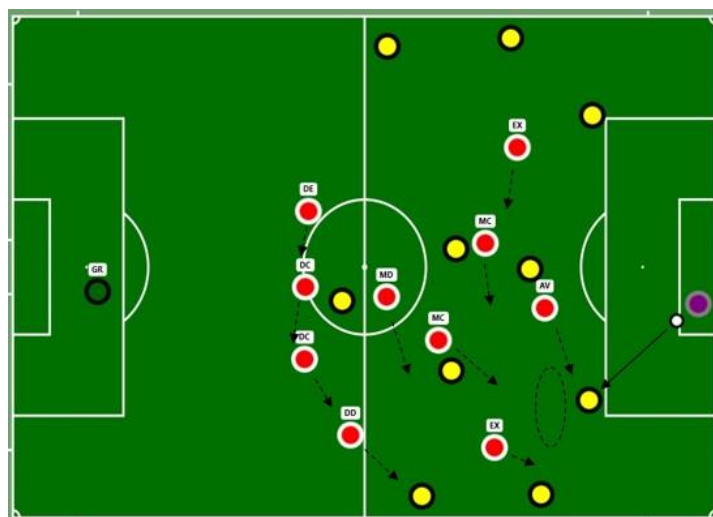


Figura 8 – Método Defensivo “Zona Pressionante”

Os esquemas táticos ofensivos e defensivos são soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para as soluções de bola parada (livres, pontapés de saída, canto lançamento de linha lateral, etc.), tendo com o objetivo assegurar as condições mais favoráveis á concretização imediata do golo (do ponto de vista ofensivo), ou a proteção da baliza e a recuperação da posse de bola (do ponto de vista defensivo) (Castelo, 1994).

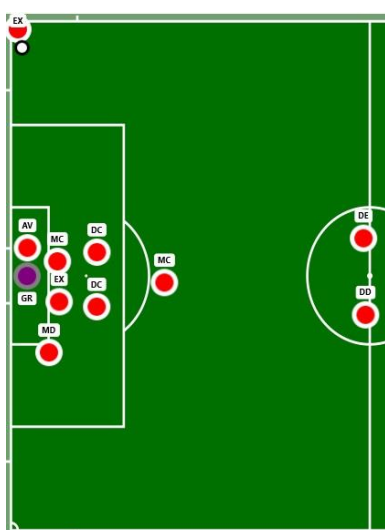


Figura 9 – Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos, um jogador entre o primeiro poste e a GR adversário que poderá sair ao canto curto, e jogadores a aparecem nas seguintes zonas: primeiro poste dentro da área de GR; zona frontal da baliza na zona da linha da pequena área; segundo poste dentro da área de GR e mais recuado em movimento de fora para dentro da pequena área; e um jogador à entrada da área de penalti; dois jogadores em equilíbrio defensivo (figura 9).

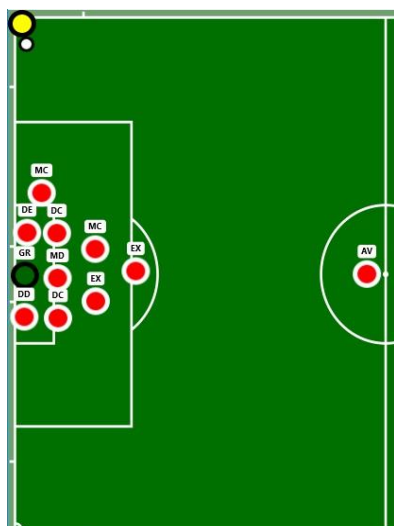


Figura 10 – Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos utilizamos a defesa à zona, formando uma linha de 3 jogadores ao longo da linha da pequena área, dois jogadores no poste e um na linha da pequena área formando um triângulo, uma segunda linha de 2 jogadores do seguimento do primeiro poste até à zona de penalti, um á entrada da área e o AV na frente (figura 10).



Figura 11 – Livres laterais ofensivos

Livres Laterais ofensivos, os jogadores partem em linha para o ataque a bola. Neste tipo de lances, forma-se uma linha de 6 jogadores, mais dois jogadores (um deles com a função de efetuar a marcação do pontapé de livre e o outro efetuando desmarcação ao segundo poste). Os DL e o um EX ficam atrás (figura 11).

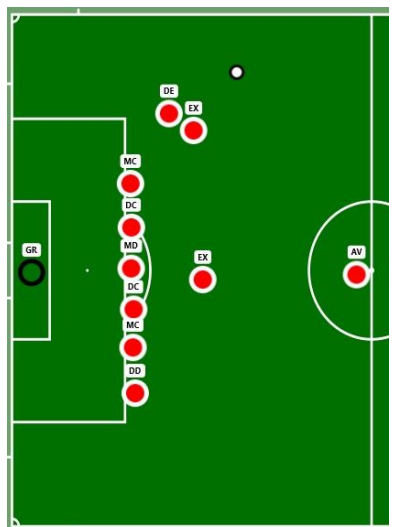


Figura 12 – Livres laterais defensivos

Livres laterais defensivos, forma-se barreira com dois jogadores, uma linha de seis jogadores na linha da grande área, um jogador fora da área e um AV (figura 12). Se o livre for mais recuado, sem existir a subida dos centrais da equipa adversária mantemos a estrutura e organização defensiva.



Nos lançamentos laterais a favor, existe a movimentação/troca do EX e do MC desse lado, e o apoio do AV de forma a criar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária (figura 13).

Figura 13 – Lançamentos laterais

O sistema de jogo alternativo é o 1:4:4:2 (figura 14), utilizado em alguns jogos com a intenção de surpreender o adversário. A aplicação deste sistema acontece na maioria das vezes quando a equipa se encontra em desvantagem no marcador, de forma a não deixar o adversário jogar na primeira de fase construção e com o intuito de quando recuperar a posse, se possível, procura os espaços deixados a descoberto nos corredores laterais do adversário, e tenta chegar a baliza para concretizar, em superioridade numérica.



Figura 14 – Sistema de jogo alternativo “1:4:4:2”

4.2 Processo de Treino

Para Castelo (2013), o processo de treino é da total responsabilidade do treinador, os exercícios de treino, o planeamento e aplicação do programa estipulado são o espelho da perspetiva que estes têm sobre a lógica do futebol, da ideia de jogo que pretendem implementar, e qual o caminho mais célere para atingir um determinado rendimento individual e coletivo na competição.

De acordo com Proença (1999), o treinador deve ter a capacidade de considerar todos os fatores determinantes do comportamento do jovem atleta, de forma integrada, criando um clima que seja facilitador e estimulante ao seu desenvolvimento, evitando tudo o que possa representar eventuais danos imediatos ou a prazo.

Esse programa deve conter a planificação e organização dos treinos, os fatores estruturais do exercício e os conteúdos a desenvolver em função da ideia de jogo escolhida e/ou provenientes da análise da situação competitiva e a possibilidade de jogos amigáveis para testar o plano tático e missões táticas a cumprir (Castelo, 2013).

Os exercícios são os grandes responsáveis pelo processo de evolução das qualidades da ideia de jogo e das capacidades individuais dos jogadores, sendo os responsáveis pela eficácia obtida na competição e performance nos treinos. Estes são escolhidos especificamente para as UT e sempre direcionadas para a ideia de jogo do treinador nas diferentes fases da organização defensiva e ofensiva e para a correção de erros identificados durante a competição.

A verificação das tendências evolutivas do jogo, a análise das características específicas e as repercussões desta na orientação metodológica do processo de treino desportivo, constituem aspetos determinantes para a elevação do nível do jogo e para a consequente evolução da modalidade (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013).

Segundo Castelo (2004) a metodologia aplicada é o meio fundamental para que o treinador possa definir, direcionar e modificar o processo de formação e desenvolvimento, ou seja, de transformação dos jogadores, sem o qual não é possível que estes respondam de forma adequada e eficaz às exigências que a competição em si encerra.

O treinador deve ser capaz de conduzir o jogo ou as “formas de jogo” e dele retirar as consequências de aprendizagem desejadas. Não deixar o jogo decorrer sem um propósito, mas sim organizá-lo em função dos objetivos previamente definidos, e nele fazer a sede das aprendizagens pretendidas (Oliveira, 2005).

O desenho do microciclo de preparação de uma equipa pode, assim, ser realizado com tempo de antecedência, no entanto, o seu conteúdo só deve ser decidido,

conceptualizado, desenvolvido e operacionalizado a partir da análise da performance, da ideia de jogo e do conhecimento da equipa adversária que se sucede na competição seguinte (figura 15):

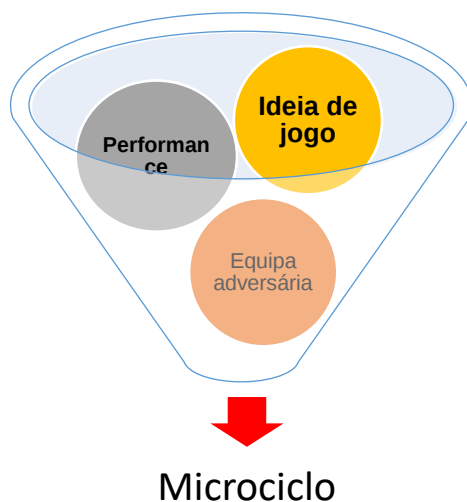


Figura 15 - Conceptualização e desenvolvimento do microciclo

Ao longo do período competitivo no SLO, os microciclos foram elaborados tendo em conta a análise da performance e da ideia de jogo do treinador. Devido aos poucos recursos humanos não existia ninguém na estrutura que recolhesse as imagens e desempenhasse a função de analista de jogo da equipa adversária.

É importante também referir que características como a criatividade, a espontaneidade e a iniciativa individual estão inseridas quer na ideia de jogo, quer no treino. Estes devem compreender que existe espaço para expor a sua criatividade, mas também que existem princípios de jogo a cumprir, sendo que é o equilíbrio entre o individual e o coletivo que torna forte e único ideia de jogo da equipa.

Segundo Garganta et al. (2013), aprender a jogar Futebol, é aprender a saber-ver, a saber-decidir e a saber organizar-se no espaço e no tempo, individual e coletivamente, num todo coerente que permita agir eficazmente em contextos que se alteram permanentemente.

Procura-se então apresentar uma metodologia específica, onde os jogadores são colocados em diferentes contextos situacionais, com diferentes níveis de complexidade, assimilando-se sempre a cenários competitivos (Castelo, 2004).

4.3 Modelo de observação

Para que exista uma melhor compreensão do jogo para jogadores e treinadores, foram criados sistemas de observação que permitem uma análise do jogo em geral e das particularidades que as equipas expõem ou evidenciam (Grosgeorge, 1990 cit in Lopes, 2015).

O processo ideal seria o registo ótico, através da filmagem dos jogos e posteriormente analisar, discutir e corrigir em conjunto com a equipa técnica os dados obtidos.

A observação iria ser centrada na análise do modelo de jogo. Tal situação não acontece devido aos poucos recursos materiais e humanos disponíveis.

A observação existente na equipa de iniciados “B” do Sport Lisboa e Olivais é a realizado pelo treinador principal através da observação direta dos treinos e jogos.

4.3.1 Própria equipa

Existe uma observação e análise da equipa durante o microciclo, a cada unidade de treino realizada, o treinador principal faz um pequeno relatório na ficha de treino indicando alguns pontos positivos e negativos, dos exercícios e dos jogadores. Realiza também um relatório de jogo (Anexo 4) onde contempla uma análise geral do desempenho da equipa. Nas competições oficiais, através de uma ficha estatística (Anexo 5), o treinador adjunto retira dados relativamente ao número de cantos, faltas, ataques, etc, que á posteriori serão anexados ao relatório do jogo. Toda essa informação depois de recolhida e analisada vai contribuir para a preparação do novo microciclo.

4.3.1.1 Observação Individual

No relatório de jogo realizado, o treinador faz uma análise individual para cada um dos jogadores destacando pontos positivos e negativos.

4.3.2 Equipa adversária

Nesse mesmo relatório é também exposto e analisado a equipa adversária, tendo em conta o seu sistema de jogo, organização ofensiva e defensiva, situações fixas e caraterísticas individuais de jogadores.

Esta observação servirá para o treinador como uma análise do próprio jogo, como também a recolha de informações que podem ser importantes e que podem contribuir para a preparação do jogo da 2ª volta do campeonato.

Capítulo V – Análise do Processo de Treino

No capítulo que agora iniciamos será feita uma análise aos métodos de treino utilizados ao longo do período pré-competitivo e competitivo, tendo como base aquela que é a caracterização proposta e desenvolvida por Ramos (2003) que aqui se ajusta à realidade de treino da equipa e se ajusta em alguns pontos no sentido de clarificar a tipologia dos exercícios utilizados, estudando o seu volume ao longo dos treinos.

5.1 Enquadramento teórico

Todos nós treinadores, temos uma ideia de jogo que tentamos transpor para um determinado modelo, o qual chamamos modelo de jogo.

Segundo Castelo (2004), o estabelecimento e a prática na direção de um modelo de jogo preestabelecido, potencia a existência de uma certa intencionalidade que precede o ciclo percepção-ação, dirigindo o comportamento do jogador para um dado padrão de resposta de acordo com as orientações, os objetivos, os princípios e a organização coletiva que se pretende implementar.

Para Garganta (2006), o modelo de jogo implementado necessita de um modelo de treino lógico e específico que o operacionalize, procurando recriar em treino as diferentes situações que ocorrem, modelando o treino com as exigências específicas da competição.

Para isto resultar é fundamental que o modelo de jogo seja reproduzido de forma sistemática pelo modelo de treino, sendo por este representado sempre que possível, e servindo como guião à opção e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo, 2013).

A maneira como se treina é a forma mais eficaz e influente de preparação dos jogadores para uma competição, o treinador deve operacionalizar as sessões de treino através dos exercícios que escolhe tendo em mente a sua ideia de jogo (Garganta, 2006).

De acordo com Castelo (2013), no processo de treino, o treinador deve recriar contextualidades situacionais para que cada jogador individual ou coletivamente se adapte em termos de decisão e resolução a cada situação de jogo pelo confronto de vários cenários, os quais derivam da interação das diferentes condicionantes estruturais (espaço, tempo, número, etc.), estabelecendo diferentes graus de liberdade de resposta.

Uma correta conceptualização e seleção de exercícios específicos de treino, é suportada pelas capacidades momentâneas dos jogadores e da equipa, da lógica interna do jogo de futebol e, dos objetivos que se pretendem atingir (Garganta, 2006).

Para Mourinho (2001), só existe especificidade na seleção dos exercícios de treino quando o nível de concordância entre o exercício e o enquadramento competitivo da modalidade ou do modelo de jogo adotado é elevada.

Segundo Castelo (2013), um dos aspetos fundamentais do estudo do exercício é a sua classificação, utilizando-se a identificação das suas características particulares. Só a partir dessa situação é possível tentar estabelecer princípios e linhas gerais de intervenção prática.

Silveira Ramos (2003), no sentido de englobar as diferentes soluções de exercícios que encontrou, propõe o estabelecimento de categorias que, no seu conjunto e através de um processo de hierarquização, permitem construir uma taxonomia dos exercícios de treino no futebol.

Uma taxonomia ordena os temas e conteúdos dos exercícios específicos do treino, segundo uma complexidade comportamental ou, em função de um contexto situacional, do menos ao mais complexo, do mais concreto e perceptível, ao mais abstrato e intangível (Castelo,2013).

A análise do processo de treino teve como base a caracterização proposta e desenvolvida por Ramos (2003), que aqui se ajusta á realidade de treino da equipa e que se ajusta no sentido de clarificar a tipologia de exercícios utilizados, estudando o seu volume ao longo dos treinos.

A figura 16 permite uma melhor visualização da taxonomia que serviu de ferramenta para este estudo.

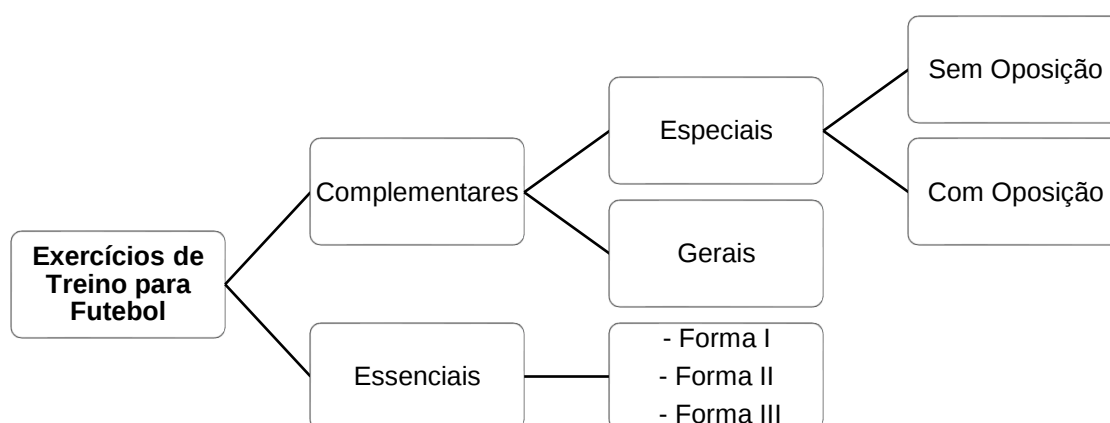


Figura 16 – Síntese da Taxonomia de exercícios de treino para futebol (Ramos,2003)

O autor baseia-se em alguns exemplos de taxonomias propostas por outros autores começando por distinguir os exercícios essenciais dos exercícios complementares.

Exercícios essenciais têm como característica fundamental a essência do jogo de futebol – atirar à baliza/defender a baliza (Dietrich, 1983 cit in Ramos, 2003). Esta categoria reparte-se em três subcategorias – a Forma I, Forma II e Forma III.

- Forma I – trata-se de exercícios de finalização com GR e sem defesas em oposição - ataque x 0 + GR (i.e., 1 x 0 + GR ou 2 x 0 + GR).
- Forma II – trata-se de exercícios com finalização e com a presença de defesas, sem que estes ao recuperar ataquem outra baliza – Ataque x Defesa + GR (i.e., 1 x 1 + GR; 4 x 2 + GR).
- Forma III – trata-se de jogos reduzidos ou jogos formais com finalização para as duas equipas – GR + Ataque/Defesa x Defesa/Ataque + GR (i.e., GR + 3 x 3 + GR; GR + 10 x 10 + GR).

Os restantes exercícios são considerados complementares, já que não incluem a “essência” do jogo referida anteriormente. Estes subdividem-se em duas categorias, os exercícios complementares especiais e os complementares gerais.

De acordo com Ramos (2003), os exercícios complementares especiais repartem-se em duas subcategorias:

- Especiais com oposição (com bola, com adversários e direção de jogo possibilitada pela existência de balizas pequenas, alvos, apoios a fornecer linhas de passe ou zonas para fazer ensaio);
- Especiais sem oposição (exercícios com bola, sem adversários e sem finalização);

Os exercícios complementares gerais referem-se a tarefas que não incluam a bola como elemento determinante para a perceção, análise e solução de problemas emergentes característicos da realidade do futebol, sendo exemplo disso exercícios de aquecimento em corrida, treino de força ou retorno à calma.

5.2 Volume dos Conteúdos de Treino

Nos próximos pontos vão ser analisadas os volumes de treino e competição através dos diversos métodos de treino utilizados ao longo do macrociclo.

5.2.1 Macroциclo

Através da análise da tabela 13, podemos verificar a distribuição dos métodos de treino utilizados ao longo do macroциclo, e mais especificamente, ao longo de cada um dos mesociclos integrantes. O macroциclo está dividido em três grandes períodos, o período pré-competitivo(PPC), competitivo(PC) e de transição(PT), teve início a quatro de Setembro de 2018 e terminou a 31 de Maio de 2019 com um volume de treino (não incluídos os jogos de treino) total de 7766 m.

O PPC é constituído pelo mesociclo um, com um volume total de treino de 825 m correspondente a 10,6%, o PC pelos mesociclos de dois a oito, onde foram despendidos 5891 m de volume de treino, equivalente a 75,8 % e o mesociclo nove que faz parte do PT, com 13,6% do volume total de treino do macroциclo.

Podemos ver ao analisarmos os dados da tabela 13 e da figura 17, abaixo representados, que o volume de treino foi distribuído pelos dois grandes grupos de exercícios, onde os exercícios essenciais foram utilizados em 4191 m de treino e os complementares em 3575 m. Traduzido em termos percentuais, temos os essenciais com 54% de volume total de treino e os complementares, com um valor ligeiramente abaixo, com 46%.

Tabela 13 – Volume de exercícios de treino no macroциclo

Classificação dos exercícios de treino no macrociclo											
Mesociclo	Essenciais			Complementares			Total Essenciais	Total %	Total Compl.	Total %	Total (min)
	Forma I	Forma II	Forma III	Especiais		Gerais					
				ECO	ESO						
Mesociclo 1	28	192	235	250	0	120	455	55,2%	370	44,8%	825
Mesociclo 2	64,5	144,5	302,5	300	0	140	511,5	53,8%	440	46,2%	951,5
Mesociclo 3	30	130	250	300	0	120	410	49,4%	420	50,6%	830
Mesociclo 4	0	105	292,5	202,5	0	100	397,5	56,7%	302,5	43,3%	700
Mesociclo 5	88,5	63,5	340	347,5	0	140	492	50,3%	487,5	49,7%	979,5
Mesociclo 6	56,5	18,5	412,5	232,5	0	120	487,5	58%	352,5	42%	840
Mesociclo 7	0	162,5	275	212,5	0	100	437,5	58,3%	312,5	41,7%	750
Mesociclo 8	12,5	187,5	287,5	232,5	0	120	487,5	58%	352,5	42%	840
Mesociclo 9	30	210	272,5	387,5	0	150	512,5	48,8%	537,5	51,2%	1050
Total (min)	310	1213,5	2667,5	2465	0	1110	4191		3575		7766
Total %	4%	15,7%	34,4%	31,7%	0%	14,2%	54%		46%	100%	

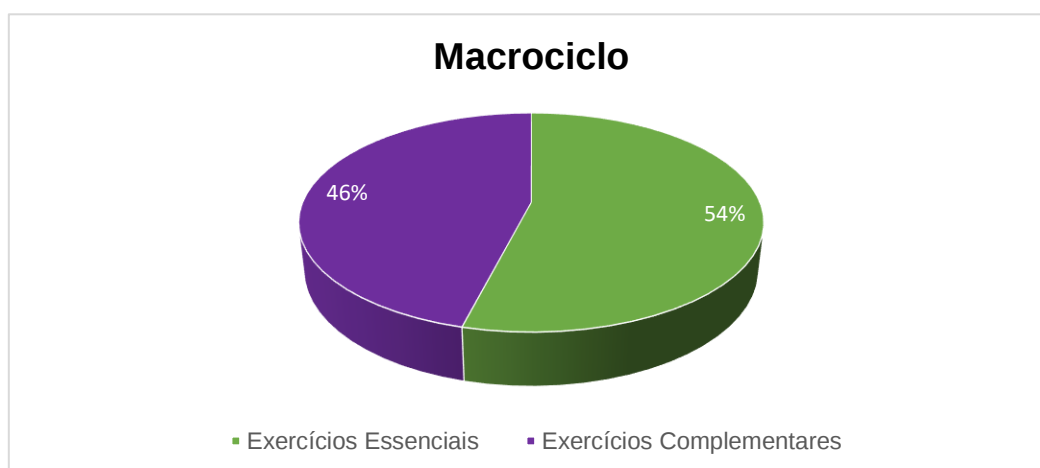


Figura 17– Distribuição dos métodos de treino – geral

Na figura 18, podemos ver a distribuição dos métodos de treino utilizados de forma pormenorizada ao longo do macrociclo. Observamos que ao longo da época desportiva, os exercícios da Forma III, foram os que tiveram maior peso, sendo que os atletas passaram 34,4% do seu tempo neste método de treino. Os exercícios ECO, com 31,7%, foram os exercícios que sucederam, seguidos dos Forma II e Gerais com 15,7% e 14,2%, respetivamente. Por outro lado, os métodos de treino menos utilizados foram os Forma I e os ESO que juntos alcançam apenas 4% do volume total de treino.

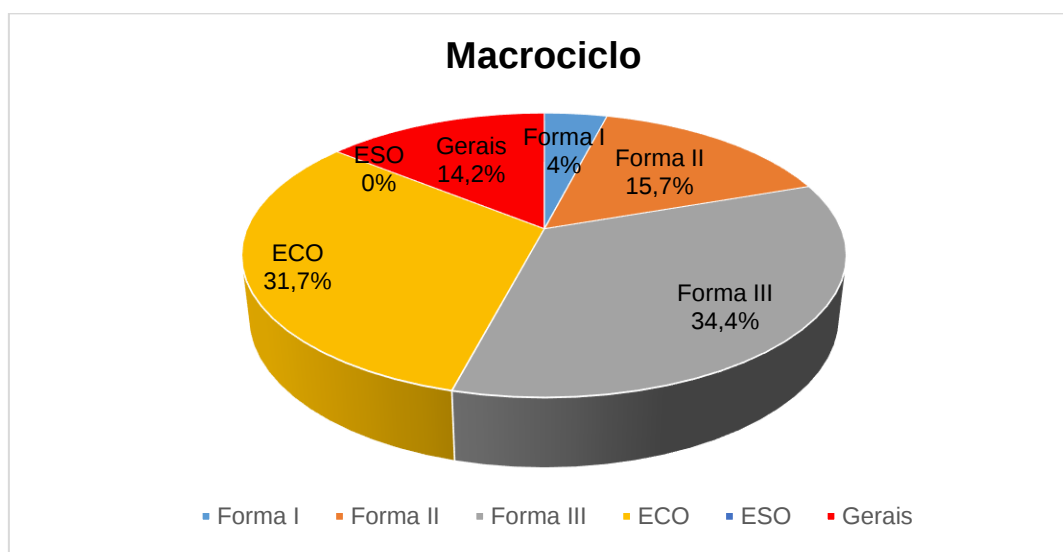


Figura 18 – Distribuição dos métodos de treino – pormenorizado

Ao analisarmos a figura abaixo, podemos observar que na distribuição do volume de treino por mesociclo, os essenciais foram os predominantes ao longo dos nove mesociclos, com valores que oscilam entre os 58,3% e 48,8%, nos mesociclos sete e nove, respetivamente. No mesociclo cinco verificamos que existe uma utilização equitativa de ambos os grupos de exercício, com essenciais 50,3% (492 m) e complementares 49,7% (487,5 m). Por outro lado, existe uma diferença percentual média de 10 % entre grupos de exercício, no volume de treino dos mesociclos um, dois, quatro, seis, sete e oito. Fugindo á exceção, o mesociclo três, com 50,6% (420 m), e o nove, 51,2%(537,5 m), verifica-se uma predominância dos exercícios complementares sobre os essenciais.

