

FLÁVIO FILIPE RÊGO SANTOS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
UNIÃO DESPORTIVA VILAFRANQUENSE
SUB-15
ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professora Doutora Sofia Cristina Fonseca Carreiras Fonseca

Orientador: Professor Mestre Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

FLÁVIO FILIPE RÊGO SANTOS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
UNIÃO DESPORTIVA VILAFRANQUENSE
SUB-15
ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Formação do Jovem Desportista, em provas públicas conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 25/09/2017, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 282/2017, de 12 de Setembro, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Orientador: Professor Mestre Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa
2017

Agradecimentos

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por ter contribuído para o aumento do meu conhecimento na área do treino desportivo, e também a todos os docentes pelos seus ensinamentos e contributo para a minha evolução.

Ao Professor Nélon Veríssimo, por toda a sua disponibilidade, ensinamentos e apoio que demonstrou ao longo do processo de estágio, procurando ajudar-me sempre a melhorar no meu processo de trabalho.

À União Desportiva Vilafranquense por me ter permitido a realização do estágio no clube.

Aos colegas da equipa técnica, por contribuírem para a minha evolução pessoal e profissional através da partilha de ensinamentos.

Aos atletas, pelo empenho demonstrado em todas as sessões de treino mas também pela forma como me receberam, e pela forma como lutaram pelos interesses da equipa.

Aos meus amigos, que me acompanharam, apoiaram, incentivaram e ajudaram ao longo do meu percurso académico.

Por fim, à minha Família, pelo enorme esforço que sempre fizeram para que eu concluísse este processo académico, que me acompanharam sempre em todos os momentos e apoiaram.

Resumo

Este relatório tem como objetivo analisar o processo de treino conceptualizado e operacionalizado na época desportiva 2016/2017 nos Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense, assim como uma descrição do modelo de jogo definido para a equipa. Ainda é pretendido refletir sobre uma problemática encontrada no processo de estágio, desta feita a satisfação dos atletas, onde se pôde constatar que a satisfação está relacionada com a liderança e com a motivação. Em relação, à análise do processo de treino, foi objetivo definir o microciclo padrão, analisar os métodos de treino utilizados quer no Período Pré-Competitivo quer no Período Competitivo e, ainda, comparar em termos de métodos de treino utilizados nos dois períodos.

Ao longo da época, os métodos de treino preferenciais para desenvolver o modelo de jogo conceptualizado foram os métodos específicos de preparação (52%). Após a análise dos microciclos pôde-se verificar os seguintes resultados: os exercícios mais utilizados foram os exercícios competitivos (16%), os exercícios de manutenção da posse da bola (24%), e os exercícios setoriais (17%). Ao comparar o Período Pré-Competitivo com o Período Competitivo, registam-se alterações nos exercícios competitivos (35% e 12%), onde houve um decréscimo do primeiro para o segundo período e, um aumento da predominância dos exercícios padronizados (3% e 10%) e setoriais (11% e 19%).

Por fim, a satisfação dos atletas é um aspeto fundamental para a vida desportiva dos mesmos, pois os níveis de satisfação podem afetar positivamente ou negativamente os atletas.

Palavras-Chave: Futebol; Modelo de Jogo; Processo de Treino; Processo Competitivo; Satisfação dos Atletas

Abstract

This report aims to analyse the training process that was conceptualized and operationalized in the present season (2016/2017) of the U-15 of União Desportiva Vilafranquense, and also to describe the game model that was defined for the team. Moreover, it will feature a reflection about the athletes' satisfaction, a recurring theme during the internship process, where it can be seen that satisfaction is related to leadership and motivation. Regarding the analysis of the training process, the main goal was to define the standard microcycle examine the training methods employed during both the Pre-Competitive Period and the Competitive Period, and also compare the aforementioned training methods.

During the season, the favoured training methods when developing the conceptualized game model were the specific methods of preparation (52%), with the competitive and sectorial exercises earning a more central role. After analysing the microcycle, it was determined that the exercises that were more frequently used were the competitive exercises (16%), the ball possession exercises (24%) and the sectorial exercises (17%). By comparing the Pre-Competitive Period with the Competitive Period, the decreased frequency of the competitive exercises (35% and 12%) and the increase of the predominance of the standardized (3% and 10%) and sectorial exercises (11% and 19%) became apparent.

Lastly, athletes' satisfaction is an essential aspect of their sport life, since satisfaction levels can have a positive or negative influence in them.

Keywords: Football; Game Model; Training Process; Competitive Process; Athletes' Satisfaction

Abreviaturas e Símbolos

- AFL – Associação Futebol Lisboa
CPP – Campeonato Portugal Prio
DC – Defesa Central
DCD – Defesa Central Direito
DCE – Defesa Central Esquerdo
DL – Defesa Lateral
ED – Extremo Direito
EE – Extremo Esquerdo
GR – Guarda-Redes
LD – Lateral Direito
LE – Lateral Esquerdo
MDF – Médio Defensivo
MC – Médio Centro
MEP – Métodos Específicos de Preparação
MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral
MPB – Manutenção da Posse da Bola
MPG – Métodos de Preparação Geral
MO – Médio Ofensivo
PL – Avançado Centro
SAD – Sociedade Anónima Desportiva
SFJ – Situações Fixas do Jogo
UDV – União Desportiva Vilafranquense
- – Guarda-Redes União Desportiva Vilafranquense
● – Jogador União Desportiva Vilafranquense
○ – Bola
● – Jogador Adversário
● – Guarda-Redes Adversário
-----> – Passe da Bola
——> – Deslocamento do Jogador

Índice Geral

Introdução.....	12
Capítulo I – Plano Individual de Estágio.....	14
1.1.Instituição de Estágio	15
1.2.Objetivos Gerais e Específicos do Estagiário	15
1.3.Função e Tarefas do Treinador Estagiário.....	16
Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio	17
2.1.Caracterização Geral da União Desportiva Vilafranquense	18
2.2.Recursos	20
2.2.1.Recursos Estruturais.....	20
2.2.2.Recursos Materiais	20
2.2.3.Recursos Humanos	21
Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	22
3.1.Caracterização da Equipa Técnica.....	23
3.2.Caracterização do Plantel	24
3.3.Objetivos Específicos para a Equipa	25
3.4.Avaliações.....	26
3.5.Caracterização do Contexto Competitivo.....	30
3.6.Calendário Competitivo	31
3.7.Regulamento Interno	33
Capítulo IV – Modelo de Jogo, Treino, Observação e Recrutamento.....	34
4.1.Modelo de Jogo.....	35
4.1.1.Enquadramento Conceptual	35
4.1.2.Sistema Tático	37
4.1.3.Momentos de Jogo	38
4.1.4.Situações Fixas de Jogo	52
4.1.5.Missões Táticas Individuais	57
4.2.Modelo de Treino	58
4.2.1.Enquadramento Conceptual	58
4.2.2.Modelo de Treino da UDV.....	59
4.3.Modelo de Observação	60
4.3.1.Enquadramento Conceptual	60
4.3.2.Modelo de Observação da UDV.....	61
4.4.Modelo de Recrutamento	63

4.4.1.Enquadramento Conceptual	63
4.4.2.Modelo de Recrutamento da UDV	64
Capítulo V – Processo de Treino	65
5.1.Enquadramento Conceptual	66
5.1.1.Métodos de Preparação Geral	66
5.1.2.Métodos Específicos de Preparação Geral	67
5.1.3.Métodos Específicos de Preparação	67
5.2.Planeamento e Periodização da Época Desportiva	68
5.3.Período Pré-Competitivo	69
5.3.1.Pressupostos Fundamentais.....	69
5.3.2.Microciclo Padrão	69
5.3.3.Microciclo Semanal (Da Conceção à Operacionalização)	70
5.3.4.Sessões de Treino	71
5.4.Período Competitivo	75
5.4.1.Pressupostos Fundamentais.....	75
5.4.2.Microciclo Padrão	76
5.4.3.Microciclo Semanal (da Conceção à Operacionalização).....	76
5.4.4.Sessões de Treino	78
5.5.Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	81
Capítulo VI – Processo Competitivo.....	84
6.1.Análise da Competição Oficial.....	85
6.2.Análise Coletiva Competitiva	86
6.3.Classificação Final (Evolução ao Longo do Campeonato)	87
6.4.Evolução dos Resultados	88
6.5.Volume Competitivo Coletivo e Individual	89
6.6.Rotinas de Dia de Jogo	90
Capítulo VII – A Satisfação dos Atletas.....	91
Resumo.....	92
7.1.Problemática: A Satisfação dos Atletas	93
Referências Bibliográficas	97
Conclusões.....	98
Reflexões Finais	100
Referências Bibliográficas	106
Anexos	108

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Equipas de Futebol da União Desportiva Vilafranquense.....	19
Tabela 2 – Recursos Materiais.....	20
Tabela 3 – Caracterização do Plantel na Época 2016/2017.....	24
Tabela 4 – Avaliação Inicial e Final.....	26
Tabela 5 – Equipas Participantes na Divisão de Honra da AFL.....	30
Tabela 6 – Calendário Competitivo Época Desportiva 2016/2017.....	31
Tabela 7 – Missões Táticas Individuais por Posição em Campo.....	57
Tabela 8 – Pressupostos Fundamentais do Período Pré-Competitivo.....	69
Tabela 9 – Microciclo Padrão do Período Pré-Competitivo.....	70
Tabela 10 – Período Pré-Competitivo: Resultados da Dimensão Horizontal.....	71
Tabela 11 – Período Pré-Competitivo: Resultados da Dimensão Vertical.....	72
Tabela 12 – Pressupostos Fundamentais do Período Competitivo.....	75
Tabela 13 – Microciclo Padrão do Período Competitivo.....	76
Tabela 14 – Conteúdos das Unidades de Treino do Microciclo 9.....	77
Tabela 15 – Período Competitivo: Resultados da Dimensão Horizontal.....	78
Tabela 16 – Período Competitivo: Resultados da Dimensão Vertical.....	79
Tabela 17 – Comparação entre Períodos Pré-Competitivo e Competitivo.....	81
Tabela 18 – Classificação Final 2016/2017.....	85
Tabela 19 – Oscilação da Classificação ao Longo do Campeonato.....	87
Tabela 20 – Volume Competitivo Coletivo e Individual.....	89
Tabela 21 – Rotinas de Dia de Jogo.....	90

Índice de Figuras

Figura 1 – Símbolo da União Desportiva Vilafranquense.....	18
Figura 2 – Complexo Desportivo da União Desportiva Vilafranquense.....	20
Figura 3 – Organograma dos Recursos Humanos da União Desportiva Vilafranquense.....	21
Figura 4 – Estrutura da Divisão de Honra da AFL.....	30
Figura 5 – Sistema Tático Preferencial.....	37
Figura 6 – Sistema Tático Alternativo.....	37
Figura 7 – Momentos de Jogo do Modelo de Jogo.....	38
Figura 8 – Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Central (Lado Esquerdo).....	39
Figura 9 – Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Central (Lado Direito).....	40
Figura 10 – Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Lateral (Lado Esquerdo).....	41
Figura 11 – Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Lateral (Lado Direito).....	41
Figura 12 – Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Central (Lado Esquerdo).....	42
Figura 13 – Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Central (Lado Direito).....	42
Figura 14 – Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Lateral (Lado Esquerdo).....	43
Figura 15 – Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Lateral (Lado Direito).....	44
Figura 16 – 1ª Etapa Ofensiva: Bola nos Centrais ou no Médio Defensivo/Médio Centro.....	45
Figura 17 – 1ª Etapa Ofensiva: Bola nos Laterais.....	46
Figura 18 – 1ª Etapa Ofensiva: Bola na Referência.....	46
Figura 19 – 2ª Etapa Ofensiva: Movimento Interior do EE/ED e Entrada do DL.....	47
Figura 20 – 2ª Etapa Ofensiva: Movimento Interior do EE/ED e Entrada do MO.....	48
Figura 21 – Linhas de Passe do DL no Pé.....	48
Figura 22 – 2ª Etapa Ofensiva: Linha de Passe do DL no Espaço Para o MO.....	49
Figura 23 – 2ª Etapa Ofensiva: Linha de Passe do DL no Espaço para o Extremo.....	49
Figura 24 – 2ª Etapa Ofensiva: Movimentos de Rutura dos Extremos.....	50
Figura 25 – 3ª Etapa Ofensiva: Cruzamento Largo.....	51

Figura 26 – 3ª Etapa Ofensiva: Cruzamento Curto.....	51
Figura 27 – 3ª Etapa Ofensiva: Cruzamento Para o Espaço.....	52
Figura 28 – Cantos Ofensivos.....	53
Figura 29 – Livres Ofensivos de Zona Central.....	53
Figura 30 – Livres Ofensivos de Zona Lateral.....	54
Figura 31 – Cantos Defensivos.....	54
Figura 32 – Livres Defensivos de Zona 1.....	55
Figura 33 – Livres Defensivos de Zona 2.....	56
Figura 34 – Livres Defensivos de Zona 3.....	56
Figura 35 – Macro ciclo da Época Desportiva 2016/2017.....	68
Figura 36 – Período Pré-Competitivo: Resultados da Dimensão Horizontal.....	72
Figura 37 – Período Pré-Competitivo: Resultados da Dimensão Vertical.....	73
Figura 38 – Período Competitivo: Resultados da Dimensão Horizontal.....	78
Figura 39 – Período Competitivo: Resultados da Dimensão Vertical.....	79
Figura 40 – Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo (Dimensão Horizontal).....	81
Figura 41 – Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo (Dimensão Vertical).....	82

Introdução

O futebol é uma modalidade integrada no panorama dos designados jogos desportivos coletivos (Garganta & Gréhaigne, 1999). Segundo Castelo (1996, p.4), “o jogo de futebol é um desporto que fomenta o confronto de duas equipas constituídas por onze atletas de cada lado que competem pela posse da bola, num espaço regulamentar definido, com o objetivo de conseguir introduzir a bola o maior número de vezes na baliza adversária e impedir que a mesma seja introduzida na sua própria baliza”. O jogo de futebol contém, assim, diversas ações, incorporando diversas relações de cooperação e oposição (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O processo de ensino e treino no futebol assume um papel essencial no que respeita ao crescimento dos praticantes enquanto atletas e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013). O futebol é um jogo com cariz estratégico/tático e o seu processo de treino tem como referência conceções que se procuram implementar no jogo, isto é, o processo de treino auxilia na modelação dos comportamentos da equipa transpondo-os para a competição (Garganta, 2008).

Para conduzir este processo de treino é necessária a existência de um treinador (com as suas ideias), além dos atletas que fazem parte do plantel, de forma a promover os distintos comportamentos coletivos e individuais. Desta forma, o treinador não deve ser conhecido como tendo um papel restrito ao de professor, pois também tem de conseguir acumular, simultaneamente, várias funções como a de liderar, transformar e adaptar os comportamentos e atitudes dos vários atletas da sua equipa, procurando assim o rendimento desportivo (Garganta, 2004). Sendo assim, segundo Santos e Rodrigues (2008), o processo de treino culmina com o momento competitivo, e como tal o papel do treinador revela-se essencial na orientação da equipa durante o jogo.

É objetivo deste trabalho fazer uma análise do processo de treino conceptualizado e operacionalizado na época desportiva 2016/2017 nos Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense, assim como uma descrição do modelo de jogo definido para a equipa e do modelo de treino, de observação e de recrutamento. É, ainda, pretendido refletir sobre uma problemática encontrada no processo de estágio, desta feita a satisfação dos atletas.

Em relação ao processo de treino foram realizadas 127 unidades de treino, correspondentes a 11339 minutos de treino, a análise ao planeamento e operacionalização deste processo, ao longo da época desportiva, será realizada recorrendo à taxonomia de classificação de exercícios desenvolvida por Castelo e Matos (2013). Com mais pormenor pretende-se:

- Apresentar o planeamento da época desportiva;

- Descrever os pressupostos fundamentais que sustentam o Período Pré-Competitivo e o Período Competitivo;
- Definir o microciclo padrão de cada um dos períodos da época desportiva;
- Analisar os métodos de treino mais utilizados em cada período da época na sua dimensão horizontal e vertical;
- Analisar a diferença existente entre os métodos de treino mais utilizados na sua dimensão horizontal e vertical durante o Período Pré-Competitivo e o Período Competitivo.

O seguinte documento encontra-se dividido em sete capítulos. No primeiro capítulo será apresentado o plano individual de estágio, de seguida, no capítulo dois e três, será realizada a caracterização da instituição de estágio e, a caracterização da equipa e do contexto competitivo, respetivamente. Já no capítulo quatro será descrito o modelo de jogo, o modelo de treino, o modelo de observação e o modelo de recrutamento. Posteriormente, no capítulo cinco e seis serão analisados o processo de treino e o processo competitivo, respetivamente. No capítulo sete será feita uma reflexão sobre a problemática da satisfação dos atletas, problemática essa, como já referido anteriormente, detetada no decorrer do processo de estágio nos atletas da equipa. Por fim, serão apresentadas as conclusões e as reflexões, respetivamente, sobre aquilo que foi o processo de estágio.

A norma utilizada para citações e referências bibliográficas será a norma APA.

Capítulo I – Plano Individual de Estágio

1.1.Instituição de Estágio

O estágio do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias foi realizado na União Desportiva Vilafranquense, clube da cidade de Vila Franca de Xira, que milita na Divisão de Honra, da Associação de Futebol de Lisboa, na categoria de Sub-15. A equipa treina no Campo do Cevadeiro nº2, trata-se de um relvado sintético de boas dimensões e com o piso a encontrar-se em boas condições. Eram realizados três treinos semanais (terça-feira, quarta-feira e sexta-feira) tendo cada unidade de treino a duração de noventa minutos. A competição decorria aos domingos.

1.2.Objetivos Gerais e Específicos do Estagiário

Foram definidos como objetivos gerais:

- Compreender e aplicar o plano de treino com qualidade;
- Ter capacidade e autonomia para liderar qualquer exercício da unidade de treino;
- Ter a capacidade de observar a própria equipa, definindo os seus pontos fortes e fracos;
- Desenvolver a capacidade de comunicação com a equipa e com os jogadores individualmente;
- Desenvolver a capacidade em questões relacionadas com a liderança, gestão de grupos e resolução de conflitos.

Como objetivos específicos foram definidos os seguintes objetivos:

- Evoluir as minhas capacidades individuais sobre as capacidades técnicas, táticas e físicas no processo de treino;
- Relacionar o processo de treino com o processo de jogo;
- Verificar e perceber se os objetivos do treino foram cumpridos;
- Adquirir experiência no processo de treino, tanto no planeamento da unidade de treino como na condução da mesma;
- Através do conhecimento dos atletas, da relação como equipa e do rendimento obtido em cada contexto, verificar as fraquezas e as forças da própria equipa;
- Aprender a saber gerir as dificuldades e os imprevistos que possam surgir numa unidade de treino;
- Conseguir transmitir *feedbacks* pertinentes e objetivos, quer ao grupo quer individual;

- Retirar o máximo de aprendizagens quer com os restantes elementos da equipa técnica quer com os jogadores.

1.3.Função e Tarefas do Treinador Estagiário

A minha função na equipa técnica na equipa de Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense é a de treinador adjunto. Deste modo, o treinador estagiário na equipa de Sub-15 tinha como funções:

- Operacionalização dos exercícios de treino;
- Operacionalizar o aquecimento articular;
- Liderar alguns exercícios da unidade de treino;
- Dar *feedback* durante os exercícios;
- Realizar trabalho técnico com os jogadores (em determinadas situações);
- Operacionalizar os alongamentos.

Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio

2.1.Caracterização Geral da União Desportiva Vilafranquense



Figura 1 – Símbolo da União Desportiva Vilafranquense

A União Desportiva Vilafranquense foi fundada a 12 de Abril de 1957, através da fusão de quatro coletividades existentes em Vila Franca de Xira: Operário, Águia, Hóquei e Ginásio. Apesar do Hóquei em Patins ter tido alguma notoriedade nos primeiros anos após a fusão, os maiores orçamentos e elevadas esperanças sempre se depositaram sobre a equipa de futebol. No entanto, os êxitos desportivos nunca foram extraordinários, sendo o patamar mais elevado atingido a 2ª Divisão B, no início do século XXI, bem como um ou outro sucesso na Taça de Portugal. Nestas modalidades o clube conta com cerca de 400 atletas, que repartem a sua prática entre o Campo do Cevadeiro e o Pavilhão José Mário Cerejo (União Desportiva Vilafranquense, Futebol SAD [UDV], 2016).

Recentemente, foi criada uma SAD de forma a dirigir o futebol do clube. Deste modo, o futebol do Vilafranquense está a conhecer uma nova dinâmica e organização quer em termos desportivos quer em termos financeiros, uma vez que o projeto da União Desportiva Vilafranquense SAD visa o desenvolvimento do futebol de formação. Tendo em conta a conjuntura económica atual o caminho a percorrer pelo clube passa pela aposta em jogadores jovens tornando-os em ativos num futuro próximo (UDV, 2016).

O clube conta no seu palmarés com um título de Campeão da 3ª Divisão Nacional na época de 1997/1998, e em 2011/2012 conquistou a Taça da AFL. No primeiro ano de gestão da SAD foram alcançados alguns sucessos desportivos, nomeadamente o título de Campeão da Divisão de Honra da AFL em 2013/2014 e a subida dos juniores à 1ª Divisão Distrital. Mais recentemente, na época desportiva 2015/2016 o clube conquistou o título de Campeão da Divisão Pro-Nacional da AFL, vencendo também a Supertaça da AFL (UDV, 2016).

No que diz respeito ao futebol, a União Desportiva Vilafranquense tem doze equipas no futebol de formação que vão desde a iniciação até aos juniores. Noutro patamar encontra-

se a equipa sénior do clube. Na tabela um apresenta-se descrito as equipas existentes e o contexto competitivo em que estão inseridas (UDV, 2016):

Tabela 1 – Equipas de Futebol da União Desportiva Vilafranquense

Escalão	Ano de Nascimento	Campeonato
Seniores	---	CPP
Sub-19	1998 e 1999	Divisão Honra
Sub-17	2000 e 2001	1ª Divisão (Série 1)
Sub-15	2002	Divisão Honra
Sub-14	2003	2ª Divisão (Série 2)
Sub-13	2004	Campeonato Distrital
Sub-12 A	2005	Campeonato Distrital
Sub-12 B	2005	Campeonato Distrital
Sub-11 A	2006	Campeonato Distrital
Sub-11 B	2006	Campeonato Distrital
Sub-10 A	2007	Campeonato Distrital
Sub-10 B	2007	Campeonato Distrital
Iniciação	2008 a 2012	---

2.2.Recursos

2.2.1.Recursos Estruturais



Figura 2 – Complexo Desportivo da União Desportiva Vilafranquense

A União Desportiva Vilafranquense possui dois campos de treino e jogos (figura dois), o Campo do Cevadeiro (relvado natural), que é coadjuvado por uma bancada com capacidade para 2270 espetadores, e o Campo do Cevadeiro nº 2 (relvado sintético). Em funcionamento, encontra-se ainda um balneário para a equipa sénior, três balneários para as equipas do futebol juvenil e adversários, um balneário para os treinadores e um balneário para os árbitros. Os atletas têm ainda ao seu dispor um ginásio e um posto médico. As estruturas do clube albergam ainda uma rouparia, uma arrecadação para material do futebol sénior, uma arrecadação para o material do futebol juvenil, um gabinete para o futebol sénior, um gabinete para o futebol juvenil, uma sala de imprensa, uma sala de refeições, três gabinetes da direção, uma loja do clube e o bar do clube.

