

O Medo de Falhar nos Escalões Jovens:
O Papel dos Pais, a Pressão Competitiva/Resultados e a sua
Influência no Processo de Formação Desportiva

Relatório de Estágio em Futebol, realizado na equipa de Iniciados A do Grupo
Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês
(2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa)

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo na modalidade de Futebol

Orientador: Professor Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela

Júri:

Presidente – Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais – Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

- Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela

Rúben Alexandre Velez Trindade

2020

Agradecimentos

O mestrado é uma etapa do percurso académico que muitos estudantes procuram seguir para aprofundar os seus conhecimentos e melhorar as suas habilitações na sua área. No meu caso, a paixão pelo futebol e pelo treino desportivo não me deixou pensar duas vezes na candidatura ao mestrado em treino desportivo, na modalidade de futebol, visto que a minha vontade de aprender e de evoluir era tremenda. Apesar de ter aprendido imenso e de ter sido uma fase bastante útil no meu desenvolvimento, esta foi também uma das etapas mais difíceis da minha vida, pois tive bastante dificuldade em conciliá-la com a vida pessoal, não estando preparado para a realizar sem percalços e com a devida organização, para além de outros problemas adicionais que surgiram no processo de estágio, o que me permite afirmar que esta foi a experiência mais dura que vivi até hoje ao nível de desgaste psicológico e cansaço mental. Seria impossível ultrapassar este obstáculo sem o apoio de várias pessoas, desde logo os meus pais, António e Ana Paula, que sempre me apoiaram em tudo, que sempre fizeram tudo por mim, que sempre estiveram presentes nos bons e nos maus momentos, e por isso agradeço-lhes do fundo do coração por serem quem são e peço-lhes desculpa por todas as vezes que descarreguei neles as minhas frustrações e o mau feitio, mas que apesar de tudo são as pessoas que mais amo neste mundo. Para além dos meus pais, quero também agradecer o apoio de outros familiares, nomeadamente, à minha avó materna, Maria Helena, e aos meus avós paternos, Helena Rosa e Joaquim, que neste período visitei menos vezes do que as que desejaria, mas que sempre tiveram muita importância para mim. Quero também deixar um agradecimento especial a todos os elementos do Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês, em especial ao Presidente Luís Ribeiro e ao meu amigo José Almeida, pela confiança que sempre depositaram em mim e pela constante valorização do meu trabalho e contributo para o clube e para a formação dos atletas, mas também aos restantes treinadores do clube com quem constantemente troquei ideias e discuti perspetivas, e por tudo isso foi e tem sido um prazer representar este clube. Por fim, quero agradecer ao meu tutor Rui Paiva pelo acompanhamento e disposição para ajudar e ao Professor Pedro Fatela, por se ter disponibilizado para ser o meu orientador de estágio, numa altura em que estava sem orientação e algo perdido, tendo sido fundamental na minha “recuperação” e reorganização, orientando sempre de forma direta e concisa, e por isso obrigado e um pedido de desculpas por todos os incómodos causados. Muito obrigado também à Sofia, por me ter aturado e por ter melhorado a minha vida em todos os aspetos! Muito obrigado a todos!

Resumo

Neste relatório, é apresentado e analisado o processo de estágio realizado na equipa de iniciados A do Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês, na época desportiva 2017/2018, que esteve focado acima de tudo na componente da formação desportiva. Na área 1 (i.e., Gestão do processo de treino e competição), relacionada com o processo de treino, foi realizada uma planificação concetual, isto é, uma análise da época anterior e um planeamento centrado no modelo de jogo, numa periodização mais tática realizada essencialmente por microciclos, por permitir um melhor ajuste semana a semana de acordo com os problemas do jogo, tendo sido desenvolvido um microciclo padrão, para criar rotinas e facilitar a organização e gestão do processo de treino neste contexto condicionado em diversos aspetos. Na área 2 (i.e., Inovação e investigação), foi realizado um estudo de investigação para averiguar a existência do medo de falhar no plantel, pois é claramente um dos grandes problemas que surge na formação dos jovens atletas, devendo ser diagnosticado e compreendida a sua origem, para que o treinador e sua equipa técnica possam agir no sentido de o combater. Na área 3 (i.e., Relação com a comunidade), foi realizado um evento/reunião com os pais/encarregados de educação, visto que estes agentes desportivos têm uma tremenda influência no processo de formação dos jovens, que lhes é despercebida, tendo também estes agentes desportivos grandes responsabilidades no medo de falhar demonstrado pelas crianças e jovens, e por isso, devem também eles ser formados sobre o seu envolvimento no processo de formação desportiva dos seus filhos.

Palavras-Chave: futebol, formação desportiva; processo de aprendizagem; erro/falha; medo de falhar; pais/encarregados de educação; treinador; planificação concetual; microciclo padrão; método integrado; modelo de Jogo.

Abstract

In this report, it is presented and analyzed the internship process executed with the initiates A team of Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa and Mercês, in the 2017/2018 sports season, which was focused above all on the component of sports formation. In area 1 (i.e., Management of the training and competition process), related to the training process, a conceptual planning was carried out, that is, an analysis of the previous season and a planning centered on the game model, in a more tactical periodization performed essentially by microcycles, for allowing a better adjustment week to week according to the problems of the game, having developed a standard microcycle, to create routines and facilitate the organization and management of the training process in this context, conditioned in several aspects. In area 2 (i.e., Innovation and research), a research study was carried out to ascertain the existence of fear of failure in the squad, as it is clearly one of the major problems that arise in the training of young athletes, and its origin must be diagnosed and understood, so that the coach and his technical team can act to combat it. In area 3 (i.e., Relation with the community), an event / meeting was held with parents/guardians, as these sports agents have a tremendous influence on the training process of young people, that is unnoticed by them, and these sports agents also have great responsibilities in the fear of failure shown by children and young people, and therefore, they too must be educated about their involvement in their children's sports training process.

Keywords: soccer; sports formation; learning process; error/failure; fear of failure; parents/guardians; coach; conceptual planning; standard microcycle; integrated method; game model.

Índice

1. Introdução	1
1.1. Caracterização Geral do Estágio	1
1.1.1. Caracterização do Clube / Enquadramento Histórico.....	1
1.1.1.1. <i>Histórico do Clube nas Competições da AFL, nos últimos 4 anos</i>	3
1.1.2. Caracterização do Contexto Competitivo.....	4
1.1.3. Caracterização dos Recursos e dos Meios.....	6
1.1.4. Papel do Estagiário.....	7
1.2. Objetivos de Formação do Estagiário	8
1.2.1. Objetivos do Relatório de Estágio.....	9
1.3. Implementação de Estratégias	9
1.4. Estrutura do Relatório de Estágio	13
2. Revisão da Literatura de Suporte à Prática Profissional	14
3. Realização da Prática Profissional	30
3.1. Gestão do Processo Treino e Competição (Área 1)	30
3.1.1. Conceção e Planeamento da Época Desportiva.....	30
3.1.1.1. <i>Análise da Situação Anterior (Época Passada – 2016/2017)</i>	31
3.1.1.1.1. Plantel e posições dos jogadores.....	31
3.1.1.1.2. Forma como a equipa se organizava em campo.....	32
3.1.1.1.3. Principais ideias do treinador anterior.....	34
3.1.1.2. <i>Objetivos para a Época Desportiva 2017/2018</i>	39
3.1.1.2.1. Análise Atual e Caracterização Geral do Plantel.....	39
3.1.1.2.2. Objetivos Formativos.....	44
3.1.1.2.3. Objetivos Competitivos.....	46
3.1.1.3. <i>Conceção do Modelo de Jogo</i>	46
3.1.1.3.1. Sistema de Jogo.....	49
3.1.1.3.2. Organização Defensiva.....	50
3.1.1.3.3. Transição Defesa-Ataque.....	55
3.1.1.3.4. Organização Ofensiva.....	58
3.1.1.3.5. Transição Ataque-Defesa.....	67
3.1.1.3.6. Esquemas Táticos.....	68
3.1.1.4. <i>Periodização da Época Desportiva</i>	74

3.1.1.4.1. Período Preparatório	77
3.1.1.4.2. Período Competitivo	80
3.1.1.4.3. Período Transitório	83
3.1.2. Operacionalização e Condução do Treino e Competição	85
3.1.2.1. Operacionalização do Treino	87
3.1.2.2. Condução do Treino.....	98
3.1.2.3. Operacionalização da Competição.....	100
3.1.2.4. Condução da Competição.....	101
3.1.3. Avaliação e Controlo do Processo Treino e Competição	102
3.1.3.1. Controlo do Treino	102
3.1.3.2. Avaliação do Treino	107
3.1.3.3. Controlo do Processo de Competição.....	108
3.1.3.4. Avaliação do Processo de Competição.....	111
4. Área 2 – Estudo de Investigação (Medo de Falhar)	113
4.1. Introdução.....	114
4.2. Materiais e Métodos	116
4.3. Análise Estatística.....	118
4.4. Resultados e Discussão	122
4.6. Conclusões.....	125
5. Área 3 (Envolvimento com a Comunidade – Pais)	126
5.1. Projeto Inicial.....	126
5.1.1. Introdução Temática	126
5.1.2. Evento	128
5.2. Cancelamento do Projeto/Solução Encontrada	130
5.3. Evento / Reunião com os Pais.....	131
5.4. Balanço do Evento	132
6. Conclusões e Perspetivas Futuras.....	134
7. Referências Bibliográficas	138
8. Anexos.....	147
Anexo 1	147

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Escalões do GDRRM e respetivo enquadramento competitivo na AFL.....	4
Tabela 2 - Clubes a competir na série 4.....	5
Tabela 3 - Constituição do Plantel na época 2016/2017 e posição de cada jogador.....	31
Tabela 4 - Iniciados C1 - Época 2016/2017 - 1ª Divisão - Série 3.....	35
Tabela 5 - Resultados na 1ª Fase - Série 3	36
Tabela 6 - Torneio Extraordinário (2ª Fase) - Série 3 - Época 2016/2017	37
Tabela 7 - Resultados do Torneio Extraordinário (2ª Fase) - Série 3	37
Tabela 8 - 5º Apuramento do Torneio Extraordinário (3ª Fase) - Época 2016/2017	38
Tabela 9 - Resultados do 5º Apuramento do Torneio Extraordinário (3ª Fase)	39
Tabela 10 - Caracterização do Plantel / Análise qualitativa dos atletas.....	40
Tabela 11 - Mesociclo do Período Preparatório	78
Tabela 12 - Planeamento do 13º Microciclo Competitivo	81
Tabela 13 - Microciclo Padrão definido	82
Tabela 14 - Nº de convocatórias e tempo total de utilização de jogadores.....	109
Tabela 15- Tabela Classificativa Final da 2ª Divisão Distrital da AFL.....	111
Tabela 16 - Catorze itens organizados pelos cinco fatores	116
Tabela 17 - Respostas obtidas em cada categoria do medo após cálculos	118
Tabela 18 - Vezes que cada resposta foi dada em cada categoria (Valores obtidos).....	119
Tabela 19 - Vezes que teoricamente cada resposta seria dada (Valores esperados)	120
Tabela 20 - Média e Desvio Padrão para cada categoria do medo.....	122