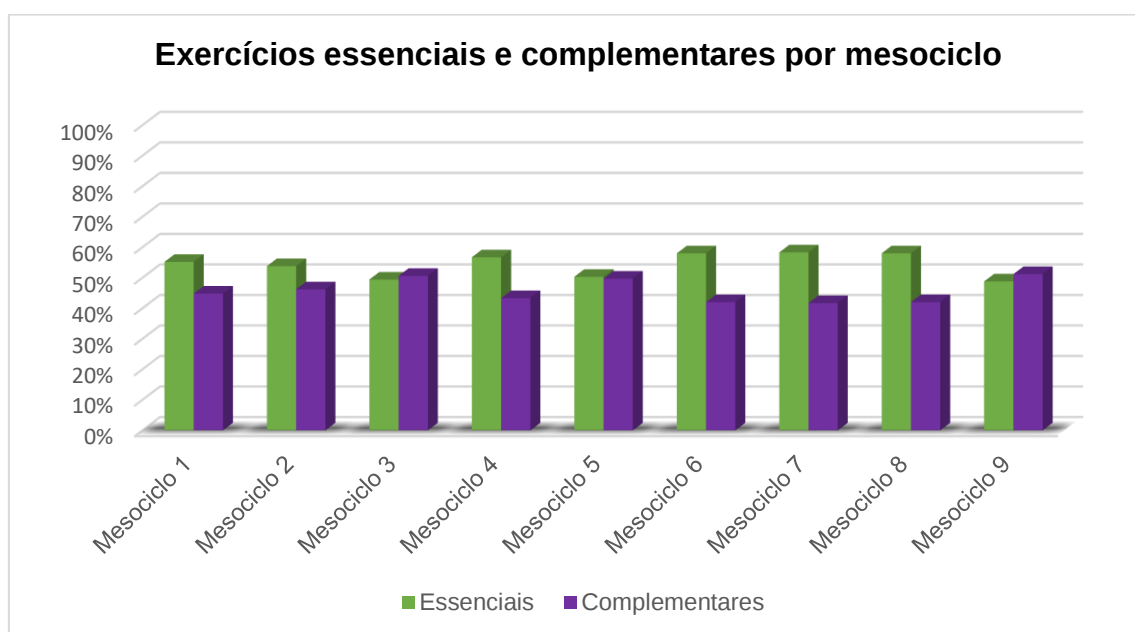


Figura 19 – Distribuição dos exercícios Essenciais e Complementares por mesociclo

Em relação á distribuição dos métodos de treino por mesociclo, verificamos na figura 20 que os de Forma III, foram dos exercícios essenciais os mais utilizados com uma variação percentual entre os 25,9%, no mesociclo nove e de 49,1% no mesociclo seis. E dos exercícios complementares, os ECO foram os mais representativos com uma média de 30% de utilização, sendo que no mesociclo 9 atingiram os 36,9%, valor mais alto, e 27,7% no mesociclo 6. Abaixo destes surgem os exercícios Gerais e de Forma II, com um volume de treino de 1110 m e de 1213,5 m, respetivamente, ao longo dos três períodos. Os Gerais com um valor médio de 14% ao longo dos nove mesociclos, representados no final da sessão de treino pelos alongamentos estáticos e os de Forma II, com o seu valor mais alto nos mesociclos um do PPC e oito do PC com, 23,3% (192 m) e o 22,3% (187,5 m). Ainda dentro dos essenciais, os Forma I, tratando-se de

exercícios menos complexos de finalização com GR e sem oposição, não foram usados nos mesociclos quatro e sete, e o seu valor percentual mais alto foi de 9% no mesociclo cinco. Sem nenhuma representatividade ao longo do macrociclo surgem os ESO, exercícios com bola sem adversário e finalização.

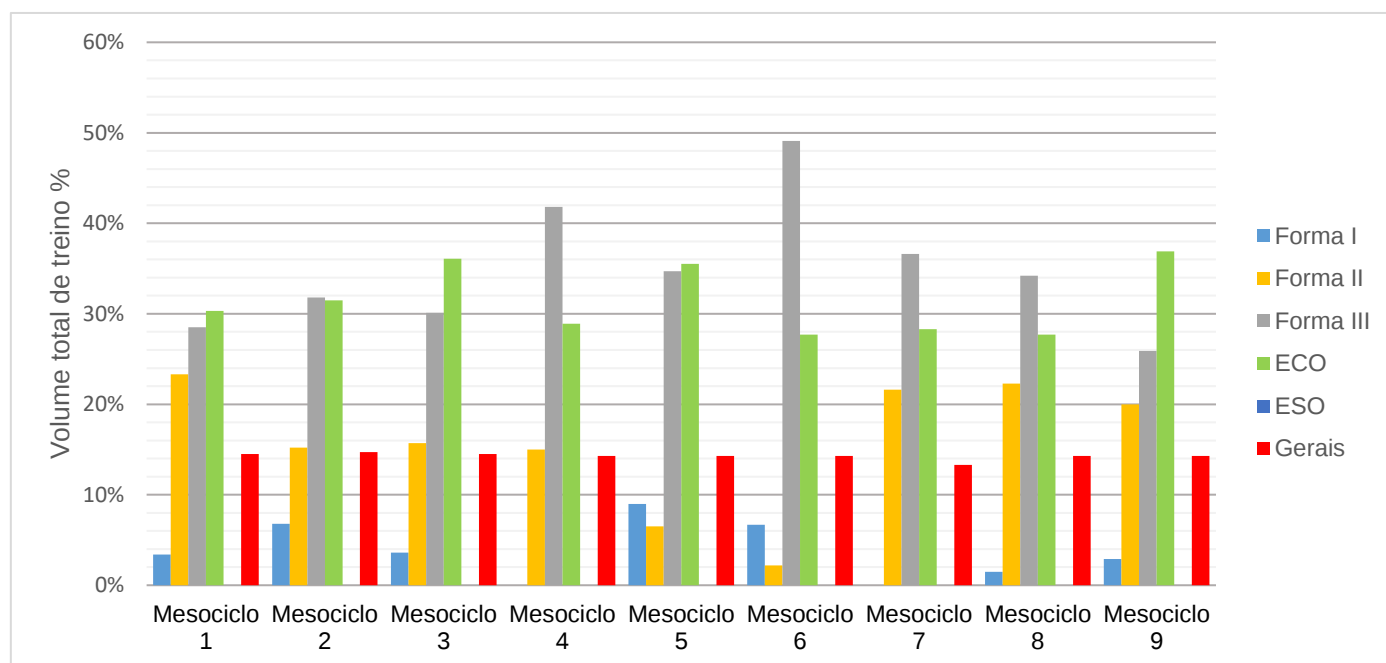


Figura 20 – Distribuição dos métodos de treino por mesociclo

5.2.2 Período pré-competitivo e período competitivo

A tabela em baixo apresentada, mostra em resumo a atividade da equipa, nos momentos de preparação e de competição, ao longo da época desportiva, separando a atividade em período pré-competitivo e período competitivo.

Tabela 14 - Comparação Volumes de treino e jogos no Período Pré-competitivo e Competitivo

	Período Pré-competitivo	%	Período Competitivo	%	Total
Calendarização	De 4 a 31 de Setembro	-	1 de Outubro a 28 de Abril	-	
Microciclos	4	-	32	-	36
Sessões de treino	12	-	86	-	98
Competição	Oficial	0	26	-	26
	Não oficial	4	0	-	4
	Total	4	26	-	30
Minutos de treino	840	75	6020	77	6860
Minutos de competição	Oficial	0	1820	23	1820
	Não oficial	280	0	0	280
	Total	280	1820	23	2100
Tempo total (treino +competição)	1120	100	7840	100	8960
Volume sessão de treino	70'		70'		

Numa análise macro, a época teve o seu início a quatro de setembro de 2018 e terminou a 28 de abril de 2019, num total de oito mesociclos, 36 microciclos e 98 UT, fazendo um total de 6860 m de treino, com uma média de 70 m por UT. Ao nível de minutos de competição foram despendidos um total de 2100 m, divididos entre 1820 m de jogos oficiais e de 280 m de jogos particulares, sendo que o volume total do treino e da competição foi de 8960 m ao longo de toda a época.

O PPC teve o seu início a quatro de setembro de 2018 e estendeu-se até dia 31 de setembro, percorrendo assim um mesociclo, quatro microciclos e 12 UT, fazendo um total de 1120 m de treino, sendo que neste ponto estão incluídos os 25% de tempo de treino, que corresponde a 280 m despendidos em jogos treino.

O PC teve início no dia 1 de outubro de 2018 e terminou no dia 28 de abril de 2019, passando por sete mesociclos, 32 microciclos e 86 UT, fazendo um total de 6020 m de treino, correspondente a 77%, aos quais se juntam os minutos de competição (1820 m jogos oficiais), correspondente a 23%, o que perfaz um total de 7840 m de tempo total de treino e competição.

Na tabela 15, podemos verificar a utilização dos exercícios de treino, essenciais e complementares ao longo do PPC e do PC relativamente à sua duração em minutos e valores percentuais correspondentes.

A figura 21, representa a comparação dos exercícios de treino utilizados em ambos os períodos, podemos verificar que os exercícios essenciais são os mais utilizados, com 470 m no PPC e 3249 m no PC existindo no PPC uma diferença de 0,6 %, entre essenciais e complementares. No PC essa distância mantém-se, mas os exercícios essenciais deixam de representar os exercícios de treino com maior volume, com 87,4% e os complementares 88%.

Como se pode verificar, não ocorreu praticamente alteração nas categorias da dimensão horizontal da taxonomia classificativa dos exercícios de treino, entre o PPC e o PC, uma das razões prende-se com a utilização do mesmo microciclo padrão ao longo de ambos os períodos.

Tabela 15 – Comparação entre exercícios de treino no PPC e no PC

Exercícios de Treino no Período Pré-competitivo e Competitivo					
Exercícios de treino	Período Pré-competitivo	Valores %	Período Competitivo	Valores %	Total (minutos)
Essenciais	470'	12,6%	3249'	87,4%	3719'
Complementares	370'	12%	2730'	88%	3100'

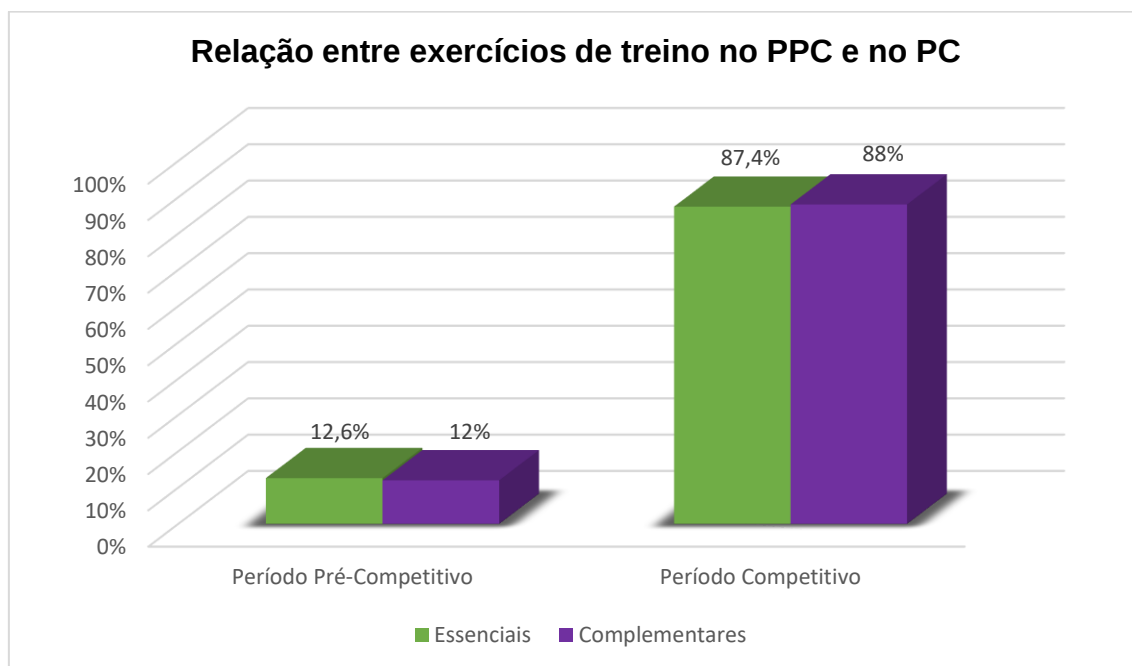


Figura 21 – Relação entre os percentuais de exercícios de treino no PPC e no PC

Como demonstra a tabela 16, a figura 22 e 23, e após a análise dos dados, que no PPC os 840 m de volume de treino foi dividido por três grandes grupos de exercícios, estes são constituídos na sua maioria por exercícios da Forma III com 250 m, seguido dos ECO com o mesmo valor e apenas 192 m de exercícios da Forma II. Assim em termos percentuais, temos os exercícios Forma III e ECO com 29,7% do volume total de treino, seguido dos de Forma II com 22,9%. Foram utilizados ainda no PPC os exercícios Forma I e os Gerais, mas com volume de treino significativamente mais baixo, respetivamente, 28 m e 120 m.

No PC podemos observar um predomínio no tempo de treino usado com os exercícios classificados como essenciais Forma III com 36,4% e existiu um decréscimo significativo na utilização dos exercícios da Forma II, em cerca de 10% em relação ao PPC. Por outro lado, é de salientar que os exercícios de Forma I, Forma III e nos ECO tiveram um aumento de 1%, 1,4% e de 6,7%, respetivamente, quando comparado com o PPC. Os exercícios Gerais em ambos os períodos mantêm um valor percentual estável médio de 14,4%.

Tabela 16 – Comparação dos Conteúdos de treino no PPC e no PC

Conteúdos de treino no Período Pré-competitivo e Competitivo				
Classificação dos exercícios	Período pré-competitivo	Valores %	Período Competitivo	Valores %
Essenciais Forma I	28'	3,4%	251'	4,2%
Essenciais Forma II	192'	22,9%	813'	13,6%
Essenciais Forma III	250'	29,7%	2185'	36,5%
Especiais c/oposição	250'	29,7%	1860'	31,1%
Especiais s/oposição	0	0,0%	0	0,0 %
Gerais	120'	14,3%	870'	14,6
Tempo total (minutos)	840'	100%	5979'	100%

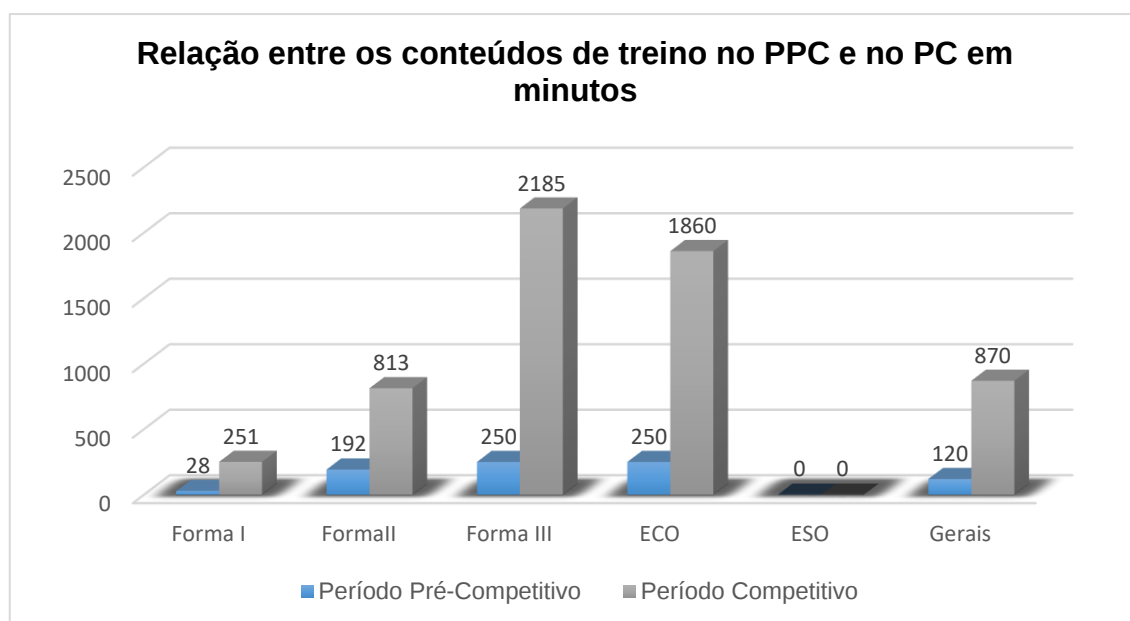


Figura 22 – Relação entre os tempos(minutos) e os tipos de exercícios no PPC e no PC

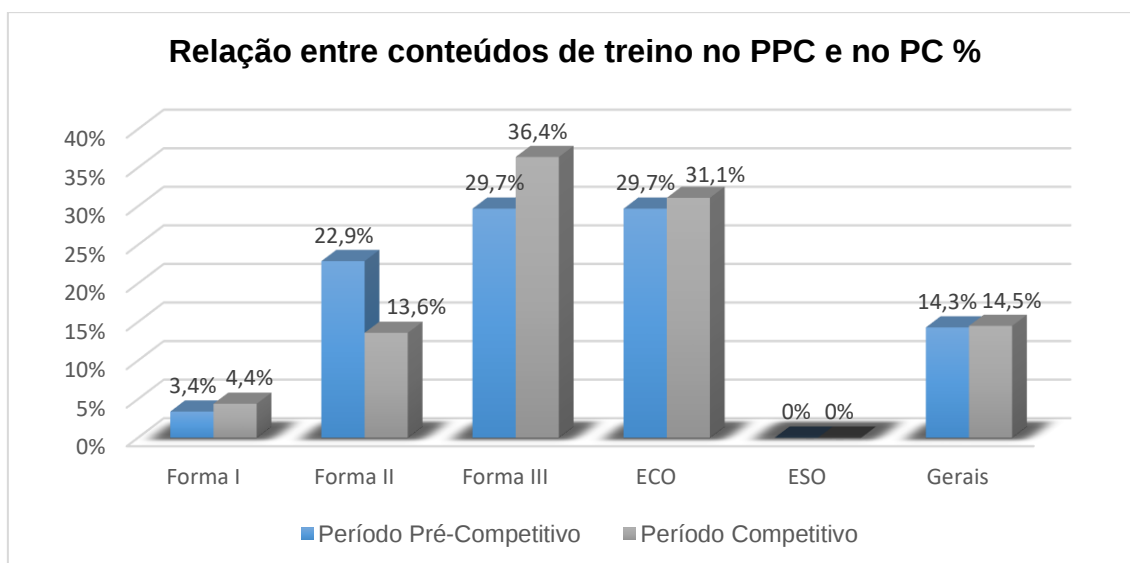


Figura 23 – Relação entre os percentuais de tempo e os tipos de exercícios no PPC e no PC

5.3 Microciclos

No presente capítulo foi feita uma descrição do microciclo padrão e da sua gestão operacional ao longo da época. São descritas também como se realizam o controlo do treino, da disciplina e das lesões que ocorreram ao longo do macrociclo.

5.3.1 Microciclo Padrão

No microciclo padrão estão previamente estabelecidos os conteúdos gerais a abordar em cada uma das partes da UT, em todos os microciclos as UT estavam divididas em três partes: Parte Inicial, Parte Principal e Parte Final. Na parte inicial o exercício deve estar direcionado, para além do aquecimento, para o trabalho dos conteúdos técnicos, passe, receção, etc. Na parte principal normalmente está subdividida em três grandes áreas, a manutenção da posse de bola, situação de finalização e situação de jogo reduzido. Na parte final a realização dos alongamentos dirigidos. Na figura 24 está representado o microciclo padrão, os dias foram previamente definido pela coordenação da escola, e consistia em três treinos, três dias de folgas e o jogo. O primeiro dia do microciclo é o dia de folga, no dia após o jogo, este servia como descanso e recuperação dos jogadores.

No segundo e terceiro dia, os treinos são centrados na aquisição de alguns comportamentos pretendidos pelo treinador, com situações de remate, cruzamento e movimentação na zona de finalização, a sustentabilidade do processo ofensivo através da manutenção da posse de bola e com a consolidação de alguns princípios de ataque/defesa nos jogos reduzidos.

No início da 1ª UT, após o relatório de jogo e a sua análise e reflexão, o treinador transmite verbalmente quais os pontos positivos que foram de encontro à ideia de jogo que o treinador pretende e quais os erros que foram cometidos e de que forma podemos melhorar.

No quarto dia e após a realização de dois treinos, nova folga de forma a existir uma recuperação física dos diferentes tipos de esforço, sendo que os exercícios eram executados com intensidade alta.

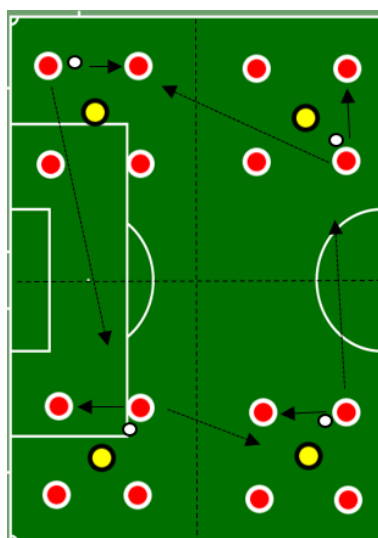
No último treino da semana procurava-se trabalhar os mesmos conteúdos dos treinos iniciais, mas alterando as condicionantes dos exercícios de finalização e da posse de bola. No exercício de jogo, o foco estava direcionado para a organização ofensiva/defensiva, passando pelas diferentes fases de jogo. No dia que antecede o dia jogo (sábado), é folga, proporcionando aos jogadores um dia de recuperação.

Na parte final/retorno á calma de cada sessão de treino são realizados exercícios de alongamentos estáticos, dirigidos pelo treinador ou realizados de forma individual.

Microciclo Padrão								
Parte	Dias/ Duração	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sáb	Dom
Inicial	10 min	Folga	-Aquecimento com bola (aspectos técnicos)	-Aquecimento com bola (aspectos técnicos)	Folga	-Aquecimento com bola (aspectos técnicos)	Folga	Jogo
Principal	50 min		-Situações de finalização -Manutenção da posse de bola -Jogo reduzido	-Situações de finalização -Manutenção da posse de bola -Jogo reduzido		-Situações de finalização -Manutenção da posse de bola - Jogo Formal/sectorial		
Final	10 min		Alongamentos	Alongamentos		Alongamentos		

Figura 24 – Microciclo Padrão

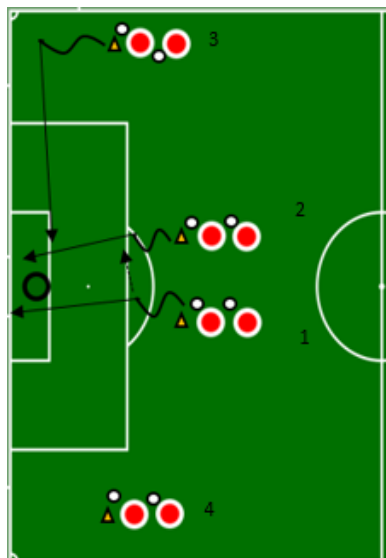
Na parte inicial, como podemos ver na figura 25, o exercício mais vezes realizado é o “meinho”. Este faz parte dos exercícios ECO, com um total de 2465 m ao longo dos três períodos, onde este exercício foi realizado em 90% das sessões de treino. São realizados 4 “meinhos”, em que os jogadores com bola têm de manter a posse de bola



e o jogador sem bola deve tentar recuperar a bola para depois trocar de função. O jogador com bola cada vez que realiza um passe no seu “meinho”, deve deslocar-se em velocidade para o “meinho” á sua direita. Uma variante a este exercício é a colocação de jogadores nos corredores entre os “meinhos”, e o seu objetivo é tentar apanhar os jogadores que tentam passar para os outros “meinhos” em velocidade. Se tocarem, trocam de funções. O principal objetivo é o aquecimento, integrado da melhoria técnica do passe e receção

Figura 25 – “Meinho”

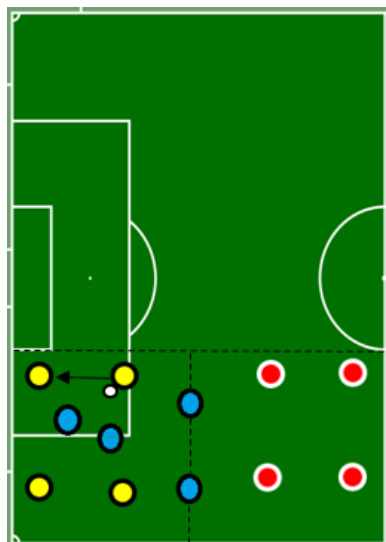
A figura 26 apresenta o exercício mais utilizado na parte principal abordando os conteúdos de finalização. Este pertence aos exercícios essenciais da Forma I e II com um volume de treino total de 1523,5 m, onde a sua utilização com diferentes variantes rondou os 27%. Neste exercício vão ser formadas 4 filas, mas só trabalhamos com 3 filas de cada vez, alternado o cruzamento á direita e esquerda. O jogador da 1ª fila saí



em condução de bola e antes da linha da grande área remata á baliza(1x0+GR). Após rematar vai defender o jogador da 2ª fila criando uma situação de 1x1(1x1+GR). Quando a situação de 1x1 terminar, o jogador da 3ª fila conduz a bola e realiza cruzamento para os dois jogadores finalizarem(3x0+GR). Realizamos metade do tempo do exercício para o cruzamento do lado direito e depois passamos para o esquerdo. A rotação é efetuada sempre para a fila do lado direito. O principal objetivo, para além da finalização, são o cruzamento para os espaços de entrada dos atacantes e a movimentação dos mesmos.

Figura 26 – Exercício de finalização

Na figura 27 podemos ver o exercício mais utilizado em relação á manutenção da posse de bola, pertencente aos exercícios ECO, foi realizado nas suas mais diversas formas, em 54% das UT. São formadas 3 equipas com 4 jogadores cada, num campo dividido em duas metades, em que numa delas, a equipa em posse de bola (equipa amarela) deve realizar 5 passes para poder realizar passe para a equipa vermelha que está no outro espaço.



A equipa azul que está no meio pressiona com 2 jogadores e os outros dois estão no corredor central para tentar intercepar o passe. A equipa que perde a bola para a equipa(azul) que está no meio, troca de funções e 2 dos seus jogadores devem pressionar imediatamente a equipa em espera. O tempo de pausa entre repetições é curto, ou por a execução dos passes ou interceção do passe. O objetivo principal é a manutenção da posse de bola, mas também o passe “entre linhas”.

Figura 27- Exercício de manutenção de posse de bola

Na situação de jogo reduzido utilizamos dois tipos de exercício maioritariamente das vezes, uma situação de jogo reduzido com 3 equipas e jogo com setores. Estes exercícios pertencem à Forma III, com um total de 2667,5 m ao longo do macrociclo, e a sua aplicação foi de 31,5% e de 36%, respetivamente. No jogo reduzido com 3 equipas, figura 28, realizado em um quarto de campo de futebol 11, a equipa de azul joga contra a equipa amarela, mas a equipa amarela só pode defender com 3 jogadores, criando assim uma situação de superioridade no ataque. A equipa amarela quando recuperar a bola passa a atacar, com os 4 jogadores a equipa de vermelho que está em espera.

O objetivo é a criação de situações de finalização com superioridade numérica e a finalização no último terço.

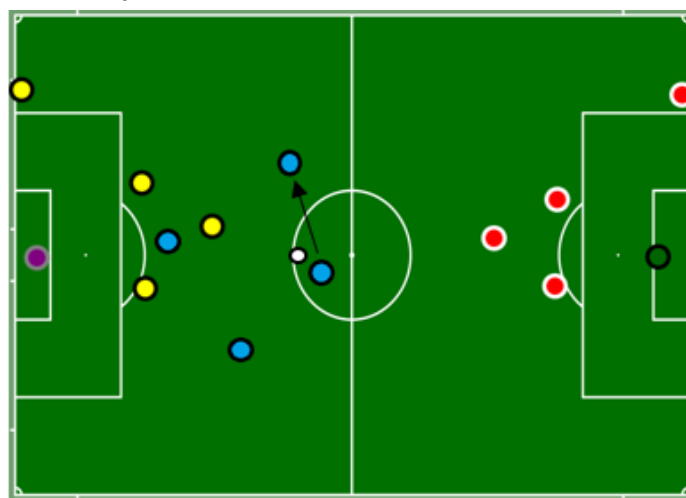


Figura 28 – Exercício das 3 equipas

Ainda na parte principal, outro dos exercícios muito utilizado é o jogo com setores (figura 29). Neste exercício o campo é dividido em 3 setores, defensivo, médio e ofensivo, e são colocados os jogadores por posição dentro de cada setor, surgindo assim uma situação de GR+9x9+GR.

