



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



A IMPORTÂNCIA DO TEMPO DE PRÁTICA NO DESENVOLVIMENTO DE JOVENS JOGADORES DE ELITE

Relatório de Estágio profissionalizante em Futebol realizado na equipa de Juniores “C”
(Sub 14B) do Sporting Clube de Portugal na época desportiva 2016/2017

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em
Treino Desportivo

Orientador: Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Júri:

Presidente

Professor Doutor Fernando Paulo de Oliveira Gomes

Vogais

Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Mestre Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

José Eduardo da Encarnação Caldeira

2018

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Francisco Silveira Ramos.

“Nenhum obstáculo é tão grande, se a tua vontade de vencer for maior.”

Julyano Pires

AGRADECIMENTOS

Todas as tarefas profissionais e pessoais a que me proponho, uma coisa tenho a certeza, vou trabalhar arduamente para que seja finalizada com sucesso. Este pensamento só é possível devido ao suporte familiar que tenho e que me dá força para atingir os meus objetivos.

No final de mais uma etapa académica, que me enriquece não só pessoal mas profissionalmente, resta-me agradecer e dedicar este relatório a todos aqueles que contribuíram de alguma forma e que todos os dias torcem para o meu sucesso.

- A toda a minha Família pelo apoio e força dada mas em especial aos meus três pilares: Pai, Mãe e Irmã. A ti Pai, por todos os conselhos e indicações que guiam o meu percurso! A ti Mãe, pela força e incentivo que me dás todos os dias para ser melhor, para arriscar quando sei que isso é benéfico. Onde quer que estejas olha por nós, AMO-TE! A ti Mana, por seres a menina especial que és, por me admirares tanto e por estares sempre do meu lado, o teu sucesso é o meu sucesso!

- Aos Amigos, os de sempre, que me incentivam para ser melhor todos os dias! Sei que estão sempre lá, nos bons e maus momentos.

- Ao Sporting Clube de Portugal, a toda a estrutura técnica do futebol de formação, na pessoa do Mister Luís Martins. Ao restante staff da academia por estarem sempre disponíveis.

- À excelente equipa técnica com quem tive o prazer de trabalhar nesta época desportiva. Além de excelentes Treinadores são grandes seres humanos e agora Amigos. Obrigado pela proximidade criada, pela disponibilidade, pela partilha de conhecimentos e pelas reflexões conjuntas. Ajudaram-me a crescer não só enquanto Treinador mas também enquanto Homem. Para vocês, Marco Santos, Emanuel Ferro, Joana Tilly, Renato Mota e Daniel Guerreiro. Muito Obrigado!

- A todos os professores que fazem parte do meu percurso académico.

- A todos os treinadores com quem já me cruzei e me ensinaram tanto.

- Por fim, ao meu orientador, o Professor Francisco Silveira Ramos, pela orientação, pela disponibilidade e pelos conselhos no desenrolar deste trabalho.

Muito Obrigado a Todos!

RESUMO

No futebol de formação a principal intenção dos clubes deve passar pelo desenvolvimento holístico dos seus jogadores. Quando inserido numa vertente de formação de alto rendimento esta perspetiva ganha ainda mais importância, pois o objetivo dos clubes deve passar pelo crescimento sustentado dos seus jogadores, com o intuito de quando estes atinjam o alto rendimento possam maximizar todos os seus recursos em prol da sua carreira futebolística.

O estágio profissionalizante que realizei permitiu aprender, interagir e influenciar jogadores que pretendem no futuro atingir a profissionalização.

Este Relatório de Estágio refere o trabalho desenvolvido enquanto Treinador Estagiário na equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal, na época 2016-2017.

Na gestão do processo de treino e competição (área 1) apresenta-se as etapas nas quais este processo se desenrolou, tais como o planeamento, operacionalização e controlo. O trabalho nesta área foi desenvolvido com o objetivo de rentabilizar ao máximo o tempo disponível, para que os jogadores pudessem estar a maioria do tempo em prática.

Em relação à área de inovação e investigação (área 2) é apresentado um projeto inovador de caracterização do tempo útil de jogo, onde se verifica através dos resultados que o tempo que os jovens jogadores tiveram para jogar ao longo da competição foi bastante reduzido.

Relativamente à área de relação com a comunidade (área 3), os treinadores estagiários desenvolveram uma ação de formação denominada “Team Building” para os jogadores residentes na academia Sporting. Pretendeu dar-se a conhecer e demonstrar a importância que estes softskills têm no desenvolvimento de jovens jogadores.

O documento descreve as práticas desenvolvidas numa equipa de formação inserida num contexto de elite e como essas práticas pretenderam melhorar o desempenho dos seus jovens jogadores.

Palavras – Chave: Futebol; Sporting Clube de Portugal; Treino de Jovens Jogadores; Conteúdos de Treino; Controlo do Processo de Treino; Controlo da Competição; Tempo Potencial de Aprendizagem; Tempo Útil de Treino; Tempo Efetivo de Jogo; Análise da Própria Equipa;

ABSTRACT

In youth football the main focus of the teams must go through the holistic development of its players. In the perspective of high performance, the development of players gain more importance and the team main objective is to give a consistent growth to the players, so that when the athletes achieve high performance they can maximize all of the resources they have acknowledge throughout their formation and fully dedicate it to their football career.

During my internship i was able to learn, interact and to influence players who want to pursue and achieve a career in professional football.

This internship report is about the work being developed acting as an Intern Coach for the Sporting Clube de Portugal Sub14B football team, in the 2016/2017 season.

In the 1st area, about the training and competition process management, are shown the steps wherein this process was developed, namely the activities of planning, implementation and control. The work was developed focusing on the efficiency of the training and the goal was to give the players the ability to spend the most time possible practicing.

About the inovation and research (2nd area) is presented a project that concludes that the effective playing time spent by the athletes throughout the competition was relatively low.

Concerning the 3rd area of this report, about community relationship, the Intern Coaches developed a training action called "Team Building", allocated to the athletes that live in the Academy of the club. The aim was to teach and to demonstrate the importance in the development of these softskills for the young players.

The document describes how the developed action intended to improve the performance and development of the young athletes in a club with an elite background.

Keywords: Football; Sporting Clube de Portugal; Young Players Training; Training Contents; Training Process Control; Competition Control; Potential Learning Time; Training Time; Effective Game Time; Analysis of the Team

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

1. Introdução	13
1.1 Enquadramento do Estágio	13
1.1.1 Contextualização do Estágio.....	13
1.1.2 Caraterização do Contexto de Estágio – Clube	13
1.1.3 Caraterização do Contexto Específico de Estágio – Equipa Sub14B do Sporting Clube de Portugal.....	14
1.1.4 Caraterização do Contexto Competitivo.....	15
1.1.5 Equipa Técnica e respetivas funções	17
1.1.6 Objetivos do Estágio	20
1.1.7 Estratégias de Implementação	21
1.1.8 Estrutura do Relatório	22
2. Revisão da Literatura	24
2.1 – O Treinador na Formação	24
2.2 – Planeamento do Treino	26
2.2.1 – Microciclo Padrão.....	27
2.3 – O Treino	28
2.3.1 – Representatividade das Tarefas de Treino	29
2.3.2 – Classificação dos Exercícios de Treino	30
2.4 – Controlo do Treino.....	31
2.4.1 – Tempo Potencial de Aprendizagem	31
2.5 – Controlo do Jogo	33
2.5.1 - Análise do Jogo.....	33
2.5.2 - Análise da Própria Equipa	34
2.5.3 - Análise qualitativa vs qualitativa	35
3. Realização da Prática Profissional (Área 1).....	37
3.1. Equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal.....	37
3.1.1 Caraterização Geral do Plantel de Sub14B do Sporting Clube de Portugal.....	37
3.1.2 Objetivos da Equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal	42
3.2. Modelo de Jogo.....	43
3.3 Conceção, organização e planeamento do Processo de Treino	57
3.3.1 Macrociclo.....	57

3.3.2 Microciclo Padrão	59
3.3.3 Sessão de Treino – Tipo.....	60
3.4 Condução do Processo de Treino	61
3.5 Controlo do Processo de Treino	62
3.6 Controlo do Processo de Competição	77
4. Projeto de Inovação – Caraterização do tempo útil de jogo numa equipa de formação (SUB14B) do Sporting Clube de Portugal (ÁREA 2).....	96
4.1 Introdução	96
4.2 Metodologia	98
4.2.1 Procedimentos e Recolha dos Dados	98
4.3 Apresentação e Discussão dos Resultados	100
4.4 Conclusões	104
5. Relação com a Comunidade (Área 3): Ação de formação - “ <i>Team Building</i> ”	107
5.1 Introdução	107
5.2 Objetivos	107
5.3 Planeamento.....	108
5.3.1 Caraterização dos participantes	109
5.3.2 Síntese dos Conteúdos Abordados	109
5.4 Balanço do Evento.....	110
5.5 Observações e sugestões futuras	115
6. Conclusões Finais e Perspetivas Futuras	115
7. Referências Bibliográficas	119
8. Anexos.....	125

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Equipas adversárias do plantel de Sub14B do Sporting Clube de Portugal.....	17
Tabela 2 - Equipa Técnica dos Sub14B e respetivas funções	20
Tabela 3 - Staff do Sporting Clube de Portugal que interage para o funcionamento da equipa de Sub14B.....	20
Tabela 4 – Diferenças entre métodos qualitativos e quantitativos (O’Donoghue, 2015)....	36
Tabela 5 - Plantel de Sub14B.....	42
Tabela 6 - Ações do Modelo de Jogo para a Organização Ofensiva	45
Tabela 7 - Ações do Modelo de Jogo para a Transição Ataque - Defesa	48
Tabela 8 - Ações do Modelo de Jogo para a Organização Defensiva	50
Tabela 9 - Ações do Modelo de Jogo para a Transição Defesa-Ataque	52

Tabela 10 - Sessões de treino, jogos oficiais, jogos particulares e torneios nos três períodos da época 2016-2017 no escalão de Sub14B.....	58
Tabela 11 - Dados Estatísticos da época 2016-2017 no escalão de Sub14B	77
Tabela 12 - Microciclo - Tipo da Análise Qualitativa dos jogos da época 2016-2017.....	85
Tabela 13 - Classificação Final dos Adversários e respetivo tempo efetivo de jogo	101
Tabela 14 - Tempos nos quatro momentos de jogo e nas fases definidas	103
Tabela 15 - Categorias e Perguntas do Questionário de Satisfação.....	114

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Quadro resumo da classificação de exercícios (Queiroz, 1986)	31
Figura 2 - Análise da Própria Equipa - Adaptado do Livro – Scouting en Fútbol – Del Fútbol base al alto rendimiento (Pedreño,2014)	35
Figura 3 - Caraterização do Plantel através do Pé Dominante	37
Figura 4 - Caraterização do Plantel por Função	38
Figura 5 - Caraterização do Plantel por Anos no Clube	39
Figura 6 - Caraterização do Plantel por Trimestre de Nascimento	39
Figura 7 - Caraterização do Plantel por Altura nas diversas Funções	40
Figura 8 - Caraterização do Plantel por Pesos nas diversas Funções	40
Figura 9 - Sistema tático 1-4-3-3 e numeração dos jogadores consoante a função.....	43
Figura 10 - Posicionamento dos jogadores na saída curta	46
Figura 11 - Dinâmica de CL através da subida do Lateral	46
Figura 12 - Dinâmica de CL através da subida do Médio Interior	46
Figura 13 - Ocupação das Zonas de Finalização.....	47
Figura 14 - Variação do Corredor de Jogo.....	47
Figura 15 - 1º Momento de Pressão com a bola a entrar no CL.....	50
Figura 16 - Posicionamento com o adversário em fase de criação no CL.....	51
Figura 17 - Posicionamento com o adversário em fase de finalização no CL	51
Figura 18 - Canto Ofensivo	53
Figura 19 - Canto Ofensivo curto	54
Figura 20 - Livre Ofensivo	55
Figura 21 - Lançamento Ofensivo	55
Figura 22 - Canto Defensivo	56
Figura 23 - Livre Defensivo	57
Figura 24 - Tempo Útil de Treino	64
Figura 25- Tempo Sem Prática e Tempo de Prática Específica e Não Específica	65
Figura 26 - Tempo de Prática nos Mesociclos	66
Figura 27 - Percentagem de treino dos conteúdos no Macro ciclo	67
Figura 28 - Percentagem de Treino dos Princípios de Jogo e Momentos de Jogo ao longo do Microciclo	69
Figura 29 - Tempo de Trabalho das 3 Fases da Organização Ofensiva	70
Figura 30 - Tempo de Trabalho dos Conteúdos da Transição Ataque - Defesa.....	71
Figura 31 - Tempo de Trabalho das 3 Fases da Organização Defensiva.....	71
Figura 32 - Tempo de Trabalho dos Conteúdos da Transição Defesa – Ataque.....	72
Figura 33 - Tipo de Exercícios Utilizados no Microciclo.....	73

Figura 34 - Percentagem de Minutos de Treino efetuados no Macroциclo pelos jogadores	75
Figura 35 - Total de Jogos do Macroциclo	78
Figura 36 - Classificação e Diferença Pontual ao longo do Campeonato	79
Figura 37 - Golos Marcados por períodos de tempo	80
Figura 38 - Golos Sofridos por períodos de tempo	80
Figura 39 - Percentagem de Golos Sofridos nos Momentos de Jogo	81
Figura 40 - Percentagem de Golos Marcados nos Momentos de Jogo	81
Figura 41 - Percentagem de Tempo de Utilização relativamente às presenças nas convocatórias	83
Figura 42 - 1ª Fase de Construção da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	86
Figura 43 - 1ª Fase de Construção da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	86
Figura 44 - Fase de Criação da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	87
Figura 45 - Fase de Criação da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	87
Figura 46 - Fase de Finalização da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	88
Figura 47 - Transição Ataque - Defesa da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	88
Figura 48 - Contenção na Transição Ataque - Defesa da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	89
Figura 49 - Contenção e Cobertura Defensiva na Transição Ataque - Defesa da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	89
Figura 50 - Controlo da Profundidade na Transição Ataque - Defesa da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	90
Figura 51 - Bloco Compacto no 1º Momento de Pressão da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	90
Figura 52 - Basculação da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	91
Figura 53 - Pressão ao Portador da Bola no Corredor Central - Setor Intermédio da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	91
Figura 54 - Pressão ao Portador da Bola no Corredor Lateral - Setor Intermédio da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	92
Figura 55 - Defesa da Baliza da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	92
Figura 56 - Transição Defesa - Ataque da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	93
Figura 57 - Situação de 3x2 no Corredor Central da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	93
Figura 58 - Canto Ofensivo da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	94
Figura 59 - Canto Ofensivo da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	94
Figura 60 - Canto defensivo da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	95
Figura 61 - Livre defensivo da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa	95
Figura 62 - Predominância das 3 Fases de Organização Ofensiva	99
Figura 63 - Tempo Efetivo de Jogo das 30 Jornadas disputadas pelos Sub14B	100
Figura 64 - Percentagem de Tempo de Jogo dos 4 Momentos de Jogo	102
Figura 65 - Percentagem de Tempo de Treino dos 4 Momentos de Jogo	102
Figura 66 - Escalão dos jogadores residentes que participaram no evento	109
Figura 67 - Idades e respetiva média dos jogadores residentes que participaram no evento	109
Figura 68 - Valores Médios e Desvio Padrão relativos a cada categoria do Questionário de Satisfação	114

Figura 69 - Valores Médios e Desvio Padrão relativos a cada pergunta do Questionário de Satisfação..... 114

Abreviaturas

GR – Guarda-Redes

DD – Defesa Direito

DC – Defesa Central

DE – Defesa Esquerdo

MC – Médio Centro

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

PL – Ponta de Lança

Simbologia



Bola



Deslocamento da Bola



Deslocamento do Jogador sem bola



Jogador da equipa adversária



Jogador dos Sub14B

1. Introdução

1.1 Enquadramento do Estágio

1.1.1 Contextualização do Estágio

No âmbito do mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, na vertente do ramo profissionalizante, foi pedido que cada aluno realiza-se um estágio de uma época desportiva na modalidade de especialização. Neste sentido, realizei o estágio num clube de elite do futebol português, mais concretamente num dos escalões de formação do respetivo clube.

Dentro das possibilidades de estágio existentes e de acordo com a minha vontade, optei por realizar o estágio numa das equipas de formação do Sporting Clube de Portugal. Foi a proposta de estágio que se enquadrou melhor na possibilidade de concretização dos meus objetivos pessoais e profissionais e além disso é um clube estruturado e organizado em toda a sua hierarquia (desde a formação à equipa principal).

O Estágio Profissionalizante que realizei pretendeu conciliar o pensamento crítico e conhecimento científico com a componente prática, enquanto Treinador Estagiário. Além de adquirir experiência a nível prático, este estágio permitiu-me aprofundar competências em algumas áreas do Futebol e aprender com Treinadores com bastante experiência na modalidade.

O Estágio foi orientado e supervisionado pelo Professor Francisco Silveira Ramos, enquanto docente da Faculdade de Motricidade Humana e tutorado pelo Coordenador Técnico da Formação do Sporting Clube de Portugal, Luís Martins.

1.1.2 Caracterização do Contexto de Estágio – Clube

O Sporting Clube de Portugal foi fundado no dia 1 de julho de 1906. A sua sede encontra-se em Lisboa no Complexo Alvalade XXI. O clube conta com três milhões e quinhentos mil simpatizantes e mais de cento e cinquenta mil sócios registados.

Ao longo dos anos, o Sporting Clube de Portugal tem-se tornado um clube eclético e multidesportivo tendo os seus atletas conquistado três medalhas de ouro olímpicas, seis

medalhas de prata e uma medalha de bronze. Conquistaram ainda vinte e quatro taças europeias em quatro modalidades distintas (atletismo; andebol; hóquei em patins e futebol). Estes feitos demonstram a vontade do seu fundador, José de Alvalade, quando em 1906 durante a fundação do clube proferiu a seguinte afirmação: “Queremos que o Sporting seja um grande Clube, tão grande como os maiores da Europa”.

Atualmente o clube conta com cinquenta modalidades, onde doze estão ligadas ao desporto adaptado. O clube é mais conhecido sobretudo pela sua principal modalidade, o Futebol. Nesta modalidade já conquistou diversos títulos nacionais e internacionais: vinte e dois campeonatos nacionais; dezasseis taças de Portugal e oito supertaças Cândido de Oliveira. No plano internacional conta com uma taça das taças e uma taça ibérica.

No que diz respeito ao futebol de formação, o Sporting Clube de Portugal é o único clube português que detém na sua formação dois jogadores que ganharam o título da FIFA de melhor jogador do Mundo, como é o caso de Figo e Cristiano Ronaldo. Paulo Futre foi considerado o segundo melhor jogador da Europa. Relativamente a títulos na formação, o clube conta com quarenta e cinco títulos divididos em dezassete campeonatos nacionais de juniores, treze campeonatos nacionais de juvenis, doze campeonatos nacionais de iniciados e três campeonatos nacionais de infantis.

Para estes casos de sucesso muito contribui a Academia Sporting, inaugurada a 21 de junho de 2002, cujo âmbito de criação é a formação dos jovens jogadores da modalidade de Futebol num desenvolvimento sustentado nos valores do clube. Para além do futebol de formação, a academia abrange o futebol profissional.

1.1.3 Caracterização do Contexto Específico de Estágio – Equipa Sub14B do Sporting Clube de Portugal

O estágio foi realizado no escalão de Juniores C – sub14B, onde desempenhei a função de Treinador Adjunto – Estagiário.

A equipa de sub14 – B encontra-se na base das equipas que realizam as suas funções na academia Sporting em Alcochete, uma vez que os escalões inferiores a este realizam as suas atividades no polo do Estádio Universitário em Lisboa.

Devido ao facto de existirem três equipas de Juniores “C” (Sub15 / Sub 14 A / Sub 14 B), qualquer atleta inscrito e que tivesse nascido entre os anos de 2002 – 2003 podia pertencer a um destes plantéis.

O plantel de sub14 – B foi constituído por jogadores nascidos em 2003 (sub14) e um atleta nascido em 2004, pertencente ao escalão de infantis (sub13). A equipa de sub14-B disputou a 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Iniciados da Associação de Futebol de Lisboa.

A organização dos jogadores pelas duas equipas de Sub-14 foi pensada com o objetivo de maximizar o seu desenvolvimento individual, de acordo com as características de cada jogador e pela avaliação inicial realizada. Importa referir que ao longo da época os plantéis de sub14 puderam variar, existindo a possibilidade de um atleta pertencente aos sub14-A treinar e jogar nos sub14-B e vice-versa. Isto aconteceu de acordo com os níveis de evolução que cada atleta foi apresentando ao longo da época desportiva.

A equipa de sub14-B realizou semanalmente quatro treinos, com duração total aproximada de 90 minutos (1h30min) e um jogo oficial ao domingo de manhã com duração de 70 minutos (1h10min).

A equipa técnica dos Sub14-B foi constituída pelo Treinador Principal, Marco Santos; dois Treinadores – Adjuntos, Emanuel Ferro e Joana Tilly; um Treinador Adjunto responsável pelo treino de Guarda-Redes, Renato Mota; um Treinador Adjunto responsável pelo treino físico, Daniel Guerreiro; e um Treinador Estagiário, responsável pela observação e análise do treino e jogo, José Caldeira. A equipa técnica sofreu alterações no início de Janeiro, explicado mais à frente.

1.1.4 Caracterização do Contexto Competitivo

Os Sub14B do Sporting Clube de Portugal na época 2016/2017 disputaram o Campeonato Distrital de Iniciados (Sub15) organizado pela Associação de Futebol de Lisboa. Esta competição foi constituída por três divisões, isto é, uma divisão de honra, composta por dezasseis equipas, uma primeira divisão composta por 2 séries, cada uma constituída por dezasseis equipas e uma segunda divisão composta por 9 séries, cada uma com 10 equipas participantes.

Os sub14 B do Sporting Clube de Portugal disputaram a série 1 da 1ª Divisão distrital.

As equipas participantes nesta série para além do Sporting Clube de Portugal foram o Recreativo Águias Musgueira; União Desportiva Alta de Lisboa; Sport Grupo Sacavenense; Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinhense; Sporting Clube Lourinhanense; Grupo Desportivo União Ericeirense; Sport Clube Sanjoanense; Clube de Futebol de Santa Iria; Clube Desportivo Vila Franca do Rosário; União Atlético Povoense;

Colégio de São João de Brito; Grupo Desportivo de Vialonga; União Desportiva Ponte Frielas; Escola Academia Sporting Turcifal; Associação Desportiva do Carregado. Na tabela 1 encontra-se descrito o campo de jogos de cada clube, o tipo de piso e as respetivas medições.

O primeiro classificado desta série excetuando o Sporting Clube de Portugal e o Sport Grupo Sacavenense subia à Divisão de Honra. Se alguma destas duas equipas vencesse a série, subia o segundo classificado. Isto porque, estes dois clubes têm equipas a disputar a divisão de honra e nesse sentido não poderiam ter duas equipas na mesma divisão.

Por sua vez, os últimos dois classificados da série desciam ao campeonato da segunda divisão.

Como o campeonato distrital da primeira divisão é constituído por duas séries, o vencedor da série 1 e o vencedor da série 2 disputam uma final, para se encontrar o campeão distrital da I Divisão Distrital.

Equipas Participantes - Campeonato Distrital Juniores "C" - I Divisão – Série 1		
Clubes Participantes	Campos	Medições
1-Sporting Clube de Portugal	Campo Nº 6 Academia Sporting – Alcochete	Relvado Sintético – 100m x 65,83 m
2-Associação Desportiva do Carregado	Campo José Lacerda Pinto Barreiros – Carregado	Relvado Sintético - 97,95m x 63,04 m
3-Clube de Futebol de Santa Iria	Campo Atlético Reynolds - Santa Iria da Azoia	Relvado Sintético - 99,42 m x 52,20 m
4-Clube Desportivo Vila Franca do Rosário	Campo Castanheiro - Vila Franca Rosário	Relvado Sintético - 94,75 m x 58,76 m
5-Colégio de São João de Brito	Campo Colégio São João Brito – Lumiar (Lisboa)	Relvado Sintético - 94,79 m x 49,53 m
6-Escola Academia Sporting Turcifal	Campo Manuel Brasil – Turcifal – Torres Vedras	Relvado Sintético - 95,40 m x 58,73m
7-Grupo Desportivo de Vialonga	Campo do Vialonga – Vialonga	Relvado Sintético - 94,27 m x 53,37 m
8-Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinhense	Campo José A. Mendes - – Casalinhos Alfaiata	Relvado Sintético - 93,37 m x 59,15 m
9-Grupo Desportivo União Ericeirense	Campo Henrique Tomás Frade – Ericeira	Relvado Sintético - 99,32 m x 54,60 m
10-Recreativo Águias Musgueira	Complexo Desportivo Alto Lumiar – Lisboa	Relvado Sintético - 100 m x 64,49 m
11-Sporting Clube Lourinhanense	Estádio Municipal Lourinhã – Lourinhã	Relvado Sintético - 101,71 m x 63,41 m


12-Sport Clube Sanjoanense	Campo Sanjoanense - São João da Talha	Relvado Sintético - 96,44 m x 56,98 m
13-Sport Grupo Sacavenense	Campo Sacavenense N°3 – Sacavém	Relvado Sintético - 90 m x 45,80 m
14-União Atlético Povoense	Complexo Desportivo Qtª Piedade - Póvoa Santa Iria	Relvado Sintético - 104,54 m x 68,34 m
15-União Desportiva Alta de Lisboa	Complexo Desportivo Alto Lumiar – Lisboa	Relvado Sintético - 100 m x 64,49 m
16-União Desportiva Ponte Frielas	Campo Bonjardim - Ponte Frielas	Relvado Sintético - 98,45m x 61,13 m




Tabela 1 - Equipas adversárias do plantel de Sub14B do Sporting Clube de Portugal



1.1.5 Equipa Técnica e respetivas funções

A equipa técnica responsável pelo plantel de sub14B do Sporting Clube de Portugal na época 2016-2017 iniciou as suas funções em agosto de 2016 com um Treinador Principal, três Treinadores Adjuntos, um Treinador Adjunto responsável pelo Treino Físico (acumulava funções na equipa de Sub14A) e um Treinador Estagiário. A partir de janeiro de 2017, o Treinador Principal deixou a equipa e a equipa técnica ficou reduzida a quatro elementos, onde existiu a reformulação de algumas funções.

Nesse sentido, no quadro abaixo são apresentadas as funções até e após o mês de Dezembro de cada elemento da equipa técnica.

Nome / Foto	Funções (Até Dezembro)	Funções (Após Dezembro)
 <u>Marco Santos</u>	<u>Treinador Principal</u> - Responsável pela planificação do processo de treino; - Intervenção efetiva no processo de treino; - Responsável pela condução da equipa em competição; - Responsável pela avaliação do processo de treino e competição;	<hr/> —

 <p><u>Emanuel</u> <u>Ferro</u></p>	<p><u>Treinador Adjunto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação no planeamento semanal do processo de treino; - Intervenção efetiva no processo de treino; - Responsável pela parte inicial e final do processo de treino; - Auxílio na avaliação do processo de treino e competição; - Presença no banco de suplentes no dia de jogo; - Responsável pelo aquecimento da equipa em dia de jogo; 	<p><u>Treinador Principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsável pela planificação do processo de treino; - Intervenção efetiva no processo de treino; - Responsável pela condução da equipa em competição; - Responsável pela avaliação do processo de treino e competição;
 <p><u>Joana Tilly</u></p>	<p><u>Treinadora Adjunta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação no planeamento semanal do processo de treino; - Auxílio na condução do processo de treino; - Auxílio no controlo e avaliação do processo de treino e competição; - Dia de Jogo: Auxílio no aquecimento da equipa; <p>Observação da equipa em Competição (retira notas acerca do desempenho coletivo);</p>	<p><u>Treinadora Adjunta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação no planeamento semanal do processo de treino; - Intervenção efetiva no processo de treino; - Auxílio no controlo e avaliação do processo de treino e competição; - Presença no banco de suplentes no dia de jogo; - Responsável pelo aquecimento da equipa em dia de jogo; <p>Observação da equipa em Competição (retira notas acerca do desempenho coletivo);</p>
 <p><u>Renato Mota</u></p>	<p><u>Treinador Adjunto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento, operacionalização, controlo e avaliação do Treino de Guarda – Redes; - Presença no dia de jogos (Aquecimento dos Guarda-Redes); - Observação e análise dos Guarda – Redes em competição; 	<p><u>Treinador Adjunto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento, operacionalização, controlo e avaliação do Treino de Guarda – Redes; - Presença no dia de jogos (Aquecimento dos Guarda-Redes);

		- Observação e análise dos Guarda – Redes em competição;
 <p><u>José Caldeira</u></p>	<p><u>Treinador Estagiário</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação no planeamento semanal do processo de treino; - Auxílio na condução do processo de treino; - Responsável pelo controlo do processo de treino e competição; - Auxílio na avaliação do processo de treino e competição; - Elaboração das apresentações audiovisuais sobre a própria equipa; - Dia de Jogo: Auxílio no aquecimento da equipa; Filmagem do Jogo; 	<p><u>Treinador Estagiário</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsável pela parte inicial e final do processo de treino; - Participação no planeamento semanal do processo de treino; - Intervenção efetiva no processo de treino; - Responsável pelo controlo do processo de treino e competição; - Auxílio na avaliação do processo de treino e competição; - Elaboração das apresentações audiovisuais sobre a própria equipa; - Dia de Jogo: Co – Responsável pelo aquecimento da equipa em dia de jogo; Filmagem do Jogo;
 <p><u>Daniel Guerreiro</u></p>	<p><u>Treinador Adjunto – Responsável pelo Treino Físico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de todas as tarefas de treino de âmbito físico; - Condução em treino de todas as tarefas de âmbito físico; - Responsável pela recuperação em campo e ginásio dos jogadores lesionados; - Responsável pelo controlo do volume de treino dos jogadores em recuperação; - Responsável por retirar a PSE no final de 	<p><u>Treinador Adjunto – Responsável pelo Treino Físico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de todas as tarefas de treino de âmbito físico; - Condução em treino de todas as tarefas de âmbito físico; - Responsável pela recuperação em campo e

	cada sessão de treino;	ginásio dos jogadores lesionados; - Responsável pelo controlo do volume de treino dos jogadores em recuperação; - Responsável por retirar a PSE no final de cada sessão de treino;
--	------------------------	--

Tabela 2 - Equipa Técnica dos Sub14B e respetivas funções

Apesar de em cima estarem definidas as tarefas dos elementos da equipa técnica, importa referir os elementos que interagem para o funcionamento da equipa de sub14B do Sporting Clube de Portugal:

<u>Coordenador da Academia</u>	<u>Coordenador Técnico da Formação</u>	<u>Delegado da Equipa</u>	<u>Enfermeiro da Equipa</u>	<u>Técnico de Equipamentos</u>
<u>Virgílio Lopes</u>	<u>Luís Martins</u>	<u>António Atanásio</u>	<u>Afonso Ramos</u>	<u>Vítor Pinto</u>

Tabela 3 - Staff do Sporting Clube de Portugal que interage para o funcionamento da equipa de Sub14B

1.1.6 Objetivos do Estágio

- Vivenciar novas ideias de trabalho e reflexões acerca do treino (individual e coletivo) e competição;
- Conquistar uma boa relação pessoal e profissional com equipa técnica, restantes treinadores, direção e staff da formação do Sporting Clube de Portugal;
- Adquirir contato e relacionar-me com profissionais competentes na modalidade de Futebol;
- Participar em eventos e intervir em projetos realizados pela formação do Sporting Clube de Portugal;
- Adquirir novas aprendizagens acerca do planeamento e conceção do processo de treino e competição;

- Participar ativamente no planeamento do processo de treino e competição;
- Participar ativamente nas sessões de treino, na condução de exercícios de treino;
- Melhorar na comunicação e feedback dado aos jogadores na condução dos exercícios de treino;
- Elaborar relatórios de análise de jogo (recurso ao vídeo) acerca do desempenho coletivo da própria equipa, desempenhos individuais e caso a equipa técnica entenda sobre equipas adversária;

1.1.7 Estratégias de Implementação

- Conceção e Planeamento

- Troca de ideias entre todos os elementos da equipa técnica de forma a poder intervir na conceção e planeamento do treino;
- Realizar o planeamento consoante os regimes impostos para o microciclo semanal de acordo com as ideias da equipa técnica;
- Realizar o planeamento semanal de acordo com os pontos positivos e negativos detetados no jogo anterior;

- Condução e Operacionalização

- Conduzir e intervir nos exercícios de treino através do feedback dado aos jogadores e na introdução de novas variantes;

- Avaliação e Controlo

- Criar tabelas de registo adequadas para controlo do processo de treino e competição;
- Análise em vídeo dos exercícios de treino e do jogo realizado pela própria equipa;

- Relação com a Comunidade

- Realizar eventos de forma a aproximar os treinadores dentro da comunidade;
- Intervir nos projetos realizados pela estrutura técnica do Sporting Clube de Portugal.

1.1.8 Estrutura do Relatório

O presente relatório de estágio pretende explicar o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva 2016-2017 e foi dividido em 7 capítulos.

O primeiro capítulo inicia-se com um enquadramento do estágio onde se caracteriza de forma geral o contexto específico, as condições de trabalho e o quadro competitivo onde a equipa de sub14b se inseriu. Por sua vez é apresentado a equipa técnica e as respetivas funções. Termina-se este capítulo com a apresentação dos objetivos que se procura atingir com o estágio.

No segundo capítulo é exposto um enquadramento conceptual de suporte à prática profissional. Apresenta-se uma revisão da literatura sobre as temáticas que serviram de suporte ao terceiro capítulo.

O terceiro capítulo refere-se à prática profissional e divide-se em 3 subcapítulos. No primeiro subcapítulo apresenta-se uma caracterização geral do plantel de sub14b do Sporting Clube de Portugal. De seguida são apresentados os objetivos coletivos da equipa de sub14b para a época desportiva. Após isto são apresentados os princípios do modelo de jogo que serviram de suporte ao jogo da equipa. Por fim é apresentado o planeamento geral (macrociclo), o microciclo – padrão e a sessão de treino – tipo.

No segundo subcapítulo é apresentado a forma como foi operacionalizado a condução do processo de treino da equipa de sub14b e particularmente a intervenção do treinador estagiário nas tarefas de treino. No terceiro subcapítulo é apresentado o controlo do processo de treino e de competição.

No quarto capítulo é apresentado um projeto inovador de caracterização do tempo útil de jogo, tendo sido utilizado as 30ª jornadas do campeonato distrital onde a equipa de sub14b do Sporting Clube de Portugal participou.

No quinto capítulo apresenta-se a ação de formação “Team Building” e respetivo balanço do evento. Esta ação foi desenvolvida para os jogadores residentes na academia Sporting.

O sexto capítulo consiste numa reflexão crítica sobre as experiências, dificuldades e aprendizagens adquiridas ao longo do ano de estágio, terminando com perspetivas para o futuro enquanto treinador de futebol.

Por fim, no sétimo e oitavo capítulo, respetivamente, são apresentadas as referências bibliográficas e anexos que serviram de suporte à elaboração deste relatório.

2. Revisão da Literatura

2.1 – O Treinador na Formação

“(...) O êxito no futebol tem mil receitas. O treinador deve crer numa, e com ela seduzir os seus jogadores”

(Valdano, 1998 citado por Silva, 2008)

“O comandante deverá ter as virtudes da sabedoria, honestidade, benevolência, coragem e rigor”

(Rui Vitória, 2015)

O treinador de futebol assume hoje em dia um papel de enorme foco na sociedade desportiva, tendo cada vez mais uma colossal importância no sistema desportivo nacional e internacional. Ser treinador exige conhecimentos e requer experiências que ultrapassam as aquisições de uma carreira de atleta (Araújo, 1998). Esta profissão implica que o treinador no desempenho da sua função tenha de tomar decisões em diferentes domínios, tais como, a organização do treino, liderança, estilo e formas de comunicação, opções táticas da observação e análise do jogo, gestão das pressões contidas na competição, controlo da capacidade de concentração e emoções (Araújo, 1998).

Segundo Flores, Florest e Tena (2012), o papel do treinador deve passar pela responsabilidade do sucesso desportivo e pelo alcance dos objetivos no clube definidos pela organização/direção. Por sua vez, em níveis iniciais e com um planeamento mais educativo, pretende-se que a formação e desenvolvimento do jogador sejam feitos de forma global e não apenas com o pensamento como desportista (Moreno & Campo, 2004).

Neste sentido, Marques (1999, citado por Mendes, 2009) menciona que o treinador assume no processo de formação de jogadores e Homens um papel bastante importante, por ser o responsável direto pelo presente e futuro dos jovens que lhe são confiados. Deve conter conhecimentos acerca do desenvolvimento motor, biológico, psíquico, e

social dos jovens e a capacidade de os integrar nas suas propostas metodológicas de ensino/treino.

Mesquita (2005) também corrobora com esta ideia pois refere que o treinador é responsável pela iniciação, orientação e especialização dos jogadores, sendo a sua intervenção importante na formação enquanto praticante e ser humano.

Araújo (1998) indica que a profissão de Treinador deve estimular a autonomia futura dos atletas e acreditar nas suas capacidades. Perante isto, ser treinador coloca-os perante a necessidade de desempenhar as funções de:

Leaders – apontar o caminho a seguir e a forma de o fazer;

Professores – ensinar com a preocupação de formar e educar;

Organizadores – organizar e planificar toda a atividade da equipa;

Motivadores – procurar alcançar a entrega e ambição dos atletas;

Disciplinadores – manter a disciplina de todo o grupo de trabalho; (Araújo, 1998).

Para que estas funções sejam desempenhadas com o maior rigor e em prol dos atletas, os Treinadores devem conter qualidades imprescindíveis, tais como:

Saber/Conhecimento – dominar os conhecimentos requeridos pelo exercício da função e ter a noção de que consoante os objetivos a alcançar, necessita-se de determinar aqueles sobre os quais se incide, com maior insistência;

Habilidade para ensinar – capacidade para transmitir os conhecimentos aos atletas;

Qualidades próprias – lealdade para o grupo de trabalho; liderar todas as suas atividades; ser natural; atuar conforme a sua personalidade;

Trabalhar em equipa – trabalhar em prol de todo o grupo de trabalho, como um todo; (Araújo, 1998).