2.2.2.Recursos Materiais

Em termos de materiais o clube disponibiliza para as suas equipas os recursos para que todo o processo de treino e de jogo se desenvolva com o maior sucesso possível. Esses recursos materiais são apresentados na tabela dois:

Tabela 2 – Recursos Materiais

Recursos Materiais		
Balizas de 11	Bolas	Escadas de Coordenação
Balizas de 7	Bola Medicinal	Estacas
Balizas de 5	Coletes	Marcas
Barreiras	Cones	Mini Balizas

2.2.3. Recursos Humanos

A estrutura dos recursos humanos da União Desportiva Vilafranquense está organizada da seguinte forma (figura três):

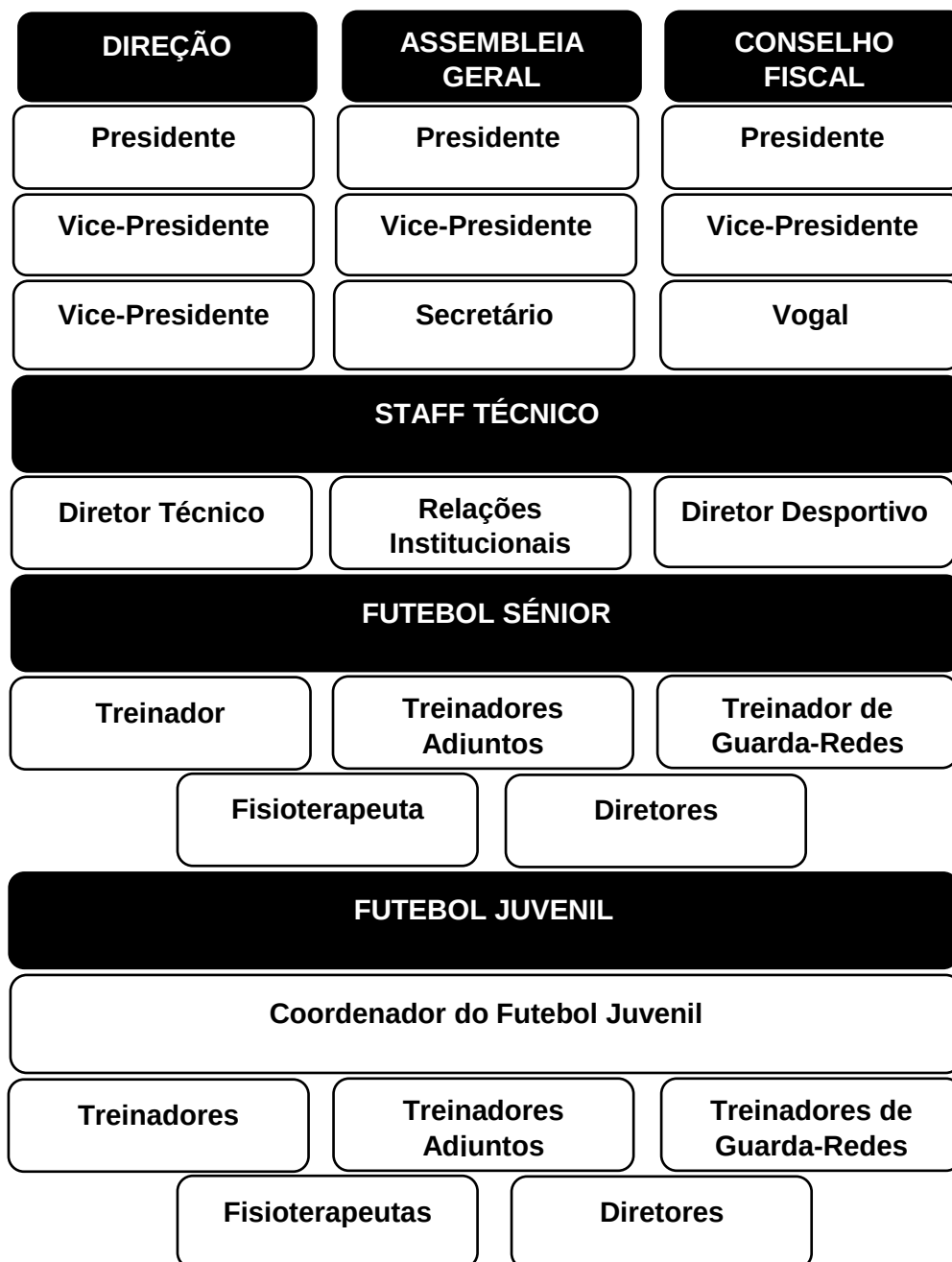


Figura 3 – Organograma dos Recursos Humanos da União Desportiva Vilafranquense

Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1.Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída pelo treinador principal, João Pereira, por quatro treinadores adjuntos (André Reis, João Abreu, João Ramos e Flávio Santos), e um treinador de guarda-redes (Renato Rito). Desta equipa técnica apenas o treinador principal e um dos treinadores adjuntos (João Abreu) acompanharam a equipa, transitando com a mesma do escalão de Sub-14.

O planeamento do processo de treino é liderado pelo treinador principal, tendo posteriormente a colaboração dos treinadores adjuntos para a sua operacionalização. Para além desta operacionalização os treinadores têm também outras funções, tais como:

- Recolha de dados estatísticos do treino;
- Observação do jogo;
- Recolha de dados estatísticos do jogo;
- Filmagem do jogo;
- Observação do adversário.

As áreas de intervenção no treino dos treinadores são:

- Treinador Principal e Adjuntos
 - Mobilização Articular;
 - Organização Defensiva;
 - Organização Ofensiva;
 - Transição Defensiva;
 - Transição Ofensiva;
 - Esquemas Táticos;
 - Prevenção de Lesões.
- Treinador de Guarda-Redes
 - Treino Específico de Guarda-Redes.

3.2.Caracterização do Plantel

A maioria dos atletas que constituíram o plantel na época desportiva 2016/2017 transitaram da equipa de Sub-14 da União Desportiva Vilafranquense. A este grupo de atletas juntou-se um conjunto de atletas oriundos de outros clubes e de outros contextos competitivos. A integração destes novos atletas teve como principal objetivo colmatar alguma escassez de opções para determinadas posições e melhorar o nível competitivo do plantel.

Na tabela três estão caracterizados todos os jogadores que iniciaram a época desportiva 2016/2017 na equipa de Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense.

Tabela 3 – Caracterização do Plantel na Época 2016/2017

Número de Jogadores	27	Posição	
Origem		Guarda-Redes	4
Sub-14	Outros Clubes	Defesas	10
22	5	Médios	7
Nacionalidades	Portuguesa	Avançados	6

De realçar que do plantel inicial de vinte sete atletas saíram quatro (um guarda-redes, dois defesas e um médio), que numa conversa com o treinador principal e com o coordenador da formação alegaram estarem insatisfeitos com as poucas oportunidades (poucos minutos de jogo) que lhes eram concedidas para jogar, sendo-lhes permitido prosseguirem a sua carreira desportiva noutro clube. A solução dos atletas prosseguirem a sua carreira desportiva noutro clube, foi apresentada por parte dos atletas, não tendo qualquer interferência nessa decisão a União Desportiva Vilafranquense. Destacar ainda, que com a saída já mencionada de um guarda-redes, surgiu a oportunidade de reforçar esta posição com um atleta proveniente do Sport Lisboa e Benfica.

Na minha opinião, os jogadores desta faixa etária deveriam ter mais oportunidades de jogar (minutos de jogo), uma vez que através da participação no jogo, tendo em conta os constrangimentos da competição, vai permitir o seu desenvolvimento individual, quer ao nível técnico/tático, psicológico como físico.

3.3.Objetivos Específicos para a Equipa

Para a época 2016/2017 foram definidos os seguintes objetivos para a equipa de Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense:

- Terminar na metade superior da tabela classificativa;
- Não perder nenhum jogo em casa, exceto contra a equipa do Benfica B e do Sporting B;
- Potenciar e desenvolver jogadores ao nível dos fatores de rendimento.

Tendo em conta os objetivos propostos no início da época desportiva à equipa e após o término da mesma, pode-se verificar que todos foram cumpridos com sucesso. Sendo que, a equipa apenas perdeu nos jogos em casa contra o Benfica B e Sporting B, e os fatores de rendimento dos jogadores foram potenciados e desenvolvidos com sucesso de um modo geral. Por outro lado, o objetivo de terminar na metade superior da tabela classificativa, foi largamente concretizado, uma vez que, a equipa lutou pela subida de divisão durante praticamente todo o campeonato.

3.4.Avaliações

No início da época desportiva foi realizada uma avaliação individual dos jogadores de forma a registar os principais pontos fortes dos jogadores e os aspetos em que estes deviam melhorar. Para compreender se existiu uma evolução dos jogadores a longo do processo de treino e competição, foi realizada, novamente, uma avaliação individual dos jogadores no final da época desportiva (tabela quatro).

Tabela 4 – Avaliação Inicial e Final

Jogador	Posição	Avaliação Inicial		Avaliação Final
		Aspetos +	Aspetos -	Aspetos Melhorados
1	GR	Jogo de Pés (Receção e Passe); Um para Um; Reflexos	Posicionamento; Comunicação	Comunicação; Posicionamento
2	GR	Jogo de Mãos; Agilidade	Posicionamento; Comunicação; Jogo de Pés (Receção e Passe)	Posicionamento; Jogo de Pés (Receção e Passe)
3	GR	Jogo de Mãos; Jogo Aéreo; Comunicação; Reflexos	Jogo de Pés (Receção e Passe)	Jogo de Pés (Receção e Passe)
4	GR	Jogo de Mãos	Posicionamento; Comunicação; Jogo de Pés (Receção e Passe); Jogo Aéreo	Posicionamento; Jogo de Pés (Receção e Passe)
5	LD	Velocidade; Desarme; Interceção; Cruzamentos	Recuperação Defensiva; Cabeceamento	Recuperação Defensiva

6	LD	Recuperação Defensiva; Marcação; Agressividade	Posicionamento; Cruzamentos	Posicionamento; Cruzamentos
7	LE	Velocidade; Progressão no Corredor Lateral; Cruzamentos	Cabeceamento; Posicionamento; Agressividade	Agressividade; Posicionamento
8	LE	Desarme; Cabeceamento; Técnica Individual	Posicionamento; Cruzamentos; Agressividade	Posicionamento; Agressividade
9	DC	Marcação; Desarme; Posicionamento; Comunicação	Cabeceamento; Velocidade	Cabeceamento; Velocidade
10	DC	Marcação; Desarme; Antecipação	Posicionamento; Passe	Posicionamento
11	DC	Passe; Cabeceamento; Agressividade	Desarme; Posicionamento	Desarme; Posicionamento
12	DC	Marcação; Cabeceamento; Agressividade	Posicionamento; Velocidade	Posicionamento
13	MDF	Técnica Individual; Passe; Desarme	Posicionamento; Velocidade	Posicionamento
14	MDF	Técnica Individual; Passe; Remate	Posicionamento; Agressividade	Posicionamento

15	MC	Agressividade; Desarme; Cabeceamento	Posicionamento; Passe	Posicionamento; Passe
16	MC	Agressividade; Posicionamento; Remate	Desarme; Cabeceamento	Cabeceamento
17	MO	Técnica Individual; Remate; Passe	Desarme; Recuperação Defensiva	Desarme; Recuperação Defensiva
18	MO	Posicionamento; Passe; Recuperação Defensiva	Agressividade; Comunicação	Agressividade
19	ED	Agressividade; Comunicação; Velocidade	Cruzamentos; Passe	Cruzamentos; Passe
20	ED	Cruzamentos; Técnica Individual; Passe	Agressividade; Recuperação Defensiva	Recuperação Defensiva
21	EE	Técnica Individual; Remate	Posicionamento; Velocidade	Posicionamento; Velocidade
22	EE	Cruzamentos; Técnica Individual; Velocidade	Cabeceamento; Remate; Posicionamento	Remate; Posicionamento
23	PL	Agressividade; Posicionamento; Remate	Técnica Individual; Cabeceamento	Técnica Individual; Cabeceamento
24	PL	Cabeceamento; Remate; Comunicação	Recuperação Defensiva; Remate	Recuperação Defensiva; Remate

Estas avaliações foram realizadas pela equipa técnica através da observação dos jogadores, durante as duas primeiras semanas da época desportiva (avaliação inicial) e nas

duas últimas semanas da época desportiva (avaliação final), onde os aspetos positivos e aspetos negativos de cada atleta eram registados em forma de apontamentos no papel. Estas avaliações foram, divididas da seguinte forma:

- Treinador Principal e Treinador de Guarda-Redes: Avaliação dos Guarda-Redes;
- Treinador Principal e Treinador Estagiário (Eu): Avaliação dos Defesas;
- Treinador Principal e Treinador Adjunto (1): Avaliação dos Médios;
- Treinador Principal e Treinador Adjunto (2): Avaliação dos Avançados.

As informações foram recolhidas ao longo das unidades de treino das respetivas semanas e debatidas entre os responsáveis de cada setor de jogo analisado. Desta forma, chegou-se a um consenso geral dos aspetos a potenciar e dos aspetos a melhorar em cada atleta.

3.5.Caracterização do Contexto Competitivo

Na época desportiva 2016/2017, a equipa de Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense integrou a Divisão de Honra, quadro competitivo organizado pela AFL. Esta competição disputa-se nos seguintes moldes (figura quatro):

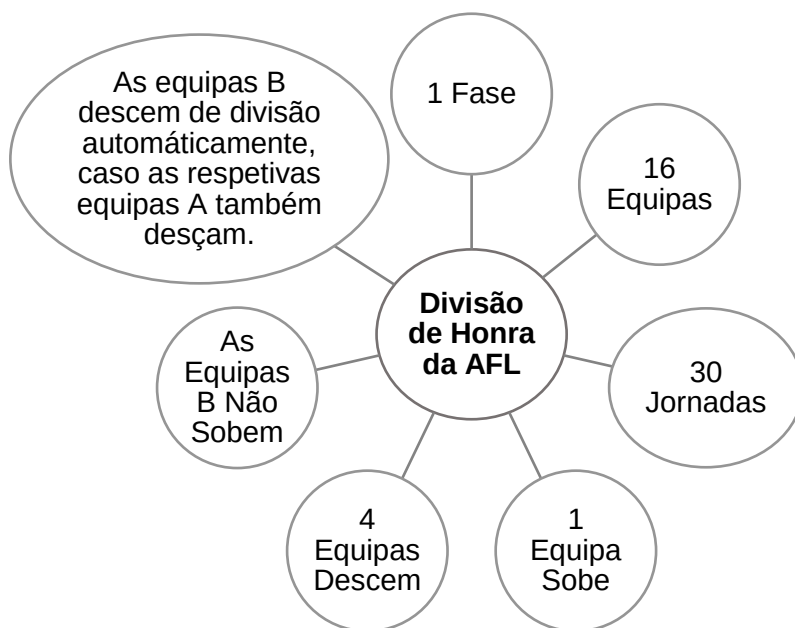


Figura 4 – Estrutura da Divisão de Honra da AFL

As dezasseis equipas participantes na Divisão de Honra da AFL na época 2016/2017 encontram-se representadas na tabela cinco:

Tabela 5 – Equipas Participantes na Divisão de Honra da AFL

Equipas Participantes na Divisão de Honra	
 1. ADCEO	 9. Linda-a-Velha
 2. Alverca	 10. Mafra
 3. Atlético CP	 11. Oeiras B
 4. Atlético do Cacém	 12. Real B
 5. Belenenses B	 13. Sacavenense B
 6. Benfica B	 14. Sporting B
 7. Casa Pia	 15. Vilafranquense
 8. CIF	 16. 1ª Dezembro

3.6. Calendário Competitivo

Na tabela seis é apresentado o calendário competitivo da equipa de Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense. Esta competição teve início a dia 9 de Outubro de 2016 e término dia 28 de Maio de 2017.

Tabela 6 – Calendário Competitivo Época Desportiva 2016/2017

Calendário Competitivo							
	DATA	JOGO			DATA	JOGO	
1 ^a	09-10-2016	Vilafranquense	1º Dezembro	16 ^a	05-02-2017	1º Dezembro	Vilafranquense
2 ^a	16-10-2016	Real B	Vilafranquense	17 ^a	12-02-2017	Vilafranquense	Real B
3 ^a	23-10-2016	Vilafranquense	Benfica B	18 ^a	19-02-2017	Benfica B	Vilafranquense
4 ^a	30-10-2016	ADCEO	Vilafranquense	19 ^a	05-03-2017	Vilafranquense	ADCEO
5 ^a	06-11-2016	Vilafranquense	Oeiras B	20 ^a	12-03-2017	Oeiras B	Vilafranquense
6 ^a	13-11-2016	Sporting B	Vilafranquense	21 ^a	19-03-2017	Vilafranquense	Sporting B
7 ^a	20-11-2016	Vilafranquense	Linda-a-Velha	22 ^a	26-03-2017	Linda-a-Velha	Vilafranquense
8 ^a	27-11-2016	Casa Pia	Vilafranquense	23 ^a	02-04-2017	Vilafranquense	Casa Pia
9 ^a	04-12-2016	Vilafranquense	Alverca	24 ^a	09-04-2017	Alverca	Vilafranquense
10 ^a	11-12-2016	At. Cacém	Vilafranquense	25 ^a	23-04-2017	Vilafranquense	At. Cacém
11 ^a	18-12-2016	Vilafranquense	Atlético CP	26 ^a	30-04-2017	Atlético CP	Vilafranquense
12 ^a	08-01-2017	Belenenses B	Vilafranquense	27 ^a	07-05-2017	Vilafranquense	Belenenses B
13 ^a	15-01-2017	Vilafranquense	CIF	28 ^a	14-04-2017	CIF	Vilafranquense
14 ^a	22-01-2017	Sacavenense B	Vilafranquense	29 ^a	21-05-2017	Vilafranquense	Sacavenense B
15 ^a	29-01-2017	Vilafranquense	Mafra	30 ^a	28-05-2017	Mafra	Vilafranquense

Fazendo uma análise do calendário competitivo, é possível definir duas séries de jogos que apresentam maior grau de dificuldade, cada série volta a repetir-se na segunda volta do campeonato. Existem também dois jogos no calendário competitivo, apesar de surgirem de forma isolada (sem surgirem numa série de jogos de dificuldade elevada), que também apresentam um maior grau de dificuldade. A primeira série surge com os jogos contra a equipa do Real B e Benfica B, uma vez que a equipa do Benfica B é uma das candidatas ao título e a equipa do Real B é uma equipa capaz de alcançar os lugares cimeiros da classificação final. A segunda série é composta por quatro jogos de dificuldade elevada e surge no final de cada

volta do campeonato, as equipas são o Belenenses B, o CIF, o Sacavenense B e o Mafra. Esta segunda série é considerada de grau de dificuldade elevado, uma vez que também estas quatro equipas, têm potencial para terminarem num dos primeiros lugares da tabela classificativa, rivalizando assim com a equipa da União Desportiva Vilafranquense. Relativamente aos dois jogos que surgem de forma isolada e que apresentam um grau de dificuldade elevado, são contra a equipa do Sporting B e do Alverca, a equipa do Sporting B surge na mesma perspetiva da equipa do Benfica B (também é uma candidata ao título) e a equipa do Alverca surge por ser uma equipa rival, de longa data, da União Desportiva Vilafranquense.

3.7.Regulamento Interno

As equipas pertencentes ao Departamento de Futebol Juvenil estão abrangidas por um Regulamento Interno (Anexo 1) que incide num determinado conjunto de regras que pretendem regular o comportamento dos jogadores e o bom funcionamento das equipas. A existência deste Regulamento Interno é um elemento importante na orientação de um bom funcionamento das equipas (treinadores, dirigentes e atletas) do clube, mas também para os atletas desenvolverem a sua vertente humana, compreendendo que existem normas/orientações para regularem os seus comportamentos e ações tanto no meio desportivo como na sociedade à qual pertencem.

Capítulo IV – Modelo de Jogo, Treino, Observação e Recrutamento

4.1.Modelo de Jogo

4.1.1.Enquadramento Conceptual

Na minha perspetiva, o modelo de jogo assume-se como a identidade de uma equipa, uma vez que consiste num conjunto de ideias e comportamentos, idealizados pelo treinador, a serem executados pelos jogadores nos diferentes momentos de jogo. Deste modo, o modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática um conjunto de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo concreto as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986, citado por Almeida, 2014). Oliveira (2003, citado por Almeida, 2014), refere que as ideias de como a equipa deve jogar devem ser claras, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares.

Segundo Castelo (2009), o modelo de jogo assume-se como um mapa que, orienta o processo de treino das equipas numa direção específica, promovendo o desenvolvimento de atitudes e traços comportamentais, através dos quais induzem os jogadores à forma de jogar pretendida. O mesmo autor, refere que o modelo de jogo atribui uma identidade tática própria e comum a todos os jogadores que possibilita a cada um deles em particular e à equipa no geral o recurso a um código específico de leitura de cada contexto. Assim, o modelo de jogo atribui tarefas específicas aos jogadores que os responsabilizam perante os colegas e treinador. Castelo (2009), refere também que o modelo de jogo contempla ainda a formação da equipa para a nova época desportiva, tendo em conta o perfil de jogadores, número de jogadores, bases para a escolha (qualidade vs. quantidade), constrangimentos de ordem cultural, económica e humana.

Magalhães e Nascimento (2010), referem no seu livro que José Mourinho define modelo de jogo como um conjunto de comportamentos que definem a organização da equipa e que lhe dão uma identidade própria. Esse modelo assenta na disposição dos jogadores em campo e nas relações entre eles, com a bola e os adversários nos quatro momentos principais de jogos e nos esquemas táticos. Segundo Azevedo (2011), é essencial o treinador saber aquilo que pretende para cada momento de jogo, definindo determinados comportamentos e uma articulação entre eles, que vão permitir que a equipa apresente uma identidade própria.

Castelo (1994), afirma que o modelo de jogo nunca está terminado, antes vai-se construindo, desconstruindo e reconstruindo. Assim, o modelo de jogo permite, por um lado, definir e reproduzir as relações e inter-relações que se estabelecem entre os diferentes elementos da equipa e por outro, a possibilidade, partindo de experiências recolhidas, de tirar novas conclusões, por forma a racionalizar e otimizar novas ideias e conceções (Castelo, 1996). Isto vai de encontro ao referido por Castelo (2009), referindo que o modelo de jogo

deve ter um carácter evolutivo, adaptativo (consoante as características dos jogadores) e congruente (relação entre modelo de jogo e modelo de treino).

Na União Desportiva Vilafranquense existe um modelo de jogo pré-definido que é transversal ao futebol de formação do clube, sendo também próximo do utilizado na equipa sénior. Este modelo de jogo, no geral, é similar a todas as equipas da formação, podendo existir algumas nuances distintas, uma vez que, existem diferenças entre futebol 7 e futebol 11. O modelo de jogo foi idealizado por alguns responsáveis do clube, principalmente pelo coordenador da formação. Sendo assim, eu enquanto treinador adjunto não tive qualquer possibilidade de intervir na idealização do modelo de jogo utilizado. Apesar de não ter intervindo na elaboração do modelo de jogo, e podendo concordar ou não com todos os princípios e subprincípios do mesmo, penso que a existência de um modelo de jogo transversal a todas as equipas do clube é um aspeto bastante positivo, uma vez que, em determinadas ocasiões, um jogador pode ser chamado a treinar ou jogar num escalão superior ao seu, estando assim totalmente familiarizado com o modelo de jogo, independentemente do escalão que represente.

4.1.2.Sistema Tático

A equipa de Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense apresenta-se preferencialmente no sistema tático GRx4x4x2 (figura cinco), podendo também utilizar o seu sistema tático alternativo GRx4x2x3x1 (figura seis).

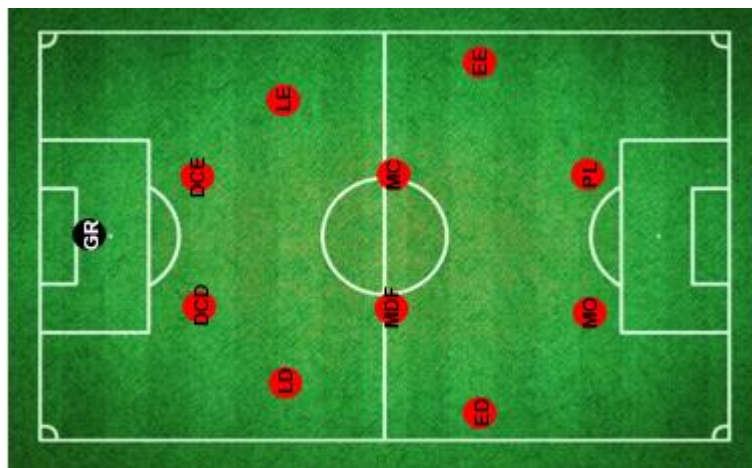


Figura 5 – Sistema Tático Preferencial

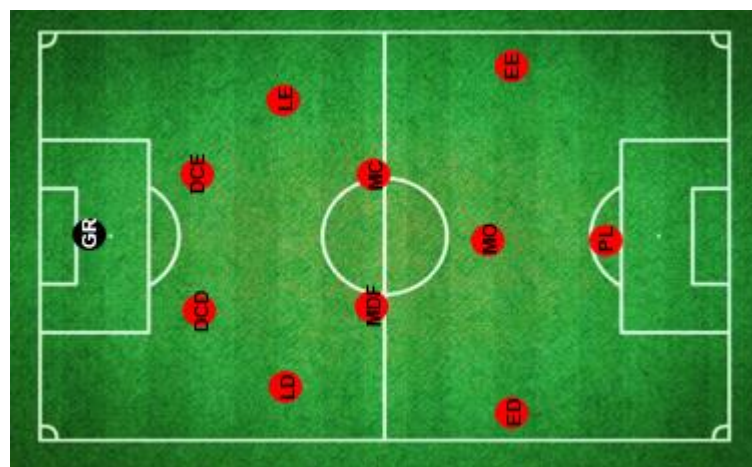


Figura 6 – Sistema Tático Alternativo

4.1.3.Momentos de Jogo

O modelo de jogo da equipa de Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense assenta em 5 momentos fundamentais (figura sete):



Figura 7 – Momentos de Jogo do Modelo de Jogo

4.1.3.1.Organização Defensiva

No momento da organização defensiva da equipa, o método de jogo defensivo utilizado preferencialmente é o método à zona.