Índice de Figuras

Figura 1 - Sistema de Jogo habitual na época 2016/2017	32
Figura 2 - Esquema Tático Defensivo (Canto) - Época 2016/2017.....	33
Figura 3 - Esquema Tático Ofensivo (Canto) - Época 2016/2017	33
Figura 4 - Sistema de Jogo da Época Desportiva 2017/2018 (5-4-1)	49
Figura 5 - Posicionamento Base da Equipa	51
Figura 6 - Pressão Alta da Equipa	52
Figura 7 - Falha da primeira estrutura de pressão (Corredor Central) - reorganização	53
Figura 8 - Falha da primeira estrutura de pressão (Corredor Lateral) - reorganização	53

Figura 9 – Momento de saída do Médio Centro na pressão.....	54
Figura 10 - Basculação em função do corredor da bola.....	55
Figura 11 - Referências de marcação na basculação da equipa (1 MC solto).....	55
Figura 12 - Organização defensiva (5-4-1) para Organização ofensiva (3-2-4-1).....	59
Figura 13 - Prioridade das linhas de passe quando a bola esteve no GR.....	60
Figura 14 - Cobertura Ofensiva do GR e controlo da profundidade.....	61
Figura 15 - Divisão da equipa em 2 partes na fase de construção.....	61
Figura 16 – Colocação de jogadores entrelinhas.....	62
Figura 17 - Papel das alas (DAE e DAD) quando a bola está nos defesas centrais.....	63
Figura 18 - Papel do avançado (AVA) quando a bola está nos defesas centrais.....	64
Figura 19 - Situações de 2x1 nos corredores laterais.....	64
Figura 20 - Quando a bola chega aos atacantes e existe espaço para progredir.....	65
Figura 21 - Quando a bola chega aos atacantes e existe oposição imediata.....	66
Figura 22 – Quando a bola chega a um dos alas em posição avançada.....	66
Figura 23 - Estrutura de equilíbrio (3+2) em momento de organização ofensiva.....	67
Figura 24 - Cantos Defensivos.....	69
Figura 25 - Cantos Ofensivos (quando adversário coloca 1 ou 2 adversário).....	70
Figura 26 - Lançamentos de linha lateral.....	71
Figura 27 - Livres Defensivos.....	72
Figura 28 - Livres ofensivos dos corredores laterais.....	73
Figura 29 - Livres ofensivos do corredor central.....	74
Figura 30 - Exemplo de exercícios direcionados para a componente técnica.....	91
Figura 31 - Exemplos de exercícios de manutenção da posse de bola.....	92
Figura 32 – Exemplos de exercícios analíticos para o treino da componente física.....	93
Figura 33 – Exemplos de exercícios específicos para o treino da componente física.....	94
Figura 34 - Exemplos de jogos reduzidos/exercícios fundamentais de Fase II.....	95
Figura 35 - Exemplos de jogos reduzidos/exercícios fundamentais de Fase I.....	96
Figura 36 - Exemplos de jogos reduzidos/exercícios fundamentais de Fase III.....	97
Figura 37 - Jogo Formal, exercício da Fase Principal das sessões de sexta-feira.....	98
Figura 38 - Gráfico Percentual: Formas dos Exercícios no Período Preparatório.....	103
Figura 39 - Gráfico Percentual: exercícios fundamentais no Período Preparatório.....	103
Figura 40 - Gráfico Percentual: exercícios complementares no Período Preparatório.....	103
Figura 41 - Gráfico Percentual: exercícios complementares separados (Pré-Época).....	103
Figura 42 - Gráfico Percentual: exercícios complementares integrados (Pré-Época).....	104
Figura 43 - Gráfico Percentual: formas dos exercícios no Período Competitivo.....	104

Figura 44 - Gráfico Percentual: exercícios fundamentais no Período Competitivo	105
Figura 45 - Gráfico Percentual: exercícios complementares no Período Competitivo	105
Figura 46 - Gráfico Percentual: exercícios complementares separados (Competição)...	105
Figura 47 - Gráfico Percentual: exercícios complementares integrados (Competição)...	105
Figura 48 - Gráfico Percentual: exercícios complementares integrados (técnica/físico) .	106
Figura 49 - Gráficos de comparação entre valores obtidos e valores esperados nas respostas aos questionários nas diversas categorias	121

Lista de Acrónimos

GDRRM – Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês.

AFL – Associação de Futebol de Lisboa.

IC19 – Itinerário Complementar 19.

B2 – Competição juniores “B” ou juvenis, para atletas de segundo ano (i.e., sub-17)

C1 – Competição juniores “C” ou iniciados, para atletas de primeiro ano (i.e., sub-14).

C2 – Competição juniores “C” ou iniciados, para atletas de segundo ano (i.e., sub-15).

D1 – Competição juniores “D” ou infantis, para atletas de primeiro ano (i.e., sub-12).

D2 – Competição juniores “D” ou infantis, para atletas de segundo ano (i.e., sub-13).

E1 – Competição juniores “E” ou escolas, para atletas de primeiro ano (i.e., sub-10).

E2 – Competição juniores “E” ou benjamins, para atletas de segundo ano (i.e., sub-11).

DF – Defesa

AT – Ataque

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

DAD – Defesa-Ala Direito

DAE – Defesa-Ala Esquerdo

MCE – Médio Centro Esquerdo

MCD – Médio Centro Direito

MAID – Médio Ala-Interior Direito

MAIE – Médio Ala-Interior Esquerdo

AVA - Avançado

QMMF – Questionário Multidimensional do Medo de Falhar

PFAI – Performance Failure Appraisal Inventory

MFG – Medo de Falhar Geral

MSVE – Medo de Sentir Vergonha e Embaraço

MDAE – Medo de Desvalorização da Auto-Estima

MFI – Medo de ter um Futuro Incerto

MOPI – Medo que Outros Percam Interesse

MPOI – Medo de Preocupar Outros Importantes

1. Introdução

Este relatório de estágio representa toda a experiência e atividade desenvolvida no âmbito da unidade curricular de estágio, do ramo profissionalizante do mestrado em treino desportivo, na modalidade de futebol. Este documento engloba assim toda a apresentação e fundamentação da prática profissional de estágio, respeitando as normas definidas pelo regulamento geral dos mestrados da Faculdade de Motricidade Humana e seguindo as suas linhas orientadoras.

1.1. Caracterização Geral do Estágio

O processo de estágio foi realizado no Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês (GDRRM), um clube essencialmente conhecido como “Rio de Mouro”, que representa uma freguesia do concelho de Sintra e que disputa nos seus diversos escalões, as competições distritais pertencentes à Associação de Futebol de Lisboa (AFL). O presente relatório reflete a prática exercida no clube, nomeadamente, na equipa de Iniciados A (i.e., escalão sub-15), na época desportiva de 2017/2018.

1.1.1. Caracterização do Clube / Enquadramento Histórico

A coletividade foi fundada em 1 de Março de 1958, com o nome de Grupo Desportivo das Mercês, numa pequena loja situada na localidade das Mercês e assim se manteve até ao dia 14 de Junho de 1973. A partir deste dia, a coletividade passou a designar-se por Grupo Desportivo de Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês. Na génese desta alteração, esteve a inauguração e entrega ao clube, do campo de futebol Dr. Rodrigo de Castro Pereira, realizada no dia 18 de Novembro de 1973. Com a constituição do Parque de Jogos existiu a necessidade de alargamento do nome da coletividade, abrangendo também as localidades de Rio de Mouro (i.e., Estação) e Rinchoa.

A primeira filiação foi feita na Associação de Futebol de Lisboa em 18 de Maio de 1965, com o nome Grupo Desportivo das Mercês, tendo sido na altura atribuído o nº 506. Com a alteração do nome, teve de ser efetuada nova afiliação na AFL, tendo sido atribuído o nº 681. Com a construção do campo, a atividade do clube passou a ser maior e alguns resultados competitivos começaram a aparecer, destacando-se o título de campeão distrital de seniores da 3ª divisão em 1980/1981.

Com o passar dos anos, outras modalidades foram inauguradas e outras atividades passaram a ser praticadas no clube, tais como boxe, karaté, judo, ginástica, ténis de mesa e futebol cinco, a juntar às modalidades de futebol e atletismo que ali já eram praticadas. No entanto, em finais do ano de 1991, por necessidade de construção de uma nova via de acesso à IC19, todas as instalações do clube foram derrubadas e o clube passou por um período bastante difícil. Com a exceção das modalidades de futebol e atletismo, todas as restantes deixaram de ter atividade, sendo que os jogos oficiais das equipas do clube eram realizados nos campos gentilmente cedidos pelos seus congéneres, Sociedade Filarmónica das Lameiras e Sociedade Recreativa de Albarraque.

Em Abril de 1993, deu-se a inauguração de um novo campo de futebol, ao qual se atribuiu o nome de António Carraça da Silva, passando a atividade do clube à normalidade, na parte em que estava ligada ao futebol. A partir daqui, ocorreram mais alguns resultados competitivos positivos, como a subida de divisão no escalão de iniciados, a conquista do campeonato distrital no escalão de juvenis, assim como conquistas na variante de futebol sete, do campeonato distrital de infantis.

Em 2008, surgiu a construção de um posto de combustível no espaço do campo de futebol, assim como o alargamento do acesso à IC19, o que fez com as instalações do clube fossem mais uma vez derrubadas e todas as modalidades fossem suspensas, à exceção do futebol, que continuou a ter atividade mas num reduzido número de escalões e mais uma vez, em campos cedidos ao clube. E assim foi decorrendo o dia-a-dia do clube, até finalização das obras do novo complexo, onde foram construídos um campo de futebol onze, com as medidas de 90x49 metros, e os respectivos balneários (i.e., instalações à base de contentores), o que permitiu a retoma dos treinos no complexo em Março de 2014.

Após todo este processo, a normalidade foi voltando ao clube, com o crescimento do número de atletas e, conseqüentemente, do número de escalões em representação do clube em competição na AFL. Apesar de algumas limitações, as condições no clube foram melhorando progressivamente e a entrada de uma nova direção no clube, no dia 3 de Dezembro de 2016, acelerou o processo de evolução e crescimento do clube, com melhorias significativas nas condições materiais, organização e funcionamento da Instituição. Importa ainda referir que, a definição de um projeto a longo prazo, para a construção de um segundo campo e instalações mais modernas e adequadas, tem permitido sem dúvida, dar ao clube uma nova vivacidade.