Quando a bola está no setor defensivo, o MD pode entrar nesse setor e criar uma situação de superioridade numérica (GR+4x3). Quando a bola passa para o setor médio, o MD volta à sua posição e pode entrar um dos laterais para criar superioridade numérica de 4x3. Quando a bola chega ao setor ofensivo, 2 dos jogadores que estavam no setor médio podem entrar, criando uma situação de 5x3+GR. A bola pode transitar de setor para setor de duas formas, através de condução de bola ou passe para um dos companheiros de equipa.

O principal objetivo do exercício é numa primeira etapa com posse de bola, o desenrolar do processo ofensivo passando por todas as suas fases e sem bola (dentro de cada setor) respeitar os princípios defensivos e o processo defensivo implementado.

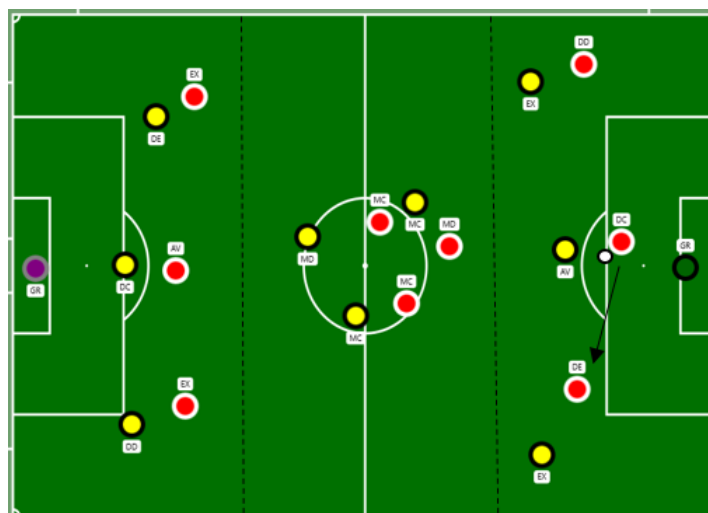


Figura 29- Exercício de jogo com setores

Na parte final/retorno á calma são realizados exercícios de alongamentos estáticos, dirigidos pelo treinador ou realizados de forma individual.

5.3.2 Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização

O microciclo semanal é a unidade mais pequena do processo de periodização, são caracterizadas pelas sessões de treino, variando de acordo com a disponibilidade dos recursos estruturais ou o planeamento definido pelo treinador.

Os conteúdos gerais de treino estavam definidos para as UT, devido á limitações existentes do espaço de treino e do número de jogadores, mas esses eram adaptados de acordo com as dificuldades e prioridades que tinham sido observadas no jogo anterior.

O planeamento dos microciclos tinha como base os conteúdos definidos no planeamento anual, mas também a observação do jogo anterior, através da sua análise, reflexão e decomposição, o trabalho da semana seguinte também se direcionava para os aspetos menos positivos visando melhorar as características que os façam progredir tática, técnica e fisicamente que sejam importantes para se obter sucesso.

Cada microciclo (figura 30) era constituído por três UT, cada uma delas com 60 minutos de volume de treino e com jogo ao fim-de-semana com a duração de 70 minutos.

Mesociclo N.º 5 Microciclo N.º 19 - De 7 de Janeiro a 13 de Janeiro de 2019						
	2.ª Feira 7/1	3.ª Feira 8/1	4.ª Feira 9/1	5.ª Feira 10/1	6.ª Feira 11/1	Domingo 13/1
Hora:		Hora: 20.15	Hora: 19.30	Hora:	Hora: 19.30	Hora: 11.00
Local:		Local: Olivais	Local: Olivais	Local:	Local: Olivais	Local: Alta
- Em todos os microciclos estão presentes os conteúdos psicoesportivos e competições. - Na Parte final/Retorno a calma a equipa realiza alongamentos	FOLGA	UT N.º 51 - Situações de finalização -1x0; 2x0;1x1+GR. - Exercício de manutenção de posse da bola com 4 balizas - Jogo com setores – GR+8x8+GR	UT N.º 52 - Situações de finalização -1x0; 2x0;1x1+GR. - Exercício de manutenção de posse da bola com 4 balizas - Jogo com setores – GR+8x8+GR	FOLGA	UT N.º 53 - Situações de finalização -1x0; 1x1+GR;2x1+GR - Exercício de manutenção de posse da bola com 3 equipas - Jogo com setores – GR+10x10+GR	13ª Jornada Alta de Lisboa
Volume		70'	70'		70'	70'
Intensidade		Alta	Alta		Média	-
Material		Bolas, sinalizadores, coletes, pinos.	Bolas, sinalizadores, coletes, pinos.		Bolas, sinalizadores, coletes, pinos.	Bolas, sinalizadores, coletes, pinos.

Figura 30 – Microciclo semanal(exemplo)

Como exemplo passo a descrever o microciclo 19, do mesociclo 5 pertencente ao período competitivo. O planeamento do microciclo foi realizado em conjunto pelos dois treinadores principais da equipa A e B, levando em consideração as ideias de jogo de cada um, os elementos menos positivos detetados no processo ofensivo e defensivo do jogo anterior e as carências detetadas nos aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos na avaliação inicial.

Os objetivos a alcançar neste microciclo, eram a melhoria da manutenção da posse de bola com superioridade numérica, permitindo aos atletas ter uma maior perceção do espaço/posições a ocupar; com o treino de finalização, melhorar o timing e a direção de remate e cruzamento e com o treino de setores fazer a ligação dos exercícios anteriores com o jogo, procurando aí, introduzir as ideias de jogo do treinador.

Através da descrição do microciclo semanal podemos ver que o seu planeamento está muito condicionado pelo espaço, tempo, número de atletas e ao ajuste e operacionalização do treino de acordo com a equipa A. Este condicionamento leva a uma constante adaptação dos exercícios face ao objetivo que se pretende trabalhar nas UT, e por vezes aos conteúdos definidos no macro, meso e microciclo. Neste sentido, podemos ver no exemplo da organização defensiva, mais especificamente, dos princípios de contenção e apoio defensivo, que eram fundamentais treinar com os atletas da equipa B, mas que devido ao planeamento em conjunto com a equipa A, que a sua necessidade passava pelas situações de finalização, não foi possível realizar neste microciclo.

Na UT de terça-feira, o primeiro treino da semana, teve a duração de 70 minutos e foi realizada em meio campo de futebol 11, com 37 jogadores, pertencentes á equipa A e B de iniciados do SLO. O treino iniciou-se ás 20.15, em que foi realizado jogo com setores (GR+6x6+GR) em um quarto de campo e no outro um quarto de campo foi dividido em dois espaços, num deles realizou-se o exercício de finalização em que tínhamos 3 filas, a 1ª fila realizava 1x0, a 2ª fila realizava 1x1+GR e depois o jogador da 3ª fila realizava cruzamento para o jogador da 1 fila e no outro o exercício de manutenção e posse de bola (4x4+Joker).

Na UT de quarta-feira, o treino foi realizado em três quartos de campo de futebol 11, em metade do campo foi realizado o exercício de jogo com setores (GR+9x9+GR), e o outro um quarto de campo foi dividido em duas partes, numa delas realizou-se o exercício de finalização e na outra o exercício de manutenção de posse de bola (4x4+Joker), após uma das equipas realizar 6 passes podia finalizar em 1 das 4 balizas que se encontravam nas laterais do espaço.

Na UT de sexta-feira foi utilizado o mesmo espaço do treino anterior, mas o exercício de posse de bola foi alterado para 3 equipas, no exercício de finalização o jogador da 3 fila em vez de executar cruzamento, tinha sim, que realizar situação de 2x1+GR. No exercício de jogo com setores foi introduzido mais um elemento para cada equipa e neste o foco foram as bolas paradas e também o posicionamento defensivo.

Nas três UT do microciclo acima descrito e após o exercício de aquecimento, para uma melhor gestão e organização do espaço cada um dos treinadores principais fica com a sua equipa. Na primeira UT a equipa A iniciou o treino no jogo de setores e a B nos outros dois exercícios (manutenção da posse de bola e finalização), ao fim de 25 minutos os dois grupos trocam de estações passando assim as duas equipas pelos três exercícios propostos para a sessão de treino. No treino seguinte a equipa B inicia o treino no jogo de setores e a B nos exercícios de finalização, existindo assim um revezamento durante a semana na equipa que inicia em cada um deles, permitindo uma melhor organização até do próprio exercício. No inicio de cada microciclo começa sempre uma equipa diferente.

A parte final/retorno á calma era realizada após o término da sessão de treino numa das laterais do campo, devido ao inicio dos treinos dos juvenis e dos seniores.

5.3.3 Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final

Existe uma relação direta entre as diferentes partes constituintes da UT assente na progressividade dos exercícios e também nos objetivos definidos para a mesma.

Segundo Castelo (2013), a parte introdutória para além do treinador saudar os diferentes jogadores, deve rever o seu estado de fadiga, ausências e organiza-os em função das tarefas a desenvolver.

A parte inicial tem como objetivo aumentar a atividade dos diferentes sistemas funcionais de forma a preparar o organismo dos jogadores para a parte seguinte do treino. Castelo (2013), refere ainda que, a parte principal é a essência da UT e que tem como objetivo que os jogadores ou a equipa adquiram, desenvolvam, mantenham ou superem os níveis de rendimento previamente programados e definidos através dos conteúdos de treino.

A parte final deve assegurar uma redução do trabalho, de carácter mental e fisiológico, de forma a criar as condições propícias para um correto processo de recuperação.

Na tabela 17 e na figura 31 mostramos a relação entre partes na UT, através dos valores médios obtidos do total dos microciclos, verificamos que a parte com maior foco e volume é a parte principal com 145 minutos despendidos, o que corresponde a 69% do volume total de treino.

A parte introdutória é a que tem menor volume com 3%, com um total de 6 minutos semanais. Na parte introdutória a percentagem é menor devido à limitação temporal, desta forma, procurou-se agilizar o início do treino, saudando os atletas e colocando-os em tempo de tarefa (aquecimento).

As partes inicial e final, têm igualmente o mesmo valor, 30 minutos, o que corresponde a 14% do volume total contabilizado ao longo do microciclo semanal. Na parte final que corresponde a 14% do volume total das UT, são realizados os alongamentos e normalmente uma avaliação sucinta da forma com decorreu a sessão de treino.

Tabela 17 – Volume das partes da UT

Parte da UT	Introdutória	Inicial	Principal	Final
Volume (m)	6	29	145	30

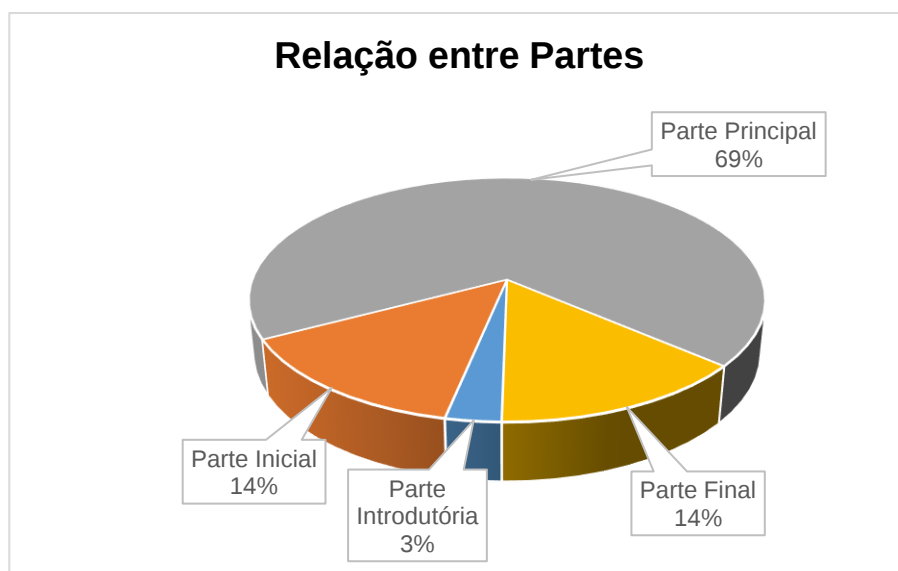


Figura 31 – Relação entre parte introdutória, inicial, principal e final no microciclo

5.3.4 Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado

No microciclo semanal 19 que teve início no dia 7 e terminou no dia 13 de janeiro pertencente ao período competitivo, o volume de treino planeado corresponde a um total de 210 minutos dividido pelas 3 UT realizadas.

Tabela 18 – Volume do treino planeado e operacionalizado(minutos)

Parte da UT	Introdutória	Inicial	Principal	Final	Total
V. Treino Planeado	6	29	145	30	210
V. Treino Operacionalizado	9	26	127	24	186

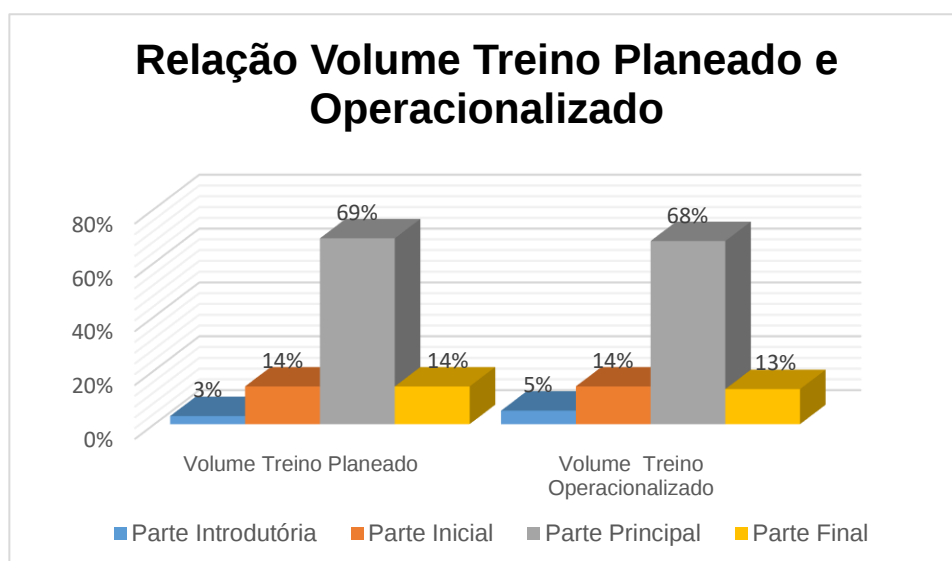


Figura 32 – Relação do volume de treino planeado e do volume de treino operacionalizado

A tabela 18 e a figura 32 mostra-nos a distribuição temporal e em percentagem do volume de treino planeado e do volume de treino operacionalizado. Aqui podemos constatar que na parte introdutória existiu um aumento do tempo despendido em relação ao planeado, de 2%, equivalente a 3 minutos a mais no treino operacionalizado.

Nas outras partes da UT verifica-se uma diminuição do tempo que estava previamente planeado ao longo do microciclo, na parte inicial o volume semanal era de 29 minutos e diminuiu para 26 minutos, mas a sua percentagem é equivalente a 14% para ambos porque está diretamente relacionada com o volume total de treino planeado e operacionalizado.

Na parte principal o volume de treino planeado era de 145 minutos (69%) e o operacionalizado de 127 minutos (68%), existiu um decréscimo de 18 minutos. Também na parte final confirma-se uma diminuição do tempo de 30 para 24 minutos, de 14% para 13% respetivamente.

O tempo total do volume de treino semanal planeado era de 210 minutos e o operacionalizado foi de 186 minutos.

Na operacionalização do treino devido a fatores momentâneos, desde a chegada dos atletas ao treino, à organização e explicação dos exercícios, da reestruturação dos próprios exercícios no decorrer do treino, a intervenção do treinador, etc, pode levar a uma diminuição significativa do tempo na tarefa. Cabe ao treinador fazer essa gestão e planeamento para que possa diminuir ao máximo esse tempo perdido.

5.4 Controlo do treino

O controlo do treino tem como principal função a análise do está a ser planeado e executado para que se possa ajustar, preparando assim os jogadores da melhor forma para a competição. Esta preparação do atleta passa não só pelos ganhos físicos, mas fundamentalmente na execução das ações técnico-táticas específicas à sua função em campo implementadas pela ideia de jogo do treinador.

As ferramentas utilizadas neste estudo para o controlo de treino foram, o controlo da UT, avaliação individual e os relatórios de jogo.

Após o planeamento e execução da UT era realizada uma análise global do treino, referente aos exercícios e à sua correta utilização para o objetivo proposto. Através de observação direta pelo treinador e adjunto do sucesso dos atletas no exercício, podíamos verificar se o objetivo do exercício estava adequado à ideia de jogo que o treinador pretendia desenvolver e se os atletas compreendiam e executavam de forma clara o que lhes era pedido.

Foi também realizado uma avaliação individual no período pré-competitivo, atribuindo uma pontuação de um a quatro (um- fraco e quatro-muito bom), em oito parâmetros diferentes (Finalização, Jogo aéreo, Desarme, Decisão, Criatividade, Resistência, Coordenação e Determinação). Os registos foram realizados durante e após os jogos através de observações diretas. Estas iriam ser realizadas num período intermédio (fevereiro) e no final do ano, dando assim indicações da evolução dos jogadores.

Era também realizado um relatório de jogo, onde para além de todos os dados estatísticos retirados, era realizado um diagnóstico global da performance da equipa, bem como uma avaliação individual da prestação do atleta no jogo. Esta análise e reflexão do jogo era levada em consideração no planeamento das sessões de treino do microciclo seguinte de modo a reduzir o erro e procurar uma melhor performance para a equipa.

5.5 Disciplina

Na fase pré-competitiva quer nos treinos e jogos amigáveis realizados e apesar da não existência de um árbitro oficial, não existiu nenhum caso de indisciplina ou expulsão.

Na fase competitiva existiu a amostragem de cinco cartões amarelos, em situações de impedimento de jogadas da equipa adversária que iriam criar desequilíbrios e um cartão vermelho por comportamento incorreto com um árbitro. Nesta situação foi efetuada uma reunião com o pai do atleta com a coordenação da escola e uma reunião com o atleta, pelo treinador e o coordenador tentando compreender quais as razões que levaram ao acontecido e explicando que se esta situação que prejudicou a equipa, se voltasse a repetir, o próximo passo não passava apenas pelo castigo da Associação de Futebol de Lisboa. Continuo a não existir indisciplina nos treinos.

Em termos gerais podemos dizer que apenas aconteceram situações pontuais que foram rapidamente resolvidas quer pelo treinador e /ou a coordenação da escola

5.6 Lesões

Durante a época desportiva ocorreram diversas lesões, a maioria delas por traumatismo ou lesões musculares. A tabela 19 contém as informações dos jogadores lesionados durante o período pré-competitivo e competitivo.

No período pré-competitivo ocorreram apenas duas lesões, ambas ósseo-articulares. Os períodos de ausência variaram entre um a três meses. No período

competitivo aconteceram nove lesões, em que cinco foram de origem muscular e quatro de origem ósseo-articular. O período de pausa variou entre três dias a cinco meses.

Existiram um maior número de lesões no período competitivo que no pré-competitivo, devido á sua duração, intensidade, e a uma maior utilização de um lote de jogadores nas competições devido ás faltas aos treinos, que não permitiam a convocatória de todos, mas todas elas foram acompanhadas pelo fisioterapeuta do clube durante a época em treinos e jogos.

Tabela 19 - Lesões no período pré-competitivo e competitivo

Nº	Jogador	Período de Ausência	Período Pré-competitivo/Competitivo	Tipo de Lesão
7	ED1	04/09-11/01	Pré-Competitivo/Competitivo	Dores de crescimento
5	DC1	19/09-26/09	Pré-competitivo	Mão partida
18	DC3	30/10-02/11	Competitivo	Mialgia de esforço
1	GR2	19/11-04/01	Competitivo	Luxação do ombro
90	DE1	27/11-30/11 ; 15/01-22-01	Competitivo	Mialgia de esforço/Entorse
28	MD2	19/12-29/12	Competitivo	Microrrotura
80	EE2	21/12-15/01	Competitivo	Contratura da coxa direita
38	MC2	14-11- ...	Competitivo	Entorse do joelho esquerdo
60	MC4	02/01-18/03	Competitivo	Dores de crescimento
88	ED2	15/01-18/01	Competitivo	Mialgia de esforço
80	EE2	01/03 -16/04	Competitivo	Contusão joelho esquerdo

Capítulo VI – Processo Competitivo

No presente capítulo é descrita a competição onde a equipa estava inserida, bem como a sua evolução a nível de classificação e resultados. Também é feita uma breve descrição de todos os procedimentos que se realizam antes e no dia de jogo.

6.1 Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)

A equipa de Iniciados “B” do Sport Lisboa e Olivais disputou na época de 2018/2019 o Campeonato Distrital de Juniores “C” da II Divisão, inserido na série três, constituído por 26 jornadas e uma 2ª fase de subida com seis jornadas. Como podemos ver através da figura 23, na 1ª fase, as equipas desta divisão são repartidas por seis séries. Os dois primeiros classificados de cada série passam à 2ª fase, que se divide em duas séries de 6 equipas. Nesta 2ª fase, os dois primeiros classificados de cada série garantem a subida para a I Divisão Distrital e os 3º classificados disputam o apuramento para a subida. Sendo esta a última Divisão dos Campeonatos distritais de Juniores “C”, os últimos classificados mantêm-se na mesma divisão.

Em relação às equipas inseridas na série 3, podemos dizer que, para além da nossa, é constituída por quatro equipas “B”, Oriental, Alta de Lisboa, Águias da Musgueira e St. Maria. Equipas que tal como nós, podem ter três jogadores de 2004, mas maioritariamente de 2005, este constrangimento vai dificultar ainda mais os jogos disputados contra as outras equipas que são constituídas na maioria por atletas nascidos em 2004. Era esperado que as equipas do Alta de Lisboa e do UDR Santa Maria viessem a ser de elevada dificuldade, porque são os clubes satélite do Sport Lisboa e Benfica, recebendo os jogadores que não ficam na equipa principal.

As outras equipas da série, são equipas “A”, que apesar do menor valor técnico-tático, ganha no aspeto individual, tendo sempre quatro ou cinco jogadores de 2004 que pela sua maior força, técnica e velocidade, desequilibram os jogos a qualquer momento.

SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5	
14 CONCORRENTES	Nº	14 CONCORRENTES	Nº	14 CONCORRENTES	Nº	14 CONCORRENTES	Nº	14 CONCORRENTES	Nº
ACADEMIA TURFICAL "B"	4	ALCAINÇA	4	ÁGUIAS MUSGUEIRA "B"	2	ÁGUIAS	6	AGUALVA	3
ALENQUER	2	ALHANDRA	3	ALTA LISBOA "B"	1	AMAVITA FOOT "A"	5	ARSENAL 72	6
ARNEIROS	11	ALVERCA "B"	10	BOBADLENSE	6	ATLETICO	14	ASSOCIAÇÃO TORRE "B"	4
AVEIRAS	12	AMAVITA FOOT "B"	2	CAMARATE	5	BELAS	4	CACEM	12
BARRIL	1	ARRUDENSE	5	CANEÇAS "A"	7	BELENENSES "D"	2	LOUREL "B"	9
CASALINHENSE	6	BUCLENSES	6	CATUJALENSE	8	CASA PIA "B"	8	MEM MARTINS	11
CERCA	10	CANEÇAS "B"	8	DESPORTIVO O MOSCAVIDE	10	CD ESTRELA	1	MTBA	8
ENCARNACENSE	13	FRIELAS	9	EF BELEM "D"	11	CIF "B"	9	MUCIFALENSE	10
MONTE AGRACO	5	MALVEIRA	7	OUVAIS "B"	14	CULTURAL "B"	7	BELENENSES, SAD	7
OTA	7	PINHEIRO LOURES	1	OUVAIS SUL	12	DESPERTAR	3	PERO PINHEIRO	1
PONTEROLENSE	9	POVOENSE "B"	13	ORIENTAL "B"	4	EF BELEM "B"	12	RIO MOURIO "A"	14
SOBREIRENSE	8	TOIAL	14	SANJOANENSE	3	FUNDAÇÃO SALESIANOS	11	SINTRENSE "B"	13
TORREENSE "B"	3	VENDA PINHEIRO	12	SANTA MARIA "B"	13	OPERARIO	10	SPORT TULIAS "B"	5
UNIÃO ATALAIA	14	VILA FRANCA ROSÁRIO	11	TENENTE VALDEZ	9	PALMENSE	13	VILA VERDE "B"	2

SÉRIE 6		CALENDÁRIO													
14 CONCORRENTES	Nº														
ACADEMIA ALCOTÃO	3														
ALGES "B"	11														
ASS. PLAY SPORTS	9														
ASSOCIAÇÃO TORRE "A"	4														
EF BELEM "C"	13														
LINDA VELHA "B"	1														
MALVEIRA SERRA	12														
OUTURELA	10														
PORTO SALVO	7														
RIO MOURIO "B"	14														
SPORT TULIAS "A"	6														
TALAIDE	5														
TRES "B"	2														
TRAJOUCE	8														

2ª FASE													
APURAMENTO DE CAMPEÃO													
SÉRIE 1							SÉRIE 2						
1º CLASSIFICADO DA SÉRIE	6	1	1º CLASSIFICADO DA SÉRIE	4	1		1º CLASSIFICADO DA SÉRIE	2	2	1º CLASSIFICADO DA SÉRIE	3	2	
2º CLASSIFICADO DA SÉRIE	2	2	2º CLASSIFICADO DA SÉRIE	1	1		2º CLASSIFICADO DA SÉRIE	1	3	2º CLASSIFICADO DA SÉRIE	5	3	

DATAS DA 2ª FASE													
CALENDÁRIO													
05/05/2019	1ª JORNADA	1a2	4ª JORNADA	28/05/2019									
12/05/2019	2ª JORNADA	3a1	3ª JORNADA	02/06/2019									
19/05/2019	3ª JORNADA	2a3	6ª JORNADA	09/06/2019									

FINAL - 1º classificado de cada série
APURAMENTO DE SUBIDA - 3º classificado de cada série
(16/06/2019)

Figura 33- Organização do Campeonato Distrital de Juniores "C" (Iniciados) da II Divisão

6.2 Calendário Competitivo

A tabela 20 apresenta o calendário competitivo, apesar de não ter um conhecimento aprofundado sobre o valor das equipas, penso que o ciclo de jogos de grau de dificuldade superior serão as jornadas 7,8,9,20,21 e 22. No planeamento dos microciclos que antecedem estas jornadas, o nosso foco vai estar mais direcionado para o posicionamento e as ações coletivas e individuais defensivas.

Não existindo jogos fáceis nesta série, o ciclo de jogos que poderão ter um grau de dificuldade inferior são as jornadas 2,3,4,15,16 e 17. Neste ciclo o planeamento vai ser ajustado de acordo com a observação e análise do microciclo anterior.