Princípios Fundamentais

- Não sofrer golo;
- Todos os jogadores têm que defender;
- Coberturas defensivas muito próximas;
- Recuperar a posse da bola;
- Orientar a equipa adversária para as zonas de pressão pretendidas;
- Temporizar, até criar superioridade numérica;
- Fechar sempre espaço interior;
- Ter a bola sempre coberta;
- Jogador se ultrapassado, fazer imediatamente pressão pelas costas;
- Se bola descoberta, ter apoios preparados para retirar a profundidade ou encurtar na bola;
- Concentração máxima.

Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Central

Princípios Fundamentais

- PL/MO são os primeiros a defender, definindo a zona de pressão. Têm como objetivo temporizar até à zona de pressão definida, e depois pressionar o DC portador da bola fechando a linha de passe do DC contrário. Caso existam indicadores de pressão (passe atrasado, passe aéreo, má receção ou o adversário ficar de costas para o jogo) deve ser feita pressão imediata;
- PL/MO, EE e ED devem formar uma linha de três, fechando sempre o espaço interior e dando cobertura ao PL/MO;
- MC e MDF devem fechar sempre o espaço interior e darem coberturas defensivas à linha formada pelo EE, ED e PL/MO;
- LD, LE, DCD e DCE devem formar uma linha de quatro, fechando sempre o espaço interior e terem os apoios preparados para retirar a profundidade ou encurtar no jogador portador da posse da bola quando a bola se encontra descoberta ou existem indicadores de pressão.

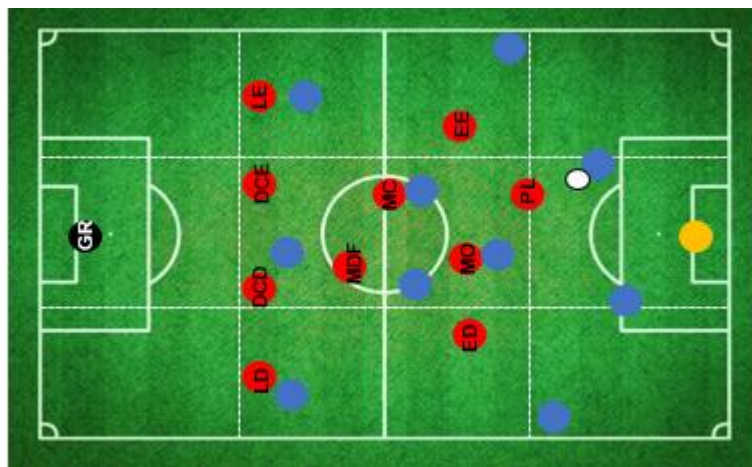


Figura 8 – Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Central (Lado Esquerdo)

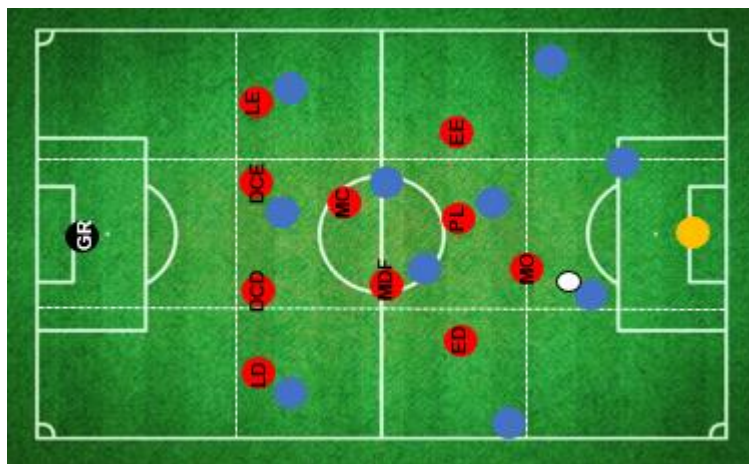


Figura 9 – Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Central (Lado Direito)

Zona de Pressão: Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Lateral

Princípios Fundamentais

- PL/MO fecham sempre espaço interior e devem fechar a linha de passe para o DC do lado da bola;
- EE/ED devem fechar sempre o espaço interior e têm como objetivo temporizar até à zona de pressão, e depois pressionar o Lateral portador da bola. Caso existam indicadores de pressão deve ser feita pressão imediata;
- PL/MO devem fechar sempre o espaço interior e darem coberturas defensivas ao EE/ED;
- Extremo do lado contrário deve fechar o espaço interior, formando uma linha com o PL/MO;
- MC e MDF devem fechar sempre o espaço interior e darem coberturas defensivas à linha formada pelo EE/ED e PL/MO;
- LD, LE, DCD e DCE devem formar uma linha de quatro, fechando sempre o espaço interior e terem os apoios preparados para retirar a profundidade ou encurtar no jogador portador da posse da bola quando a bola se encontra descoberta ou existem indicadores de pressão, respetivamente.

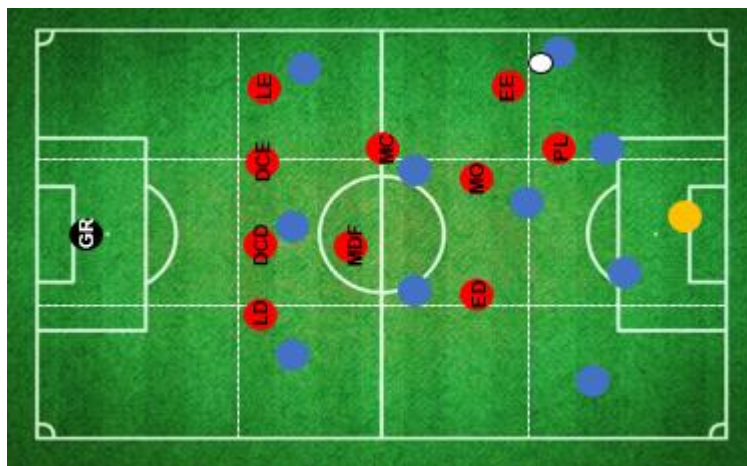


Figura 10 – Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Lateral (Lado Esquerdo)

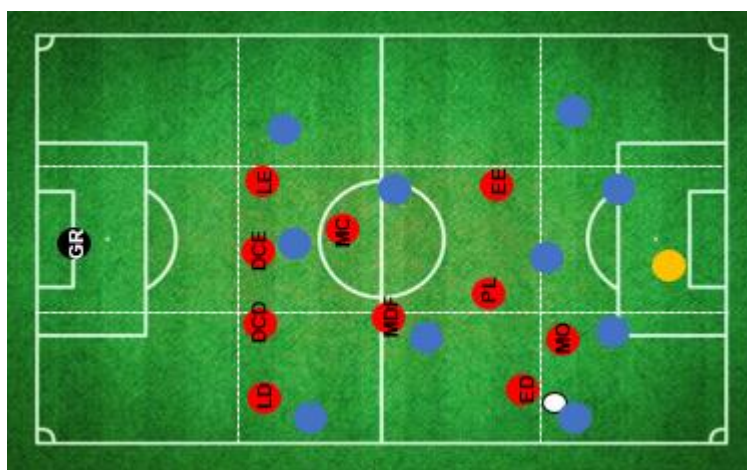


Figura 11 – Zona de Pressão: Setor Médio-Ofensivo, Bola no Corredor Lateral (Lado Direito)

Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Central

Princípios Fundamentais

- PL/MO são os primeiros a defender, definindo a zona de pressão. Têm como objetivo temporizar até à zona de pressão definida, e depois pressionar o DC portador da bola fechando a linha de passe do DC contrário. Caso existam indicadores de pressão (passe atrasado, passe aéreo, má receção ou o adversário ficar de costas para o jogo) deve ser feita pressão imediata;
- PL/MO, EE e ED devem formar uma linha de três, fechando sempre o espaço interior e dando coberturas defensivas ao PL/MO;
- MC e MDF devem fechar sempre o espaço interior e darem coberturas defensivas à linha formada pelo EE, ED e PL/MO;

- LD, LE, DCD e DCE devem formar uma linha de quatro, fechando sempre o espaço interior e terem os apoios preparados para retirar a profundidade ou encurtar no jogador portador da posse da bola quando a bola se encontra descoberta ou existem indicadores de pressão.

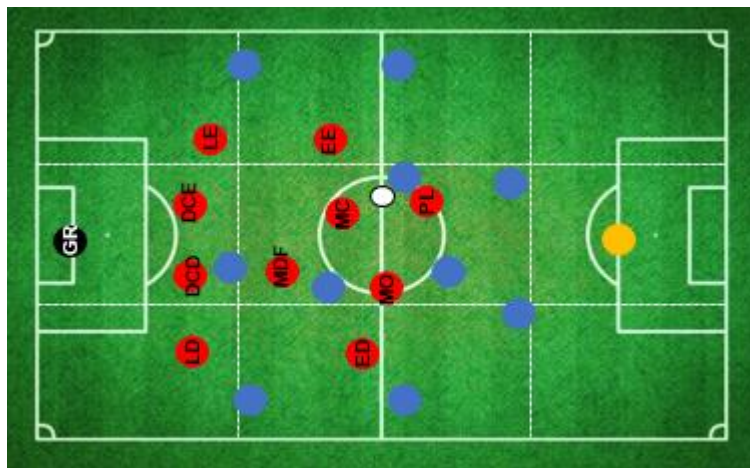


Figura 12 – Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Central (Lado Esquerdo)

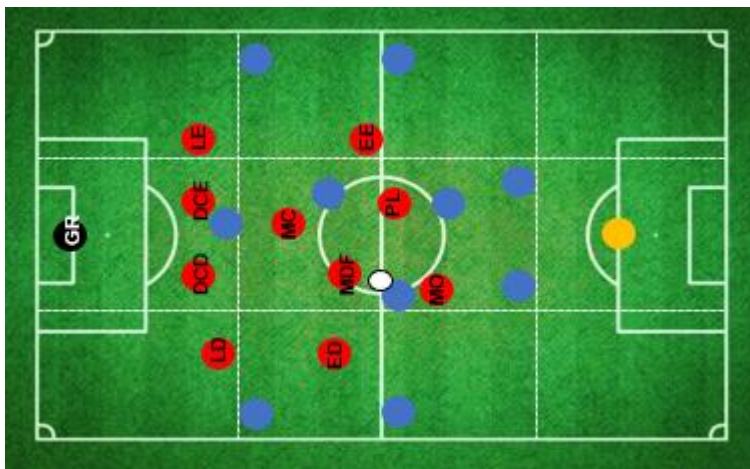


Figura 13 – Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Central (Lado Direito)

Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Lateral

Princípios Fundamentais

- PL/MO fecham sempre espaço interior e devem fechar a linha de passe para o DC do lado da bola;
- EE/ED devem fechar sempre o espaço interior e têm como objetivo temporizar até a zona de pressão, e depois pressionar o DL portador da bola. Caso existam indicadores de pressão dever ser feita pressão imediata;
- PL/MO devem fechar sempre o espaço interior e dar coberturas defensivas ao EE/ED;
- Extremo do lado contrário deve fechar o espaço interior, formando uma linha com o PL/MO;
- MC e MDF devem fechar sempre o espaço interior e darem coberturas defensivas à linha formada pelo EE/ED e PL/MO;
- LD, LE, DCD e DCE devem formar uma linha de quatro, fechando sempre o espaço interior e terem os apoios preparados para retirar a profundidade ou encurtar no jogador portador da posse da bola quando a bola se encontra descoberta ou existem indicadores de pressão.

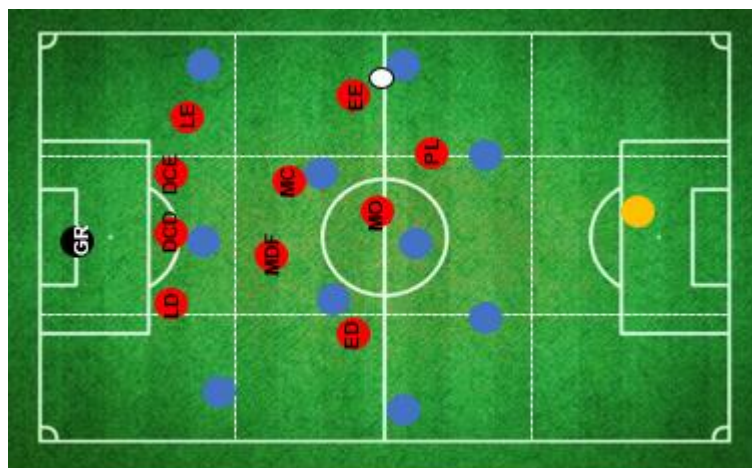


Figura 14 – Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Lateral (Lado Esquerdo)

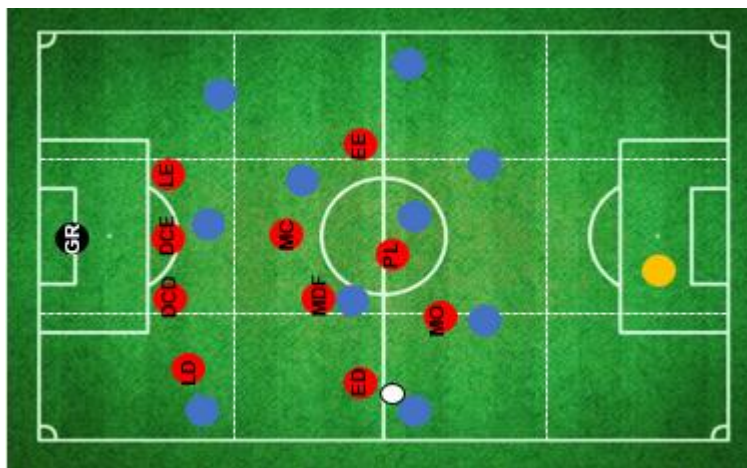


Figura 15 – Zona de Pressão: Setor Médio-Defensivo, Bola no Corredor Lateral (Lado Direito)

4.1.3.2. Transição Ofensiva

Princípios Fundamentais

- No momento da recuperação da posse da bola, procurar rápido a superioridade numérica;
- Jogar na referência ofensiva (PL);
- Rápidos a jogar no espaço;
- Objetividade para chegar o mais rápido possível a zonas de finalização.

1.3.3. Organização Ofensiva

No momento da organização ofensiva da equipa, o método de jogo ofensivo utilizado preferencialmente é o ataque posicional.

Princípios Fundamentais

- Existência no mínimo de duas linhas de passe ao portador da bola;
- Jogadores que não têm a bola têm que procurar o espaço para receber a bola;
- Proibido efetuar passes de DL para DL, para fazer a variação do centro de jogo. Tem que passar pelo apoio central;
- Sempre que recebe a bola perto da área adversária procurar rematar à baliza, sempre que possível;
- MC ou MDF dão sempre linha de passe mais próxima ao portador da bola;
- Quando a bola sai do GR, devem sempre existir três linhas de passe;

- Bola no corredor lateral no último terço, tem que ser cruzada para a área, sempre que possível.

1ª Etapa Ofensiva: Construção de Jogo Ofensivo

Princípios Fundamentais

- É efetuada preferencialmente pelo GR, DC's, DL's e pelo MDF/MC;
- Segurança máxima e risco mínimo;
- DC posicionam-se bem abertos (bico da grande área);
- DL sobem ligeiramente no terreno de jogo;
- MDF/MC, numa primeira fase, coloca-se perto do círculo central para depois descolar e dar uma linha de passe ao GR e aos DC;
- Procurar jogar na largura ou passe entre linhas para quebrar a primeira linha de pressão do adversário;
- EE/ED e PL colocam-se junto à linha defensiva adversária (dando profundidade à equipa) em espaços interiores, libertando os corredores laterais;
- Quando não é possível sair curto, a bola é colocada longa para a referência (PL). Após este momento a equipa sobe em bloco, até ao círculo central, de forma a ganhar as segundas bolas.

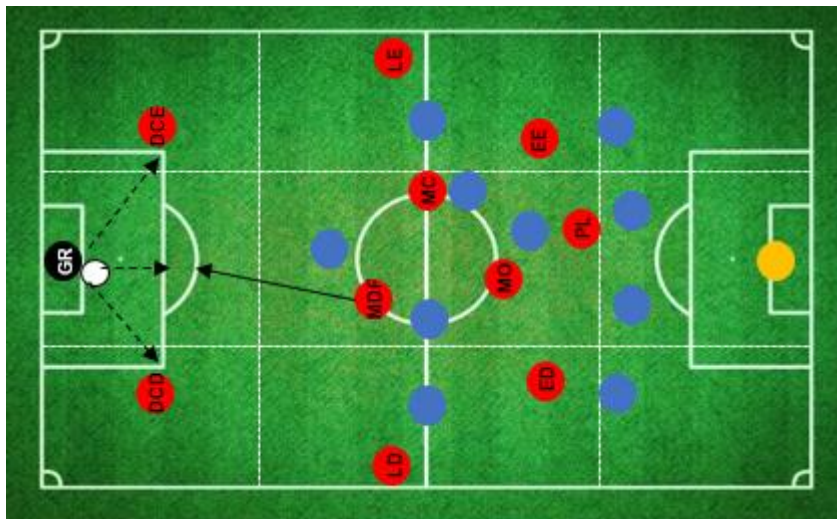


Figura 16 – 1ª Etapa Ofensiva: Bola nos Centrais ou no Médio Defensivo/Médio Centro

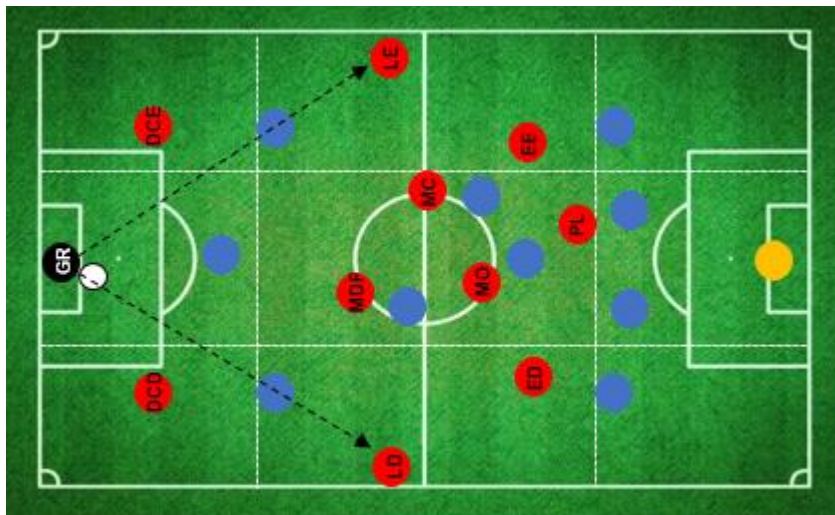


Figura 17 – 1ª Etapa Ofensiva: Bola nos Laterais

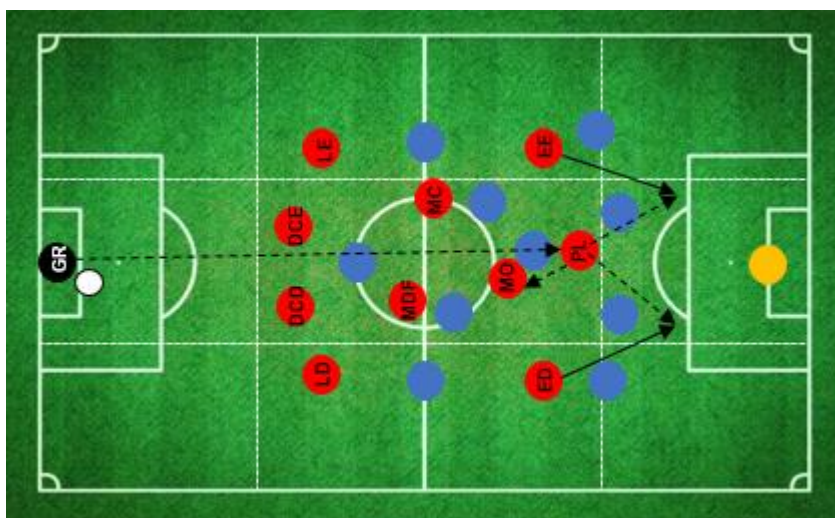


Figura 18 – 1ª Etapa Ofensiva: Bola na Referência

2ª Etapa Ofensiva: Criação de Situações de Finalização

Princípios Fundamentais

- Realizada preferencialmente pelo MDF, MC, MO, EE, ED e PL com o envolvimento de um DL;
- Velocidade na circulação da bola, passes tensos e direcionados, agressividade ofensiva;
- Jogo com mobilidade (alternância entre jogo interior e exterior);

- Movimentos interiores do EE/ED de modo a receber a bola nas costas dos médios adversários e fugir à marcação do DL adversário. Ao mesmo tempo possibilita espaço para entrada do DL do mesmo lado;
- Movimento interior do EE/ED para receber bola em espaços interiores e possibilitar espaço para entrada do MO;
- Bola no DL, receção orientada no sentido da baliza adversária. Passe para o EE/ED ou para o espaço para a entrada do MO;
- Movimentos interiores do EE/ED de modo a promover o jogo entre linhas e desmarcações de rutura, proporcionando a finalização;
- Movimentos interiores do EE/ED de modo a possibilitar espaço para a entrada do DL ou MO para situações de 1x1 ou de cruzamento;
- EE/ED a receber na largura de modo a promover situações de 1x1;
- No corredor central, o PL e o MO oferecem linhas de passe interiores, promovendo o passe entre linhas.