Atualmente, o clube possui as condições necessárias para realizar as épocas desportivas sem grandes preocupações ou dificuldades, funcionando com normalidade. Para além disso, atravessa a sua fase mais positiva dos últimos anos, assistindo-se constantemente a novas mudanças e melhorias, numa altura em que se vai preparando para desenvolver, na prática, o seu novo projeto, de forma gradual e por fases.

1.1.1.1. Histórico do Clube nas Competições da AFL, nos últimos 4 anos

Na época desportiva de 2013/2014, última época realizada em instalações cedidas, o clube competia com uma equipa de juvenis (i.e., sub-17), uma equipa de iniciados (i.e., sub-15), duas equipas de infantis (i.e., ambas em futebol sete: equipa A, sub-13; equipa B, sub-12) e uma equipa de benjamins (i.e., sub-11), todas elas com aparições nas divisões mais baixas da AFL. Isto demonstra que mesmo com consequentes derrubes das suas instalações e com todas as dificuldades que o clube atravessou, a sua participação num contexto competitivo nunca se apagou, o que ajudou a que a Instituição se tivesse mantido ativa ao longo dos anos, apesar de nunca ter obtido grandes resultados desportivos nestes períodos.

A construção do novo complexo, que permitiu a retoma dos treinos e jogos nas instalações do clube, fez com que, aos poucos e poucos, este pudesse voltar à normalidade. A Instituição voltava a ter condições para receber um maior número de atletas, e gradualmente, de época para a época, pôde voltar a ter equipas a competir em todos os escalões das competições da AFL:

- Na época de 2014/2015, surge uma equipa de juniores (i.e., sub-19) e uma equipa de escolas (i.e., sub-10), e das duas equipas de infantis, a de sub-13 passou a competir em futebol onze e a de sub-12 manteve-se em futebol sete;

- Na época de 2015/2016, surge uma equipa de seniores (i.e., representante máxima de qualquer clube desportivo na modalidade de futebol) e passam a existir duas equipas de juvenis (i.e., ambas a competir em B2: equipa A, sub-17; equipa B, sub-16);

- Na época de 2016/2017, surge uma equipa de futebol feminino (i.e., sub-17), e assim como nos juvenis, passam a existir duas equipas de iniciados (i.e., equipa A, sub-15, a competir em C2; equipa B, sub-14, a competir em C1). Para

além disso, a equipa de infantis A (i.e., sub-13) deixou de competir em futebol onze, passando para uma competição recentemente criada numa estrutura de futebol nove.

1.1.2. Caracterização do Contexto Competitivo

Na época de 2017/2018, o clube possuía equipas em praticamente todos os escalões de formação, estando estes inscritos nas competições da AFL. No entanto, o seu contexto competitivo era relativamente modesto, sendo que todas as equipas estavam nas divisões mais baixas da AFL, sem conseguirem obter resultados significativos. Aqui é apresentado o quadro competitivo da Instituição, referente à época desportiva de 2017/2018.

Tabela 1 - Escalões do GDRRM e respetivo enquadramento competitivo na AFL

Escalão	Contexto Competitivo
Seniores	2ª Divisão
Juniiores / sub-19	2ª Divisão – série 3 – juniores A
Juvenis A / sub-17 Juvenis B / sub-16	2ª Divisão – série 3 – juniores B2 2ª Divisão – série 4 – juniores B2
Iniciados A / sub-15 Iniciados B / sub-14	2ª Divisão – série 4 – juniores C2 1ª Divisão – série 2 – juniores C1
Infantis 9 / sub-13 Infantis 7 / sub-12	Série 3 – futebol nove – juniores D2 Série 6 – futebol sete – juniores D1
Benjamins / sub-11 Escolas / sub-10	Série 8 – futebol sete – juniores E2 Série 7 – futebol sete – juniores E1
Equipas de formação Recreativas	Petizes e Traquinas Jogos / Torneios não oficiais / Ligas não oficiais

Através da tabela 1, é possível observar que na época 2017/2018 o GDRRM no escalão de iniciados A (i.e., sub-15) disputou a última divisão organizada pela AFL, correspondente à 2ª divisão distrital. Esta foi uma competição disputada por 84 equipas

divididas em 6 séries, de acordo com a zona de localização de cada Instituição, resultando em 14 equipas por série, sendo que a equipa disputou a série 4.

Tabela 2 - Clubes a competir na série 4

<p>Arsenal 72 – Desporto e Cultura Associação Amavita Foot Associação Desportiva e Cultural da Encarnação e Olivais (ADCEO) – B Centro Escolar Republicano Tenente Valdez Clube de Futebol Os Unidos Clube Desportivo de Belas – B Sport União Sintrense Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide Futebol Clube Despertar Ginásio Clube 1º de Maio de Aqualva <u>Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês</u> Mem Martins Sport Clube União Desportiva Alta de Lisboa – B União Desportiva Recreativa Santa Maria</p>

Em cada uma das séries, as 14 equipas disputaram um campeonato a duas voltas, jogando em casa e fora de casa com cada um dos adversários, num total de 26 jornadas. No final destas 26 jornadas, foram apuradas 6 equipas, as equipas campeãs de cada série, para o apuramento de subida de divisão. Por sorteio, estas 6 equipas foram divididas em 2 séries, cada uma com 3 equipas, que jogaram entre si, novamente em casa e fora de casa, num total de 4 jogos. No final destes 4 jogos em cada série, as equipas que terminaram em primeiro lugar da sua série, disputaram o apuramento de campeão num único jogo em campo neutro, as equipas que terminaram em segundo lugar, garantiram automaticamente a subida de divisão e as equipas que terminaram em terceiro lugar, disputaram o apuramento de subida de divisão, numa eliminatória a duas mãos. Quando se trata da última divisão, não existe apuramento de manutenção, e assim sendo, todas as 78 equipas que não conseguiram conquistar o 1º lugar da sua série, nas 26 jornadas iniciais, terminaram de imediato a sua participação a nível competitivo. No momento pós competitivo, a maioria destas equipas optou por participar em torneios ou realizar jogos amigáveis, para procurar prolongar o estímulo competitivo até ao final da época desportiva. O campeonato regular (i.e., 1ª fase – 26 jornadas) teve uma duração de aproximadamente 7 meses, começando a 8 de Outubro de 2017 e terminando a 29 de Abril de 2018, com algumas paragens pelo meio, relacionadas com os períodos festivos.

Isto garantiu para as 78 equipas que não se conseguiram apurar, um período de 2 meses sem competições oficiais até ao final da época desportiva (i.e., que terminou no mês de Junho), enquanto para as tais 6 equipas que conquistaram as suas séries, a fase competitiva prolongou-se até meados do mês de Junho, com a participação nos apuramentos de subida e de campeão.

1.1.3. Caracterização dos Recursos e dos Meios

No que toca aos recursos, o GDRRM dispunha de um único campo relvado sintético de futebol onze, com as medidas 90x49m e com marcações para a prática do futebol sete e do futebol nove. Pelo facto de possuir apenas um campo, este foi necessariamente utilizado por todos os escalões que representavam o clube, o que obrigou a uma boa gestão e organização dos horários, e conseqüentemente, a um condicionamento do número de sessões e do espaço de treino de cada equipa. Este condicionamento fez com que o horário de trabalho da equipa de iniciados A ficasse limitado a duas sessões de treino por semana, nomeadamente, às terças-feiras das 20:00 horas até às 21h30 horas e às sextas-feiras das 19h45 horas até às 21h00 horas. O treino de terça-feira foi realizado em meio campo, sendo que o outro meio campo esteve destinado para o treino da equipa de iniciados B e o treino de sexta-feira foi realizado em aproximadamente $\frac{3}{4}$ do campo, sendo que uma das grandes áreas esteve destinada para o treino específico de guarda-redes, sob a orientação da Escola João Santos.

A nível estrutural, o clube sofreu constantes melhorias ao longo do tempo, com o desenvolvimento de várias estruturas à base de contentores, que se mostraram adequadas e muito úteis no decorrer da época desportiva. O clube possuía como principal estrutura a “Sede”, que envolvia a secretaria, o posto médico, a sala da direcção e o bar do clube, assim como casas de banho para membros diretivos e funcionários da Instituição. Possuía também outras estruturas como casas de banho para adeptos/encarregados de educação, dois típicos balneários para jogadores, com as condições essenciais (e.g., vestir, banho, wc), uma sala de arrumos destinada a todo o material para utilização no processo de treino, um balneário para treinadores/árbitros, também ele com as condições essenciais, e por último, um contentor adicional que servia, não só como terceiro balneário em casos de ocupação dos restantes dois, mas também como o local onde podiam ser armazenados outros tipos de materiais, que não

estavam destinados à sala de arrumos. Para além de todas estas estruturas à base de contentores, o clube possuía ainda uma pequena estrutura “metálica”, que servia como bancada (i.e., embora sem cobertura), para cerca de meia centena de espetadores, sendo que os restantes tinham de assistir de pé, em redor da vedação do campo de futebol. Assim sendo, em como muitos outros clubes, quando as condições climatéricas não eram as melhores para jogos/treinos, as condições para assistir à prática desportiva também não eram as mais confortáveis/cómodas.

Relativamente ao material de treino, pode dizer-se que existia em muito maior quantidade e variedade quando comparado com épocas anteriores. Na época 2017/2018 havia, para cada escalão, um conjunto de bolas, coletes de treino e jogo e bebedouros, materiais estes particulares e que não deviam ser partilhados, fora alguma necessidade comunicada. Como materiais partilhados e disponíveis para o uso de qualquer equipa, existiam vários conjuntos de marcas e pinos, bases e varas, barreiras, escadas de coordenação, arcos, cordas, bolas medicinais, entre muitos outros materiais. No que toca às balizas, o clube dispunha das necessárias para a competição (i.e., duas balizas de futebol onze fixas e duas balizas de futebol sete móveis), que eram utilizadas normalmente no treino, e ainda, várias balizas pequenas e mini-balizas que podiam ser utilizadas livremente, mas nunca de forma egoísta. Para os dias de jogo, o clube teve ao seu dispor duas/três carrinhas de nove lugares e cada equipa que jogava fora de casa, tinha o direito de utilizar uma delas, sendo que os atletas em sobra tinham de ser transportados com o auxílio dos pais/encarregados de educação. Nos jogos realizados em casa, as equipas foram habitualmente acompanhadas por um dos fisioterapeutas que compunha a “equipa médica” da Instituição, agentes este que, alternadamente marcavam presença em alguns dias da semana no posto médico do clube, para tratamento e recuperação de jogadores que apresentavam lesões.