Relativamente ao processo de treino, o treinador deve procurar potenciar a tomada de decisão dos seus jogadores, bem como a sua adaptação aos constrangimentos, mais do que procurar a “ordem” presente em estereótipos táticos (Caldeira, 2013).

Também Vitória (2015) refere que os treinadores devem ser capazes de formar jovens jogadores capazes de dar resposta às exigências e constrangimentos do próprio jogo.

O processo de competição em jovens atletas deve ser enquadrado num clima favorável para que os praticantes consigam aplicar os conteúdos adquiridos no processo de treino, onde querer ganhar é legítimo, no entanto o jovem deve estar preparado para a derrota, encarando-a como uma demonstração de que é necessário corrigir para aperfeiçoar o que não está bem (Mesquita, 2005).

Segundo esta ideia, a instrução proferida pelo treinador em competição deve ser de carácter tático, individualizada, fortemente positiva, centrada na própria equipa e no adversário (Moreno e Campo, 2004).

2.2 – Planeamento do Treino

O planeamento desportivo é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas (Oliveira, 2005).

Castelo (2004) refere que a planificação é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas, que procuram direccionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro próximo. Através desta organização pretende-se valorizar e potenciar os níveis de prontidão dos jogadores.

Na mesma linha de pensamento, o mesmo autor aborda o conceito de planificação estratégica, referindo que este tipo de planificação elabora planos estratégicos de intervenção, traduzidos em modificações pontuais e temporárias da expressão tática de base da equipa (Castelo, 2004).

Planificar é uma tarefa de grande complexidade pela dificuldade que surge para se estabelecerem os objetivos de rendimento, devido à variedade de fatores implicados. Desta forma, a planificação deve ser flexível, para que se possa adaptar a diferentes situações, reorganizar o programa, ajustar-se às características de cada atleta e às suas funções no jogo (Calvo, 1998).

Silva (1998, citado por Santos, Castelo & Silva, 2011) considera o planeamento a fase fulcral de toda a organização do processo de treino e na qual os treinadores se preocupam em resolver problemas de natureza metodológica.

Uma ideia semelhante à exposta anteriormente surge por Castelo (2003) quando menciona que a planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Os objetivos inerentes a esta planificação são: assinalar as situações vantajosas para a organização; antecipar a resolução de problemas previstos; e formular planos de ação.

Esta forma de planear vai permitir que os resultados desportivos sejam construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza sobre resultado (Garganta, 2003).

2.2.1 – Microciclo Padrão

Weineck (1986, citado por Ramos, 2003) indica que os microciclos têm uma duração mais curta e representam a programação geral de uma semana de treino. Adaptando-se perfeitamente às necessidades imediatas do processo de treino. Deve ser construído para que as unidades de treino que solicitem a velocidade, a resistência, a força, a técnica ou as capacidades de coordenação, sejam colocadas nos dias em que o organismo está perfeitamente recuperado dos treinos precedentes e onde a capacidade de rendimento seja ótima (Ramos, 2003).

De acordo com Oliveira (2008, citado por Silva, 2008), aquando da entrevista realizada para o livro de Silva (2008), o padrão semanal é fundamental para a organização do processo de treino. A análise ao jogo anterior permite elaborar um conjunto de objetivos a incidir ao longo da semana. No padrão semanal prepara-se o próximo jogo considerando o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte.

Este autor defende que a competição permite à equipa técnica avaliar qualitativamente o processo de treino de acordo com a sua forma de jogar. No entanto, este processo de avaliação também deve ser feito em treino (Oliveira, 2008 citado por Silva, 2008).

Nesta linha de pensamento surge Carvalho (2015) quando indica que o microciclo não é mais que o espaço temporal entre 2 jogos. O autor indica que durante a semana de treino tenta desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual, no sentido de

preparar o próximo jogo tendo em conta o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte.

Frade (2003) também indica que os microciclos são estruturados pelos jogos, neste sentido a estrutura do microciclo é moldável pela competição semanal existente. Em concordância com esta ideia, Castelo (2004) refere três cenários possíveis na estrutura do Microciclo Padrão: microciclo competitivo com seis dias de intervalo entre dois jogos (jogo ao domingo); microciclo competitivo com cinco dias de intervalo entre dois jogos (jogo ao domingo e ao sábado); microciclo competitivo com três jogos (jogo ao domingo, à quarta-feira e ao domingo).

Numa equipa de formação, o Microciclo Padrão serve principalmente para sequenciar os conteúdos a abordar no ensino do jogo. O treino e competição são formas de avaliar qualitativamente estes conteúdos, de forma a se perceber em que nível de aprendizagem do jogo estão os nossos atletas.

2.3 – O Treino

“O treino deve ser exigente, rigoroso, e sempre atrativo.” (Rui Vitória, 2015)

O treino constitui a forma mais importante e influente na preparação dos atletas para a competição. Implica transformar comportamentos e sobretudo atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis (Garganta, 2004).

O Treino deve ser uma interligação sistémica de etapas, mais do que uma sucessão de etapas sem relação entre si (Vitória, 2015).

Segundo Carvalho (2015), o treino é um processo de ensino/aprendizagem e não apenas momentos para exercitar. Deve contextualizar e orientar para a aquisição do saber-fazer, conhecimento, competências e experiências;

Silva (2008) indica que o processo de treino visa desenvolver comportamentos específicos, na construção de uma forma de jogo que surge da organização comportamental nos momentos defensivos, ofensivos e transições. Corroborando com a ideia anterior, Garganta (2004) refere que o processo de treino pretende implementar

uma cultura de jogo, com referência a conceitos e princípios. Desenvolvem-se rotinas específicas do jogo e configuram-se memórias adaptáveis e versáteis.

Relativamente ao processo de treino em escalões de formação, Ferreira (1983) afirma que se deve adotar uma metodologia na qual as tarefas de treino favoreçam a criatividade dos atletas; não reduza a aprendizagem a um processo de repetição e imitação de gestos técnicos, por si só; e que promova a aquisição da tomada de decisão, para que os atletas selecionem as ações adequadas quando tem de agir no decorrer do jogo. Esta ideia é justificada pelo autor quando refere que o processo de preparação de um jovem jogador não deve ser um estado de especialização prematura mas sim, uma preparação planeada e sistematizada, em concordância com o processo de desenvolvimento do atleta.

O treino e a competição são os meios dessa formação e não as formas de obtenção de rendimentos imediatos (Ferreira, 1983).

2.3.1 – Representatividade das Tarefas de Treino

Queiroz (1986) refere que a estrutura e organização dos exercícios de treino devem procurar representar as condições de variabilidade características da estrutura e conteúdo do jogo. Os exercícios devem estar adaptados à realidade do jogo, podendo ser mais ou menos complexos, respeitando sempre os princípios de aleatoriedade e imprevisibilidade do jogo.

Araújo (2010) indica que vários estudos sugerem a importância da representatividade das tarefas, nas quais a informação contextual orienta a ação do jogador rumo a um objetivo comportamental da tarefa. Segundo o mesmo autor, a tarefa representativa deve apresentar medições precisas e reproduzíveis para que o desempenho possa ser avaliado com exatidão. O *design* destas tarefas deve estar de acordo com a natureza dinâmica do jogo, a rápida mudança do contexto, a necessidade de ações precisas e as exigências fisiológicas e emocionais inerentes ao desempenho. Estes aspetos tornam a criação de tarefas representativas num desafio.

No mesmo estudo, Araújo (2010) indica vários pontos que os treinadores devem ter cientes aquando da elaboração das tarefas representativas: manter a complexidade das tarefas de decisão tal como acontece no contexto; conceber a tarefa, de maneira a que perceber uma fonte de informação permita que se realizem juízos fiáveis sobre essa propriedade; incluir situações que evoluam no tempo e que apresentam decisões inter-

relacionadas; permitir que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar a informação que guie as suas ações para atingir os seus objetivos.

Araújo, Davids & Hristovski (2006) indicam que a representatividade das tarefas de treino implica que os jogadores possam agir sobre o envolvimento, com o objetivo de explorar as possibilidades de ação. Isto permite orientar o seu comportamento em direção ao objetivo da tarefa.

2.3.2 – Classificação dos Exercícios de Treino

O medicamento receitado para um dado indivíduo está para o médico, como o exercício de treino estipulado para o praticante está para o treinador desportivo. (Castelo, 2002)

Segundo Castelo (2002), o exercício de treino é um meio que se confirma como um dos mais importantes da atividade do treinador desportivo.

Devido à importância que lhe é atribuída no ato de treinar é necessário sintetizar a sua classificação, quer ao tipo, quer às diferentes formas que podem conter.

Queiroz (1986) menciona que a construção dos seus exercícios de treino tem como principal foco a competição. Isto é, todos os exercícios que idealiza têm como intenção servirem de suporte ao jogo. Para este autor, os exercícios apresentam dois fatores básicos: a estrutura, que diz respeito à relação dialética estabelecida entre a atividade dos jogadores, a equipa e o contexto; e o conteúdo, que inclui os fatores de rendimento desenvolvidos pelos jogadores e pela equipa, ligados à ideia de jogo.

Neste sentido, Queiroz (1986) divide os exercícios de treino em dois grupos: fundamentais e complementares. Os exercícios fundamentais são todas as formas de jogo, que apresentam a finalização como estrutura elementar fundamental, ou seja, neste tipo de exercícios a obtenção do golo é o objetivo a atingir. Dividem-se em três tipos: Forma Fundamental I (Ataque x 0 Defesas + Guarda Redes); Forma Fundamental II (Ataque x Defesa + Guarda Redes); Forma Fundamental III (Guarda Redes + Ataque x Defesa + Guarda Redes).

Os exercícios complementares servem para desenvolver aspetos de suporte ao treino mas que a sua estrutura não inclui finalização. Dividem-se em duas formas: Forma Complementar integrada, que inclui dois ou mais fatores de treino; Forma Complementar

Separada, que inclui apenas um fator de treino e se desenvolve fora das condições de jogo.

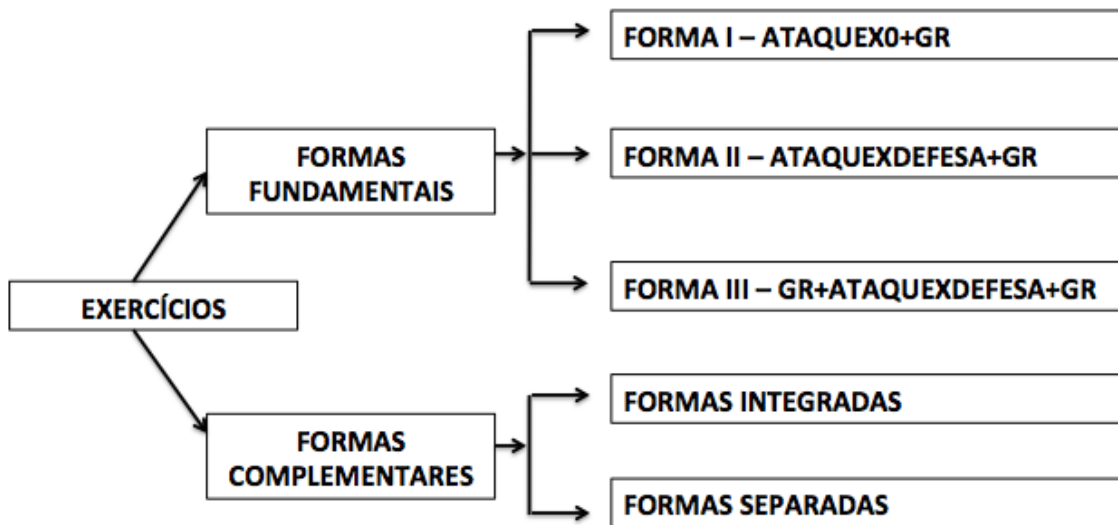


Figura 1- Quadro resumo da classificação de exercícios (Queiroz, 1986)

2.4 – Controlo do Treino

2.4.1 – Tempo Potencial de Aprendizagem

O êxito nas aprendizagens depende, em grande parte, da qualidade do treino. Isto é, da competência do treinador em criar condições de sucesso aos atletas.

(adaptado de Carreira da Costa, 1984)

Sendo o tempo potencial de aprendizagem um conceito associado ao ensino da educação física, decidimos referir a literatura de base acerca do mesmo, com adaptações para o treino desportivo.

Os profissionais da educação física e treino desportivo devem ter cientes que o principal objetivo da sua profissão é o conhecimento e melhoria das competências dos jovens.

Neste sentido, pode-se afirmar que a qualidade do ensino/treino e a aprendizagem dos alunos/atletas deve-se em grande parte à competência didática dos professores, sem

esquecer que na qualidade do processo ensino-aprendizagem os alunos/atletas também têm influencia (adaptado de Carreira da Costa, 1996).

Desta forma, é necessário que o professor/ treinador tome decisões de planeamento com vista a influenciar positivamente o processo de ensino/treino dos alunos/atletas (Costa, 1996).

Segundo Metzler & Young (1984, citado por Crum, 2002), os professores/treinadores que estruturam as suas aulas/treinos melhoram o tempo potencial de aprendizagem dos alunos/atletas. Este planeamento permite que a informação dada pelo professor/treinador seja mais objetiva e a organização da aula/treino melhorada.

No seguimento da ideia anterior, Costa (1996) afirma que os professores/treinadores com mais competências didáticas planeiam as aulas/treinos com o objetivo de criarem condições de organização que garantam as condições mais adequadas de aprendizagem; antecipam as situações, imaginando e estruturando vários cenários alternativos de ensino; têm ideia clara das capacidades dos alunos/atletas, da prestação individual e utilizam este conhecimento quando planeiam e avaliam.

Os professores / treinadores mais eficazes gerem melhor o tempo de aula/treino, disponibilizando mais tempo para a participação motora em situações específicas (relacionadas com os objetivos de aprendizagem) e minimizam os períodos de espera dos alunos/atletas (Costa, 1996 & Crum, 2002).

Um estudo de Ford, Yates & Williams (2010) na modalidade de futebol, com jovens atletas de elite, sub-elite e de recreação (idades entre os 9 - 17 anos), verificou que em qualquer um dos grupos, os jovens passam a maior parte do tempo da sessão em tarefas do tipo *training form* (trabalho físico; técnica individual) do que em atividades do tipo *playing form* (jogos condicionados/reduzidos), essenciais para a melhoria do seu desempenho na modalidade. Ainda assim, no grupo dos jovens atletas de elite a diferença entre os dois tipos de atividades não é tão elevada e o tempo despendido em atividades do tipo *playing form* é superior aos outros dois grupos.

Relativamente à instrução proferida pelo professor / treinador, esta deve ser de cariz técnico, centrada nos requisitos de execução das tarefas a aprender, utilizando uma linguagem clara e precisa com demonstrações frequentes. O fornecimento de feedbacks focados nos aspetos críticos da modalidade em aprendizagem é um fator de eficácia. Por sua vez, os exercícios propostos também devem ser alvo de reflexão uma vez que tarefas um pouco acima das capacidades dos alunos/atletas são mais adequadas (Costa, 1996 & Crum, 2002).

Para finalizar, referir que os fatores cruciais de eficácia pedagógica que podem levar ao êxito das aprendizagens são:

- Tempo potencial de aprendizagem - tempo em que o aluno/atleta está empenhado em tarefas específicas (ligadas a um objetivo determinado), isto é, suscetíveis de provocar aprendizagem;

Feedback pedagógico - reação do professor/treinador na prestação motora dos alunos, com o objetivo de lhes fornecer uma informação relativa à realização da tarefa motora;

- Clima positivo na relação pedagógica - ambiente no qual decorrem as atividades de ensino/treino, onde o professor/treinador deve promover um clima positivo através da predominância do elogio e incentivo em detrimento da punição;

- Organização das atividades - tarefas no âmbito da gestão e organização do material, visando o aumento do tempo disponível para a prática bem como a diminuição de comportamentos de desvio (Carreira da Costa, 1995).

2.5 – Controlo do Jogo

2.5.1 - Análise do Jogo

A análise de jogo assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da maximização do rendimento, quer individual quer coletivo, tanto em situações de treino como em situações de competição (Neto, 2014). A obtenção de informação precisa e pertinente sobre o desempenho desportivo de jogadores e equipas é um processo que tem vindo a despertar interesse quer a treinadores, quer a investigadores em observação e análise de jogo (Ventura, 2013).

Esta área permite interpretar a organização e as ações que concorrem para a qualidade do jogo; planificar e organizar o treino, tornando os seus conteúdos mais específicos; estabelecer planos táticos adequados face ao adversário a defrontar; regular a aprendizagem e o treino (Garganta, 1997).

Segundo Neto (2014), com a análise de jogo pretende-se otimizar os comportamentos dos jogadores e da equipa em treino e competição, a partir das informações do jogo. Este processo une a relação entre o treino e a competição com o objetivo de melhorar o

desempenho progressivo de atletas e equipas. O objetivo deste processo é contribuir para a obtenção do maior conhecimento acerca dos fatores que influenciam o desempenho das equipas e desta forma conseguir-se aperfeiçoar o processo de treino (Ventura, 2013).

A construção do treino deve recorrer-se da informação retirada do jogo, pelo que a análise do conteúdo de jogo revela-se como importante e influente na estrutura e organização do treino (Garganta, 2000 citado por Ventura, 2013 & Neto, 2014).

Ventura (2013) refere que a análise de jogo está relacionada com a avaliação da própria equipa e dos adversários, como forma de, posteriormente à análise, se controlar e operacionalizar o processo de treino.

2.5.2 - Análise da Própria Equipa

“A análise da própria equipa é considerada muito importante, é uma ferramenta que nos dá uma avaliação mais objetiva e real possível do que fazemos bem e do que fazemos mal...”

(Juan Expósito citado por Pedreño, 2014)

A análise e observação da própria equipa tem-se tornado uma ferramenta imprescindível para o trabalho do treinador, ajuda-o a identificar as forças da sua equipa (Ventura, 2013).

Segundo Lago (2009), 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.

Após esta análise, o treinador pode enriquecer o processo de treino, uma vez que pode desenvolver o que a equipa apresentou de bem no jogo e trabalhar para colmatar os erros que a mesma apresentou (Ventura, 2013 & Pedreño, 2014).

Pedreño (2014) também defende esta ideia quando refere que a análise da própria equipa é uma ferramenta que ajuda os treinadores a observar como os seus jogadores assimilam o modelo de jogo da equipa. Desta forma, o treinador consegue perceber a

assimilação dos atletas acerca do modelo de jogo, o que a equipa faz bem, o que faz mal, corrigir erros e potenciar os pontos fortes.

Na mesma linha, Neto (2014) afirma que a análise de jogo da própria equipa deve ser orientada pelo seu modelo de jogo com o fim de avaliar o desempenho, quer coletivo quer individual.

Por sua vez, a análise permite que se possa planear exercícios que ajudem a resolver estes problemas e/ou potenciar os pontos fortes (Pedreño, 2014).



Figura 2 - Análise da Própria Equipa - Adaptado do Livro – Scouting en Fútbol – Del Fútbol base al alto rendimiento (Pedreño,2014)

2.5.3 - Análise qualitativa vs quantitativa

Devido à necessidade de compreender melhor as restrições que promovem o sucesso desportivo, a análise do jogo assumiu um papel muito importante nos jogos desportivos (Carling, Reilly & Williams, 2009).

Apesar disto, o jogo de futebol caracteriza-se pela grande complexidade que o envolve, o que torna difícil objetivar a sua observação e análise (Sarmiento, Barbosa, Campaniço, Anguera, & Leitão, 2013).

Os métodos de análise para caracterizarem o desempenho desportivo podem identificar algumas particularidades do jogo em contextos específicos, mas em outros contextos não conseguem caracterizá-los (O' Donoghue, 2010).

A análise quantitativa pretende prever futuros desempenhos, baseando-se no princípio de que eventos que tenham ocorrido anteriormente irão acontecer futuramente de forma previsível. Segundo esta análise, qualquer desempenho é consequência de fatores como

aprendizagem prévia, habilidades inerentes e variáveis situacionais (Sarmiento et al., 2014).

Neste tipo de análise, os dados são tipicamente factos e figuras. São independentes de interpretações pessoais e são analisados através de métodos estatísticos (O'Donoghue, 2015).

No entanto, O'Donoghue (2009) refere que a análise da performance exclusivamente quantitativa nem sempre permite explicar os contextos, principalmente aqueles que, pela sua complexidade, podem possuir um conjunto de justificações diferentes para os dados recolhidos.

A análise qualitativa permite compreender aspetos que não são mensuráveis através da análise quantitativa como os padrões de jogo das equipas (Sarmiento et al. 2013). Devido a este fator, ao longo da última década tem-se considerado que a análise qualitativa se baseia numa visão mais equilibrada do jogo do que a abordagem quantitativa (Anguera, Camerino, Castañer, 2012).

Segundo O'Donoghue (2015), os dados qualitativos são complexos, sob a forma de padrões visuais, imagens, vídeo, palavras, sensações, pensamentos e emoções. O significado destes dados depende do julgamento e da interpretação de quem os analisa.

Apesar da importância da análise qualitativa, existem poucos estudos que utilizem as opiniões dos treinadores neste tipo de análise. Os treinadores poderiam contribuir com o seu conhecimento na análise do desempenho das equipas (Sarmiento, et.al., 2013).

Cada uma destas análises é considerada como uma forma diferente de compreender e abordar o estudo da atividade física e do desporto (Sarmiento, et.al., 2013).

Porém, um estudo de Sarmiento et. al.,(2014) sobre esta temática e com treinadores portugueses chegou à conclusão que estes preferem utilizar o método de análise qualitativa pois permite detalhar os padrões coletivos das equipas que defrontam.

Análise Qualitativa	Análise Quantitativa
Subjetiva	Objetiva
Depende da Opinião	Depende de Fatos
Julgamento	Medição
Aplicando experiência, perícia	Seguindo orientação detalhada
Interpretação	Análise Estatística
Processo Flexível	Processo Fixo

Tabela 4 – Diferenças entre métodos qualitativos e quantitativos (O'Donoghue, 2015)

3. Realização da Prática Profissional (Área 1)

3.1. Equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal

3.1.1 Caracterização Geral do Plantel de Sub14B do Sporting Clube de Portugal

O plantel de Juniores “C” – Sub14B do Sporting Clube de Portugal para a época 2016 / 2017, integrou a I Divisão – Série 1 do Campeonato Distrital de Juniores “C” da Associação Distrital de Lisboa.

Devido ao facto de existirem três equipas de Juniores “C” (Sub15 / Sub 14 A / Sub 14 B), qualquer atleta inscrito e que tivesse nascido entre os anos de 2002 – 2003 podia pertencer a um destes planteis. Neste sentido, no plantel de Sub 14 B apenas contabilizei os jogadores que realizaram pelo menos dois jogos oficiais no campeonato que esta equipa disputou. Utilizei este critério porque até Janeiro existiram futebolistas a treinarem na equipa de Sub 14 A e a jogarem pelos Sub 14 B, e vice-versa.

O plantel foi composto por 32 jogadores, 31 nascidos em 2003 e 1 atleta nascido em 2004. O processo de seleção dos futebolistas que constituíram o plantel foi decidido pelos treinadores das duas equipas de Sub14 através da observação das suas características no primeiro mês de treinos e das indicações recolhidas nos anos anteriores. Ao longo de toda a época não existiu saída de qualquer atleta, existindo a entrada do atleta de 2004 em Janeiro.

Relativamente à utilização do pé, na figura 3 verifica-se que existe predomínio do pé direito, pois 63% dos jogadores são destros. Acerca da utilização do pé esquerdo, 37% dos jogadores utilizam esse pé. Apesar disso, a maioria dos jogadores tem uma boa relação com bola quando tem de utilizar o pé não dominante.

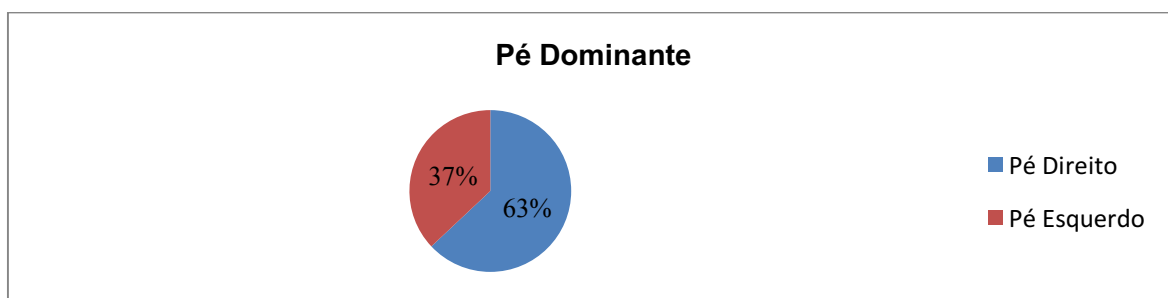


Figura 3 - Caracterização do Plantel através do Pé Dominante

Através da figura 4 pode-se verificar a distribuição do plantel pelas funções que costumam ocupar em campo. Mostra-se que 13% do plantel são guarda-redes (GR), 9% defesas direito (DD), 9% defesas esquerdos (DE), 16% defesas centrais (DC), 25% médios centro (MC), 6% extremos direitos (ED), 9% extremos esquerdos (EE) e 13% Ponta de Lança (PL). De referir que o plantel é constituído com pelo menos 2 futebolistas por função. Ainda assim, alguns jogadores passaram por mais do que uma função em campo pois a equipa técnica verificou em treino características que lhe permitissem jogar noutras funções.

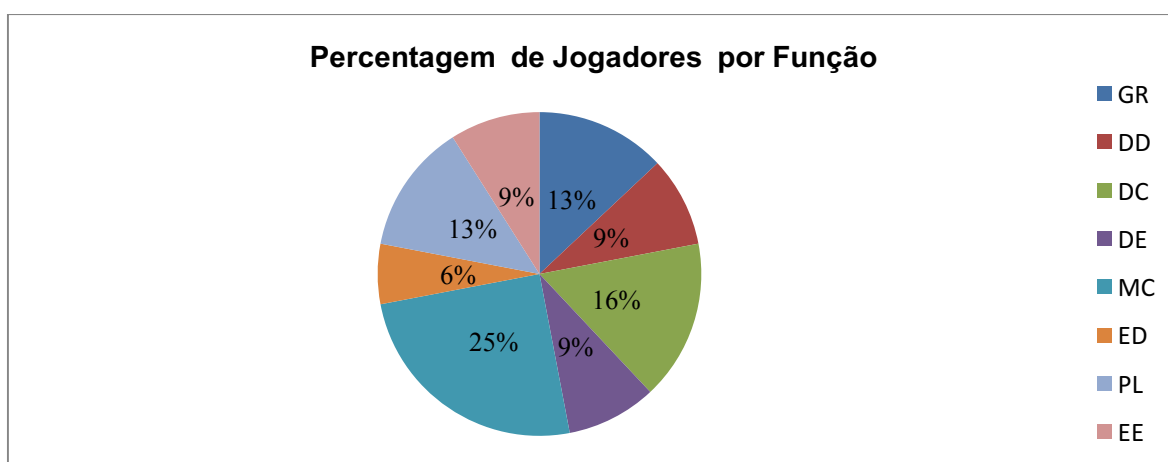


Figura 4 - Caracterização do Plantel por Função

Como podemos verificar na figura 5, a maioria dos jogadores que compuseram o plantel (72%) já estavam inscritos no clube à pelo menos um ano e representavam o escalão abaixo, os Juniores “D” – Sub13. A maioria dos futebolistas já tinha um conhecimento sobre o clube e já estava familiarizado com a postura que é necessário ter enquanto atleta do Sporting Clube de Portugal. Apesar disso, 28% dos jogadores foram inscritos pela primeira vez sendo provenientes de outros clubes.

Ao longo de toda a época, existiram jogadores provenientes de outros clubes a treinarem à experiência neste plantel, existindo um atleta de 2004 que foi inscrito pelo clube em janeiro. Apesar do jovem ser Sub13 treinou ao longo da época neste plantel e realizou mais de dois jogos, sendo incluído no plantel.

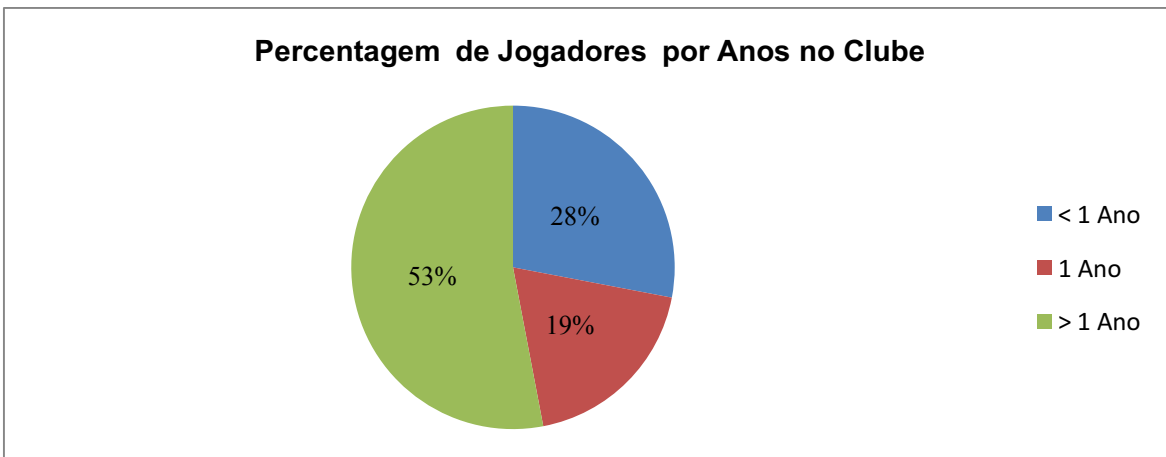


Figura 5 - Caraterização do Plantel por Anos no Clube

A figura 6 mostra-nos a distribuição dos nascimentos dos jogadores do plantel. O nascimento dos jogadores foi categorizado por Trimestre: entre janeiro e março para o 1º Trimestre; entre abril e junho para o 2º Trimestre; entre julho e setembro para o 3º Trimestre e entre outubro e dezembro para o 4º Trimestre.

Pela visualização da figura, podemos identificar que a maioria dos nascimentos dos jogadores aconteceu no 1º trimestre (53%). A menor percentagem de nascimentos acontece no 3º trimestre (6%). Os valores do 2º e 4º trimestre são similares, com 22% e 19% dos nascimentos, respetivamente.

Se analisamos os nascimentos por semestre, verificamos que existe uma grande diferença entre os dois, uma vez que o primeiro semestre tem 75% dos nascimentos e o segundo semestre apenas 25%. Isto indica que a concentração dos nascimentos está mais próxima do início do ano.

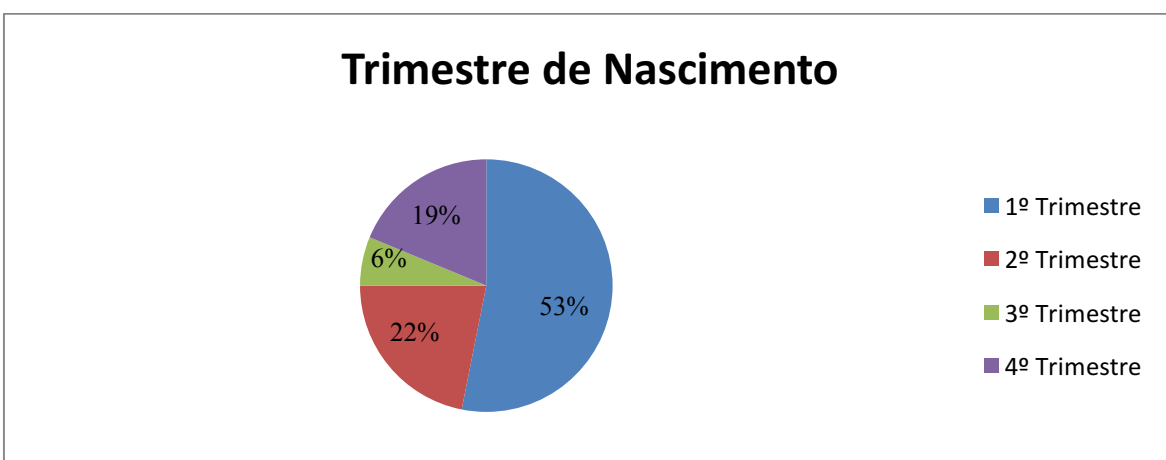


Figura 6 - Caraterização do Plantel por Trimestre de Nascimento

Na figura 7, verificamos que os valores médios da altura do plantel variam consoante a função. A função com valores mais elevados são a de guarda-redes (172cm) e por sua vez, os defesas e avançados (163cm). O valor médio de altura mais baixo pertence aos médios com 155cm.

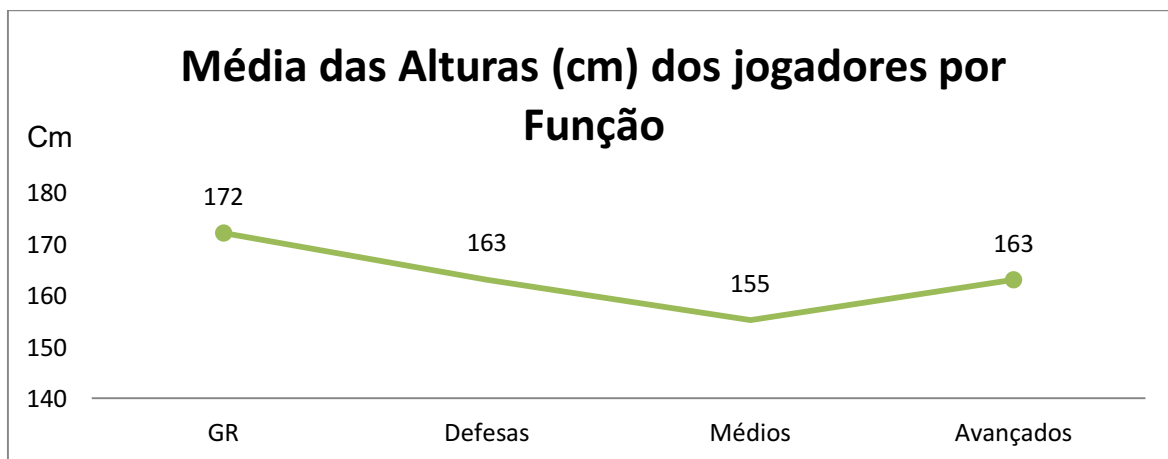


Figura 7 - Caraterização do Plantel por Altura nas diversas Funções

Quanto aos valores de peso na figura 8, a tendência de valores vem no mesmo seguimento dos valores da altura pois a função com valores de peso mais elevados são os guarda-redes (62kg) e por sua vez, os defesas (52kg) e os avançados (50kg). Os valores de peso mais baixos são encontrados na função de médios (45kg).

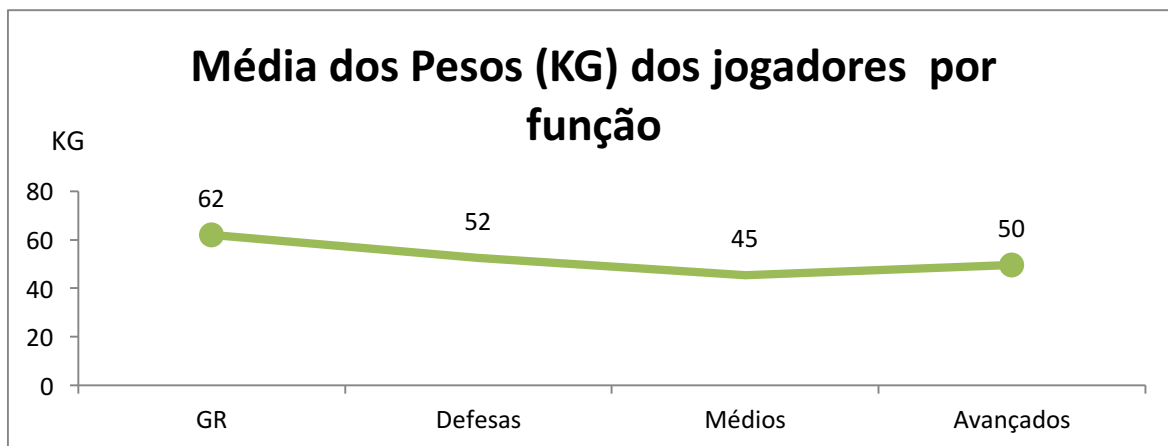


Figura 8 - Caraterização do Plantel por Pesos nas diversas Funções

Através da tabela 5 descreve-se de forma detalhada as informações acerca da caracterização geral dos futebolistas do plantel e que foram descritos anteriormente.