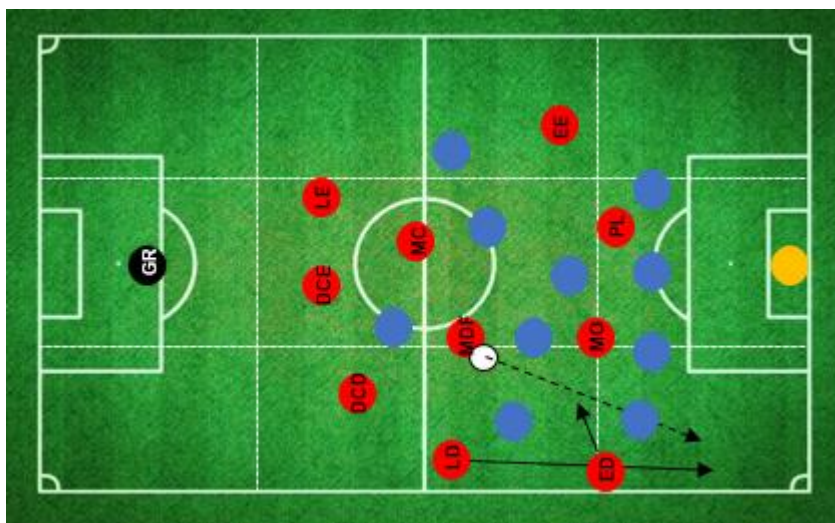


Figura 19 – 2ª Etapa Ofensiva: Movimento Interior do EE/ED e Entrada do DL

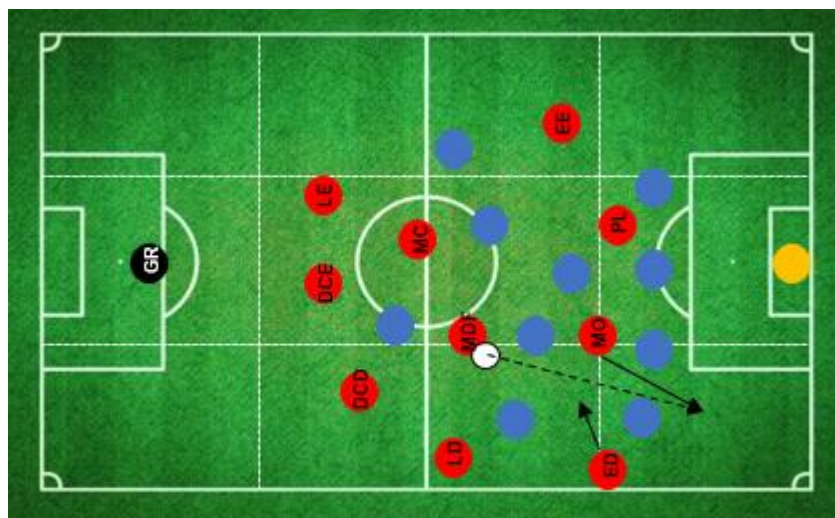


Figura 20 – 2ª Etapa Ofensiva: Movimento Interior do EE/ED e Entrada do MO

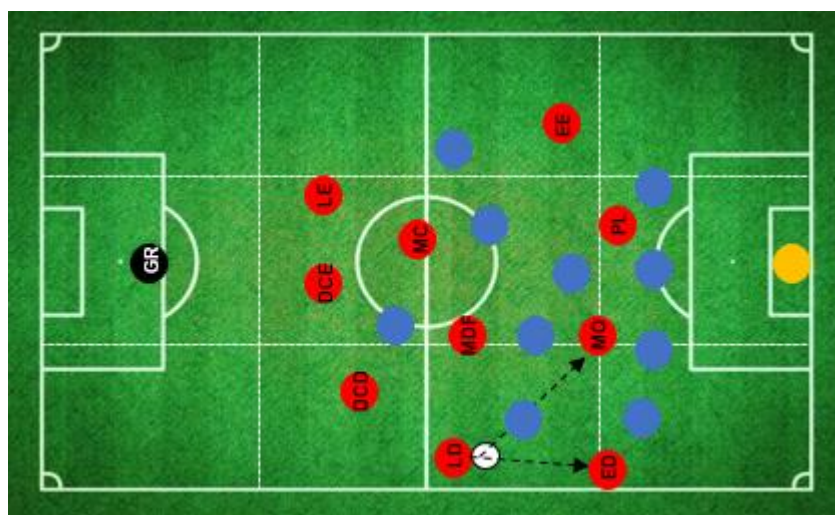


Figura 21 – Linhas de Passe do DL no Pé

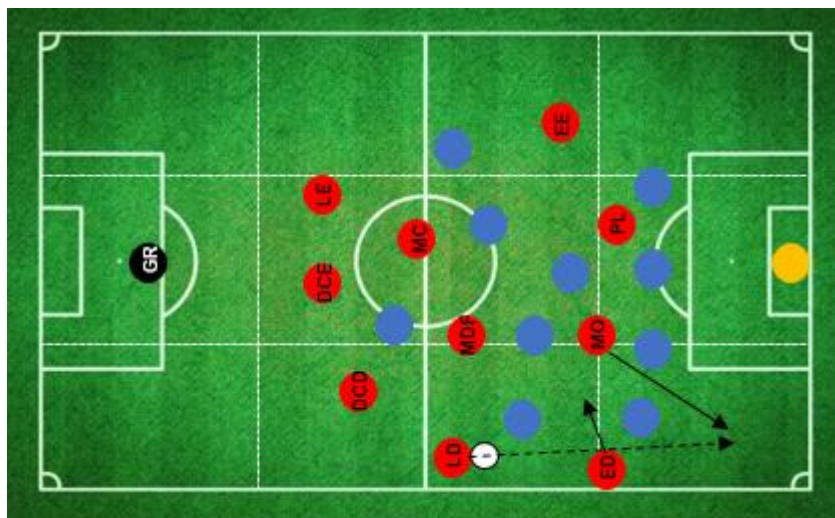


Figura 22 – 2ª Etapa Ofensiva: Linha de Passe do DL no Espaço para o MO

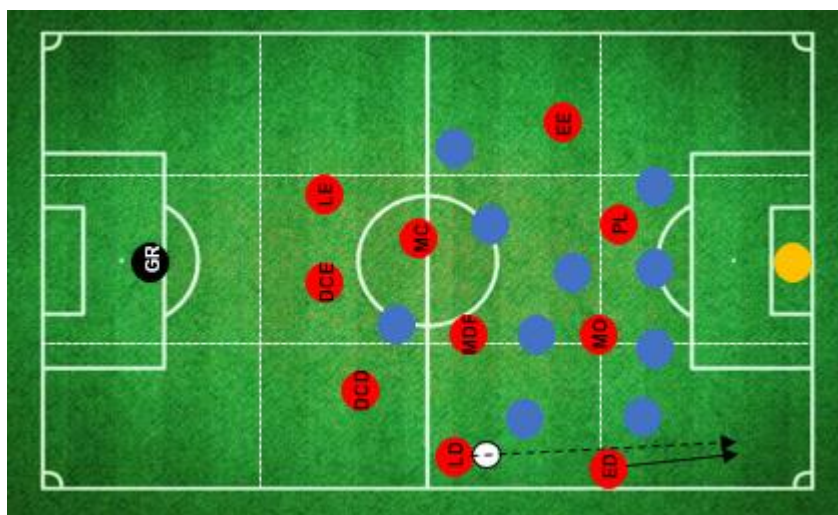


Figura 23 – 2ª Etapa Ofensiva: Linha de Passe do DL no Espaço para o Extremo

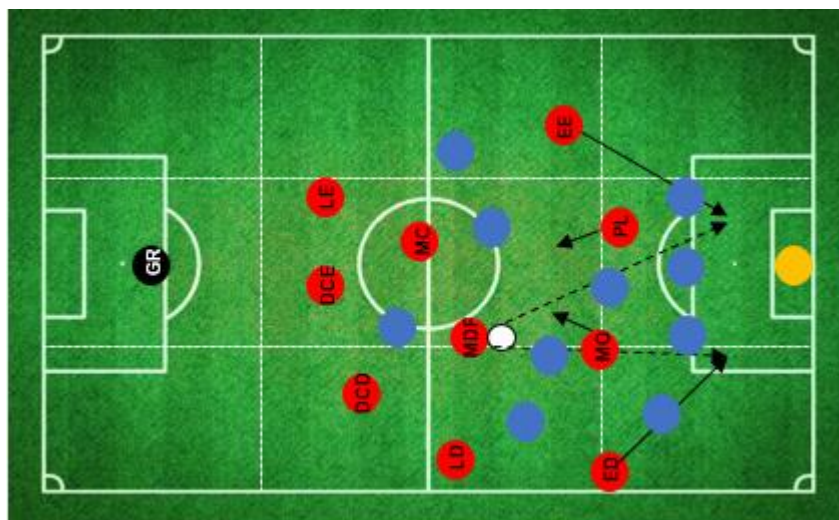


Figura 24 – 2ª Etapa Ofensiva: Movimentos de Rutura dos Extremos

3ª Etapa Ofensiva: Finalização

Princípios Fundamentais

- Na linha de fundo, próximo da linha lateral, cruzar ao primeiro poste (cruzamento largo);
- Na linha de fundo, próximo ou dentro da grande área, cruzar ao segundo poste ou atrasado (cruzamento curto);
- Antes de chegar à grande área, procurar cruzamentos para o espaço entre a linha defensiva e o GR adversário (cruzamentos no espaço);
- Em situações de cruzamento devem aparecer pelo menos três jogadores em posição de finalizar. Um jogador na zona do 1º poste (PL), um jogador na zona de penálti (MO) e um jogador na zona do 2º poste (Extremo do lado contrário);
- Em situações de finalização, o espaço deve ser atacado em velocidade;
- MDF/MC devem surgir à entrada da grande área para as segundas bolas;
- Defensivamente deve estar sempre garantido o 3+1, uma linha de três jogadores (os dois DC's e o DL do lado contrário) e o MDF/MC dando equilíbrio à equipa.

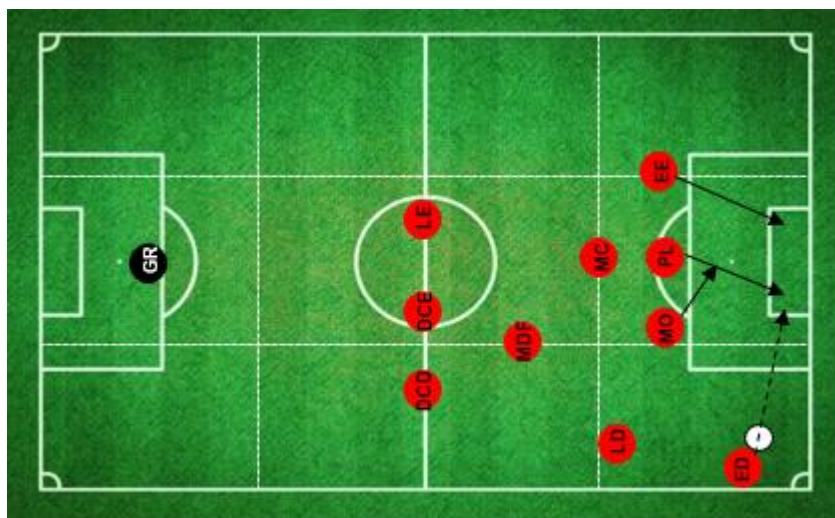


Figura 25 – 3ª Etapa Ofensiva: Cruzamento Largo

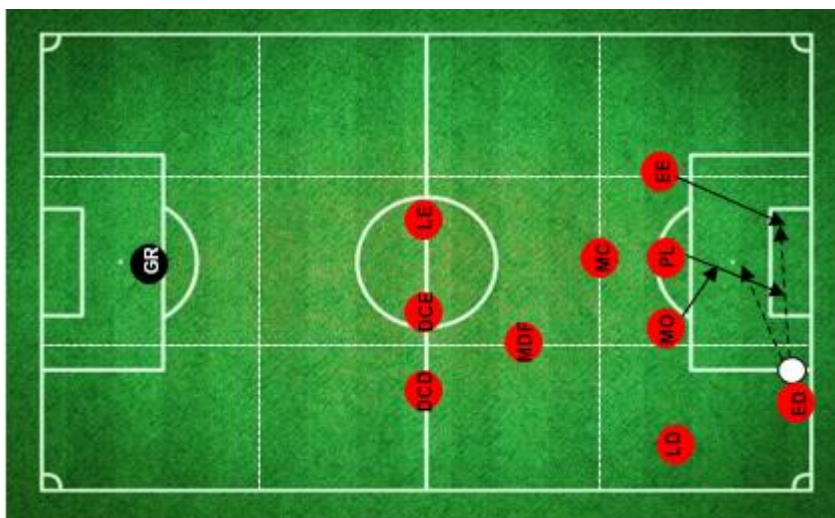


Figura 26 – 3ª Etapa Ofensiva: Cruzamento Curto

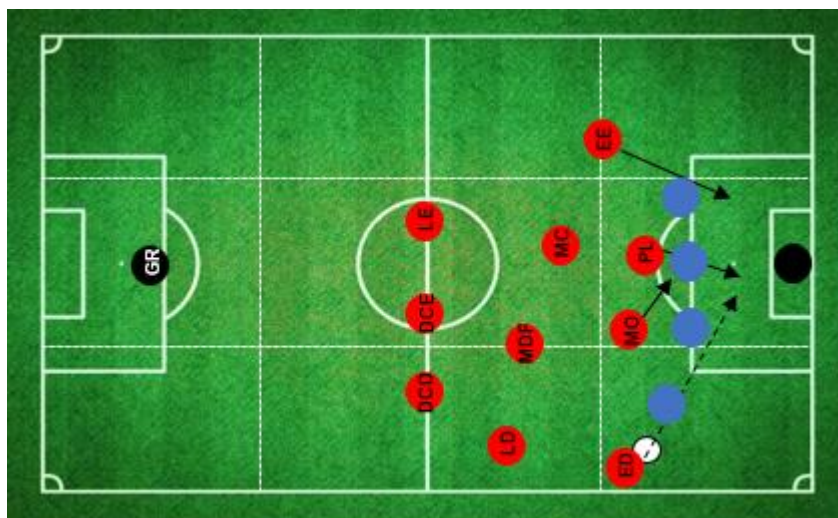


Figura 27 – 3ª Etapa Ofensiva: Cruzamento Para o Espaço

4.1.3.4. Transição Defensiva

Princípios Fundamentais:

- Tentar logo recuperar a posse da bola no momento da perda;
- Linha defensiva recupera logo linha de quatro elementos, fechando o espaço interior;
- Recuperação rápida dos três Médios e dos dois Extremos;
- Fixar na zona do bloco, e obrigar o adversário a jogar para trás.

4.1.4. Situações Fixas de Jogo

4.1.4.1. Esquemas Táticos Ofensivos

Cantos Ofensivos

Os posicionamentos pré-estabelecidos nos cantos ofensivos são os seguintes (figura 28): 5 jogadores na área, 1 jogador a marcar o canto, 1 jogador fora da área e 3 jogadores atrás na zona do meio-campo. Consoante a estratégia da equipa e o posicionamento do adversário, o pontapé de canto pode ser batido para a zona 1, zona 2 ou zona 3.

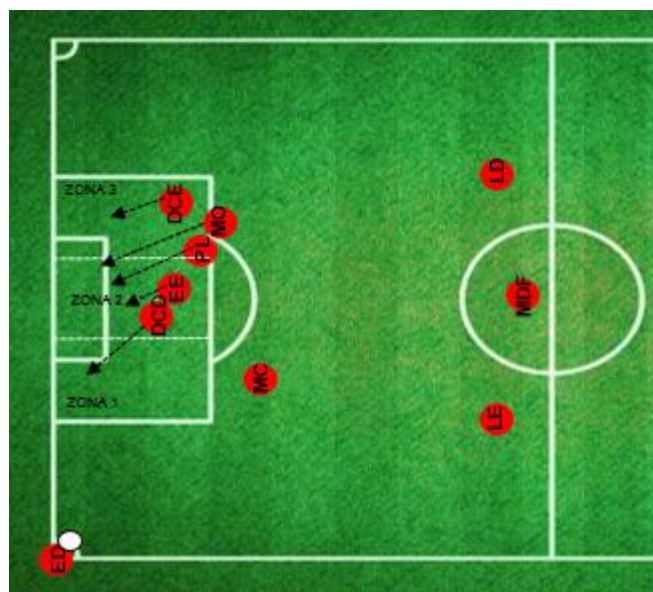


Figura 28 – Cantos Ofensivos

Livres Ofensivos

Os posicionamentos pré-estabelecidos nos livres ofensivos de zona central são os seguintes (figura 29): 4 jogadores na área, 2 jogadores na zona da bola, 1 jogador no corredor lateral em apoio para combinação e 3 jogadores atrás na zona do meio-campo.

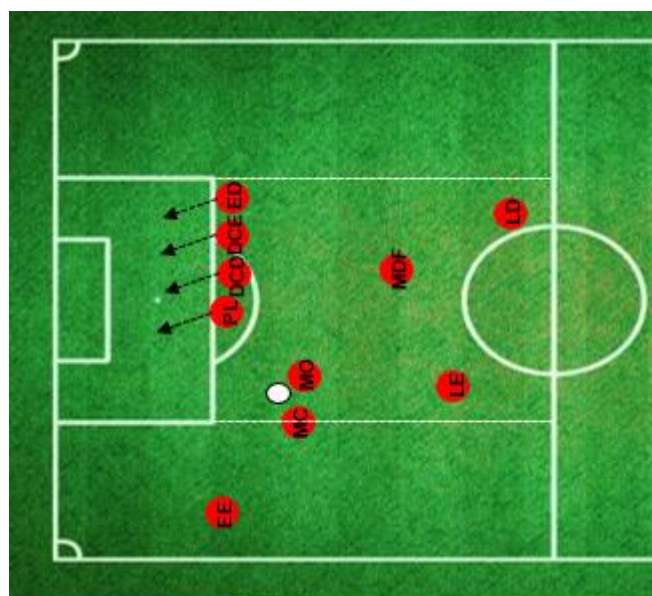


Figura 29 – Livres Ofensivos de Zona Central

Os posicionamentos pré-estabelecidos nos livres ofensivos de zona lateral são os seguintes (figura 30): 5 jogadores na área, 2 jogadores na zona da bola, 1 jogador no corredor lateral em apoio para combinação e 2 jogadores atrás na zona do meio-campo.

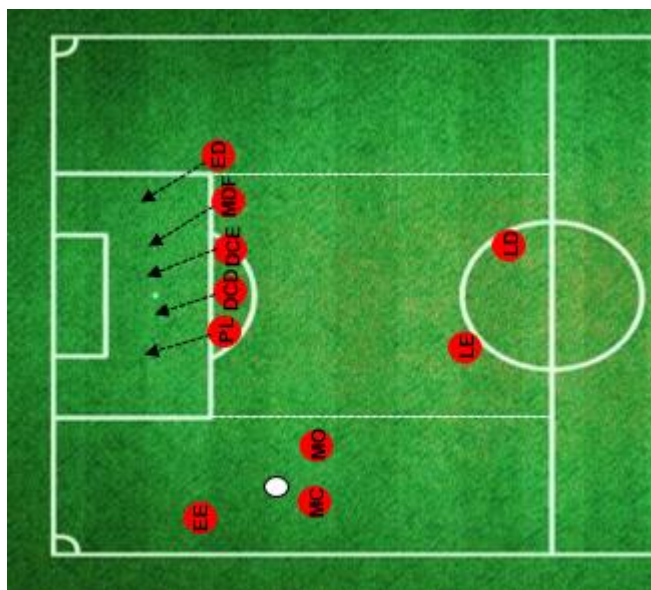


Figura 30 – Livres Ofensivos de Zona Lateral

4.1.4.2. Esquemas Táticos Defensivos

Cantos Defensivos

Os posicionamentos pré-estabelecidos nos cantos defensivos são os seguintes (figura 31): 1 jogador no 1º poste, 1 jogador no 2º poste, 5 jogadores à zona formando uma primeira linha na zona da pequena área, 2 jogadores à zona formando uma segunda linha na zona da marca de grande penalidade e 1 jogador na frente na zona do meio-campo.

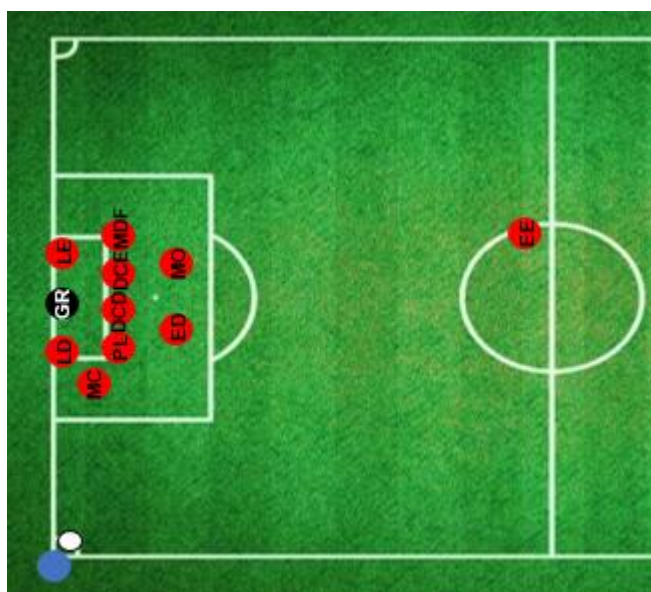


Figura 31 – Cantos Defensivos

Livres Defensivos

Nos livres defensivos os posicionamentos dos jogadores variam em função da zona de marcação do livre ofensivo adversário, sendo que existem três zonas pré-estabelecidas (zona 1, zona 2 e zona 3).

Os posicionamentos pré-estabelecidos nos livres defensivos de zona 1 são os seguintes (figura 32): 5 jogadores à zona formando uma linha em diagonal, 2 jogadores para a segunda bola, 2 jogadores na barreira e 1 jogador na frente na zona do meio-campo.

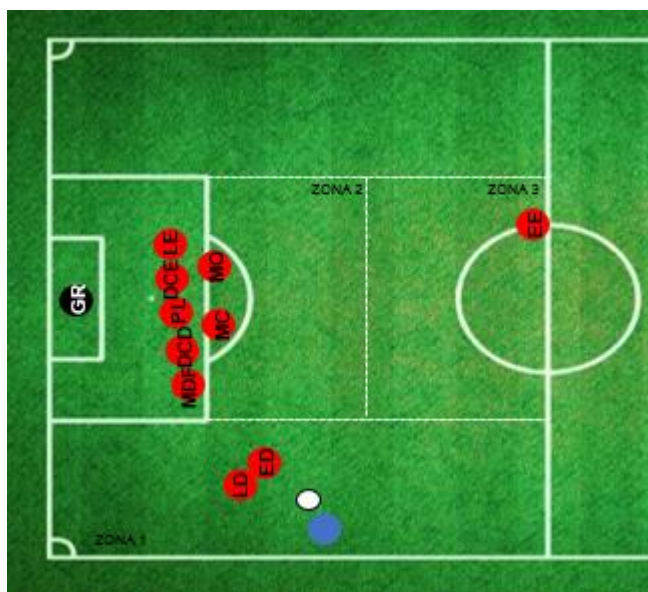


Figura 32 – Livres Defensivos de Zona 1

Os posicionamentos pré-estabelecidos nos livres defensivos de zona 2 são os seguintes (figura 33): 5 jogadores à zona formando uma linha, 2 jogador para a segunda bola, 2 jogadores na barreira e 1 jogador na frente na zona do meio-campo.

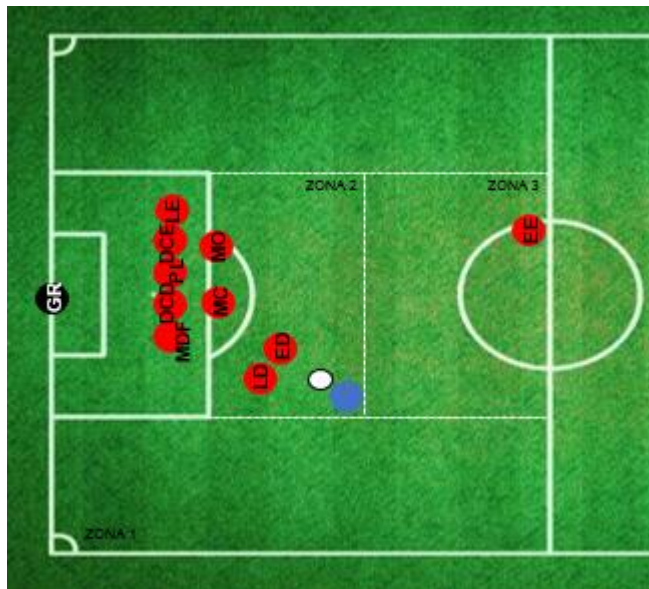


Figura 33 – Livres Defensivos de Zona 2

Os posicionamentos pré-estabelecidos nos livres defensivos de zona 3 são os seguintes (figura 34): 4 jogadores formando a linha defensiva, 5 jogadores formando a linha média e 1 jogador formando a linha avançada.

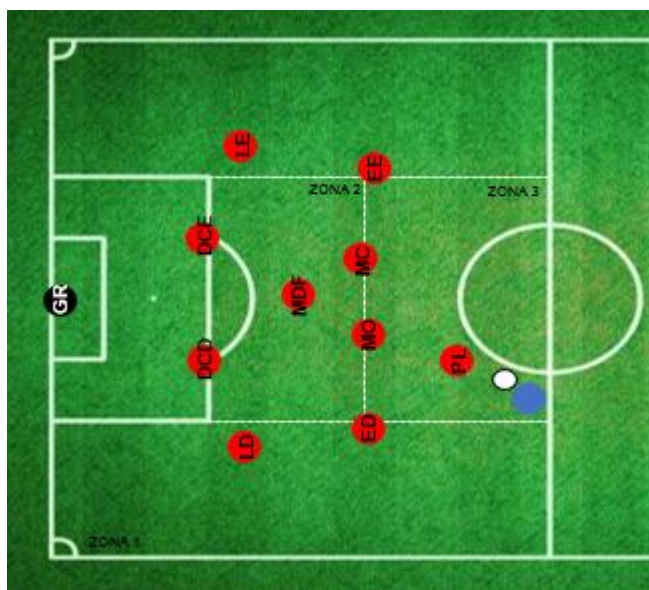


Figura 34 – Livres Defensivos de Zona 3

4.1.5. Missões Táticas Individuais

Tendo em conta o modelo de jogo da equipa e respeitando todos os processos, cada atleta, conforme a sua posição em campo, tem determinadas tarefas específicas. Na tabela sete são apresentadas essas missões táticas individuais tendo em conta a posição ocupada.