1.1.4. Papel do Estagiário

Tendo em conta o objetivo de carreira do estagiário em tornar-se treinador principal e experiências de estágio anteriores, onde sendo um de vários treinadores adjuntos, não houve espaço para participar em todos os aspetos do processo de treino e desenvolver todas as capacidades que um treinador necessita, como o planeamento, a intervenção/feedback, o desenvolvimento de ideias próprias/modelo de jogo e uma boa liderança, nesta segunda experiência a opção passou por escolher uma entidade

acolhedora onde o estagiário pudesse exercer as funções de treinador principal, visto que era a melhor forma de garantir o desenvolvimento destas capacidades, possuindo maior liberdade para pensar, agir e arriscar, e conseqüentemente, maiores responsabilidades por todo o processo de treino. Assim sendo, o papel do estagiário foi importantíssimo, no sentido em que se apresentou como o líder e o responsável por tudo aquilo que caracterizou o processo de treino e competição, exercendo todo o tipo de funções em conjunto com a restante equipa técnica (i.e., 3 elementos no total), desde o planeamento, conceção, operacionalização, condução, controlo e avaliação do treino e competição.

1.2. Objetivos de Formação do Estagiário

Neste processo de estágio, os principais objetivos de formação enquanto estagiário foram caracterizados por melhorar as fragilidades e trabalhar aqueles que eram os pontos fracos, desenvolver as principais qualidades e fortalecer aqueles que eram os pontos fortes, aproveitar ao máximo a oportunidade de crescimento que este contexto inferior iria promover, fosse no que tocava ao desenvolvimento de competências, fosse no que tocava ao desenvolvimento de novos projetos/estudos, e procurar combater da melhor forma possível, e mais adequada, todas as ameaças e problemas que surgissem no decorrer do processo de treino e competição. Dito de uma outra forma, era desejado que no final da época desportiva de 2017/2018 o estagiário fosse não só um melhor treinador mas também uma melhor “pessoa” relativamente àquilo que era no início da época, e por isso, neste processo de estágio, os objetivos de formação enquanto estagiário passaram por:

- Aperfeiçoar constantemente o domínio dos conhecimentos sobre o futebol, isto é, o saber propriamente dito (i.e., teoria), que é fundamental para desenvolver a conceção do processo de treino;
- Desenvolver o domínio da aplicação/pôr em prática os conhecimentos, isto é, o saber-fazer, o que é fundamental para o planeamento, organização e gestão do processo de treino e competição.
- Desenvolver o domínio das relações interpessoais, comunicação e logística, isto é, o saber-ser e o saber-estar, o que é fundamental para uma boa liderança e integração na comunidade.

1.2.1. Objetivos do Relatório de Estágio

O presente relatório de estágio teve como objetivo relatar toda a experiência e o processo desenvolvido na época 2017/2018, no escalão de iniciados A do GDRRM, mas mais do que isso, permitiu a realização de uma reflexão sobre tudo aquilo que foi feito, baseada também em literatura relacionada com as questões abordadas no processo. Assim sendo, os principais objetivos do relatório de estágio passaram por melhorar a capacidade reflexiva do estagiário no que toca ao processo de treino, gerar novas aprendizagens com a análise e reflexão realizadas, retirar conclusões positivas e negativas de todo o processo para o crescimento individual do estagiário e para poder ser melhor em experiências posteriores, lançando ainda perspetivas para o futuro.

1.3. Implementação de Estratégias

Antes de mais, no que toca ao aperfeiçoamento dos conhecimentos futebolísticos, saber propriamente dito (i.e., teoria), as estratégias que se pretenderam seguir, foram baseadas numa constante atividade reflexiva, com base em ideias próprias, revisão de literatura e discussão com outros agentes desportivos, como treinadores/tutor/orientador.

Relativamente à revisão de literatura, foi realizada sob a forma de artigos científicos e sob a forma de livros, na procura de um auxílio e complemento quer ao nível de exercícios de treino, quer ao nível do processo de treino em si, na sua conceção e planeamento. Foram procurados artigos e literaturas recentes, visto que o conhecimento e conteúdos futebolísticos estão em constante atualização e evolução, e foram tão credíveis quanto foi possível encontrar.

No que é relativo à conceção e planeamento do processo de treino, e tendo em conta o contexto que se enfrentou, as estratégias implementadas estiveram desde logo relacionadas com a definição de um macrociclo, onde foi definida a utilização de mesociclos no período pré-competitivo (i.e., pré-época / Setembro), visto que os objetivos que se pretenderam alcançar implicaram um maior ciclo de treinos, com a duração de várias semanas, necessitando de algum tempo para serem alcançados, e no período transitório final (i.e., último mês da época desportiva / campeonato terminado / mês de Julho / sem qualquer estímulo competitivo), onde os objetivos foram constantes e

inalteráveis ao longo de todo o ciclo de treinos. Nos restantes momentos da temporada, ou dito de outra forma, nos restantes períodos do macrociclo, as estratégias implementadas estiveram relacionadas com a definição do microciclo como a principal unidade de planeamento da época desportiva 2017/2018, nomeadamente, durante o período competitivo e o período transitório competitivo (i.e., momentos de pausa competitiva devido a períodos festivos), sendo que o planeamento do treino foi feito de forma semanal, onde o conteúdo de cada semana teve a ver com os problemas maiores da equipa em cada momento competitivo/cada jogo. Para além disto, sabendo-se à partida que os microciclos foram idênticos ao longo de toda a temporada (i.e., possuíam sempre duas sessões de treino, nos mesmos dias e às mesmas horas), onde apenas o conteúdo variou de semana para semana, optou-se por desenvolver uma estrutura basilar para a semana de treinos, um microciclo padrão, que foi a base de todo o processo de planeamento ao longo da época desportiva, essencialmente durante o período competitivo. Dado o condicionamento das sessões e do horário de treino, o tipo de exercícios mais utilizados em cada microciclo foram exercícios fundamentais de fase III, isto é, sob a forma de jogo (i.e., GR + Ataque x Defesa + GR), por envolverem um maior número de fatores do treino, particularmente através do jogo reduzido (i.e., menor quantidade de jogadores participantes no jogo), na procura de um aumento na relação entre os fatores. Para além do jogo/jogo reduzido, foram também utilizados exercícios fundamentais e complementares integrados, isto é, exercícios envolvendo a bola, colegas/oposição e também mais do que 1 fator do treino (i.e., técnico, tático, físico e psicológico), sendo que dentro de cada exercício houve sempre um maior foco sobre um determinado fator relativamente aos outros. Entre os exercícios fundamentais estiveram os exercícios fundamentais de fase II (i.e., Ataque x Defesa + GR) e fase I (i.e., Ataque x 0 + GR) e entre os exercícios complementares, estiveram essencialmente os exercícios relacionados com a técnica individual e manutenção da posse de bola.

Contudo, apesar do jogo/jogo reduzido e dos exercícios fundamentais e complementares integrados terem sido os privilegiados ao longo de toda a época desportiva, foi sem dúvida uma estratégia, a realização de exercícios complementares separados, ou seja, mais analíticos, em determinadas alturas do processo de treino. Foram, por vezes, utilizados exercícios mais analíticos direcionados para o trabalho da técnica individual, para trabalhar puramente as bases da relação com a bola, sem obstáculos ou exigências funcionais, e direcionados para as capacidades funcionais, através de circuitos envolvendo ações como travagens, acelerações, mudanças de direção e saltos, para melhorar a capacidade física geral dos atletas. Embora perdendo

alguma especificidade com a modalidade do futebol, o trabalho físico analítico procurou também trazer benefícios ao nível do momento defensivo/sem bola da equipa e promover maiores dificuldades físicas no treino aos jogadores (e.g., cansaço, desgaste, etc...), antecipando cenários de campos com dimensões muito superiores às do campo do Rio de Mouro, onde as exigências funcionais foram bastante superiores ao normal e dificilmente puderam ser treinadas de forma específica, devido ao espaço de treino que a equipa teve disponível.

Relativamente à condução e operacionalização do processo de treino, a estratégia passou por ser prático e conciso, de forma a utilizar o maior tempo útil de prática possível dentro do pouco existente, devendo as transições entre exercícios, intervenções e feedbacks ser o mais adequadas e simples possível, com a utilização de palavras-chave, para não haver grandes perdas de tempo de prática. Para proteger ao máximo o tempo útil de prática dos atletas e para facilitar os momentos de transição entre exercícios, algumas estratégias foram implementadas por parte do treinador, como por exemplo, o desenvolvimento de uma rotina de aquecimento autónoma por parte dos jogadores, para permitir a preparação de todas as tarefas do treino durante essa rotina, ou a montagem dos exercícios por cores para uma distinção e compreensão facilitadas, entre outras estratégias, que permitiram adequar a organização e gestão do processo de treino ao contexto em que se esteve inserido.

No que toca à avaliação e controlo do processo de treino, a estratégia implementada esteve relacionada com uma análise quantitativa/percentual das formas, fases de jogo e conteúdos abordados ao longo da época desportiva. Foi também utilizada uma estratégia de avaliação inicial dos atletas e das suas capacidades, de forma qualitativa, para diagnosticar dificuldades e para ajustar o processo de treino coletivamente para a melhoria desses aspetos e das capacidades que se revelaram mais débeis. Em caso de fragilidades particulares de um ou outro jogador, foi pretendido recorrer a um processo de treino individual mais específico, algo que foi praticamente impossível devido ao contexto e ao tempo de prática/espço disponível, tendo a solução passado por dar uma atenção especial ao jogador, ao nível de feedbacks e correções, durante exercícios que iam de acordo às respetivas fragilidades. Foi igualmente definida uma estratégia de controlo de presenças ao treino, que foi preponderante e decisiva na escolha dos jogadores que integraram as convocatórias dos jogos. No que toca à avaliação e controlo do processo de competição, a estratégia passou por fazer um pequeno e resumido relatório de jogo, com o auxílio dos outros elementos da equipa

técnica, visto que o treinador/estagiário esteve bastante ativo durante os jogos, na comunicação e interação com a sua equipa, não tendo havido espaço nem necessidade para a realização de um relatório de jogo mais detalhado. O relatório de jogo analisou o tempo de jogo de cada atleta, para a atualização semanal de uma tabela com os minutos de jogo de cada um, que serviu de ferramenta para escolha dos jogadores convocados em casos de dúvida, analisou os marcadores dos golos e questões disciplinares (i.e., cartões) e apresentou os principais pontos fracos da equipa em cada jogo, que se traduziram nos conteúdos de treino semana após semana.