Tabela 20 – Calendário competitivo

1ª Volta		Calendário	2ª Volta	
Casa	1ª Jornada	Águias da Musgueira	14ª Jornada	Fora
Fora	2ª Jornada	Sanjoanense	15ª Jornada	Casa
Casa	3ª Jornada	Oriental	16ª Jornada	Fora
Fora	4ª Jornada	Camarate	17ª Jornada	Casa
Casa	5ª Jornada	Bobadelenense	18ª Jornada	Fora
Fora	6ª Jornada	Caneças	19ª Jornada	Casa
Casa	7ª Jornada	Catujaense	20ª Jornada	Fora
Fora	8ª Jornada	Tenente Valdez	21ª Jornada	Casa
Casa	9ª Jornada	Olivais e Moscavide	22ª Jornada	Fora
Fora	10ª Jornada	EF Belém	23ª Jornada	Casa
Casa	11ª Jornada	Olivais Sul	24ª Jornada	Fora
Casa	12ª Jornada	Santa Maria	25ª Jornada	Casa
Fora	13ª Jornada	Alta de Lisboa	26ª Jornada	Fora

6.3 Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato

Na figura 34 podemos ver a evolução da classificação da equipa do SLO ao longo do campeonato da II Divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa. Na primeira jornada ficámos no 8º lugar e na segunda jornada após uma derrota passámos para o 12º lugar. Na 3ª jornada, com uma vitória subimos ao 11º lugar onde nos mantivemos durante as duas jornadas seguintes. A partir da 5ª jornada tivemos uma quebra que nos empurrou para o 13º lugar e posteriormente para o último lugar onde nos mantivemos aí ao longo de sete jornadas. Com duas vitórias consecutivas á 15ª e 16ª jornadas conseguimos subir ao 13º lugar que mantivemos ao longo do campeonato devido ao “fosso” criado para as equipas que estavam acima na tabela classificativa.

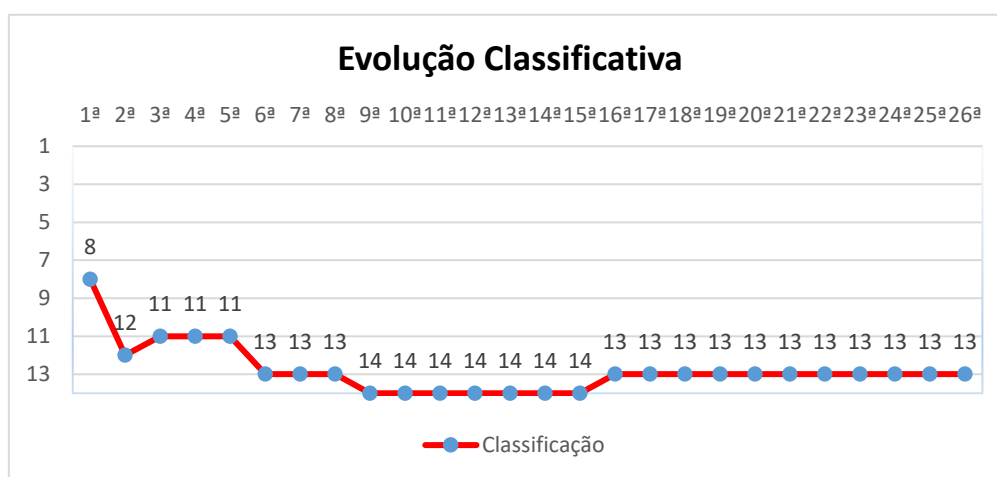


Figura 34- Evolução Classificativa

6.4 Evolução dos Resultados

Na tabela abaixo podemos ver a evolução dos resultados ao longo da época, podemos ver que a vitória mais expressiva foi á 26ª contra a Alta de Lisboa por 4-0 e os jogos com resultados menos positivos e mais dilatados foram á 4ª e 24ª jornadas com o Camarate e com o Olivais Sul, respetivamente, por 5-1.

Na 1ª volta do campeonato a equipa teve uma série difícil e complicada, com 11 derrotas consecutivas. Mas na 2ª volta conseguiu-se aproximar do nível esperado, com cinco vitórias, um empate e sete derrotas. Se o nível da equipa se tivesse mantido constante ao longo da época, teria conseguido um lugar no meio da tabela classificativa.

Ao longo da época conseguimos marcar golos em 19 jogos e apenas em seis a equipa ficou em branco. Na 3ª, na 23ª e na 26ª jornada, a equipa não sofreu golos.

Tabela 21 – Evolução os resultados

1^a	Jornada		Resultados	Jornada		2^a
Volta						Volta
Casa	1 ^a	2-3	Águias da Musgueira	3-1	14 ^a	Fora
Fora	2 ^a	4-2	Sanjoanese	3-2	15 ^a	Casa
Casa	3 ^a	2-1	Oriental	1-2	16 ^a	Fora
Fora	4 ^a	5-1	Camarate	1-2	17 ^a	Casa
Casa	5 ^a	0-1	Bobadelense	2-2	18 ^a	Fora
Fora	6 ^a	2-0	Caneças	1-4	19 ^a	Casa
Casa	7 ^a	0-3	Catujalense	2-1	20 ^a	Fora
Fora	8 ^a	3-0	Tenente Valdez	2-1	21 ^a	Casa
Casa	9 ^a	1-4	Olivais e Moscavide	4-0	22 ^a	Fora
Fora	10 ^a	3-2	EF Belém	2-0	23 ^a	Casa
Casa	11 ^a	2-1	Olivais Sul	5-1	24 ^a	Fora
Casa	12 ^a	1-2	Santa Maria	3-0	25 ^a	Fora
Fora	13 ^a	4-2	Alta de Lisboa	4-0	26 ^a	Casa

6.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

Ao longo da época desportiva foram realizados 26 jogos oficiais, com um volume de jogo (Anexo 6). de 1820 minutos. Existiram apenas dois jogadores com menos de seis jogos realizados, enquanto três jogadores estiveram dentro de campo entre 10 a 15 jogos, e 15 jogadores participaram entre 20 a 25 jogos.

Na tabela 22, podemos ver o volume de utilização em minutos por jogador, e através da sua análise constatamos que nenhum dos jogadores foi totalista e que a utilização dos jogadores variou entre os 0 m e os 1530 m. Podemos também verificar que apenas dois jogadores foram utilizados menos de 150 m, seis jogadores utilizados entre 500 m e 1000 m, sendo que 8 jogadores se situaram entre 1000 m e 1300 m e quatro jogadores estiveram entre ao mais utilizados com valores superiores a 1300 m.

Os jogadores MC1 e MC2, com 0 % e 8% de minutos jogados, respetivamente, foram os jogadores menos utilizados, o primeiro por dificuldades na sua inscrição e o segundo porque teve que parar devido a fortes dores de crescimento. Os jogadores com maior percentagem de minutos jogados foram o DC1, o DC3 e o ED2, respetivamente com, 80%, 84% e 80%.

Em relação aos golos marcados e sofridos, verificamos na tabela que o total de golos sofridos foram 67, repartidos pelo GR1 que sofreu 38 golos em 1020 m de utilização e o GR2 que sofreu 29 golos em 800 m. O melhor marcador da equipa foi o ED2 com 14 golos, o ED1, o EE2 e o AV1 marcaram 4 golos, nove jogadores da equipa não conseguiram marcar nenhum golo em jogos oficiais e cinco jogadores marcaram entre um e três golos.

No anexo 7, na tabela de utilização dos jogadores, podemos observar que apenas dois jogadores não foram titulares, o MC1 e o MC2. Existiram seis jogadores

que mais vezes forma titulares não substituídos, com mais de 14 jogos, sendo que aquele que fez mais jogos completos foi o DC3, com 22 jogos.

Em relação aos jogos que começaram a titular e foram substituídos, três jogadores foram substituídos entre 11 e 13 jogos, o DD1, o DE2 e EE e o MC4 substituído por 19 vezes.

Neste escalão as substituições são volantes, o que permitiu a utilização de todos os jogadores convocados, dando tempo de jogo a todos e assim contribuído para o seu desenvolvimento em atmosfera competitiva.

Tabela 22 – Volume competitivo e golos

Nº	Jogador	Jogos	Golos Marcados	Golos Sofridos	Minutos jogados	% Minutos jogados
99	GR1	20	-	36	1020'	56
1	GR2	15	-	29	800'	44
2	DC1	24	2	-	1470'	80
5	DC2	25	0	-	695'	38
18	DC3	23	3	-	1530'	84
50	DD1	23	0	-	1070'	59
53	DD2	22	0	-	660'	36
90	DE1	21	0	-	1070'	59
51	DE2	21	0	-	920'	50
33	MD1	19	0	-	1198''	66
28	MD2	24	2	-	1395'	77
6	MC1	0	0	-	0	0
38	MC2	6	0	-	135'	8
21	MC3	15	1	-	615'	33
60	MC4	24	0	-	1005'	55
7	ED1	11	4	-	590'	32
88	ED2	24	14	-	1455'	80
10	EE1	25	3	-	1190'	65
80	EE2	21	4	-	1150'	63
29	AV1	18	4	-	1155'	63

6.6 Dia Competitivo

Neste ponto vão ser descritas de um ponto de vista geral as rotinas de preparação (são iguais casa ou fora) desde o último treino antes do jogo até ao dia do jogo.

No último treino antes do jogo:

- No final da UT é efetuada uma avaliação do desempenho dos atletas ao longo da semana, focando alguns aspetos positivos e negativos observados.
- É realizada a convocatória para o jogo e passada toda a informação necessária, atletas convocados, hora do jogo, hora de concentração.

No dia de jogo:

- A concentração é realizada 1 hora antes do início do jogo, e quando chegam vão para o balneário para se equipar (15 minutos). O treinador principal prepara o campo para aquecimento e o adjunto vai ao árbitro entregar a ficha de jogo.

- Após equipados é realizada uma preleção com ajuda de um quadro tático, indicando a equipa titular e relembrando a ideia de jogo implementada na fase ofensiva e defensiva, bem como os esquemas táticos treinados.
- 20 minutos para a realização do aquecimento de jogo, o treinador principal fica com a equipa titular, o treinador adjunto com os GR e os suplentes realizam um “meinho”.
- Chamada do árbitro (5 minutos antes da hora de jogo marcada).
- Ao intervalo o jogo é realizado uma intervenção direcionada para os aspetos a corrigir, a descrição de como joga a equipa adversária (sistema de jogo e atletas a ter em atenção) e o que se pretende para a 2ª parte do jogo.
- No final do Jogo, cumprimentar o adversário e os árbitros, ainda dentro de campo, é efetuada uma pequena síntese do jogo em que o evidencio os aspetos de entrega, atitude, atenção, concentração, agressividade, etc. E depois vão cumprimentar os pais.
- O treinador principal e o adjunto vão ao arbitro recolher a ficha de jogo e falar sobre alguma situação que tenha ocorrido em campo.

Capítulo VII – Estudo sobre a perceção que pais e filhos têm sobre o envolvimento parental no desporto juvenil

7.1 Resumo

A investigação tem, nos últimos anos, referido a importância do envolvimento dos pais ou família próxima, no desenvolvimento desportivo da criança. Face à importância que a sua influência e intervenção tem em jogos e treinos (Serpa, 2016), justifica-se o estudo de forma a compreender a perceção, que ambos, pais e filhos têm e dos seus efeitos.

Este trabalho avalia a influência parental no desporto, a partir da análise da perceção de 32 pais e 32 jovens atletas, pertencentes à equipa sub-15 do Sport Lisboa e Olivais. Para tal, foi aplicado um protocolo de avaliação através do instrumento: Questionário sobre o envolvimento parental no desporto juvenil, adaptando as questões de questionários já existentes, utilizados por Gomes & Zão (2007) e Gomes (2010). As principais conclusões demonstraram que na análise das cinco dimensões (Apoio e Interesse, Envolvimento emocional, Influência e Intervenção, Incentivo e Preocupação e Espírito Desportivo na prática desportiva.) avaliadas no questionário, sugerem que existe uma perceção semelhante do comportamento dos pais, por parte de pais e filhos. Os pais percecionam a sua ação como apoiante (90,63% de resposta sempre (S)), e que essa perceção é corroborada pelos filhos que percecionam essa ação da mesma forma (87,5% de resposta sempre (S)), o que sugere que os pais têm interesse e apoio positivos. Ambos percecionam que os pais têm uma ação de grande envolvimento e participação na prática desportiva dos seus filhos, nas diferentes dimensões estudadas.

7.2 Introdução

O desporto é visto como uma prática que deveria ser proporcionada à maioria da população, que trás todo um conjunto de benefícios inerentes à nossa saúde, constituindo-se como um ótimo veículo de socialização, na ocupação dos tempos livres, no apuramento das habilidades motoras, no fortalecimento do carácter e na educação para a vida. A prática desportiva das crianças e jovens é incentivada e fomentada nestas idades, pois é neste período que elas estão mais predispostas a serem influenciadas pela educação (Gonçalves, Silva & Cruz, 2017).

A correta organização e orientação das atividades, sendo ou não orientadas para o rendimento, “determina o efeito pedagógico positivo da participação das crianças e jovens” (Gonçalves, Cardoso, Freitas, Lourenço & Silva, 2017, p. 93)

O desporto organizado é uma atividade que tem início, para grande parte das nossas crianças, em um momento ou outro, na fase de infância ou adolescência. É neste ambiente desportivo que surge, através dos meios de socialização subjacentes à

interação grupal, a formação das características pessoais da criança, como por exemplo, na transmissão de valores e desenvolvimento moral dos jovens, na participação, motivação e grau de envolvimento no desporto, na perceção de habilidade, e nas consequências emocionais e afetivas na prática desportiva de jovens atletas (Torregrosa *et al.*, 2007).

A criança desde muito cedo que é motivada para a prática do desporto através de diversos agentes de socialização: a sua família e a sua extensão; as instituições oficiais ou privadas; o espaço escolar; grupos de amigos; a comunicação social, etc. O contexto social é para a criança uma referência fundamental quanto à criação de motivações, valores e normas de conduta na prática das suas atividades motoras e lúdicas (Harwood & Knight, 2015).

Segundo Domingues, Cavichioli & Gonçalves (2014), o desporto jovem, hoje em dia, permite um enorme desenvolvimento pessoal e social, o que leva a um maior envolvimento e participação desportiva e consequentemente à produção de comportamentos positivos, como o desenvolvimento do carácter, das aptidões sociais, autoestima, sentido de autonomia.

Para um atleta juvenil, estar inserido num contexto de equipa, pode ser uma experiência extraordinariamente enriquecedora, promovendo um desenvolvimento saudável física e psicologicamente, por outro lado, pode também ser emocionalmente exigente e responsável de uma enorme pressão.

A qualidade do contexto onde o atleta está inserido, é fator fundamental para a sua motivação e bem-estar, estes suportam e promovem a autonomia, bem como, afetam positivamente ou negativamente a sua prestação.

O contexto social é peça fundamental na motivação dos jovens atletas, contribuindo para a qualidade das experiências desportivas. (Domingues *et al.* 2014).

De acordo com Holt (2008) um dos determinadores da qualidade de contexto onde os jovens atletas se inserem tem a ver com a família. Toda a dinâmica e comportamento dos pais e da restante família na prática desportiva dos jovens tem despertado a atenção para esta temática, surgindo vários estudos nesta área.

As pesquisas sobre o envolvimento parental no desporto juvenil têm papel fundamental para a sua compreensão, uma vez que:

- Os pais estão altamente envolvidos e visíveis;
- Os jogos são realizados num recinto público onde os pais podem dar feedback imediato;
- Os pais podem influenciar as suas crianças positivamente ou negativamente neste contexto.

Nos estudos realizados a principal conclusão retirada é que as dinâmicas familiares que rodeiam o atleta estão diretamente associadas ao desenvolvimento das suas capacidades (Holt, 2008).

Segundo Gomes (2010), os pais estão assim numa posição privilegiada que permite influenciar os seus filhos, seja para valorizar, motivar, educar ou criticar. Se a influência positiva pode promover a sensação de alegria e divertimento, de autoeficácia, as perceções de competência, a promoção da auto-estima, por outro lado, quando esta é essencialmente de natureza negativa, os progenitores poderão estar a conduzir a uma menor perceção de competência, de controle, e de motivação intrínseca podendo levar ao abandono da prática desportiva (Holt, 2008).

Os jovens quando escolhem envolver-se numa determinada prática desportiva, fazem-no com o intuito de se divertirem, para poder estar com os amigos ou fazer novos, experimentarem ou aperfeiçoar um determinado desporto em que têm maior apetência. Mas em alguns casos são os pais que tentam induzir nos filhos a praticar um determinado desporto e a atingirem determinados níveis de performance.

De acordo com Torregrosa et al. (2007), a participação da família tem dois lados difíceis de separar, quanto elas mais apoiam e mais ativamente estão envolvidas no processo (participação positiva), mais comportamentos diretivos emitem (parte negativa), devido à pressão e por vezes contradizendo as diretrizes do treinador.

A influência dos pais pode produzir resultados prejudiciais quando a “*pressão parental*” está permanentemente focada no sucesso e nas expetativas impossíveis e improváveis de uma criança (Billings, Butterworth & Turman, 2018).

Os pais têm um papel fundamental no apoio aos filhos, mas é importante que consigam fazer a distinção entre apoio e pressão.

De acordo com Fredricks & Eccles (2004), eles identificam que os pais têm três papéis capitais na prática desportiva dos filhos:

- Gerar oportunidades;
- Compreender as experiências;
- Ser um modelo.

Os pais são os responsáveis por criar a oportunidade de participação na atividade desportiva em geral, mas fundamentalmente numa determinada atividade. Para além do transporte e suportando toda a logística inerente à prática, eles são geralmente os responsáveis pela escolha da atividade a praticar pelos filhos, muitas vezes porque consideram que essa atividade poderá trazer os maiores benefícios para os filhos. Em segundo lugar, parece claro e inegável que o tipo de participação das crianças e jovens em atividades desportivas, é em grande medida condicionada pelo

modo como eles percebem o que é importante para os pais nesse domínio, o que torna importante a promoção e a valorização do esforço, em detrimento da ênfase, única e exclusivamente, na vitória. Por último, porque funcionam como modelos para os filhos, é normal as crianças quererem praticar aquilo que a mãe ou pai praticou. Importa, pois, investir no sentido de se sensibilizar os adultos para uma vida fisicamente mais ativa, o que acarreta benefícios não só para os próprios, mas também para os mais novos (Fredricks & Eccles, 2004).

A participação da criança na prática desportiva engloba todo um conjunto de benefícios que os pais consideram essenciais estarem presentes na vida do seu educando. Holt & Neely (2014) identificaram assim três grandes áreas :

1. Benefícios pessoais:

- Desenvolvimento de uma auto-imagem positiva.
- Aumento da responsabilidade.
- Aumento do fair/play e da camaradagem.

2. Benefícios sociais:

- Possibilidade de fazer novas amizades.
- Aprender a trabalhar em grupo e a cooperar.
- Aprender a respeitar a autoridade.
- Promover um maior envolvimento nas atividades escolares.

3. Benefícios físicos:

- Saúde e bem-estar.
- Desenvolvimento de aptidões físicas.

O querer ganhar é algo inato e intrínseco à natureza humana, até porque ganhar sabe sempre melhor do que perder. Mas, a vitória/derrota está sempre presente e quando a atitude dos pais se concentra em demasia nas vitórias, eles parecem perder o foco daquilo que é realmente importante. Que a prática desportiva seja um veículo de aprendizagem de competências para a vida.

A importância dos pais na iniciação e formação desportiva dos atletas é um tema amplamente debatido pela importância fundamental que estes desempenham na carreira desportiva dos seus filhos. Como refere Hellstedt (1987), a família é a maior fonte de influência na vida dos atletas pois é aí que os jovens aprendem e desenvolvem competências de uma vida e mecanismos de confronto para lidar com as exigências competitivas.

Harwood & Knight (2015) propuseram que a especialização em educação desportiva “demonstrou que o envolvimento dos pais, aumentava as chances de as

crianças atingirem seu potencial desportivo, terem uma experiência psicossocial e desenvolverem uma gama de resultados positivos para o seu desenvolvimento”. Esta declaração foi baseada na convicção que o sucesso das crianças e adolescentes envolvidas no desporto juvenil não pode, nem deverá ser medida apenas na performance atlética.

De acordo com vários estudos realizados como Durand-Bush, Salmela & Thompson (2005, cit in Domingues et al. 2014) e Wyllemann, De Knop, Ewing & Cumming (2000 cit in Domingues et al. 2014) sobre o papel dos pais e o seu envolvimento no desporto jovem em países desenvolvidos, os pais estão entre os agentes socializadores mais importantes para os jovens atletas chegarem a um alto nível de desempenho desportivo (Domingues et al. 2014).

A família em alguns casos pode ter efeitos negativos na experiência desportiva dos jovens, seja por criar demasiadas expetativas relativamente ao rendimento desportivo a atingir, ou porque adota regras demasiado rígidas em torno da vida do atleta. Estas situações acabam por se refletir no treino e na competição e, naturalmente, no trabalho do treinador. Por vezes os pais podem colocar em causa o planeamento, os objetivos e as estratégias cuidadosamente delineadas pela equipa técnica (Gomes, 2001).

Serpa (2016), afirma que a presença dos pais nos treinos e competições, e a sua participação no processo desportivo dos jovens, é por estes muito valorizado, ultrapassando normalmente a importância que os treinadores têm tendência a atribuir a estes aspetos.

O tipo de “*pressão parental*” ou apoio que o atleta recebe vai sempre depender do nível de envolvimento que a família tem no desporto. Por exemplo, os pais com um nível de envolvimento moderado vão criar uma zona de conforto ideal porque foram capazes de encontrar o balanço entre a competição e os objetivos de diversão na participação desportiva (Billings, Butterworth & Turman, 2018).

O envolvimento parental pode ser subdividido em duas extensões; as atividades em casa e as atividades no clube desportivo. Em casa os pais sentem a necessidade de falar sobre a natureza da participação na prática desportiva, conversas sobre o tempo de jogo, sobre as decisões tomadas pelo treinador, sobre o nível de competição, os objetivos e expetativas. No treino, este envolvimento pode passar pelas conversas com os treinadores, com outros atletas ou pais, ou a participação nas atividades do clube.

De acordo com Hellstedt (1987), o nível de envolvimento dos pais pode ser definido a partir deste conjunto de fatores. Na figura 35 este nível de envolvimento pode ser analisado como sendo um continuum:

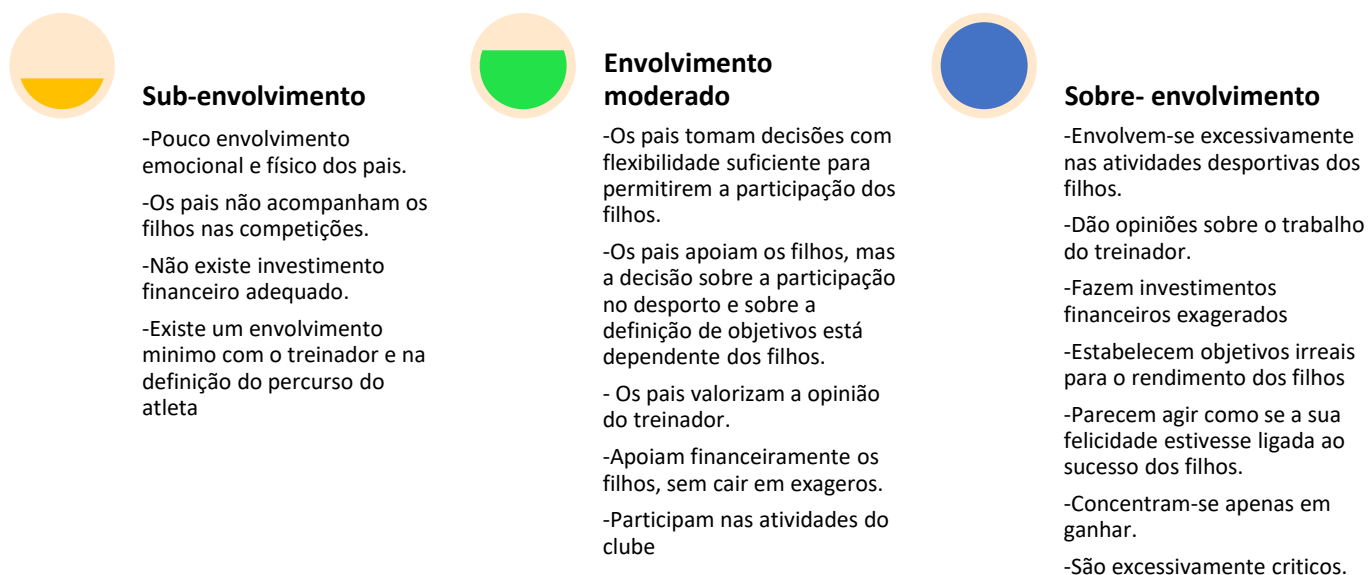


Figura 35- Nível de envolvimento parental

A partir deste continuum, podemos definir 4 atitudes parentais disruptivas face ao desporto (Carnall, 2003):

- Pais ausentes - pais que não aparecem nos treinos, nem nas competições a um ponto que afeta o jogador. O jogador sente-se desacompanhado e o treinador acaba por se sentir responsabilizado pela função que é dos pais, que é de acompanhar e proteger o seu jogador, logo, diminuído da sua função de treinador, que é de exigência.
- Pais demasiado exigentes - são pais que pensam serem também os treinadores dos filhos, e por vezes até acham que são melhores que os treinadores, apesar de não terem formação. Este fato é perturbador porque o treinador vê-se “roubado” do seu papel e delegado nele a responsabilidade de ser complacente e pouco exigente para que o jogador não se sinta desconfortável.
- Pais super-protetores - sentem-se afetados com o “sofrimento” dos filhos, dando-se muito mal com a exigência do treinador e com alguns perigos do treino. Este tipo de comportamento limitam o treino, o esforço do atleta e criam receios.
- Pais que gritam na bancada – são os pais que não conseguem manter a calma durante os jogos de competição e algumas vezes nos treinos, pois para eles a vitória é o mais importante. O treinador não está confortável a exigir calma ao seu aluno e que se centre no seu desempenho e não no resultado.

A forma como os pais interagem com as dinâmicas próprias do futebol juvenil tem implicações importantes na experiência das crianças (Holt, 2008).

Segundo Coelho (2016a), as práticas desportivas infantojuvenis estabelecem-se, inevitavelmente e permanentemente, inter-relações entre treinador, atletas e pais.

Para que o jovem atleta possa progredir e desenvolver-se para vir a ser um excelente atleta é fundamental que este estabeleça uma boa relação quer com o treinador, quer com os pais. O autor afirma ainda que esta relação é desejável, em primeiro lugar porque as crianças necessitam da aprovação dos adultos, e por isso esforçam-se por lhes agradar, especialmente aos pais. E segundo porque os pais fornecem apoios indispensáveis, proporcionando recursos diversos e garantindo a sua presença em treinos e competições.

As duas relações com os pais e com os treinadores, são diferentes na sua função e na sua natureza, o jogador precisa que ambas estejam em harmonia e equilíbrio. Se as duas relações não estão em harmonia, gera-se, tal como dois braços de uma balança um desequilíbrio, que terá efeitos imediatos no desempenho do jovem desportista (Carnall, 2003).

Uma saudável relação treinador/jogador/pais é vital para o sucesso e os seus papéis devem ser clarificados e compreendidos.