Posição	Nome	Mês / Ano	Pé Dominante	Altura (cm)	Peso (kg)	Prática no Clube (Anos)
GR	JOÃO TEOPISTO JOSÉ	12 - 2003	Esquerdo	170	54	2 Anos
GR	MARTIM DA SILVA DUARTE	01 - 2003	Direito	168	61	3 Anos
GR	SÉRGIO MANUEL CABRAL SEMEDO	02 - 2003	Direito	174	60	< 1 Ano
GR	TELMO JESUS DOS ANJOS SANTOS	03 - 2003	Direito	176	73	< 1 Ano
DD	GUILHERME LIMA RODRIGUES CRISTÓVÃO	11 - 2003	Direito	155	42	2 Anos
DD	JOÃO RICARDO ALVES DO CARMO	02 - 2003	Direito	150	62	< 1 Ano
DD	PEDRO FILIPE REBELO PAULINO COSTA	01 - 2003	Direito	155	44	6 Anos
DC	DUARTE QUINDERA MANETA	02 - 2003	Direito	170	57	2 Anos
DC	JOÃO MIGUEL PRATES GUEDES	02 - 2003	Esquerdo	177	56	< 1 Ano
DC	MIGUEL DOS SANTOS RATO LADEIRO	04 - 2003	Direito	166	57	3 Anos
DC	PAULO JOÃO FIGUEIREDO SANTOS DUARTE	11 - 2003	Direito	175	63	1 Ano
DC	RODRIGO ALVAREZ RIBEIRO	02 - 2003	Esquerdo	174	64	1 Ano
DE	BERNARDO LOPES MENDES NEVES PEREIRA	07 - 2003	Esquerdo	150	37	6 Anos
DE	DUARTE MAURICIO HENRIQUES	01 - 2003	Esquerdo	157	43	2 Anos
DE	EMANUEL MOREIRA FERNANDES	03 - 2003	Esquerdo	167	51	5 Anos
MC	DIOGO RAFAEL GOMES CABRAL	06 - 2003	Esquerdo	152	47	1 Ano
MC	FRANCISCO MANUEL DA CRUZ ASCENSO	04 - 2003	Direito	160	48	3 Anos
MC	GONÇALO FILIPE ÁGUAS SILVA	10 - 2003	Direito	144	35	< 1 Ano
MC	MANUEL MARTINS MOREIRA CAMPOS	03 - 2003	Esquerdo	164	50	1 Ano
MC	MARTIM JOSÉ MARTINS CASIMIRO	03 - 2003	Direito	142	38	< 1 Ano
MC	MIGUEL PEDRO MIRANDA OLIVEIRA MENINO	01 - 2003	Direito	159	45	6 Anos
MC	PEDRO MARIA SALGUEIRO PESSOA CARVALHO	02 - 2003	Direito	151	43	5 Anos
MC	SANDRO RENATO FREITAS BRANQUINHO	01 - 2003	Direito	169	57	3 Anos
ED	RODRIGO HENRIQUES ELIAS DE MATOS	12 - 2003	Direito	162	47	1 Ano
ED	YOUSSEF RAMALHO CHERMITI	05 - 2004	Direito	170	55	< 1 Ano
EE	RODRIGO ONOFRE MARQUÊS	04 - 2003	Esquerdo	165	53	4 Anos

EE	RUBEN JURDANI MENDES FURTADO	10 - 2003	Esquerdo	157	39	2 Anos
EE	SAMUEL ALEXANDRE SANTOS MORAIS	01 - 2003	Esquerdo	152	40	< 1 Ano
PL	DANIEL LYAPIN	03 - 2003	Direito	177	64	< 1 Ano
PL	FRANCISCO DA COSTA CANÁRIO	08 - 2003	Esquerdo	154	41	4 Anos
PL	MANUEL BERNARDINO ELOY HENRIQUES	04 - 2003	Direito	172	64	1 Ano
PL	NELSON GOMES DE MATOS PEREIRA	04 - 2003	Direito	157	41	6 Anos

Tabela 5 - Plantel de Sub14B

3.1.2 Objetivos da Equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal

Os objetivos da equipa de Sub 14B do Sporting Clube de Portugal foram definidos no início da época desportiva pela equipa técnica.

Os objetivos definidos para este escalão foram enquadrados em vários níveis: competitivos; desportivos; sociais e disciplinares.

- Os objetivos competitivos passaram pela vitória da série 1 da 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Iniciados da Associação Distrital de Lisboa e posteriormente, a vitória na final do campeonato. Para isso, colocou-se a fasquia na obtenção de 40 pontos em cada volta do campeonato.

Além disso, pretendeu-se que a equipa atingisse a marca dos 50 golos marcados em cada volta do campeonato e sofresse no máximo 10 golos em cada volta.

- Ao nível desportivo, os objetivos passaram: pelo desenvolvimento das competências tático – técnicas, físicas e psicológicas do modelo de jogo adotado; desenvolvimento e consolidação dos princípios específicos do jogo; desenvolvimento das capacidades volitivas; em vantagem no resultado nunca permitir a inversão do resultado; em desvantagem no resultado procurar rapidamente a inversão da situação; marcar sempre primeiro que o adversário; marcar golo nos primeiros 15 minutos; integrar o maior número possível de jogadores nos sub 15 na próxima época; ser o clube com mais jogadores convocados para a seleção distrital;

- Relativamente aos objetivos sociais, pretendeu-se que os jogadores tivessem uma boa e rápida adaptação à academia; cumprissem escrupulosamente o regulamento interno da academia; participassem no máximo de formações complementares; não tivessem problemas disciplinares na escola e por sua vez tivessem sucesso escolar (estarem em

condições de transitar para o próximo ano desde o 1º período); fossem jogadores exemplares no comportamento social fora do campo; Honrassem o lema e bom nome do Sporting Clube de Portugal.

- Os objetivos disciplinares definidos passaram pela obtenção no máximo de 10 cartões amarelos ao longo de toda a época e a não existência de nenhum jogador expulso.

Pretendeu-se também que os jogadores tivessem um comportamento exemplar nos alojamentos, viagens e estágios realizados.

3.2. Modelo de Jogo

3.2.1 Sistema Tático

O sistema tático utilizado pela equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal na época 2016-2017 foi o 1-4-3-3. Todas as dinâmicas definidas para o nosso jogar foram iniciadas através deste posicionamento base. De referir, que em todas as equipas da formação do Sporting Clube de Portugal a numeração utilizada em jogo é do 1 ao 11, que por sua vez representa as funções específicas em campo do sistema tático utilizado. Ou seja, o 1 é o Guarda Redes, o 2 é Defesa Direito, o 3 e o 4 são Defesas Centrais, o 5 é Defesa Esquerdo, o 6 é Médio defensivo, o 7 é Extremo Direito, o 8 é Médio Interior Direito, o 9 é Ponta de Lança, o 10 é Médio Interior Esquerdo e o 11 é Extremo Esquerdo.

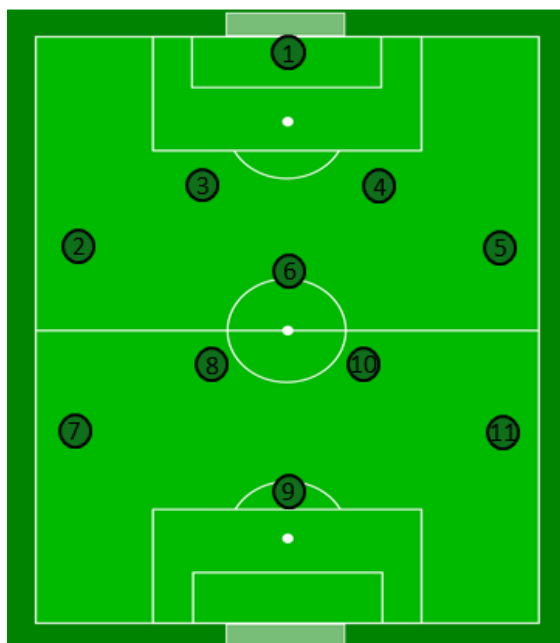


Figura 9 - Sistema tático 1-4-3-3 e numeração dos jogadores consoante a função

3.2.2 Organização Ofensiva

Em organização ofensiva pretende-se que os futebolistas coloquem em prática os princípios específicos ofensivos (penetração; cobertura ofensiva; mobilidade; espaço) de acordo com as linhas orientadoras da nossa forma de jogar.

Neste momento de jogo pretende-se que os jogadores consigam colocar o ritmo de jogo mais vantajoso de forma a atacar a baliza adversária de forma objetiva.

Na tabela abaixo (6) está exposto o grande princípio de jogo do processo ofensivo, as ações setoriais e por sua vez os comportamentos individuais.

Grande Princípio de Jogo	Procurar criar desequilíbrios no adversário através da realização de ataque organizado		
Fase de Jogo	Setor	Ação Setorial	Comportamentos Individuais
1º Fase (construção de ações ofensivas)	Defensivo	<p>- Sempre que possível sair a jogar em apoio:</p> <p>DC abrem pela largura da área;</p> <p>DL abrem pela máxima largura e profundidade para serem solução;</p>	<p>DC devem sair em condução sempre que tiverem espaço; Devem passar a bola para a linha de passe mais segura e que permita progredir no campo;</p> <p>Pressionados ou com as linhas de passe fechadas, devem jogar com o GR (cob. ofensiva) ou com o outro central de forma a variarem o corredor de jogo;</p> <p>Sem espaço para conduzirem, devem jogar no MO em apoio ou no Lateral;</p> <p>Lateral com bola, deve realizar combinações diretas e indiretas com o extremo e médio de forma a ser criado desequilíbrio no corredor lateral; Com espaço, pode progredir com bola;</p> <p>Lateral o posto fecha no corredor central e deve estar preparado para uma possível variação do corredor;</p>
	Médio	<p>MD desloca-se para o lado do DC que não vai receber a bola para aclarar espaço;</p> <p>MO do lado da bola realiza movimento de apoio para receber e o outro médio vai na rutura; Se não recebem voltam a trocar os movimentos;</p>	<p>Após a saída de bola, MD baixa para a posição de DC caso este conduza a bola ou joga entre os MO e DC para receber e variar o corredor;</p> <p>MO procuram desmarcações de apoio e rutura para receberem a bola. Se não receberem devem desfazer o movimento e aparecer o outro médio;</p>
	Ofensivo	<p>Extremos na máxima largura e a realizar movimentos de apoio interiores;</p> <p>PL coloca-se no lado da bola e realiza movimentos de apoio seguidos de rutura;</p>	<p>Extremos realizam desmarcações de apoio para o espaço interior, arrastando o DL e dando a largura ao Lateral;</p> <p>PL dá solução entre o DC e MD adversário para receber e ligar com os médios;</p>

2º Fase (criação de situações de finalização)	Defensivo	DC sobem para a linha de meio – campo e mostram-se para serem solução; Laterais à frente da linha dos DC e sempre que possível projetam-se no corredor lateral;	Centrais fornecem linha de passe segura em cobertura ofensiva; Laterais em amplitude máxima para criarem desequilíbrios no corredor lateral;
	Médio	Médio defensivo equilibra a equipa e mostra-se para ser solução na variação do corredor de jogo; Médios Ofensivos devem variar o jogo com alternância de ritmo após a pressão do adversário;	MD fixo no corredor central e sempre a ser solução fora do local da bola; Médios Ofensivos devem procurar combinações com os extremos, PL e laterais de forma a criarem desequilíbrios na estrutura adversária; MO com muita mobilidade;
	Ofensivo	Extremos devem realizar movimentos de apoio ou rutura a partir da largura; PL alterna movimentos de apoio e rutura com o objetivo de criar espaço interior;	Extremos alternam entre movimentos de apoio aos médios ou de rutura na profundidade; Com bola e espaço nas costas devem assumir o 1x1; Extremo oposto à bola posiciona-se no corredor central e deve estar preparado para dar largura máxima caso exista variação de corredor; PL alterna entre movimentos de apoio frontal e de rutura entre centrais;
3º Fase (Finalização)	Defensivo	Linha defensiva prepara transição defensiva ou bolas cortadas pelo adversário para o corredor central;	Defesas centrais e Lateral oposto à bola equilibram o corredor central e posicionam os apoios em função de uma bola mais longa do adversário;
	Médio	MD prepara transição defensiva ou bolas cortadas pelo adversário para o corredor central; MO aproximam das zonas de finalização;	MD equilibra a equipa no corredor central e une o setor defensivo ao médio; MO do lado da bola à entrada da área para atacar 2º bolas e para reagir em função da perda da bola; MO oposto à bola entra na zona de penalti;
	Ofensivo	Ocupação das zonas de finalização;	PL ataca o 1º poste; Extremo do lado contrário à bola ataca o 2º poste;

Tabela 6 - Ações do Modelo de Jogo para a Organização Ofensiva

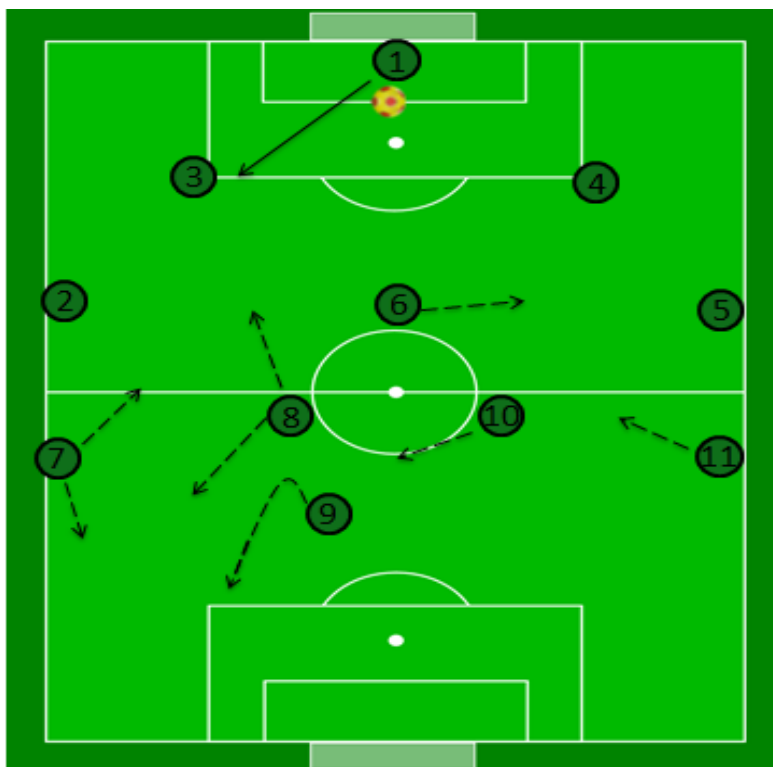


Figura 10 - Posicionamento dos jogadores na saída curta

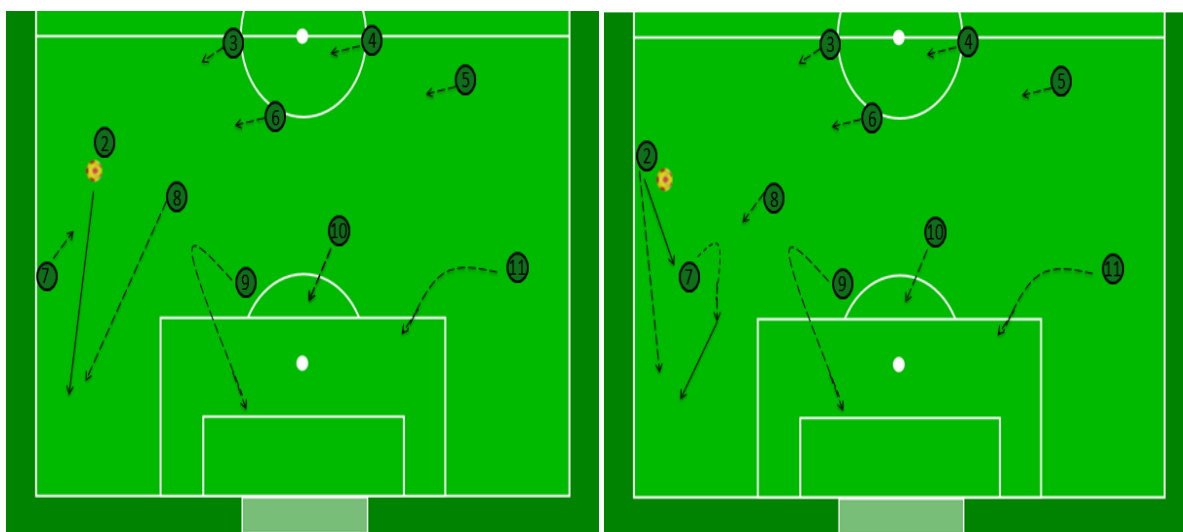


Figura 12 - Dinâmica de CL através da subida do Médio Interior

Figura 11 - Dinâmica de CL através da subida do Lateral

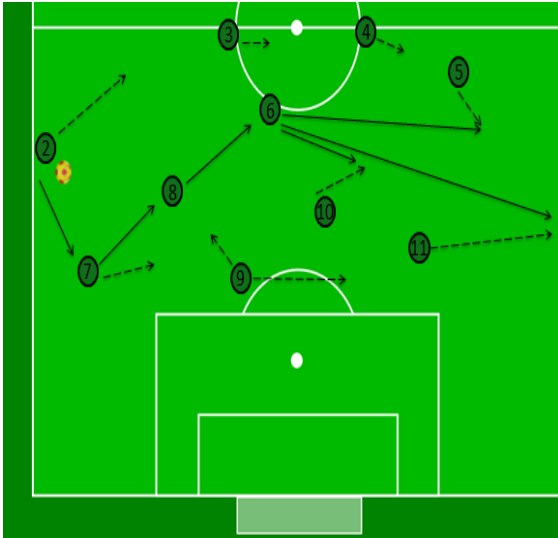


Figura 14 - Variação do Corredor de Jogo

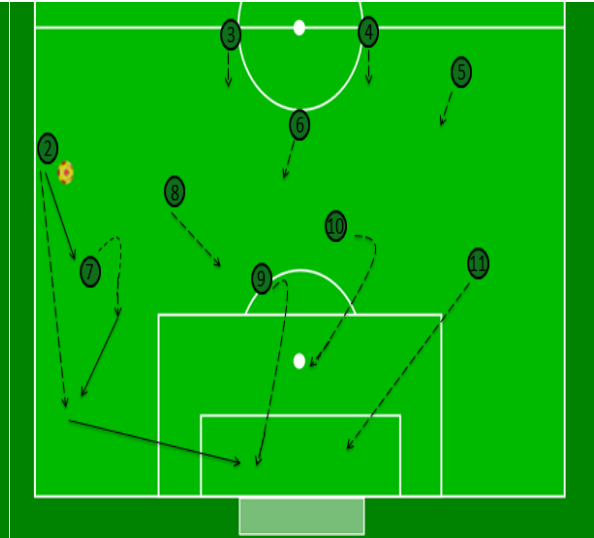


Figura 13 - Ocupação das Zonas de Finalização

3.2.3 Transição Ataque - Defesa

Em transição ataque - defesa pretende-se que os jogadores consigam reagir à perda de bola em qualquer zona do campo respeitando os princípios específicos defensivos da contenção e cobertura defensiva. Por sua vez, os futebolistas fora do local de perda devem recuperar defensivamente respeitando os princípios específicos defensivos do equilíbrio e concentração. Sempre de acordo com as linhas orientadoras da nossa forma de jogar.

Na tabela abaixo (7) está exposto o grande princípio de jogo da transição ataque-defesa, as ações setoriais e por sua vez os comportamentos individuais.

Grande Princípio de Jogo	Recuperar rapidamente a bola na zona de perda ou caso não seja possível, recuperar defensivamente		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Ação Setorial	<ul style="list-style-type: none"> - Não deixar que o adversário saia da zona de perda; - Jogadores perto da bola devem pressionar o portador de bola e linhas de passe próximas respeitando os princípios da contenção e coberturas; - Jogadores fora do local da bola procuram equilibrar a equipa ou recuperar defensivamente; - Caso o adversário saia da zona de perda, deve retirar-se profundidade ofensiva ao adversário; - Privilegiar a proteção do corredor central; 		
Comportamento Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Linha defensiva deve encurtar o espaço em relação à restante equipa, caso o portador de bola tenha oposição ou retirar profundidade caso o portador de bola não tenha oposição; - Laterais devem fechar no corredor central ou pressionar caso estejam na zona da bola; 	<ul style="list-style-type: none"> - Médio Defensivo deve equilibrar a equipa no corredor central e agir em função do portador da bola estar ou não pressionado; - Médios Ofensivos devem pressionar caso a bola esteja no corredor central; - Médio ofensivo oposto deve fechar o corredor central e não permitir a variação do corredor caso a bola esteja no corredor lateral; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ponta de Lança deve pressionar caso esteja na zona da bola ou impedir que os centrais recebam e variem o corredor; - Extremos devem pressionar caso estejam na zona da bola e cooperar com o lateral; - Extremo oposto à zona da bola deve recuperar defensivamente e equilibrar a equipa no corredor central;

Tabela 7 - Ações do Modelo de Jogo para a Transição Ataque - Defesa

3.2.4 Organização Defensiva

Em organização defensiva pretende-se que os jogadores coloquem em prática os princípios específicos defensivos (contenção; cobertura defensiva; equilíbrio; concentração) de acordo com as linhas orientadoras da nossa forma de jogar.

Neste momento de jogo pretende-se que os futebolistas consigam recuperar a posse de bola o mais rápido e longe da baliza possível, através de uma forte pressão.

Na tabela abaixo (8) está exposto o grande princípio de jogo do processo defensivo, as ações setoriais e por sua vez os comportamentos individuais.

Grande Princípio de Jogo	Recuperar a posse de bola o mais rápido e o mais longe possível da baliza, condicionando o jogo do adversário para zonas laterais através de uma pressão forte		
Fase de Jogo	Setor	Ação Setorial	Comportamentos Individuais
3º Fase (impedir a construção de ações ofensivas)	Defensivo	Encurtar espaço em relação ao sector médio;	Posição corporal preparada para um passe em profundidade do adversário ou para encurtar espaço em relação à linha média;
		Comporta-se em função de bola coberta ou descoberta;	Coordenação dos movimentos entre os defesas, de forma a ter um alinhamento defensivo zonal;
	Jogar com uma linha defensiva zonal;	Lateral do lado da bola deve pressionar extremo adversário com bola coberta;	
Médio	Fechar as linhas de passe interiores e pressionar os médios adversários;	Médio Defensivo equilibra o corredor central e pressiona o médio ofensivo adversário que sai em rutura;	Médio ofensivo do lado da bola retira a possibilidade do Médio adversário receber e enquadrar no corredor central;
		Médio ofensivo oposto à bola fecha o corredor central e posiciona-se de forma a não permitir que exista a variação do corredor;	Médio ofensivo oposto à bola fecha o corredor central e posiciona-se de forma a não permitir que exista a variação do corredor;
Ofensivo	Encaminhar o jogo adversário para o corredor lateral e pressionar a linha defensiva adversária;	PL condiciona a saída em apoio para um lado do campo e pressiona o central com bola, retirando-lhe a possibilidade de variar o jogo;	Extremo do lado da bola fecha o espaço entre central – médio ofensivo e após a bola entrar no lateral pressiona;
			Extremo oposto fecha no corredor central atrás da linha da bola;
2º Fase (impedir a criação de situações de finalização)	Defensivo	Linha defensiva comporta-se em função do posicionamento da bola, de forma a retirar ou aumentar profundidade;	Central do lado da bola é a referência para o alinhamento da linha defensiva caso a bola esteja no corredor lateral; DC e Lateral oposto à bola comportam-se em função deste;
		Linha defensiva com comportamento zonal;	Os quatro defesas devem estar alinhados e com atenção às desmarcações dos avançados adversários caso a bola esteja no corredor central;
	Médio	Impedir que o adversário crie desequilíbrios pelo corredor central;	MD equilibra o corredor central fazendo um triângulo com os centrais e com os médios ofensivos;
Realizar pressão quando a bola entra no corredor lateral respeitando os princípios específicos de jogo;	Médio ofensivo do lado da bola pressiona coletivamente com os jogadores mais perto;	Médio oposto à bola fecha a equipa no corredor central;	Médio oposto à bola fecha a equipa no corredor central;
		Com a bola no corredor central os médios ofensivos devem pressionar o portador da bola com a cobertura defensiva do médio defensivo;	Com a bola no corredor central os médios ofensivos devem pressionar o portador da bola com a cobertura defensiva do médio defensivo;
Ofensivo	Extremos juntam à linha média para impedir a inferioridade numérica;	PL coloca-se entre os DC e MD adversários e impede que o MD consiga receber para variar o jogo;	PL coloca-se entre os DC e MD adversários e impede que o MD consiga receber para variar o jogo;
	PL condiciona a variação do corredor pelo Médio defensivo;	Extremo do lado da bola controla a subida do lateral adversário de forma a impedir situações de inferioridade numérica e pressiona no corredor lateral juntamente com o lateral;	Extremo do lado da bola controla a subida do lateral adversário de forma a impedir situações de inferioridade numérica e pressiona no corredor lateral juntamente com o lateral;
			Extremo oposto à bola fecha o corredor central na linha do MD;

1º Fase (impedir a Finalização)	Defensivo	<p>Marcação individual aos adversários dentro da área;</p> <p>Privilegiar a proteção da baliza;</p>	<p>Laterais pressionam o adversário para impedir situações de cruzamento ou fecham junto aos centrais quando estão do lado contrário;</p> <p>Centrais protegem o espaço à frente da baliza quando existe possibilidade de remate ou cruzamento e marcam os adversários que aparecem na sua zona;</p> <p>Posicionamento de todos os atletas em função da bola e do colega;</p>
	Médio	<p>Impedir a inferioridade numérica dentro e à entrada da área;</p>	<p>MD entra na área, à frente dos centrais, para criar superioridade numérica e prevenir a entrada dos médios adversários; Se o Central está deslocado, Médio Defensivo ocupa a sua posição e entra na área mais um médio;</p> <p>MO do lado da bola da cobertura defensiva ao lateral;</p> <p>MO oposto à bola protege a entrada da área para possíveis 2º bolas;</p>
	Ofensivo	<p>Preparado para a transição defesa – ataque e para bolas cortadas pelo setor defensivo;</p>	<p>PL preparado para uma bola cortada pelo setor defensivo ou para iniciar a transição defesa – ataque;</p> <p>Extremo oposto fecha o corredor central e prepara uma possível saída para a transição defesa – ataque;</p> <p>Extremo do lado da bola controla a subida do lateral ou a ruptura de outro jogador nessa zona;</p>

Tabela 8 - Ações do Modelo de Jogo para a Organização Defensiva

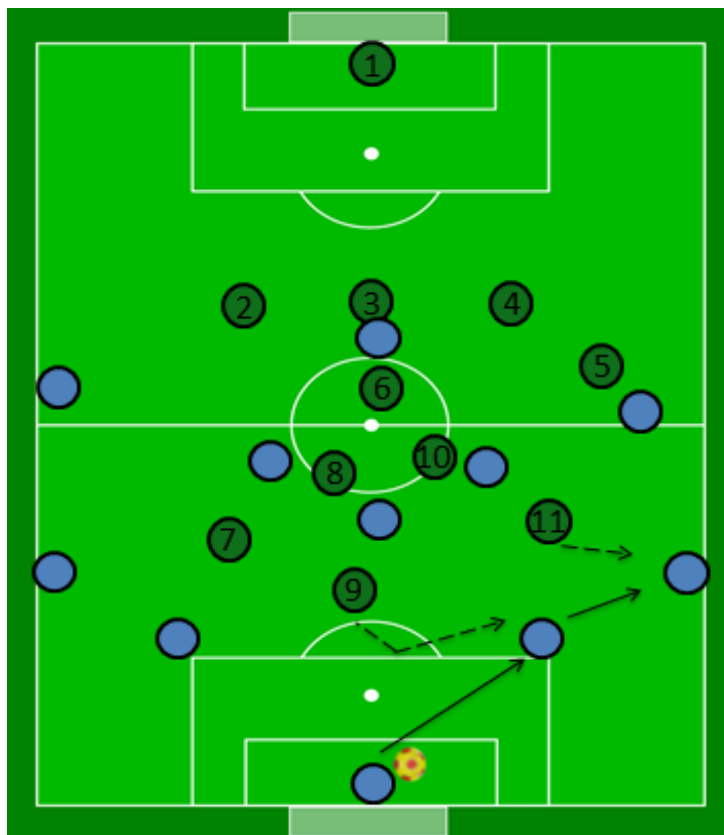


Figura 15 - 1º Momento de Pressão com a bola a entrar no CL

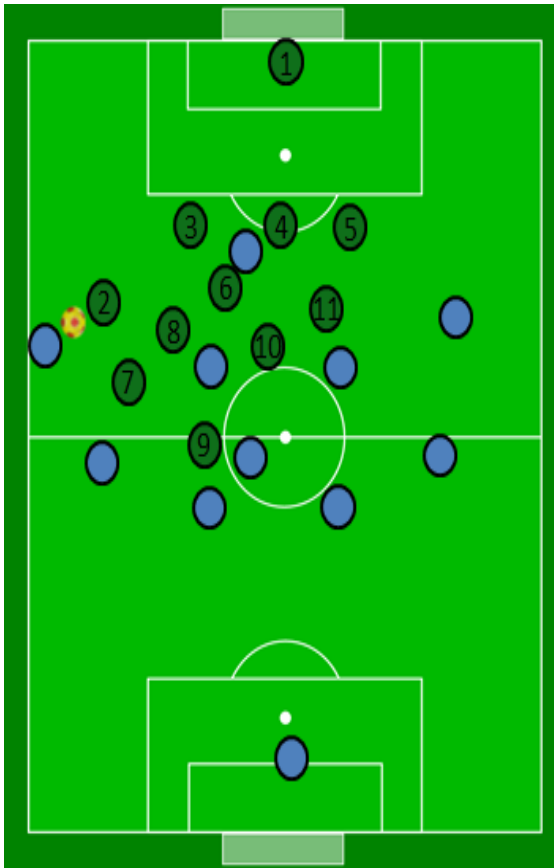


Figura 16 - Posicionamento com o adversário em fase de criação no CL

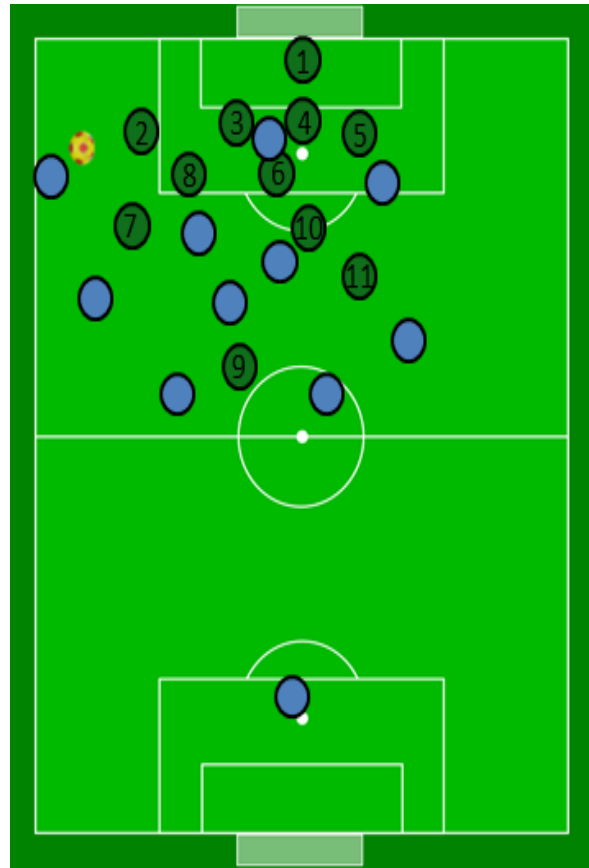


Figura 17 - Posicionamento com o adversário em fase de finalização no CL

3.2.5 Transição Defesa – Ataque

Em transição defesa - ataque pretende-se que os jogadores consigam mudar rapidamente a atitude após a recuperação de bola de forma a utilizarem o contra-ataque no ataque à baliza adversária. A intenção dos futebolistas após recuperarem a bola deve ser de jogar verticalmente sempre de acordo com as linhas orientadoras da nossa forma de jogar. Na tabela abaixo (9) está exposto o grande princípio de jogo da transição defesa-ataque, as ações setoriais e por sua vez os comportamentos individuais.

Grande Princípio de Jogo	Retirar a bola da zona de pressão e utilizar o contra-ataque se existir vantagem, caso contrário, entrar em ataque organizado;		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Ação Setorial	- Procurar tirar a bola da zona de recuperação; - Se a recuperação de bola for no corredor lateral, pretende-se explorar rapidamente a profundidade; - Se a recuperação de bola for no corredor central, pretende-se explorar rapidamente a baliza adversária;		
Comportamento Individual	- Laterais dão linha de passe em largura: Após isso, lateral do lado da bola sobe no corredor procurando a profundidade ou dando cobertura ofensiva ao extremo; Lateral oposto à bola, equilibra no corredor central; - Defesas Centrais dão cobertura ofensiva para variar o corredor ou encurtam espaço em relação aos médios;	- Médio Defensivo dá cobertura ofensiva aos médios ofensivos para variar o jogo; - Médios Ofensivos devem procurar através de passes na direcção da baliza adversária o ponta de lança e extremos;	- Ponta de Lança dá apoio frontal e após isso procura a profundidade; - Extremos dão linha de passe na máxima largura e profundidade: Extremo (lado da bola) após isso procura a profundidade; Extremo (lado oposto à bola) realiza movimentos de rutura;

Tabela 9 - Ações do Modelo de Jogo para a Transição Defesa-Ataque

3.2.6 Esquemas Táticos

No nosso modelo de jogo temos definidos esquemas táticos ofensivos e defensivos, tais como, cantos ofensivos, cantos defensivos, livres laterais defensivos, livres laterais ofensivos e lançamentos laterais ofensivos.

3.2.7 Esquemas Táticos Ofensivos

Cantos Ofensivos

O canto do lado direito deve ser batido por um atleta que jogue com o pé esquerdo e o canto do lado esquerdo deve ser batido por um atleta que jogue com o pé direito.

Relativamente ao canto ofensivo batido de forma direta (figura 18), a bola deve ser batida para o 1º poste, 2º poste ou entre a marca de penalti e a pequena área, de forma a impedir a ação do Guarda-Redes.

Existem quatro atletas em linha à entrada da área que partem para as zonas definidas no momento em que a bola é batida (um atleta ataca o 1º poste num movimento circular; outro atleta ataca o 2º poste num movimento circular; o terceiro atleta ataca a pequena área de forma direta; último atleta ataca a marca de penalti de forma direta), um atleta que se encontra junto à linha de golo que tenta influenciar a ação do Guarda-Redes, um atleta à entrada da área responsável pelas segundas bolas, um atleta entre a entrada da área e o meio-campo que equilibra a equipa e dois jogadores junto ao meio-campo.

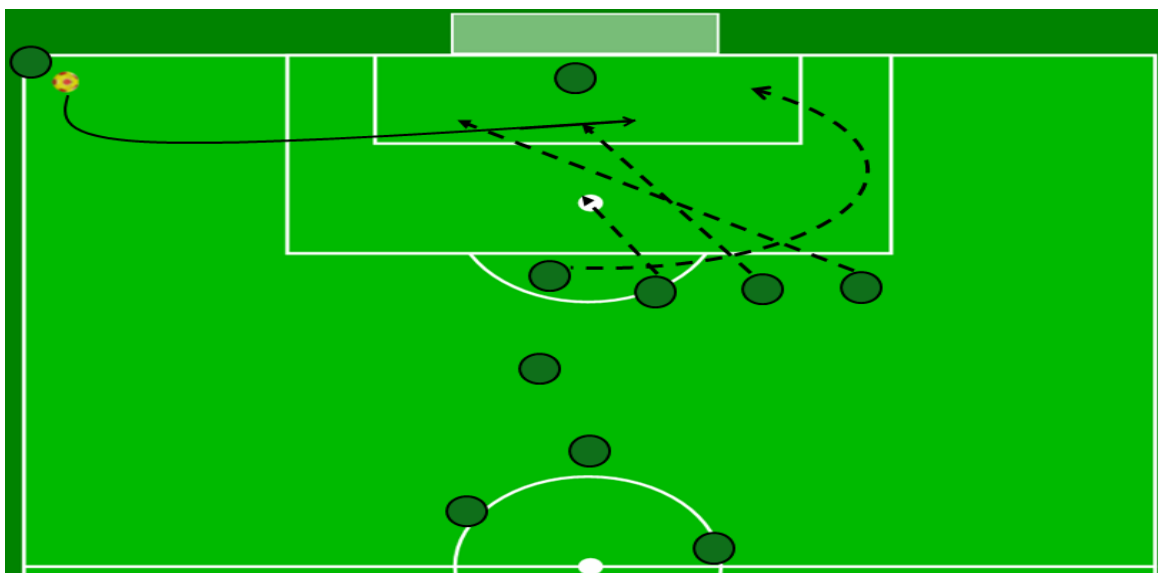


Figura 18 - Canto Ofensivo

No canto ofensivo batido de forma curta (figura 19), o jogador que está na pequena área realiza um movimento rápido de aproximação após sinalética do marcador do canto. Após existir combinação entre os dois jogadores, os jogadores da entrada da área realizam os movimentos descritos anteriormente e o portador da bola decide em que zona colocar a bola ou mesmo rematar à baliza.

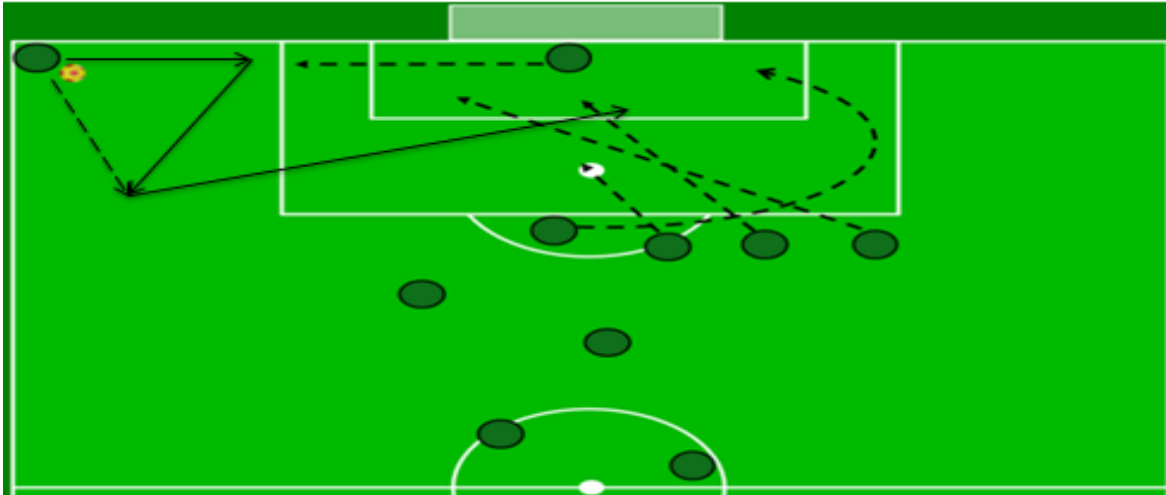


Figura 19 - Canto Ofensivo curto

Livres Laterais Ofensivos

O livre lateral do lado direito deve ser batido por um atleta que jogue com o pé esquerdo e o livre lateral do lado esquerdo deve ser batido por um atleta que jogue com o pé direito.

Os livres (figura 20) devem ser batidos de forma tensa, com a bola a descrever um arco na direção da baliza e a cair ao 2º poste ou entre a marca de penalti e a pequena área.

Os movimentos dos atletas que se encontram na entrada da área são os mesmos que foram referidos nos cantos. O jogador que no canto ofensivo se encontra na pequena área, no livre encontra-se também à entrada da área e ataca a pequena área. Por sua vez, existe um atleta à entrada da área responsável pelas segundas bolas, um atleta entre a entrada da área e o meio-campo que equilibra a equipa e dois futebolistas junto ao meio-campo.