A tarefa promovida pela área 2 (i.e., Inovação e investigação) procurou promover a realização de um estudo de investigação, em busca de melhorias na capacidade de pesquisa e método, contribuindo também no aprofundamento da sabedoria e conhecimentos. Para esta tarefa, a estratégia passou pela realização um estudo de investigação que procurasse avaliar a influência dos fatores psicológicos no processo de treino e competição, pois são fatores preponderantes no processo de formação e aprendizagem dos jovens e que são muitas vezes desvalorizados. A estratégia implicou a aplicação de um questionário acerca do medo de falhar, para que se pudesse perceber as causas e consequências deste medo, que o fazem superar a própria diversão e prazer pelo jogo e pela modalidade do futebol.

Para a tarefa da área 3 (i.e., Relação com a comunidade), a estratégia que se pretendeu colocar em prática esteve relacionada com a organização de um evento/reunião de carácter algo informal, no sentido de proporcionar diálogo e discussão entre os participantes, vocacionado para a formação dos pais. A ideia passou por promover uma reflexão conjunta entre os principais agentes desportivos do desporto juvenil, treinadores e encarregados de educação, acerca do seu papel e sua influência no processo de formação e aprendizagem dos seus jovens. Quer se queira quer não, os pais são agentes desportivos com muita influência no futebol de formação, e formar os pais pode com certeza trazer benefícios para o processo de formação e de crescimento dos seus filhos. No entanto, por várias razões, não foi possível proceder à operacionalização do projeto inicial que era pretendido, tendo sido adaptado às condicionantes encontradas. Por fim, e ainda no que toca à área 3, de relação com a comunidade, foi importante procurar no dia-a-dia do processo de estágio, estratégias como uma boa liderança, uma boa relação com os jogadores, pais, outros treinadores (e.g., do clube e adversários) e não menos importante, com as equipas de arbitragem, promovendo sempre o respeito e o fair play acima de tudo, em prol de um futebol melhor, mais divertido e mais saudável.

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio

Este relatório de estágio é composto por oito capítulos.

O primeiro capítulo apresenta uma caracterização geral do contexto de estágio, os objetivos que o estagiário definiu para este processo de estágio e as estratégias que o mesmo procurou implementar para conseguir atingir esses objetivos.

O segundo capítulo apresenta uma revisão da literatura, baseada em artigos científicos e livros, que serviu de suporte à prática profissional de estágio, traduzindo um enquadramento concetual que serviu de base ao desenvolvimento de todo o processo de treino e competição.

O terceiro capítulo apresenta a realização da prática profissional, caracterizada pela área¹, e que revela a forma como foi concetualizado, planeado, periodizado, organizado, operacionalizado, gerido, avaliado e controlado, todo o processo de treino e competição por parte do estagiário e sua equipa técnica.

O quarto capítulo apresenta sob a forma de artigo científico, o estudo de investigação realizado pelo estagiário, relacionado com os fatores psicológicos e, mais concretamente, com o medo de falhar demonstrado por muitos jogadores de futebol, assim como os jovens demonstram durante o seu processo de formação.

O quinto capítulo apresenta o projeto de envolvimento com a comunidade que o estagiário pretendia realizar e uma caracterização e reflexão acerca do evento/reunião que acabou por ser realizada, relacionado com os pais/encarregados de educação de jovens jogadores, eles que são agentes desportivos com um papel preponderante mas desvalorizado no processo de aprendizagem e formação dos atletas.

O sexto capítulo apresenta as conclusões retiradas pelo estagiário numa reflexão acerca de todo o processo de estágio e revela as perspetivas futuras para o desenvolvimento da sua carreira e das suas capacidades enquanto treinador desportivo.

O sétimo capítulo apresenta as referências bibliográficas que foram citadas e/ou utilizadas como suporte no decorrer do processo e relatório de estágio.

O oitavo e último capítulo deste relatório apresenta alguns anexos que complementam aquela que é a informação fundamental aqui desenvolvida.

2. Revisão da Literatura de Suporte à Prática Profissional

Planeamento do treino e planificação da época desportiva

O treino é um processo com uma lógica pedagógica, guiada pelo conhecimento científico, que através da prática sistematizada e da planificação do exercício, procura desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos atletas, em função de um ambiente competitivo (Castelo, 2003 citado por Carvalho, 2016). Quando se fala do treino no futebol, é crucial perceber a importância e a necessidade de um planeamento prévio, e de promover um processo coerente resultante de uma aproximação da lógica interna do jogo de futebol e da ideia de uma constante aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores, tendo por base uma relação do passado com o presente, e uma perspetivação do futuro (Castelo, 2003 citado por Carvalho, 2016).

O planeamento corresponde a um procedimento que analisa, define e sistematiza as diferentes operações relativas à construção das equipas e ao desenvolvimento dos praticantes, organizando-as em função dos objetivos pretendidos e visando o máximo de eficácia e funcionalidade (Bompa, 1994 citado por Custódio, 2015), ou seja, consiste numa tarefa de gestão e conceção que se relaciona com a preparação, organização e estruturação de um determinado objetivo, podendo também ser designado por planificação (Costa, 2017). A noção de planeamento surgiu pela necessidade de conhecer o futuro e pela perceção de poder ser controlado (Pires, 2005 citado por Veríssimo, 2015), tornando possível controlar o crescimento e o desenvolvimento da qualidade das equipas e dos seus jogadores, dentro das suas possibilidades e de acordo com o seu contexto (Teodorescu, 2003 citado por Veríssimo, 2015).

Relativamente ao planeamento do treino, importa perceber também que existem duas formas de abordar a planificação de uma época desportiva, a planificação concetual, que está relacionada com a conceção de uma identidade para a equipa, e a planificação estratégica, que está relacionada com questões de adaptação ao adversário, não devendo as duas formas serem separadas, mas sim encadeadas em função das ideias e conceção de jogo adotadas (Amieiro et al., 2006 citado por Valadar, 2013). Apesar do ideal ser um encadeamento destas duas formas de planificação, nunca deve ser esquecido que o essencial é o padrão de jogo pretendido, a identidade da equipa (Amieiro et al., 2006 citado por Valadar, 2013), o que faz com que se considere que a planificação concetual seja aquela que está no centro da construção de uma equipa

(Costa, 2017), e conseqüentemente, seja a principal forma de abordar a época desportiva, e por isso, o ponto de partida no planeamento do processo de treino deve estar relacionado com o estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas, que permitam direccionar e orientar a organização e desenvolvimento da equipa no futuro próximo, algo que se exprime no modelo de jogo da equipa (Castelo, 2014 citado por Silva, 2016).

Para a elaboração dos objetivos de uma época desportiva, é fundamental que no início dessa época ou no final da época anterior, seja feita uma avaliação dos jogadores e uma análise do percurso da equipa na temporada passada (Castelo, 2009 citado por Ferreira, 2016). Para a elaboração de qualquer planificação concetual, também é considerado que no seu início, o treinador deve analisar o trajeto da equipa na temporada anterior, para que possa lançar as bases do trabalho futuro da equipa (Castelo, 2004 citado por Almeida, 2016). Posto isto, a análise da situação anterior não pode ser esquecida e deve ser devidamente realizada, devendo consistir numa análise, o mais exaustiva possível, de todos os aspetos relacionados com a época desportiva anterior da equipa e com o processo de treino no qual esteve inserida, abrangendo os resultados desportivos/competitivos da temporada passada (Curado, 2002 citado por Domingos, 2014). Esta avaliação/análise da situação anterior deve ser feita através dos principais aspetos positivos e negativos demonstrados pela equipa e a partir de dados concretos, como são por exemplo, a evolução classificativa da equipa ou o número de golos marcados e sofridos (Castelo, 2009 citado por Ferreira, 2016). Assim, de uma forma geral, a planificação concetual pode ser definida como uma avaliação do percurso da equipa na época anterior e uma análise do passado, que permite definir os objetivos para a temporada seguinte e projetar o futuro em termos da organização da equipa e de como se pretende que esta jogue (Castelo, 2009 citado por Veríssimo, 2015).

Para definir os objetivos de uma equipa na temporada, não basta ter em conta a avaliação do seu percurso na época anterior e uma análise do passado, relativamente aos resultados competitivos conquistados, é fundamental ter também em conta o contexto em que o treinador exerce a sua atividade, visto que o trabalho com escalões jovens não pode ser idêntico ao trabalho realizado com seniores, devendo ser diferente a interação e a comunicação entre treinador e atleta no momento da competição (Coté, Young, North & Duffy, 2007 citado por Lopes, Rodrigues & Santos, 2013) e devendo ser diferentes os objetivos que se definem, de acordo com o escalão com que se trabalha, pois com jovens é fundamental uma preocupação com a formação desportiva.

Treino com jovens e formação desportiva

No trabalho com escalões jovens, o ideal é que o foco esteja no processo de aprendizagem e de formação desportiva dos praticantes, devendo este processo de formação ser pensado e abordado a longo prazo, considerando sempre o desenvolvimento harmónico das capacidades intrínsecas dos atletas (Bettega, Galatti, Morato & Scaglia, 2015). No desporto juvenil, há que existir uma preocupação especial com a promoção de um processo de formação adequado, onde seja enfatizado que o sucesso sustentado é proveniente do treino e da capacidade de jogar bem a longo prazo, e não das vitórias e bons resultados adquiridos em curto prazo (Balyi & Hamilton, 2004) e onde os procedimentos e objetivos pedagógicos sejam alcançados através da construção de um ambiente de aprendizagem que converge para a ação de jogar cheia de intencionalidade e adaptabilidade (Scaglia et al., 2013 citado por Bettega, Galatti, Morato & Scaglia, 2015). Para além disso, um adequado processo de formação remete ainda para o conceito de papel civilizador dos desportos modernos, que surgiu em meados do século XIX e que defende que o valor do fair play e a imagem de jogar por prazer devem ser incutidos nos jovens atletas, no lugar de procurar ganhar a qualquer custo (Dunning, 2008 citado por Guimarães, 2012).

Assim como qualquer indivíduo que se inicia numa nova atividade, os atletas têm tendência a cometer erros frequentes, nos diversos domínios do jogo, seja na perceção, tomada de decisão ou execução (Tani, 1981 citado por Brito, Garganta, Guilherme & Rebelo, 2013). Nos escalões de formação, uma visão a curto prazo é negativa para o processo de aprendizagem e desenvolvimento dos jovens, dado que é uma visão que olha para os erros dos jogadores como algo prejudicial para o sucesso dos resultados competitivos e do processo de competição, e com isto, muitos dos sistemas de ensino visam encontrar estratégias para evitar e eliminar os erros, em vez de os considerarem como indícios e ferramentas indispensáveis e bastante úteis na evolução dos aprendizes (Barreira, Brito, Garganta, Guilherme & Rebelo, 2013). Uma visão a curto prazo claramente reprime os erros, e a repressão do erro desencoraja a tentativa dos jogadores, reduzindo a sua disposição para arriscar, improvisar e optar por caminhos diversos, o que não é desejável (Barreira, Brito, Garganta, Guilherme & Rebelo, 2013). Não só os treinadores e dirigentes devem estar conscientes do valor do erro na formação dos jovens atletas, mas também os próprios jovens devem ter a perceção do papel do erro em qualquer processo de aprendizagem, pois crianças e adolescentes que se agarram a uma teoria incremental das habilidades e que compreendem o valor de falhar

têm uma maior probabilidade de adquirir vantagens no seu crescimento e desenvolvimento positivo (Gilbert & Vella, 2014).