Tabela 7 – Missões Táticas Individuais por Posição em Campo

Missões Táticas Individuais	
Posição	Missões
GR	Procura sempre o controlo da profundidade. Coloca sempre a bola nos corredores laterais ou no PL. Comunicação em todos os momentos do jogo.
DL	Deve pressionar o adversário que aparece na sua zona. Dar cobertura ao DC que disputa a bola. Impedir cruzamentos para a área. Dar sempre linha de passe aos centrais. Apoiar sempre o ataque, dando coberturas ofensivas. Procurar o cruzamento rápido para a área.
DC	Marcação do PL adversário (método à zona). Dar coberturas defensivas aos DL, de forma a criar superioridade numérica. Sai sempre a jogar para os corredores laterais ou para o PL. Segurança no passe. Acelerar o jogo para colocar nos laterais. Em posse da bola fazer diagonais para o extremo ou colocar no PL.
MDF	Dar sempre coberturas ofensivas à equipa do lado do centro de jogo. Marcação do segundo avançado ou do médio ofensivo, não deixar receber a bola. Descer para a primeira linha defensiva para dar coberturas aos centrais.
MC	Posicionar-se de forma a ganhar a segunda bola e os ressaltos. Marcar um dos médios da equipa adversária. Procura sempre linha de passe para ligar a defesa ao ataque. Ataca preferencialmente para as linhas. Procura o espaço para a colocação de diagonais.
MO	Procura desmarcações nas costas dos centrais ou para a linha. Fecha o meio campo do lado contrário da bola, fazer triângulo no meio campo. Pressão ao DC do lado contrário do PL.
ED/EE	Procura desmarcações e cruzamentos para a área. Fechar sempre primeiro o espaço interior. Obrigar sempre o lateral adversário a ir para a linha ou para trás.
PL	Procura desmarcações nas costas dos centrais. Procura ser referência para os colegas da defesa. Fazer pressão ao DC com bola do seu lado.

4.2.Modelo de Treino

4.2.1.Enquadramento Conceptual

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino concordante e específico que o operacionalize. Desta forma, procura-se apresentar um método particular onde os jogadores são colocados em diferentes contextos situacionais, com variados níveis de complexidade, aproximando-se sempre os contextos de treino aos contextos de competição (Castelo & Matos, 2013). Assim, as sessões de treino devem ser constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente estruturados, de forma a integrarem um processo metodológico global e unitário (Castelo & Matos, 2013). Ainda segundo os mesmos autores, o exercício de treino liga a unidade estrutural do treino desportivo, no qual se potencia e maximiza as adaptações fundamentais, para a obtenção de um elevado desempenho do jogador ou da equipa quando em competição.

A conceptualização de uma forma de jogar, expressa no modelo de jogo adotado pela equipa e a sua interação com as particularidades que caracterizam cada momento de competição, desencadeia diversos constrangimentos, aumentando a quantidade de variáveis a ter em consideração no momento de planear a sessão de treino (Castelo & Matos, 2013). Assim, devido à especificidade da modalidade de futebol, todos os meios de treino com carácter específico do jogo têm emparelhado por inerência um conjunto de elementos estruturais com carácter diferenciado. Estas diferenças estabelecem-se num panorama de origem: regulamentar, temporal, espacial, comportamental (tático-técnico), numérica e instrumental (Castelo & Matos, 2013).

Na minha opinião o modelo de treino, define uma forma de treinar e permite não só potenciar e melhorar os aspetos relativos à *performance* da equipa, mas também o desenvolvimento do modelo de jogo idealizado. O funcionamento com sucesso dos dois modelos depende da relação entre eles, uma vez que existe uma dependência um do outro.

Tendo em consideração alguns aspetos referidos anteriormente, especialmente os constrangimentos que surgem na prática do futebol, surge o modelo de treino da equipa. Este modelo, que será apresentado seguidamente, foi definido pelo treinador principal da equipa, deste modo, enquanto membro da equipa técnica não tive qualquer tipo de intervenção no desenvolvimento deste modelo de treino. Penso que a troca de ideias e a reflexão entre todos os membros da equipa técnica seria um procedimento favorável à elaboração do modelo de treino, pois toda a equipa técnica compreenderia melhor as decisões a serem tomadas relativamente ao processo de treino, deste modo apenas as ideias do treinador principal estão refletidas no modelo de treino elaborado.

4.2.2. Modelo de Treino da UDV

O modelo de treino da equipa de Sub-15 tem por base quatro aspetos essenciais:

1. Promover a relação com a bola;
2. Promover a tomada de decisão;
3. O seu modelo de jogo;
4. A forma de jogar da equipa adversária.

Considerando os quatro pressupostos fundamentais, enumerados anteriormente, para o planeamento da sessão de treino, encontra-se em primeiro plano a promoção da relação com a bola, a promoção da tomada de decisão do atleta e a aplicação do modelo de jogo. Em segundo plano surge a forma de jogar da equipa adversária.

Assim, o processo de planeamento de cada unidade de treino tem em conta os quatro aspetos referidos anteriormente, sendo que a perceção do treinador sobre as necessidades individuais e da equipa que, entretanto, vão surgindo, são imprescindíveis para a decisão final sobre o que deve ser incorporado em cada unidade de treino.

Desta forma, os exercícios de cada sessão de treino podem ir de um nível mais básico a um nível mais complexo, e de ter uma perspetiva mais geral para uma mais específica. De um modo geral, um microciclo padrão da equipa incorpora exercícios mais básicos para o desenvolvimento individual (p.e. passe e receção), exercícios relacionados com o modelo de jogo que podem ir dos mais básicos a mais complexos (p.e. jogos reduzidos, trabalhando a pressão/cobertura/equilíbrio; e p.e. jogo a campo inteiro, trabalhando por setores e corredores), e exercícios relacionados com a forma da outra equipa jogar (se assim existir a necessidade). Ao longo de cada sessão de treino, de uma forma mais ou menos marcante, procura-se que em cada exercício de treino exista um ambiente propício para os atletas desenvolverem a relação com a bola e a tomada de decisão.

4.3.Modelo de Observação

4.3.1.Enquadramento Conceptual

Durante o jogo de futebol existe uma constante análise da equipa com o intuito de verificar se o desempenho está de acordo com o planeado ou não (Filho & Alves, 2006). Assim, “observar possibilita uma perceção, mas é algo que gera uma expectativa, formula dúvidas e proporciona respostas” (Sarmiento, 2004, citado por Mendes, 2016, p.39). “A observação surge da necessidade e da importância de avaliar e tomar decisões. A observação é um meio de diagnóstico, daí que observar seja muito mais do que ver, pois prevê uma análise com determinada intencionalidade para atingir um determinado objetivo” (Mendes, 2016, p.39).

No contexto desportivo, podemos dividir o *scouting* (observação) em dois âmbitos distintos, a observação individual ou coletiva (observação dos adversários ou da própria equipa) (Mendes, 2016). Segundo Silva (2006, citado por Ventura, 2013), a observação tem como objetivo relatar informações precisas sobre um adversário, para que o treinador possa produzir de maneira adequada um plano de jogo. Na mesma perspetiva, Ventura (2013, p.34) refere que a “observação das equipas adversárias serve para analisar as características dessas equipas, tentando identificar padrões de conduta coletivos, que possam ajudar o treinador a preparar da melhor forma o jogo”.

Noutra perspetiva, Lago (2009) menciona que o alvo principal da análise do jogo é identificar as forças da sua equipa, forças essas que podem ser desenvolvidas. Ao mesmo tempo, as suas fraquezas, devem ser trabalhadas e colmatadas. “Esta vertente, é usada quando o treinador realiza a análise da sua equipa, tentando observar se o que foi preparado durante o processo de treino, se tornou uma realidade ou não no jogo” (Ventura, 2013, p.37).

Na minha perspetiva, o modelo de observação, consiste numa forma balizada de recolher informação seja da própria equipa seja das equipas adversárias, para posteriormente ser analisada, definindo, assim, os pontos fortes e fracos da equipa (da própria ou da adversária).

O modelo de observação, que será apresentado de seguida, foi definido pelo treinador principal da equipa de Sub-15, quer as variáveis a observar na análise da própria equipa quer na análise das equipas adversárias. Deste modo, enquanto membro da equipa técnica não tive qualquer tipo de intervenção no desenvolvimento deste modelo de observação. A minha intervenção no desenvolvimento do modelo de observação não foi possível, uma vez que este modelo já tinha sido elaborado pelo treinador na época desportiva transata, não existindo qualquer reformulação do mesmo e possível reflexão dos aspetos a observar.

4.3.2.Modelo de Observação da UDV

4.3.2.1.Própria Equipa

A observação da própria equipa foi feita em cada jogo (por um dos treinadores adjuntos) através da recolha de alguns dados estatísticos (dados quantitativos), tais como (Anexo 2): número de amarelos, número de vermelhos, golos marcados, golos sofridos, passes falhados, remates conseguidos e faltas cometidas. Estes dados estatísticos são recolhidos em cada parte do jogo, sendo também indicado o minuto em que existiu a ocorrência.

Este tipo de observação (da própria equipa), inicialmente, era para ser realizado, também, através da filmagem dos jogos (dados qualitativos), o que acabou por não se concretizar ao longo da época, quer por motivos logísticos quer por motivos materiais. Este método de observação, na minha perspetiva, seria mais um aspeto positivo na recolha de informação por parte da equipa técnica, pois permitiria detetar pontos fracos e fortes que não fossem perceptíveis durante o decorrer do jogo. Mas, também seria mais uma fonte de aprendizagem para os atletas, que através do visionamento dos vídeos teriam uma perceção diferente dos acontecimentos do jogo.

4.3.2.2.Equipas Adversárias

A observação do adversário que se irá defrontar no jogo seguinte está a cargo de um dos treinadores adjuntos, sendo que esta observação é feita de um modo direto. A equipa técnica tem alguns parâmetros definidos que se pretendem recolher em cada observação, tais como (Anexo 3):

- Resultado ao intervalo;
- Resultado final;
- Formação inicial;
- Comportamentos gerais;
- Comportamentos individuais;
- Princípios após a perda da posse da bola;
- Princípios após recuperação da posse da bola
- Organização ofensiva da 1ª e 2ª parte;
- Organização defensiva da 1ª e 2ª parte;
- Posicionamento e zona atacada nos cantos ofensivos;
- Posicionamento e tipo de defesa nos cantos defensivos;

- Posicionamento e zona atacada nos livres ofensivos;
- Posicionamento e tipo de defesa nos livres defensivos;
- Pontapé de baliza ofensivo (posicionamento e forma de sair a jogar);
- Pontapé de baliza defensivo (posicionamento e tipo de pressão);
- Comportamentos do treinador a ganhar;
- Comportamentos do treinador a perder.

4.4. Modelo de Recrutamento

4.4.1. Enquadramento Conceptual

A criação de um modelo de recrutamento é essencial para a seleção e deteção de talentos num clube e, é fundamental para a potenciação de todo o processo de formação. Um talento possui características que o diferenciam de outros indivíduos não considerados talentos e que permitem, por vezes prever a sua potencial *performance* no futuro (Franks, Williams, Reilly & Nevill, 1999).

Segundo Mendes (2016, p.91), “a capacidade de descobrir talentos, passa por ver/observar em primeira instância, aquilo que os outros ainda não conseguiram ver, perspetivando aquilo que determinado jogador ainda não é, mas tem potencial para poder vir a ser”. No entanto, para que este processo de identificação e recrutamento de talentos ocorra de forma organizada, é essencial que o clube em questão defina elementos chave para se saber quais as características que se pretendem identificar nos jogadores (Franks, et. al., 1999). Nesta perspetiva, Mendes (2016) considera os seguintes fatores como fundamentais para identificar o talento:

- Características específicas (biológicas, psicológicas e sociais);
- Atitudes comportamentais;
- Competências a potenciar;
- Competências a desenvolver.

No entanto, mesmo possuindo os requisitos necessários, o talento ainda carece de um processo de desenvolvimento (treino) para que culmine na confirmação da expectativa do momento de seleção. Franks, et. al. (1999), refere que identificar e recrutar um potencial jogador em idades mais baixas garante que esse jogador receba posteriormente no clube treino especializado, de forma a poder evoluir progressivamente e a potenciar mais ainda o seu talento. Na mesma lógica, Bohme (2000), indica que a procura deve ser cada vez maior, por parte dos clubes para detetar e selecionar jogadores com idade entre 12 e 13 anos, permitindo o desenvolvimento de um planeamento que possibilite um aperfeiçoamento das qualidades dos jovens atletas selecionados.

Deste modo, existe um modelo de recrutamento definido para os escalões de formação da União Desportiva Vilafranquense, o qual pretende estandardizar a deteção e seleção de jogadores para cada equipa do clube.

4.4.2. Modelo de Recrutamento da UDV

Numa primeira instância, a base de recrutamento da equipa de Sub-15 é a equipa de Sub-14, uma vez que a maior parte dos atletas que formam o plantel transitam do escalão inferior. O recrutamento de novos atletas (fora do clube) para o escalão de Sub-15 apenas é realizado caso seja identificada alguma carência em determinada posição. Se existir esse reconhecimento de carências, então será iniciado um processo de identificação de um possível atleta que corresponda a essas necessidades. Este processo é realizado através da observação de jogos do escalão de Sub-14/Sub-15 e/ou através da realização de treinos de captação no início do Período Pré-Competitivo. Se identificado um atleta que apresente as características e qualidades pretendidas, este será abordado a ingressar na União Desportiva Vilafranquense, mais concretamente no escalão de Sub-15.

Capítulo V – Processo de Treino

5.1.Enquadramento Conceptual

É importante existir uma classificação dos exercícios de treino comum, com o objetivo de standardizar a terminologia, facilitando desta forma a comunicação entre toda a comunidade do treino desportivo de futebol. No entanto, são inúmeros os métodos de treino que o treinador poderá utilizar no seu trabalho diário, existindo uma grande variabilidade de opções, não havendo, portanto, uma regra única e correta de abordar o treino desportivo de futebol (Almeida, 2014). Existem diversos formatos para jogar e de alcançar resultados, do mesmo modo que existem vários modos de treinar (Garganta, 2004). Surge então a necessidade de criar uma taxonomia que englobe a variabilidade dos métodos de treino para o futebol, de uma forma perceptível e operacional.

Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar neste trabalho de investigação, será abordada a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, proposta por Castelo e Matos (2013). Segundo o autor, foi sua intenção, com a construção desta taxonomia, classificar e ordenar uma diversidade de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o treino de futebol.

A taxonomia proposta por Castelo e Matos (2013) divide os exercícios em três grandes grupos:

- Métodos de preparação geral;
- Métodos específicos de preparação geral;
- Métodos específicos de preparação.

5.1.1.Métodos de Preparação Geral

Segundo Castelo e Matos (2013, p.151), no âmbito dos métodos de preparação geral estes “não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores”. “Estimulam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino” (Castelo & Matos, 2013, p.151). Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol tais como:

- Resistência;
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade.

5.1.2.Métodos Específicos de Preparação Geral

De acordo com Castelo e Matos (2013, p.151), no que se refere aos métodos específicos de preparação geral, “estes utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que não têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo”. Existem quatro tipos básicos de MEPG:

- Descontextualizados;
- Manutenção da posse da bola;
- Organizados em circuitos;
- Lúdico/Recreativos.

5.1.3.Métodos Específicos de Preparação

Segundo Castelo e Matos (2013, p.151), os métodos específicos de preparação “constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam”. “Para que os exercícios específicos de preparação se ajustem convenientemente ao nível de formação desportiva do jogador é fundamental que estes estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou do modelo de jogo adotado, tendo sempre em atenção o objetivo do jogo, isto é, o golo” (Castelo & Matos, 2013, p.151). Existem seis tipos básicos de MEP:

- Finalização;
- Metaespecializados;
- Padronizados;
- Setoriais;
- Situações fixas de jogo;
- Competitivos.

5.2.Planeamento e Periodização da Época Desportiva

De seguida, será apresentado o macrociclo da equipa para a época desportiva 2016/2017 (figura 35).

	Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio	
1	2ª		5ª	UT 6	S		3ª	UT 30	5ª		D		4ª	UT 70	5ª	UT 82	S		2ª	
2	3ª		6ª	UT 7	D	JP8	4ª	UT 31	6ª	UT 44	2ª		5ª		D		23ª JOR	3ª	UT 107	
3	4ª		S		2ª		5ª		3ª	UT 57	6ª	UT 71	5ª	UT 83	2ª		4ª	UT 108		
4	5ª		D	JP2	3ª	UT 18	6ª	UT 32	D	9ª JOR	4ª	UT 58	S	S	3ª	UT 96	5ª			
5	6ª		2ª	4ª	UT 19	S			2ª		5ª		D	16ª JOR	D	19ª JOR	4ª	UT 97	6ª	UT 109
6	S		3ª	UT 8	5ª		D	5ª JOR	3ª	UT 45	6ª	UT 59	2ª	2ª	5ª		S			
7	D		4ª		6ª	UT 20	2ª		4ª	UT 46	S		3ª	UT 72	3ª	UT 84	6ª	UT 98	D	27ª JOR
8	2ª		5ª		S		3ª	UT 33	5ª		D	12ª JOR	4ª	UT 73	4ª	UT 85	S		2ª	
9	3ª		6ª	JP3	D	1ª JOR	4ª	UT 34	6ª	UT 47	2ª		5ª	5ª	D		24ª JOR	3ª	UT 110	
10	4ª		S	JP4	2ª		5ª		S		3ª	UT 60	6ª	UT 74	6ª	UT 86	2ª	UT 99	4ª	UT 111
11	5ª		D	JP5	3ª	UT 21	6ª	UT 35	D	10ª JOR	4ª	UT 61	S	S	3ª			5ª		
12	6ª		2ª		4ª	UT 22	S		2ª		5ª		D	17ª JOR	D	20ª JOR	4ª	6ª	UT 112	
13	S		3ª	UT 9	5ª		D	6ª JOR	3ª	UT 48	6ª	UT 62	2ª	2ª	5ª		UT 100	S		
14	D		4ª	UT 10	6ª	UT 23	2ª		4ª	UT 49	S		3ª	UT 75	3ª	UT 87	6ª	D	28ª JOR	
15	2ª		5ª		S		3ª	UT 36	5ª		D	13ª JOR	4ª	UT 76	4ª	UT 88	S	2ª		
16	3ª		6ª	UT 11	D	2ª JOR	4ª	UT 37	6ª	UT 50	2ª		5ª		5ª		D		3ª	UT 113
17	4ª		S		2ª		5ª		S		3ª	UT 63	6ª	UT 77	6ª	UT 89	2ª	UT 101	4ª	UT 114
18	5ª		D	JP6	3ª	UT 24	6ª	UT 38	D	11ª JOR	4ª	UT 64	S	18ª JOR	S		3ª	5ª		
19	6ª		2ª		4ª	UT 25	S		2ª		5ª		D		D	21ª JOR	4ª	UT 102	6ª	UT 115
20	S		3ª	UT 12	5ª		D	7ª JOR	3ª	UT 51	6ª	UT 65	2ª		2ª	5ª		S		
21	D		4ª	UT 13	6ª	UT 26	2ª		4ª	UT 52	S		3ª	UT 78	3ª	UT 90	6ª	UT 103	D	29ª JOR
22	2ª		5ª		S		3ª	UT 39	5ª		D	14ª JOR	4ª	UT 79	4ª	UT 91	S	2ª		
23	3ª	UT 1	6ª	UT 14	D	3ª JOR	4ª	UT 40	6ª	UT 53	2ª		5ª		5ª		D	25ª JOR	3ª	UT 116
24	4ª		S		2ª		5ª		D		3ª	UT 66	6ª	UT 80	6ª	UT 92	2ª		4ª	UT 117
25	5ª	UT 2	D	JP7	3ª	UT 27	6ª	UT 41	D		4ª	UT 67	S	JP 9	S		3ª	UT 104	5ª	
26	6ª	UT 3	2ª		4ª	UT 28	S		2ª		5ª		D		D	22ª JOR	4ª	UT 105	6ª	UT 118
27	S		3ª	UT 15	5ª		D	8ª JOR	3ª	UT 54	6ª	UT 68	2ª	2ª	5ª		S			
28	D	JP1	4ª	UT 16	6ª	UT 29	2ª		4ª	UT 55	S		3ª	UT 81	3ª	UT 93	6ª	UT 106	D	30ª JOR
29	2ª	UT 4	5ª		S		3ª	UT 42	5ª		D	15ª JOR			4ª	UT 94	S		2ª	
30	3ª	UT 5	6ª	UT 17	D	4ª JOR	4ª	UT 43	6ª	UT 56	2ª				5ª		D	26ª JOR	3ª	
31	4ª				2ª				S		3ª	UT 69			6ª	UT 95			4ª	

Figura 35 – Macrociclo da Época Desportiva 2016/2017

O macrociclo da época desportiva 2016/2017, como se pode observar, divide-se em dois períodos, o Período Pré-Competitivo (de 23 de Agosto a 2 de Outubro) e o Período Competitivo (de 3 de Outubro a 28 de Maio). Cada período está representado por diversos microciclos. Sendo assim, o Período Pré-Competitivo está representado por seis microciclos (vinte e cinco unidades de treino) e o Período Competitivo divide-se em trinta e quatro microciclos (cento e duas unidades de treino).

Os conteúdos de treino para cada microciclo durante o Período Pré-Competitivo eram definidos consoante a assimilação do modelo de jogo da equipa, isto é, as duas primeiras semanas foram destinadas à organização defensiva da equipa, as duas semanas seguintes foram destinadas à organização ofensiva e as duas últimas semanas foram destinadas às transições defensivas e ofensivas, respetivamente. Já no Período Competitivo os conteúdos de treino eram definidos tendo em conta se o jogo era em casa ou fora, e se a equipa a defrontar era teoricamente mais forte, isto é, quando o jogo se realizava em casa o conteúdo do microciclo era a organização ofensiva e a transição ofensiva, quando o jogo se realizava fora ou a equipa a defrontar era teoricamente mais forte (independentemente de o jogo ser realizado em casa ou fora) o conteúdo do microciclo era a organização defensiva e a transição defensiva.

5.3.Período Pré-Competitivo

5.3.1.Pressupostos Fundamentais

O planeamento do Período Pré-Competitivo assentou em quatro pressupostos fundamentais: (1) readaptação ao esforço; (2) melhoria da condição física; (3) introdução de forma progressiva do modelo de jogo; (4) aumento do ritmo competitivo. Estes pressupostos fundamentais refletiram-se ao longo do Período Pré-Competitivo da seguinte forma (tabela oito):

Tabela 8 – Pressupostos Fundamentais do Período Pré-Competitivo

Microciclo	Pressupostos Fundamentais
1	Readaptação ao Esforço / Aumento do Ritmo Competitivo
2	Melhoria da Condição Física / Introdução do Modelo de Jogo / Aumento do Ritmo Competitivo
3	Melhoria da Condição Física / Introdução do Modelo de Jogo / Aumento do Ritmo Competitivo
4	Melhoria da Condição Física / Introdução do Modelo de Jogo / Aumento do Ritmo Competitivo
5	Melhoria da Condição Física / Introdução do Modelo de Jogo / Aumento do Ritmo Competitivo
6	Melhoria da Condição Física / Introdução do Modelo de Jogo / Aumento do Ritmo Competitivo

5.3.2.Microciclo Padrão

Ao longo do Período Pré-Competitivo da época desportiva 2016/2017 os microciclos de treino sofreram ligeiras adaptações em função dos jogos de preparação (amigáveis) realizados. No total, este período abrangeu seis microciclos, todos eles finalizados com pelo menos um jogo preparatório. A tabela nove reflete o microciclo padrão do Período Pré-Competitivo:

Tabela 9 – Microciclo Padrão do Período Pré-Competitivo

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino 20h – 21h30 Campo do Cevadeiro Nº2	Treino 20h – 21h30 Campo do Cevadeiro Nº2	Folga	Treino 20h – 21h30 Campo do Cevadeiro Nº2	Folga	Jogo Preparatório

O espaço do treino varia durante o microciclo, uma vez que na terça-feira a unidade de treino era realizada em campo inteiro, já na quarta-feira e na sexta-feira a unidade de treino era realizada em apenas meio campo. Tendo em conta esta situação, os microciclos apresentavam, de uma forma geral, a seguinte estrutura lógica:

- Terça-feira – Unidade de treino dedicada a exercícios de manutenção da posse da bola e competitivos;
- Quarta-feira – Unidade de treino dedicada a exercícios em circuito, manutenção da posse da bola e setoriais;
- Sexta-feira – Unidade de treino dedicada a exercícios de manutenção da posse da bola, finalização e setoriais.