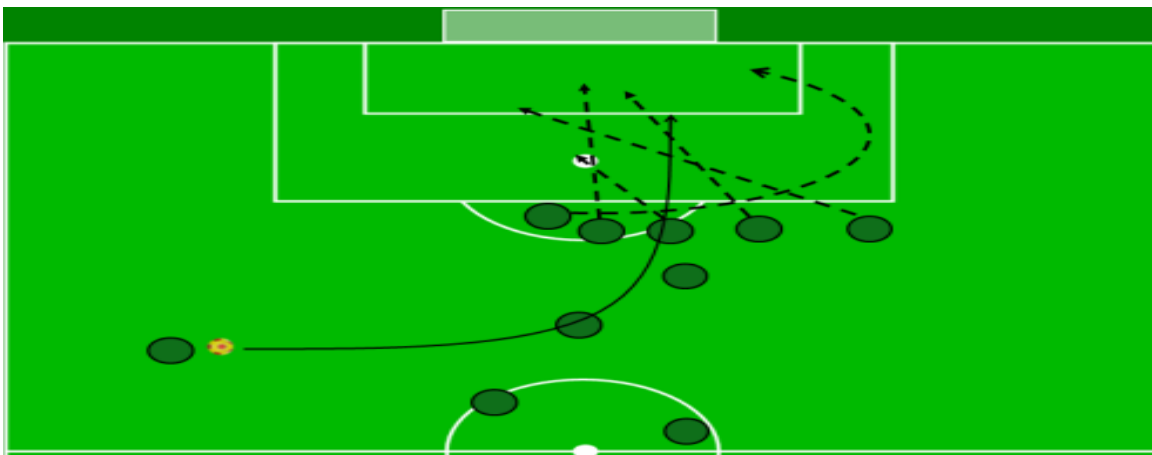


Figura 20 - Livre Ofensivo

Lançamentos Laterais Ofensivos

Em termos de lançamentos laterais ofensivos no meio campo defensivo está definido que a bola deve ser sempre colocada para a frente, no apoio frontal do extremo, na rutura do médio ofensivo ou no apoio do ponta de lança.

No meio campo ofensivo, o lançamento (figura 21) deve ser executado após os movimentos do médio ofensivo, extremo e ponta de lança. O médio ofensivo deve entrar nas costas do lateral num movimento de rutura, ao mesmo tempo que o extremo realiza um movimento de apoio frontal ao lateral e desfaz para a posição do médio ofensivo e o Ponta de Lança deve realizar um movimento de apoio frontal vindo do corredor central. O lançamento deve ser executado para a posição em que o lateral identificou como vantajosa para a equipa.

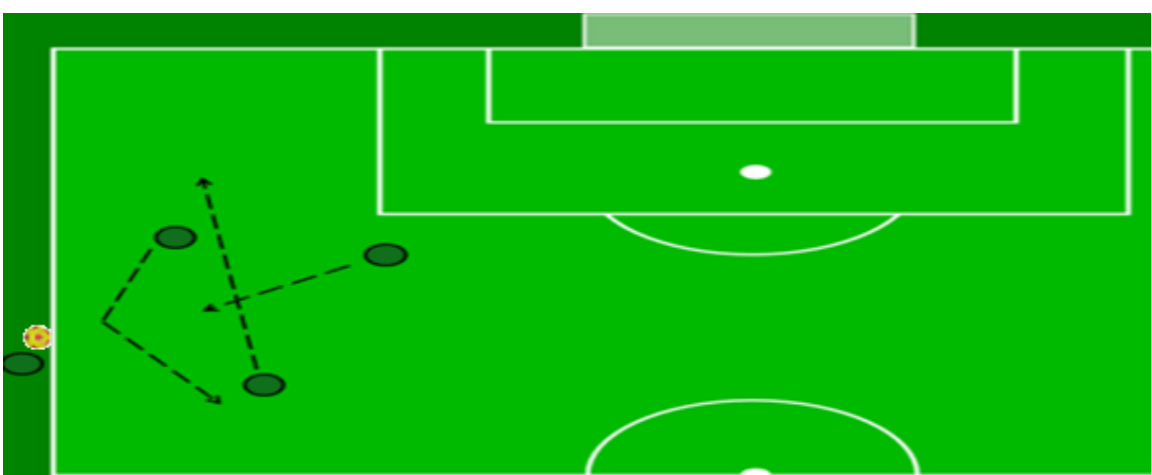


Figura 21 - Lançamento Ofensivo

3.2.8 Esquemas Táticos Defensivos

Cantos Defensivos

Relativamente aos cantos defensivos (Figura 22), definimos um atleta no primeiro poste, outro atleta ao lado do que fica ao primeiro poste, um atleta no segundo poste, três jogadores na linha da pequena área que defendem a zona, dois jogadores responsáveis pela marcação HxH de dois futebolistas adversários possivelmente perigosos no jogo aéreo, um jogador à entrada da área e um atleta junto ao meio-campo, referência para o contra-ataque.

Se a equipa adversária marcar canto curto, sai o jogador do primeiro poste e o que está ao seu lado. A zona ajusta consoante o posicionamento da bola.

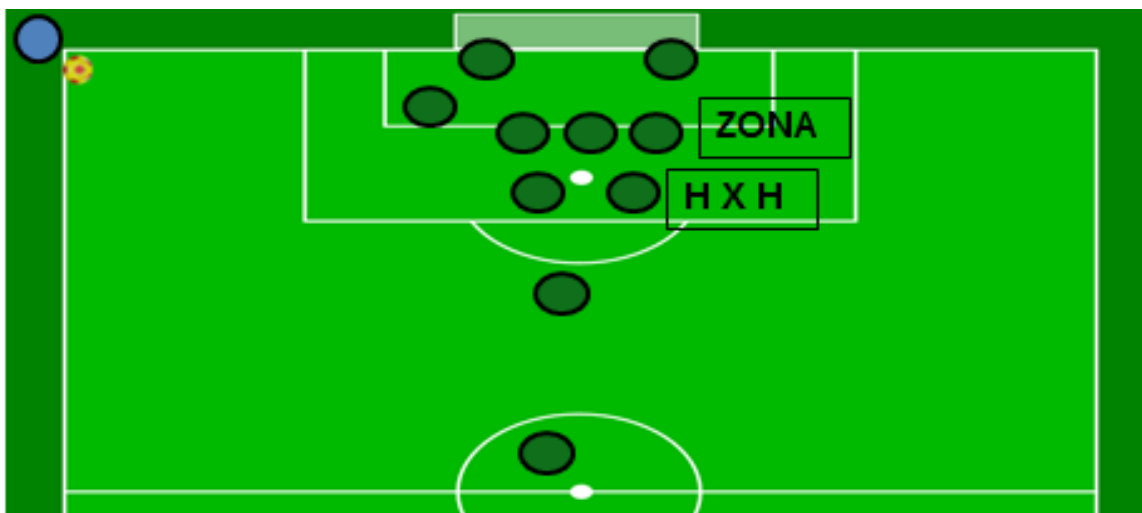


Figura 22 - Canto Defensivo

Livres Laterais Defensivos

Referente aos livres laterais defensivos (Figura 23), foi definido dois jogadores na barreira, uma linha de seis jogadores à entrada da área (responsáveis pela marcação dos jogadores adversários e que deverão ser rápidos a recuar e a atacar a zona da bola), um atleta à entrada da área e um atleta junto ao meio-campo, referência para o contra-ataque.

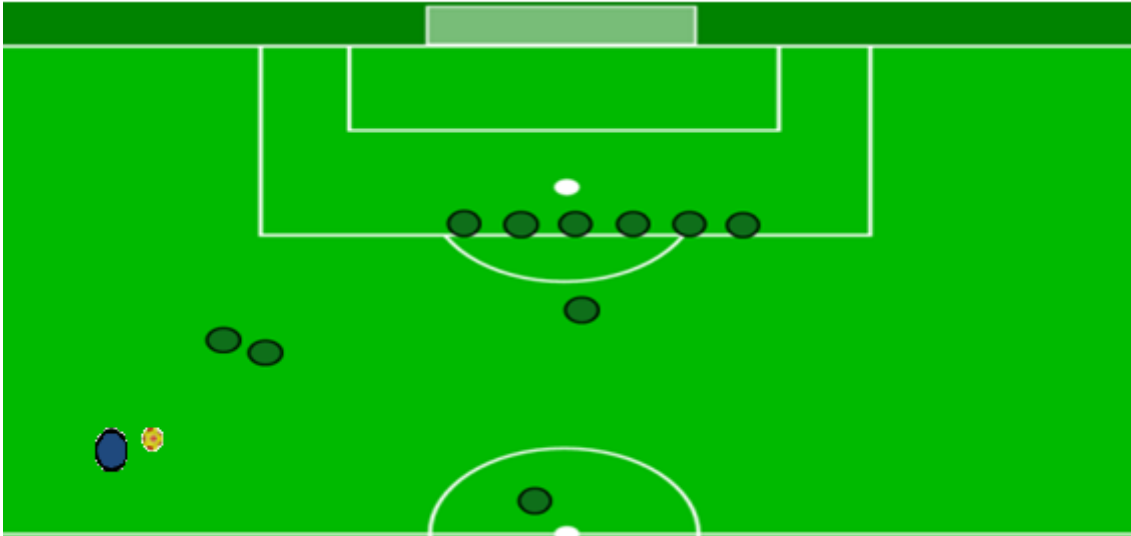


Figura 23 - Livre Defensivo

3.3 Conceção, organização e planeamento do Processo de Treino

3.3.1 Macroциclo

O planeamento de toda a época desportiva foi realizado no mês antecedente ao início dos treinos pela equipa técnica em consonância com a estrutura técnica do futebol de formação. Definimos todo o macroциclo (época desportiva desde o início até ao seu término) que incluiu o período preparatório, competitivo e transitório num total de 9 mesociclos, subdivididos em 39 microциclos, compostos por 148 sessões de treino, 31 jogos oficiais, 12 jogos particulares e 2 torneios.

O período preparatório foi contabilizado desde o início dos treinos até à semana anterior ao primeiro jogo de competição oficial, sendo composto por 1 mesociclo, 5 microциclos, 19 sessões de treino e 6 jogos particulares.

O período competitivo foi definido desde a semana antecedente ao primeiro jogo de competição oficial até à semana do último jogo de competição oficial, composto por 8 mesociclos, 33 microциclos, 126 sessões de treino, 31 jogos oficiais, 6 jogos particulares e 2 torneios.

Por sua vez, o período transitório foi determinado pelo último jogo de competição oficial até ao último treino antes de se iniciarem as férias. Compôs-se por 1 microциclo e 3 sessões de treino.

A apresentação do planeamento de toda a época desportiva encontra-se anexada no final do relatório (Anexo 8.1).

	P. Preparatório	P. Competitivo	P. Transitório	Total
Nº Sessões de Treino	19	126	3	148
Nº Jogos Oficiais	0	31	0	31
Nº Jogos Particulares	6	6	0	12
Nº Torneio	0	2	0	2

Tabela 10 - Sessões de treino, jogos oficiais, jogos particulares e torneios nos três períodos da época 2016-2017 no escalão de Sub14B

Após o planeamento anual, os treinos iniciaram-se no dia 30 de agosto e realizaram-se entre terça e sexta-feira (quatro treinos por semana), ao fim da tarde, tendo a duração prevista de 90 minutos. Em fases da época em que os jogadores estavam de férias escolares, as sessões de treino foram alteradas para horários antecedentes.

No primeiro microciclo, a intervenção dos treinadores fez-se numa ótica de avaliação inicial geral e observação das fragilidades no cumprimento dos princípios de jogo. Este processo tratou-se de um diagnóstico do nível inicial de todo o plantel e serviu para definir os jogadores que fariam parte de cada plantel de sub14, existindo a possibilidade de trocar de equipa até janeiro, sempre de acordo com a sua capacidade. Este microciclo também permitiu observar jogadores à experiência, apesar de durante toda a época ter existido este processo de captação.

Através deste primeiro contacto com os jovens, a periodização dos conteúdos a abordar no processo de treino foi feita com mais rigor pois verificou-se quais os conteúdos prioritários a trabalhar com os jogadores.

Após a primeira semana de observação, detetou-se que os jogadores apresentavam algumas dificuldades no cumprimento dos princípios específicos de jogo e nesse sentido, a equipa técnica ao longo das sessões de treino realizou exercícios para colocar em prática estas temáticas.

Os exercícios realizados na pré época contemplavam o desenvolvimento dos princípios específicos de jogo, da técnica individual dos jogadores e ao longo do tempo, de alguns comportamentos do modelo de jogo.

A partir do período competitivo, começou-se a utilizar o microciclo padrão previamente definido e que é explicado de seguida.

3.3.2 Microciclo Padrão

O microciclo padrão foi definido no início da época pela equipa técnica e baseou-se no planeamento anual e avaliação inicial realizada. Este microciclo padrão foi quase sempre seguido, tendo em alguns microciclos sofrido alguns ajustes devido à distribuição dos campos de treino. Isto porque, num dos dias da semana (variável) treinámos no campo de futebol 7 da academia e nesse sentido alguns conteúdos são mais difíceis de trabalhar devido à restrição do espaço.

Após cada jogo, foi realizado uma análise qualitativa da própria equipa baseada nos momentos de jogo. Nesse sentido, algumas dificuldades que foram detetadas ao longo do tempo eram alvo de incidência nos exercícios de treino, sempre de acordo com os princípios específicos de jogo e com os comportamentos da nossa forma de jogar.

De referir, que o planeamento anual e semanal não teve em consideração o adversário do fim de semana, mas sempre a evolução dos nossos jogadores e por sua vez, da nossa equipa.

Sendo assim, em cada dia da semana pretendeu-se:

Terça-feira: iniciou-se com um balanço acerca do jogo anterior; de seguida realizava-se um trabalho de força geral; A parte principal foi destinada ao desenvolvimento e aperfeiçoamento dos princípios específicos defensivos e ofensivos, com o foco no comportamento individual e grupal. Se no jogo anterior fosse detetado alguma lacuna nestes conteúdos, existia correção e chamada de atenção no decorrer dos exercícios. Os exercícios eram em forma de jogos reduzidos.

Quarta-feira: iniciava-se este dia ainda com exercícios de acordo com os princípios específicos defensivos; por sua vez, na parte principal trabalhava-se conteúdos de organização defensiva e transição ofensiva, com o foco no comportamento setorial e intersetorial mas sem descorar o comportamento individual. Os exercícios eram em forma de jogos reduzidos e condicionados.

Quinta-feira: Toda a estrutura do treino semelhante à de quarta-feira, mas os conteúdos a abordar eram de organização ofensiva e transição defensiva.

Em alguns microciclos, a parte final da sessão de quinta-feira era destinada ao trabalho de esquemas táticos.

Sexta-feira: iniciou-se com um trabalho de coordenação motora e/ou técnica de corrida e/ou velocidade (*speed coordination*); A parte principal era destinada ao trabalho de organização ofensiva e situações específicas de finalização, com o foco a variar entre o individual, grupal e coletivo. Os exercícios eram em forma de jogos por vagas e formais. Na parte final de todas as sessões de treino era realizado trabalho de core e/ou alongamentos.

3.3.3 Sessão de Treino – Tipo

Relativamente à sessão de treino, a equipa técnica teve o cuidado de utilizar exercícios de forma contínua com pausas muito curtas para hidratação ou explicação de conteúdos táticos imprescindíveis para a concretização dos objetivos da sessão. A intensidade das sessões de treino aumentou progressivamente, sendo o ponto mais alto os exercícios da parte principal da sessão. Por sua vez, a intensidade voltou a baixar na parte final (retorno à calma).

Todas as sessões de treino foram realizadas com o objetivo de rentabilizar o tempo total de treino, tornando esse tempo total em tempo útil e, respetivamente, o tempo disponível para cada exercício em tempo potencial de aprendizagem.

Desta forma, a sessão de treino foi dividida em três partes: parte inicial (aquecimento), parte principal e parte final (retorno à calma).

A parte inicial teve um tempo total de 30 minutos e iniciava-se com uma palestra inicial onde se abordava o jogo anterior; aspetos referentes aos futebolistas ou ao clube; introduzia-se os objetivos da sessão e relacionava-se com a sessão anterior; por fim fazia-se uma abordagem inicial à sessão. Após isto, realizava-se uma mobilização articular para ativar os jogadores para o desenrolar da sessão. De seguida, efetuava-se trabalho das capacidades condicionais ou realizavam-se exercícios para desenvolver as ações táctico-técnicas individuais e coletivas ou exercícios referentes aos objetivos da sessão.

A parte principal teve um tempo total de 50 minutos onde se realizava exercícios de acordo com os objetivos específicos da sessão e se abordou conteúdos já aprendidos, mas que eram necessários rever.

A parte final teve um tempo total de 10 minutos onde se realizava reforço muscular ao nível do core e/ou alongamentos. Por fim, fazia-se um balanço final da sessão ou da respetiva semana.

3.4 Condução do Processo de Treino

No tema da condução do treino vou explicar como é que o processo de treino (referente à semana de trabalho) da equipa de Sub14B foi desenvolvido e a minha intervenção enquanto treinador estagiário, pois sofreu algumas alterações a partir de dezembro.

As funções desempenhadas enquanto treinador estagiário neste contexto específico alteraram-se a partir de dezembro com a saída do treinador principal. O treinador até então adjunto assumiu a função de Principal e ficamos com menos um elemento na equipa técnica. Se até então as minhas funções em campo eram de auxílio ao Treinador Principal e Adjunto na condução do processo de treino, dando feedback aos jogadores de uma forma mais individualizada, a partir de dezembro, fiquei responsável pela montagem dos exercícios da sessão e comecei a ter uma intervenção ativa na operacionalização do processo de treino. Isto é, comecei a ser responsável pela condução da mobilização articular no início da sessão, responsável pela condução de exercícios de aquecimento já de acordo com o objetivo da sessão e na parte principal, caso o Treinador pretenda-se, ficava responsável pela explicação e condução de um dos exercícios concebidos. Por fim, caso o treinador responsável pela componente física não tivesse presente no treino, realizava o reforço muscular definido.

Relativamente ao jogo, até dezembro auxiliava o treinador adjunto na condução do aquecimento, a partir desse mês fiquei corresponsável pela condução do mesmo.

Relativamente à semana de treinos, esta iniciou-se às terças-feiras. A entrada no clube aconteceu ao início da tarde e até à hora do treino eram delineados os conteúdos a abordar ao longo da semana e a preparação da primeira sessão de treino. Nesse primeiro dia era discutido entre os elementos da equipa técnica o jogo realizado e era visualizado o compacto acerca da análise qualitativa da própria equipa.

Durante toda a semana de trabalho, as horas antecedentes à sessão de treino eram aproveitadas para a discussão de aspetos a melhorar nos jogadores, conceção e discussão de exercícios de treino a abordar na sessão e realização de trabalhos para o clube ou para os jovens. De referir que tive uma participação ativa em todos estes

aspectos ao longo da época, devido à abertura que existiu por parte do Treinador Principal para a minha participação.

A partir da contabilização do tempo dedicado aos conteúdos do treino (exposto no ponto 3.5) percebemos que o processo de treino foi direcionado, na sua maioria, para o desenvolvimento dos princípios específicos de jogo e para o desenvolvimento de alguns aspetos do modelo de jogo adotado e adaptado. Para o Sporting CP o tempo dedicado ao desenvolvimento dos aspetos atrás referidos, no respeito pelo seu modelo de treino, são condição fundamental para os seus jogadores aprenderem o jogo tendo em conta as tendências evolutivas do mesmo, consubstanciadas pelo seu modelo de jogo e de jogador e no respeito pelo estádio de desenvolvimento dos jovens.

Os feedbacks dados aos jogadores foram sempre de acordo com os objetivos do exercício, interrogando-os sobre as decisões tomadas e por sua vez, encaminhando-os para os comportamentos pretendidos.

Em algumas ocasiões foi necessário utilizar o feedback negativo de forma a chamar a atenção a algum jogador ou grupos de jogadores, no momento correto, mas a maioria das vezes foi utilizado o feedback positivo com o objetivo de motivar e incentivar os futebolistas a realizarem o que pretendíamos.

3.5 Controlo do Processo de Treino

Para o controlo do tempo de prática que os jogadores tiveram em treino, recorreu-se ao sistema de observação designado por Análise do Tempo de Aula (Januário,1992). Este sistema é proveniente da Educação Física em que as categorias são as seguintes:

- **Tempo de Instrução**, que se refere à exposição, verbal ou não, do professor, relativa à matéria de ensino;
- **Tempo de Organização da classe**, que se refere aos episódios em que o professor controla as condições de funcionamento da aula, como por exemplo, a formação de grupos, a colocação ou deslocamentos dos alunos, transporte do material;
- **Tempo em que a classe se organiza**, ou seja, situações em que os alunos se preparam para colocarem em prática as diretrizes do professor dadas no ponto anterior. Tais como as transições de local, de estação, de tarefa, colocação do material, entre outros;

- **Tempo de Prática**, que se refere, como o próprio nome indica, ao tempo em que mais de 50% dos alunos estão a exercitar os conteúdos propostos para a aula. Esta categoria divide-se em duas: prática específica e não específica, que dizem respeito às atividades de aprendizagem que, respetivamente, estão e que não estão relacionadas diretamente com os objetivos propostos;

- **Outros**, que é a categoria que recebe todos os comportamentos que não estão contemplados nas categorias anteriores ou que ocorrem fora do período de prática, implicando pelo menos 50% dos alunos da turma. (Januário,1992 & Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira, 2001).

Devido a ser um método eficaz quando nos referimos ao controlo efetivo de prática dos alunos, decidimos reproduzir este sistema no controlo de todas as sessões de treino do período competitivo, que diz respeito a 144 sessões divididas por 8 mesociclos, realizando algumas adaptações. Estes ajustes foram ao nível das categorias apresentadas anteriormente pois contabilizamos o tempo de instrução, o tempo de organização e o tempo de prática específica e não específica. Relativamente à categoria “**classe se organiza**” substituímos por **tempo de transição** que diz respeito ao tempo em que os jogadores transitam de um exercício para outro, ou transitam de um exercício para uma pausa de hidratação seguida de instrução, por exemplo. A categoria “**outros**” também não foi contemplada.

De referir, que a análise a cada sessão de treino foi feita posteriormente com recurso ao vídeo. A possibilidade de ter acesso à filmagem de cada sessão de treino, permitiu que os resultados apresentados possam ser considerados fidedignos.

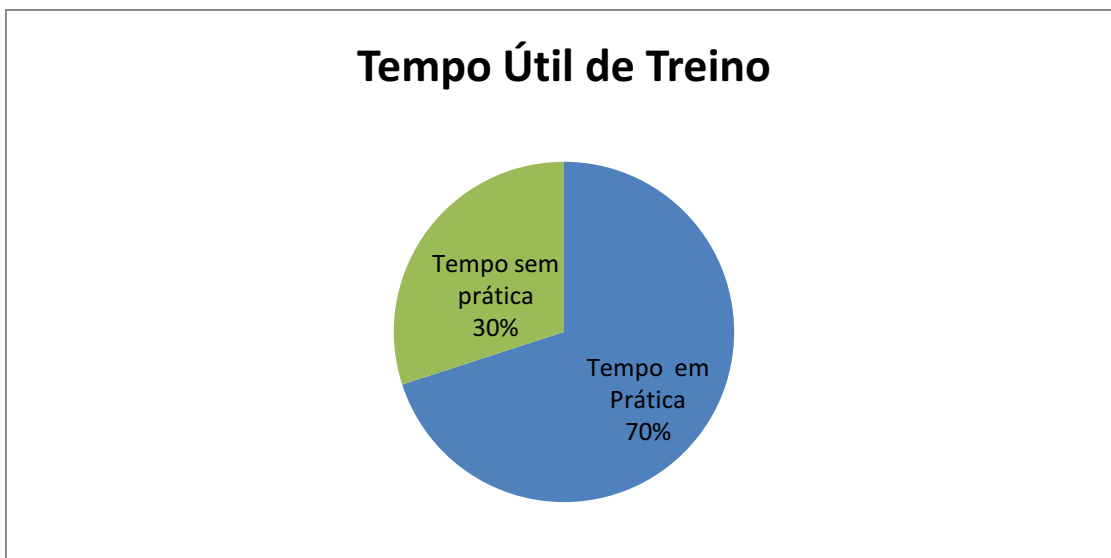


Figura 24 - Tempo Útil de Treino

Na figura 24 encontra-se descrito a percentagem de tempo útil de todas as sessões de treino, comparativamente ao tempo total da mesma. O mesmo é dizer, o tempo em que os futebolistas se encontraram efetivamente em prática. Para se encontrar estes valores, somou-se os minutos totais das sessões de treino e retirou-se o tempo sem prática. A sessão foi contabilizada desde o momento que o treinador reúne os jovens e inicia a palestra inicial até ao momento que os jogadores são dispensados do treino. No tempo sem prática encontram-se os tempos de instrução, de transição e de organização. No tempo em prática, o tempo de prática específica e não específica.

Nos valores do gráfico é possível verificar que o tempo de prática ocupa 70% do tempo de treino, enquanto que os tempos sem prática correspondem a 30%.

Estes valores vêm de acordo com a afirmação de Carreiro da Costa (1995) e Piéron (1996) citados por Abreu (2000), quando referem, relativamente às aulas de educação física, que as turmas que possuem um maior tempo útil de aula são as que têm a possibilidade de maiores ganhos de aprendizagem.

Distribuição do Tempo Específico e Não Específico

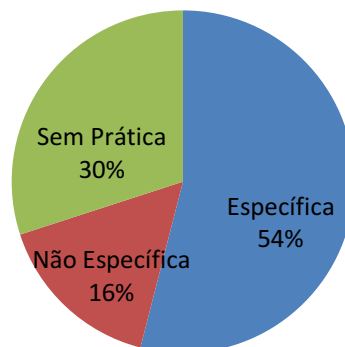


Figura 25- Tempo Sem Prática e Tempo de Prática Específica e Não Específica

Na figura 25 encontra-se dividido o tempo de prática (70%) em tempo de prática específica e não específica.

Pode-se verificar que a maioria do tempo de prática foi utilizado em tarefas específicas (54%), isto é, de acordo com os objetivos das sessões. Este dado é bastante importante pois segundo Carreira da Costa (1995, cit. por Ferreira, 2014), é a prática de tarefas específicas que permite ao atleta ter tempo potencial de aprendizagem, isto é, ter a possibilidade de aprender e evoluir na modalidade em questão.

Ainda assim, como a formação do Sporting Clube de Portugal dá importância às capacidades coordenativas (*speed coordination*) e condicionais (força geral e média) dos seus jovens, também é dedicado algum tempo a estas questões e por isso é encontrado um tempo de tarefas não específicas de 16%. Ou seja, apesar de não serem questões tático – técnicas, estiveram contempladas nos objetivos das sessões, sendo trabalhadas no início ou fim de algumas das sessões semanais. De referir que os jogadores realizaram um trabalho de ginásio que não foi contemplado nesta análise pois aconteceu sempre fora das sessões de treino.

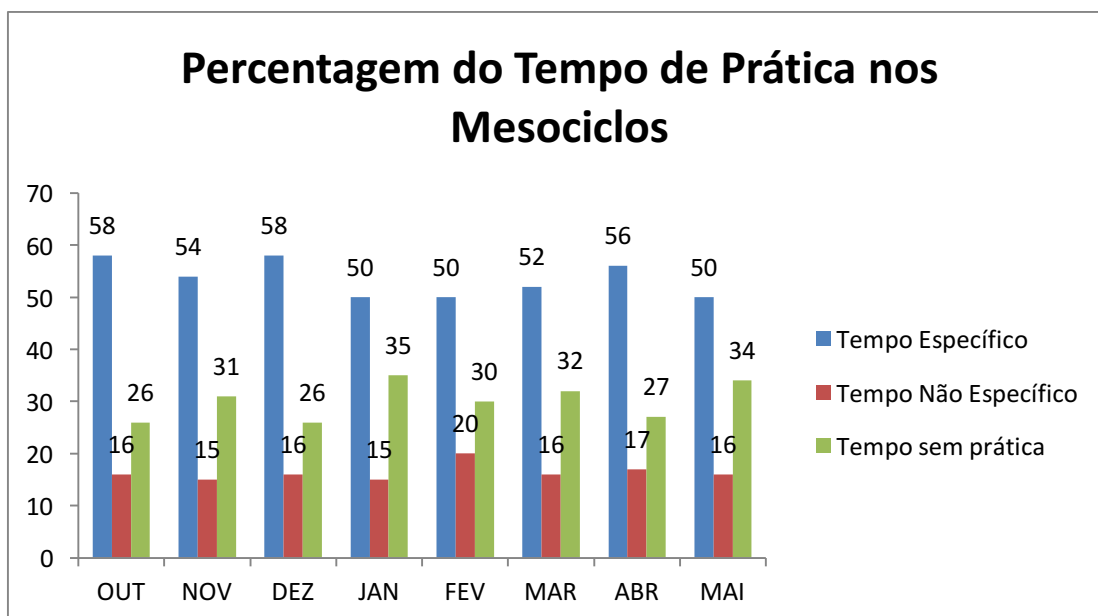


Figura 26 - Tempo de Prática nos Mesociclos

Na figura 26 é possível verificar a distribuição de tempo específico, não específico e tempo sem prática ao longo dos mesociclos que constituíram o período competitivo. Verifica-se que a percentagem de tempo específico variou entre 50% e 60% sendo os meses de outubro, dezembro e abril os que registaram mais tempo. Ainda assim, os meses de janeiro, fevereiro e maio ficaram pelos 50% de tempo específico.

O tempo sem prática variou entre os 25% e 35%. Estes valores englobam o tempo de instrução, de organização e de transição e deveram-se ao facto de por vezes a instrução inicial ser um pouco mais longo, onde se abordava a sessão anterior, o transfere para a sessão do dia e a análise ao jogo anterior. Por outro lado, as transições entre exercícios por vezes demoravam um pouco mais do que o previsto devido à pausa para hidratação.

Este é um aspeto a ter em conta quando pretendemos um maior tempo de prática específica dos jogadores. Uma vez que, se reduzirmos os tempos de transição entre um exercício e outro, entre um exercício e a hidratação, ou mesmo os tempos de instrução, vamos contribuir para que os jogadores estejam mais tempo em prática. Este foi um cuidado que a equipa técnica teve ao longo do tempo, pois através dos dados que iam sendo apresentados, ajustou-se uma série de comportamentos que pretendiam que os jovens estivessem mais tempo em atividade.

Por último, verifica-se que o tempo despendido para atividades não específicas não excedeu os 20%, variando entre 14% e 20%.

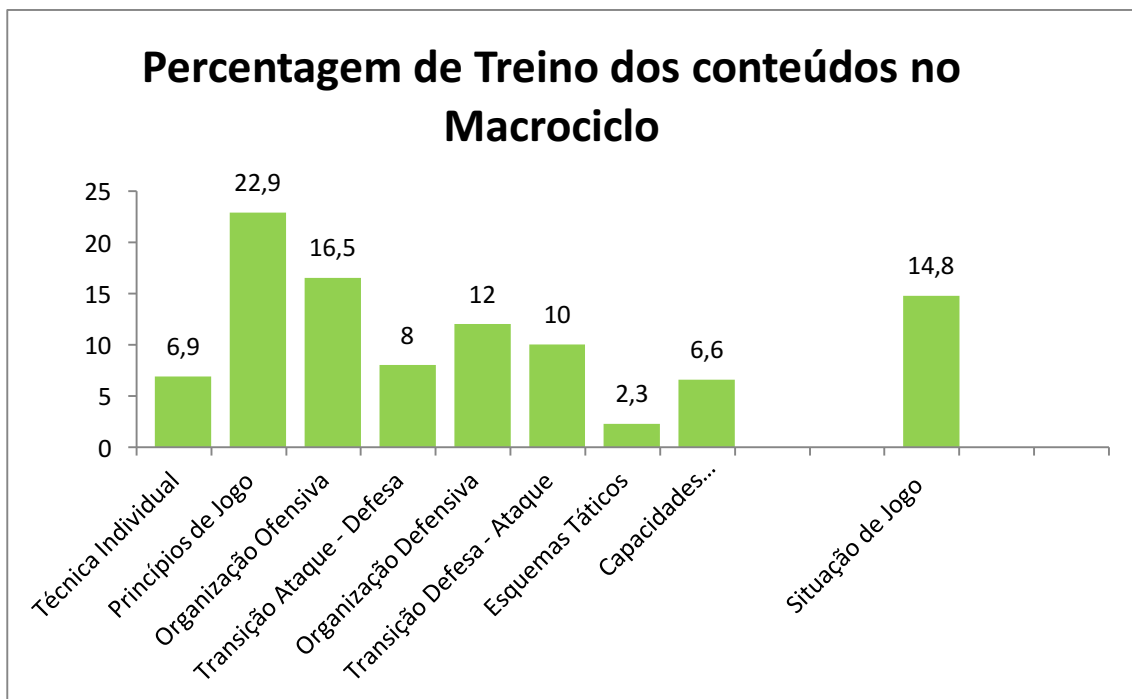


Figura 27 - Percentagem de treino dos conteúdos no Macroциclo

Os conteúdos de treino foram divididos em nove categorias. Todas as categorias foram trabalhadas ao longo dos mesociclos, dando maior relevância a conteúdos que a equipa técnica entendeu como prioritários para o escalão. De referir, que as percentagens apresentadas são referentes ao tempo disponível para a prática e no qual se trabalhou estes conteúdos.

Numa análise à figura 27 podemos verificar que o conteúdo mais trabalhado foi o dos princípios específicos de jogo com 22,9%. Esta categoria abrange todos os exercícios de treino concebidos para o trabalho específico dos 4 princípios específicos do ataque, isto é, penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, e da defesa, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

Deu-se bastante importância ao trabalho dos princípios específicos de jogo uma vez que é uma temática de relevo aquando do ensinamento do jogo aos jovens jogadores de futebol e devido ao valor que tem para a Formação do Sporting Clube de Portugal.

Além disto, foram criadas cinco categorias que são referentes aos quatro momentos de jogo (organização ofensiva; transição ataque – defesa; organização defensiva; transição defesa – ataque) e a quinta categoria, os esquemas táticos. Observando as percentagens do gráfico, verificamos que os momentos de jogo de organização ofensiva e defensiva têm valores próximos de trabalho, 16,5% e 12%, respetivamente. Ainda assim, a organização ofensiva foi o momento de jogo mais trabalhado. Um dos motivos para este

ponto está relacionado com o facto de queremos que os jogadores queiram e tenham o gosto de ter a bola e saberem o que fazer com esta para desequilibrar o adversário a curto, médio e longo prazo;

As transições tiveram percentagens de trabalho muito próximas, 8% a transição ataque-defesa e 10% a transição defesa – ataque.

Os esquemas táticos tiveram menos relevância, 2,3%, pois foi um conteúdo que a equipa técnica entendeu como menos prioritária relativamente aos outros conteúdos de treino e ao tempo disponível para treinar. A maioria da informação transmitida acerca deste conteúdo aconteceu simultaneamente com situações de jogo.

Relativamente às categorias de técnica individual e capacidades coordenativas e condicionais podemos referir que o tempo de trabalho foi bastante próximo, 6,9% e 6,6%, respetivamente. A categoria técnica individual diz respeito ao trabalho específico das habilidades técnicas de passe, receção, drible e cabeceamento que se realizou ao longo dos mesociclos.

A categoria capacidades coordenativas e condicionais diz respeito ao trabalho da coordenação motora dos jogadores em regime de velocidade e do desenvolvimento da força (geral e média). Dentro de algumas sessões de treino (normalmente à 3ªF, 4ªF e 6ªF) de todos os microciclos foi dedicado tempo fixo para o desenvolvimento destes conteúdos.

Por último, de referir que se acrescentou uma categoria, situação de jogo, devido ao facto de a equipa técnica ter decidido que a parte final da maioria das sessões de treino seriam reservadas para situações de jogo. Isto era algo que já acontecia noutros anos e houve continuação. Desta forma, esta categoria teve 14,8% do tempo de trabalho. Estas situações variavam em termo de número e espaço e podiam ter condicionantes. A principal preocupação era avaliar se os futebolistas conseguiam colocar em prática os conteúdos que tinham vindo a ser trabalhados naquela ou noutras sessões e como se organizavam com o facto de existir menos feedback por parte dos treinadores. Noutras situações existiam correções muito específicas e sempre direcionadas para o objetivo da sessão.

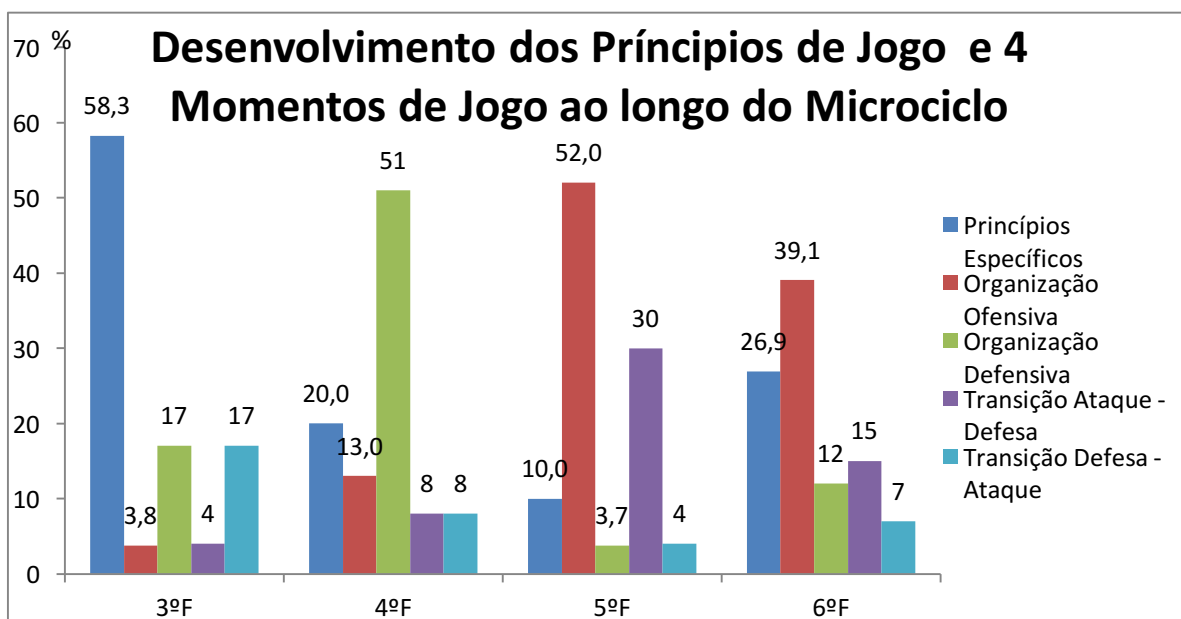


Figura 28 - Percentagem de Treino dos Princípios de Jogo e Momentos de Jogo ao longo do Microciclo

Observado a figura 28, verificamos que os princípios específicos de jogo foram trabalhados maioritariamente nos treinos de terça-feira e sexta-feira. Este conteúdo foi desenvolvido em estruturas mais pequenas e com várias estações. Os 26,9% de trabalho deste conteúdo nos treinos de sexta-feira deveu-se ao facto de treinamos muitas vezes no campo 7 da academia, um campo com dimensões de futebol 9 e onde o espaço permite desenvolver exercícios em estruturas mais pequenas. Nesse sentido, aproveitou-se o espaço para o trabalho deste conteúdo.