Relativamente aos jovens atletas, é igualmente crucial que tenham a capacidade de avaliar a sua performance e estabelecer novas metas, a crença no valor da persistência e esforço, o foco na aprendizagem mais do que em vencer e a auto eficácia, derivada de fatores controlados como o trabalho árduo (Dweck, 1999 citado por Gilbert & Vella, 2014). Na pré-adolescência, nomeadamente, entre os 13 e os 15 anos de idade, sugere-se que um balanço entre a prática deliberada, focada no desenvolvimento das habilidades, e o jogo deliberado, focado na diversão e no entretenimento, pode ser um precursor para a participação no desporto de elite (Côté & Hancock, 2014). O desporto juvenil deve procurar conciliar o desenvolvimento positivo com a competição/estímulo competitivo, visto que haver jovens a competir uns contra os outros no desporto é vital para o sucesso do processo de formação, tendo em conta que a competição promove experiências de um nível de intensidade necessário para estimular mudanças comportamentais, quer ao nível da performance, quer ao nível do desenvolvimento pessoal dos atletas, que um ambiente recreativo não poderia promover, expondo também os jovens a valores como o compromisso, ética, disciplina e perseverança (Camiré, 2015). Adicionalmente ao reconhecimento da importância do estímulo competitivo no desenvolvimento dos atletas jovens, devem também ser reconhecidas as técnicas de comunicação mais adequadas aos escalões de formação, sendo fundamental perceber que no desporto juvenil e durante o processo de competição, a comunicação deve promover uma relação treinador-atleta positiva, a coesão da equipa e a redução da ansiedade competitiva e do medo de falhar (Cruz et al., 2001; Smith & Smoll, 1997 citado por Lopes, Rodrigues & Santos, 2013).

Na prática desportiva e no processo de formação dos jovens, nem tudo deve ter um propósito específico para a modalidade em causa, existe mais do que a dimensão da formação desportiva no futebol e da otimização do talento, devendo existir a preocupação com um desenvolvimento atlético geral, a longo prazo, das crianças e jovens, como um caminho para promover benefícios na sua saúde e bem-estar, para além da performance desportiva (Lloyd et al., 2015). Com isto ganha uma tremenda importância o estabelecimento de um conjunto de objetivos e orientações para o treino de crianças e jovens, de maneira a que a atividade física constitua uma experiência de vida saudável, onde seja promovido o desenvolvimento multilateral do atleta e a sua satisfação pessoal com a prática desportiva (Dias & Fonseca, 2005 citado por Esteves & Góis, 2013).

Modelo de Jogo

Quando falamos de modelo de jogo, falamos de uma dimensão tática e comportamental, onde é criada uma identidade coletiva dinâmica que contém também intencionalidades individuais relacionadas com a ideia coletiva, assumindo-se como a cultura da equipa e fazendo emergir um jogar específico (Carvalho, Lage e Oliveira, 2014). Dito por outras palavras, o modelo de jogo representa uma conjectura de jogo idealizada pelo treinador, que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas, em diversos níveis de complexidade e para os diferentes momentos de jogo, nomeadamente, organização defensiva, transição ofensiva, organização ofensiva e transição defensiva, articulando-se entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004 citado por Figueiredo, 2015). Estes princípios comportamentais, sem dúvida auxiliam os jogadores na gestão do campo de jogo, evidenciando as suas características em conformidade com o estatuto posicional e com as peculiaridades táticas do modelo de jogo desenvolvido (Garganta, 1997 citado por Costa, Moraes & Padilha, 2013). De uma forma geral, criar um modelo de jogo equivale a construir uma equipa de futebol, definindo processos comuns a atacar e a defender, orientando os jogadores para aquilo que deve ser feito em função dos constrangimentos do jogo e dando espaço para que exista criatividade individual e coletiva, desde que não sejam comprometidos os processos definidos da equipa (Ramos, 2009 citado por Padeira, 2015), e assim o modelo de jogo permite condicionar as opções dos jogadores para um padrão de possibilidades e orientar a sua tomada de decisão (Silva, 2008 citado por Ferreira, 2014).

O processo de competição e cada jogo traduzem o momento em que é operacionalizado cada modelo de jogo, e é a partir dessa operacionalização que são demonstrados os interesses que cada equipa objetiva no jogo, no entanto, o sucesso do modelo de jogo e dos interesses objetivados no jogo é variável, tendo em conta que as equipas se apresentam como sistemas dinâmicos em interação e que as manifestações estabelecidas como forma de exposição do modelo de jogo de uma equipa se ligam estreitamente com os propósitos antagónicos da outra, o que gera situações de ordem, desordem e organização, e por sua vez, gera incerteza no desfecho e no resultado final (Morin, 2002; Scaglia, 2011 citado por Bettega, Galatti, Morato & Scaglia, 2015).

Daqui vem a riqueza deste jogo tão apaixonante que é o futebol, pois sendo o modelo de jogo aquilo que dá a vida às equipas, ao estar dependente das ideias de cada treinador, dá origem a várias formas distintas de jogar e de abordar o jogo (Pinto, 2016).

Como o modelo de jogo de cada equipa está dependente das ideias de jogo do seu treinador, é fundamental que os técnicos tenham uma ideia clara de como querem que a sua equipa se comporte em jogo e, para isso, é determinante que numa fase inicial façam um esforço de sistematização mental das suas ideias, procurando maximizar as suas funções (Ferreira, 2014). Apesar de tudo, qualquer modelo de jogo, independentemente de quais sejam as ideias do treinador, leva tempo a ser desenvolvido e adquirido, pois não é o resultado de um fenómeno natural mas sim de um fenómeno construído, no qual as ideias de jogo do treinador, condicionadas pelo futebol que viu e viveu, são operacionalizadas e transportadas para a cabeça dos jogadores durante o processo de treino, para que sejam colocadas em prática durante o processo de competição (Tamarit, 2010 citado por Antonello, Borges, Oliveira, Pereira, Rinaldi & Teixeira, 2014).

Em alguns clubes, a filosofia de formação é encarada por todos os intervenientes como uma forma de vida, de crescer e de todos se desenvolverem tanto a nível pessoal como profissional e, nestes casos, existe a tendência para estar definido um modelo de jogo idêntico para todas as equipas e escalões do clube, devendo os treinadores estar sempre preparados para estas situações e para trocar os seus próprios métodos por algo previamente definido e estabelecido para todas as categorias de formação (Antunes, 2011 citado por Belli, Miranda, Paoli, Pinto, Ramos & Silva, 2013).

Para além disso, é crucial que os treinadores estejam também preparados para considerar, não apenas a sua conceção de jogo e os aspetos estruturais, funcionais e relacionais do modelo que pretendem desenvolver, mas também as características dos jogadores que compõem o plantel, o modelo de jogo da época anterior e mais do que um sistema tático (Gonçalves, 2009 citado por Goulão, 2018). Isto reforça a necessidade de uma análise prévia da equipa e a importância de considerar as características dos jogadores do plantel, antes de ser realizada a conceção do modelo de jogo da equipa (Figueiredo, 2015). De uma forma geral, e relativamente às opções das equipas pelos diferentes métodos e padrões de jogo, deve admitir-se que o mais importante é que o seu desempenho tático tenha em conta o modelo de jogo específico adotado pelo treinador, bem como as características dos seus jogadores para lhe dar resposta (Afonso, Castelão, Costa & Garganta, 2015). Mais importante do que isso, os treinadores devem ter as suas ideias clarificadas e saber para onde o processo de treino deve ir, mas nunca fechando-o aos pormenores e aos detalhes, para que não corram o risco de perder aquilo que cada um dos seus jogadores pode dar de positivo para a concretização do modelo de jogo (Antonello, Borges, Oliveira, Pereira, Rinaldi & Teixeira, 2014).

Periodização da época desportiva

Define-se por periodização o processo que permite a divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e de acordo com as leis e princípios do treino desportivo (Garganta, 1991 citado por Lima, 2014), ou seja, a periodização do processo de treino consiste na criação de um sistema de planos para períodos distintos, na procura de atingir um conjunto de objetivos mutuamente vinculados (Gomes, 2004 citado por Sapata, 2013). A ideia de periodizar o processo de treino e dividir a época desportiva em períodos ou ciclos de treino tem o intuito de promover, em cada um deles, não só características e objetivos específicos em função da duração e características do calendário competitivo, mas também a natureza da adaptação do organismo do jogador aos estímulos a que é sujeito (Garganta, 1993 citado por Soares, 2017). No fundo, o processo de periodização retrata a estruturação das mudanças que o processo de treino vai conhecendo ao longo da época desportiva, em função dos vários períodos que atravessa (Pinto, 1988 citado por Simões, 2014).

O processo de periodização e o processo de planeamento não estão apartados, mas sim encadeados e profundamente relacionados, sendo a periodização um aspeto particular do planeamento, que está relacionado com o permanente desenvolvimento das capacidades técnico-táticas individuais e coletivas, com uma lógica evolutiva da dinâmica das cargas e das conseqüentes adaptações do organismo dos jogadores a nível tático, técnico, físico, cognitivo e psicológico (Sapata, 2013). Relativamente ao conceito de periodização, a maior dificuldade e o grande problema entre os treinadores está em identificar qual o modelo de periodização mais adequado para os desportos da iniciação ao alto rendimento (Kautzner, 2012). Esta dificuldade/problema surgiu quando a procura por treinos eficazes e orientados apenas de forma empírica foi naturalmente perdendo o sentido e a eficácia com os avanços da ciência, e quando conseqüentemente foram introduzidas diferentes teorias/modelos de periodização, sustentadas pelos dados científicos contemporâneos (Rosa, 2001 citado por Lima, 2014). Assim sendo, no que toca aos conhecimentos relacionados com o processo de estruturação da preparação anual, ou seja, com a periodização do treino desportivo, a evolução da ciência e a existência de novos dados científicos contribuíram para o abandono de uma prática exclusivamente intuitiva, que foi sendo gradualmente substituída por uma prática com fundamentação científica (Lopez et al., 2011 citado por Aquino, 2015).

Entre as teorias de periodização que foram surgindo ao longo do tempo, destacam-se os 4 principais modelos mais utilizados no futebol, nomeadamente, a

originária do Leste da Europa, a originária dos países do Norte da Europa e América do Norte, a originária dos países Latino-Americanos e a “Periodização Tática” (Martins, 2003 citado por Lima, 2014).