5.3.3. Microciclo Semanal (Da Conceção à Operacionalização)

A conceção do microciclo semanal foi um processo baseado nos pressupostos fundamentais (readaptação ao esforço, melhoria da condição física, introdução do modelo de jogo e aumento do ritmo competitivo) definidos para este Período Pré-Competitivo. Assim, ao longo deste período os microciclos correspondentes apresentaram diferentes objetivos a sustentá-los. Para a estruturação do microciclo semanal também foi necessário ter em conta o espaço disponível para a realização das unidades de treino, uma vez que a utilização do espaço regulamentar apenas era possível num dia da semana (terça-feira), sendo assim as restantes unidades de treino (quarta-feira e sexta-feira) foram realizadas apenas em meio-campo.

Todas as unidades de treino apresentaram uma estrutura transversal aos seis microciclos correspondentes a este período, apesar de apresentarem diferentes objetivos específicos a serem trabalhados. Essa estrutura é a seguinte:

- Parte Inicial: eram concretizados alguns exercícios de preparação geral (p.e., corrida contínua e mobilização articular, possibilitando um aumento da resistência dos atletas e uma ativação muscular para a realização dos exercícios seguintes);
- Parte Principal: eram efetuados exercícios específicos de preparação geral (p.e., manutenção da posse da bola, com o objetivo de aumentar a capacidade de resistência dos atletas e/ou de introdução de aspetos relacionados com o modelo de jogo de forma progressiva) e exercícios específicos de preparação (p.e., setoriais, com o objetivo de num contexto mais próximo da competição, trabalhar a articulação entre jogadores e aspetos ligados ao modelo de jogo);
- Parte Final: eram realizados exercícios de preparação geral (p.e., alongamentos, e em alguns momentos realizados exercícios de reforço muscular).

5.3.4.Sessões de Treino

5.3.4.1.Dimensão Horizontal

A primeira análise realizada centra-se na classificação dos métodos de treino, segundo a sua dimensão horizontal. Assim, tendo em conta o Período Pré-Competitivo temos os seguintes resultados (tabela dez):

Tabela 10 – Período Pré-Competitivo: Resultados da Dimensão Horizontal

Métodos de Treino – Dimensão Horizontal		
		(min)
Preparação Geral (MPG)	Geral	370'
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Descontextualizados	585'
	MPB	
	Circuito	
	Lúdico-Recreativo	
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	1157'
	Padronizados	
	Setores	
	Competitivos	
Total		2112'

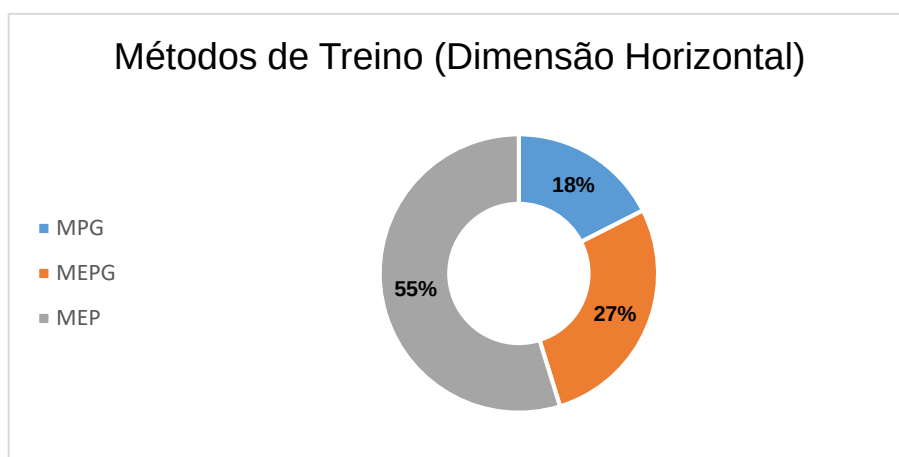


Figura 36 – Período Pré-Competitivo: Resultados da Dimensão Horizontal

Ao analisar os dados obtidos (figura 36), pode-se verificar que os métodos específicos de preparação (MEP) apresentam uma maior relevância comparando com os métodos de preparação geral (MPG) e os métodos específicos de preparação geral (MEPG). Isto deve-se ao facto de ser dado uma maior ênfase aos métodos específicos de preparação, uma vez que, por exemplo, os métodos por setores são exercícios relevantes na unidade de treino, pois têm o objetivo de num contexto mais próximo da competição, trabalhar a articulação entre jogadores e aspetos ligados ao modelo de jogo.

5.3.4.2. Dimensão Vertical

Este nível de análise traduz-se numa maior especificidade relativamente aos métodos de treino utilizados durante o Período Pré-Competitivo. Nesta dimensão são analisados os exercícios realizados em cada ramo taxonómico (tabela 11).

Tabela 11 – Período Pré-Competitivo: Resultados da Dimensão Vertical

Métodos de Treino – Dimensão Vertical										
Dim. Horizont.	MPG	MEPG				MEP				Total
Dim. Vertical	Geral	Descontextualizados	MPB	Circuito	LR	Finalização	Padronizados	Setores	Competitivos	
(min)	370'	60'	445'	50'	30'	120'	60'	230'	747'	2112

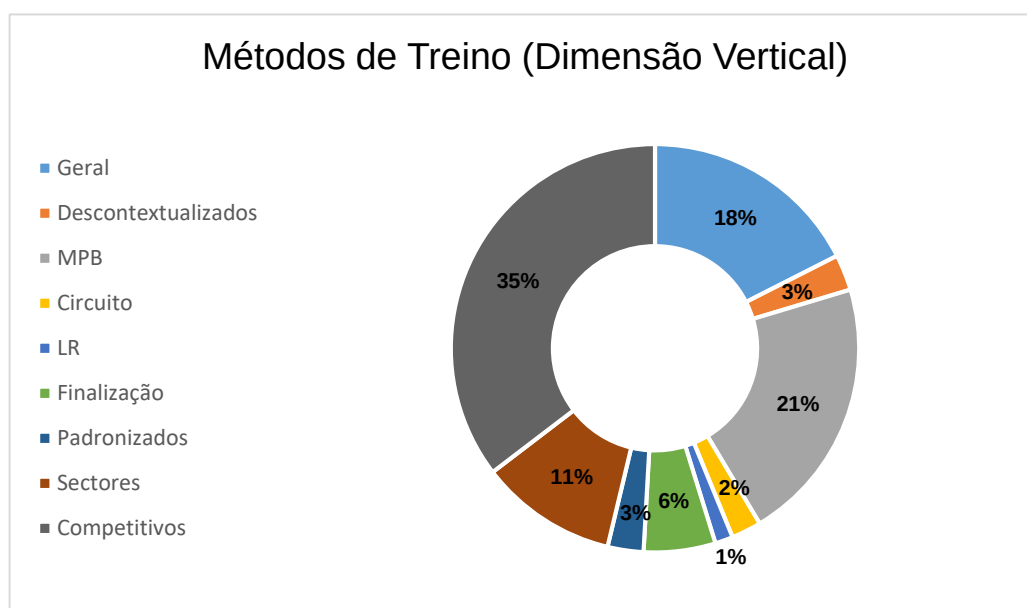


Figura 37 – Período Pré-Competitivo: Resultados da Dimensão Vertical

Pode-se constatar nos resultados obtidos (figura 37) que os métodos competitivos (35%) foram os mais utilizados ao longo do Período Pré-Competitivo, logo seguidos dos métodos de manutenção da posse da bola (21%), métodos de preparação geral (18%), setoriais (11%), finalização (6%), descontextualizados (3%) e padronizados (3%). Em sentido inverso encontram-se os métodos em circuito (2%), os lúdico-recreativos (1%), e sem qualquer impacto os métodos metaespecializados e as situações fixas de jogo.

Os métodos competitivos foram os métodos de treino preferencial (35%), uma vez que foram introduzidos os princípios do modelo de jogo num ambiente mais básico, neste método de treino surge uma relação mais próxima com o encontrado em competição, possibilitando assim um melhor desenvolvimento e compreensão do modelo de jogo por parte dos atletas, dentro dos métodos competitivos foram realizados oito jogos de preparação com outras equipas (com um volume de 582 minutos) e sete jogos de preparação entre os atletas (com um volume de 165 minutos).

Os exercícios para a manutenção da posse da bola foram um dos métodos de treino mais utilizados (21%), uma vez que através deste método, com um contexto de jogo mais “rudimentar”, era introduzido de forma progressiva os princípios do modelo de jogo. Mas também porque devido ao espaço reduzido da sua prática e ao nível de intensidade aplicado era possível, apesar de não ser o objetivo principal, desenvolver a capacidade física dos atletas.

Os métodos de preparação geral também são representativos dos métodos de treino utilizados (18%), uma vez que a melhoria e aumento da capacidade física dos atletas foi um

aspecto essencial neste período, pois é esta capacidade física dos atletas que vai servir de suporte para um melhor “aplicação” do modelo de jogo preconizado e, também, estando os atletas melhor preparados, melhor será a sua tomada de decisão (um dos aspetos fundamentais do modelo de treino da equipa). Dentro destes métodos, considerando as capacidades condicionais e coordenativas, o que foi mais desenvolvido foi a resistência dos atletas (7%), sendo que a força (2%) e a velocidade (1%) foram as capacidades menos desenvolvidas durante este período. Como forma de preparação dos atletas para o treino, a mobilização articular (4%), e como forma de retorno à calma na parte final do treino, os alongamentos (4%), também foram representativos dos métodos de preparação geral.

No meu ponto de vista, as capacidades motoras deveriam de ter mais impacto no processo de treino da equipa, tal como a força, a coordenação e a velocidade, mas especialmente a força deveria de ser mais trabalhada durante processo de treino, aproveitando assim o período de desenvolvimento mais intenso (fases sensíveis) desta capacidade condicional, que é precisamente a idade de 15 anos.

5.4. Período Competitivo

5.4.1. Pressupostos Fundamentais

O planeamento do Período Competitivo assentou em quatro pressupostos fundamentais: (1) manutenção da condição física; (2) desenvolvimento e consolidação do modelo de jogo; (3) avaliação da equipa em contexto competitivo (jogos do campeonato), através da *performance* individual e coletiva; (4) aumento do ritmo competitivo (jogos de treino). Estes pressupostos fundamentais refletiram-se ao longo do Período Competitivo da seguinte forma (tabela 12):

Tabela 12 – Pressupostos Fundamentais do Período Competitivo

Microciclo	Pressupostos Fundamentais
7 e 8	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo / Avaliação da Equipa em Contexto Competitivo
9 a 12	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo / Avaliação da Equipa em Contexto Competitivo
13	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo
14 a 17	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo / Avaliação da Equipa em Contexto Competitivo
18 e 19	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo
20 a 26	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo / Avaliação da Equipa em Contexto Competitivo
27	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo / Aumento do Ritmo Competitivo
28 a 33	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo / Avaliação da Equipa em Contexto Competitivo
34	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo
35 a 40	Manutenção da Condição Física / Desenvolvimento e Consolidação do Modelo de Jogo / Avaliação da Equipa em Contexto Competitivo

5.4.2. Microciclo Padrão

Ao longo do Período Competitivo da época desportiva 2016/2017 os microciclos de treino não sofreram adaptações, salvo raras exceções (Ex: no período do Natal e Páscoa não se realizou qualquer tipo de jogo; no período de Carnaval com a participação num torneio; microciclo em que existiu a alteração do dia de jogo). No total, este período abrangeu trinta e quatro microciclos, em que no geral todos foram finalizados com um jogo oficial. A tabela 13 reflete o microciclo padrão do Período Competitivo:

Tabela 13 – Microciclo Padrão do Período Competitivo

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino 20h – 21h30 Campo do Cevadeiro Nº2	Treino 20h – 21h30 Campo do Cevadeiro Nº2	Folga	Treino 20h – 21h30 Campo do Cevadeiro Nº2	Folga	Jogo Oficial

Tendo em conta as limitações do espaço de treino referidas anteriormente, os microciclos apresentavam, de uma forma geral, a seguinte estrutura lógica:

- Terça-feira – Unidade de treino dedicada a exercícios descontextualizados, manutenção da posse da bola e competitivos;
- Quarta-feira – Unidade de treino dedicada a exercícios de manutenção da posse da bola, padronizados e setoriais;
- Sexta-feira – Unidade de treino dedicada a exercícios de manutenção da posse da bola, finalização e setoriais.

5.4.3. Microciclo Semanal (da Conceção à Operacionalização)

Tal como no Período Pré-Competitivo, a conceção do microciclo semanal foi um processo baseado nos pressupostos fundamentais (manutenção da condição física, desenvolvimento e consolidação do modelo de jogo, avaliação da equipa em contexto competitivo e aumento do ritmo competitivo) definidos para este Período Competitivo. Assim, ao longo deste período os microciclos correspondentes apresentaram diferentes objetivos a sustentá-los. Para a estruturação do microciclo semanal também foi necessário ter em conta o espaço disponível para a realização das unidades de treino, uma vez que a utilização do espaço regulamentar apenas era possível num dia da semana (terça-feira), sendo assim as

restantes unidades de treino (quarta-feira e sexta-feira) foram realizadas apenas em meio-campo.

Neste período, existe alguma diferenciação dos pressupostos fundamentais tendo em conta os microciclos, essa diferenciação existe nos microciclos 18, 19, 27 e 34. Em relação aos microciclos 18, 19 e 34, apenas assenta nos pressupostos fundamentais da manutenção da condição física e desenvolvimento/consolidação do modelo de jogo, pois estes microciclos terminam sem a participação num jogo oficial ou amigável (Natal, Ano Novo e Páscoa). Tendo em conta o microciclo 27, surge o pressuposto fundamental do aumento do ritmo competitivo, uma vez que este microciclo terminou com a participação da equipa num torneio de Carnaval, possibilitando, deste modo, a utilização de alguns jogadores menos utilizados durante os jogos do campeonato.

Todas as unidades de treino apresentaram uma estrutura transversal aos trinta e quatro microciclos correspondentes a este período, apesar de apresentarem diferentes objetivos específicos a serem trabalhados. Os conteúdos a trabalhar durante as unidades de treino de cada microciclo tinha como base a *performance* da equipa no jogo anterior (aspetos a potenciar e a melhorar) e o desenvolvimento/consolidação do modelo de jogo e por inerência o desenvolvimento individual dos jogadores. De forma a demonstrar este processo, na tabela 14 será apresentado, como exemplo, os conteúdos abordados nas três unidades de treino correspondentes ao terceiro microciclo deste período (microciclo 9). Uma vez, que no jogo anterior a equipa não tinha tido capacidade de manter a bola em sua posse e capacidade de criar as oportunidades de golo, este microciclo teve como objetivos treinar a manutenção da posse da bola e a organização ofensiva da equipa.

Tabela 14 – Conteúdos das Unidades de Treino do Microciclo 9

Terça-Feira	Quarta-Feira	Sexta-Feira
Unidade Treino 24	Unidade Treino 25	Unidade Treino 26
Corrida	Corrida	Corrida
Mobilização Articular	Mobilização Articular	Mobilização Articular
Descontextualizados	Coordenação	MPB
Finalização	MPB	Finalização
Padronizados	Padronizados	Setoriais
Competitivos	Setoriais	Flexibilidade
Flexibilidade	Flexibilidade	

5.4.4.Sessões de Treino

5.4.4.1.Dimensão Horizontal

A primeira análise realizada centra-se na classificação dos métodos de treino, segundo a sua dimensão horizontal. Assim, tendo em conta o Período Competitivo temos os seguintes resultados (tabela 15):

Tabela 15 – Período Competitivo: Resultados da Dimensão Horizontal

Métodos de Treino – Dimensão Horizontal		
		(min)
Preparação Geral (MPG)	Geral	1685'
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Descontextualizados	2770'
	MPB	
	Circuito	
	Lúdico-Recreativo	
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	4772'
	Padronizados	
	Setores	
	SFJ	
	Competitivos	
Total		9227'

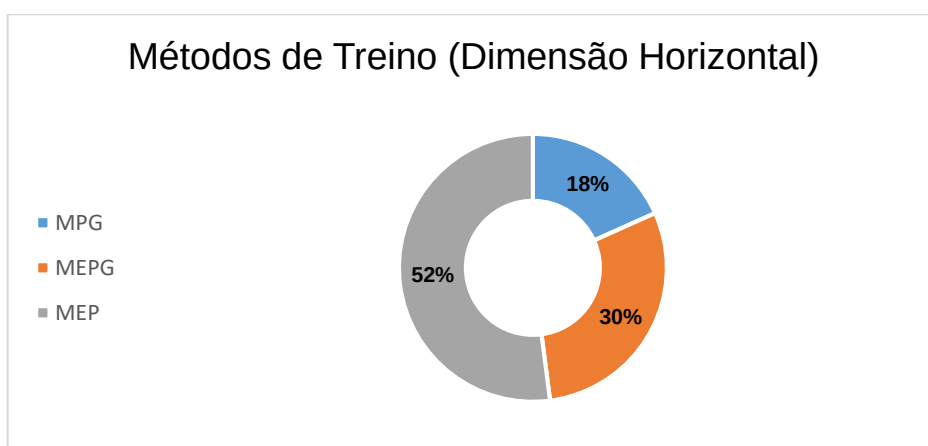


Figura 38 – Período Competitivo: Resultados da Dimensão Horizontal

Ao analisar os dados obtidos (figura 38), pode-se verificar que os métodos específicos de preparação (MEP) apresentam uma maior relevância comparando com os métodos de preparação geral (MPG) e os métodos específicos de preparação geral (MEPG). Isto deve-se ao facto de ser dado uma maior ênfase aos métodos específicos de preparação, uma vez que, por exemplo, os métodos por setores são exercícios relevantes na unidade de treino, pois têm o objetivo de num contexto mais próximo da competição, trabalhar a articulação entre jogadores e aspetos ligados ao modelo de jogo.

5.4.4.2. Dimensão Vertical

Este nível de análise traduz-se numa maior especificidade relativamente aos métodos de treino utilizados durante o Período Competitivo. Nesta dimensão são analisados os exercícios realizados em cada ramo taxonómico (tabela 16).

Tabela 16 – Período Competitivo: Resultados da Dimensão Vertical

Métodos de Treino – Dimensão Vertical										
Dim. Horizont.	MPG	MEPG			MEP					Total
Dim. Vertical	Geral	Descontextualizados	MPB	LR	Finalização	Padronizados	Setores	SFJ	Competitivos	
(min)	1685'	370'	2240'	160'	835'	955'	1695'	215'	1072'	9227'

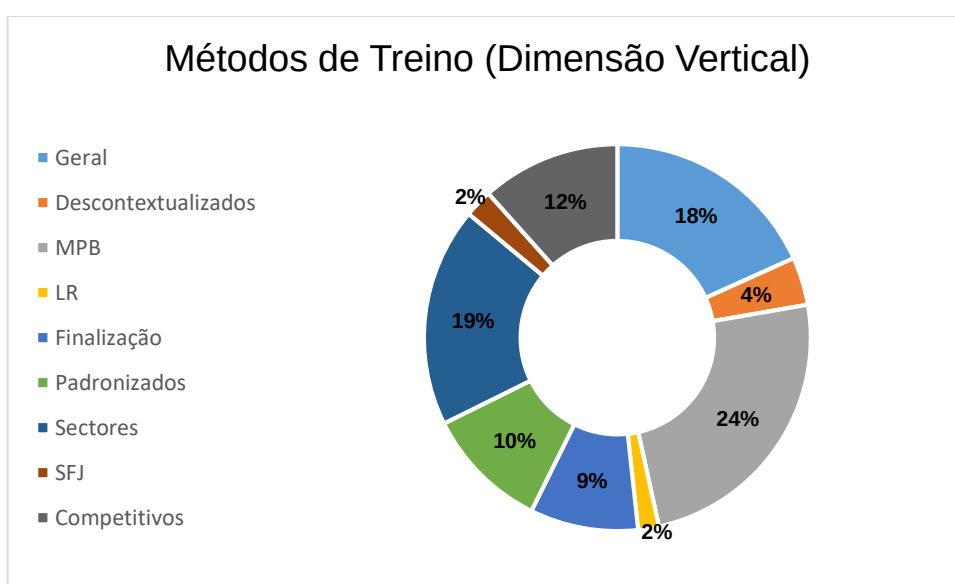


Figura 39 – Período Competitivo: Resultados da Dimensão Vertical

Pode-se constatar nos resultados obtidos (figura 39) que os métodos de manutenção da posse da bola (24%) foram os mais utilizados ao longo do Período Competitivo, logo seguidos dos métodos setoriais (19%), métodos de preparação geral (18%), competitivos (12%), padronizados (10%), finalização (9%) e descontextualizados (4%). Em sentido inverso encontram-se os métodos lúdico-recreativos (2%), as situações fixas de jogo (2%), e sem qualquer impacto os métodos em circuito e os metaespecializados.

Os exercícios para a manutenção da posse da bola foram o método de treino preferencial (24%), uma vez que através deste método, com um contexto de jogo mais “rudimentar”, eram desenvolvidos e consolidados os princípios do modelo de jogo. Por outro lado, permitiam um maior número de contactos com a bola (em função do espaço e número de jogadores). Dentro deste método a manutenção da posse da bola com objetivos táticos múltiplos e com três equipas foram os mais representativos (14% e 6%, respetivamente).

Os métodos setoriais foram um dos métodos de treino preferencial (19%), uma vez que desenvolvidos e consolidados os princípios do modelo de jogo num ambiente mais básico, este tipo de método de treino permitia não só aplicar os princípios do modelo de jogo, como também melhorar a articulação dos jogadores do próprio setor de jogo e de setores diferentes (p.e. setor defensivo com o setor médio). Nesta perspetiva, também foram utilizados os métodos competitivos (12%), apesar de ser em menor frequência, onde foram realizados trinta jogos de prática de jogo entre nós (com um volume de 835 minutos) e três jogos de preparação com outras equipas (com um volume de 237 minutos).

Os métodos de preparação geral também são representativos dos métodos de treino utilizados (18%), uma vez que a manutenção da capacidade física dos atletas foi um aspeto essencial neste período, pois é esta capacidade física dos atletas que vai servir de suporte para uma melhor “aplicação” do modelo de jogo preconizado e, também, estando os atletas melhor preparados, melhor será a sua tomada de decisão (um dos aspetos fundamentais do modelo de treino da equipa). Dentro destes métodos, considerando as capacidades condicionais e coordenativas, o que foi mais desenvolvido foi a resistência dos atletas (6%), sendo que a força (1%), a coordenação (1%) foram as capacidades menos desenvolvidas durante este período, sendo que os exercícios de velocidade não tiveram qualquer tipo de impacto. Como forma de preparação dos atletas para o treino, a mobilização articular (5%), e como forma de retorno à calma na parte final do treino, os alongamentos (5%), também foram representativos dos métodos de preparação geral.

Tal como referido anteriormente no Período Pré-Competitivo, penso que as capacidades motoras deveriam ser mais representativas no processo de treino, essencialmente a força, aproveitando o período de desenvolvimento mais intenso (fase sensível).

5.5. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Na tabela 17, será realizada uma comparação entre o Período Pré-Competitivo e o Período Competitivo. Esta comparação terá em conta o número de microciclos, o número de unidades de treino, os minutos de treino, os minutos de competição e os métodos de treino.

Tabela 17 – Comparação entre Períodos Pré-Competitivo e Competitivo

		Período Pré- Competitivo	Período Competitivo	Total
Nº Microciclos		6	34	40
Nº Unidades Treino		25	102	127
Nº Competição	Oficial	0	30	30
	Não Oficial	8	3	9
Minutos de Treino		2112'	9227'	11339'
Minutos de Competição Oficial		0	2180'	2180'
Tempo Total (Treino + Competição)		2112'	11407'	13519'

Pode-se aferir que o tempo total (treino mais competição) no Período Pré-Competitivo foi de 2112 minutos e no Período Competitivo foi de 11407 minutos, sendo que, considerando a época desportiva, o tempo total foi de 13519 minutos.