Por sua vez, na sessão de treino de terça-feira, os segundos conteúdos mais trabalhados foram a organização defensiva e transição defesa-ataque com 17%. Isto quer dizer que sempre que se trabalhou a organização defensiva, também se trabalhou a transição defesa-ataque uma vez que, os momentos estão interligados e é necessário trabalhar o momento a seguir à recuperação da posse de bola.

Na quarta-feira, o conteúdo mais trabalhado foi a organização defensiva (51%) e de seguida os princípios específicos de jogo (20%). Isto aconteceu porque a equipa técnica decidiu interligar as sessões de treino e desta forma, iniciava-se o treino de quarta-feira com princípios específicos defensivos e de seguida na parte fundamental trabalhava-se a organização defensiva.

Na quinta-feira, verifica-se que o conteúdo mais trabalhado foi a organização ofensiva (52%) e de seguida a transição ataque-defesa (30%). A justificação desta percentagem de trabalho é a mesma dada acima para a organização defensiva e transição defesa-

ataque. De referir, que o pouco tempo de trabalho dos princípios específicos de jogo (10%) neste dia se deveu à interligação de conteúdos, tal como na quarta-feira.

No treino de sexta-feira, destaca-se a organização ofensiva (39,1%) pois era o último treino da semana e existia a preocupação de trabalhar finalização. Ainda assim, este foi o dia em que a percentagem de trabalho dos cinco conteúdos foi mais aproximada.

Por último, de referir que o tempo de trabalho dos diferentes conteúdos está de acordo com o microciclo padrão mencionado no ponto 3.3.2.



Figura 29 - Tempo de Trabalho das 3 Fases da Organização Ofensiva

Na figura 29 estão referidas as percentagens de trabalho das três fases de organização ofensiva. As três fases foram trabalhadas de forma muito equilibrada tendo a fase de construção uma percentagem de tempo de treino de 33%, a fase de criação de 37% e a fase de finalização de 30%. A maioria dos exercícios de fase de criação tinha finalização. A diferença de percentagem em ambas as fases diz respeito ao feedback dado nos exercícios que podia ser dirigido para um ou para outro conteúdo.

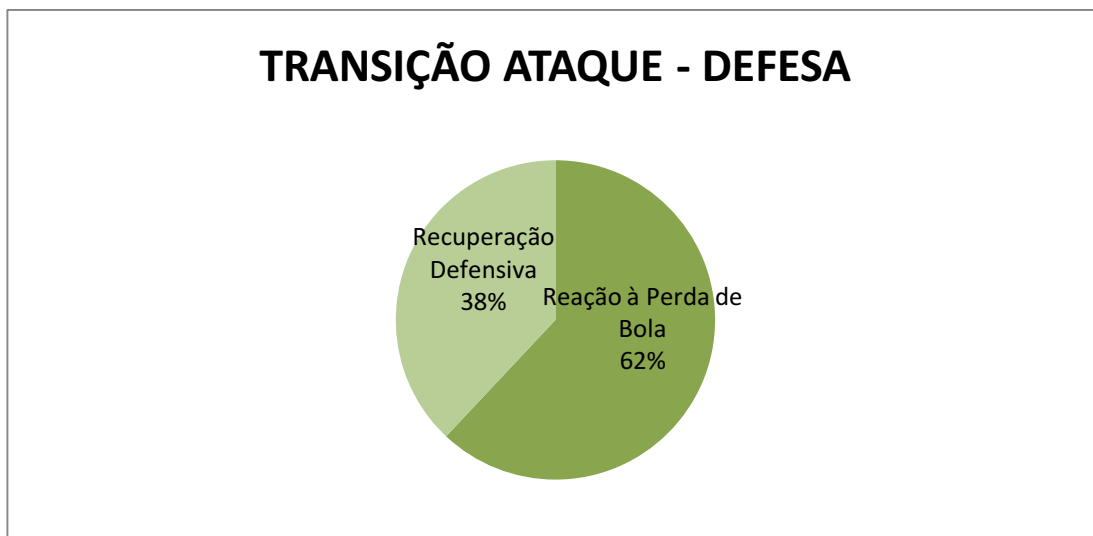


Figura 30 - Tempo de Trabalho dos Conteúdos da Transição Ataque - Defesa

Na figura 30 estão referidas as percentagens de trabalho nos dois conteúdos abordados no momento de transição ataque-defesa. Dentro deste momento de jogo, a reação à perda de bola (62%) foi o conteúdo mais trabalhado, uma vez que se pretendia trabalhar este aspeto no local de perda e consequentemente, recuperar imediatamente a posse de bola. Por sua vez, a recuperação defensiva teve uma percentagem de trabalho de 38% pois fora do local de perda, pretendíamos que os jogadores se colocassem o mais rapidamente possível numa posição em que o adversário não conseguisse variar a bola e sair em transição ofensiva.

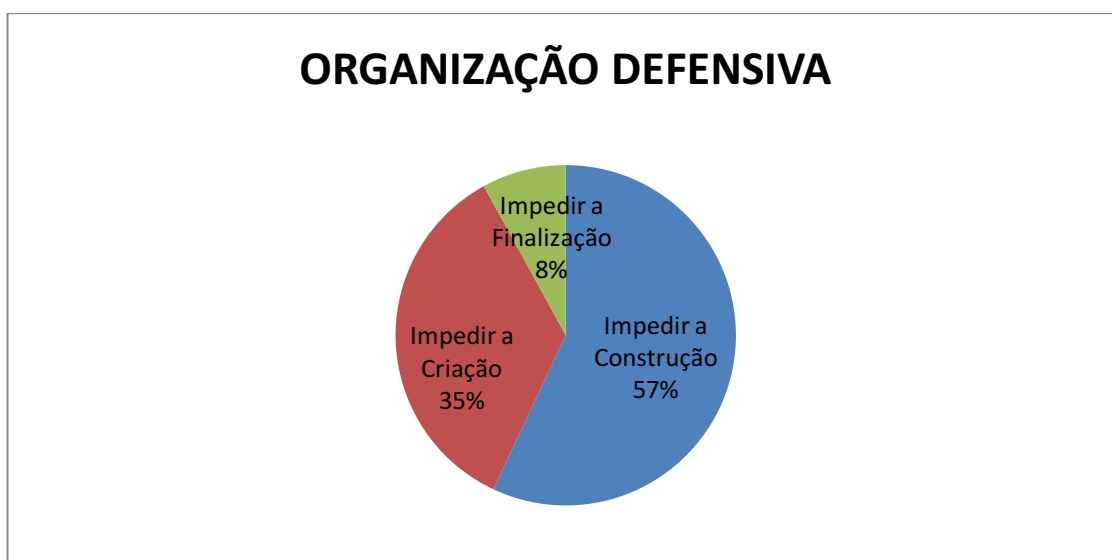


Figura 31 - Tempo de Trabalho das 3 Fases da Organização Defensiva

Na figura 31 estão referidas as percentagens de trabalho das três fases de organização defensiva. As percentagens de trabalho das três fases deste momento de jogo não foram muito equilibradas pois existiu maior incidência no impedir a construção adversária (57%). Isto deveu-se ao facto da intenção do nosso jogo defensivo ser o de recuperar a bola o mais alto possível no terreno de jogo.

Por sua vez, o impedir a criação de situações de finalização por parte do adversário teve uma percentagem de tempo de treino de 35%. Por último, o impedir a finalização por parte do adversário teve uma percentagem de tempo de treino de 8%. Tal como na organização ofensiva, a percentagem nestas últimas duas fases diz respeito ao feedback dado nos exercícios que podia ser dirigido para um ou para outro conteúdo.

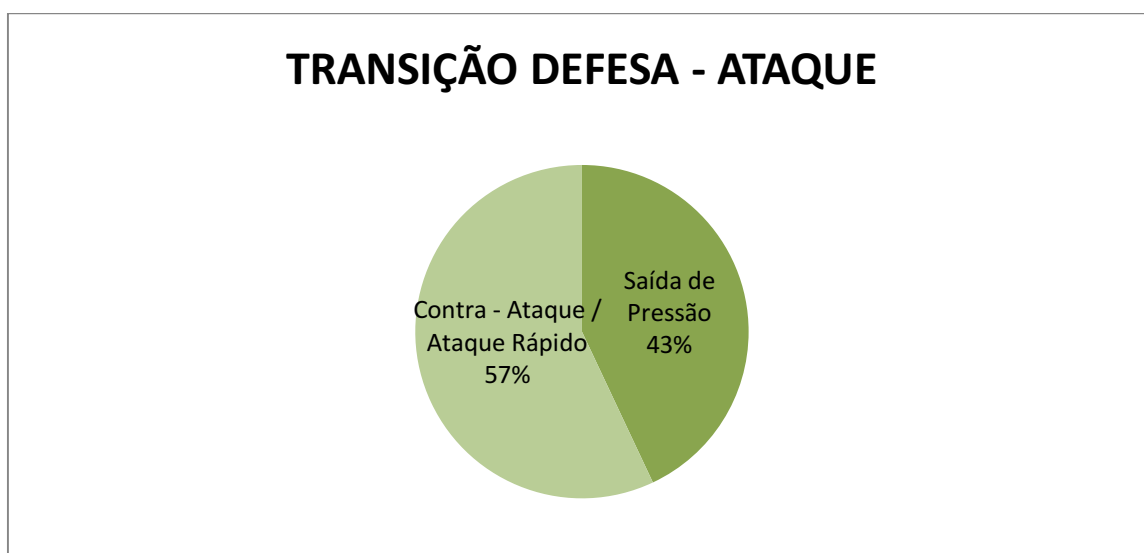


Figura 32 - Tempo de Trabalho dos Conteúdos da Transição Defesa – Ataque

Na figura 32 estão referidas as percentagens de trabalho nos dois conteúdos abordados no momento de transição defesa-ataque. Dentro deste momento de jogo, trabalhou-se os métodos de jogo contra-ataque e ataque rápido (57%) pois a principal intenção após a recuperação da posse de bola e com espaço na profundidade é explorar o mais rápido possível a baliza adversária. Por sua vez, a saída de pressão teve uma percentagem de trabalho de 43% pois após a recuperação da posse, entendemos que é necessária uma rápida saída da pressão que possa existir no local da recuperação.

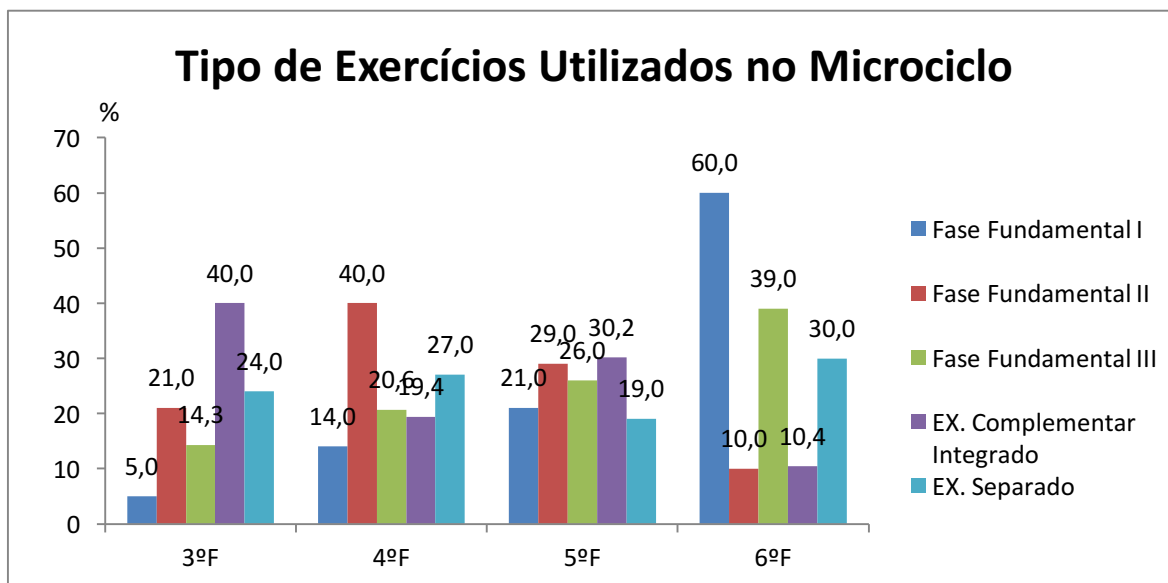


Figura 33 - Tipo de Exercícios Utilizados no Microciclo

No primeiro treino semanal (terça-feira) utilizou-se preferencialmente exercícios complementares integrados (40%). Isto deveu-se ao trabalho dos princípios específicos de jogo, onde se usou exercícios com alvos e zonas a atingir e menos exercícios sobre balizas. De referir que os 24% de utilização dos exercícios separados se deveu ao facto de na terça-feira se ter trabalhado a força geral dos futebolistas.

No segundo treino semanal (quarta-feira) utilizou-se maioritariamente exercícios de fase fundamental II pois no trabalho de organização defensiva, quem estava a trabalhar este momento de jogo defendia uma baliza e após recuperação atacava um alvo ou portas de entrada. Os 20% dos exercícios de fase fundamental III referem-se às situações de jogo que se realizavam no final da maioria das sessões de treino. Os 27% de utilização dos exercícios separados são alusivos ao trabalho de força geral realizado no início das sessões de treino ou do trabalho de core que se realizava no final.

No terceiro treino semanal (quinta-feira) utilizou-se maioritariamente exercícios complementares integrados (30,2%) e exercícios de fase fundamental II (29%). O primeiro tipo de exercício foi bastante utilizado pois realizaram-se variadas manutenções da posse de bola para trabalho de diversos aspetos de organização ofensiva e por sua vez, os exercícios de fase fundamental II foram utilizados pois quem estava em trabalho de organização ofensiva atacava uma baliza e defendia alvos ou portas. Os 26% dos exercícios de fase fundamental III referem-se às situações de jogo que se realizavam no final da maioria das sessões de treino.

No quarto e último treino semanal (sexta-feira) utilizou-se maioritariamente exercícios de fase fundamental I (60%). Este tipo de exercícios foi muito utilizado devido ao trabalho de finalização que se realizou neste dia sobre uma baliza. Por sua vez, os 39% dos exercícios de fase fundamental III referem-se às situações de jogo que se realizavam nesta última sessão, onde se pretendia que os jovens jogassem e se libertassem da tensão acumulada ao longo da semana. Por último, os 30% dos exercícios separados devem-se ao trabalho de *speed coordination* realizado no início de todas as sessões de sexta-feira onde se trabalhava aspetos da coordenação motora, da técnica de corrida e da velocidade de deslocamento.

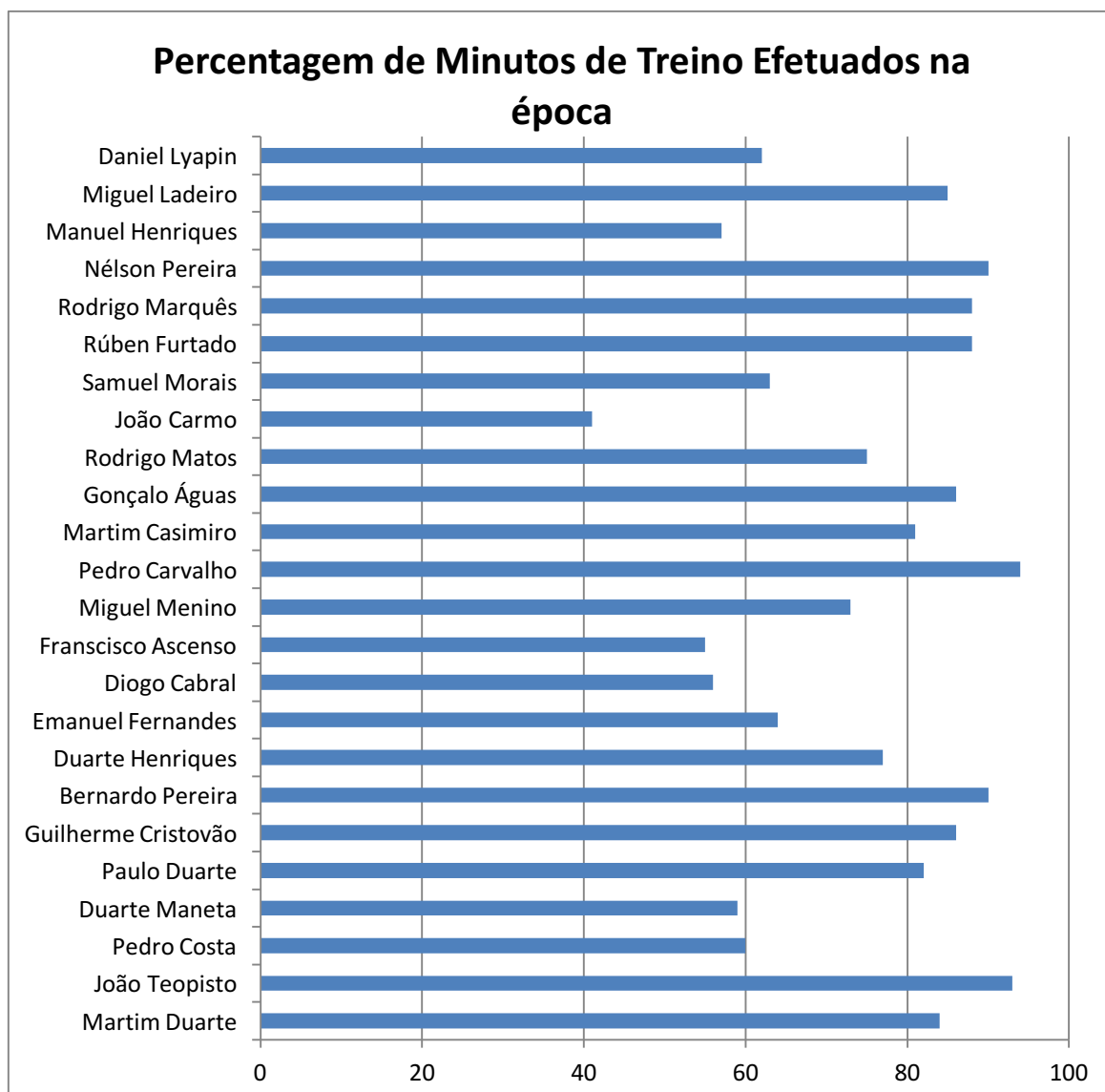


Figura 34 - Percentagem de Minutos de Treino efetuados no Macroциclo pelos jogadores

Quando se fala em futebol de formação é importante ter atenção ao tempo de treino dos jogadores. Tal como refere Baly & Hamilton (2004) através do modelo LTAD (*Long-Term Athlete Development*) para esta faixa etária, os atletas estão a adquirir as habilidades específicas da modalidade de prática e a adquirir hábitos corretos e intensivos de treino. Segundo este modelo, o treino adquire uma importância de 75%, enquanto a competição tem uma importância de 25%.

O tempo de prática efetiva em treino contribui para o desenvolvimento individual de cada atleta no que diz respeito às suas ações técnicas e compreensão do jogo. Nesse sentido, decidiu-se verificar a percentagem de minutos de treino efetuados por cada atleta ao longo da época desportiva. Desta forma definiu-se percentagens para verificar se a participação em treino de cada jogador foi ou não satisfatória. As percentagens foram:

- <30% - Baixa Participação em Treino;
- 30% a 50% - Média-Baixa Participação em Treino;
- 50% a 70% - Média participação em Treino;
- 70% a 90% - Alta participação em Treino;
- >90% - Muito Alta participação em Treino;

Importa referir que a contabilização de não treinar teve quatro possibilidades: 1º - faltou (com ou sem justificação); 2º - Lesão; 3º - Treinou num plantel acima; 4º - Treinou na seleção (distrital ou nacional);

Observando a figura 34, pode-se verificar que nenhum atleta teve uma baixa participação em treino. Ainda assim, existiu um atleta com uma média-baixa participação em treino pois teve um índice de lesões bastante elevado ao longo da época. Por outro lado, existiram 8 jogadores com uma média participação em treino, todos eles com mais de 55%. 4 destes treinaram muitas vezes no escalão acima e por isso obtiveram este resultado. Os outros 4 foram alvo de lesões ao longo da época.

Por outro lado, 11 jogadores tiveram uma alta participação em treino. Isto deveu-se ao facto de terem sido jovens que treinaram menos vezes no escalão acima mantendo-se estáveis no escalão de sub14B e que tiveram poucas ou nenhuma lesão ao longo da época.

Por último, 4 futebolistas tiveram uma muito alta participação em treino, justificada com o que foi referido no parágrafo anterior.

Os resultados encontrados mostram que existiu poucas faltas ao treino pois 15 dos 24 jogadores apresentados tiveram pelo menos uma alta participação em treino. Isto é bastante importante uma vez que a prática da modalidade em treino é um dos pontos que permite aos jogadores evoluírem. A competição é outro dos aspetos que ajuda a essa evolução/desenvolvimento, mas como é bastante reduzida comparando ao número de horas de treino, nesta etapa de evolução fica um pouco atrás no que diz respeito a essa importância. Ainda assim é de todo importante a participação dos jovens futebolistas.

3.6 Controlo do Processo de Competição

Dados da Época 2016-2017:

	JOGOS	V	E	D	P	GM	MÉDIA/ JOGO	GS	MÉDIA/ JOGO	DIF. DE GOLOS	CA	CV
1ºV	15	13	0	2	39	38	2,5	11	0,73	27	9	0
2ºV	15	12	2	1	38	41	2,7	8	0,53	33	8	0
TOTAL	30	25	2	3	77	79	2,63	19	0,63	60	17	0

Tabela 11 - Dados Estatísticos da época 2016-2017 no escalão de Sub14B

Analisando os dados estatísticos da equipa de sub14B do Sporting Clube de Portugal na época 2016-2017 e relacionando os mesmos com os objetivos competitivos definidos no início da época e expostos acima neste relatório, podemos verificar que foram na maioria atingidos. No final das duas voltas de campeonato, a equipa terminou em primeiro lugar em ambas. Este objetivo foi atingido apesar de não se ter conseguido alcançar a marca de pontos definida (40 pontos). Na primeira volta ficou-se a um ponto desta marca e na segunda volta a dois pontos. No final do campeonato a equipa terminou com 77 pontos. Para estes dados contribuíram as 25 vitórias, os 2 empates e as 3 derrotas nos 30 jogos disputados. Finalizou com a vitória na final do campeonato disputado, onde jogou contra o primeiro classificado da outra série.

Relativamente aos golos marcados, a equipa foi o terceiro melhor ataque e não atingiu a marca de golos definida (50 golos em cada volta). Ficou a faltar 12 golos na primeira volta e 9 na segunda, tendo uma média de 2,63 golos marcados por jogo. Apesar da equipa ter criado diversas situações de finalização, por vezes faltou qualidade na finalização.

No que diz respeito aos golos sofridos, a equipa atingiu o objetivo pois foi a melhor defesa do campeonato (19 golos) e para isso contribuiu os 11 golos sofridos na primeira volta e os 9 golos sofridos na segunda volta. Isto deveu-se ao facto de a equipa ter estado a maior parte do tempo dos jogos com a posse de bola e nesse sentido as equipas adversárias sentiram dificuldades em criar situações de finalização. Terminou-se com uma média de 0,63 golos sofridos por jogo. A diferença de golos foi bastante positiva pois teve um valor de 60.

Por fim, é importante mencionar que a equipa foi advertida com 17 cartões amarelos, distribuídos em 9 cartões na primeira volta e 8 na segunda. Estes cartões foram mostrados por faltas que os jogadores realizaram ao longo do jogo e nunca por atitudes incorretas para com adversários, árbitros e restantes intervenientes no jogo. Isto

demonstra a atitude correta que a formação do Sporting Clube de Portugal tenciona que os seus jovens tenham fora e dentro do campo.

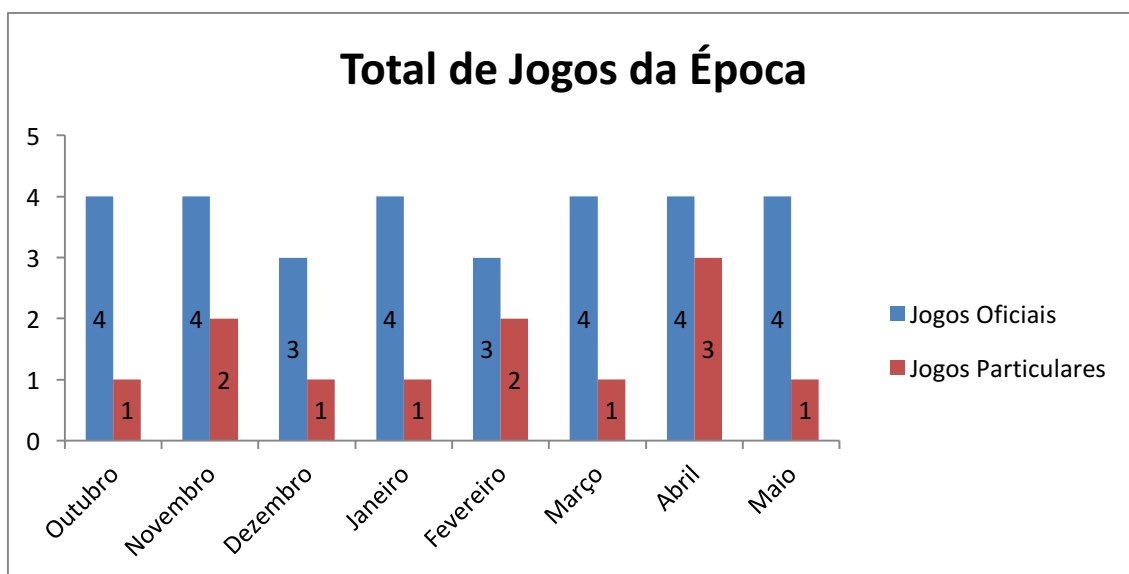


Figura 35 - Total de Jogos do Macroциclo

O Campeonato Distrital de Iniciados – 1º Divisão – Série 1 da Associação de Futebol de Lisboa teve o seu período competitivo entre outubro e maio (8 meses). Os jogos tiveram a duração de 70 minutos, divididos em dois períodos de 35 minutos e um intervalo de 15 minutos. Pode verificar-se na figura 35 que nos meses de outubro, novembro, janeiro, março, abril e maio se disputaram 4 jogos oficiais em cada mês e que nos meses de dezembro e fevereiro apenas 3 jogos. Perfazendo um total de 30 jornadas. Apesar de a maioria dos fins de semana destes meses serem preenchidos com jogos, apenas 18 jogadores do plantel poderiam ir a jogo, deixando alguns sem competição. Neste sentido, a equipa técnica teve a preocupação de organizar em todos os meses alguns jogos particulares para que todos os futebolistas disponíveis pudessem ter mais minutos de jogo. Disputaram-se 12 jogos particulares distribuídos pelos 8 meses, variando entre 1 e 3 jogos por mês. De referir, que por vezes eram disputados jogos contra as outras duas equipas de iniciados da formação do Sporting Clube de Portugal, não contabilizados neste gráfico.

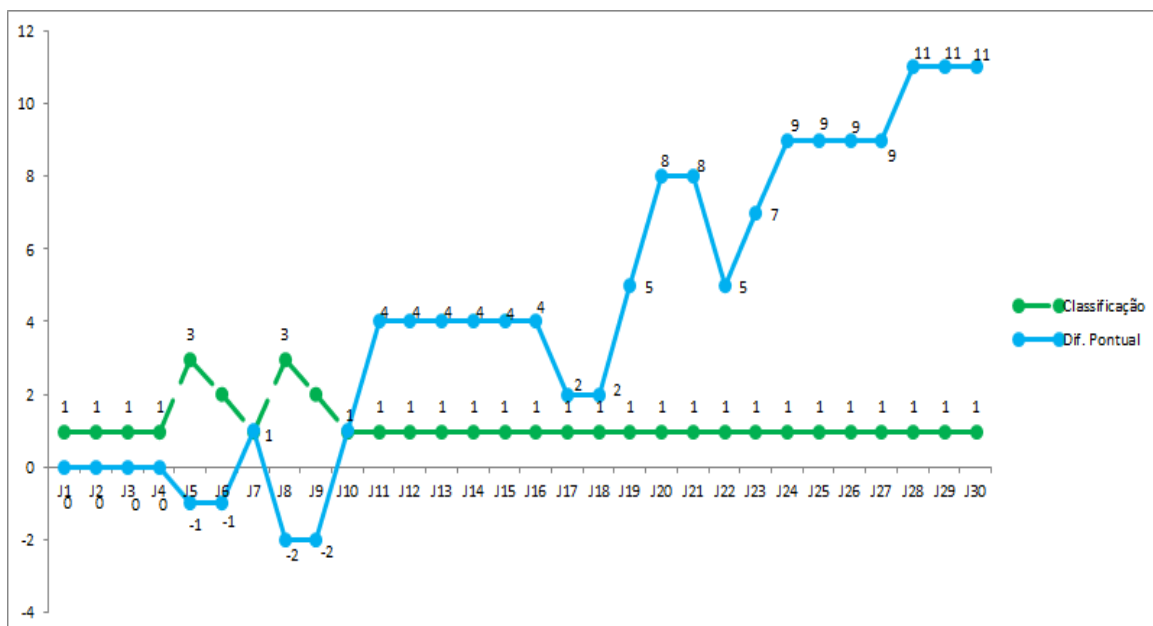


Figura 36 - Classificação e Diferença Pontual ao longo do Campeonato

Na figura 36 pode visualizar-se a distribuição da classificação e a diferença pontual para o 1º classificado quando a equipa teve em terceiro e para o segundo classificado quando teve em primeiro. Pode verificar-se que a partir da 10ª jornada a equipa nunca mais baixou do 1º lugar da classificação. Na jornada 5 e 8 baixou para 3º lugar devido às derrotas alcançadas nessas mesmas jornadas.

Na linha da diferença pontual existiu maior variação ao longo do campeonato. Até à 10ª jornada a equipa teve a 2 pontos do primeiro classificado, isto aconteceu após as jornadas em que perdeu. Foi o valor máximo atingido na diferença pontual negativa. Entre as jornadas 16ª e 22ª, a diferença pontual variou entre 2 e 8 pontos positivos. A partir da 22ª jornada (início do último quarto do campeonato), a diferença pontual para o segundo classificado foi sempre aumentando, terminando nos 11 pontos.

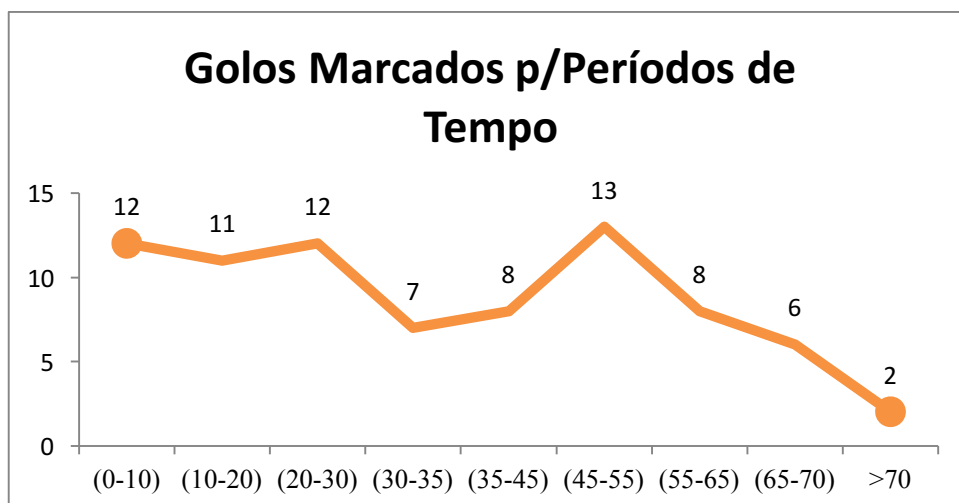


Figura 37 - Golos Marcados por períodos de tempo

Na figura 37 são apresentados os golos marcados pela equipa de sub14B do Sporting Clube de Portugal, divididos por períodos de 5 e 10 minutos. A amostra total englobou os 79 golos marcados no campeonato. O gráfico mostra que foram marcados mais golos na 1ª parte das partidas (42 golos marcados). Ainda assim, o período de tempo em que se marcou mais golos foi na 2ª parte, entre os 45 e 55 minutos das partidas (13 golos marcados). Também se verifica que nos segundos 10 minutos de cada parte do jogo, a equipa marcou bastantes golos (24 dos 79 golos marcados), o que indica a forte intensidade que a equipa tencionou colocar desde o início das partidas e após o intervalo. Por outro lado, nos últimos 5 minutos de cada parte a equipa marcou menos golos (13 dos 79 golos marcados).

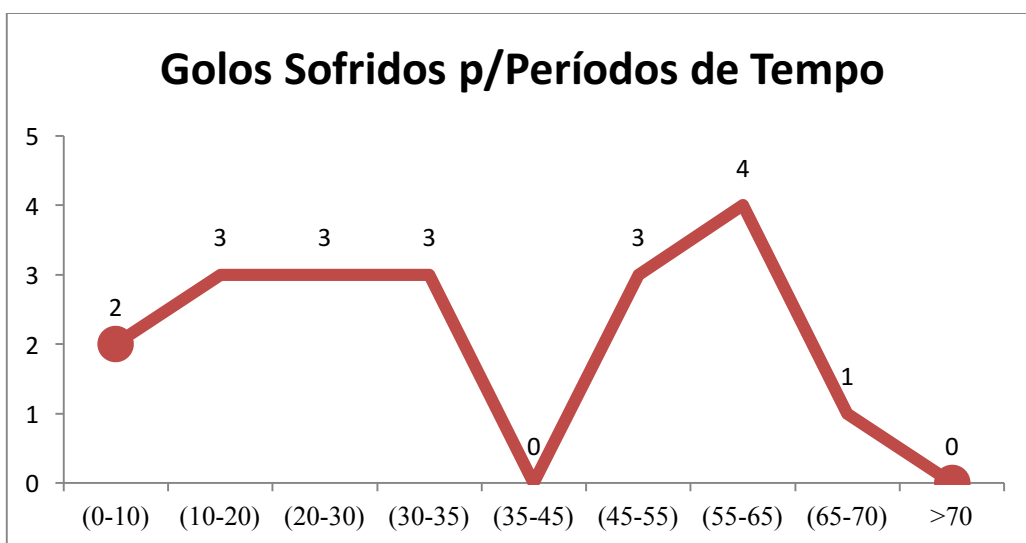


Figura 38 - Golos Sofridos por períodos de tempo

Também foi realizado uma análise ao momento dos golos sofridos pela equipa de sub14B do Sporting Clube de Portugal, divididos por períodos de 5 e 10 minutos. A amostra total englobou os 19 golos sofridos no campeonato. A figura 38 mostra que foram sofridos mais golos na 1ª parte das partidas (11 golos sofridos). O período de tempo em que a equipa sofreu mais golos foi na 2ª parte, entre os 55 e 65 minutos das partidas (4 golos sofridos). Ainda assim, não se verifica um período de tempo em que a equipa tenha estado mais frágil pois os golos sofridos foram repartidos nos períodos de tempo. No entanto, o gráfico mostra que nos últimos 5 minutos de cada parte a equipa apenas sofreu 4 golos.

Pode-se retirar destes dados que não existe um período do jogo em que a equipa estivesse mais desconcentrada pois os golos sofridos foram repartidos. Isto deveu-se ao facto de a equipa ter tido a maior parte do tempo dos jogos a posse de bola e o adversário em qualquer parte do jogo aproveitou para tentar tirar vantagem dos nossos erros e desconcentrações. Neste sentido, o feedback da equipa técnica veio sempre no sentido de os jogadores estarem concentrados na totalidade do jogo para que não se desse ao adversário a possibilidade de nos criar perigo.

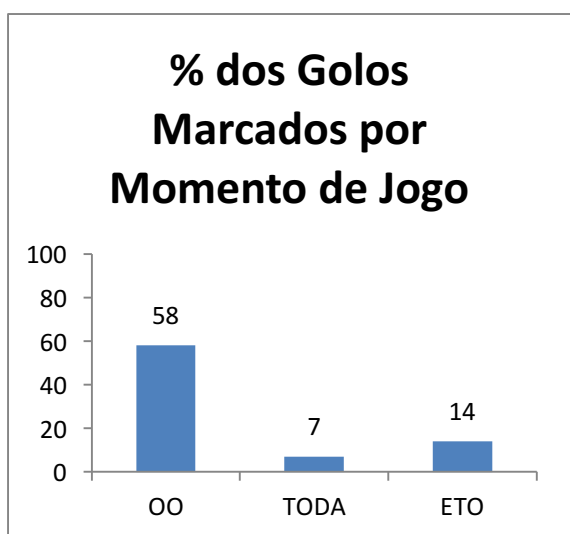


Figura 40 - Percentagem de Golos Marcados nos Momentos de Jogo

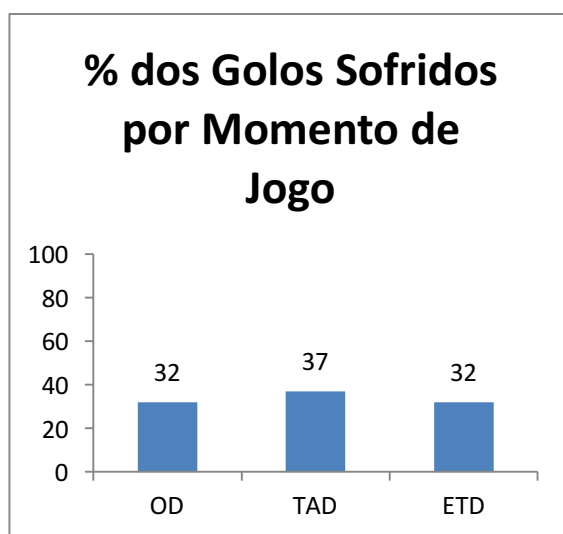


Figura 39 - Percentagem de Golos Sofridos nos Momentos de Jogo

Nas figuras 39 e 40 são apresentadas as percentagens dos golos marcados e sofridos divididos pelos momentos de jogo em que aconteceram.