A periodização originária do Leste da Europa denomina-se por física convencional, e caracteriza-se pela divisão da época desportiva em períodos e por atribuir uma enorme importância às componentes da carga (e.g., intensidade, densidade, volume), estando assente na teoria de treino de Matveiev, que durante muitos anos foi dominante no futebol e na maioria dos outros desportos, uma teoria sustentada numa preparação geral e na utilização de métodos analíticos descontextualizados dos jogo (Oliveira, 2004 citado por Lima, 2014). Esta teoria defende que os objetivos devem estar concentrados no desenvolvimento da preparação física geral como o único fator a ser treinado no início da temporada, desconsiderando os aspetos táticos e técnicos, em suas manifestações fundamentais, como básicos para o desenvolvimento do desempenho do futebolista (Toledo, 2002 citado por Garcia & Oaks, 2013). A periodização originária do Norte da Europa e América do Norte procurou transcender esta primeira tendência, atribuindo grande importância aos aspetos energético-funcionais da modalidade e ao desenvolvimento das capacidades físicas exigidas na competição, definindo-as como específicas (Lima, 2014).

Estes modelos mais convencionais, conhecidos também como “analíticos” ou “tradicionais”, traduzem uma abordagem que baseia o processo de periodização no desenvolvimento da componente física como base da performance, na qual as restantes componentes se assentam (Amieiro et al., 2006 citado por Angeli, Neto & Palacio, 2014). No fundo, estes modelos de periodização consideram que o condicionamento físico é um pré-requisito para o desenvolvimento das outras qualidades (i.e., técnicas, táticas e psicológicas), tratando a preparação física como um fator de extrema importância para os atletas profissionais, em torno do qual a época desportiva deve ser estruturada (Bompa, 2002; Alves et al., 2009 citado por Sena & Silva, 2011).

A periodização originária dos países Latino-Americanos nasce como a terceira tendência, apelando para uma noção de treino integrado, contrariando o caráter analítico dos modelos anteriores, procurando integrar no treino todas as suas dimensões, nomeadamente, a tática, técnica, física e psicológica, fazendo emergir um entendimento de uma conceção global, onde se entende que o desenvolvimento de um dos fatores do treino contribui para o desenvolvimento dos outros (Lima, 2014). Um modelo de periodização que se foque na realização de um treino integrado, permite otimizar o

rendimento desportivo e economizar o tempo de modo ponderado e acelerar o processo de preparação, fazendo com que os objetivos desejados possam ser alcançados com menos tempo e volume de trabalho (Ríos et al., 2000 citado por Lima, 2014).

No futebol de alto nível, é recorrente a utilização de outro modo de periodizar a época desportiva e de abordar a preparação de uma forma única, chamado de “periodização tática”, caracterizado por uma metodologia de ensino-treino que visa à operacionalização de um modelo de jogo, tendo a exercitação tática como modeladora do processo, numa abordagem que se coloca em oposição às periodizações convencionais, por considerar que a componente física e técnica se manifestam de forma específica, durante os treinos e jogos, como consequência do trabalho tático (Amieiro et al., 2006 citado por Angeli, Neto & Palacio, 2014). A periodização tática é uma metodologia de treino de futebol criada e sistematizada pelo professor Vítor Frade, que a partir das suas experiências e ideias, desenvolveu esta conceção, pois acreditava que as metodologias existentes até então não atendiam às necessidades que o futebol apresentava (Oliveira, 2010; Tamarit, 2011 citado por Tobar, 2013). De uma forma geral, esta teoria da periodização afirma que o modelo de jogo deve ser o referencial que regula o trabalho desde o início até ao final da época desportiva, sendo irracional e absurdo pensar em periodização tática sem que se pense em modelo de jogo (Faria, 1999 citado por Araújo, 2013).

Independentemente do modelo de periodização utilizado no planeamento da época desportiva, é sempre realizada uma divisão temporal de todo o processo de treino em períodos, podendo ser definida e agrupada por dias (i.e., unidades de treino), semanas (i.e., microciclos), meses (i.e., mesociclos) ou anos (i.e., macrociclos) (Freitas, 1999 citado por Soares, 2017), sendo que tipicamente a periodização se refere à divisão de uma época desportiva num macrociclo global (i.e., período de 1 ano) e em intervalos de tempo menores (i.e., mesociclos e microciclos), de acordo com os princípios do treino desportivo e com o objetivo de alcançar o melhor desempenho durante as competições disputadas ao longo da temporada (Zatsiorsky, 1999 citado por Soares, 2017).

Olhando especificamente para cada um dos períodos nos quais a época desportiva pode ser dividida, é possível afirmar desde logo, que o macrociclo compreende o treino de toda a temporada, devendo encerrar-se no ápice da forma física, técnica, tática e psicológica do atleta, e está também ele dividido em três períodos, o período preparatório, o período competitivo e o período transitório (Bompa, 2002 citado por Oliveira, 2015), em que o período preparatório é relativo à pré-época/fase pré-

competitiva, e o período transitório é relativo aos momentos de pausa ou de paragem competitiva. Já o mesociclo corresponde a um conjunto de várias semanas onde são acentuados os objetivos, constituindo no seu todo, um ciclo médio de treinos com uma duração compreendida entre 3 e 4 semanas (Vasconcelos, 2002 citado por Almeida, 2016), sendo escassas as pesquisas no âmbito do futebol que apresentam estruturas de mesociclos durante a pré-temporada, sobretudo em categorias de base (Braz & Cruz, 2013). Relativamente ao microciclo, pode ser definido como as menores unidades de treino onde há oscilações da carga, sendo normalmente compreendido num período de 1 semana (Dantas, 2003 citado por Oliveira, 2015), caracterizando assim, um planeamento do treino feito de forma semanal.

Nos modelos de periodização mais recentes, com destaque para a periodização tática, o desenvolvimento do jogar é concretizado a partir do estabelecimento de um microciclo padrão, sendo definido um padrão semanal basilar na organização de todo o processo de treino, onde após cada jogo, é feita uma análise e elaborado um conjunto de objetivos a atingir na semana seguinte (Silva, 2008 citado por Almeida, 2013), assumindo a competição um papel fulcral na diversificação dos conteúdos e meios de treino no padrão semanal.

Métodos e Exercícios de Treino

Para além de todas as dúvidas que existem entre treinadores, relativamente aos modelos de periodização da época desportiva, existe também bastante controvérsia no que toca à aprendizagem no futebol e à escolha dos métodos de treino, surgindo várias questões como, qual o método que propicia melhor aprendizagem da técnica, se a inteligência e a criatividade dos jogadores é aprimorada da mesma forma por todos os métodos, qual o método que provoca maior rapidez na aprendizagem de “jogar o jogo”, entre muitas outras, tendo sido desenvolvidos vários métodos a pensar nessas questões, métodos esses que podem ser divididos em três grandes classes, nomeadamente, o método analítico, o método global e o método integrado (Simão, 2015).

Relativamente ao método analítico, é possível dizer que surgiu nos desportos individuais e que se trata de um método parcial, ou seja, um método que trabalha as habilidades por partes e fora do contexto de jogo, para que depois possam ser transferidas para as situações de jogo, o que significa que numa fase inicial, se devem realizar diferentes atividades para o conhecimento dos fundamentos da modalidade para

depois inserir os moldes táticos do jogo (Santana, 2005 citado por Cordeiro & Pastre, 2014). Apoiando-se na ideia de ensinar os conteúdos por partes, o método analítico é um método de ensino derivado das concepções presentes na teoria associacionista (Greco, Matias & Moreira, 2013), suportando-se a partir da fragmentação dos vários fatores do ensino para serem exercitados em separado e, posteriormente, serem integrados à situação de jogo (Duarte, 2006 citado por Guimarães, Paoli & Sales, 2014). O método analítico caracteriza-se pelas atividades direcionadas para o aperfeiçoamento da técnica, sendo estas normalmente realizadas de maneira desvinculada da situação real de jogo (Greco, 2001 citado por Greco, Matias & Moreira, 2013).

No que toca ao método global, pode ser caracterizado como aquele em que os praticantes “aprendem a jogar, jogando”, baseando-se na importância do jogo de forma indissociável e organizada enquanto conjunto, e não apenas como a soma das partes, habilidades e capacidades (Greco, 2001 citado por Menezes, 2012). Dito de uma forma mais concreta, o método global consiste em desenvolver e promover a aprendizagem do jogo através do próprio jogo, partindo da totalidade do movimento e de uma aprendizagem jogada, através de jogos reduzidos e jogos pré-desportivos até ao jogo formal, utilizando-se inicialmente jogos com regras adaptadas e com maior facilidade de assimilação, para que depois sejam introduzidas, gradualmente, as regras na sua forma original estabelecida (Santana, 2001 citado por Armbrust, Navarro & Silva, 2010). O método global sugere que se deve trabalhar com o jogo propriamente dito desde o início do trabalho, com as tais regras levemente adaptadas, como modificações no número de participantes, dimensões do campo, bolas ou metas, proporcionando aos praticantes situações semelhantes às que se encontram no desporto formal, estimulando os atletas a pensarem o jogo de uma forma criativa e a produzir diferentes soluções e saídas estratégicas nas situações adversas (Fett, 2012).

Relativamente ao método integrado, pode ser definido como a mistura entre o método analítico e o método global em momentos distintos do treino, sendo primeiramente dada mais atenção ao método analítico, para que seja trabalhada somente a técnica do atleta, e assim que demonstrar evolução nas suas habilidades, é inserido ao treino da prática do jogo propriamente dita, através do método global (Rochefort, 1998 citado por Pazzin, 2014). Isto equivale a dizer que, em equipas que apresentam um baixo rendimento técnico e tático, devido ao nível de complexidade, talvez seja mais adequado iniciar o processo de treino com predominância do método analítico e ir mesclando com outros métodos, para que as etapas sejam preservadas, mas procurando sempre formar

os atletas com o maior repertório possível em todos os aspetos exigidos (Guimarães, Paoli & Sales, 2014). Com isto, o método integrado remete para o conceito recreativo do jogo desportivo, onde está contemplada uma metodologia mista, caracterizada pelas diversas experiências de jogo e pela aprendizagem da técnica, que é treinada de forma separada, executando-se o jogo por completo quando se atingir um nível técnico adequado (Rochefort, 1998 citado por Cristina, Lopes, Silva & Zeferino, 2015). Torna-se assim adequado fazer uso do método integrado, uma forma conjunta e complementar dos métodos analítico e global, utilizando exercícios analíticos no começo das sessões de treino e jogo coletivo no final das mesmas, com o intuito de ensinar, corrigir e aprimorar a técnica no decorrer da sua prática numa dinâmica treino-jogo, em espaços amplos ou reduzidos (Garganta, 2001; Greco, 2006 citado por Araújo & Júnior, 2018).