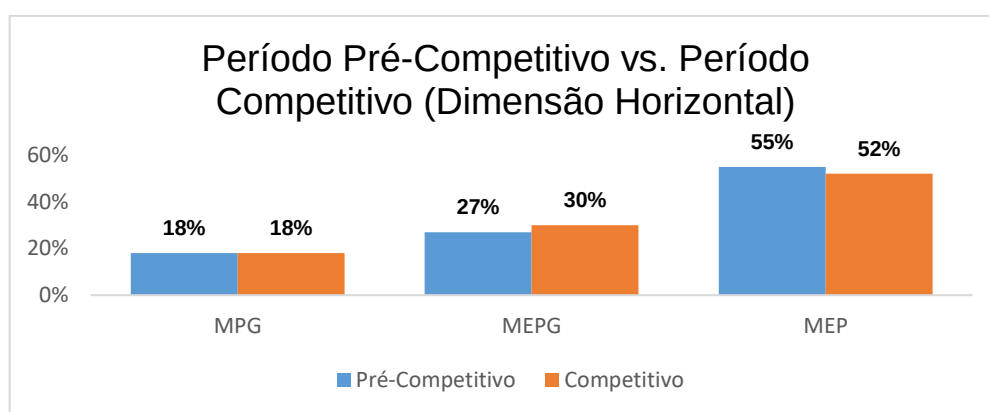


Figura 40 – Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo (Dimensão Horizontal)

De acordo com a figura 40, pode verificar-se que a importância dos métodos de treino é igual independentemente de ser no Período Pré-Competitivo ou no Período Competitivo, não existindo uma diferença significativa entre eles. Estes resultados vão de encontro ao preconizado pelo modelo de treino da equipa que privilegia a relação com a bola e a tomada de decisão dos atletas, essencialmente através dos métodos específicos de preparação e dos métodos específicos de preparação geral.

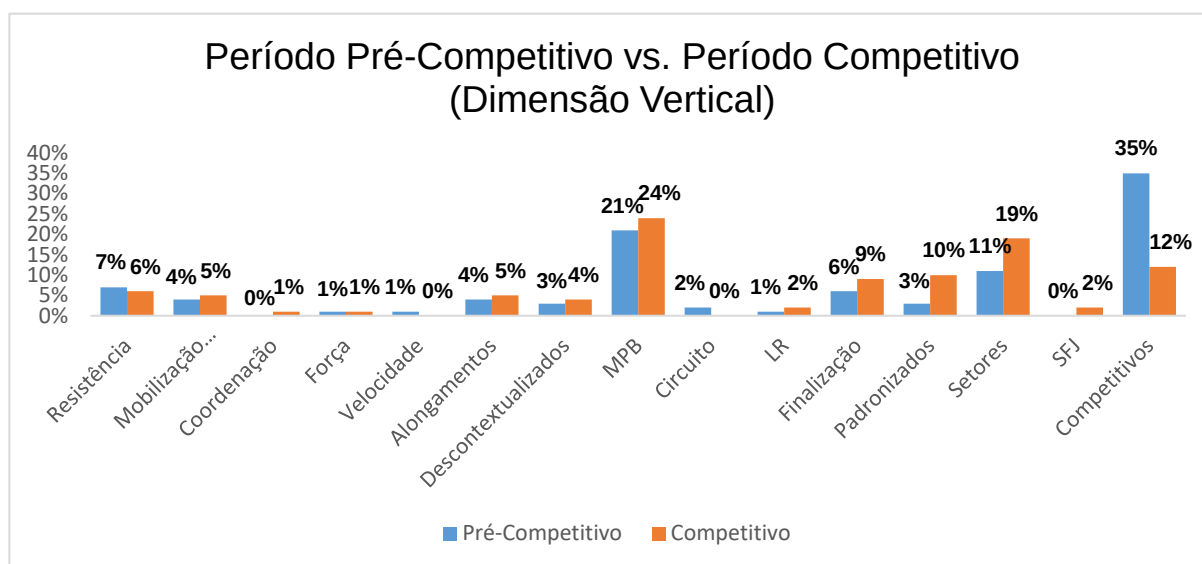


Figura 41 – Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo (Dimensão Vertical)

Analisando a figura 41, dentro dos métodos de preparação geral, é possível verificar que todas as categorias de exercícios foram desenvolvidas de igual modo nos dois períodos, excetuando a coordenação que não foi desenvolvida no Período Pré-Competitivo e a velocidade que não foi desenvolvida no Período Competitivo. Na minha perspetiva, seria importante que a coordenação e a velocidade fossem desenvolvidas durante os dois períodos da época desportiva, pois são duas capacidades biomotoras que considero que os atletas devem desenvolver, uma vez que são relevantes para a obtenção de um bom rendimento desportivo.

Também, em relação aos métodos específicos de preparação geral as categorias de exercícios foram desenvolvidas de igual modo nos dois períodos, sendo que nos exercícios de manutenção da posse da bola a percentagem aumentou ligeiramente no Período Competitivo. Estes exercícios tiveram maior expressão, porque era um dos meios mais utilizados para desenvolver e consolidar os princípios do modelo de jogo e também de forma a permitir um elevado contacto dos jogadores com a bola.

Apesar de haver uma diferença de 3% no que diz respeito aos métodos específicos de preparação, houve uma quebra no Período Competitivo de 23% nos exercícios competitivos.

Esta situação deve-se ao facto de no Período Pré-Competitivo a realização de jogos preparatórios ser mais frequente, sendo que, em contrapartida, existiu um aumento das percentagens dos exercícios de finalização, padronizados e setoriais de forma a que se obtivesse uma evolução do processo de jogo da equipa.

Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1. Análise da Competição Oficial

De seguida (tabela 18), será apresentada a classificação final na época desportiva 2016/2017 após a realização das 30 jornadas do campeonato.

Tabela 18 – Classificação Final 2016/2017

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Benfica B	85	30	28	1	1	99	13	+86
2	Sporting B	75	30	24	3	3	106	15	+91
3	CIF	62	30	19	5	6	55	34	+21
4	Belenenses B	58	30	17	7	6	68	29	+39
5	Vilafranquense	53	30	15	8	7	64	35	+29
6	Oeiras B	50	30	15	5	10	57	37	+20
7	Alverca	45	30	13	6	11	53	34	+19
8	Real B	44	30	13	5	12	46	37	+9
9	Sacavenense B	43	30	12	7	11	51	36	+15
10	Mafra	40	30	11	7	12	32	42	-10
11	1º Dezembro	38	30	11	5	14	42	43	-1
12	ADCEO	28	30	9	6	15	48	58	-10
13	Linda-a-Velha	28	30	7	7	16	44	58	-14
14	Casa Pia	19	30	5	4	21	32	91	-59
15	At. Cacém	4	30	1	1	28	14	104	-90
16	Atlético CP	4	30	1	1	28	20	165	-145

O objetivo da equipa para esta competição, passava por ficar num dos lugares da metade superior da tabela classificativa, esse objetivo foi concretizado como se pode verificar na tabela 18, uma vez que a equipa terminou a competição no 5º lugar. Apesar da equipa do Benfica B ter sido campeã, e em virtude das equipas B não poderem subir de divisão como consta do regulamento da competição, a equipa que subiu de divisão foi o CIF. As equipas do Linda-a-Velha, Casa Pia, At. Cacém e Atlético CP, por via dos últimos quatro lugares na tabela classificativa, desceram de divisão, para a 1ª Divisão da AF Lisboa.

Em relação aos moldes da competição, penso que seja adequado, pois com a realização de duas voltas (casa e fora) permite que as equipas corrijam erros efetuados quando jogarem novamente com a mesma equipa ou que recuperam os pontos perdidos num dos jogos, tornando assim a competição mais equilibrada.

6.2. Análise Coletiva Competitiva

Ao longo da época desportiva, existiu a tentativa que houvesse uma distribuição similar do volume competitivo individual dos jogadores, apesar dessa tentativa existirem vários atletas com mais minutos de jogo em relação aos outros colegas, pois o empenho demonstrado nos treinos e o rendimento obtido em competição eram tidos em conta para a seleção dos atletas a participarem em cada jogo. Praticamente todos os atletas mostraram uma evolução significativa quando colocados em contexto competitivo, apesar de terem mais ou menos minutos de jogo.

De um modo geral, os jogadores demonstraram ao longo da competição uma evolução na compreensão dos momentos de jogo, aplicando desta forma os princípios do modelo de jogo da equipa de forma adequada. Também, apresentaram um desenvolvimento positivo das suas capacidades individuais (técnicas, táticas, físicas e psicológicas), com especial incidência para os aspetos táticos, uma vez que uma das principais lacunas da maioria dos jogadores era o posicionamento individual, tanto em organização defensiva como em organização ofensiva. Esta evolução permitiu, não só tornarem-se melhores jogadores, como também permitiu que a equipa se tornasse mais consistente em todos os momentos de jogo.

Em relação às capacidades técnicas dos atletas, a evolução também foi visível, pois com jogadores mais aptos tecnicamente a organização ofensiva e a transição defesa/ataque da equipa tornou-se bastante mais fluída, permitindo a criação de mais situações de finalização para a equipa. Com o avançar da competição, fruto dos resultados obtidos e das dificuldades encontradas em alguns jogos, os atletas mostraram ter cada vez mais ambição e capacidade de superação dessas dificuldades, exibindo assim, também, uma evolução de alguns aspetos psicológicos.

Deste modo, pode-se considerar que o desempenho individual de cada atleta e o desempenho como equipa foi bastante positivo, e isso reflete-se na evolução de cada atleta e no alcançar dos objetivos propostos à equipa no início da época desportiva.

6.3. Classificação Final (Evolução ao Longo do Campeonato)

A União Desportiva Vilafranquense terminou o campeonato no 5º lugar. Apesar disso, ao longo do campeonato nem sempre foi essa a posição que a equipa ocupou. No período inicial da competição, com a realização de alguns jogos de grau de dificuldade médio/alto e com os princípios do modelo de jogo a serem ainda introduzidos e desenvolvidos, existiu uma oscilação entre o 7º e o 10º lugar. Após os princípios do modelo de jogo terem ficado consolidados, apesar do seu contínuo desenvolvimento, e a adaptação às exigências da competição existiu uma evolução da equipa ao longo da competição, afirmando-se entre o 3º e o 6º lugar. A tabela 19 demonstra a oscilação da classificação da equipa ao longo do campeonato:

Tabela 19 – Oscilação da Classificação ao Longo do Campeonato

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

¹ -- - A equipa manteve a sua posição na tabela classificativa.

² ↓ - A equipa desceu a sua posição na tabela classificativa.

³ ↑ - A equipa subiu a sua posição na tabela classificativa.

6.4.Evolução dos Resultados

Em termos de resultados obtidos ao longo da competição, a equipa demonstrou um aproveitamento bastante satisfatório, sendo que nos 30 jogos realizados, apresentou 15 vitórias, 8 empates e 7 derrotas, marcando 64 golos e sofrendo 35 golos.

A equipa iniciou o campeonato com uma vitória em casa contra o 1º Dezembro. Seguiram-se duas derrotas, primeiro, no jogo fora de casa contra o Real B, e depois em casa contra a equipa do Benfica B (resultado expectável). Existiu uma reação da equipa, e surgiu a primeira vitória fora de casa contra o ADCEO. Nos dois jogos seguintes a equipa só conseguiu obter um ponto, consequência do empate em casa contra o Oeiras B e da derrota fora de casa contra a equipa do Sporting B (resultado expectável). Após esta série menos positiva, surgiu a melhor fase da época, com a equipa a conseguir obter cinco vitórias consecutivas, sendo que uma dessas vitórias foi contra o rival Alverca, num jogo em casa e bastante difícil. A terminar a primeira volta do campeonato, a boa fase da equipa continuou, e conseguiu quatro empates consecutivos contra equipas que apresentavam as mesmas ambições.

A segunda volta começou da melhor maneira, com duas vitórias, voltando a equipa a ganhar ao 1º Dezembro e vingando a derrota da primeira volta contra a equipa do Real B. A equipa voltou a perder contra o Benfica B (resultado expectável), mas desta vez num jogo bastante disputado e em que a derrota ocorreu pela margem mínima. No jogo seguinte a equipa voltou a ganhar ao ADCEO, seguindo-se duas derrotas, contra o Oeiras B e, novamente contra o Sporting B (resultado expectável). Desde estas duas derrotas a equipa conseguiu obter três vitórias e três empates. No jogo seguinte, a equipa foi derrotada no jogo fora contra um adversário direto na luta pela subida, a equipa do CIF. Nos dois últimos jogos realizados, a equipa correspondeu com duas vitórias, terminando a época desportiva da melhor forma.

6.5. Volume Competitivo Coletivo e Individual

Ao longo da época foram realizados 30 jogos oficiais, todos os jogadores foram utilizados ao longo das jornadas, apesar de apresentarem volumes diferentes de participação nos jogos. A tabela 20 descreve o volume competitivo coletivo e individual:

Tabela 20 – Volume Competitivo Coletivo e Individual

Volume Competitivo Coletivo							
Jogos Realizados				Volume (m)			
30				2180'			
Volume Competitivo Individual							
Jogador / Posição	Jogos Realizados	Volume (m)	%	Jogador / Posição	Jogos Realizados	Volume (m)	%
1 / GR	8	500'	23	13 / MDF	15	910'	42
2 / GR	2	50'	2	14 / MDF	5	255'	12
3 / GR	10	650'	30	15 / MC	29	1660'	76
4 / GR	14	980'	45	16 / MC	0	0'	0
5 / LD	24	1715'	79	17 / MO	28	1320'	61
6 / LD	6	465'	21	18 / MO	25	1175'	54
7 / LE	12	860'	39	19 / ED	25	1700'	78
8 / LE	18	1320'	61	20 / ED	8	475'	22
9 / DC	20	1270'	58	21 / EE	20	1260'	58
10 / DC	20	1185'	54	22 / EE	16	925'	42
11 / DC	15	895'	41	23 / PL	29	1165'	53
12 / DC	25	1515'	69	24 / PL	27	1015'	47

Tal como referido anteriormente, nem todos os atletas apresentaram o mesmo volume de participação nos jogos. Na tabela 20, pode-se constatar a existência de cinco atletas (atletas 2, 6, 14, 16 e 20) que apresentaram volumes de jogo abaixo dos 500 minutos, isto deve-se a várias razões, tais como, à ausência a algumas unidades de treino, à pouca aplicação demonstrada em algumas unidades de treino, e também ao bom rendimento apresentado por atletas da mesma posição.

6.6. Rotinas de Dia de Jogo

A equipa de Sub-15 da União Desportiva Vilafranquense tem estandardizadas algumas rotinas para os dias de jogo, tais como (tabela 21):

Tabela 21 – Rotinas de Dia de Jogo

Jogos Casa	Jogos Fora
Concentração no Campo do Cevadeiro 1h30 antes do início do jogo	Concentração no Campo do Cevadeiro, de forma a que a chegada ao campo adversário seja 1h15 antes do início do jogo
25 Minutos para visualizar o terreno de jogo e descontrair antes do jogo	10 Minutos para visualizar o terreno de jogo e descontrair antes do jogo
20 Minutos para se equiparem e dirigirem-se ao fisioterapeuta (se necessário)	20 Minutos para se equiparem e dirigirem-se ao fisioterapeuta (se necessário)
15 Minutos de palestra do treinador principal (enquadramento do jogo e objetivos)	15 Minutos de palestra do treinador principal (enquadramento do jogo e objetivos)
20 Minutos de aquecimento para o jogo (recriação com a bola, aquecimento articular, manutenção da posse da bola e circulações táticas)	20 Minutos de aquecimento para o jogo (recriação com a bola, aquecimento articular, manutenção da posse da bola e circulações táticas)
10 Minutos antes do jogo recolha dos atletas ao balneário, para últimas palavras do treinador, grito de “guerra” e chamada dos atletas por parte dos árbitros	10 Minutos antes do jogo recolha dos atletas ao balneário, para últimas palavras do treinador, grito de “guerra” e chamada dos atletas por parte dos árbitros
No intervalo do jogo, o treinador reforça os aspetos positivos da primeira parte e corrige os que devem ser melhorados para a segunda parte	No intervalo do jogo, o treinador reforça os aspetos positivos da primeira parte e corrige os que devem ser melhorados para a segunda parte
No final do jogo, os atletas são dispensados das suas obrigações do clube	No final do jogo, regresso ao Campo do Cevadeiro, sendo posteriormente, os atletas dispensados das suas obrigações do clube

Capítulo VII – A Satisfação dos Atletas

Resumo

O objetivo é refletir sobre a temática da satisfação dos atletas, apresentando conceitos teóricos e experiências vividas durante a época desportiva. Sendo assim, a satisfação é considerada um dos mais importantes resultados de qualquer experiência desportiva, uma vez que está relacionada diretamente com a permanência na atividade e, é vista como um requisito básico para se obter um melhor desempenho desportivo (Karreman, Dorsch & Riemer, 2009). A satisfação dos atletas, pode ser ainda considerada como um estado afetivo positivo resultante de um processo complexo de avaliação de estruturas, processos, e resultados associados à experiência desportiva (Riemer & Chelladurai, 1998). Rosado, Mesquita, Correia e Colaço (2009), referem que a satisfação dos atletas tem sido relacionada a variáveis como a liderança, motivação e stress.

Em suma, a satisfação dos atletas é um aspeto essencial para a vida desportiva dos mesmos, pois os níveis de satisfação, para além de terem vários aspetos influenciadores, pode afetar diretamente, por exemplo, o rendimento do atleta e da equipa.

Palavras-Chave: Atleta; Satisfação; Liderança; Motivação; Rendimento

7.1.Problemática: A Satisfação dos Atletas

Ao longo deste processo de estágio, foram surgindo algumas problemáticas, dessas problemáticas será abordada a satisfação dos atletas. A escolha recaiu sobre este tema, pois ao longo da época desportiva observei que alguns jogadores do plantel se sentiam insatisfeitos, por diversos motivos. Desta forma, é meu objetivo, com base em estudos já realizados sobre o tema e das experiências adquiridas, refletir sobre os motivos desta insatisfação e possíveis consequências.

Do meu ponto de vista, a satisfação é um dos aspetos essenciais a considerar da participação desportiva dos atletas, especialmente nestas idades mais jovens, pois estes procuram essencialmente o prazer de praticar a modalidade que mais gostam, o futebol. Tal como referem Karreman, Dorsch e Riemer (2009), a satisfação é considerada um dos mais importantes resultados de qualquer experiência desportiva, uma vez que está relacionada diretamente com a permanência na atividade e é vista como um requisito básico para se obter um melhor desempenho desportivo. Deste modo, pode-se considerar a satisfação dos atletas como um estado afetivo positivo resultante de um processo complexo de avaliação de estruturas, processos, e resultados associados à experiência desportiva (Riemer & Chelladurai, 1998). Esta avaliação é realizada, segundo Alves (2000), com base na diferença entre o que é pretendido e a perceção do que é alcançado nos domínios físico, psicológico e no meio envolvente.

A satisfação dos atletas, na minha perspetiva, pode ter origem em diversos motivos, pode estar relacionada com o próprio atleta, com o treinador, com a equipa ou com outros fatores externos. Deste modo, Riemer e Chelladurai (1998), estabeleceram critérios específicos para classificar os diversos tipos de satisfação no desporto. Em primeiro lugar, a satisfação devia estar relacionada com os resultados (alcançar os objetivos definidos) e com os processos que resultam desses produtos (p.e., a liderança). Em segundo lugar, a satisfação devia refletir processos e resultados individuais e de grupo. Esta ideia baseia-se na ideia de que certos resultados desejados pelos atletas podem ser alcançados, unicamente, pela *performance* ou pelo esforço dos colegas de equipa, consequentemente, um atleta pode desenvolver atitudes face à equipa diferenciadas das atitudes relativas a si mesmo. Por último, a satisfação deve ser analisada na dupla perspetiva das tarefas e dos processos e resultados sociais. Nesta linha de pensamento, Rosado, Mesquita, Correia e Colaço (2009) referem que a satisfação dos atletas tem sido relacionada a variáveis como a liderança, motivação e stress.

É com base nas variáveis referidas por Rosado et. al., (2009), especialmente a liderança e a motivação, que surgem as causas da insatisfação de alguns atletas da equipa durante o meu processo de estágio. Relativamente à liderança do treinador, observei a

insatisfação de um conjunto de atletas (situações distintas, diferentes atletas insatisfeitos), essencialmente com a forma como o treinador reagia e/ou lidava com determinadas situações. De seguida, descrevo dois casos demonstrativos do efeito da liderança do treinador na satisfação dos atletas:

- Primeiro Caso: A primeira situação relaciona-se com a forma como o treinador reagia com os atletas. Num determinado exercício realizado durante um treino, dois atletas, em diferentes momentos, não efetuaram o que era pedido. O treinador repreendeu-os, mas de formas distintas, um de forma mais rude outro de forma mais passiva.
- Segundo Caso: A segunda situação relaciona-se com a forma como o treinador lidava com os atletas. Numa situação idêntica, apesar de ser em unidades de treino diferentes, dois atletas demonstraram um comportamento inadequado. O treinador lidou com esta situação de forma bastante distinta, um dos atletas foi castigado severamente, sendo que ao outro atleta apenas lhe foi explicado que aquele não é o comportamento que se deve ter.

Como se pode averiguar, a forma como o treinador reage e/ou lida é bastante dispare de atleta para atleta, independentemente de a situação ser idêntica. Esta diferença de tratamento causou descontentamento em alguns atletas, de uma forma individual, fazendo com que estes se sentissem discriminados e injustiçados em relação aos seus colegas. Na minha opinião, esta diferença de tratamento não é adequada, ou pelo menos deve ser evitada, pois este comportamento pode levar, e neste caso particular levou mesmo, à insatisfação de alguns atletas da equipa.

Em relação à variável da motivação, também foi notória a insatisfação de um conjunto de atletas causada por desmotivação. Seguidamente, relato dois factos demonstrativos do efeito da motivação na satisfação dos atletas:

- Primeiro Caso: Um dos casos de desmotivação dos atletas está relacionado com o processo de treino. Isto deve-se, essencialmente, ao facto de os exercícios operacionalizados não serem diferenciados de unidade de treino para unidade de treino, isto é, não existe uma variedade de exercícios entre unidades de treino, que permita uma maior estimulação dos atletas, e possibilitando assim uma maior motivação dos atletas.
- Segundo Caso: Outro dos casos de desmotivação está relacionado com as poucas oportunidades (poucos minutos) para jogar. Qualquer individuo (atleta) que esteja ligado ao desporto gosta de treinar, mas especialmente de participar nos momentos competitivos existentes. Posto isto, alguns atletas do plantel ao longo da época desportiva tiveram poucas oportunidades competitivas,

causando assim desmotivação dos mesmos, e por consequência baixando os níveis de satisfação.

Na minha opinião, a motivação é um dos aspetos mais relacionados com a satisfação dos atletas. Quando um atleta se encontra motivado é meio caminho para se sentir mais satisfeito com todo o processo que o envolve, tal como o processo competitivo, o processo de treino, o ambiente de equipa e os aspetos mais relacionados com o próprio indivíduo (p.e., o rendimento individual).

O nível de satisfação dos atletas afeta de uma forma mais vincada o próprio indivíduo, mas na minha ótica, também pode ter influência na equipa. A existência de atletas insatisfeitos pode prejudicar a coesão e o ambiente de grupo, uma vez que os atletas insatisfeitos podem, por exemplo, culpar o treinador ou os seus colegas de posição por não jogarem, causando assim mau estar na equipa, podendo mesmo afetar a *performance* da equipa. Nesta perspetiva, Chelladurai (1984, citado por Junior, Vieira, Souza & Vieira, 2011), refere que o nível de satisfação do atleta pode influenciar outros aspetos do ambiente desportivo, como o grau de coesão da equipa. Segundo Carron, Colman, Wheeler e Stevens (2002) uma boa coesão de grupo está relacionada com a obtenção de um melhor desempenho da equipa.

Assim, a insatisfação de um atleta pode levar a que outros atletas fiquem também insatisfeitos, criando um efeito de bola de neve, prejudicando a coesão do grupo e o rendimento da equipa.

Existem alguns estudos sobre esta temática, tal como o estudo realizado por Rosado et. al. (2009), onde participaram 267 indivíduos (213 do género masculino e 53 do género feminino), provenientes de vinte e três modalidades (dezasseis modalidades individuais e sete modalidades coletivas), com uma média de idades de 20.07 ± 5.357 . Como resultados, pode-se constatar que os valores de satisfação dos atletas são médios/elevados, sendo que o género feminino apresentou valores mais elevados de satisfação com a prática desportiva.