Relativamente aos golos marcados pode-se verificar um ascendente de golos em organização ofensiva (OO), 58%, ou seja, 52 dos 79 golos marcados. Isto deveu-se ao facto de na maior parte do tempo dos jogos, a nossa equipa ter estado com a posse de bola em organização devido ao forte ascendente que tinha sobre os adversários e ao facto de estes estarem na maioria do tempo em bloco médio - baixo. Este facto denota-se na pouca percentagem de golos obtidos em transição ofensiva, 7%, o que prefaz um total de 9 golos neste momento do jogo. Em relação aos golos obtidos por esquema tático ofensivo, estes tiveram uma percentagem de 14%, o que em termos absolutos indica 18 golos marcados.

Observando a figura 39 referente aos golos sofridos, já não se verifica ascendente de nenhum momento de jogo defensivo. Tal como a figura demonstra, foram repartidos pela organização defensiva (OD) com 32% (6 golos sofridos), transição ataque-defesa (TAD) com 37% (7 golos sofridos) e esquemas táticos defensivos (ETD) com 32% (6 golos sofridos). De referir que nos jogos iniciais da época se sofreram alguns golos em transição ataque-defesa, resultado de jogarmos com o bloco alto, o que deixava espaço nas costas da linha defensiva. Devido a jogarmos contra adversários mais velhos um ano em relação aos nossos jogadores e sendo estes mais desenvolvidos maturacionalmente permitia-lhes explorar o espaço concedido na profundidade através da velocidade dos seus jogadores. Este foi um dos aspetos melhorado ao longo do campeonato através do melhoramento da reação ao momento da perda da posse de bola e desta forma os adversários já não conseguiram tirar tantas vezes vantagem deste espaço.

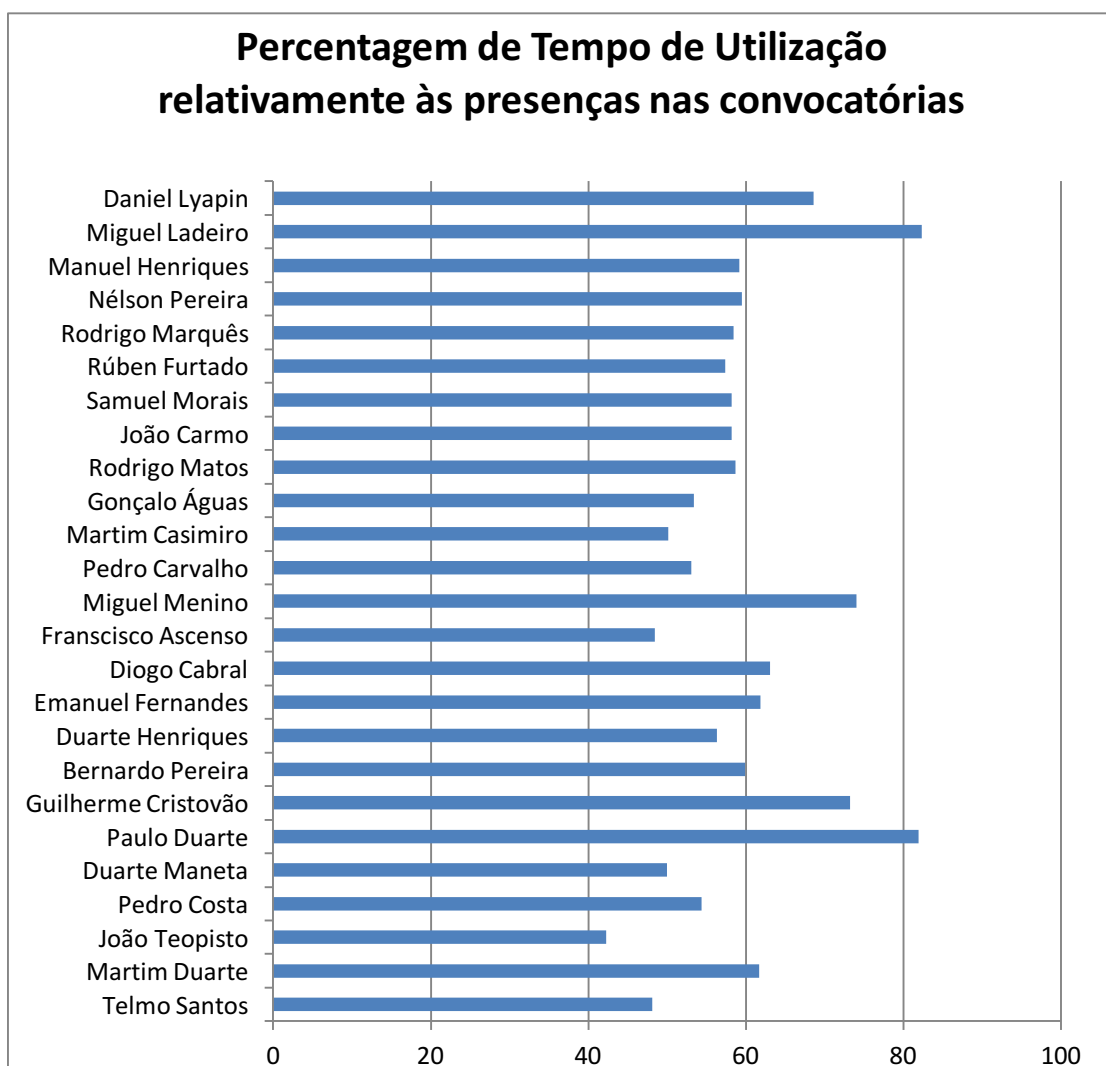


Figura 41 - Percentagem de Tempo de Utilização relativamente às presenças nas convocatórias

A competição é a essência do desporto, sem a qual este próprio deixa de o ser, de existir (Marques, 2004). A frase exposta acima demonstra e bem a importância que a competição tem no desporto em geral e em particular para os seus praticantes.

Quando se fala em formação de jovens futebolistas de elite este cariz ganha outra importância pois os jogadores treinam toda a semana com o objetivo de poderem demonstrar as suas aptidões em competição e isso nem sempre é possível. Desta forma é necessário que este processo seja enquadrado na globalidade do processo de desenvolvimento do jogador e não como algo extra.

Devido ao regulamento do campeonato distrital de Iniciados que a equipa de sub14B do Sporting Clube de Portugal participou, só 18 jogadores é que podiam entrar na ficha de jogo e posteriormente serem utilizados. Devido a esse facto, alguns ficaram de fora das convocatórias e não puderam competir todos os fins de semana.

Nesse sentido, é importante que os jogadores que estão na ficha de jogo tenham minutos de competição. A equipa técnica dos sub14B teve o cuidado de em todos os jogos utilizar todos os jogadores presentes no jogo, excetuando a posição de guarda-redes que tinha uma gestão particular.

Verificou-se ao longo de toda a época desportiva a percentagem de minutos de jogo que os jogadores iam tendo e na figura 41 são apresentados os resultados finais.

Para os resultados apresentados utilizou-se a fórmula: $(\text{Minutos de Competição} \div \text{Minutos Totais dos Jogos Presentes}) \times 100$.

Tal como aconteceu para a percentagem de minutos de treino, definiu-se percentagens para os minutos de competição:

- <30% - Baixa Participação em Jogo;
- 30% a 50% - Média-Baixa Participação em Jogo;
- 50% a 70% - Média participação em Jogo;
- 70% a 90% - Alta participação em Jogo;
- >90% - Muito Alta participação em Jogo;

Observando a figura 41, pode verificar-se que nenhum atleta teve uma baixa participação em jogo. Ainda assim, existiram 4 com uma média-baixa participação em jogo. Dois destes jogadores são Guarda-Redes, e tal como referi, tiveram uma gestão particular e os outros dois foram jogadores que tiveram bastante tempo da época a recuperar de lesões.

O maior valor aparece na média participação em jogo uma vez que existiram 17 a jogarem entre 50 e 70% dos minutos possíveis. A maioria destes jogadores ficou acima dos 60%. De referir que alguns destes jogadores participaram em competição pela equipa de sub14A e esse tempo não foi contabilizado.

Por último, apenas 4 futebolistas tiveram uma alta participação em jogo. Dois destes jogadores jogaram na posição de defesa central e outro a defesa direito. Como os colegas da mesma posição estiveram bastante tempo lesionados, estes jovens tiveram mais participação em jogo.

Análise Qualitativa do Jogo

Tal como foi referido no ponto 1.1.6 deste relatório, uma das tarefas que foi desempenhada pelo Treinador Estagiário estava relacionada com a filmagem do jogo ao fim de semana e posteriormente a análise qualitativa da própria equipa. Na tabela 12 estão expostas as tarefas desempenhadas ao longo da semana relativas à análise de jogo.

	DOM.	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF	SÁB.	DOM.
Semana - Tipo	J	F	T	T	T	T	F	J
Tarefas	Filmagem do Jogo Entrega do Jogo à restante Equipa Técnica	Entrega do Compacto	Entrega do Compacto (caso não aconteça na 2ºF) Discussão do Jogo e da Análise	-	-	-	-	Filmagem do Jogo Entrega do Jogo à restante Equipa Técnica
Momento do Dia	Manhã e Tarde	Tarde	Manhã e Tarde	-	-	-	-	Tarde

Tabela 12 - Microciclo - Tipo da Análise Qualitativa dos jogos da época 2016-2017

Relativamente à análise da própria equipa foi realizado, semanalmente, um compacto em vídeo onde foram abordados e refletidos os aspetos positivos e negativos da equipa naquele jogo, subdivididos pelos quatro momentos de jogo (organização ofensiva; transição defensiva; organização defensiva; transição ofensiva) e esquemas táticos ofensivos e defensivos. A análise relativa aos momentos de jogo ainda foi subdividida por fases. Dentro dos vídeos selecionados eram realizadas análises descritivas e figurativas sobre os aspetos a melhorar ou que tiveram em bom plano no jogo. O sistema utilizado para corte e análise dos vídeos foi o programa Longo match.

De forma a exemplificar o compacto realizado, apresenta-se o jogo da 20ª Jornada entre a União Desportiva Alta de Lisboa vs Sporting Clube de Portugal.

Organização Ofensiva

Fase de Construção



Figura 42 - 1ª Fase de Construção da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa



Figura 43 - 1ª Fase de Construção da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Sempre que possível pretendíamos que a equipa joga-se em apoio na fase de construção. Para que isso fosse possível era necessário que os centrais conseguissem conduzir a bola quando estavam sem pressão. Nesta imagem verifica-se que o central tem espaço para progredir e libertar na largura do lateral de forma a criar superioridade numérica. O que aconteceu várias vezes foi que o central jogou no lateral de forma imediata e não interpretou o espaço de progressão.

Fase de Criação



Figura 44 - Fase de Criação da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa



Figura 45 - Fase de Criação da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Em fase de criação uma das formas de criar desequilíbrio na estrutura adversária era através da dinâmica no corredor lateral entre lateral, médio e extremo. Neste jogo foi algo que esteve em evidência pela qualidade e quantidade de vezes que conseguimos criar situações de finalização. Nesse sentido são expostos no compacto diversos vídeos com este tipo de situações e o porquê de termos tido sucesso.

Fase de Finalização



Figura 46 - Fase de Finalização da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Em fase de finalização pretendíamos que as zonas de finalização definidas fossem devidamente ocupadas e que essa ocupação acontecesse no tempo correto. Neste jogo esse aspeto aconteceu de forma correta e por isso foi exposto no compacto diversos vídeos com este tipo de situações e o porquê de termos tido sucesso.

Transição Ataque – Defesa



Figura 47 - Transição Ataque - Defesa da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

De acordo com o que foi referido na fase de construção, relativo à falta de condução de bola por parte dos centrais, isto fez com que tivéssemos perdido algumas vezes a posse de bola em zonas em que o adversário conseguiu ter superioridade numérica. Dessa

forma, a reação à perda aconteceu em inferioridade numérica e em situações de risco para a defesa da baliza.



Figura 48 - Contenção na Transição Ataque - Defesa da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa



Figura 49 - Contenção e Cobertura Defensiva na Transição Ataque - Defesa da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Os princípios específicos defensivos da contenção e cobertura defensiva são primordiais quando queremos reagir com intensidade à perda de bola. Nas imagens apresentadas verifica-se que não são cumpridos e o adversário conseguiu sair com a posse de bola do local de perda.

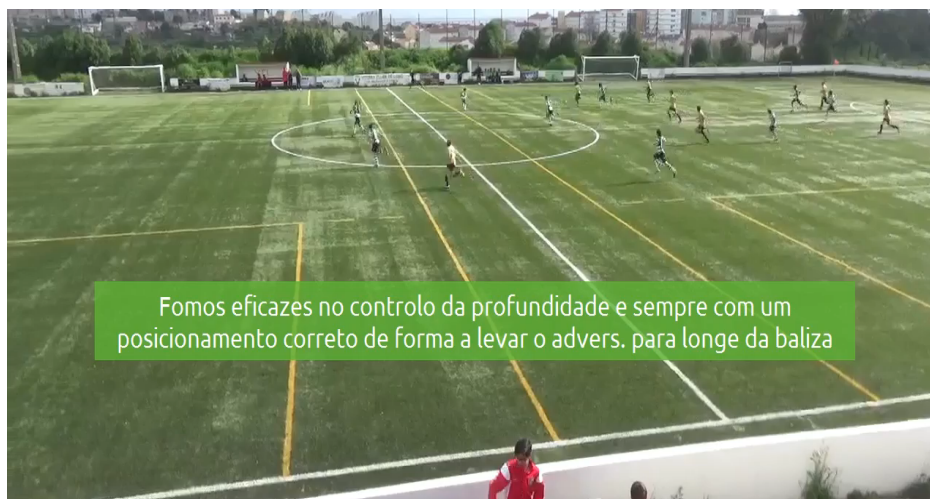


Figura 50 - Controlo da Profundidade na Transição Ataque - Defesa da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Apesar dos princípios específicos da contenção e cobertura defensiva não terem sido cumpridos na reação à perda, os princípios definidos para o controlo da profundidade aconteceram de forma eficaz. Uma das formas que este adversário utilizou para criar perigo no jogo da 1ª volta foi através de passes longos nas costas da nossa linha defensiva. Devido a isso, foi algo que trabalhamos nas semanas antecedentes a este jogo.

Organização Defensiva

Fase de Construção do Adversário



Figura 51 - Bloco Compacto no 1º Momento de Pressão da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

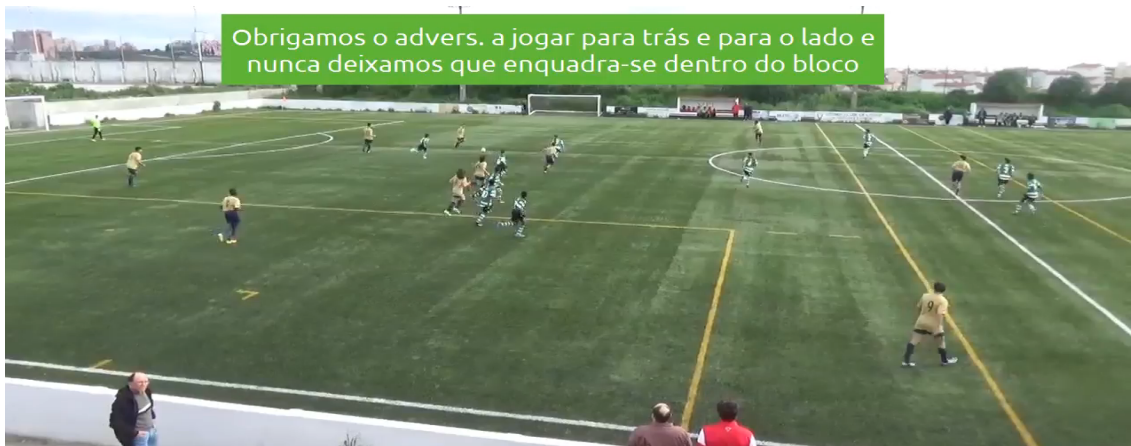


Figura 52 - Basculação da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Com o adversário em fase de construção conseguimos ter sempre o bloco compacto, defendendo em dois corredores e com os setores bem posicionadas. Na figura 51 verifica-se a pressão do ponta de Lança ao defesa central adversário após este ter progredido para o espaço que tínhamos estipulado. Ainda assim, o extremo oposto à bola saiu na pressão e já devia ter recuperado posição. Aspeto a melhorar.

Na figura 52 visualiza-se que existiu pressão no corredor lateral esquerdo e que o adversário teve que variar o jogo por trás e nunca conseguiu jogar entrelinhas ou diretamente na frente.

Fase de Criação do Adversário



Figura 53 - Pressão ao Portador da Bola no Corredor Central - Setor Intermédio da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa



Figura 54 - Pressão ao Portador da Bola no Corredor Lateral - Setor Intermédio da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Com o adversário em fase de criação mantivemos as linhas próximas e compactas e conseguimos pressionar o portador de bola com fortes contenções. Na figura 53 verifica-se a pressão do ponta de lança ao defesa central adversário numa progressão que este fez pelo corredor central e com as coberturas defensivas bem posicionadas.

Na figura 54 visualiza-se a contenção ao lateral esquerdo adversário que tenta combinar com o extremo e as linhas defensivas posicionadas em dois corredores com pressão no corredor lateral.

Fase de Finalização do Adversário

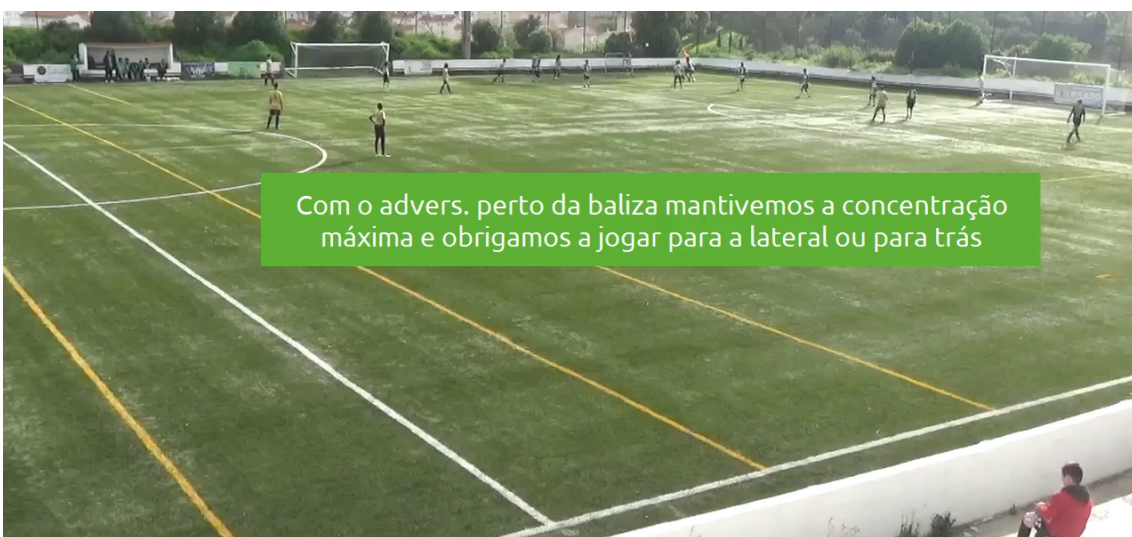


Figura 55 - Defesa da Baliza da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Com a equipa adversária perto da nossa área, conseguimos cumprir com os princípios defensivos e tal como nas outras duas fases mantivemos a equipa compacta e com a linha defensiva a proteger a baliza. Tal como a imagem demonstra, o adversário foi obrigado a jogar para trás e para o corredor lateral e nunca conseguiu enquadrar no corredor central.

Transição Defesa - Ataque



Figura 56 - Transição Defesa - Ataque da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa



Figura 57 - Situação de 3x2 no Corredor Central da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Neste jogo e devido à nossa estratégia defensiva, conseguimos recuperar a bola nas zonas que tínhamos previsto e conseguimos sair diversas vezes em contra-ataque. A maioria delas sempre em situações de igualdade ou superioridade numérica. As duas imagens apresentadas pretendem referir esse aspeto. Apenas faltou melhores decisões no último terço para que o seguimento das jogadas fosse o pretendido.

Esquemas Táticos Ofensivos



Figura 58 - Canto Ofensivo da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Nos esquemas táticos ofensivos pretendíamos que os jogadores tivessem um bom posicionamento inicial, seguido de uma ocupação das zonas de finalização que estavam estipuladas, no timing correto. Neste jogo o ataque ao 2º poste não foi realizado de forma correta e nesse sentido é alertado no vídeo de forma a ser melhorado.



Figura 59 - Canto Ofensivo da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Outro aspeto relativo aos esquemas táticos ofensivos é a marcação de canto curto sempre que possível. Neste jogo foi visível a possibilidade desta realização e não aconteceu. Neste sentido é exposto no vídeo para que seja trabalhado em treino e para que os jogadores não tenham problemas em realizá-lo nos próximos jogos.

Esquemas Táticos Defensivos



Figura 60 - Canto defensivo da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Neste esquema tático defensivo verificamos a atitude ativa dos futebolistas da zona e da marcação individual. O posicionamento inicial foi o correto e o ataque à bola aconteceu de forma agressiva e no tempo correto. Desta forma conseguimos tirar a bola da nossa área e para as zonas estipuladas.



Figura 61 - Livre defensivo da equipa Sub14B vs UD Alta de Lisboa

Neste esquema tático defensivo verificamos o posicionamento correto da linha defensiva e o controlo da profundidade no momento em que o adversário vai cruzar a bola. A atitude perante o livre adversário foi ativa e o ataque à bola aconteceu no tempo correto.

4. Projeto de Inovação – Caracterização do tempo útil de jogo numa equipa de formação (SUB14B) do Sporting Clube de Portugal (ÁREA 2)

4.1 Introdução

No Clube onde foi realizado o estágio, existe uma grande preocupação pela evolução individual dos jovens jogadores. Para que possa existir evolução no desempenho de cada jogador é necessário que as condições de prática sejam favoráveis. Uma destas condições é o tempo que cada atleta tem para praticar a modalidade em atividades específicas. Se no processo de treino tentámos que estivessem o máximo de tempo em empenhamento motor, na competição oficial é necessário que a prática venha no mesmo sentido.

Nos primeiros jogos do campeonato em que estávamos inseridos tivemos a sensação que o tempo efetivo de jogo era reduzido e decidimos verificar isso através da quantificação do tempo efetivo de jogo.

Não tendo disponível nenhum instrumento para quantificar o tempo efetivo de jogo, utilizamos uma forma simples e manual de quantificação.

O tempo que os atletas estão em prática é um dos indicadores que contribui para a melhoria do seu desempenho. O termo que se utiliza para caracterizar este tempo é o (*Academic Learning Time - ALT*) que se refere ao tempo ativo de empenhamento do atleta em atividades específicas (Siedentop & Tannehill, 2000).

A participação em tarefas específicas relevantes e relacionadas com os objetivos garante qualidade no processo de aprendizagem e pode ser utilizada como medida indireta da aprendizagem nos jogos desportivos coletivos (Beauchamp, Darst & Thompson, 1990).

Siedentop, Tousignant & Parker (1982 citados por Beauchamp et al., 1990) verificaram que o *Academic Learning Time* era um bom indicador para caracterizar a qualidade dos comportamentos dos alunos em tarefa.

Apesar do conceito referido anteriormente estar relacionado com o ensino da educação física, pode ser transferido para o treino desportivo. Ou seja, pode-se referir que se os jogadores estiverem mais tempo em atividades específicas da modalidade, maiores possibilidades têm de evoluir o seu desempenho. Utilizando este indicador na competição e uma vez que o jogo é a tarefa mais específica da modalidade, podemos mencionar à

luz do que foi dito anteriormente que quanto mais tempo efetivo os jogadores tiverem para jogar, maior é a possibilidade de ganhos no seu desempenho.

Na literatura acerca do tema refere-se que a maioria dos estudos relacionados com o ALT foram realizados no contexto escolar e menos no ambiente de clube (Graça & Mesquita, 2002).

Devido a não existirem estudos que quantificam o tempo efetivo de jogo na formação, destaco um trabalho de Wallace & Norton (2014) que foi verificar a evolução do ponto de vista tático e estrutural das finais dos campeonatos do mundo entre 1966 e 2010. Verificou-se que o número total de tempos de paragem de jogo não aumentou, mas que o tempo de cada paragem aumentou de 7 segundos para 17 segundos entre 1966 e 2010. Em consequência disto, os jogos passaram de 70,1% de tempo efetivo para 51,8% nos últimos anos.

Bush, Barnes, Archer, Hogg & Bradley (2015), mostraram que entre 2006 e 2013 as distâncias de alta intensidade têm vindo a aumentar em todas as posições, com menor incidência nos defesas centrais. Isto indica que o jogo de futebol cada vez mais é caracterizado por períodos de alta intensidade, seguidos de períodos de baixa intensidade ou até paragens.

Através destes dois estudos consegue-se perceber para onde caminha o jogo de futebol. Mas quando nos referimos ao futebol de formação, a preocupação em treino e competição deve estar no tempo de prática dos nossos atletas e como esse tempo é operacionalizado. Será que nos campeonatos existentes os jovens jogadores estão a maioria do tempo em prática? Será que o tempo total que estão em campo é significado de prática efetiva? Será que se deve basear o tempo total de um jogo de formação em função do tempo total de um jogo sénior?

Estas três questões devem ser alvo da preocupação das entidades que regulam e atuam no Futebol de Formação. Isto porque, a preocupação destas entidades deve estar na evolução de cada atleta e por sua vez da modalidade.

Neste sentido, este tipo de estudos apesar de descritivos permitem verificar o tempo de prática em competição nos escalões de formação. Como o tempo efetivo costuma ser reduzido, deve existir preocupação das entidades competentes de tornarem este processo mais efetivo e de melhor qualidade, para permitir que os atletas possam melhorar o seu desempenho.

O objetivo do estudo é caracterizar o tempo efetivo de jogo numa equipa de formação do Sporting Clube de Portugal que participa num campeonato distrital e relacionar esse tempo com a prática dos quatro momentos de jogo.

4.2 Metodologia

4.2.1 Procedimentos e Recolha dos Dados

Todos os jogos do campeonato foram filmados. Para recolha dos dados foram utilizadas as filmagens dos 30 jogos realizados pela equipa dos sub14b do Sporting Clube de Portugal.

Os materiais utilizados para realização deste trabalho foram os seguintes: vídeo dos jogos; *Windows Media Player*; computador e o *Microsoft Excel 2010*.

O tempo total de jogo foi definido desde o momento que o árbitro apitou para o início da partida até aos 35 minutos que corresponde ao final da primeira parte. E desde o apito para o início da 2ª parte até aos 70 minutos. Não foram contabilizados os minutos de compensação pelo facto de não terem existido em todos os jogos. Nem todos os árbitros neste campeonato dão minutos de compensação.

Para que este tempo fosse definido corretamente foi utilizada a *timeline* do programa *Windows Media Player* onde foi visualizado o vídeo do jogo.

O procedimento para recolha do tempo útil de jogo foi o seguinte: apontou-se numa tabela Excel todos os momentos em que a bola esteve a ser jogada até ao momento que o jogo foi parado. Dentro do tempo total de jogo referido anteriormente.

Os tempos de jogo apontados foram catalogados num dos quatro momentos de jogo (organização ofensiva; transição ataque-defesa; organização defensiva; transição defesa-ataque) e assim, retirou-se não só o tempo efetivo de jogo, mas também o tempo que a nossa equipa passou pelos quatro momentos de jogo em competição.

Para tratamento dos dados foi utilizada uma tabela excel onde foram inseridos os tempos (segundos) em cada momento de jogo.

Deste somatório contabilizou-se em duas tabelas o tempo efetivo de jogo, uma em segundos e outra em minutos.

Por sua vez, foi contabilizado através de uma regra de três simples a percentagem passada em cada momento de jogo.

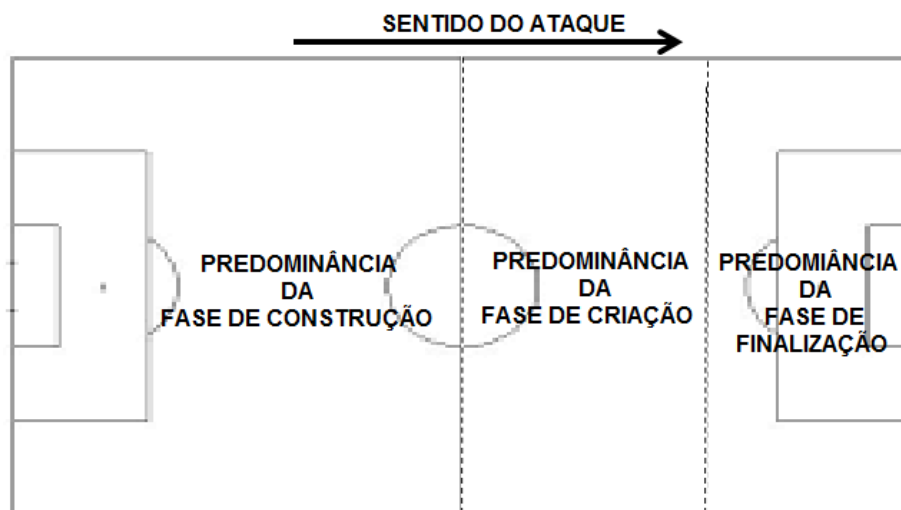


Figura 62 - Predominância das 3 Fases de Organização Ofensiva

Para a contabilização da Organização Ofensiva dividimos em três fases: - fase de construção que correspondeu à circulação de bola no meio campo defensivo; - fase de criação que correspondeu à circulação desde a linha de meio-campo até ao início da meia-lua da grande área adversária; - fase de finalização desde a meia-lua até à baliza adversária. Na figura acima (62) estão expostas as três fases e indicado que é predominância de cada fase uma vez que, por exemplo, pode existir um passe longo ou um remate de uma zona recuada. O tempo do passe longo contabilizou-se na fase de onde é feito e no caso do remate de uma zona recuada, esse tempo entrou na fase de finalização.

Para a contabilização da organização defensiva o procedimento foi o referido anteriormente, mas quando era a equipa adversária a ter posse de bola.

De referir, que os esquemas táticos ofensivos são contabilizados na fase de finalização e os esquemas táticos defensivos na fase de finalização adversária.

Para a contabilização das duas transições foram definidos os critérios: para a Transição Ataque – Defesa foi definido a reação à perda da bola no local de perda e a recuperação defensiva fora do local de perda, terminando a contabilização no momento em que a equipa se reorganizou defensivamente, não estando com duas das três desvantagens, numérica, espacial e temporal; para a Transição Defesa – Ataque foi definido a saída da zona de recuperação e a adoção do contra-ataque, terminando a contabilização no momento em que a equipa perdeu duas das três vantagens, numérica, espacial e temporal.

4.3 Apresentação e Discussão dos Resultados

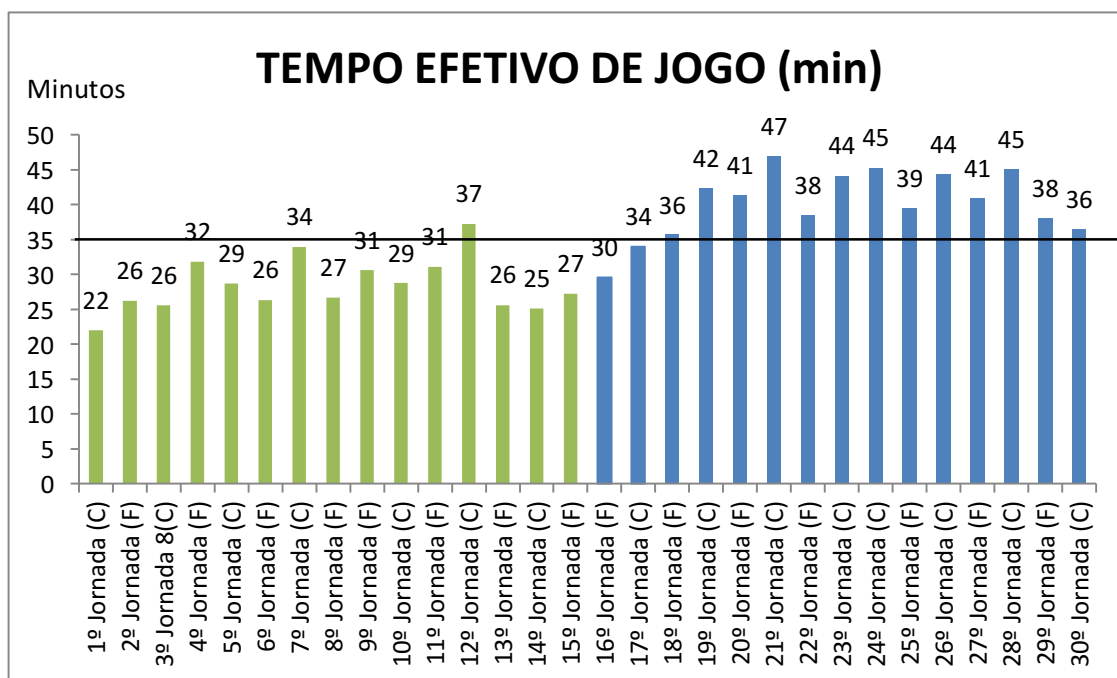


Figura 63 - Tempo Efetivo de Jogo das 30 Jornadas disputadas pelos Sub14B

Na figura 63 pode visualizar-se o tempo efetivo de jogo das 30 jornadas do campeonato onde a equipa de sub14B do Sporting Clube de Portugal esteve inserida. A média de tempo jogado na 1ª volta foi de 28,5 minutos e a média na 2ª volta de 40 minutos. Através destes valores pode verificar-se que da 1ª para a 2ª volta existiu um aumento médio de 11,5 minutos de tempo jogado. Isto perfaz uma média de 34 minutos, o que corresponde a menos de uma parte de jogo. Isto quer dizer que mais de 50% do tempo total de jogo os jogadores não estiveram em prática efetiva.

Olhando para a linha média colocada na figura, observamos que na 1ª volta apenas um jogo foi superior à média do campeonato, que apenas um jogo teve o mesmo tempo jogado que o tempo médio e que os restantes 13 jogos tiveram um tempo bastante inferior. Existindo mesmo 10 destes 13 jogos que não chegaram aos 30 minutos de tempo efetivo. Se a maioria do tempo jogado nas 15ª jornadas da 1ª volta esteve compreendido no intervalo entre 20 e 30 minutos, quer dizer que nestes jogos apenas se jogou entre 28,6% e 42,9% do tempo total de jogo.

Relativamente à 2ª volta verifica-se um aumento geral no tempo efetivo de jogo. Existiu apenas um jogo com um tempo efetivo inferior à média, um jogo com tempo de prática igual ao tempo médio e os restantes 13 jogos foram superiores. Verificou-se que 8 destes 13 jogos superaram a barreira dos 40 minutos. A maioria do tempo jogado nas 15ª

jornadas da 2ª volta esteve compreendido no intervalo entre 35 e 45 minutos, o que quer dizer que o tempo efetivo de jogo esteve entre os 50% e os 64% do tempo total de jogo.

Classificação Final	Tempo Efetivo do 1º Jogo	Tempo Efetivo do 2º Jogo
2º	27 (fora)	44 (casa)
3º	29 (casa)	41 (fora)
4º	26 (fora)	47 (casa)
5º	25 (casa)	38 (fora)
6º	34 (casa)	38 (fora)
7º	29 (casa)	39 (fora)
8º	37 (casa)	41 (fora)
9º	31 (fora)	45 (casa)
10º	32 (fora)	42 (casa)
11º	26 (fora)	34 (casa)
12º	31 (fora)	44 (casa)
13º	26 (fora)	45 (casa)
14º	26 (casa)	36 (fora)
15º	27 (fora)	36 (casa)
16º	22 (casa)	30 (fora)

Tabela 13 - Classificação Final dos Adversários e respetivo tempo efetivo de jogo

Com os dados da tabela 13, verifica-se que mais de metade dos jogos em casa (independentemente da classificação final da equipa adversária) têm um tempo efetivo superior aos jogos fora. Este ponto não aconteceu com sete adversários.

O tempo de jogo superior nos jogos em casa pode dever-se ao facto de a nossa equipa estar habituada a treinar no campo em que jogou e dessa forma tornou-se mais fácil manter a bola jogável pois como é apresentado abaixo, a maioria do tempo de jogo a nossa equipa teve a posse de bola. Este dado é importante de ser mencionado uma vez que a maioria das equipas adversárias que vinha jogar à nossa casa, tentava ao máximo que a bola não estivesse a ser jogada. Ou seja, cada vez que existia uma paragem no jogo, o reinício era demorado.

Nos jogos fora por vezes sentimos dificuldades de adaptação ao campo e o que acontecia era que a bola estava mais vezes fora pois além das equipas adversárias terem menos tempo a posse de bola, nós também não conseguíamos. Em concordância com o que foi dito anteriormente, as paragens de jogo eram ainda mais demoradas.

Relativamente às equipas adversárias em que o tempo efetivo de jogo foi superior no jogo fora, podemos referir que isso pode dever-se ao facto de as equipas em sua casa terem querido jogar e assim torna-se mais fácil manter a bola em campo. Por outro lado, quando existiu uma paragem, esse tempo diminuiu.