Na figura 36 podemos assim ilustrar o inter-relacionamento entre treinadores, pais e atletas (Lee, 1993):

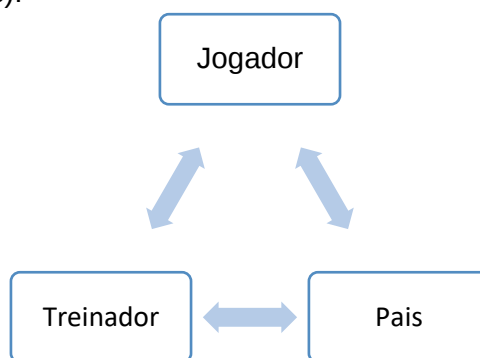


Figura 36- Relação Jogador-treinador-pais

A compreensão da inter-relação dos três intervenientes deste triângulo está na base do sucesso de qualquer programa desportivo e faz parte integrante do desporto para crianças. Lee (1993) dá conta da importância desta relação quando utiliza o “triângulo da formação desportiva” para definir todo o conjunto de ligações estabelecidas na prática desportiva entre treinadores, praticantes e respetivos pais. O autor quer transmitir não apenas a ideia de envolvimento dos interventores, como também a existência de três vias de comunicação com duplo sentido, que devem ser utilizadas para a difusão da informação sobre a atividade.

Segundo Serpa (2016), os pais e treinadores constituem as pessoas significativas para os praticantes que mais os influenciam em todas as fases da carreira. Mas, Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz (2013), afirmam que de entre os diferentes agentes que podem influenciar o jovem atleta, o treinador é o elemento chave, sendo a

sua influência mais preponderante entre os 11 e os 17 anos, que dos seus companheiros de equipa, e maior inclusive que a influência gerada pelos seus pais.

De acordo com Carnall (2003), em comum, quer os pais quer o treinador estão comprometidos com o jogador, através das relações estabelecidas, servem de modelos de identificação, mas em que as suas funções “obviamente” diferentes não se sobrepõem ou não se deveriam sobrepor.

Nesta relação treinador/pais/jogador costumam surgir algumas falhas, como problemas de comunicação, os conflitos ou as lutas de poder, estes vão provocar desequilíbrios que irão interferir no desempenho desportivo e na relação com o treinador/jogador. A origem dessas complicações está na dificuldade que os pais têm de acompanhar de longe sem intervir, mantendo a distância e deixarem a orientação do seu filho para o seu treinador (Lee, 1993).

Os pais podem ser aliados importantíssimos no desenvolvimento do trabalho do treinador com a equipa, desde que estes percebam o seu papel dentro dessa dinâmica, para que os benefícios das atividades desportivas sejam reais, estas devem ser devidamente orientadas, na procura da melhor rentabilização de todos os intervenientes, bem como no correto procedimento técnico e pedagógico adequado às crianças e jovens que iniciam a sua prática desportiva. Deste modo surge a figura do treinador como mediador de todo este processo (Knight et al., 2016).

De acordo com Coelho (2016b), o treinador é uma personagem fundamental do processo desportivo quer na sua componente especialização quer na componente na formação e que desempenha, pelo seu exemplo e tipo de intervenção, um papel fundamental junto dos praticantes e pais.

Knight et al. (2016) afirmam que o futuro passa pela incorporação dos pais no processo de educação desportiva dos filhos, trabalhando em paralelo com a formação de treinadores nos índices de desenvolvimento psicossocial do atleta.

Enquanto o treinador é o gestor de todo o processo desportivo dos praticantes, os pais criam as condições na sua vida que se desejam facilitadoras da atividade desportiva, mas que por vezes podem assumir um carácter perturbador (Serpa, 2016).

Em vários estudos (Billings, Butterworth & Turman, 2018; Coelho, 2016; Knight, Boden, & Holt, 2010) afirmam que a provisão de suporte, particularmente em forma de tempo e dinheiro, por parte dos pais é especialmente importante. Este suporte é identificado pelos atletas como um requerimento necessário para garantir a participação e progressão no desporto. Este suporte tangível dos pais demonstra à criança que eles valorizam o seu envolvimento no desporto, e poderá aumentar o sentimento de prazer, participação, competência e persistência. No entanto, os atletas podem-se tornar

conscientes do compromisso de seus pais e, posteriormente, sentirem pressão para os “reembolsar”.

Segundo Dunn, Dorsch, King, & Rothlisberger (2016), recentes investigações demonstram uma relação direta entre a quantidade de dinheiro que os pais se comprometem com o desporto dos seus filhos e a percepção subsequente de pressão relatadas pelas crianças. Quando as crianças sentem essa pressão por parte dos pais, pode ter impacto no envolvimento contínuo no desporto, na sua diversão desportiva, nos seus níveis de ansiedade e no envolvimento em comportamentos antidesportivos. Além disso, nas competições, se os pais estão focados na vitória, na “punição” das crianças pelo mau desempenho ou no fornecimento de feedback negativo, isto, pode reduzir a sua percepção de competência, aumentando os seus níveis de ansiedade e o medo do fracasso (Harwood & Knight, 2015).

De acordo com Coelho (2016a), os pais, assumem atitudes e manifestam comportamentos incorretos, resultantes do fato de definirem o seu valor próprio através do que consideram ser o sucesso ou insucesso dos filhos, sendo com eles “vencedores” ou “vencidos”.

Por outro lado, quando as crianças percebem que os seus pais se concentram no seu esforço, na melhoria pessoal nas competições e em relação ao treino (criando um clima de envolvimento), os atletas reportam níveis altos de motivação, de compromisso, de percepção de competência, divertimento, esforço, auto-estima e comportamento desportivo (Holt, 2008). Além disso, elogios e encorajamento com feedback construtivo após as competições podem facilitar a motivação, aumentar a confiança e o afeto positivo. O reforço positivo pode aumentar as percepções de competência e esforço e ajudar os atletas a racionalizar seus pensamentos e sentimentos (Knight, Dorsch, Osai, Haderlie, & Sellars, 2016).

Os treinadores devem ter na sua bagagem todo um conjunto de ferramentas que lhes permitam gerir a intervenção junto dos pais. Revela-se importante elucidar os pais sobre as expectativas do treinador face aos jogadores e à equipa, das conceções do treinador face ao desporto de formação e esclarecer os pais sobre a importância do seu papel no desenvolvimento e formação desportiva dos filhos (Damásio & Serpa, 2000).

Nesta relação de proximidade, o treinador tem vindo a ser reconhecido, quer pelo senso comum, quer por autores, dos quais Coelho (2016a), Damásio & Serpa (2000), Carnall (2003) são exemplos, como pessoa central nas relações dos atletas. O treinador assume um papel preponderante na regulação de comportamentos e atitudes do praticante.

No início da época desportiva, com a finalidade de discutir as mudanças desejáveis para a promoção de atividades saudáveis e adaptadas aos atletas, deverá

ser agendada uma reunião onde estão presentes o treinador, dirigentes, os pais ou outros familiares próximos do atleta. Esta deve abranger vários temas, nomeadamente os objetivos do desporto juvenil; a descrição dos motivos que levam as crianças e jovens a praticar e abandonar o desporto, os direitos dos jovens praticantes e, por último, a exploração dos papéis, responsabilidades e comportamentos dos pais no desporto juvenil (Gomes, 2001). De acordo com Coelho (2016b), a reunião de início da época assume uma particular importância sendo um momento privilegiado para abordar os pais e poderá permitir, ao treinador, comunicar os seus objetivos, esclarecer eventuais dúvidas ou receber sugestões dos pais, contribuindo para prevenir problemas futuros.

As várias atividades expostas vão sendo conduzidas pelos profissionais envolvidos, é importante ter em conta a necessidade de criar o maior número de situações de discussão com os pais, através da utilização frequente de questões e situações-problema de modo a envolvê-los na atividade e para suscitar a opinião acerca dos assuntos debatidos.

Segundo Gomes (2001), a eficácia deste tipo de reunião será mais proveitosa e benéfica quanto mais se conseguir criar um ambiente de confiança entre todos os participantes, para que no final da reunião possam existir novos canais de comunicação entre todos os intervenientes, que podem e devem ser rentabilizados ao longo da época desportiva e da carreira desportiva do atleta.

Cabe principalmente ao treinador garantir a indispensável harmonia, que influenciam o clima dos treinos e das competições, exercendo ao longo da época desportiva uma ação pedagógica sobre os pais. (Coelho, 2016a).

Devemos investir na formação de treinadores, mas também na dos pais, para que eles compreendam e se concentrem no que são os objetivos e os benefícios que os seus atletas e filhos associam à prática desportiva e criem as condições para favorecer essa prática, tornando-a uma experiência agradável e memorável.

Segundo Dias e Fonseca (2005), se entendermos a iniciação desportiva, como um período que abarca as primeiras experiências da criança no desporto, deparamo-nos com um dos fenómenos mais importantes do contexto desportivo. As possibilidades que uma prática desportiva oferece para a formação integral dos desportistas, converte-a num dos meios mais eficazes da educação da pessoa. Devemos tomar consciência da importância das primeiras experiências desportivas, que devem assentar numa perspetiva lúdica e positiva.

Mas estarão os adultos conscientes do que o desporto pode e deve proporcionar aos jovens e, acima de tudo, de que os seus comportamentos influenciam a forma com estes encaram a prática desportiva, podendo mesmo ser determinantes no seu futuro como atletas e como pessoas?

Felizmente muitos são os que estão conscientes e preocupados com a forma como podem melhorar a experiência e a participação das crianças e dos jovens sob a sua responsabilidade em contextos desportivos, também sabemos que outros há que, por desinteresse ou desconhecimento, não manifestam qualquer esforço nesse sentido, daí advindo naturalmente muitas consequências negativas (Dias & Fonseca, 2005).

Não nos podemos esquecer que os benefícios potenciais do desporto não são automaticamente transmitidos através da mera participação em jogos, encontros e treinos. Tanto atitudes positivas como negativas, são ensinadas no contexto desportivo pelos treinadores, pais, colegas e demais intervenientes no fenómeno desportivo. Para que os potenciais benefícios biológicos, psicológicos e sociais que o desporto encerra possam ser atingidos, devem ser deliberadamente planeados, estruturados e ensinados, bem como positivamente reforçados. (Damásio & Serpa, 2000).

Para que o jovem atleta consiga lidar com todas as contingências do percurso profissional, é necessário estar consciente da importância da formação desportiva inicial, da escolaridade, do tipo de suporte social e familiar e dos mecanismos de planeamento da carreira. (Domingues et al., 2014).

Segundo Jonhson (1981) as atitudes e os comportamentos que os pais exteriorizam relativamente à prática desportiva tem influência de forma muito significativa no sucesso dos seus filhos. Ainda de acordo com o mesmo autor, o sucesso do jovem atleta depende principalmente de três fatores:

- A habilidade inata, potencialidade e a capacidade que o atleta tem para suportar o stress e a ansiedade;
- O mentor (treinador) que orienta, determina e estrutura todo o processo de treino e o envolvimento do atleta na competição;
- Os pais dos atletas que lhes proporcionam os meios naturais de sobrevivência e têm um papel crítico no sucesso da prestação desportiva.

A família tem um papel fundamental de apoio e encorajamento dos jovens no desporto, não devendo ser apenas orientados para o atleta de sucesso. É necessário que o jovem tenha prazer com a prática, que demonstre entusiasmo para superar os seus limites, mesmo que nunca tenha sido o melhor (Jonhson,1981). Segundo este autor, para um adequado envolvimento parental na prática desportiva do filho, destaca alguns pontos importantes que se devem ter em consideração:

- Não “obrigar” a criança à prática desportiva;
- Desvalorização dos resultados desportivos, retirando pressão sobre a criança;
- Destacar o aspeto lúdico da prática desportiva;

- Ajudar e encorajar sempre que necessário;
- Proporcionar outros interesses não relacionados com o desporto;
- Não interferir nas decisões do treinador;
- Incentivar a criança a praticar desporto por vontade própria;
- Padrão de excelência definido pela criança.

Como refere Brustad (1992), os pais podem assumir imensos papéis no desporto, mas nenhum será tão importante como sua capacidade para estabelecer um ambiente emocional propício à participação desportiva dos filhos.

Essa dupla influência dos familiares dos atletas é referenciada na literatura como um “efeito paradoxal”, uma vez que tanto se pode assistir a formas positivas de interação entre pais e filhos, como a problemas no modo como a criança ou o jovem reage às experiências desportivas.

É nesse sentido que este estudo pode ser entendido, procurando clarificar a natureza da participação dos pais na atividade desportiva dos filhos.

Em termos mais concretos, o estudo realizado pretendeu atingir o objetivo de analisar a relação entre a perceção dos comportamentos e atitudes parentais dos atletas e dos pais.

7.3 Metodologia

A Metodologia de investigação deve ser adequada ao estudo, de modo a dar resposta ao nosso problema de investigação. Assim, neste ponto referimos quais os métodos e procedimentos, a caracterização da amostra, os instrumentos utilizados no estudo e os procedimentos estatísticos.

7.3.1 Caraterização da amostra

Participaram deste estudo 32 pais e 32 atletas federados na modalidade de futebol, pertencentes ao escalão de iniciados. A idade dos pais variou entre os 34 e 59 anos (Média- $M=46,2$). No que se refere aos atletas a idade variou entre os 12 e 15 anos ($M=13,3$), com um tempo de atividade entre 5 a 9 anos ($M=6,8$).

7.3.2 Instrumentos utilizados no estudo

A recolha de dados foi realizada a partir de um questionário construído, adaptando as questões de questionários já existentes, utilizados por Gomes & Zão (2007) e Gomes (2010), e foi aplicado em duas versões para pais e atletas.

O questionário sobre o envolvimento parental no desporto juvenil (QEPDJ) teve como objetivo avaliar a perceção que os atletas têm sobre o envolvimento parental na sua participação desportiva. É composto por 25 itens distribuídos em 5 dimensões:

- 1 – Apoio E Interesse na Prática Desportiva;
- 2 – Envolvimento Emocional na Prática Desportiva;
- 3 – Influência E Intervenção na Prática Desportiva;
- 4 - Incentivo E Preocupação na Prática Desportiva;
- 5 – Espírito Desportivo na Prática Desportiva.

As respostas a cada pergunta do questionário são dadas numa escala de Likert (de 1 a 5) com os seguintes níveis de importância, relativamente aos diferentes itens de avaliação: 1 – Nunca; 2 – Quase Nunca; 3 – Algumas vezes; 4 – Frequentemente e 5 – Sempre.

O QEPDJ foi aplicado a atletas das equipas de iniciados A e B, do Sport Lisboa e Olivais, e aos respetivos pais. Este foi entregue, explicando o seu preenchimento e o objetivo do estudo a que se destina, e preenchido no início do treino, na data de 30/01/2018. Os resultados deste estudo fornecem, mais à frente, indicações acerca das dimensões avaliadas e respetivos itens.

7.3.3 Procedimentos Estatísticos

Para o tratamento e análise de dados de acordo com os objetivos deste estudo, depois de recolhidos os questionários, criou-se uma base de dados utilizando o “Statistical Package for Social Sciences” (SPSS), versão 20.0.

Procedemos à análise qualitativa de cada um dos fatores do questionário e posteriormente de cada uma das variáveis estudadas recorrendo à estatística descritiva e à estatística inferencial.

Após a seriação dos dados, eles foram posteriormente tratados de forma descritiva, com base numa análise percentual. Para Hill & Hill (cit in Rosa, 2010) “uma estatística descritiva descreve, de forma sumária, alguma característica de uma ou mais variáveis fornecidas por uma amostra de dados”. Este autor refere que nas estatísticas descritivas mais comuns, as medidas de tendência central são: a média, o valor mínimo, máximo e o desvio-padrão.

Relativamente aos testes paramétricos e de acordo com os resultados obtidos no teste à normalidade, refere-se unicamente a utilização do teste T-student para comparar as diferentes dimensões dos pais e atletas. Neste sentido “o teste T é um método que permite decidir se a diferença observada entre as médias de duas amostras

é devida a uma causa sistemática”, podendo considerar-se, “como efeito das flutuações devidas ao acaso” (Cunha, 2014, p. 29).

Para verificar se existe relação entre as diferentes dimensões definidas no questionário vamos utilizar o coeficiente de correlação de Pearson. Segundo Garson (2009) a correlação “é uma medida de associação bivariada (força) do grau de relacionamento entre duas variáveis”, e essas podem, “associar-se a partir da distribuição das frequências ou pelo compartilhamento de variância”.

7.4 Resultados

7.4.1 Estatísticas descritivas

Neste ponto iremos tentar compreender qual o Apoio e Interesse, o Envolvimento Emocional, a Influência e Intervenção, o Incentivo e Preocupação, e o Espírito Desportivo que estão subjacentes à prática desportiva das crianças que participaram neste estudo.

Realizamos uma análise individual de frequências para cada uma das questões de acordo com as 5 dimensões do QEPDJ utilizado no estudo, procurando assim evidenciar as diferenças existentes entre as respostas dos atletas e dos pais.

1 - Apoio e Interesse na Prática Desportiva

Após a análise da tabela 23 podemos verificar que na opinião da maioria dos atletas, na questão se demonstram interesse pela sua prática desportiva, os seus pais dizem sempre (S), com (81,25%). Na questão se apoiam a sua prática desportiva (87,50%), dizem sempre (S). Dizem também na questão se elogiam o seu esforço e prestação, sempre (S), com (53,13%). Na questão quatro, se falam sobre a sua prestação nos jogos, com (62,50%), eles dizem sempre (S). E na última questão desta dimensão sobre se assistem á maioria dos seus jogos, eles respondem sempre(S), com (56,25%).

Podemos constatar também na opinião dos pais, que eles nas seguintes questões afirmam que sempre (S), demonstraram interesse pela prática desportiva (75,00%), apoiam a prática desportiva (90,63%), elogiam o seu esforço e prestação (68,75%), que falam com os filhos sobre a sua prestação nos jogos (59,38%) e que assistem á maioria dos seus jogos (56,25%).

A maioria das respostas obtidas em relação ao apoio e interesse na prática são frequentemente (F) e sempre (S), mas conseguimos observar diferenças em algumas delas. Na questão do interesse na prática existe uma ligeira diferença percentual de 6,25%, no elogio ao esforço e prestação de 15%, no “apoio á prática” e no que falam sobre a sua prestação uma diferença de cerca de 4%. Relativamente á última questão as percentagens são idênticas.

Neste sentido, não existindo grandes diferenças a nível percentual, podemos afirmar que os atletas, bem como os pais referem que dão apoio e têm interesse na prática dos filhos. Por outro lado, existe uma diferente perceção entre atletas e pais no que se refere se elogiam o teu esforço e prestação nos jogos, os atletas têm menor perceção desse elogio por parte dos pais.

Tabela 23 – Apoio e interesse na prática desportiva (valores percentuais).

Questões	Atletas					Pais				
	N	QN	AV	F	S	N	QN	AV	F	S
1. Interessam-se pela tua prática desportiva?	0	0	0	18,75	81,25	0	0	9,38	15,63	75,00
2. Apoiam a tua prática desportiva?	0	0	0	12,05	87,50	0	0	0	9,38	90,63
3. Após um jogo elogiam o teu esforço e prestação?	0	0	12,50	34,38	53,13	0	0	0	31,25	68,75
4. Falam contigo sobre a tua prestação nos jogos?	0	0	9,38	28,13	62,50	0	0	3,13	37,50	59,38
5. Assistem á maioria dos teus jogos?	3,13	3,13	6,25	31,25	56,25	0	3,13	3,13	37,50	56,25

2 - Envolvimento Emocional na Prática Desportiva

No envolvimento emocional dos pais na prática desportiva dos filhos podemos verificar na tabela acima que na questão, se procuram saber se estão satisfeitos relativamente á prática, quer atletas (62,50%), quer pais (87,50%), respondem na sua maioria sempre (S), verificamos aqui uma diferença de cerca 25% entre respostas. Na questão se ficam descontentes se virem que não estás a treinar bem, os atletas dizem às vezes (AV) com 34,38%, frequentemente (F) com 25,00% e sempre (S) com 21,88% enquanto os pais respondem na sua maioria (43,75%), às vezes. O mesmo acontece na questão se os pais ficam descontentes se não estão a jogar bem, os atletas respondem às vezes (21,88%), frequentemente (34,38%) e sempre (25,00%) e os pais (40,63%) dizem às vezes. Se demonstram interesse em saber como se sentem antes de um jogo, ambos dizem na sua maioria sempre (S), atletas 43,75% e pais 56,25%. Na questão se após um jogo procuram saber se estão contentes, os atletas dizem

frequentemente com 50% e os pais afirmam, sempre (S) com 78,13%, existindo aqui uma diferenciação na resposta dada.

Nesta dimensão é onde se verificam as maiores diferenças percentuais entre atletas e pais. Podemos afirmar que, por um lado, os pais procuram saber se está satisfeito com a prática e contente depois de um jogo e os atletas têm essa perceção. Mas por outro, em relação se ficam descontentes quando não estão a treinar ou jogar bem, as respostas de ambos divergem em termos percentuais, que nos leva a afirmar que ambos têm perceções diferentes do feedback transmitido.

Tabela 24- Envolvimento emocional na prática desportiva (valores percentuais).

Questões	Atletas					Pais				
	N	QN	AV	F	S	N	QN	AV	F	S
6. Procuram saber se estás satisfeito relativamente á tua prática desportiva?	0	3,13	6,25	28,13	62,50	0	3,13	0	9,38	87,50
7. Ficam descontentes se virem que não estás a treinar bem?	3,13	15,63	34,38	25,00	21,88	6,25	15,63	43,75	12,50	21,88
8. Ficam descontentes se virem que não estás a jogar bem?	3,13	15,63	21,88	34,38	25,00	6,25	18,75	40,63	18,75	15,63
9. Demonstram interesse em saber como te sentes antes de um jogo?	3,13	6,25	18,75	28,13	43,75	0	0	6,25	37,50	56,25
10. Após um jogo procuram saber se estás contente?	0	3,13	9,38	50,00	37,50	0	0	6,25	15,63	78,13

3 - Influência e Intervenção na Prática Desportiva

Relativamente à influência e intervenção na prática, atletas e pais na questão de dão conselhos sobre a sua prestação nos treinos respondem ambos que às vezes (34,38%). Na questão se explicam com deves jogar, os atletas dizem na sua maioria nunca (N) com 31,25% e às vezes (AV) com 28,13%, e os pais dos atletas dividem as suas respostas por nunca (N) e quase nunca (QN), ambas com 28,13%. Em relação se costumam ser interventivos durante o jogo, existe uma distribuição em ambos os questionários pelas cinco respostas, mas a 34,38% dos atletas e 40,63% dos pais dizem às vezes (AV). Existe uma distribuição de respostas que varia entre os 25% e os 38% pelo nunca (N), quase nunca (QN) e às vezes em relação à questão de após um jogo dizem que não te esfoçaste o suficiente, sendo que 31,25% dos atletas dizem nunca (N) e 37,50% dos pais afirmam que quase nunca (QN). Na última questão desta dimensão sobre falarem sobre a melhoria das capacidades físicas e técnicas ambos afirmam que às vezes (AV), atletas 28,13% e pais 25%.

Quanto à influência e intervenção na prática desportiva não existem grandes diferenças a nível percentual, com ambos os grupos, a terem noção da influência das suas atitudes nos seus filhos em treinos e jogos.

Tabela 25- Influência e intervenção na prática desportiva (valores percentuais).

Questões	Filhos					Pais				
	N	QN	AV	F	S	N	QN	AV	F	S
11. Dão-te conselhos sobre a tua prestação nos treinos?	0	15,63	34,38	31,25	18,75	0	18,75	34,38	34,38	12,50
12. Antes de um jogo explicam-te como deves jogar?	31,25	21,88	28,13	12,50	6,25	28,13	28,13	18,75	18,75	6,25
13. Costumam ser interventivos nos jogos?	18,75	31,25	34,38	9,38	6,25	18,75	34,38	40,63	3,13	3,13
14. Após um jogo dizem-te que não te esforçaste o suficiente?	31,25	25,00	25,00	18,75	0	34,38	37,50	18,75	6,25	3,13
15. Dizem-te como deves melhorar as tuas capacidades físicas e técnicas?	6,25	9,38	28,13	28,13	28,13	9,38	21,88	25,00	21,88	21,88

4 - Incentivo e Preocupação na Prática Desportiva

Na dimensão Incentivo e preocupação na prática desportiva podemos ver na tabela acima que a maioria dos atletas (43,75%) e pais (50,00%), incentivam sempre (S) a treinar melhor. Na questão se durante os jogos incentivam para jogares melhor, os atletas variam a sua resposta entre às vezes (AV), frequentemente (F) e sempre (S) com 28,13% e os pais respondem frequentemente (F) com 31,25% e quase nunca (QN) com 25%. Nos questionários, atletas e pais obtiveram valores percentuais de 40,63% e 34,38%, para respostas de frequentemente (F) e às vezes (AV), respetivamente, para a questão se após um jogo dizem o que deves melhorar. Se incentivam a continuidade na modalidade a esmagadora maioria respondeu sempre (S), atletas (71,88%) e pais (75%). Na pergunta se se preocupam com a qualidade dos materiais usados os pais (46,88%) disseram sempre (S) e os filhos (34,38%) também, mas em menor percentagem.

Neste sentido, existindo algumas diferenças a nível percentual. Podemos afirmar que os pais incentivam e preocupam-se com a prática desportiva dos filhos. Mas em relação se dizem após o jogo o que deves melhorar, os pais afirmam que às vezes (AV), enquanto os atletas asseguram que frequentemente (F), aqui existe também uma divergência de perceção entre ambos.

Tabela 26- Incentivo e preocupação na prática desportiva (valores percentuais).

Questões	Filhos					Pais				
	N	QN	AV	F	S	N	QN	AV	F	S
16. Incentivam-te a treinares melhor?	0	3,13	21,88	31,25	43,75	0	3,13	15,63	31,25	50,00
17. Durante os jogos incentivam-te para jogares melhor?	0	15,63	28,13	28,13	28,13	12,50	25,00	15,63	31,25	15,63
18. Após um jogo dizem-te o que deves melhorar?	0	12,50	12,50	40,63	34,38	6,25	18,75	34,38	15,63	25,00
19. Incentivam a tua continuidade na modalidade?	0	0	12,50	15,63	71,88	0	0	15,63	9,38	75,00
20. Preocupam-se com a qualidade de materiais usados nos treinos e jogos?	0	12,50	25,00	28,13	34,38	3,13	3,13	12,50	34,38	46,88

5 - Espírito Desportivo na Prática Desportiva

Na dimensão espírito desportivo na prática, podemos constatar pela análise da tabela 27 que na opinião de atletas e pais em relação às questões se aconselham a respeitar adversários e árbitros a sua maioria respondeu sempre (S), atletas com 81,25% e 68,75% e pais com 78,13% e 68,75%, respetivamente. Na questão se protestam com os adversários, atletas e pais afirmaram com 40,63% que nunca (N). Relativamente à questão se protestam com o treinador, os atletas (84,38%) e os pais (81,25%) dizem que nunca (N). Se protestam com o árbitro durante o jogo, apesar de existir uma distribuição das respostas dadas, os atletas dizem nunca (N) (37,50%) e quase nunca (QN) (34,38%), enquanto os pais, nunca (N) (25%) e quase nunca (QN) (40,63%). Verificando-se uma diferença de cerca de 5% na resposta quase nunca (QN) entre atletas e pais.

Neste sentido, não existindo grandes diferenças a nível percentual, podemos afirmar, que os pais demonstram espírito desportivo na prática desportiva dos seus filhos.

Tabela 27- Espírito desportivo na prática (valores percentuais).