Relativamente ao escalão (sénior e escalões de formação), o escalão sénior apresentou um valor mais elevado de satisfação global do que os escalões de formação. Tanto no escalão sénior como nos escalões de formação, a satisfação com o tratamento pessoal é a principal variável causadora da satisfação dos atletas.

Num outro estudo, realizado por Gomes, Pereira e Pinheiro (2008), onde participaram 200 atletas (170 do género masculino e 30 do género feminino), praticantes das modalidades de futebol e futsal (distribuídos por nove equipas dos escalões de infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores), com idades compreendidas entre os 11 e os 36 anos, observou-se que os aspetos relativos ao bom ambiente e apoio existentes nas equipas suscitaram maior satisfação dos atletas, seguida das experiências positivas relacionadas com a liderança exercida pelos treinadores e , por último, a satisfação com o rendimento individual de cada

atleta. Neste estudo não existiram diferenças significativas entre os géneros em relação à satisfação. Por outro lado, existiram diferenças ao nível da satisfação com a liderança do treinador, verificando-se que os infantis evidenciaram maior satisfação com o treinador do que os iniciados e juniores, sendo que os juniores assumiram menor satisfação nesta dimensão da satisfação do que os seus colegas do escalão sénior.

Em suma, a satisfação dos atletas é um aspeto essencial para a vida desportiva dos mesmos, pois os níveis de satisfação, para além de terem vários aspetos influenciadores, pode afetar diretamente, por exemplo, o rendimento do atleta e da equipa, e em último caso, levar à desistência do atleta da prática desportiva.

Referências Bibliográficas

- Alves, J. (2000). Liderazgo y Clima Organizacional. *Revista de Psicologia del Deporte*, 9(1/2), 123-133
- Carron, A., Colman, M., Wheeler, J. & Stevens, D. (2002). Team Cohesion and Team Success in Sport: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-188.
- Gomes, A., Pereira, A. & Pinheiro, A. (2008). Liderança, Coesão e Satisfação em Equipas Desportivas: Um Estudo com Atletas Portugueses de Futebol e Futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482-491.
- Junior, J., Vieira, L., Souza, E. & Vieira, J. (2011). Nível de Satisfação do Atleta e Coesão de Grupo em Equipes de Futsal Adulto. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(2), 138-144.
- Karreman, E., Dorsch, K., Riemer, H. (2009). Athlete Satisfaction and Leadership: Assessing Group-Levels Effects. *Small Group Research*, 40(6), 720-737.
- Riemer, H. & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athletic Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127-156.
- Rosado, A., Mesquita, I., Correia, A. & Colaço, C. (2009). Relação entre Esgotamento e Satisfação em Jovens Praticantes Desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(2), 56-67.

Conclusões

Concluindo, os objetivos gerais e específicos definidos por mim para este processo de estágio foram atingidos na sua generalidade, excetuando o objetivo específico que consistia na minha evolução na elaboração do planeamento das unidades de treino, este objetivo não foi possível concretizar pois apenas o treinador principal era responsável pelo planeamento das unidades de treino.

Em relação aos objetivos propostos no início da época desportiva à equipa, verificou-se que todos foram concretizados com sucesso. Sendo que, a equipa não perdeu qualquer jogo em casa, com exceção dos jogos contra o Benfica B e Sporting B, e os fatores de rendimento dos atletas foram potenciados e desenvolvidos com sucesso de um modo geral.

Já em relação à posição final na tabela classificativa, pode-se constatar que o objetivo de terminar na metade superior da tabela classificativa foi largamente concretizado, pois a equipa lutou pela subida de divisão durante praticamente todo o campeonato.

Relativamente ao processo de treino, tanto no Período Pré-Competitivo como no Período Competitivo, os métodos específicos de preparação foram os métodos de treino mais utilizados com 55% e 52%, respetivamente. Sendo que, pode-se averiguar que a diferença entre os dois períodos é reduzida em relação ao método de treino mais utilizado.

No Período Pré-Competitivo, os exercícios de treino mais utilizados foram os exercícios competitivos (35%), os de manutenção de posse da bola (21%), os setoriais (11%), também os métodos de preparação geral (18%) foram representativos. Já os exercícios metaespecializados e os exercícios para trabalhar as situações fixas de jogo não tiveram qualquer impacto neste período.

Por outro lado, no Período Competitivo, os exercícios de treino mais usados foram os exercícios de manutenção da posse da bola (24%), os setoriais (19%), os competitivos (12%), tal como no Período Pré-Competitivo, também os métodos de preparação geral (18%) foram representativos. Neste período, os exercícios que não tiveram qualquer impacto no processo de treino foram os exercícios em circuito e os exercícios metaespecializados.

Para terminar, e tendo em conta o Período Pré-Competitivo e o Período Competitivo, pode verificar-se que dentro dos métodos de preparação geral todas as categorias de exercícios foram desenvolvidas de igual modo nos dois períodos, excetuando a coordenação que não foi desenvolvida no Período Pré-Competitivo e a velocidade que não foi desenvolvida no Período Competitivo. Já considerando os Métodos específicos de preparação geral e os métodos específicos de preparação, registam-se alterações nos exercícios competitivos (35% e 12%), onde houve um decréscimo do primeiro para o segundo período e, um aumento da predominância dos exercícios padronizados (3% e 10%) e setoriais (11% e 19%).

Reflexões Finais

A realização deste estágio permitiu-me a aquisição de conhecimentos/experiências numa área de especialização diferente da minha formação de base. Apesar de estar ligado ao futebol desde os meus oito anos, como atleta federado, nunca tinha desempenhado a função de treinador ou integrado uma equipa técnica até então. Esta troca de papéis, ou seja, a passagem do papel de atleta para o papel de treinador, inicialmente causou-me alguma estranheza, pois no papel de treinador são diversas as variáveis que tenho que observar, controlar e refletir, cujo no papel de atleta não são, de forma tão vincada, requisitadas. Este estágio ajudou-me não só a evoluir como treinador, mas também como atleta (concílio a função de atleta com a de treinador), pois atualmente como praticante tenho outros pontos de vista e outras capacidades que não tinha antes deste processo de estágio.

Após esta adaptação inicial, a evolução como treinador foi-se desenrolando de forma natural, possibilitando a concretização de praticamente todos os objetivos por mim definidos para este processo de estágio. Assim, a evolução das minhas capacidades de comunicação com a equipa e com os atletas individualmente e, as capacidades relacionadas com as questões de liderança, gestão de grupos e resolução de conflitos foi notória. Também, as capacidades individuais sobre a compreensão das capacidades táticas e físicas no processo de treino, a aquisição de experiência na condução da unidade de treino, a compreensão e aplicação do plano de treino e, a capacidade de relacionar o processo de treino com o processo de jogo, foram aspetos que considero que progredi de forma bastante positiva ao longo do estágio. Também a minha capacidade de observar a própria equipa, definindo os seus pontos fortes e fracos, sofreu uma evolução positiva. Por outro lado, um dos aspetos em que eu pretendia adquirir uma maior aprendizagem e evolução, o planeamento da unidade de treino, não foi concretizável, pois apenas o treinador principal tinha esta função na equipa técnica.

Apesar, de um modo geral, os objetivos propostos no início deste processo terem sido concretizados, o percurso efetuado ao longo desta época desportiva nem sempre foi fácil. Foram diversas as experiências vivenciadas, experiências essas que permitiram a minha evolução e que me levaram a refletir sobre o que deve ser e o que não deve ser feito em relação a todos os processos que sustentam uma época desportiva e uma equipa.

Sendo um aspeto negativo o facto de o planeamento das unidades de treino serem realizadas apenas pelo treinador principal, sem qualquer cooperação e reflexão junto dos treinadores adjuntos, e embora o que seria desejável era evoluir na capacidade de planear as unidades de treino, penso que em contrapartida evolui noutros dois aspetos, na capacidade de adaptação e improvisação. Este aspeto negativo, juntamente com o facto de o planeamento da unidade de treino ser facultado aos treinadores adjuntos imediatamente antes do início do treino ou mesmo já durante a unidade de treino, dificultava bastante a minha

intervenção em cada exercício do treino, pois não sabia de antemão quais os objetivos do exercício e quais os *feedbacks* que deveria fornecer aos atletas. Este facto fez com que, em função da ausência dessa reflexão conjunta e do próprio planeamento da unidade de treino, eu me tivesse que adaptar, tentando compreender quais os objetivos que eram pretendidos e quais os *feedbacks* que seriam pertinentes dar aos atletas.

Este aspeto menos positivo, de certa forma ajudou a que a minha capacidade de adaptação e de improvisação em processo de treino evoluísse. Demonstração disso foi a minha primeira sessão de treino do meu estágio, onde o treinador principal se ausentou para uma reunião com o coordenador do futebol de formação, deixando-me a liderar e orientar o processo de treino até ele voltar ao treino. Para além do facto de ser tudo novo para mim (papel de treinador), ainda aliou-se o facto do planeamento do treino não me ter sido fornecido, tornando tudo mais difícil. Apesar desta dificuldade, adaptei-me ao momento e considero que superei essa minha primeira prova com sucesso.

Ao longo de todo o processo de estágio, muitas outras vezes essa situação se repetiu, sendo que com a experiência que fui obtendo, a superação destes imprevistos foram sendo ultrapassados com sucesso. Outros dos aspetos que estimulou o desenvolvimento da minha capacidade de adaptação e improvisação, foi o facto de ocorrerem imprevistos no processo de treino, como por exemplo faltar a luz durante o treino, fazendo com que o planeamento fosse adaptado, e alguns atletas faltarem ao treino, não sabendo de antemão da sua ausência dos atletas, os exercícios de treino tinham que ser adaptados no momento ao número de elementos que se encontravam a treinar.

Ainda em relação ao processo de treino, ao longo do estágio foram surgindo algumas dificuldades em relação aos recursos materiais, uma vez estes foram escasseando com o avançar da época. Inicialmente, eram disponibilizadas dez bolas ao escalão de Sub-15 e vários cones sinalizadores de diversas cores. O desenrolar do processo de treino apenas com dez bolas já tinha que ser gerido de uma forma bastante rentável, essa gestão ficou bem mais dificultada quando algumas bolas se perderam ou se estragaram, não sendo esse material repostado para o bom funcionamento da unidade de treino. Como exemplo demonstrativo desta realidade temos a realização de um exercício habitual nas unidades de treino, onde eram realizados quatro estações de manutenção da posse da bola em simultâneo (quatro quadrados, onde em cada quadrado se encontravam duas equipas, uma equipa tentando manter a posse da bola e a outra equipa a tentar recuperar a mesma), havendo seis bolas disponíveis, onde duas eram utilizadas para o trabalho individual dos guarda-redes, sobrando quatro bolas para o exercício de manutenção de posse de bola. Pode-se constatar que a realização deste exercício não era totalmente eficaz, uma vez que a intensidade que era pretendida ser dada ao exercício não era possível, pois sempre que a bola saía de um dos

quadrados o treinador responsável por esse quadrado tinha que ir buscar a bola não podendo introduzir logo uma nova bola, ficando assim os atletas parados à espera da bola. Para contornar esta situação de falta de material, essencialmente, falta de bolas, nada foi feito por parte da coordenação. Já em relação há falta de cones sinalizadores, eram utilizados os cones sinalizadores dos escalões que treinavam anteriormente (escalões de futebol 5 e 7).

Outro dos aspetos relacionados com o processo de treino tem a ver com o espaço disponível para treino, uma vez que nos três treinos realizados em cada microciclo, apenas uma das unidades de treino (terça-feira) era realizada em campo inteiro, sendo as outras duas unidades de treino realizadas apenas em meio-campo. Este aspeto, na minha opinião é mais uma dificuldade para a operacionalização eficaz do processo de treino, limitando bastante a variabilidade dos exercícios realizados e dos aspetos a serem trabalhados em cada um. Apesar de não ser possível ultrapassar esta dificuldade, pois o clube apenas dispõe de dois campos de treino (sendo que um dos campos de treino é apenas utilizado pela equipa sénior e pelo escalão de iniciação do clube, ficando assim o outro campo de treino para os restantes onze escalões), a minha sugestão para superar este aspeto era a realização de mais um treino durante a semana num dia em se pudesse usufruir do campo todo, mas não é possível por não existir um dia disponível para que isso acontecesse..

Também em relação ao processo de treino, na minha opinião, os exercícios realizados deveriam ser mais diversificados de unidade de treino para unidade de treino, possibilitando assim aos atletas uma maior variabilidade de situações promovendo a sua evolução. Sendo que em determinada altura da época desportiva sugeri esse facto ao treinador principal, mas não teve qualquer impacto no processo de treino.

Por último, tendo em conta o processo de treino, penso que seria importante a realização de pelo menos mais uma unidade de treino durante cada microciclo, possibilitando assim mais um momento de prática e aprendizagem aos atletas. Mas, tal como já referido em cima, as limitações de espaço no clube são um elemento que inviabiliza esta sugestão.

Em relação aos atletas, penso que o treinador deveria incutir um maior compromisso dos atletas com o treino. Os atletas em diversas situações não respeitavam as ordens dos treinadores, e o treinador como líder que é deveria fomentar um maior respeito, e possibilitar que os treinadores adjuntos também incutissem esse respeito. Existiram situações em que a falta de respeito foi evidente, não havendo qualquer ação pedagógica que refutasse esse comportamento. Na minha opinião, nestas situações de falta de respeito, seria importante existir por parte do treinador uma conversa com o atleta ou mesmo com a equipa, fazendo perceber que existem comportamentos e regras a cumprir para o bom funcionamento do treino e também para a relação entre todos os elementos da equipa (atletas, treinadores e diretores).

Relativamente à relação com os diferentes agentes do clube, era um relacionamento saudável com todos eles, desde o coordenador da formação aos vários delegados e treinadores dos diversos escalões de formação. Com os restantes elementos da equipa técnica a relação também era boa, apesar do relacionamento ser melhor entre os treinadores adjuntos. Penso que isto se deve ao facto de o treinador principal não refletir e planear todos os processos em conjunto com a restante equipa técnica. Aspeto este, que considero não ser positivo, pois a troca de ideias é sempre uma oportunidade de aprendizagem e de evolução para qualquer elemento, independentemente da experiência de cada um.

Já em relação há circulação de informação entre a equipa técnica, neste caso entre mim e o treinador principal, nem sempre foi fácil, uma vez que diversos assuntos não estavam registados, como por exemplo o modelo de jogo, de treino, de observação e de recrutamento não estavam descritos num documento até eu ter solicitado essas informações para a elaboração deste relatório e, como já referido anteriormente, a disponibilização dos planos de treino antecipadamente. Deste modo, após a minha solicitação das informações, o treinador principal através de uma reunião fez-me chegar as informações principais de cada aspeto, ficando eu encarregue de elaborar os documentos para utilizar no relatório e posteriormente fornecer ao treinador principal.

Fazendo um breve balanço da época desportiva, penso que no geral, e apesar das dificuldades que foram surgindo, a época foi bastante positiva em termos de resultados, sendo que os objetivos propostos à equipa foram alcançados, e ainda a potenciação do rendimento e a evolução da maior parte dos atletas foi notória. Apesar deste balanço positivo, existem aspetos que considero que devem ser melhorados para a próxima temporada, tais como, em primeiro lugar a simbiose entre a equipa técnica potenciando assim o trabalho de reflexão, planeamento e operacionalização de todos os processos, e em segundo lugar a reformulação do modelo de treino (planeamento dos exercícios a realizar, fomentando uma maior variabilidade) e o modelo de observação (definindo mais variáveis a observar na própria equipa e filmando também os próprios jogos, possibilitando assim mais um momento de reflexão de todo o processo). Ainda devem ser melhorados, mas depende da direção do clube, alguns meios logísticos, recursos estruturais e recursos materiais, de forma possibilitar uma evolução dos atletas mais sustentada e eficaz.

Enquanto treinador, senti que cresci em vários aspetos, pois ao longo do processo de estágio obtive bastantes aprendizagens, aprendi com os atletas, aprendi com todos os elementos da equipa técnica (apesar de ser uma equipa técnica bastante jovem e ainda todos serem estudantes de cursos de treino desportivo), mas especialmente retirei aprendizagens das dificuldades que foram surgindo neste processo, pois considero que é nas dificuldades

que se retiram as maiores aprendizagens, pois é necessário que exista uma superação das nossas capacidades.

Apesar deste crescimento considero que como treinador ainda tenho que evoluir em todos os aspetos, pois, na minha perspetiva, a evolução de uma pessoa não é finita, mas sim constante ao longo da vida. Contudo, penso que os aspetos que carecem de uma maior progressão são o planeamento da unidade de treino e a pertinência dos *feedbacks* dados aos atletas durante a realização dos exercícios de treino.

Para completar todas estas aprendizagens, a elaboração deste relatório foi um elemento essencial, pois fez-me pesquisar e refletir sobre diversos assuntos ligados ao treino e competição do futebol. Como ser humano que sou, o processo de aprendizagem e evolução é constante ao longo da vida, o que significa que pretendo tornar-me melhor treinador e melhor pessoa de dia para dia absorvendo todos os aspetos positivos de cada experiência. Concluindo, apesar de todas as dificuldades, retenho deste processo de estágio diversas aprendizagens positivas.

Referências Bibliográficas

Almeida, R.M.G.L. (2014). *Da Conceptualização dos Métodos de Treino à Operacionalização Prática no Quadro do Modelo de Jogo Adotado*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Educação Física e Desporto – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugal.

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática – A Construção de uma Forma de Jogar Específica*. Lisboa: Prime Books.

Bohme, M. (2000). O treinamento a longo prazo e o processo de deteção, seleção e promoção de talentos esportivos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 21(2), 4-10.

Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Lisboa: Edições Autor.

Castelo, J. (1996). *Futebol. A Organização do Jogo*. Lisboa: Edições Autor.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. & Matos, L. (2013). *Futebol – Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino* (4ª ed). Lisboa: Visão e Contextos.

Filho, L. & Alves, D. (2006). Análise do Scout Individual da Equipe Profissional de Futebol do Londrina Esporte Clube no Campeonato Paranaense de 2003. *Revista de Treinamento Desportivo*, 7(1), 62-67.

Franks, A.M., Williams, A.M., Reilly, T. & Nevill, A. (1999). Talent Identification in Elite Youth Soccer Players: Physical and Physiological Characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 17, 812.

Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões em Torno do Desporto mais Popular do Mundo* (227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2008). Modelação Tática em Jogos Desportivos – A Desejável Cumplicidade entre Pesquisa, Treino e Competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (108-121). Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Desporto.

Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade?. *Revista Movimento*, 5(10), 40-50.

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* (199-263). Porto: Editora FADEUP.

Lago, C. (2009). The Influence of Match Location, Quality of Opposition, and Match Status on Possession Strategies in Professional Association Football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463-1469.

Magalhães, R. & Nascimento, L. (2010). *Aprender a Jogar Futebol – Um Caminho para o Sucesso*. Lisboa: Prime Books.

Mendes, A. (2016). *Scouting, o Futebol (Re)nasce Aqui*. Lisboa: Chiado Editora.

Santos, A. & Rodrigues, J. (2008). Análise da Instrução do Treinador de Futebol. Comparação entre a Preleção de Preparação e Competição. *Fitness and Performance Journal*, 7(2), 112-122.

União Desportiva Vilafranquense, Futebol SAD [UDV]. (2016). https://www.facebook.com/pg/udvfutsad/about/?ref=page_internal. Acedido a 12 de Novembro, 2016 de UDV em www.facebook.com/udvfutsad/.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar: O Scouting como Ferramenta do Treinador*. (2ª ed.). Lisboa: Prime Books.

Anexos

1.Anexo (Regulamento Interno)



Regulamento Interno

As equipas pertencentes ao Departamento de Futebol Juvenil estão abrangidas por um Regulamento Interno, que tem por base os seguintes pontos:

- 1.É pretendido, antes do início de cada treino e jogo, que todos os jogadores cumprimentem todos os treinadores e responsáveis presentes no relvado ou outro espaço proximal;
- 2.No final de cada treino é pretendido, uma de duas hipóteses: o cumprimento idêntico ao início do treino ou o grito de treino;
- 3.Sempre que possível, deverá ser indicada uma hora específica, para que todos os jogadores possam entrar ao mesmo tempo no relvado (dia de treino);
- 4.A escolha dos capitães de equipa deverá ser feita de acordo com os seguintes princípios: percepção do ano anterior; conversa entre treinadores e coordenador; eleição do grupo;
- 5.Em dia de jogo, o grito deverá ser construído ao longo do mês de Setembro, com debate e sugestões de todos os treinadores. Após o grito, deverá ser promovido um clima de compromisso, "olhos nos olhos", entre todos os jogadores e treinadores;
- 6.Em dia de jogos fora, apenas deverá ser combinada a hora no Campo do Cevadelro. Casos excecionais deverão ser considerados na gestão do grupo;
- 7.Os treinadores deverão certificar que o material utilizado está arrumado corretamente e na quantidade inicial;
- 8.Em dias de jogo fora, deverão levar um dos sacos mais pequenos, com 5/6 bolas;
- 9.As lesões e todas as informações relacionadas deverão ser comunicadas no próprio dia ao responsável presente;
- 10.Brincos, anéis e fios são expressamente proibidos em treino e jogo (gestão do grupo e definição de regras/punições);
- 11.É obrigatório o uso de caneleiras em treino e jogo (gestão do grupo e definição de regras/punições);
- 12.Os jogadores deverão ficar responsáveis por trazer e levar a água (gestão do grupo e definição de regras/punições);
- 13.A lista de convocados para o jogo, deverá ficar sempre, devidamente preenchida, junto da rouparia;
- 14.Em dia de jogo em casa, deverá ser marcada a hora com 1h30/1h15 de antecedência do início do respetivo jogo;
- 15.Todos os castigos que possam ser atribuídos a qualquer responsável do clube serão de carácter individual, sendo a punição monetária (AFL), retirada do seu vencimento.

2.Anexo (Ficha de Observação – Própria Equipa)



União Desportiva Vilafranquense

Época 2016/2017

Iniciados A – Divisão Honra



Jogo:		Jornada:	
Data:		Hora:	
Resultado ao Intervalo:		Resultado Final:	
Observações			

Ficha de Jogo									
Nº	Titulares	Amarelo	A+A	Vermelho	Assistências	Golos	PasseioF	Rem.	Min'
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
Suplentes									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

Ocorrências de jogo						
Substituições			Faltas Cometidas		Golos Sofridos	
Entra	Sai	Min'	1ª Parte	2ª Parte	Nº Jog.	Min'

3. Anexo (Ficha de Observação – Adversários)



União Desportiva Vilafranquense

Época 2016/2017

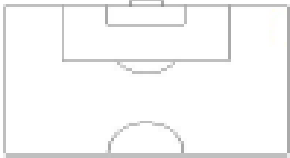
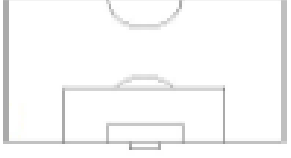
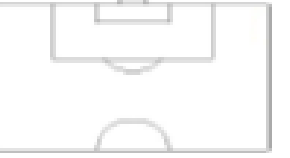
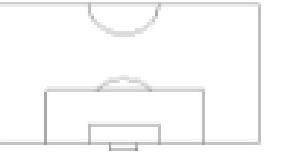
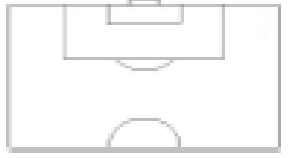
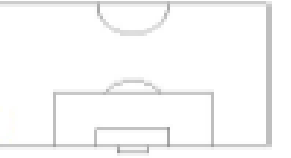
Iniciados A – Divisão Honra



Jogo				Jornada	
Data		Hora		Local	
Resultado ao Intervalo			Resultado Final		

Ficha de Jogo			
Nº	Formação Inicial	Comportamentos	
		Gerais	
		Individuais	
Princípios			
Após perda de bola		Após recuperação de bola	

Organizações	
Organização Ofensiva	
1ª Parte	2ª Parte
Organização Defensiva	
1ª Parte	2ª Parte

Esquemas Táticos	
Ofensivos	Defensivos
Cantos	Cantos
Posicionamento 	Posicionamento 
Zona atacada	Tipo de defesa
Livres	Livres
Posicionamento 	Posicionamento 
Zona atacada	Tipo de defesa
Pontapés de Baliza	Pontapés de Baliza
Posicionamento 	Posicionamento 
Tipo de Pressão e Referências	Sair a jogar

Comportamentos Gerais do Treinador				
Substituições		Feedback	Atitudes	
Tipo	Min.		Ganhar	Perder