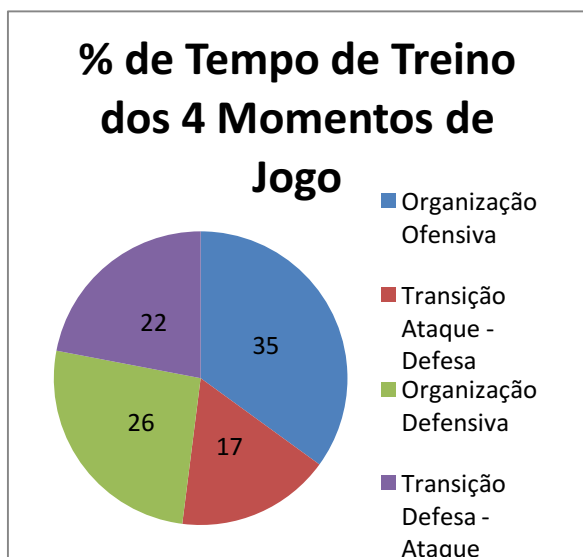


Figura 65 - Percentagem de Tempo de Treino dos 4 Momentos de Jogo

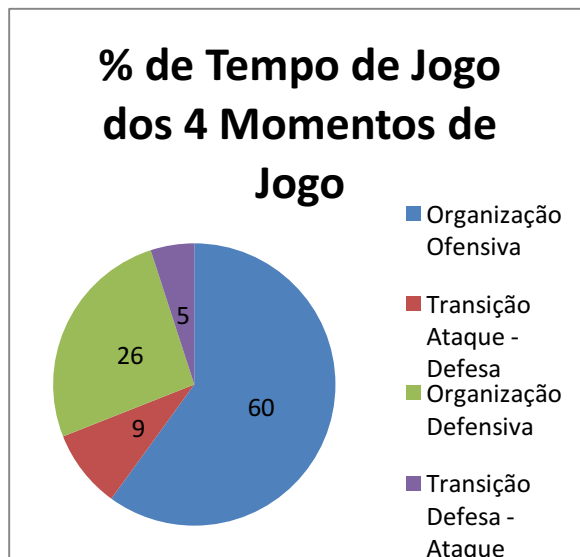


Figura 64 - Percentagem de Tempo de Jogo dos 4 Momentos de Jogo

Numa análise mais pormenorizada fomos verificar o tempo de treino dos quatro momentos de jogo ao longo da época e por sua vez, o tempo em jogo que passamos pelos quatro momentos de jogo nas 30ª jornadas do campeonato. Estes valores podem ser encontrados nos gráficos 64 e 65, respetivamente.

A primeira impressão a retirar é que existiu uma ligeira proximidade entre a percentagem de tempo dedicado aos quatro momentos de jogo em treino, com um ligeiro ascendente para a organização ofensiva (35%) e organização defensiva (26%). Devido ao processo formativo em que os sub14B do Sporting Clube de Portugal estiveram inseridos, pretendeu-se que a aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores acontecessem de forma similar em todos os momentos de jogo e não apenas naqueles mais presentes em competição. A preocupação da equipa técnica no processo de treino foi no sentido de os futebolistas serem solicitados a estímulos que lhes permitisse evoluir em todos os momentos de jogo.

Relativamente à percentagem de tempo em que estivemos nos quatro momentos de jogo em competição, nota-se uma grande supremacia da organização ofensiva (60%) sobre os

outros três momentos de jogo. A maioria da competição não criou desafios nem constrangimentos que permitissem aos atletas atingir outros patamares de evolução em organização defensiva, transição defensiva e ofensiva.

	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA				TRANSIÇÃO ATAQUE – DEFESA		
	1ºF	2ºF	3ºF	T'	Reação à Perda	Recuperação Defensiva	T'
1ºV	154'	90'	18'	262'	39'	9'	48'
2ºV	185'	126'	29'	340'	36'	7'	43'
T	339'	216'	47'	602'	75'	16'	91'
	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA				TRANSIÇÃO DEFESA – ATAQUE		
	3ºF	2ºF	1ºF	T'	Saída de Pressão	Contra Ataque	T'
1ºV	59'	25'	5'	89'	18'	9'	27'
2ºV	125'	59'	8'	192'	16'	10'	26'
T	184'	84'	13'	281'	34'	19'	53'

Tabela 14 - Tempos nos quatro momentos de jogo e nas fases definidas

Na tabela 14 são apresentados não só os tempos nos quatro momentos de jogo mas também os tempos em que a equipa passou pelas fases definidas.

Em organização ofensiva verifica-se um ascendente no tempo passado na construção de ações de finalização. Estes dados demonstram que apesar de a equipa ter estado a maioria do tempo em posse de bola, essa circulação ocorreu no meio campo defensivo na tentativa de encontrar espaços no bloco adversário. De seguida encontra-se a fase de criação de ações de finalização, o que indica que existe preparação na forma como se tenta desorganizar o método defensivo adversário. Por fim, a 3ª fase tem menos tempo pois quando se entra nos espaços de finalização, as ações são mais curtas pois é o culminar de todo o trabalho anterior.

Na organização defensiva verifica-se que a maioria do tempo passado a defender ocorreu no meio-campo ofensivo, isto é, na fase de construção adversária. O que aconteceu ao longo do campeonato é que as equipas assim que pressionadas perto da sua área, ou perdiam a posse de bola ou jogavam direto para fora do campo ou para a nossa linha defensiva que recuperava sem dificuldades. Na 2ª e 3ª fase, criação de situações de finalização e finalização do adversário, verifica-se que o tempo passado foi muito pouco, relacionando com o tempo efetivo do campeonato. Este dado remete para o que foi dito na análise aos dados da figura 65, uma vez que se não fosse o processo de treino a permitir que os jogadores fossem confrontados e desenvolvem-se os princípios da organização defensiva, a competição não lhes permitia.

Relativamente às transições, verifica-se o mesmo que foi dito anteriormente para a organização defensiva. Na transição ataque-defesa, verifica-se uma grande disparidade entre os valores da reação à perda e recuperação defensiva. Isto porque a equipa assim que perdia a posse de bola reagia de forma a recuperá-la no local de perda, o que aconteceu na maioria das vezes. Os atletas fora da zona da bola não eram estimulados a recuperar defensivamente de forma intensa na maioria das vezes, o que fez com que o trabalho deste momento de jogo no processo de treino fosse nesse sentido.

Na transição defesa-ataque verifica-se que a maioria do tempo neste momento de jogo aconteceu na saída de pressão após recuperação de bola. Por sua vez, a principal intenção após a saída de pressão é de entrar em contra-ataque de forma a chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária. Através dos dados verifica-se que este método foi utilizado menos vezes pois a maioria do tempo, as equipas adversárias posicionavam-se em bloco baixo e o espaço para utilização deste método não existia.

4.4 Conclusões

O objetivo deste estudo foi caracterizar o tempo efetivo de jogo das 30 jornadas que a equipa de sub14B do Sporting Clube de Portugal participou no campeonato distrital e relacionar esse tempo com a prática dos quatro momentos de jogo.

Através dos dados do tempo efetivo de jogo verifica-se que esse tempo foi reduzido ao longo do campeonato apesar de ter aumentado da 1ª para a 2ª volta. Através dos valores médios de tempo jogado na 1ª e 2ª volta, isto indica que apenas se jogou entre 40,7% e 57% do tempo total (70 minutos). Ainda assim, como a média do campeonato é de 34

minutos (48,6%), isto quer dizer que mais de 50% do tempo total de jogo os jovens jogadores não estiveram em prática efetiva.

Nos estudos analisados (Fédération Internationale de Football Association, 2008; Fédération Internationale de Football Association, 2012; Wallace & Norton, 2014), verifica-se que o tempo efetivo de jogo se encontra entre os 50% e 60%.

No campeonato do mundo de sub-20 do Canadá em 2007, a média de tempo efetivo de jogo foi de 53,6% (Fédération Internationale de Football Association, 2008).

Num estudo no campeonato da primeira divisão Russa, que verificou as diferenças no tempo efetivo de jogo em relva artificial ou natural, além de não verificar diferenças significativas, indicou uma percentagem de tempo de jogo de 59% (Fédération Internationale de Football Association, 2012).

No estudo de Wallace & Norton (2014), a média de tempo efetivo de jogo nas finais dos Campeonatos do Mundo entre 1966-2010 foi de 53,6%.

Através dos dados indicados a cima, verifica-se que a média do tempo efetivo de jogo nos estudos analisados é superior aos dados recolhidos com este trabalho. Se os dados para campeonatos de futebol sénior já são reduzidos, os dados recolhidos com este trabalho para campeonatos de futebol de formação são alarmantes. Justificamos isto com o facto de uma das preocupações do desenvolvimento do jovem jogador de futebol estar no tempo em que estes têm para praticar a modalidade. Nesse sentido a organização da competição deve vir nesse seguimento pois é lamentável que o tempo efetivo de jogo num campeonato distrital de iniciados seja inferior a 50%.

Wallace & Norton (2014) também apuraram que as paragens ao longo das finais aumentaram em média de 7 segundos para 17 segundos entre 1966 e 2010. Estas paragens deveram-se à demora na marcação de esquemas táticos (cantos; livres; lançamentos; pontapés de baliza; penáltis); demora entre a marcação de um golo e o reinício da partida; tempo entre uma substituição e o reinício da partida; e tempo de paragem por lesão.

Apesar de no trabalho não termos registado a frequência de eventos que estiveram na base das paragens de jogo, percebemos que estas foram motivadas pelos aspetos mencionados anteriormente. Verificou-se que cada vez que existia uma bola fora do terreno de jogo, as reposições eram bastante retardadas. Isto deveu-se ao facto de não

existirem apanha-bolas nos campos e o tempo que se demorava a colocar a bola do banco de suplentes até ao local onde devia ser o reinício do jogo era demorado.

No mesmo seguimento, quando existia a marcação de um golo, uma falta ou uma paragem por lesão (necessidade de entrada do técnico de saúde), o tempo de paragem até ao reinício do jogo era grande.

Após o que foi referido ao longo do trabalho podemos afirmar que a problemática do tempo efetivo de jogo tem sido uma constante ao longo do tempo. Isto deve-se ao facto de ao longo das épocas esse tempo tende a diminuir progressivamente. Cada vez se verifica mais equipas a não quererem jogar, a preferirem que a bola esteja mais vezes fora do terreno de jogo com o objetivo das equipas adversárias não conseguirem criar ações de finalização. Esse aspeto é notório quando o desempenho das equipas é muito díspar.

Quando falamos em futebol de formação este dado é ainda mais importante pois a preocupação das entidades competentes deve vir no sentido de os jovens futebolistas conseguirem estar o máximo de tempo em prática, de forma a terem mais hipóteses de evolução. Infelizmente isso não acontece, pois, a importância dada ao resultado ainda é bastante superior.

É necessário que a reestruturação das competições consiga colmatar a diminuição do tempo efetivo de jogo para que as equipas sejam obrigadas a disputar o jogo e não caiam no erro das perdas de tempo.

Para que isso aconteça é necessário que exista um tempo total de jogo cronometrado para que se consiga jogar o tempo estipulado. Por exemplo, em vez dos 70 minutos de jogo que os campeonatos do escalão de iniciados têm, realizavam-se duas partes de 25 minutos cronometradas de forma a que o tempo efetivo de jogo fosse de 50 minutos. Através dos dados apresentados nos resultados, nenhum jogo atingiu esse valor.

Por fim, indicar que as principais limitações do trabalho se prendem no facto de apenas se terem utilizado os 30 jogos disputados pela equipa de sub14B do Sporting Clube de Portugal e por não se ter registado a frequência absoluta dos eventos que motivaram as paragens de jogo.

5. Relação com a Comunidade (Área 3): Ação de formação - “*Team Building*”

5.1 Introdução

O conceito de *Team Building* está diretamente relacionado com o fomento do espírito de equipa. As atividades que se realizam neste âmbito reforçam e desenvolvem a coesão, a união e o conhecimento entre os membros de uma determinada instituição.

A ação de formação / atividade intitulada “*Team Building*” foi realizada no campo coberto da Academia do Sporting Clube de Portugal.

Uma academia de futebol deve ter o foco do seu trabalho direcionado para o desenvolvimento das *hardskills* e *softskills* dos jogadores, promovendo a sua formação integral.

Neste sentido, a escolha do tema esteve relacionada com a importância que o mesmo tem para o sucesso ou insucesso da evolução individual e coletiva. A fomentação das *softskills* em jovens jogadores de elite permite que as relações saiam fortalecidas tanto no jogo como nas restantes atividades que realizam na academia.

Os temas chave abordados na atividade foram a comunicação, trabalho de equipa, cooperação, liderança e organização.

As duas tarefas realizadas permitiram desenvolver os temas expostos anteriormente, ao mesmo tempo que se fortaleceram ligações entre os membros da academia.

5.2 Objetivos

O principal objetivo desta atividade passou por trabalhar nestes jovens jogadores de elite a parte psicológica e emocional através do fortalecimento de relações entre os elementos que residem na academia e que pertencem a várias equipas da formação do Sporting Clube de Portugal.

Um segundo objetivo procurou que os jogadores se identificassem e percebessem a importância da coesão de equipa, cooperação, comunicação e liderança nas ações que realizam no decorrer do jogo e nas atividades fora do campo.

Com as atividades desenvolvidas pretendeu-se que os jogadores residentes tivessem uma noite diferente na academia ao mesmo tempo que se abordavam as questões mencionadas anteriormente.

Assim, o grupo de estágio nº4 do Mestrado de Treino Desportivo em Futebol, procurou cooperar com o Projeto Padrinhos e Afilhados e gabinete psicopedagógico, com intuito de organizar este evento para os residentes da Academia do Sporting Clube de Portugal.

5.3 Planeamento

A atividade foi realizada no campo coberto da Academia do Sporting Clube de Portugal por ser um local acolhedor e que permite que numa noite de dezembro se possa realizar uma atividade deste cariz sem se correr o risco de sofrer alteração pelas condições climatéricas. Através das condições que oferece é o espaço ideal para o desenvolvimento desta atividade.

O dia escolhido para a realização da atividade foi o 12 de dezembro de 2016 (segunda-feira) das 20:15 às 22:30H. A escolha da data para realização da atividade deveu-se à compatibilidade das atividades realizadas na academia, com os compromissos escolares dos jovens jogadores e com a disponibilidade do preletor.

A divulgação interna foi realizada pela coordenação técnica da formação do Sporting Clube de Portugal e gabinete psicopedagógico através de cartazes expostos pelos diversos espaços da Academia e no contato direto com os residentes.

Esta atividade teve apenas um preletor, responsável pela dinamização de toda a atividade, auxiliado pelo grupo de treinadores estagiários da academia, provenientes da Faculdade de Motricidade Humana e Treinadores do futebol de formação do clube.

O preletor desta atividade foi o Professor Rui Lança, a sua escolha baseou-se na relevância das suas investigações acerca das áreas comportamentais associadas ao desporto, por lecionar na área da gestão das equipas e por ter um leque alargado de experiências em áreas que suportam a coesão de grupos/equipas.

O público – alvo a atingir foi os jogadores residentes na Academia do Sporting Clube de Portugal que atuam nos escalões de formação (idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos).

5.3.1 Caracterização dos participantes

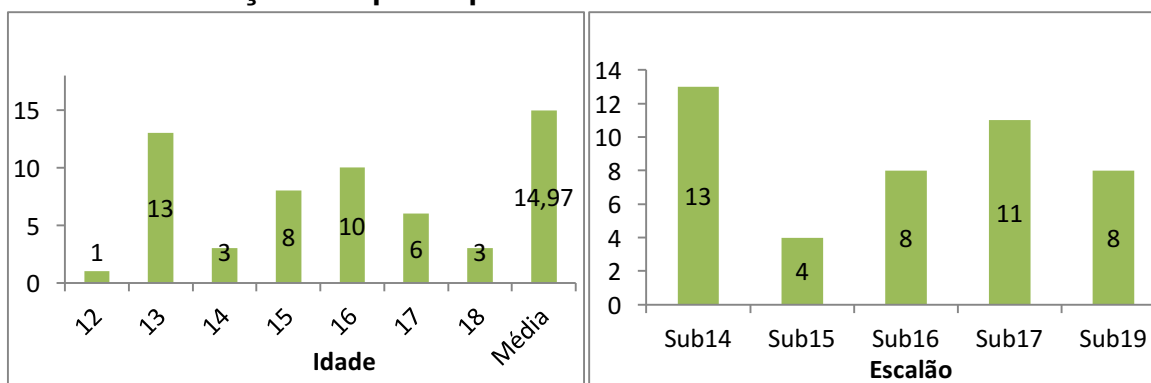


Figura 67 - Idades e respetiva média dos jogadores residentes que participaram no evento

Figura 66 - Escalão dos jogadores residentes que participaram no evento

Inicialmente estava prevista a participação de 59 jogadores mas devido a compromissos pessoais e desportivos de última hora, apenas participaram no evento 44.

Na figura 67, estão representadas as idades dos participantes no evento. A distribuição das idades corresponde ao intervalo de 12 a 18 anos. Apesar desta distribuição, participaram no evento jogadores masculinos maioritariamente de 13 (n=13) e 16 (n=10) anos. A média de idades dos participantes da atividade é de $14,97 \pm 1,7$ anos para n=44.

Na figura 66, identifica-se que os escalões mais representados nesta atividade foram o escalão de sub 14 (n=13) e sub 17 (n=11). Apesar disso, todos os escalões estiveram representados no evento, com a quase totalidade dos seus jogadores residentes.

5.3.2 Síntese dos Conteúdos Abordados

O início da atividade do dia 12 de dezembro começou com uma abordagem acerca da mesma por parte do Professor João Couto (Treinador dos Sub 17) de forma a alertar os futebolistas acerca do pretendido.

De seguida, o Professor Rui Lança fez um enquadramento sobre as temáticas que foram desenvolvidas, sublinhado a importância que estas representam no desenvolvimento desportivo e pessoal dos jogadores.

Após isto, o professor explicou a dinâmica pretendida na primeira atividade, que consistia na divisão de 4 grupos de 11 elementos, em que cada equipa se devia organizar de forma a formarem duplas. Por sua vez, um dos jovens ficou vendado e realizou o

percurso com as indicações a serem dadas pela respetiva equipa, que não podia sair de um local definido. Se o atleta vendado tocasse num dos objetos voltaria atrás e iniciava o percurso novamente. Ganhava a equipa que conseguisse colocar todas as duplas no final do percurso. Os atletas que terminavam o percurso poderiam ficar nesse local a dar indicações ao colega que vinha a seguir. A partir do segundo elemento vendado, passou-se a ter dois locais de comunicação diferentes.

No término da primeira atividade, o professor voltou a reunir os jogadores e fez um balanço acerca do que esteve a ser trabalhado, questionando os jovens sobre a sua prestação, o que acharam que estiveram a trabalhar, se acharam fácil ou difícil, se conseguiram abstrair-se do ruído da comunicação, concluindo que a qualidade da comunicação é muito relevante para o recetor, devendo esta ser clara, sucinta, útil e aplicável.

No seguimento, passou-se para a segunda atividade onde o professor explicou a dinâmica pretendida, que consistia na formação de quatro rodas de dez elementos, de costas para o centro e em que cada atleta segurava uma barra na vertical apenas com a palma da mão. Pretendia-se que cada elemento rodasse para a direita, deixando a sua barra e apanhando a do colega. Todos os elementos deviam encontrar uma solução de forma a rodarem ao mesmo tempo, sobre a ordem de um elemento que estava de fora a liderar a sua equipa.

No final desta atividade, o professor voltou a reunir o grupo e fez novamente uma síntese dos conteúdos trabalhados, interrogando os jovens jogadores acerca da mesma.

Concluiu a sua síntese dizendo aos futebolistas que na atividade que realizam em conjunto, o Futebol, devem concentrar-se na sua tarefa em prol do coletivo e somente depois pensar na tarefa seguinte.

Para concluir a atividade, os atletas dirigiram-se a uma sala da academia e realizaram um questionário de satisfação sobre a mesma.

5.4 Balanço do Evento

O evento de relação com a comunidade foi previamente planeado, o que permitiu que todas as tarefas de suporte à realização da atividade fossem devidamente realizadas. Deste modo, todo o material a ser utilizado no evento foi colocado no local antes da presença do preletor. Assim, toda a logística foi assegurada, atempadamente, com intuito

de nada faltar no momento da realização da atividade. Este facto é considerado pelo grupo de trabalho como positivo pois demonstra que nada foi deixado ao acaso na preparação da atividade.

O evento iniciou-se com uma explicação introdutória por parte do preletor acerca das temáticas a desenvolver e da sua importância no desenvolvimento dos jogadores. Aspeto que consideramos positivo, pois permitiu enquadrar todos os envolvidos na atividade com o objetivo da mesma. Um ponto negativo neste momento foi o facto de existir algum ruído por parte dos jovens, o que fez com que tivéssemos de chamar a atenção várias vezes até que todos estivessem focados e a mensagem chegasse até eles.

No decorrer da primeira atividade verificámos a inclusão e envolvimento do público-alvo no cumprimento do objetivo pretendido, demonstrando interesse e entusiasmo na realização da tarefa. Este foi outro aspeto positivo para o cumprimento dos objetivos.

O grupo de estagiários e restante *staff* da academia estiveram sincronizados com o preletor durante a tarefa, o que permitiu uma eficaz realização da mesma. Deste modo, a concretização do objetivo pôde ser atingida.

Relativamente a pontos negativos, sublinhamos dois: as zonas de partida da tarefa deviam ter sido melhor sinalizadas, pois alguns jogadores sobrepunham-se para facilitar a sua comunicação com o colega; a distância dos corredores onde estava cada equipa devia ter sido superior para não existir confusão e interferência entre as equipas. Aspetos que podiam ter sido salvaguardados anteriormente mas que não tiveram interferência no cumprimento dos objetivos pretendidos com o evento.

Após esta tarefa realizou-se um balanço onde o preletor questionou os jovens. Este momento de reflexão foi produtivo, uma vez que os jogadores realizaram perguntas ao preletor acerca do tema e esclareceram questões que o seu desempenho na tarefa lhes suscitou.

A segunda atividade mostrou-se ser mais difícil causando alguma frustração em alguns jovens, contudo, a dinâmica imposta pela mesma permitiu a existência de um ambiente de divertimento e interesse, tal como na primeira atividade.

Um ponto negativo foi o fato de alguns grupos estarem com dificuldades em chegar à solução da tarefa, o que fez com que dispersassem um pouco. Necessitamos de chamar a atenção, referir alguns pontos-chave da tarefa e após isto conseguiram realizá-la. Este

é um ponto positivo, pois conseguimos manter o foco de todos na tarefa e encaminhá-los para a solução. Isto permitiu aos jovens jogadores perceber o objetivo da tarefa.

Tal como tinha acontecido na primeira atividade, o grupo de estagiários e restante staff da academia continuaram a estar sincronizados com o preletor durante a tarefa, o que permitiu uma eficaz realização da mesma.

De seguida, realizou-se novamente um balanço onde o preletor voltou a questionar os futebolistas. Os jovens fizeram perguntas e esclareceram dúvidas. O ponto negativo a apontar neste momento foi o facto de os atletas já estarem um pouco cansados e devido a isto não existiu tanta interação como tinha acontecido na reflexão da primeira atividade.

Para terminar a atividade, os jovens realizaram um questionário de satisfação. Na nossa opinião este foi o ponto mais negativo da atividade pois os jogadores tiveram de se deslocar a outro local e isso gerou alguma confusão. Numa próxima atividade teremos de decidir a melhor forma de realizar o questionário sem existir dispersão.

Pensamos que de forma geral a atividade correu bem e se atingiu os objetivos que tínhamos destacado para o evento. Um dos pontos positivos que não referimos foi o facto de os atletas se terem divertido com a atividade. Esse era um dos objetivos pois pretendíamos que os jogadores residentes na academia Sporting tivessem uma noite diferente das habituais. Apesar disto, existem sempre pontos que poderíamos melhorar ou alterar, como já foi referido anteriormente. Apesar da segunda atividade estar ajustada ao objetivo que se pretendia, depois de realizada e devido ao facto de alguns jogadores inicialmente terem dificuldades em encontrar a solução, pensamos que podia ter sido pensada uma terceira atividade como plano b.

Relativamente ao Questionário de Satisfação (Anexo 8.9) realizado pelos 44 jogadores participantes no evento, este foi dividido em 4 categorias (Tema; Atividades; Organização do Evento e Apreciação Global) em formato de escala de Linkert (1-5).

Podemos verificar que os resultados foram muito positivos uma vez que o valor médio da categoria Apreciação Global é de 4,4 valores, num máximo de 5.

Em relação às restantes categorias, a que diz respeito às Atividades obteve uma pontuação acima dos 4 valores ($4,2 \pm 0,1$), ainda assim, as categorias Tema e Organização do evento obtiveram pontuações muito próximas de 4 ($3,8 \pm 0,6$ e $3,7 \pm 0,5$, respetivamente). A categoria Tema não obtém melhor pontuação muito devido à falta de conhecimento sobre o tema que os jogadores tinham antes do evento ($3,0 \pm 1,1$),

demonstrado na pergunta 2 – “Conhecimento sobre o tema antes da atividade”. Por sua vez, a categoria Organização do Evento não obtém melhor pontuação devido a alguns jovens não acharem que o horário da atividade fosse o melhor ($3,2\pm 1,2$), visível na pergunta 7 – Horário”. Apesar destes valores médios, verifica-se que o desvio padrão é alto, o que indica que no grupo de jogadores existe heterogeneidade relativamente às questões apresentadas acima.

Analisando as questões individualmente, importa referir que os jovens evidenciam “Importância dos Conteúdos para o Futebol” ($4,3\pm 0,8$), apresentado na questão 1. Para o grupo de trabalho este aspeto é bastante importante pois foi um dos motivos pelo qual realizamos o evento acerca deste tema.

Os valores das perguntas 2 e 3 “Conhecimento sobre o Tema antes da Atividade” ($3,0\pm 1,1$) e “Conhecimento Adquirido após a Atividade” ($4,2\pm 0,8$) mostram que os jogadores tinham pouco conhecimento acerca das temáticas abordadas mas que após o evento saíram alertados e com mais conhecimento sobre o que foi abordado de forma prática. Este ponto é bastante positivo pois pretendíamos fomentar o conhecimento dos atletas e alertá-los acerca das questões abordadas.

Na categoria Atividades é de destacar as duas perguntas, “4 – Criatividade das Tarefas Realizadas” ($4,1\pm 0,6$) e “5 - Relação das Tarefas para o Objetivo” ($4,2\pm 0,7$) que apresentam valores muito positivos. Isto é bastante importante pois pretendíamos que os atletas realizassem tarefas que os levasse a perceber o objetivo do evento mas que também se divertissem com as tarefas realizadas.

Relativamente aos questionários, graficamente encontramos:

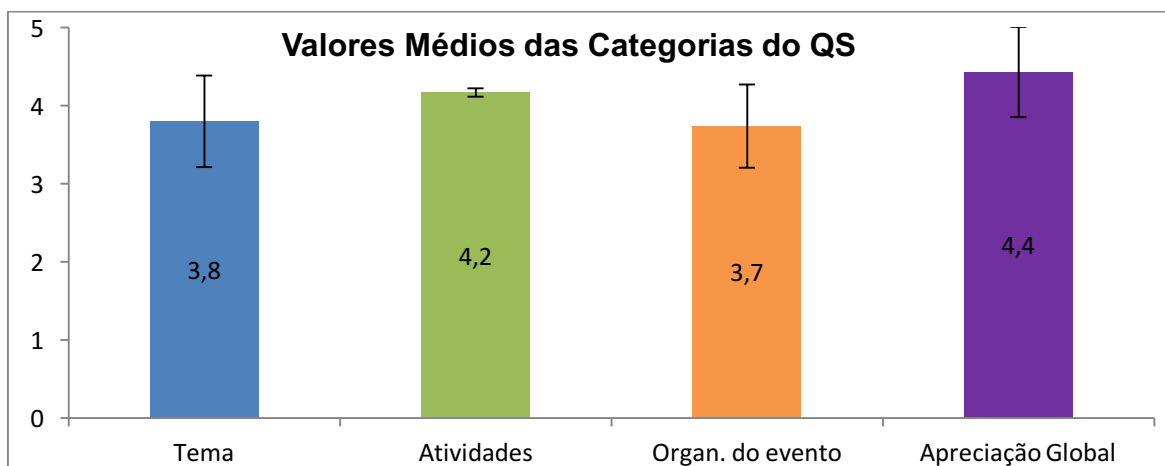


Figura 68 - Valores Médios e Desvio Padrão relativos a cada categoria do Questionário de Satisfação

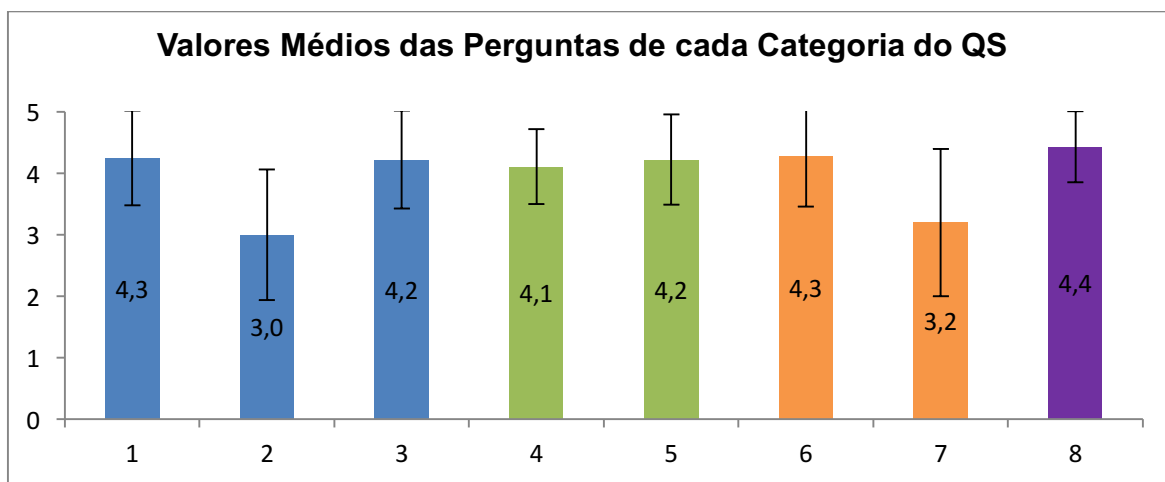


Figura 69 - Valores Médios e Desvio Padrão relativos a cada pergunta do Questionário de Satisfação

Tema	Atividades	Organização do Evento
1 – Importância dos Conteúdos para o Futebol	4 – Criatividade das Tarefas Realizadas	6 – Local
2 – Conhecimento sobre o Tema antes da Atividade	5 – Relação da Atividade para o Objetivo	7 - Horário
3 - Conhecimento Adquirido após a Atividade		
8 – Apreciação Global da Atividade		

Tabela 15 - Categorias e Perguntas do Questionário de Satisfação

5.5 Observações e sugestões futuras

Quando perguntamos aos atletas se este tipo de atividades contribui para a sua prestação enquanto atleta, a sua resposta foi positiva, referindo que as temáticas abordadas na atividade são necessárias e auxiliam na sua prestação enquanto jogador de futebol, dando relevância à importância da comunicação, concentração e confiança no trabalho desenvolvido por si em prol da equipa. O grupo de estagiários concorda com esta ideia e foi um dos objetivos pelo qual desenvolvemos esta atividade com os jogadores residentes.

No final da atividade, jogadores, treinadores e *staff* da academia Sporting que estiveram presentes na atividade deixaram elogios àquilo que foi a organização do evento e à importância dos temas abordados. O grupo considera que este tipo de atividades devem ser recorrentes, pois permitem a interação entre toda a comunidade da academia Sporting. Além disso, permitem trabalhar aspetos importantes no desenvolvimento do atleta, que por vezes são esquecidos no treino.

Um aspeto que sugerimos é o desenvolvimento desta atividade dentro de cada equipa da formação do Sporting Clube de Portugal para que todos os jovens jogadores e não apenas os residentes tenham contacto com este tipo de temáticas.

Em suma, existiram mais aspetos positivos do que negativos em toda a preparação e realização deste evento, sendo certo, que o desenvolvimento desta atividade contribuiu de forma vantajosa para a formação individual e coletiva dos futebolistas.

6. Conclusões Finais e Perspetivas Futuras

O principal objetivo deste relatório de estágio foi explanar as experiências práticas vivenciadas nas diversas áreas, realizando reflexões e análises ao trabalho desenvolvido no decorrer da época desportiva. A minha função dentro da equipa técnica foi de Treinador Adjunto – Estagiário e foi nesse enquadramento que todas as considerações ao processo de treino e competição foram realizadas.

Após o término deste processo de estágio, torna-se importante realizar um balanço final que abranja todas as áreas de intervenção abordadas ao longo do relatório, uma análise

aos objetivos definidos para o estágio e por sua vez, o quanto este estágio permitiu desenvolver-me enquanto treinador.

Numa primeira abordagem ao estágio, importa referir que foi a primeira experiência enquanto treinador num contexto de futebol de formação de elite que pretende formar jogadores para a equipa principal de forma a atingirem o alto rendimento. Assim, o processo de estágio realizado na equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal permitiu-me atingir os objetivos que tinha definido para a realização deste estágio, relativamente à participação no processo de planeamento, operacionalização e avaliação do processo de treino e competição. Destaco a melhoria nas minhas capacidades de condução de exercícios de treino (comunicação e feedback), análise de jogo e nas questões de relacionamento com os restantes elementos da equipa técnica, pois nunca me colocaram imposições e sempre me incluíram em todas as decisões da equipa. Este é um dos aspetos primordiais para que o estágio tenha sido tão enriquecedor, tanto ao nível profissional como pessoal.

A equipa que estagiei esteve pelo primeiro ano a realizar as suas atividades na academia, ou seja, era a equipa mais jovem de todas e devido a isso, existiu um período de adaptação por parte dos jovens. Esta adaptação fez com que existisse ajustes no que diz respeito a toda a operacionalização do processo de treino e todas as práticas realizadas no clube. Este foi um dos motivos pelo qual regi desta forma o meu relatório de estágio, sempre com a intenção de verificar como a prática dos atletas estava a ser conduzida. Neste tipo de escalão é de extrema importância dar-se volume de prática a todos os atletas, para que consigam demonstrar as suas capacidades de forma a puderem transitar para o escalão seguinte.

Desta forma, as principais conclusões a retirar da área 1 são ao nível do controlo do processo de treino e competição. No processo de treino, a equipa técnica entendeu que é bastante importante que os atletas tenham uma percentagem de tempo efetivo de treino elevado para que tenham hipótese de desenvolver e rentabilizar todas as suas capacidades. Para além disso, é necessário que esse processo de treino seja direcionado para os conteúdos primordiais a desenvolver nestas etapas de formação e nesse sentido, analisou-se ao longo de toda a época como o tempo efetivo de treino era dividido pelos conteúdos (princípios de jogo; aspetos do modelo de jogo; situações de jogo; exercícios técnicos, etc). Dentro destes conteúdos, criou-se subcategorias de forma a se verificar qual o conteúdo principal do exercício, como por exemplo, dentro da categoria organização ofensiva, dividiu-se nas três fases, de forma a se especificar o que estava a

ser trabalhado. Pode-se concluir que o tempo efetivo de treino é bastante superior ao tempo sem treino mas ainda assim é um aspeto que as equipas técnicas devem tentar melhorar sempre, pois quanto mais tempo efetivo de treino os jogadores tiverem melhor e mais tempo têm para otimizar o seu desempenho. Relativamente aos conteúdos de treino verifica-se que a organização ofensiva é o momento de jogo mais trabalhado bem como os princípios específicos de jogo. Os princípios de jogo foi um conteúdo que a equipa técnica apontou como primordial para os jogadores dominarem e então foi incidido bastante tempo na sua prática. A organização ofensiva deveu-se ao facto de as equipas do Sporting Clube de Portugal terem a posse de bola bastante tempo durante o jogo. Ainda assim, os restantes conteúdos não foram descorados e tiveram bastante tempo de treino.

Tal como no processo de treino, no processo de competição também existiu a preocupação de dar a todos os jogadores o máximo tempo de jogo para que pudessem ter oportunidades semelhantes de evolução e para que pudessem demonstrar as suas qualidades em competição. Devido a existirem muitos atletas no plantel e apenas um jogo oficial por fim de semana (só 18 poderiam participar), a equipa técnica teve a preocupação de arranjar jogos particulares para que todos os atletas conseguissem competir.

O volume de jogo é muitas vezes afetado pelas lesões que os jogadores têm e por isso, nem sempre é possível dar mais tempo de jogo. Nos resultados apresentados verifica-se que nenhum atleta teve uma baixa participação em jogo, apesar de existirem quatro com uma média-baixa participação em jogo. Isto deveu-se a lesões que estes jogadores contraíram.

Devido à preocupação pelo tempo de jogo dos atletas, surgiu o estudo inovador realizado na área 2 deste relatório. Nos primeiros jogos do campeonato a equipa técnica ficou com a sensação que o tempo de jogo era reduzido e decidi verificar isso através da quantificação do tempo efetivo de jogo. Se existem competições oficiais nos escalões de formação, torna-se necessário que esse processo seja maximizado, para que os jogadores consigam praticar a modalidade durante a maioria do tempo total de jogo. O estudo realizado demonstra que o tempo efetivo de jogo foi reduzido e que desta forma, os jogadores não estiveram nem metade do tempo total em prática. No futebol de formação é necessário que os jogadores consigam jogar o máximo de tempo possível de forma a terem mais hipóteses de evolução. Desta forma, é necessário que a reestruturação das competições consiga colmatar a diminuição do tempo efetivo de jogo.

Na área de relação com a comunidade realizou-se uma atividade com os jogadores residentes na academia Sporting, sobre o espírito de equipa e desenvolvimento das *hardskills* e *softskills*. Estes aspetos são contemplados no desenvolvimento global dos jovens jogadores do Sporting e desta forma é importante que exista este tipo de atividades. Os treinadores estagiários da academia em conjunto com o preletor, planearam duas tarefas onde os jogadores tinham que colocar em prática os aspetos relacionados com o tema para que de seguida existisse discussão acerca dos mesmos. Esta atividade foi enriquecedora para os treinadores estagiários pois organizaram uma atividade na academia e tiveram a oportunidade de se relacionar com a maioria dos jogadores fora do contexto de treino. Para além de, terem contribuído para o conhecimento e desenvolvimento dos jogadores num tema importante para eles e do qual tinham pouco conhecimento.

Em suma, a época foi bastante proveitosa e rentável pois foi um ano em que o tempo despendido para o estágio foi total e só desta forma consegui usufruir das excelentes condições dadas pelo Sporting Clube de Portugal para a realização do trabalho. Tive a oportunidade de aprofundar e melhorar as minhas competências, ajudar a desenvolver jovens jogadores que ambicionam chegar a profissionais, aprender com Treinadores de referência e com bastante experiência no futebol de formação.

Estagiar num clube de elite do futebol nacional requer profissionalismo, dedicação e brio no trabalho desenvolvido, desse modo, posso referir que termino o estágio com a satisfação do trabalho que desenvolvi pois sempre dei o melhor nas tarefas realizadas e tive uma total disponibilidade para todas as tarefas que me pediram, dentro e fora da equipa onde estive inserido.