Questões	Filhos					Pais				
	N	QN	AV	F	S	N	QN	AV	F	S
21. Aconselham a respeitar os adversários?	3,13	0	3,13	12,50	81,25	3,13	0	0	18,75	78,13
22. Aconselham a respeitares os árbitros?	3,13	0	15,63	12,50	68,75	3,13	0	9,38	18,75	68,75
23. Protestam com os adversários?	40,63	34,38	21,28	0	3,13	40,63	37,50	18,75	0	3,13
24. Protestam com o treinador durante os jogos?	84,38	15,63	0	0	0	81,25	9,38	9,38	0	0

25. Protestam com o árbitro durante os jogos?	37,50	34,38	15,63	12,50	0	25,00	40,63	28,13	3,13	3,13
--	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	------	------

7.4.2 Diferenças entre grupos nas dimensões avaliadas

Tendo em vista a análise das diferenças entre grupos nas dimensões de variáveis centrais deste estudo (Apoio e Interesse, o Envolvimento Emocional, a Influência e Intervenção, o Incentivo e Preocupação, e o Espírito Desportivo), efetuaram-se t testes para amostras independentes. Assim sendo, foi possível constatar através da análise do Teste-t student para a dimensão um (anexo 10), que não existiram diferenças significativas entre os grupos, os atletas ($M=4,81$, $DP=0,40$) no interesse pela prática desportiva têm a mesma perceção do apoio e interesse demonstrado pelos pais ($M=4,66$, $DP=0,65$) ($P=0,252$; $p>0,05$), também no apoio á prática desportiva os atletas ($M=4,88$, $DP=0,34$) sentem esse suporte dos pais ($M=4,91$, $DP=0,30$) ($P=0,694$; $p>0,05$), os pais ($M=4,69$, $DP=0,47$) elogiam o esforço dos seus filhos ($M=4,41$, $DP=0,71$) ($P=0,68$; $p>0,05$), os pais ($M=4,56$, $DP=0,56$) falam com os filhos ($M=4,53$, $DP=0,67$) ($P=0,841$; $p>0,05$) sobre a sua prestação nos jogos e os pais ($M=4,47$, $DP=0,72$) assistem á maioria dos jogos dos filhos ($M=4,34$, $DP=0,97$) ($P=0,560$; $p>0,05$).

Na análise da dimensão dois (anexo 11), podemos observar que nas três primeiras questões não existem diferenças significativas entre o grupo dos filhos e dos pais, os filhos ($M=4,50$, $DP=0,76$) confirmam que os pais ($M=4,81$, $DP=0,59$) ($P=0,072$; $p>0,05$) procuram saber se está satisfeito relativamente á prática desportiva, em relação se os pais ($M=3,28$, $DP=1,17$) ficam descontentes se o filho ($M=3,47$, $DP=1,11$) ($P=0,513$; $p>0,05$) não estiver a treinar bem as opiniões convergem, também acontece na questão se os pais ($M=3,19$, $DP=1,12$) ficam descontentes se virem que o filho ($M=3,63$, $DP=1,13$) ($P=0,125=1,56$; $p>0,05$) não está a jogar bem. Nas últimas duas questões desta dimensão, podemos verificar diferenças significativas nas respostas dadas entre pais e filhos, os filhos ($M=4,03$, $DP=1,09$) dizem que na maioria das vezes os pais demonstram interesse em saber como se sente antes de um jogo, enquanto os pais ($M=4,50$, $DP=0,62$) ($P=0,040$; $p<0,05$) afirmam que ás vezes, os filhos ($M=4,22$, $DP=0,75$) também dizem na sua maioria que frequentemente os pais procuram saber se está contente após um jogo, enquanto os pais ($M=4,72$, $DP=0,58$) ($t=0,004$; $p<0,05$) asseveram maioritariamente que perguntam sempre.

Quanto á influência e intervenção (anexo 12) entre pais e filhos, observamos que não existem diferenças significativas entre grupos, os filhos ($M=3,53$, $DP=0,98$) confirmam que os pais ($M=3,41$, $DP=0,95$) ($P=0,606$; $p>0,05$) dão conselhos sobre a sua prestação nos treinos, que os pais ($M=2,47$, $DP=1,27$) explicam aos filhos ($M=2,41$, $DP=2,47$) ($P=0,843$; $p>0,05$) como jogar antes dum jogo, os filhos ($M=2,53$, $DP=1,11$)

sentem que os pais ($M=2,38$, $DP=0,94$)($P=0,545$; $p>0,05$) por vezes costumam intervir nos jogos, os pais ($M=2,06$, $DP=1,05$) não costumam dizer que o filho ($M=2,31$, $DP=1,12$)($P=0,360$; $p>0,05$) não se esforçou após o jogo e por último os pais ($M=3,25$, $DP=1,30$) têm o hábito de dizer ao filho ($M=3,63$, $DP=1,18$)($P=0,231$; $p>0,05$) como melhorar as suas capacidades físicas.

No que diz respeito ao Incentivo e preocupação (anexo13), foram obtidas quatro questões onde não existem diferenças significativas entre grupos, nomeadamente, se os pais ($M=4,28$, $DP=0,85$) incentivam os filhos ($M=4,16$, $DP=0,88$)($P=0,567$; $p>0,05$) a treinar melhor, se os pais ($M=3,13$, $DP=1,31$) incentivam os filhos ($M=3,69$, $DP=1,06$)($P=0,064$; $p>0,05$) a jogar melhor, se os pais ($M=4,59$, $DP=0,76$) incentivam os filhos ($M=4,59$, $DP=0,71$)($P=1$; $p>0,05$) a continuar na modalidade e se os pais ($M=4,19$, $DP=1,00$) se preocupam com a qualidade dos materiais que os filhos ($M=3,84$, $DP=1,05$)($P=0,185$; $p>0,05$) usam nos treino e jogos. Na questão se os pais ($M=3,34$, $DP=1,23$) após um jogo dizem aos filhos ($M=3,97$, $DP=1,00$) ($P=0,030$; $p<0,05$) o que devem melhorar existem diferenças significativas entre pais e filhos, os atletas na sua maioria afirmam que frequentemente os pais dizem o que devem melhorar, por outro lado, os pais garantem que só às vezes o fazem.

Em relação á última dimensão, Espírito Desportivo (anexo 14), e após a análise dos quadros verificamos que não existem diferenças significativas entre o grupo de pais e filhos nas questões que fazem parte da mesma. Nas questões se os pais ($M=4,69$, $DP=0,78$) aconselham os filhos ($M=4,69$, $DP=0,82$)($P=1$; $p>0,05$) a respeitar os adversários, se aconselham($M=4,50$, $DP=0,92$) os filhos($M=4,44$, $DP=0,98$)($P=0,793$; $p>0,05$) a respeitar os árbitros, se os filhos ($M=1,91$, $DP=0,96$) vêm os pais ($M=1,88$, $DP=0,94$)($P=0,896$; $p>0,05$) a protestar com os adversários, se os filhos ($M=1,16$, $DP=0,37$) vêm os pais ($M=1,28$, $DP=0,63$)($P=0,340$, $p>0,05$) a protestar com o treinador durante os jogos e por último se os filhos ($M=2,03$, $DP=1,03$) vêm os pais ($M=2,19$, $DP=0,97$)($P=0,534$; $p>0,05$) a protestar com o árbitro durante os jogos.

7.4.3 Associações entre as variáveis em estudo

Quanto às associações entre as variáveis em estudo, estas foram analisadas através do cálculo dos coeficientes de correlação de Pearson.

Começando pelos dados dos atletas, foi observado várias associações significativas entre a dimensões do QEPDJ. Desta forma, verificou-se que avaliações mais positivas acerca do apoio e interesse na prática desportiva por parte dos pais, estavam relacionados com perceções mais elevadas de influência técnica ($r = .35$;

$p<.01$) (Anexo 15) e de envolvimento emocional ($r =.40$; $p<.01$) (Anexo 16). É ainda de realçar o fato, desta última variável, ter uma correlação positiva, mas baixa com o espírito desportivo ($r =.23$; $p<.05$) (Anexo 17). De seguida, há a registar a associação positiva e moderada entre a influência técnica e o envolvimento emocional ($r =.40$; $p<.01$) (Anexo 18).

No que diz respeito aos pais, observou-se igualmente uma associação positiva, mas baixa entre a dimensão de apoio e interesse pela prática e o espírito desportivo ($r =.17$; $p<.05$) (Anexo 19), e, inversamente, uma associação positiva e moderada com a influência técnica ($r =.45$; $p<.01$) (Anexo 20), e envolvimento emocional ($r =.36$; $p<.01$) (Anexo 21). Um quarto conjunto de associações diz respeito à influência técnica na prática desportiva, que se correlacionou positivamente, e de forma moderada com o envolvimento emocional ($r =.49$; $p<.01$) (Anexo 22).

7.5 Discussão dos resultados

Os pais têm um papel fundamental no contexto social da vida do atleta, e no tipo de experiências que estes obtêm no desporto (Coelho, 2016a). São estes que inicialmente encorajam a prática desportiva dos filhos e que, proporcionam todo um conjunto de condições, materiais e financeiros, que facilitam a continuação dessa prática ao longo do tempo.

No entanto, e de acordo com vários estudos (Billings, Butterworth & Turman, 2018; Coelho, 2016; Knight, Boden, & Holt, 2010), o papel dos familiares na experiência desportiva dos filhos representa um significado algo ambíguo, se por um lado os atletas relatam que os pais são os principais impulsionadores, e apoiantes da prática, outros há que percecionam como elementos criadores de conflitos, pressão e mal-estar.

Este estudo procura contribuir para o esclarecimento de algumas dessas questões, procurando analisar as atitudes e comportamentos parentais face à prática desportiva. Podemos dizer, de um modo geral, que a aplicação dos instrumentos distribuídos factorialmente, revelaram-se adequadas frente às dimensões originais esperadas.

Quanto ao QEPDJ, optou-se por testar duas versões, pais e atletas, seguindo algumas das indicações fornecidas na validação inicial do instrumento (Gomes & Zão, 2007). O instrumento apresentado, pode representar uma ferramenta interessante para a compreensão deste fenómeno em contextos desportivos. Nesse sentido, algumas das dimensões avaliadas pelo QEPDJ têm correspondência com outros parâmetros desenvolvidos a nível europeu.

Neste caso concreto, a influência e intervenção, o apoio e interesse e o envolvimento emocional encontram, respectivamente, paralelo nas dimensões dos comportamentos diretivos, das ações de reforço e compreensão fornecida aos filhos e do envolvimento ativo no “Parental Involvement in Sport Questionnaire” desenvolvido por Lee e MacLean (1997).

No que diz respeito, aos valores médios obtidos nas diferentes dimensões avaliadas, podemos destacar que o apoio e interesse pela prática desportiva, é a dimensão mais “positiva” do QEPDJ, tanto por parte dos atletas como dos pais. Do lado oposto, a dimensão mais “negativa” foi o envolvimento emocional, para ambos este foi o aspeto menos frequente e compreendido das ações assumidas. Estes resultados coadunam-se, com os obtidos por Gomes (2010), onde refere que as dimensões com maior nível de significância entre pais e atletas de várias modalidades em Portugal foram o apoio e compreensão na atividade desportiva fornecida pelos pais, seguido da influência técnica e, em último lugar, as reações negativas frente a situações competitivas.

Em relação às associações entre as variáveis neste trabalho, podemos salientar que em ambos os grupos estudados, estas se correlacionam positivamente entre si (apoio e interesse, envolvimento pessoal, influência e intervenção e incentivo e preocupação), sugerindo que, o aumento em cada uma dessas dimensões, implica um maior comportamento da dimensão com que se correlaciona. Na relação entre o apoio e prática e o espírito desportivo, esta demonstra também uma correlação positiva, mas fraca. Os dados obtidos por Gomes & Zão (2007), com jovens atletas de diferentes modalidades, permitem estabelecer paralelismos com alguns dos nossos resultados. O autor encontrou associações positivas entre o apoio e interesse dos pais, no envolvimento dos pais em áreas mais técnicas (ex: influência e intervenção e incentivo e preocupação), foi verificado também, uma orientação para os resultados e fator competitivo, em detrimento da recreação.

De forma conclusiva, podemos aferir através dos dados obtidos, que os resultados sugerem que existe uma perceção semelhante e positiva do comportamento dos pais, por parte de filhos e pais. Ambos percecionam, que os pais têm uma ação de grande envolvimento e participação na prática desportiva dos seus filhos, nas diferentes dimensões estudadas.

Em relação à dimensão um, os pais percecionam a sua ação como apoiante, 90,63% de resposta sempre (S), e que essa perceção é corroborada pelos filhos que percecionam essa ação da mesma forma, 87,5% de resposta sempre (S), o que sugere que os pais têm interesse e apoio positivos. Na dimensão dois, os pais percecionam a sua ação de grande envolvimento emocional, 87,5 de resposta sempre (S), por outro

lado, os filhos também têm essa percepção, 62,5% de resposta sempre (S), ainda que, com valores mais baixos, sugere que os pais demonstram um envolvimento emocional positivo. Em relação à influência técnica e intervenção, os pais percebem a sua ação como influente e interventiva, 40,63% de resposta às vezes (AV), os filhos também percebem essa ação da mesma forma, 34,38% de resposta às vezes (AV), o que sugere que ambos percebem que os pais assumem uma ação ativa e positiva dentro do contexto competitivo e são quem mais influenciam as atitudes dos seus filhos (nos treinos e jogos). Quanto à dimensão quatro, os filhos percebem a ação dos pais como incentivadora, 71,88% de respostas sempre(S), essa percepção é corroborada pelos pais que percebem essa ação da mesma forma, 75% de resposta sempre(S), o que sugere que os pais têm uma ação de incentivo e preocupada positiva. Por último, os pais percebem a sua ação como promotora do respeito pelos adversários, 78,13% de resposta sempre(S), os filhos percebem essa ação da mesma forma, 81,25% de resposta sempre (S), o que sugere que os pais promovem um espírito desportivo positivo, de respeito pelos árbitros e adversários e com poucas intervenções/protestos para com os árbitros, adversários e treinadores.

Através do cruzamento dos dados obtidos no QEPDJ , com o estudo de Jonhson (1981), conseguimos identificar congruência em alguns dos valores apresentados no estudo, com os pontos que o autor considera importantes para um adequado envolvimento parental na prática desportiva do filho. Desta forma, podemos dizer que em relação ao ponto sobre a desvalorização dos resultados desportivos, pais e filhos percebem que os pais para além do resultado obtido, procuram saber se os atletas estão contentes após o jogo, os atletas dizem frequentemente (F) com 50% e os pais afirmam, sempre (S) com 78,13%, existindo aqui uma diferenciação na resposta dada, e desvalorizando de certa forma o resultado obtido. Quanto ao ponto sobre a ajuda e encorajamento sempre que necessário, os dados obtidos nas questões demonstram que existem, com a maioria dos atletas (43,75%) e pais (50,00%), a dizer que incentivam sempre (S) a treinar melhor, e que incentivam também a continuidade na modalidade, onde a esmagadora maioria respondeu sempre (S), atletas (71,88%) e pais (75%). Também verificamos que, em relação à não interferência nas decisões do treinador, os dados corroboram, com atletas (84,38%) e os pais (81,25%), a dizerem que nunca (N) protestam com o treinador durante os jogos.

Podemos concluir com o cruzamento dos estudos, que os resultados obtidos convergem para o que idealmente deveria acontecer nos escalões de formação, não exercer nenhum tipo de “pressão” sobre a criança, o apoio e o suporte incondicional por parte dos pais, e onde os pais não interferem sobre as decisões do treinador. Também aqui, constatada a importância que a família tem no contexto desportivo da

criança, fator que deve ser tomado em consideração, cada vez mais, pelo treinador no desenvolvimento e implementação do seu trabalho.

Parece-nos também que se torna fundamental que a relação entre pais e filhos no desporto seja estável, no que diz respeito, à forma como ambos percebem de forma semelhante o apoio parental. E verificamos também que independentemente da prevalência das dimensões positivas das ações dos pais neste estudo, existem aspetos que “devem” ser desenvolvidos, na relação entre pais e filhos, quer o tipo de envolvimento e influência técnica que desempenham sobre a atividade desportiva, mas principalmente as reações que demonstram em situações de resultados ou desempenhos desportivos adversos.

Por último, deverão ser incluídas novas variáveis em estudos futuros e procurar corroborar os dados apresentados em novas amostras de atletas e pais. Será nesse sentido, que melhor compreenderemos a influência dos pais no desporto, dando-lhes a importância e atenção consonante, conhecendo melhor os vários tipos de envolvimento parental e as melhores estratégias de ação para se relacionar com eles.

Capítulo VIII – Considerações Finais

8.1 Conclusão e Perspetivas Futuras

A conclusão deste relatório encerra um ano difícil e trabalhoso, onde se procurou fazer uma análise crítica da época realizada pela equipa do SLO iniciados “B” no Campeonato Distrital da II Divisão série três, da Associação de Futebol de Lisboa.

A época 2018/2019 iniciou em quatro de Setembro e terminou em 31 de Maio, percorreu um total de nove mesociclos, 39 microciclos e 111 unidades de treino, fazendo um total de 7766 minutos de treino. Foram realizados 26 jogos oficiais com um volume competitivo de 1820 minutos e sete jogos de treino, 490 minutos, perfazendo um total de 2310 minutos de volume de jogo.

Quando o treinador dá início a esta aventura, procura implementar a sua ideia de jogo, para um modelo que se adequou às características, pontos fortes e limitações dos seus atletas. Desta forma, é fundamental que a construção do modelo de treino tenha uma lógica sequencial e integrada do modelo de jogo e com uma ligação coerente entre os seus diferentes momentos e princípios.

Para um correto planeamento e controle do modelo de treino é importante classificar os exercícios utilizados. O treinador deve compreender as pressuposições que identificam as diferentes formas de classificação, trazendo benefícios ao nível da organização, sendo assim, mais fácil do treinador manipular as subdivisões e conseguir adaptá-las ao seu processo de treino.

Dito isto, podemos concluir que ao longo dos três grandes períodos, os exercícios essenciais foram os mais usados com um valor percentual de 54% do volume total de treino, enquanto os complementares apenas atingiram os 46%.

Na categoria dos exercícios essenciais, os Forma III, que incluem o elemento essencial do jogo (atirar à baliza/defender a baliza a são do tipo – GR + defesa/ataque x ataque/defesa + GR), foram os mais utilizados, com um total de 2667,5 minutos, correspondente a 34,4%. Seguido dos exercícios na Forma II e I, respetivamente, 15,7% e 4%. Aqui reconhece-se a importância que a prática de jogo tinha no planeamento da equipa técnica, incidindo a sua ação em aspetos relacionados com organização defensiva/ofensivo nas diferentes fases do jogo.

Nos complementares, os ECO (não incluem “atirar à baliza/defender a baliza”) - utilizam a bola como elemento determinante e as ações realizadas com oposição de objetivos do (s) adversário (s)) com um total de 2465 minutos. Este exercício foi feito em 31,7% do volume total dos treinos, tendo um papel fundamental na ideia de jogo da equipa, que passava pela manutenção da posse de bola como princípio básico da sua organização ofensiva. Os exercícios Gerais surgem com 14,2%, contabilizados

maioritariamente com os exercícios de alongamentos estáticos no final o treino e os ESO com 0%, não foram realizados ao longo do ano.

No que diz respeito á comparação dos volumes de treino, jogo e aos métodos de treino utilizados entre o PPC e o PC podemos concluir que:

- O PPC foi constituído por um mesociclo, quatro microciclos e 12 UT, fazendo um total de 1120 minutos de treino, incluídos os 280 minutos despendidos em jogos treino. E o PC por sete mesociclos, 32 microciclos e 86 UT, fazendo um total de 6020 minutos de treino, aos quais se juntam os minutos de competição (1820 minutos jogos oficiais);
- Os exercícios essenciais Forma III e ECO no PC têm valores percentuais de 31,1% e 36,4%, respetivamente, enquanto no PPC ambos têm o mesmo volume de treino, com 250 minutos, correspondente a 29,7%.
- Os exercícios essenciais Forma III e ECO foram predominantes em ambos os períodos, com um aumento no PC de 6,7% e de 1,4%. Este aumento foi expectável, pois o maior foco na ideia de jogo que se pretendia neste período levou à utilização de exercícios onde se aproximasse ao jogo e às suas diferentes fases (Exercícios Forma III). Também o aumento dos exercícios ECO acaba por ser natural, sendo que neste período se pretendeu trabalhar conteúdos onde a manutenção da posse de bola e o jogo entrelinhas fosse predominante nos exercícios;
- Os exercícios Forma II tiveram um decréscimo de utilização de 9,3%, do PPC em relação ao PC. Tendo em conta os conteúdos de treino definidos para o PC, esperava-se, à partida, uma menor utilização dos exercícios Forma II, que eram utilizados na maioria das vezes para trabalhar situações de finalização em superioridade.
- Os exercícios Forma I aumentaram em 1% o seu volume de treino no PC. As situações de finalização 1x0+Gr eram frequentes nos jogos disputados, mas com índices de eficácia muito baixos, por essa razão, no PC existiu um aumento da utilização dos exercícios de Forma I.
- Os exercícios Gerais mantiveram um valor médio de 14,4% de volume total de treino nos dois períodos.

Analisando o volume de treino planeado e o volume de treino operacionalizado podemos verificar que na parte introdutória existiu um aumento do tempo despendido em relação ao planeado, de 2%, equivalente a 3 minutos a mais no treino operacionalizado. Nas outras partes da UT verifica-se uma diminuição do tempo que estava previamente planeado ao longo do microciclo tempo. O total do volume de treino semanal planeado era de 210 minutos e o operacionalizado foi de 186 minutos. Cabe

ao treinador fazer essa gestão e planeamento da sessão de treino para que possa diminuir ao máximo esse tempo perdido.

Na relação entre partes na UT verificamos que a parte com maior foco e volume é a parte principal correspondente a 69% do volume total de treino. A parte introdutória é a que tem menor volume com 3%, a percentagem é a menor devido à limitação temporal, desta forma, procurou-se agilizar o início do treino, saudando os atletas e colocando-os em tempo de tarefa (aquecimento). A inicial e final, têm igualmente o mesmo valor, 14% do volume total contabilizado ao longo do microciclo semanal. Na parte final são realizados os alongamentos e normalmente uma avaliação sucinta da forma com decorreu a sessão de treino.

Por último, podemos verificar que existiu ao longo da temporada uma evolução individual através das três grandes avaliações realizadas (Inicial, Intermédia e Final), onde se verificaram uma melhoria significativa dos aspetos técnicos e táticos. Essa melhoria dos aspetos individuais traduziu-se também numa evolução da equipa ao longo do processo, suportado quer pelos resultados obtidos na 2ª volta do campeonato, quer pelos aspetos observáveis de compreensão, leitura e posicionamento dentro da ideia de jogo e nas suas diferentes fases.

Em suma, fazendo um balanço geral de tudo o que aconteceu durante a época, pode-se verificar que nem tudo o que aconteceu foram coisas positivas e que por vezes podiam ter sido abordadas de maneira diferente. No entanto, a tomada de decisão do treinador tem de ser célere e, por vezes, os erros acontecem e quando acontecem devem ser encarados com um processo de crescimento e aprendizagem.

8.2 Reflexões

Este ano de estágio representou mais uma etapa na minha evolução como pedagogo e interveniente na formação de jovens atletas, função que desempenho há alguns anos, mas sem nunca ter realizado um planeamento tão detalhado e descritivo, que nos leva a uma maior organização das ideias e dos objetivos a alcançar. Foi-me permitido reunir, ensaiar e criar todo um conjunto de ferramentas, ao longo da época desportiva no que diz respeito ao treino desportivo.

A profissão de treinador nunca foi, nem nunca será tarefa fácil ou ao alcance de qualquer pessoa. Para além das competências necessárias de planificação e operacionalização do treino, deve ter uma grande capacidade de gestão e de liderança de grupo. As dificuldades e problemas encontrados numa primeira fase, foram a estruturação do plantel, o treino em conjunto com a equipa “A” e o campeonato em que

estavam inseridos, onde na sua maioria os jogadores eram nascidos em 2005 e que iriam jogar num campeonato onde grande parte das equipas seriam de 2004.

As unidades de treino, o microciclo, e as condicionantes existentes levaram a toda uma introspeção e discussão por parte da equipa técnica, procurando o que seria mais benéfico para a evolução dos treinos, traduzindo-se numa melhor qualidade de jogo. Foram debatidas as vantagens e desvantagens de uma reestruturação dos exercícios e da sua aplicação e a separação das equipas nos exercícios para que existisse uma maior aproximação dos treinadores em relação à equipa que comandava, bem como, um maior entrosamento entre elementos da mesma equipa. Solução essa que foi implementada no início da 2ª volta do campeonato e que melhorou quer a relação, intervenção e qualidade de feedback com os jogadores.

Relativamente à participação no campeonato do escalão acima, e através da análise da equipa nos jogos de pré-época, senti que iríamos ter grandes dificuldades, que o nível competitivo que apresentavam não se coadunava com o campeonato em que estavam inseridos. Este foi um dos principais fatores para a prestação menos conseguida por parte da equipa, o que levou a alguma desmotivação por parte de alguns jogadores. Penso que o escalão de 2005 não era suficientemente competitivo para jogar no escalão acima, e apesar de já ter transmitido a minha opinião à coordenação, vou reforçar essa ideia na reunião final de época justificando o porquê dessa minha opinião.

A análise dos comportamentos dos jogadores foi fundamental para que se pudesse desenvolver um trabalho direcionado para a falta de motivação, para a realização de tarefas de entreajuda e cooperação que os obriguem a colocar a sua vontade de afirmação em prol do grupo. Este trabalho obrigou a equipa técnica a ser extremamente criativa, sendo constantemente chamados a inovar, criando treino a treino estímulos novos.

Este estágio representou uma oportunidade de aprendizagem e trabalho com um novo escalão, incluído numa estrutura com trabalho reconhecido no futebol de formação em Lisboa. Desde o primeiro dia que ficou demonstrada uma total cooperação e abertura de todas as pessoas que fazem parte da organização do clube, mostrando-se disponíveis para a resolução de algum problema ou de partilha de informação relativamente a conteúdos de treino, jogadores, jogos, etc. Existia uma boa relação entre os elementos do clube o que facilitou o trabalho desenvolvido esta época.

A boa organização existente e assumida pelo coordenador técnico do clube e secretaria, filtrava e simplificava toda a informação que chegava aos elementos técnicos, o que facilitava a comunicação entre clube, treinadores, jogadores e pais. Para além da proximidade que o coordenador tinha junto das equipas durante a semana de treinos, mostrando-se disponível para a resolução imediata de problemas, existia a

realização da reunião mensal com todos os treinadores e diretor técnico do clube, onde eram passadas todas as informações sobre o que se tinha efetuado e o que se iria realizar no mês seguinte.

Um dos principais problemas encontrados no clube e que afetava diretamente o trabalho desenvolvido era o fato de as equipas de iniciados “A” e “B” treinarem em conjunto, sendo que na primeira UT utilizavam meio-campo de campo de futebol de 11 e na segunda e terceira UT três quartos de campo de futebol 11, isto com cerca de 38 jogadores por sessão. Esta situação foi exposta no início de época, mas as condições de treino mantiveram-se inalteradas porque existe apenas um campo de treinos, esta condição prejudicou quer o tempo de treino útil, mas também a qualidade de treino que se poderia implementar e que poderia refletir numa melhoria significativa do processo de treino.