Também como perspetiva futura, o objetivo passa por continuar a trabalhar no Sporting Clube de Portugal de forma a continuar a minha evolução enquanto treinador, de forma a um dia poder chegar ao alto rendimento.

Por fim, referir que todo o conhecimento e experiência adquirida constituíram um forte alicerce para o que pretendo ser a minha carreira enquanto treinador de futebol, tendo a certeza que a formação de um Treinador nunca termina e que é necessário ir continuando a trabalhar na minha formação pessoal.

7. Referências Bibliográficas

Abreu, S. (2000). *A Gestão do tempo, a oportunidade de prática e os comportamentos de indisciplina no ensino do rolamento à frente, à rectaguarda e do apoio facial invertido, em aulas de Educação Física: Um estudo de caso em professoras mais e menos experientes* (Tese de Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.

Anguera, T., Camerino, O. & Castañer, M. (2012). Mixed methods procedures and designs for research on sport, physical education and dance. In O. Camerino, M. Castañer & Anguera (Eds.), *Mixed Methods Research in the Movement Sciences – Case studies in sport, physical education and dance* (pp, 3-28). Oxon: Routledge.

Araújo, D. (2010). *A dinâmica ecológica das decisões colectivas*. Cruz Quebrada: FMH edições.

Araújo, D., Davids, K. and Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), pp.653-676.

Araújo, J. (1998). *Ser Treinador*. Lisboa: Caminho.

Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Caminho.

Arroyo, M., & Álvarez, F. (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación*. Barcelona: INDE Publicações.

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.

Beauchamp, L., Darst, P. and Thompson, L. (1990). Academic Learning Time as an Indication of Quality High School Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61(1), pp.92-95.

Bush, M., Barnes, C., Archer, D., Hogg, B. and Bradley, P. (2015). Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Human Movement Science*, 39, pp.1-11.

Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal e a Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science.

Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparacion física en el entrenamiento técnico-tactico en baloncesto. *Revista: Educación Física y Deportes*, 12.

Carling, C., Reilly, T. & Williams, M. (2009). *Performance assessment for field sports*, London: Routledge.

Carreira da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar?. *Revista Horizonte*, 1, 22-26.

Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em educação física. Estudo das condições e fatores de aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: Edições FMH.

Carreira da Costa, F. (1996). Condições e fatores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 7-32.

Carvalho, C. (2015). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Lisboa: Prime Books.

Castelo, J. (2003). *Futebol – Actividade Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). *Futebol: organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2002). O exercício de Treino - o acto médico versus o acto do treinador. *Ludens*, 17, 35-54.

Castelo, J. (2004). Os métodos de treino do Futebol. *Ludens*, 4 (17), 41 – 74.

Crum, B. (2002). Funções e competências dos professores de EF: Consequências para a Formação Inicial. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 61-76.

Ferreira, A., Universidade de Évora. (2014). *Fatores de Eficácia Pedagógica: Textos de apoio: Licenciatura em Ciências do Desporto, 2º Ano; 1º Semestre; Ano Letivo 2013-2014*. Documento não publicado, Évora.

Ferreira, J. (1983). Uma direcção programática na formação do praticante de futebol. *FPF: Futebol em Revista*, 3, 27-34.

Flores, R., Forrest, D. and Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222(3), pp.653-662.

Ford, P., Yates, I. and Williams, A. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), pp.483-495.

Frade, V. (2003). *Entrevista. In Martins, F., A Periodização Tática, segundo Vítor Frade. Mais que um conceito, uma forma de estar e refletir o Futebol.* (Monografia de Licenciatura). Faculdade de Desporto, Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do jogo de Futebol.* Tese de Doutoramento (não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17.

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* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, (5), 67-79.

Januário, C. (1992). *O Pensamento do Professor: relação entre as Decisões Pré - Interativas de Ensino em Educação Física.* (Tese de Doutoramento). Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

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.

Marques, A. (2014). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades.* Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pp.75-96.

Mendes, A. (2009). *Perfil do Treinador de Futebol de Formação* (Monografia de Licenciatura). Faculdade de Desporto, Porto.

Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino. A formação em jogos desportivos colectivos.* Lisboa: Livros Horizonte.

- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. Lisboa: Prime Books.
- O'Donoghue, P. (2009). *Research Methods for sports performance analysis*. London: Routledge.
- O'Donoghue, P. (2010). *Research Methods for Sports Performance Analysis*. London: Routledge.
- O'Donoghue, P. (2015). *An introduction to performance analysis of sport*. London: Routledge.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Revista Digital de Educación Física y Deportes*, 10(89), 1-1.
- Pedreño, J. (2014). *Scouting en fútbol – Del Fútbol base al alto rendimiento*. [Vigo]: MC Sports.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, S. (2003). *Futebol – Análise do Conteúdo do Treino no Alto rendimento – Período Competitivo 1995 – 2002* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Santos, F. (2010). *A Comunicação do Treinador de Futebol em Competição – Análise Comparativa do Comportamento de Instrução em Treinadores de Jovens e Treinadores de Seniores* (Dissertação de Mestrado). Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Santarém.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, pp.455-72.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J. and Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams - A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), pp.411-427.
- Sarmiento, H., Barbosa, A., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). Regular patterns of play in the counterattacks of the FC Barcelona and Manchester United FC

football teams. In: Peters D, O'Donoghue P (Eds.) *Performance Analysis of Sport IX*, London: Routledge.

Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.

Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spains La Liga and Italys Series A – Whats Differ-ent?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 773-789.

Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (2001). *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Lisboa: Edições FMH.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education (4th ed)*. California: Mayfield.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar - O Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lisboa: Prime Books.

Vitória, R. (2015). *A Arte da Guerra para Treinadores*. Lisboa: TopBooks.

Wallace, J. and Norton, K. (2014). Evolution of World Cup soccer final games 1966–2010: Game structure, speed and play patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), pp.223-228.

7.1 Referências Eletrónicas

Sporting Clube de Portugal (2015). *Resumo Histórico*. Consultado em 05 de Dezembro de 2016. Disponível em <http://www.sporting.pt/pt/clube/historia/resumo>

Sporting Clube de Portugal (2016). *Sporting CP atinge a marca dos 150 mil Sócios*. Consultado em 05 de Dezembro de 2016. Disponível em <http://www.sporting.pt/pt/noticias/clube/2016-10-03/sporting-cp-atinge-a-marca-dos-150-mil-socios>

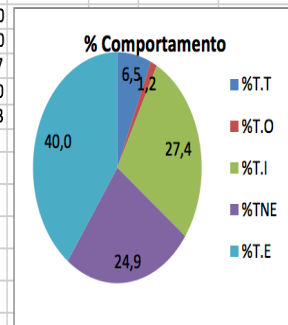
Sporting Clube de Portugal (2016). *Palmarés*. Consultado em 05 de Dezembro de 2016. Disponível em <http://www.sporting.pt/pt/clube/historia/palmares>

Fédération Internationale de Football Association (2008). *A comparative performance analysis of games played on Football Turf and natural grass surfaces from the evaluation of games played during the FIFA U-20 World Cup Canada 2007*. Consultado em 26 de Outubro de 2017. Disponível em: http://www.fifa.com/mm/document/afdeveloping/pitch&equipment/69/37/73/cs_study_canada_37447.pdf

Fédération Internationale de Football Association (2012). *A comparative analysis of Russian Premier League matches played on football turf and natural grass surfaces during 2011*. Consultado em 26 de Outubro de 2017. Disponível em: https://football-technology.fifa.com/media/1019/football_turf_playing_surface___technical_analysis_3.pdf

8.2 – Folha de Controlo de Treino para verificação do Tempo Útil

Unidade de Treino 15										
Início do Treino	18:31	Fim do Treino	20:05	Total	94	minutos				
Tempo Útil	5640	T.D.P	3660	65 %T.U		T.N.E	1405	24,911348 %T.U		
Tempo Específico				2255	39,9822695	%T.U	61,6120219	%T.D.P		
Conteúdo de Treino						Tempo (min)	% Sessão			
Training Form	Técnica Individual				9	0,10588235	28,24%			
	Força				15	0,17647059				
	Speed Coordination				0	0				
	Alongamento				0	0				
Playing Form	Organização Ofensiva	1ª Fase de Construção			17	0,2	32,94%			
		Ligação com o último 1/3			0	0				
		Finalização			11	0,12941176				
	Organização Defensiva	1º momento de pressão			0	0	0,00%			
		Zonas de pressão			0	0				
		Compactação do bloco			0	0				
	Transição Defensiva	Basculação			0	0	0,00%			
		Reação à perda			0	0				
	Transição Ofensiva	Recuperação Posicional			0	0	0,00%			
		Definição do 1º passe			0	0				
	Esquemas Táticos	Ocupação dos espaços			0	0	0,00%			
		Cantos			0	0				
		Livres			0	0				
	Lançamentos				0	0				
Situação de Jogo sem condicionantes				0	0					
Princípios Específicos - nível micro				0	0					
Tempos de Transição						6	367			
Tempos de Organização						1	70			
Tempos de Instrução						26	1543			
Total						85				
% de Cada Comportamento										
6,5 %T.T										
1,2 %T.O										
27,4 %T.I										
24,9 %TNE										
40,0 %T.E										



8.3 – Folha de Controlo de Treino para quantificação dos conteúdos de treino

Microciclo 1																													
	3º	4º	5º	6º	3º	4º	5º	6º	3º	4º	5º	6º																	
Técnica Individual	0	0	0	0	PJO	0	0	0	0	PJD	0	0	0	0	OO	0													
Passes	0	0			Penetração				Contenção						3º	4º	5º	6º		3º	4º	5º	6º						
Cruzamento	0	0			Cob. Of				Cob. Def					Fase de Construção	0	0	0	0	Fase de Criação	0	0	0	0	Fase de Finalização	0	0	0	0	
Cabeceamento	0				Mobilidade				Equilíbrio					Campo grande					Dinâmicas de CL					Ocupação Zonas de Finalização					
Remate					Espaço				Concentração					Definição de Linhas					Dinâmicas de CC					Finalização					
Total	0				Total	0			Total	0				Formação de triângulos/losango					Varição corredor de jogo					Equilíbrio					
														Criação de Espaço					Total	0				Total	0				
														Equilíbrio															
														Total	0														
Técnica Individual	0																												
PJO	0																												
PJD	0																												
OO	0																												
OD	0																												
T.D-A	0																												
T.A-D	0																												
E.T.O	0																												
E.T.D	0																												

Volume de Conteúdos por Microciclo

Category	Volume
Técnica Individual	0
PJO	0
PJD	0
OO	0
OD	0
T.D-A	0
T.A-D	0
E.T.O	0
E.T.D	0

OD												
	3º	4º	5º	6º	3º	4º	5º	6º	3º	4º	5º	6º
Transição Ataque - Defesa	0	0	0	0	Transição Defesa - Ataque	0	0	0	0	0	0	0
Fase de Construção Adv.	0	0	0	0	Fase de Criação Adv.	0	0	0	Fase de Finalização Adv.	0	0	0
1º Momento de pressão					Controlo da Profundidade				Coordenação linha defensiva			
Zonas de pressão					Basculação - 2 corredores				Definição de contenção e linhas de Coberturas			
Campo Pequeno									Recuperação Defensiva			
Compactação do Bloco												
Total	0				Total	0			Total	0		

	3º	4º	5º	6º		3º	4º	5º	6º
Esquemas Táticos Ofensivos	0	0	0	0	Esquemas Táticos Defensivos	0	0	0	0
Lançamentos					Lançamentos				
Cantos					Cantos				
Livres					Livres				
Penáltis					Penáltis				
Total	0				Total	0			

8.4 – Folha de Controlo de Jogo para quantificação do tempo efetivo de jogo e tempo em cada momento de jogo

Controlo do Jogo - 2016 / 2017 - Tempo em cada Momento e Fase do Jogo															
Momentos / Jornadas	O. O			Total Jogo	O.D			Total Jogo	Transição D-A			Total Jogo	Transição A-D		Total Jogo
	1ºF	2ºF	3ºF		3ºF	2ºF	1ºF		Saída Pressão	Adoç. Mét. OF	Reação Perda		Adoç. Mét. DF		
1ª Jornada	662	333	190	1185	119	14	0	133	0	0	0	0	0	0	0
2ª Jornada	734	537	95	1366	40	33	8	81	3	9	12	92	22	114	
3ª Jornada	401	482	95	978	294	70	12	376	5	47	52	128	0	128	
4ª Jornada	752	332	60	1144	408	111	19	538	72	31	103	99	24	123	
5ª Jornada	793	218	38	1049	239	165	25	429	43	21	64	154	26	180	
6ª Jornada	532	507	90	1129	71	75	40	186	19	15	34	180	52	232	
7ª Jornada	970	307	60	1337	194	83	20	297	75	84	159	177	65	242	
8ª Jornada	603	321	30	954	133	58	15	206	96	30	126	235	81	316	
9ª Jornada	752	278	30	1060	243	79	10	332	108	71	179	248	18	266	
10ª Jornada	538	314	60	912	285	120	30	435	105	52	157	201	20	221	
11ª Jornada	535	360	50	945	332	62	20	414	144	29	173	287	46	333	
12ª Jornada	877	508	60	1445	243	63	0	306	97	33	130	271	83	354	
13ª Jornada	464	300	100	864	255	118	36	409	84	8	92	128	44	172	
14ª Jornada	299	305	41	645	270	276	25	571	130	41	171	93	29	122	
15ª Jornada	337	327	98	762	406	195	15	616	103	46	149	71	35	106	
16ª Jornada	455	496	105	1056	352	70	0	422	88	69	157	133	5	138	
17ª Jornada	590	422	54	1066	397	116	9	522	62	69	131	287	32	319	
18ª Jornada	678	411	64	1153	303	267	19	589	72	23	95	244	57	301	
19ª Jornada	625	713	78	1416	550	140	14	704	116	95	211	161	45	206	
20ª Jornada	710	243	50	1003	923	298	18	1239	81	32	113	97	28	125	
21ª Jornada	861	712	179	1752	568	184	6	758	53	54	107	166	31	197	
22ª Jornada	728	397	63	1188	427	310	58	795	87	33	120	183	20	203	
23ª Jornada	903	457	76	1436	563	299	55	917	82	12	94	166	35	201	
24ª Jornada	1084	589	79	1752	411	265	30	706	38	7	45	177	35	212	
25ª Jornada	739	480	73	1292	408	334	46	788	52	25	77	201	8	209	
26ª Jornada	868	632	181	1681	545	260	32	837	27	18	45	57	35	92	
27ª Jornada	864	373	157	1394	417	321	67	805	82	30	112	112	30	142	
28ª Jornada	952	593	142	1687	553	264	39	856	31	19	50	84	23	107	
29ª Jornada	698	384	112	1194	518	340	83	941	41	24	65	35	48	83	
30ª Jornada	368	672	342	1382	560	72	4	636	62	24	86	80	3	83	
Total por Fase / 1ªV	9249	5429	1097		3532	1522	275		1084		517	2364		545	
Total por Fase / 2ªV	11123	7574	1755		7495	3540	480		974		534	2183		435	
Total Campeonato	20372	13003	2852		11027	5062	755		2058		1051	4547		980	

	Tempo Útil de Jogo (SEG)	Tempo Útil de Jogo (MIN)	%Tempo Jogado
1ª Jornada	1318	22	31
2ª Jornada	1573	26	37
3ª Jornada	1534	26	37
4ª Jornada	1908	32	45
5ª Jornada	1722	29	41
6ª Jornada	1581	26	38
7ª Jornada	2035	34	48
8ª Jornada	1602	27	38
9ª Jornada	1837	31	44
10ª Jornada	1725	29	41
11ª Jornada	1865	31	44
12ª Jornada	2235	37	53
13ª Jornada	1537	26	37
14ª Jornada	1509	25	36
15ª Jornada	1633	27	39
16ª Jornada	1773	30	42
17ª Jornada	2038	34	49
18ª Jornada	2138	36	51
19ª Jornada	2537	42	60
20ª Jornada	2480	41	59
21ª Jornada	2814	47	67
22ª Jornada	2306	38	55
23ª Jornada	2648	44	63
24ª Jornada	2715	45	65
25ª Jornada	2366	39	56
26ª Jornada	2655	44	63
27ª Jornada	2453	41	58
28ª Jornada	2700	45	64
29ª Jornada	2283	38	54
30ª Jornada	2187	36	52
	Média do campeonato (min)	34	
	% Jogada do Campeonato	15	

O.O 59,22899				O.D 26,32667				Transição D-A 5,214554415			Transição A-D 9,22979261		
1ªF	2ªF	3ªF	Total Jogo	3ªF	2ªF	1ªF	Total Jogo	Saída Pressão	Adoç. Mét. OF	Total Jogo	Reação Perda	Adoç. Mét. DF	Total Jogo
50,22762	25,26555	14,41578	89,90895	9,028832	1,062215	0	10,09105	0	0	0	0	0	0
46,66243	34,13859	6,039415	86,84043	2,542912	2,097902	0,508582	5,149396	0,190718373	0,572155118	0,762873	5,848696758	1,398601399	7,247298
26,14081	31,42112	6,19296	63,75489	19,16558	4,563233	0,782269	24,51108	0,325945241	3,063885267	3,389831	8,344198175	0	8,344198
39,413	17,40042	3,144654	59,95807	21,38365	5,81761	0,995807	28,19706	3,773584906	1,624737945	5,398323	5,188679245	1,257861635	6,446541
46,0511	12,6597	2,206736	60,91754	13,87921	9,581882	1,4518	24,91289	2,4970964	1,219512195	3,716609	8,943089431	1,509872242	10,45296
33,64959	32,06831	5,6926	71,4105	4,490829	4,743833	2,530044	11,76471	1,201771031	0,948766603	2,150538	11,38519924	3,289057559	14,67426
47,66585	15,086	2,948403	65,70025	9,53317	4,078624	0,982801	14,59459	3,685503686	4,127764128	7,813268	8,697788698	3,194103194	11,89189
37,64045	20,03745	1,872659	59,55056	8,302122	3,620474	0,93633	12,85893	5,992509363	1,872659176	7,865169	14,66916355	5,056179775	19,72534
40,93631	15,13337	1,633097	57,70278	13,22809	4,30049	0,544366	18,07295	5,879150789	3,864997278	9,744148	13,50027218	0,979858465	14,48013
31,18841	18,2029	3,478261	52,86957	16,52174	6,956522	1,73913	25,21739	6,086956522	3,014492754	9,101449	11,65217391	1,15942029	12,81159
28,68633	19,30295	2,680965	50,67024	17,80161	3,324397	1,072386	22,19839	7,721179625	1,554959786	9,276139	15,38873995	2,466487936	17,85523
39,23937	22,72931	2,684564	64,65324	10,87248	2,818792	0	13,69128	4,340044743	1,476510067	5,816555	12,12527964	3,713646532	15,83893
30,18868	19,51854	6,506181	56,2134	16,59076	7,677293	2,342225	26,61028	5,465191932	0,52049447	5,985686	8,327911516	2,862719584	11,19063
19,81445	20,21206	2,717031	42,74354	17,89264	18,29026	1,656726	37,83963	8,614976806	2,717031146	11,33201	6,163021869	1,921802518	8,084824
20,63686	20,02449	6,001225	46,66258	24,86222	11,94121	0,918555	37,72198	6,307409675	2,816901408	9,124311	4,347826087	2,14329455	6,491121
25,66272	27,97518	5,922166	59,56007	19,85336	3,948111	0	23,80147	4,963338973	3,891708968	8,855048	7,501410039	0,282007896	7,783418
28,94995	20,70658	2,649657	52,30618	19,47988	5,691855	0,441609	25,61335	3,042198234	3,385672228	6,42787	14,08243376	1,57016683	15,6526
31,71188	19,22357	2,993452	53,92891	14,17212	12,48831	0,888681	27,54911	3,367633302	1,075771749	4,443405	11,41253508	2,666043031	14,07858
24,6354	28,10406	3,074497	55,81395	21,67915	5,518329	0,551833	27,74931	4,572329523	3,744580213	8,31691	6,346078045	1,773748522	8,119827
28,62903	9,798387	2,016129	40,44355	37,21774	12,01613	0,725806	49,95968	3,266129032	1,290322581	4,556452	3,911290323	1,129032258	5,040323
30,59701	25,30206	6,361052	62,26013	20,18479	6,538735	0,21322	26,93674	1,883439943	1,918976546	3,802416	5,899076048	1,101634684	7,000711
31,56982	17,21596	2,732003	51,51778	18,51691	13,44319	2,515178	34,47528	3,772766696	1,431049436	5,203816	7,935819601	0,867302689	8,803122
34,10121	17,25831	2,870091	54,22961	21,26133	11,29154	2,077039	34,62991	3,096676737	0,453172205	3,549849	6,268882175	1,321752266	7,590634
39,92634	21,69429	2,909761	64,53039	15,13812	9,760589	1,104972	26,00368	1,399631676	0,257826888	1,657459	6,519337017	1,289134438	7,808471
31,23415	20,2874	3,085376	54,60693	17,24429	14,11665	1,94421	33,30516	2,197802198	1,056635672	3,254438	8,495350803	0,338123415	8,833474
32,69303	23,80414	6,817326	63,3145	20,52731	9,792844	1,205273	31,52542	1,016949153	0,677966102	1,694915	2,146892655	1,31826742	3,46516
35,22218	15,20587	6,400326	56,82837	16,99959	13,08602	2,731349	32,81696	3,342845495	1,222992254	4,565838	4,56583775	1,222992254	5,78883
35,25926	21,96296	5,259259	62,48148	20,48148	9,777778	1,444444	31,7037	1,148148148	0,703703704	1,851852	3,111111111	0,851851852	3,962963
30,57381	16,81997	4,905826	52,29961	22,68944	14,89269	3,635567	41,2177	1,795882611	1,051248357	2,847131	1,533070521	2,102496715	3,635567
16,8267	30,72702	15,63786	63,19159	25,60585	3,292181	0,182899	29,08093	2,834933699	1,097393699	3,932327	3,657978967	0,137174211	3,795153
			60				26			5			9

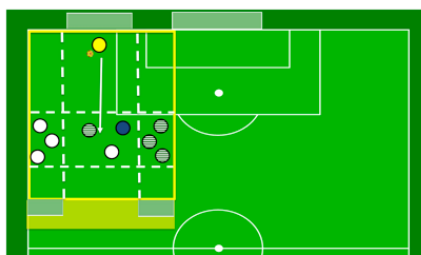
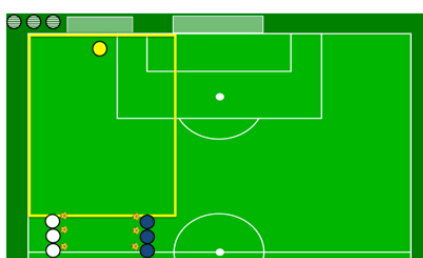
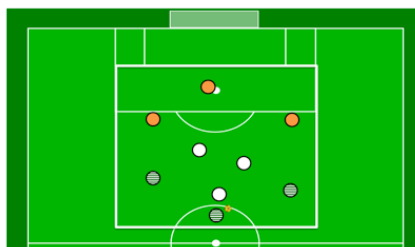
8.5 – Exemplo de Plano de Treino de 3ºF

Época: 2016/2017

Equipa: Sub14B

Data	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	Hora	Local	Treino Nº	Tempo Total
07.03.2017		X						18:15	Academia 5	97	90'
Conteúdos: Princípios Específicos da Defesa e do Ataque								Material: 20 bolas, 20 coletes, 20 marcas			P: 7 R:
								Treinadores: Emanuel Ferro / Joana Tilly / José Caldeira / Renato Mota			

GR		Diego Callais	P
GR		Telmo Santos	P
GR		Martim Duarte	C
GR		João Teopisto	P
DD		Pedro Costa	P
DD		Guilherme Cristóvão	P
DC		Duarte Maneta	L
DC		Miguel Ladeiro	P
DC		Paulo Duarte	P
DE		Bernardo Pereira	P
DE		Emanuel Fernandes	C
DE		Duarte Henriques	P
MC		Francisco Ascenso	P
MC		Miguel Menino	P
MC		Pedro Carvalho	P
MC		Martim Casimiro	P
MC		Gonçalo Águas	P
MC		Diogo Cabral	P
MC		Sandro Branquinho	C
A		Rodrigo Mates	P
A		João Carmo	L
A		Samuel Morais	F
A		Ruben Furtado	P
A		Rodrigo Marqués	P
A		Nélson Pereira	P
A		Francisco Canário	C
A		Manuel Henriques	P
A		Daniel Lyapin	P
A		Youssef Chermiti	P



Descrição dos conteúdos do treino

1. Fase Inicial

- 1.1. Palestra Inicial 10' 10'
- 1.2. Força Geral 20' 30'
- 1.3. Activação 5' 35'

2. Fase Principal

- 2.1. MPB 3+3x3 20'55'

3 equipas. Duas fazem posse enquanto que a terceira defende, tentando recuperar. Na primeira ronda a equipa que perde a bola vai para o meio; na segunda ronda o ataque está limitado a 3 toques e a equipa que recupera, para poder sair do meio, tem de passar à equipa neutra fora do espaço de jogo; a terceira ronda é semelhante à segunda mas sem limite de toques.

Espaço: 20x25m

Solicitação: 3x5'

Intensidade: média

- 2.2. Finalização PE Defensivos 25'80'

9 rondas, 3 equipas. Em cada ronda duas equipas desempenham papel de atacantes enquanto que outra defende. Inicia com 1x1, 2x1, 3x1, 4x2, 5x3, 6x3. A cada finalização entra mais um jogador. Se a defesa recuperar poderá fazer golo numa de duas balizas verticais nas linhas laterais.

Espaço: 25x30m

Solicitação: 9x2'

Intensidade: média

- 2.3. Jogo Reduzido 10'90'

Campo mapeado em 3 setores e corredores. Bola inicia sempre do GR que bate para o setor médio, corredor central, onde estão um jogador de cada equipa a disputar bola com um joker. O jogador que conseguir ficar com a bola e, com o auxílio do joker passar para um elemento da sua equipa (que se encontra "presa" no corredor lateral) ganha o direito a atacar a baliza, devendo a outra equipa recuperar defensivamente e evitar o golo. Se conseguirem recuperar a bola, poderão pontuar numa de duas balizas laterais ou através de passe e ruptura na zona central.

Espaço: 25x30m

Solicitação: 3x3'

Intensidade: média

3. Fase Final

Ocorrências:

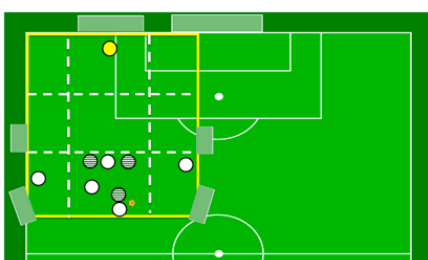
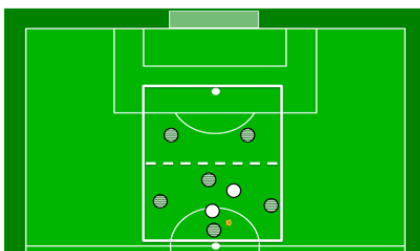
8.6 – Exemplo de Plano de Treino de 4ºF

Época: 2016/2017

Equipa: Sub14B

Data	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	Hora	Local	Treino Nº	Tempo Total
08.03.2017			X					18:15	Academia 6	98	90'
Conteúdos: Princípios Específicos Defensivos; Organização Defensiva								Material:		P: 7 R:	
								Treinadores: Emanuel Ferro / Joana Tilly / José Caldeira / Renato Mota			

GR		Teimo Santos	P
GR		Martim Duarte	P
GR		João Teopisto	P
DD		Pedro Costa	P
DD		Guilherme Cristóvão	L
DC		Duarte Maneta	P
DC		Miguel Ladeiro	P
DC		Paulo Duarte	P
DE		Bernardo Pereira	P
DE		Emanuel Fernandes	C
DE		Duarte Henriques	F
MC		Francisco Ascenso	C
MC		Miguel Menino	P
MC		Pedro Carvalho	P
MC		Martim Casimiro	L
MC		Gonçalo Águas	P
MC		Diogo Cabral	P
MC		Sandro Branquinho	C
A		Rodrigo Matos	P
A		João Carmo	P
A		Samuel Morais	P
A		Ruben Furtado	F
A		Rodrigo Marqués	P
A		Nélson Pereira	P
A		Francisco Canário	C
A		Manuel Henriques	P
A		Daniel Lyapin	P
A		Youssef Chemiti	P



Descrição dos conteúdos do treino

1. Fase Inicial

- 1.1. Palestra Inicial 10' 10'
- 1.2. Mobilização Geral 10' 20'
- 1.3. Meinho 15'35'
- 1º variante: fazer 5 passes para mudar de espaço. Defesa conta número de recuperações.
- 2º variante: 5 passes ou passar entre contenção e cobertura. Defesa conta nº de recuperações.
- Espaço: 10x14m
- Solicitação: 8x1x30'
- Intensidade: média

2. Fase Principal

- 2.2. Jogo Reduzido 20'55'
- 5x3 + GR. 3 corredores e 3 setores. Bola inicia sempre da linha final, defesa ecurta até ao setor ofensivo. Existe regra de fora de jogo. Objetivo da equipa que ataca a baliza é marcar golo, tendo uma zona de segurança onde não podem ser pressionados. Referência para a defesa é posicionar-se no setor onde a bola se encontra. Se houver recuperação poderão pontuar numa das balizas que se situe à frente da linha da bola no corredor oposto sendo necessário jogar primeiro na cobertura.
- Espaço: 40x30m
- Solicitação: 3x5'
- Intensidade: média
- 2.3. Jogo 20'75'
- 3-2-3 Campo dividido em 3 setores. Objetivo defensivo de compactar sempre em dois setores.
- Espaço: 40x30m
- Solicitação: 1x15'
- Intensidade: média

3. Fase Final

- 3.1. Força MSuperior 15' 90'

Observações:

Legenda:

- P – Presente D – Dispensado A – Sub-15
- L – Lesionado C – Sub-14 B
- F – Falta

Ocorrências:

Duarte H – avisou (dor de cabeça)

Furtado - Avisou

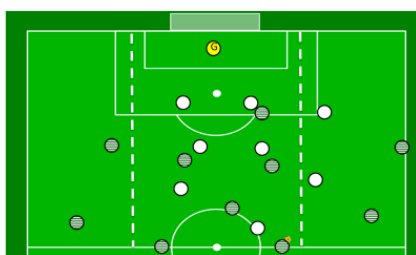
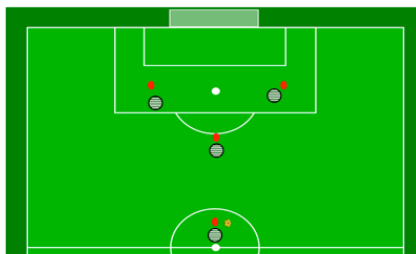
8.7 – Exemplo de Plano de Treino de 5ºF

Época: 2016/2017

Equipa: Sub14B

Data	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	Hora	Local	Treino Nº	Tempo Total
09.03.2017				X				18:15	Academia 8	99	90'
Conteúdos: Organização Ofensiva e Organização Defensiva								Material: 20 bolas, 20 coletes, 20 marcas Treinadores: Emanuel Ferro / Joana Tilly / José Caldeira / Renato Mota			P: 7 R:

GR		Telmo Santos	P
GR		Martim Duarte	P
GR		João Teopisto	P
DD		Pedro Costa	P
DD		Guilherme Cristóvão	L
DC		Duarte Maneta	P
DC		Miguel Ladeiro	P
DC		Paulo Duarte	P
DE		Bernardo Pereira	P
DE		Emanuel Fernandes	C
DE		Duarte Henriques	P
MC		Francisco Ascenso	P
MC		Miguel Menino	P
MC		Pedro Carvalho	P
MC		Martim Casimiro	P
MC		Gonçalo Águas	P
MC		Diogo Cabral	P
MC		Sandro Branquinho	C
A		Rodrigo Matos	P
A		João Carmo	P
A		Samuel Morais	P
A		Ruben Furtado	P
A		Rodrigo Marquês	P
A		Nelson Pereira	P
A		Francisco Canário	C
A		Manuel Henriques	C
A		Daniel Lyapin	P
A		Youssef Chermiti	P



Descrição dos conteúdos do treino

1. Fase Inicial

- 1.1. Palestra Inicial 5' 10'
- 1.2. Mobilização Geral 10' 15'
- 1.3. Técnica Individual "Y" 20'35'
- 2' condução ↕ passe
- 2' passe com recepção orientada no meio
- 2' combinações fixa + 2' combinações com escolha
- Espaço: 15x10m
- Solicitação: 4x2'
- Intensidade: média

2. Fase Principal

- 2.2. AxD 10 x 8 + GR 20'55'
- Objetivo Defensivo: Pressão ao PB, Compactação, Reação ao ganho.
- Espaço: ½ campo de 11
- Solicitação: 2x8'
- Intensidade: média
- 2.3. AxD 10 x 8 + ↕ GR 20'75'
- Objetivo Ofensivo: Exploração da largura: dinâmicas lat, mc e ext; Alternância do Ritmo.
- Espaço: ½ campo de 11
- Solicitação: 2x8'
- Intensidade: média
- 2.4. Jogo 10'85'
- S/ condicionantes.
- Espaço: ½ campo de 11
- Solicitação: 1x10'
- Intensidade: média

3. Fase Final

- 3.1. Alongamentos 5' 90'

Observações:

Legenda:

P – Presente D – Dispensado A – Sub-15
L – Lesionado C – Sub-14 B
F – Falta

Ocorrências:

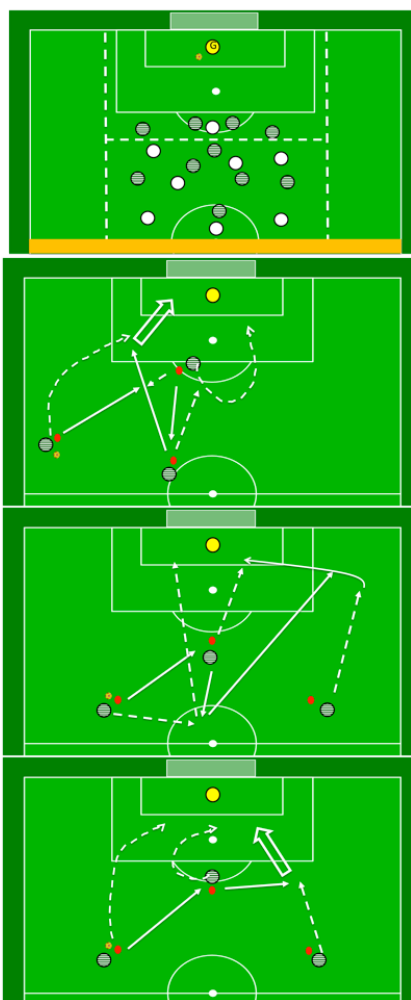
8.8 – Exemplo de Plano de Treino de 6ºF

Epoca: 2016/2017

Equipa: Sub14B

Data	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	Hora	Local	Treino Nº	Tempo Total
10.03.2017					X			18:15	Academia 6	100	90'
Conteúdos: Organização Ofensiva – 1ª Fase; Finalização; Esquemas Táticos								Material: 20 bolas, 20 coletes, 20 marcas		P: 7 R:	
								Treinadores: Emanuel Ferro / Joana Tilly / José Caldeira / Renato Mota			

GR		Telmo Santos	P
GR		Martim Duarte	P
GR		João Teopisto	P
DD		Pedro Costa	P
DD		Guilherme Cristóvão	P
DC		Duarte Maneta	P
DC		Miguel Ladeiro	P
DC		Paulo Duarte	P
DE		Bernardo Pereira	P
DE		Emanuel Fernandes	P
DE		Duarte Henriques	F
MC		Francisco Ascenso	P
MC		Miguel Menino	P
MC		Pedro Carvalho	P
MC		Martim Casimiro	P
MC		Gonçalo Águas	P
MC		Diogo Cabral	P
MC		Sandro Branquinho	C
A		Rodrigo Matos	P
A		João Carmo	P
A		Samuel Moraes	P
A		Ruben Furtado	P
A		Rodrigo Marquês	P
A		Nélson Pereira	P
A		Francisco Canário	C
A		Manuel Henriques	C
A		Daniél Lyapin	P
A		Youssef Chermiti	P



Descrição dos conteúdos do treino

1. Fase Inicial

- 1.1. Palestra Inicial 5' 5'
1.2. Speed Coordination 20' 25'

2. Fase Principal

- 2.1. AxD GR ±10 x 8 30'55'
Objetivo ofensivo: explorar prioridades de 1º fase: curto, direto no lateral, longo e espaço interior. Pontuam recebendo a bola em ruptura na zona final. Se recuperarem, a defesa tem como objetivo fazer golo sendo que só poderão ser pressionados no setor defensivo e no corredor central do setor ofensivo.
Espaço: ½ campo de 11
Solicitação: 2x15'
Intensidade: média

- 2.2. Jogo com esquemas táticos 20'75'
GR ±9 x 9 + GR
Espaço: ½ campo de 11
Solicitação: 1x15'
Intensidade: média

- 2.3. Finalização 10'85'
3 variantes. Trabalham em trios.
Espaço: ½ campo de 11
Solicitação: 3x3'
Intensidade: média

3. Fase Final

- 3.1. Alongamentos 5' 90'

Observações:

Legenda:

- P – Presente D – Dispensado A – Sub-15
L – Lesionado C – Sub-14 B
F – Falta

Ocorrências:

Duarte H – avisou

8.9 – Questionário de Satisfação da atividade “Espírito de Equipa – Team Building”

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO

“Espírito de Equipa – *Team Building*”

- 1) Idade ____ Escalão ____
 2) Desde que Idade estás no Sporting CP ____
 3) Já tinhas feito alguma atividade sobre esta temática? Sim ____ Não ____
 4) Classifica a acção marcando com um (x), no respetivo local, em que:
 1-Má; 2-Fraca; 3- Normal; 4 -Muito boa e 5- Excelente

		1	2	3	4	5
Tema	Importância dos Conteúdos para o Futebol					
	Conhecimento sobre o Tema antes da Atividade					
	Conhecimento Adquirido após a Atividade					
Atividades	Criatividade das Tarefas Realizadas					
	Relação da Atividade para o Objetivo					
Organização do Evento	Local					
	Horário					
Apreciação Global da Atividade						

- 5) Divertiste-te com a atividade? Sim ____ Não ____
 6) Achas que este tipo de atividades ajuda à tua prestação enquanto atleta?

Sim ____ Não ____

Porquê? _____