Em relação á quantidade de treino, e como foi referido anteriormente, devido ás limitações dos recursos estruturais, não é possível aumentar o número de treinos, mas penso que a qualidade do treino não passa apenas pela quantidade, e aí sim temos margem para progredir, se existir uma reformulação da organização semanal dos treinos de todos os escalões podemos “ganhar” espaço de treino. A qualidade do treino foi um dos aspetos que a equipa técnica teve sempre em atenção, e apesar das limitações, tentou sempre adequar os exercícios direcionados para a ideia de jogo do treinador, onde cada jogador tem uma missão tática dentro do mesmo, que deve respeitar e cumprir. Para que exista um desenvolvimento dos atletas e a persecução dos objetivos definidos para a equipa, é necessário que os jogadores percecionem e tenham consciência das suas tarefas, responsabilidades e direito que lhes cabem dentro do coletivo. Esta consciencialização é da exclusiva responsabilidade do treinador que escolhe e aplica no treino e na competição o sistema de jogo, os métodos de jogo ofensivo e defensivo, as circulações táticas, os esquemas táticos, etc. A construção do modelo de jogo e a sua implementação, dá todo um conjunto de ferramentas que permitem ao jogador evoluir e desempenhar as ações definidas numa determinada situação de jogo. Apesar de existirem diferenças entre a ideia de jogo do treinador da equipa A e B, a base sobre a qual foi construída é a mesma, pois ambas as equipas passam pelos mesmos exercícios, existindo apenas ligeiras diferenças no objetivo a alcançar.

A época teve início em Setembro de 2018 e término em Maio de 2019 e ao fazermos a análise do volume de treino (40 microciclos) e de competição (26 jogos), ficamos com a sensação que o tempo de competição é curto, tendo em conta aos 365 dias que fazem parte do ano, é com a competição que os jogadores atingem novos patamares de compreensão, habilidades, posicionamento, aspetos técnico-táticos, etc,

dentro da modalidade do futebol. O calendário competitivo abrange seis meses (Outubro até Abril), deixando de “fora” praticamente meio ano sem que estes tenham competição organizada pelas associações. A solução que os clubes arranjam para colmatar esta situação é a realização ou participação em torneios. Deveria existir uma reformulação do calendário competitivo que pudesse abranger maior número de jogos ao longo do ano, o que por sua vez se iria refletir num desenvolvimento mais consolidado, estável e estruturado por parte do jovem jogador.

Em relação ao trabalho desenvolvido ao longo da época, penso que na sua globalidade foi bastante positiva, os objetivos propostos não foram totalmente alcançados, mas ficou bem presente toda uma evolução coletiva por parte da equipa e foi possível observar um crescimento exponencial nos aspetos técnico-táticos e na compreensão da ideia de jogo do treinador. Existiu um desempenho crescente na qualidade de jogo observável, mas, e após análises e relatórios de jogo, verificou-se alguns aspetos em que não se verificou o progresso desejado. Em especial quando a equipa estava em situação de ataque a linha defensiva não subia, ficando um grande “fosso” entre linha defensiva e linha média; quando os laterais subiam para dar apoio ao ataque, essas subidas não eram respeitadas e não recebiam a bola e nas situações fixas de jogo não terem a perceção de quando jogar curto ou longo.

Os objetivos propostos para esta época vão de encontro às ideias que o clube e eu temos, e que me foi transmitido/ensinado na minha licenciatura sobre o futebol de formação que o principal não é a vitória ou a conquista do primeiro lugar, mas sim a formação dos jogadores no seu todo.

Os objetivos definidos no PIE para a presente temporada foram na sua maioria alcançados. Irei abordar cada um deles, fazendo uma reflexão do que foi realizado para os cumprir.

O treinador estagiário definiu os seguintes objetivos para o longo da época:

- Cumprir o planeamento anual, selecionando a estrutura, os conteúdos e as atividades de treino de forma didaticamente correta, ajustada à realidade do grupo e aos recursos existentes - Penso que foi um objetivo cumprido, não só pela metodologia aplicada, mas também pela organização que tentei colocar nos diferentes documentos que elaborava e que serviam de apoio à elaboração do treino.
- Desenvolver e aumentar o conhecimento das competências técnicas-táticas na modalidade de futebol – Este conhecimento foi adquirido não só pelo trabalho de investigação, dos livros e artigos sobre a temática do futebol, mas também

pelo contato e observação com outros treinadores pertencentes á estrutura do clube.

- Desenvolver e participar na vida ativa do clube, nas diversas atividades e com os diferentes departamentos – Cumprido através da participação nas atividades desenvolvidas pelo clube (com outros clubes, com os pais, os atletas, etc.). Estas atividades estabeleciam com os jogadores uma ligação mais forte, mas também com uma relação mais direta e próxima com os pais.

Os objetivos definidos para o clube são:

- Formação global do jovem atleta – Esta foi uma das grandes lutas ao longo da época, mas penso que foi superada mais que o desenvolvimento do atleta o clube tem também a preocupação do crescimento extrafutebol, sendo que a escola tem peso importante. A nossa função para além de contexto futebolístico passava também por um acompanhamento do desempenho escolar, e se esse não fosse positivo, os atletas eram aconselhados e poderiam ser penalizados com a não participação em alguns jogos.
- A transição de mais de 80% dos jogadores para a próxima época – Este objetivo não foi cumprido, através do período de transição, e em conjunto com o treinador da equipa A, a percentagem de jogadores que transitaram para a equipa A não atingiu os 80%, mas esteve muito perto. Apesar de os a época não ter sido a melhor para a equipa B, este ano, os jogadores de 2005 vão jogar no seu escalão tendo maior probabilidade de sucesso.
- Realização de reuniões mensais com os coordenadores do clube - Objetivo cumprido com a participação na totalidade das reuniões que tinham como objetivo a resolução de problemas existentes, a informação das atividades que se iriam realizar no mês seguinte e o debate de novas ideias que permitissem o desenvolvimento do clube e do próprio desempenho do treinador.

Os objetivos definidos para a equipa são:

- Evolução dos jogadores nos aspetos, técnicos, táticos – Em cada um dos quatro aspetos inicialmente definidos foi decidido quais os parâmetros a melhorar ao longo da época, tentando inclui-los no planeamento dos exercícios para o microciclo. A finalização, o jogo aéreo e o desarme na parte técnica e a capacidade de decisão e a criatividade, na componente tática foram o foco ao longo da época. Após a realização das avaliações inicial, intermédia e final e da sua análise verificamos um progresso significativo nos parâmetros selecionados, mas não só, todos os outros também tiveram um crescimento quantitativo.

- Atingir um lugar no meio da tabela classificativa – Apesar de uma boa segunda volta do campeonato, próximo do nível da equipa, não foi o suficiente para chegar a um lugar no meio da tabela.
- Promover o gosto pela prática e promover o desenvolvimento pessoal dos atletas – O gosto pela prática penso que está sempre presente quando estamos numa equipa de competição, independentemente da modalidade que se pratica aqui não foi exceção. Tendo em conta o artigo que realizei sobre o envolvimento dos pais no futebol juvenil, uma das razões que poderiam aqui aparecer para a perda de interesse pela prática e consequentemente levando á desistência do atleta, era a pressão parental. Essa situação não aconteceu na equipa de iniciados B, apesar da existência de alguns pais mais interventivos no jogos e treinos, essa pressão não foi sentida por parte dos atletas. Faz parte da função de um treinador o desenvolvimento pessoal dos seus atletas, o desenvolvimento das suas habilidades, mas também da sua autoestima, autoconhecimento, não sei se este objetivo foi amplamente cumprido, mas denotei um crescimento cognitivo, pessoal que foi observado através da alteração dos comportamentos dentro do treino e jogo.
- Desenvolver algumas competências como a autoestima, humildade, espírito de sacrifício, carácter, altruísmo, solidariedade, espírito de equipa, etc. – Este foi um dos pontos onde senti maior evolução dentro da equipa, sabemos que o futebol é um desporto coletivo, mas cada jogador pensa no “eu”. E aqui não foi exceção numa primeira fase os jogadores estavam mais concentrados no que era importante para eles, tentando resolver as situações de forma individual, mas sem sucesso. Após uma consciencialização de que os objetivos da equipa estavam á frente dos pessoais, e que a melhoria de algumas competências como o altruísmo, cooperação, trabalho de equipa, etc, lhe trariam benefícios coletivos e consequentemente pessoais, a dinâmica e as relações foram alteradas, e os resultados começaram a aparecer nos treinos e jogos.

Em relação ao meu crescimento como treinador ao longo da época, o planeamento, desenvolvimento e aplicação que existiu no estágio permitiu-me ter uma visão ampla de qual seria o caminho a percorrer e os passos a dar desde o ponto de partida até á chegada. A elaboração do planeamento anual, mesociclos, microciclos e UT, levou-me a uma perceção dos aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos que seriam importantes a abordar, tendo em conta as dificuldades observadas numa fase inicial.

A análise e relatório de jogo e a sua reflexão direcionou-me para uma abordagem mais correta e melhor observação dos conteúdos a abordar no treino e da instrução e feedbacks a aplicar.

A minha relação com os jogadores no início da época era um pouco distante e estritamente relacionada com o treino, não existindo uma relação treinador-amigo que pudesse abranger todo o tipo de assuntos, em parte, essa situação era criada pela forma como estava organizada as UT, onde as equipas “A” e “B” treinavam em conjunto e que todos os jogadores passavam pelos dois treinadores, mas sem um foco na sua equipa. Esta situação foi alterada no início da segunda volta do campeonato, onde cada treinador ficava sempre com a sua equipa e a partir daí as dinâmicas foram alteradas e um novo tipo de relação foi criado com os jogadores.

Observei uma mudança no meu comportamento ao nível de treino e de competição, em especial na área da gestão do jogo, sinto-me mais eficaz na leitura do jogo e através dessa recolha de informação ser mais eficiente e assertivo nas minhas decisões, influenciando o rendimento dos jogadores, mas principalmente da equipa.

Sinto que tive um crescimento exponencial como treinador com a realização deste estágio, mas que ainda existem inúmeros aspetos que posso melhorar num futuro próximo.

A gestão é um dos fatores que devo melhorar, é essencial para quem quiser atingir o sucesso, pois desde a planificação à operacionalização da UT ao macrociclo, na relação espaço/tempo, passando pela gestão de recursos humanos, não só os seus jogadores e colegas de equipa técnica, como de toda a estrutura do clube, é fundamental fazer uma boa gestão de todos esses fatores.

A qualidade de treino pode e deve ser sempre melhorada, existindo uma evolução constante dos conteúdos abordados, dos objetivos definidos e da forma como são aplicadas em treino. Essa pode ser melhorada com a introdução de terminologia por parte do treinador durante os treinos e jogos, que simplifiquem as ações e que seja de identificação imediata por parte dos jogadores. Por exemplo, a utilização de conceitos como, cobertura, jogo interior, apoio frontal, passe entrelinhas, contenção, desmarcação, etc, que através da sua mensagem consigam compreender a ação pretendida pelo treinador ou adequada á situação envolvida. Foi utilizada parte desta terminologia em treinos e jogos, mas pode e deve ser utilizada com mais frequência e com novos conceitos.

Referências Bibliográficas

- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine*, 38(1). <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>.
- Billings, C. A., Butterworth, L. M. & Turman D. P. (2018). Communication and Sport: Surveying the Field. (pp. 222-243). Edições Sage.
- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (1), (pp. 59-77).
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 19(1), 5-8.
- Carnall, S. (2003). Relação treinador/pai/jogador. *Revista Treino Desportivo*, nº 22, (pp. 31-36). Edição do IDP.
- Castelo, J. (2013). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de futebol*. Lisboa: Edições Visão e contextos.
- Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Costa, I., Samulski, D. & Costa, V. (2010). Perfil de liderança para treinadores de futebol na visão de treinadores do campeonato brasileiro. *Revista de Educação Física* nº1, (pp. 59-68). doi: 10.4025/reveducfis.v21i1.7051
- Coelho, O. (2016a). *Pedagogia do Desporto*. Manual de curso de treinadores de desporto grau I, (pp. 30-34). Edição do IPDJ.
- Coelho, O. (2016b). *Pedagogia do Desporto*. Manual de curso de treinadores de desporto grau II, (pp. 79-86). Edição do IPDJ.
- Coerver, W. (1984). *Coerver Coaching*. Retrieved from <http://www.coerver.net/home.php/history>.
- Cunha, A. (2014). *Envolvimento parental na participação desportiva das crianças- Opinião dos pais sobre o seu envolvimento na prática desportiva dos filhos*. Mestrado em Atividade Física. Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Damásio, L. & Serpa, S. (2000). O treinador no desporto infanto-juvenil. *Revista Treino Desportivo* nº 3, (pp. 41-44). Edição do CEFD.
- Dias, C. & Fonseca, M. (2005). Breve reflexão sobre o desporto infanto-juvenil. *Revista Treino Desportivo*, nº7, (pp. 6-9). Edição IDP.

- Domingues, M., Cavichioli, F., & Gonçalves, C. (2014). Perspectiva ecológica na determinação de percursos desportivos construtivos em jovens desportistas. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, 28(2):249-261. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092014000200249>
- Dunn, C. R., Dorsch, T. E., King, M. Q., & Rothlisberger, K. J. (2016). The impact of family financial investment on perceived parent pressure and child enjoyment and commitment in organized youth sport. *Family Relations* 65, 287-299. doi:10.1111/fare.12193
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Morgantown, MV: Fitness Information Technology. □
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J. (2006). *Ideias e competências para 'pilotar' o jogo de Futebol*. Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, Pp.313-326
- Garson, G. (2009), *Statnotes: Topics in Multivariate Analysis*. Retrieved from: <http://faculty.chass.ncsu.edu/garson/PA765/statnote.htm>
- Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: a perceção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27 (4), (pp. 491-503).
- Gomes, A. R., & Zão, D. (2007). Envolvimento parental e orientação motivacional na prática desportiva: desenvolvimento de instrumentos de avaliação e análise das perceções de pais e atletas. *Revista Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*. Editora Universidade do Minho (CEEP), (pp. 319-339)
- Gomes, A. R. (2001). A promoção da comunicação entre treinadores e pais na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens. *Revista Treino Desportivo*, nº13, (pp.20- 27). Edição IDP.
- Gonçalves, C., Cardoso, L., Freitas, F., Lourenço, J., & Silva, M. (2017). Valores no Desporto de jovens: Concepções, instrumentos e limitações. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*. (pp.93- 110).

- Gonçalves, C., Silva, M., & Cruz, J. (2017). Efeito do género, contexto da prática e tipo de modalidade sobre os valores no desporto de jovens. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*. (pp.71- 83).
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 24-35.
- Hellstedt, J.C. (1987). The Coach/ Parent/ Athlete relationship. *The Sport Psychologist* 1, (pp.151-160).
- Holt, N.L. & Neeley, K.C. (2014). Parents perspective on the benefits of sport participation for young children. *The Sport Psychologist* nº28, (pp.255-268).
- Holt, N. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and exercise* Vol. 9, (pp. 663-685).
- Johnson, C. (1981). Parents and Attitude Development. *International Gymnast*, Dezembro, (pp. 26).
- Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L., & Sellars, P. A. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 161.
- Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior tennis players' preferences for parental behaviours. *Journal of Applied Sport Psychology* 22, 377-391.
- Lombardini, G., Vieira, N. & Detanico, D. (2011). Efeitos de dois tipos de treinamento de potência no desempenho do salto vertical em atletas de voleibol. *Brazilian Journal of Biometricity*, v.5, n. 4, (pp.230-238).
- Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação do adversário*. Monografia do 5º ano de Licenciatura em Desporto e Educação Física. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Lee, M., 1993: *Coaching Children in Sport: Principles and Practice*. E & FN Spon, London. Retrieved from https://www.academia.edu/35881624/Coaching_Children_in_Sport.pdf
- Mitra, G.; Mogos, A.(1990). *O desenvolvimento das qualidades motoras do jovem atleta*. Coleção Cultura Física. Livros Horizonte.
- Mosston, M.; Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* (First online edition). Pearson Education. Retrieved from: <https://pt.slideshare.net/ikkars/teaching-physical-edu1stonline>

- Mourinho, J. (2001). *Programação e periodização do treino em futebol* em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 89 - Octubre de 2005](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital_-_Buenos_Aires_-_Año_10_-_Nº_89_-_Octubre_de_2005).
- Proença, J. (1999) A identidade do treino de jovens, da ética à metodologia, in *Revista Treino Desportivo*.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1). doi:10.6018/analesps.29.1.124011
- Ramos, F.S. (2003). *Futebol – Análise do conteúdo do treino no alto rendimento*. Período competitivo 1995 – 2002. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.
- Rosa, D. (2010). *Organização Aprendente: Um caso de um instituição financeira*. Mestrado em gestão. Instituto Universitário de Lisboa.
- Santos, A., Mesquita, I. (2010). Perceção dos treinadores sobre as competências profissionais em função da sua formação e experiência. *Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano*, 12(4):276-281.
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto*. Manual do curso de treinadores de desporto grau I, (pp. 11-14). Edição do IPDJ.
- Serpa, S. (1990). O treinador como líder: panorama atual da investigação. *Ludens*. v. 12, p. 23-32.
- Silva, P. M., Castelo, J., & Santos, P. (2017). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 441–453. doi:10.1590/s1807-55092011000300009
- Silva, J. (2008). *Caracterização técnico-tática de jogos reduzidos em futebol*. Tese de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Svensson, M., & Drust, B. (2005). Testing soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 601–618. <https://doi.org/10.1080/02640410400021294>.

- Thorpe, R., Bunker, D. J., & Almond, L. (1984). "A change in the focus of teaching games". In: M. Pieron & G. Graham (Eds.), *Sport Pedagogy: Olympic Scientific Congress proceedings Vol. 6*, (pp. 163-169). Champaign, IL: Human Kinect
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., Garcia-Mas, A., & Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2),227-237.
Retrieved from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80539202>

Anexos

Índice de anexos

Anexos.....	I
Anexo 1 – Calendarização Anual.....	II
Anexo 2 – Avaliação Intermédia.....	III
Anexo 3 – Avaliação Final.....	IV
Anexo 4 – Relatório de jogo.....	V
Anexo 5 – Ficha estatística.....	IX
Anexo 6 – Volume de jogo.....	X
Anexo 7 – Utilização de jogadores.....	XI
Anexo 8 – Questionário atletas.....	XII
Anexo 9 – Questionário pais.....	XIII
Anexo 10 – Teste T-student – Dimensão 1.....	XIV
Anexo 11 – Teste T-student – Dimensão 2.....	XV
Anexo 12 – Teste T-student – Dimensão 3.....	XVI
Anexo 13 – Teste T-student – Dimensão 4.....	XVII
Anexo 14 – Teste T-student – Dimensão 5.....	XVIII
Anexo 15 – Correlação de Pearson – Filhos-Dimensão 1 e 3.....	XIX
Anexo 16 – Correlação de Pearson – Filhos-Dimensão 1 e 2.....	XX
Anexo 17 – Correlação de Pearson – Filhos-Dimensão 1 e 5.....	XXI
Anexo 18 – Correlação de Pearson – Filhos-Dimensão 3 e 2.....	XXII
Anexo 19 – Correlação de Pearson – Pais-Dimensão 1 e 5.....	XXIII
Anexo 20 – Correlação de Pearson – Pais-Dimensão 1 e 2.....	XXIV
Anexo 21 – Correlação de Pearson – Pais-Dimensão 1 e 3.....	XXV
Anexo 22 – Correlação de Pearson – Pais-Dimensão 3 e 2.....	XXVI

Anexo 1 – Calendarização Anual

Mesociclo Pré-Competitivo Iniciados B 2018/2019		Mesociclo Pós-Competitivo Iniciados B 2018/2019							
Dia	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
1					Ano Novo	U.T. 62	U.T. 74		U.T. 98
2		U.T. 13	U.T. 26	Olivais M.(casa)	U.T. 49			U.T. 85	
3		U.T. 14				Oriental(fora)		U.T. 86	U.T. 99
4	U.T. 1		Bobad. (casa)	U.T. 39	U.T. 50		Carnaval		
5	U.T. 2	Feriado		U.T. 40		U.T. 63	Carnaval	U.T. 87	
6			U.T. 27		St. Maria(casa)	U.T. 64	Carnaval		
7	U.T. 3	Águias(casa)	U.T. 28	U.T. 41				O. Sul(fora)	U.T. 100
8					U.T. 51	U.T. 65	U.T. 75		U.T. 101
9	Alta (casa)	U.T. 15	U.T. 29	Belém(fora)	U.T. 52			U.T. 88	
10		U.T. 16				Camarate(casa)	Catujal(fora)	U.T. 89	U.T. 102
11	U.T. 4		Caneças(fora)	U.T. 42	U.T. 53				
12	U.T. 5	U.T. 17		U.T. 43		U.T. 66	U.T. 76	U.T. 90	
13			U.T. 30		Alta(fora)	U.T. 67	U.T. 77		
14	U.T. 6	Sanjoa. (fora)	U.T. 31	U.T. 44				S. Maria(fora)	U.T. 103
15					U.T. 54	U.T. 68	U.T. 78		U.T. 104
16	SLB (casa)	U.T. 18	U.T. 32	O. Sul(casa)	U.T. 55			U.T. 91	
17		U.T. 19				Bobadel. (fora)	Tenente(casa)	U.T. 92	U.T. 105
18	U.T. 7		Catujal(casa)	U.T. 45	U.T. 56				
19	U.T. 8	U.T. 20		U.T. 46		U.T. 69	U.T. 79	U.T. 93	
20			U.T. 33		Águias(fora)	U.T. 70	U.T. 80	Páscoa	
21	U.T. 9	Oriental(casa)	U.T. 34	U.T. 47				Páscoa	U.T. 106
22					U.T. 57	U.T. 71	U.T. 81	Páscoa	U.T. 107
23	Belém(fora)	U.T. 21	U.T. 35		U.T. 58			U.T. 94	
24		U.T. 22		Natal		Caneças(casa)	Olivais(fora)	U.T. 95	U.T. 108
25	U.T. 10		Tenente (fora)	Natal	U.T. 59				
26	U.T. 11	U.T. 23		Natal		U.T. 72	U.T. 82	U.T. 96	
27			U.T. 36		Sanjoa. (casa)		U.T. 83		
28	U.T. 12	Camarate(fora)	U.T. 37	U.T. 48		U.T. 73		Alta(casa)	U.T. 109
29					U.T. 60		U.T. 84		U.T. 110
30	Águias (casa)	U.T. 24	U.T. 38		U.T. 61			U.T. 97	
31		U.T. 25		Ano Novo			Belém(cas)		U.T. 111
Período Pré-Competitivo (12 U.T. - 4 Jogos)									
Período Competitivo (86 U.T. - 26 Jogos)									
Período Pós-Competitivo (15 U.T.)									
Início- 04/09/2018									
Fim- 31/04/2019									

Anexo 2 – Avaliação Intermédia

Número	Jogador	Técnicas										Táticos						Valores Médios Jogador
		Passe curto	Passe longo	Recepção	Controlo de bola	Velocidade de execução	Drible	Remate	Finalização	Jogo aéreo	Desarme	Inteligência Tática	Decisão	Posicionamento	Criatividade	Marcação	Antecipação	
99	GR1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2.2
1	GR2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2.3
2	DC1	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2.2
5	DC2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2.2
18	DC3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2.6
50	DD1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
53	DD2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2.1
90	DE1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2.5
51	DE2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
33	MD1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2.7
28	MD2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2.7
6	MC1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2.3
38	MC2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
21	MC3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2.1
60	MC4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2.3
7	ED1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2.4
88	ED2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2.4
10	EE1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2.2
80	EE2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2.4
29	AV1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2.5
V. Médios		2.7	2.5	2.3	2.3	2.4	2.1	2.3	1.9	2	2.3	2.5	2.1	2.4	2.3	2.2	2.2	2.3

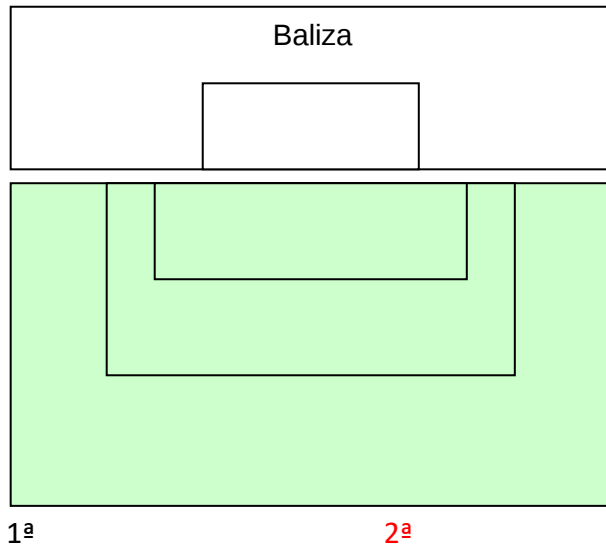
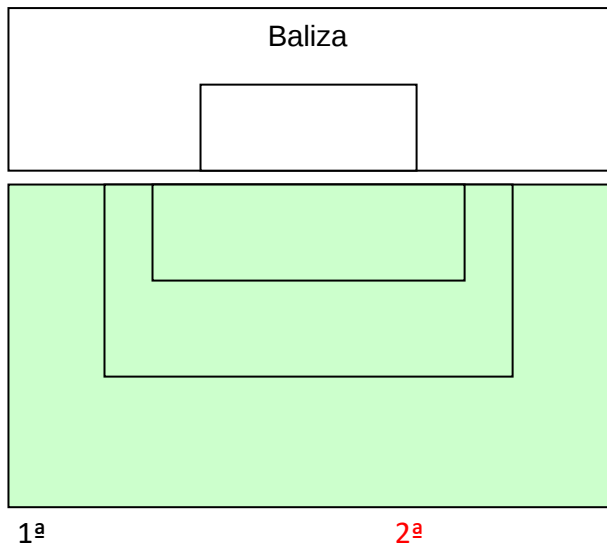
Anexo 3 – Avaliação Final

Número	Jogador	Técnicas										Táticos						Valores Médios Jogador
		Passe curto	Passe longo	Recepção	Controlo de bola	Velocidade de execução	Drible	Remate	Finalização	Jogo aéreo	Desarme	Inteligência Tática	Decisão	Posicionamento	Criatividade	Marcação	Antecipação	
99	GR1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2.3
1	GR2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2.4
2	DC1	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2.5
5	DC2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2.4
18	DC3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2.9
50	DD1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2.4
53	DD2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2.6
90	DE1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2.6
51	DE2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2.5
33	MD1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2.8
28	MD2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2.8
6	MC1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2.5
38	MC2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
21	MC3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2.4
60	MC4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2.6
7	ED1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2.9
88	ED2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2.9
10	EE1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2.8
80	EE2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2.9
29	AV1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
V. Médios		3	2.6	2.7	2.9	2.7	2.3	2.4	2.1	2.3	2.5	3	2.5	3	2.4	2.5	2.6	2.6

Remates

Olivais

Adversário:



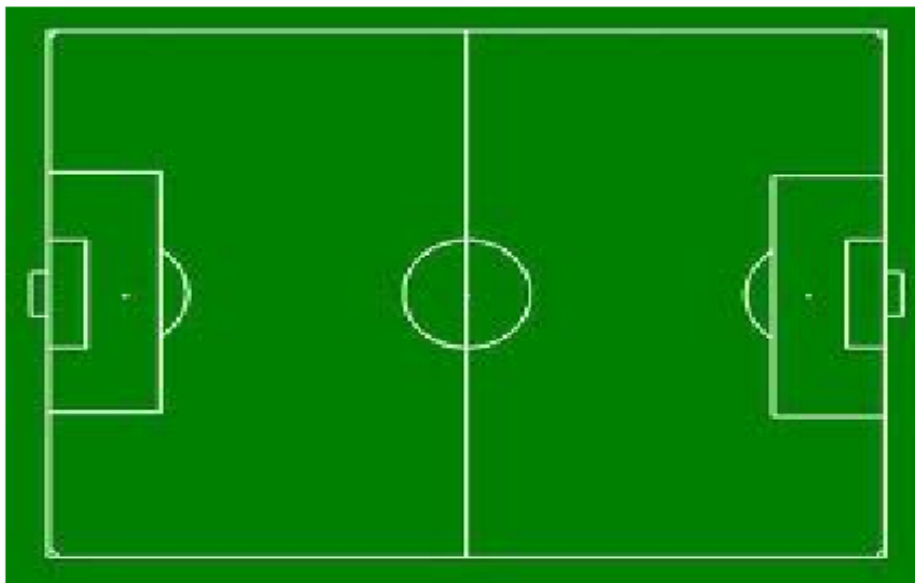
Faltas Cometidas	Olivais		Adversário	
	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte
	½ campo Ofensivo	½ campo Ofensivo	½ campo Ofensivo	½ campo Ofensivo
	½ campo Defensivo	½ campo Defensivo	½ campo Defensivo	½ campo Defensivo

Cantos	Olivais		Adversário	
	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte
Lado Direito				
Lado Esquerdo				

Ataques	Olivais		Adversário	
	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte
Lado Direito				
Lado Esquerdo				
Centro				

Análise Qualitativa

Ataques Equipa Adversária e Sistema Tático



Análise do Jogo

Comentário à Atuação Individual dos Jogadores

GR-

DE-

DD-

DC1-

DC2-

MD-

MC1-

MC2-

EE-

ED-

AV-

GR2-

DD1-

DC3-

MC3-

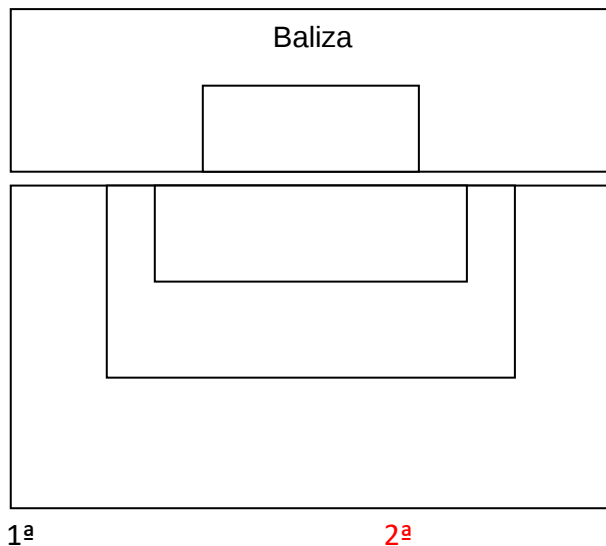
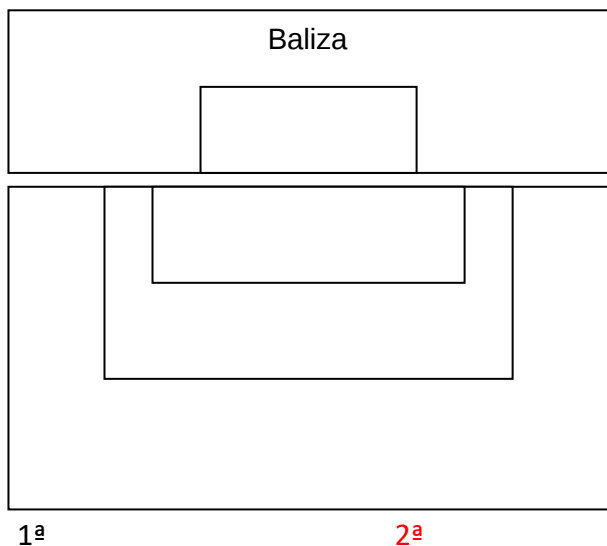
EE2-

Anexo 5 – Ficha Estatística

Remates

Olivais

Adversário:



Faltas Cometidas	Olivais		Adversário	
	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte
	½ campo Ofensivo	½ campo Ofensivo	½ campo Ofensivo	½ campo Ofensivo
	½ campo Defensivo	½ campo Defensivo	½ campo Defensivo	½ campo Defensivo

Cantos	Olivais		Adversário	
	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte
Lado Direito				
Lado Esquerdo				

Ataques	Olivais		Adversário	
	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte
Lado Direito				
Lado Esquerdo				
Centro				

Anexo 6 – Volume de Jogo

		Jornada																											
Nº	Jogador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Volume Total	
99	GR1	70'	70'	70'	70'	70'	70'	20'	30'	-	-	-	70'	35'	20'	-	20'	-	-	20'	70'	70'	70'	70'	35'	35'	35'	1020'	
1	GR2	-	-	-	-	-	-	50'	40'	70'	70'	70'	-	35'	50'	70'	50'	70'	70'	50'	-	-	-	-	35'	35'	35'	800'	
2	DC1	60'	-	70'	55'	55'	60'	70'	70'	70'	70'	20'	20'	50'	70'	-	70'	70'	70'	70'	50'	70'	70'	70'	70'	40'	70'	1470'	
5	DC2	-	5'	5'	10'	10'	10'	30'	15'	25'	20'	20'	20'	20'	20'	70'	35'	50'	30'	30'	50'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	695'	
18	DC3	70'	70'	70'	70'	70'	70'	-	70'	70'	70'	-	70'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	-	30'	30'	1530'	
50	DD1	50'	65'	60'	60'	50'	60'	40'	35'	45'	50'	50'	50'	70'	60'	-	30'	25'	-	-	35'	35'	35'	35'	40'	70'	70'	1070'	
53	DD2	60'	15'	10'	10'	10'	10'	40'	35'	25'	20'	20'	20'	40'	10'	25'	40'	70'	50'	-	35'	-	35'	-	-	30'	70'	660'	
90	DE1	70'	65'	-	30'	40'	30'	50'	60'	-	-	70'	70'	50'	30'	55'	70'	-	50'	50'	35'	35'	35'	70'	70'	70'	-	1070'	
51	DE2	-	10'	60'	60'	50'	60'	30'	30'	45'	-	-	-	20'	40'	70'	30'	70'	50'	50'	35'	70'	35'	35'	30'	40'	-	920'	
33	MD1	70'	70'	35'	60'	70'	60'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	33'	70'	70'	70'	70'	70'	30'	-	-	-	-	-	-	-	1198'	
28	MD2	45'	70'	40'	60'	70'	60'	70'	60'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	70'	-	20'	50'	70'	70'	40'	40'	40'	-	30'	70'	1395'	
6	MC1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
38	MC2	30'	20'	20'	25'	20'	20'	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	135'	
21	MC3	40'	70'	50'	45'	60'	45'	30'	35'	-	-	-	-	-	-	-	-	20'	-	-	-	30'	30'	30'	30'	70'	30'	615'	
60	MC4	60'	50'	25'	25'	50'	25'	30'	35'	70'	70'	50'	50'	30'	50'	50'	35'	50'	50'	50'	50'	50'	40'		40'	70'	-	1005'	
7	ED1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70'	40'	70'	70'	70'	70'	35'	35'	30'	30'	-	70'	590'	
88	ED2	70'	70'	65'	60'	60'	60'	40'	10'	70'	70'	70'	70'	70'	-	70'	70'	45'	70'	-	70'	70'	30'	35'	70'	70'	70'	1455'	
10	EE1	40'	55'	15'	15'	70'	15'	35'	10'	20'	50'	50'	50'	50'	70'	50'	70'	-	70'	70'	70'	35'	35'	35'	70'	70'	70'	1190'	
80	EE2	70'	-	70'	65'	-	65'	70'	60'	50'	70'	70'	70'	20'	70'	-	-	-	50'	40'	50'	20'	30'	30'	70'	70'	40'	1150'	
29	AV1	-	-	40'	70'	70'	70'	-	45'	70'	70'	70'	70'	50'	-	40'	70'	70'	-	70'	-	70'	70'	-	70'	-	70'	1155'	

Anexo 7 – Utilização de jogadores

		Jornada																										Titular não subst. (T)	Titular subst. (TS)
Nº	Jogador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
99	GR1	T	T	T	T	T	T						T	TS							T	T	T	T	TS	TS		11	3
1	GR2							TS	TS	T	T	T			T	T	TS	T	T	TS							TS	7	5
2	DC1	TS		T	TS		TS	T	T	T	T			TS	T		T	T	T	T	T	T	T	T	TS	T	16	5	
5	DC2															T			TS		TS	TS	TS	TS	TS	TS	1	8	
18	DC3	T	T	T	T	T	T		T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T			22	0	
50	DD1		TS	TS	TS	TS	TS			TS	TS	TS	TS	T	TS			TS								T	T	3	11
53	DD2							T	TS							TS	TS	T	TS		TS					T	3	5	
90	DE1	T	TS					TS	TS			T	T	TS			T			TS		TS	TS	T	T	T	7	7	
51	DE2			TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS					T	T		T	TS	TS	TS	T		TS	TS	TS	4	13	
33	MD1	T	T	TS	TS	TS	TS	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	TS							14	5	
28	MD2	TS	T	TS	TS	TS	TS	T	TS	T	T	T	T	T	T	T				T	T	T	TS		T	T	14	7	
6	MC1																										0	0	
38	MC2																										0	0	
21	MC3		T	TS		TS	TS	TS	TS																	T	2	5	
60	MC4	TS	TS			TS		TS		T	T	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	2	19	
7	ED1														T	T	TS	T	T	T			TS			T	6	2	
88	ED2	T	T	TS	TS	TS	TS			T	T	T	T	T		T	T		T		T	T		TS	T	T	T	15	5
10	EE1	TS	TS			T		TS			TS	TS	TS	TS	T	TS	T		T	T	T	TS	TS	TS	T	T	T	9	11
80	EE2	T		T	TS		TS	T	TS	TS	T	T	T		T										T	T	TS	9	5
29	AV1	T	T	TS	TS	T	T		TS	T	T	T	T	TS			T	T		T		T	T	T	T		T	16	4

Anexo 8 – Questionário Atletas

Questionário sobre o envolvimento parental no desporto juvenil

- As afirmações presentes neste questionário dizem respeito à opinião das crianças sobre o envolvimento dos seus pais na sua prática desportiva.
- A informação é totalmente confidencial, sendo que os dados serão tratados em conjunto, e não individualmente.
- Este questionário não é um teste, já que não existem respostas certas ou erradas. Apenas queremos saber a tua opinião em relação a um conjunto de questões.
- Em cada pergunta, apenas deves colocar um círculo à volta do número que melhor se adapte à tua situação.

Os teus pais...	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1. Interessam-se pela tua prática desportiva?	1	2	3	4	5
2. Apoiam a tua prática desportiva?	1	2	3	4	5
3. Após um jogo elogiam o teu esforço e prestação?	1	2	3	4	5
4. Falam contigo sobre a tua prestação nos jogos?	1	2	3	4	5
5. Assistem à maioria dos teus jogos?	1	2	3	4	5
6. Procuram saber se estás satisfeito relativamente à tua prática desportiva?	1	2	3	4	5
7. Ficam descontentes se virem que não estás a treinar bem?	1	2	3	4	5
8. Ficam descontentes se virem que não estás a jogar bem?	1	2	3	4	5
9. Demonstram interesse em saber como te sentes antes de um jogo?	1	2	3	4	5
10. Após um jogo procuram saber se estás contente?	1	2	3	4	5
11. Dão-te conselhos sobre a tua prestação nos treinos?	1	2	3	4	5
12. Antes de um jogo explicam-te como deves jogar?	1	2	3	4	5
13. Costumam ser interventivos nos jogos?	1	2	3	4	5
14. Após um jogo dizem-te que não te esforçaste o suficiente?	1	2	3	4	5
15. Dizem-te como deves melhorar as tuas capacidades físicas e técnicas?	1	2	3	4	5
16. Incentivam-te a treinares melhor?	1	2	3	4	5
17. Durante os jogos incentivam-te para jogares melhor?	1	2	3	4	5
18. Após um jogo dizem-te o que deves melhorar?	1	2	3	4	5
19. Incentivam a tua continuidade na modalidade?	1	2	3	4	5
20. Preocupam-se com a qualidade de materiais usados nos treinos e jogos?	1	2	3	4	5
21. Aconselham a respeitar os adversários?	1	2	3	4	5
22. Aconselham a respeitares os árbitros?	1	2	3	4	5
23. Protestam com os adversários?	1	2	3	4	5
24. Protestam com o treinador durante os jogos?	1	2	3	4	5
25. Protestam com o árbitro durante os jogos?	1	2	3	4	5

Anexo 9 – Questionário Pais

Questionário sobre o envolvimento parental no desporto juvenil

- As afirmações presentes neste questionário dizem respeito à opinião dos pais sobre o envolvimento dos seus filhos na sua prática desportiva.
- A informação é totalmente confidencial, sendo que os dados serão tratados em conjunto, e não individualmente.
- Este questionário não é um teste, já que não existem respostas certas ou erradas. Apenas queremos saber a sua opinião em relação a um conjunto de questões.
- Em cada pergunta, apenas deve colocar um círculo à volta do número que melhor se adapte à sua situação.

Os pais...	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1. Interessam-se pela prática desportiva?	1	2	3	4	5
2. Apoiam a prática desportiva?	1	2	3	4	5
3. Após um jogo elogiam o esforço e a prestação?	1	2	3	4	5
4. Falam com o filho sobre a sua prestação nos jogos?	1	2	3	4	5
5. Assistem à maioria dos jogos?	1	2	3	4	5
6. Procuram saber se está satisfeito relativamente à tua prática desportiva?	1	2	3	4	5
7. Ficam descontentes se virem que não está a treinar bem?	1	2	3	4	5
8. Ficam descontentes se virem que não está a jogar bem?	1	2	3	4	5
9. Demonstram interesse em saber como se sente antes de um jogo?	1	2	3	4	5
10. Após um jogo procuram saber se está contente?	1	2	3	4	5
11. Dão conselhos sobre a sua prestação nos treinos?	1	2	3	4	5
12. Antes de um jogo explicam como deve jogar?	1	2	3	4	5
13. Costumam ser interventivos nos jogos?	1	2	3	4	5
14. Após um jogo dizem que não se esforçou o suficiente?	1	2	3	4	5
15. Dizem como deve melhorar as suas capacidades físicas e técnicas?	1	2	3	4	5
16. Incentivam a treinar melhor?	1	2	3	4	5
17. Durante os jogos incentivam para jogares melhor?	1	2	3	4	5
18. Após um jogo dizem o que deve melhorar?	1	2	3	4	5
19. Incentivam a continuidade na modalidade?	1	2	3	4	5
20. Preocupam-se com a qualidade de materiais usados nos treinos e jogos?	1	2	3	4	5
21. Aconselham a respeitar os adversários?	1	2	3	4	5
22. Aconselham a respeitar os árbitros?	1	2	3	4	5
23. Protestam com os adversários?	1	2	3	4	5
24. Protestam com o treinador durante os jogos?	1	2	3	4	5
25. Protestam com o árbitro durante os jogos?	1	2	3	4	5

Anexo 10 – Teste T-student Dimensão 1

T-TEST

T-TEST /VARIABLES= InteressePD ApoioPD ElogiamEsforço PrestaçãoIG AssistirIG
/GROUPS=Grupo(1,2) /MISSING=ANALYSIS
/CRITERIA=CI(0.95).

Group Statistics

	Grupo	N	Mean	Std. Deviation	S.E. Mean
InteressePD	1	32	4,81	,40	,07
	2	32	4,66	,65	,12
ApoioPD	1	32	4,88	,34	,06
	2	32	4,91	,30	,05
ElogiamEsforço	1	32	4,41	,71	,13
	2	32	4,69	,47	,08
PrestaçãoIG	1	32	4,53	,67	,12
	2	32	4,56	,56	,10
AssistirIG	1	32	4,34	,97	,17
	2	32	4,47	,72	,13

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
InteressePD	Equal variances assumed	6,67	,012	1,16	62,00	,252	,16	,14	-,11 ,43
ApoioPD	Equal variances not assumed			1,16	51,13	,253	,16	,14	-,11 ,43
	Equal variances assumed	,63	,431	-,39	62,00	,694	-,03	,08	-,19 ,13
ElogiamEsforço	Equal variances not assumed			-,39	61,04	,694	-,03	,08	-,19 ,13
	Equal variances assumed	10,16	,002	-1,86	62,00	,067	-,28	,15	-,58 ,02
PrestaçãoIG	Equal variances not assumed			-1,86	53,76	,068	-,28	,15	-,58 ,02
	Equal variances assumed	1,04	,313	-,20	62,00	,841	-,03	,16	-,34 ,28
AssistirIG	Equal variances not assumed			-,20	60,22	,841	-,03	,16	-,34 ,28
	Equal variances assumed	1,20	,277	-,59	62,00	,560	-,13	,21	-,55 ,30
	Equal variances not assumed			-,59	57,09	,560	-,13	,21	-,55 ,30

Anexo 11 – Teste T-student Dimensão 2

T-TEST

T-TEST /VARIABLES= SatisfeitoPD DescontentesTR DescontentesIG InteresseAntesIG ContentesApósIG /GROUPS=Grupo(1,2) /MISSING=ANALYSIS /CRITERIA=CJ(0.95).

Group Statistics

	Grupo	N	Mean	Std. Deviation	S.E. Mean
SatisfeitoPD	1	32	4,50	,76	,13
	2	32	4,81	,59	,10
DescontentesTR	1	32	3,47	1,11	,20
	2	32	3,28	1,17	,21
DescontentesIG	1	32	3,63	1,13	,20
	2	32	3,19	1,12	,20
InteresseAntesIG	1	32	4,03	1,09	,19
	2	32	4,50	,62	,11
ContentesApósIG	1	32	4,22	,75	,13
	2	32	4,72	,58	,10

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SatisfeitoPD	Equal variances assumed	6,76	,012	-1,83	62,00	,072	-,31	,17	-,65	,03
DescontentesTR	Equal variances not assumed			-1,83	58,44	,072	-,31	,17	-,65	,03
	Equal variances assumed	,00	,980	,66	62,00	,513	,19	,28	-,38	,76
DescontentesIG	Equal variances not assumed			,66	61,81	,513	,19	,28	-,38	,76
	Equal variances assumed	,21	,645	1,56	62,00	,125	,44	,28	-,12	1,00
InteresseAntesIG	Equal variances not assumed			1,56	62,00	,125	,44	,28	-,12	1,00
	Equal variances assumed	5,09	,028	-2,11	62,00	,039	-,47	,22	-,91	-,02
ContentesApósIG	Equal variances not assumed			-2,11	49,21	,040	-,47	,22	-,92	-,02
	Equal variances assumed	1,98	,165	-2,98	62,00	,004	-,50	,17	-,84	-,16
	Equal variances not assumed			-2,98	58,34	,004	-,50	,17	-,84	-,16

Anexo 12 – Teste T-student Dimensão 3

T-TEST
T-TEST /VARIABLES= ConselhoTR ComoJogar Interventivos NãoSeEsforçou MelhorarCFT
/GROUPS=Grupo(1,2) /MISSING=ANALYSIS
/CRITERIA=CI(0.95).

Group Statistics

Grupo	N	Mean	Std. Deviation	S.E. Mean
ConselhoTR	1	3,53	,98	,17
	2	3,41	,95	,17
ComoJogar	1	2,41	1,24	,22
	2	2,47	1,27	,22
Interventivos	1	2,53	1,11	,20
	2	2,38	,94	,17
NãoSeEsforçou	1	2,31	1,12	,20
	2	2,06	1,05	,18
MelhorarCFT	1	3,63	1,18	,21
	2	3,25	1,30	,23

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
ConselhoTR	Equal variances assumed	,10	,757	,52	62,00	,606	,13	,24	-,36 ,61
ComoJogar	Equal variances not assumed			,52	61,91	,606	,13	,24	-,36 ,61
	Equal variances assumed	,05	,831	-,20	62,00	,843	-,06	,31	-,69 ,56
Interventivos	Equal variances not assumed			-,20	61,97	,843	-,06	,31	-,69 ,56
	Equal variances assumed	,87	,354	,61	62,00	,545	,16	,26	-,36 ,67
NãoSeEsforçou	Equal variances not assumed			,61	60,45	,545	,16	,26	-,36 ,67
	Equal variances assumed	1,72	,195	,92	62,00	,360	,25	,27	-,29 ,79
MelhorarCFT	Equal variances not assumed			,92	61,71	,360	,25	,27	-,29 ,79
	Equal variances assumed	,45	,504	1,21	62,00	,231	,38	,31	-,25 1,00
	Equal variances not assumed			1,21	61,51	,231	,38	,31	-,25 1,00

Anexo 13 – Teste T-student Dimensão 4

T-TEST

T-TEST /VARIABLES= IncentivamTR IncentivamJG MelhorarJG Continuidade QualidMaterials /GROUPS=Grupo(1,2) /MISSING=ANALYSIS /CRITERIA=CI(0.95).

Group Statistics

	Grupo	N	Mean	Std. Deviation	S.E. Mean
IncentivamTR	1	32	4,16	,88	,16
	2	32	4,28	,85	,15
IncentivamJG	1	32	3,69	1,06	,19
	2	32	3,13	1,31	,23
MelhorarJG	1	32	3,97	1,00	,18
	2	32	3,34	1,23	,22
Continuidade	1	32	4,59	,71	,13
	2	32	4,59	,76	,13
QualidMaterials	1	32	3,84	1,05	,19
	2	32	4,19	1,00	,18

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
IncentivamTR	Equal variances assumed	,03	,864	-,58	62,00	,567	-,13	,22	-,56	,31
	Equal variances not assumed			-,58	61,91	,567	-,13	,22	-,56	,31
IncentivamJG	Equal variances assumed	2,31	,134	1,88	62,00	,064	,56	,30	-,03	1,16
	Equal variances not assumed			1,88	59,36	,064	,56	,30	-,03	1,16
MelhorarJG	Equal variances assumed	3,31	,074	2,23	62,00	,030	,63	,28	,06	1,19
	Equal variances not assumed			2,23	59,43	,030	,63	,28	,06	1,19
Continuidade	Equal variances assumed	,06	,807	,00	62,00	1,000	,00	,18	-,37	,37
	Equal variances not assumed			,00	61,78	1,000	,00	,18	-,37	,37
QualidMaterials	Equal variances assumed	,67	,415	-1,34	62,00	,185	-,34	,26	-,86	,17
	Equal variances not assumed			-1,34	61,84	,185	-,34	,26	-,86	,17

Anexo 14 – Teste T-student Dimensão 5

T-TEST

T-TEST /VARIABLES= RespeitarAdv RespeitarArb ProtestarAdv ProtestarTreind ProtestarArb
/GROUPS=Grupo(1,2) /MISSING=ANALYSIS
/CRITERIA=CI(0.95).

Group Statistics

	Grupo	N	Mean	Std. Deviation	S.E. Mean
RespeitarAdv	1	32	4,69	,82	,15
	2	32	4,69	,78	,14
RespeitarArb	1	32	4,44	,98	,17
	2	32	4,50	,92	,16
ProtestarAdv	1	32	1,91	,96	,17
	2	32	1,88	,94	,17
ProtestarTreind	1	32	1,16	,37	,07
	2	32	1,28	,63	,11
ProtestarArb	1	32	2,03	1,03	,18
	2	32	2,19	,97	,17

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
RespeitarAdv	Equal variances assumed	,02	,900	,00	62,00	1,000	,00	,20	-40	,40
	Equal variances not assumed			,00	61,84	1,000	,00	,20	-40	,40
RespeitarArb	Equal variances assumed	,34	,562	-,26	62,00	,793	-,06	,24	-54	,41
	Equal variances not assumed			-,26	61,70	,793	-,06	,24	-54	,41
ProtestarAdv	Equal variances assumed	,03	,867	,13	62,00	,896	,03	,24	-44	,51
	Equal variances not assumed			,13	61,97	,896	,03	,24	-44	,51
ProtestarTreind	Equal variances assumed	4,77	,033	-,96	62,00	,339	-,13	,13	-38	,13
	Equal variances not assumed			-,96	49,82	,340	-,13	,13	-39	,14
ProtestarArb	Equal variances assumed	,10	,754	-,63	62,00	,534	-,16	,25	-66	,34
	Equal variances not assumed			-,63	61,73	,534	-,16	,25	-66	,34

Anexo 15 – Correlação de Pearson – Filhos-Dimensão 1 e 3

SORT CASES
 SORT CASES BY Grupo.

SPLIT FILE
 SPLIT FILE SEPARATE BY Grupo.

CORRELATIONS
 CORRELATION
 /VARIABLES = One Three
 /PRINT = TWOTAIL SIG.

Correlations

		One	Three
One	Pearson Correlation	1,00	,35
	Sig. (2-tailed)		,048
	N	32	32
Three	Pearson Correlation	,35	1,00
	Sig. (2-tailed)	,048	
	N	32	32

Anexo 16 – Correlação de Pearson – Filhos-Dimensão 1 e 2

CORRELATIONS

CORRELATION

/VARIABLES = One Two

/PRINT = TWOTAIL SIG.

Correlations

		One	Two
One	Pearson Correlation	1,00	,40
	Sig. (2-tailed)		,025
	N	32	32
Two	Pearson Correlation	,40	1,00
	Sig. (2-tailed)	,025	
	N	32	32

Anexo 17 – Correlação de Pearson – Filhos-Dimensão 1 e 5

CORRELATIONS

CORRELATION
/VARIABLES = One Five
/PRINT = TWOTAIL SIG.

Correlations

		One	Five
One	Pearson Correlation	1,00	,23
	Sig. (2-tailed)		,199
	N	32	32
Five	Pearson Correlation	,23	1,00
	Sig. (2-tailed)	,199	
	N	32	32

Anexo 18 – Correlação de Pearson – Filhos-Dimensão 3 e 2

CORRELATIONS

CORRELATION

/VARIABLES = Three Two

/PRINT = TWOTAIL SIG.

Correlations

		<i>Three</i>	<i>Two</i>
<i>Three</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1,00	,40
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,025
	<i>N</i>	32	32
<i>Two</i>	<i>Pearson Correlation</i>	,40	1,00
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,025	
	<i>N</i>	32	32

Anexo 19 – Correlação de Pearson – Pais-Dimensão 1 e 5

Correlations		One	Five
One	Pearson Correlation	1,00	,17
	Sig. (2-tailed)		,342
	N	32	32
Five	Pearson Correlation	,17	1,00
	Sig. (2-tailed)	,342	
	N	32	32

Anexo 20 – Correlação de Pearson – Pais-Dimensão 1 e 2

Correlations			
		<i>One</i>	<i>Two</i>
<i>One</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1,00	,36
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,046
	<i>N</i>	32	32
<i>Two</i>	<i>Pearson Correlation</i>	,36	1,00
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,046	
	<i>N</i>	32	32

Anexo 21 – Correlação de Pearson – Pais-Dimensão 1 e 3

Correlations			
		<i>One</i>	<i>Three</i>
<i>One</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1,00	,45
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,010
	<i>N</i>	32	32
<i>Three</i>	<i>Pearson Correlation</i>	,45	1,00
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,010	
	<i>N</i>	32	32

Anexo 21 – Correlação de Pearson – Pais-Dimensão 3 e 2

Correlations			
		<i>Three</i>	<i>Two</i>
<i>Three</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1,00	,49
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,004
	<i>N</i>	32	32
<i>Two</i>	<i>Pearson Correlation</i>	,49	1,00
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,004	
	<i>N</i>	32	32