Dentro do domínio específico da modalidade de futebol, é possível considerar dois tipos de exercícios de treino, os exercícios fundamentais, que são caracterizados por todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar, e os exercícios complementares, que são caracterizados por não incluir na sua estrutura elementar a finalização (Queiroz, 1986). Os exercícios fundamentais podem ser divididos em três classes: Fase III (i.e., GR + AT x DF + GR), relacionados com a construção do processo ofensivo ou com o impedimento do mesmo; Fase II (i.e., AT x DF + GR), relacionados com a criação de situações de finalização; Fase I (i.e., AT x 0 + GR), relacionados com o momento da finalização propriamente dito (Queiroz, 1986). Os exercícios complementares podem ser divididos em duas classes, integrados, que envolvem mais do que um fator do treino, e separados, que envolvem apenas um fator do treino (Queiroz, 1986).

Medo de falhar dos atletas

Não é incomum para os atletas o facto de se sentirem nervosos antes das competições desportivas, visto que a sua auto-imagem e sua auto-estima está dependente do seu desempenho nestas competições, e dessa forma, tais situações podem tornar-se muito assustadoras, e conseqüentemente, em vez de lutarem por medalhas, campeonatos, dinheiro ou honras de campeão, os atletas têm uma luta maior com o próprio valor, passando a recear, nervosamente, a aproximação das competições pelo simples medo de falhar, ao invés de aguardarem entusiasticamente a oportunidade de atuar (Corrêa et al., 2002 citado por Silva, 2012). As fontes mais salientes de stress

situacional no ambiente do desporto competitivo estão relacionadas com falhas no desempenho, e o aumento da pressão para atingir os melhores desempenhos desportivos irá, inequivocamente, gerar ansiedade e medo de falhar nos jovens atletas, sendo esse conhecido como a ameaça central relacionada com a ansiedade desportiva competitiva (Smith et al., 1990 citado por Correia & Rosado, 2018).

Destaca-se que a investigação do medo de falhar no domínio do desporto tem sido associada a casos de *burnout*, abandono da prática desportiva, barreiras à participação desportiva, abuso de drogas e stress atlético por parte dos atletas (Correia, Ferreira, Rosado & Serpa, 2017). No âmbito da investigação, foi ainda constatado que jovens que têm medo de falhar apresentam percepções de competência menores comparativamente com os jovens que não têm medo de falhar, o que indica que atletas que demonstrem uma elevada percepção de competência, tendem a demonstrar maior satisfação com as atividades em que participam (Carvalho, Raposo & Teixeira, 2012).

Sendo o desporto um importante domínio de conquistas para crianças e adolescentes e um campo altamente competitivo, onde as preocupações com o fracasso do desempenho e com a avaliação social negativa representam as fontes mais predominantes de preocupação para os jovens atletas (Correia, Ferreira, Rosado & Serpa, 2017), é essencial deixar claro que existem diferenças entre o modelo de desporto profissional, onde as vitórias e os ganhos financeiros assumem uma grande importância, e o modelo de formação desportiva, onde deve ser promovido um contexto positivo para as crianças e jovens, que estimule o esforço e a aprendizagem, e que tenha em vista o divertimento, a satisfação de pertencer a uma equipa, a aquisição de novas competências, o aumento da autoestima e a redução do medo de falhar (Rodrigues, Santos & Sequeira, 2012). O medo da avaliação pública e a consequente projeção social contribuem em muito para estados emocionais negativos, sendo vários os estudos que detetaram inúmeras fontes de stress e ansiedade, que vão desde os conflitos internos do próprio jogador, à sua afirmação no grupo, passando pelo comportamento do público, treinador, técnicos, dirigentes desportivos e até dos próprios familiares dos atletas, mais concretamente, dos pais (Reis, 2014).

Os pais têm realmente um papel preponderante e uma influência extrema no processo de formação dos seus filhos, tanto que ao terem a presença do seu pai “em campo”, as crianças e jovens correm o risco de se perturbarem e se constrangerem, tendo em conta que o seu estado emocional pode depender muito da forma como os seus pais se comportam nas bancadas, causando-lhes por vezes o medo de errar e de

ser repreendido (Nogueira & Santos, 2018). Isto leva-nos a pensar que o ambiente em que o jovem vive no contexto desportivo é essencialmente influenciado pelas ações dos treinadores, colegas e pais, sendo que a demonstração de comportamentos positivos por parte destes agentes desportivos pode contribuir para reduzir o medo de falhar e potenciar a vivência desportiva (Gonçalves & Santos, 2016).

Todo este problema do medo de falhar traduz-se numa aversão à perda, que tem por significado que o medo de perder é mais forte que a vontade de ganhar, visto que a dor da perda é sentida com muito mais intensidade do que o prazer do ganho (Carvalho & Medeiros, 2018). A verdade é que nada pode garantir que os atletas vão tomar sempre a decisão correta, errar é humano, e por isso o erro tem de ser visto como algo natural, que acontece com todas as pessoas, e até como uma ferramenta indispensável em qualquer processo de aprendizagem, estando o verdadeiro problema na forma como os atletas lidam com ele (Carvalho & Medeiros, 2018).

Neste sentido, o Questionário Multidimensional do Medo de Falhar (QMMF) corresponde a um instrumento fundamental e único para aceder ao medo de falhar, resultante de uma adaptação transcultural, realizada a partir do Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), que foi concebido para ser um instrumento clínico na compreensão das razões que fazem os indivíduos ter medo do fracasso (Correia, 2016).

Papel e influência dos pais

A influência dos pais é um dos fatores que eleva a ansiedade em atletas entre os 13 e os 18 anos de idade, que pela incerteza quanto ao futuro dos seus filhos na modalidade do futebol e no desporto profissional, tendem a pressionar os jovens, vendo neles a possibilidade de solução para problemas económicos da família, além de conflitos internos comuns nestas idades (Bagni, Machado, Morão, Schiavon & Verzani, 2012). Toda esta pressão faz com que a ambição de estar sempre entre os melhores seja um desejo que se apresenta precocemente para muitos jovens, um sentimento que pode criar uma expectativa irreal e transformar-se, futuramente, numa fonte de pressão, sendo que são habitualmente as famílias que introduzem este sentimento nos jovens, através de uma alta exigência e expectativa de resultados por parte dos pais, que têm tendência para promover um ambiente desfavorável no seu desenvolvimento (Honório, Lucas, Serrano & Silveira, 2017).

O suporte parental pode assim ser definido como a representação de um conjunto variado de atitudes, crenças e comportamentos dos pais que influenciam a prática desportiva das crianças e dos adolescentes (Fiordelize, Junior, Oliveira & Vissoci, 2013), sendo de extrema importância o envolvimento parental na prática desportiva dos jovens, desde que promova autonomia para a criança, tenha coesão familiar e adaptações e não haja um controlo excessivo, pois só assim a participação dos pais com os filhos pode acarretar mudanças positivas de comportamentos em ambos os sujeitos e traduzir-se numa melhor aprendizagem e melhor desempenho por parte criança/adolescente (Garcia, Junior, Mizoguchi & Vieira, 2013).

Deve ser destacado que o envolvimento/apoio dos pais se pode manifestar de três formas diferentes: subenvolvimento, que se caracteriza pela falta de um envolvimento maior na vida desportiva do filho, no que tange a aspetos como apoio financeiro, emocional e comparecimento em treinos e jogos; envolvimento moderado, que é considerado o mais adequado, onde os pais são ponderados em suas orientações, dando liberdade aos filhos para que tomem as suas decisões, dando também um grande apoio emocional e auxiliando os filhos nas passagens por momentos difíceis durante a sua trajetória desportiva; superenvolvimento, que se relaciona com os muitos pais que colocam uma enorme pressão para que os filhos se tornem atletas profissionais, e que muitas vezes, causam danos emocionais aos filhos, levando-os à falta de prazer pela prática desportiva, e até por vezes, ao abandono do desporto (Ferreira, Moraes & Reis, 2016).

A partir do momento em que os pais escolhem acompanhar os seus filhos em treinos e jogos, é preciso ter a noção que essa escolha vai despertar algum tipo de reação no jovem, podendo ser de contentamento, constrangimento, aprovação ou rejeição, reação essa que está dependente da forma como os pais se comportam neste contexto, algo que pode até refletir-se na continuação da participação da criança no desporto (Almeida & Souza, 2016). No fundo, quando a família está envolvida na prática desportiva dos atletas, tudo se resume a baixos níveis de pressão, geralmente associados a uma reação positiva dos jovens, ou a uma pressão que atinge altos níveis, exercida pelos pais, que se reflete em reações negativas por parte dos jovens (Fonseca & Giacomoni, 2014). De uma forma geral, os pais que têm expectativas equilibradas em relação à competência dos filhos, apresentam uma motivação orientada para a tarefa, oferecendo constante suporte e encorajamento, e influenciando positivamente o desenvolvimento da criança na prática desportiva, enquanto, por outro lado, os jovens

que vivem níveis elevados de pressão e avaliações negativas por parte dos pais encaram maiores níveis de ansiedade e uma maior probabilidade de abandono (Serpa & Teques, 2013). Assim, os jovens atletas tendem a sentir-se pressionados para ser bem-sucedidos quando os seus pais expressam elevados níveis de expectativa e criticismo parental (Ramadas, Rosado & Serpa, 2012), ficando também claro que os pais considerados superprotetores têm tendência a prejudicar o desenvolvimento do jovem, pois impedem a formação do seu senso de autonomia e diferenciação, para além de atuarem como agentes stressores (Fiordelize, Junior, Oliveira & Vissoci, 2013).

Esta situação, que representa atualmente uma das maiores problemáticas no mundo da formação desportiva, define aquele que é um dos grandes desafios dos profissionais que trabalham com jovens desportistas, nomeadamente, treinadores e dirigentes desportivos, que se trata de identificar a forma como os pais poderão afetar o comportamento dos jovens no contexto desportivo, visto que é imprescindível identificar as ações negativas e eliminá-las do processo de treino e competição, para que não haja um agravamento dos comportamentos e para que não seja prejudicado nem posto em causa o processo de formação e de aprendizagem dos jovens atletas (Arthuso et al., 2016).

3. Realização da Prática Profissional

3.1. Gestão do Processo Treino e Competição (Área 1)

Neste capítulo, é apresentada toda a prática profissional, realizada no âmbito do processo de estágio, onde estão focados todos os aspetos de organização e gestão do processo de treino e competição relacionados com a área 1. Nesta área, foram desenvolvidas e trabalhadas competências ao nível da conceção e planeamento do treino, de condução e operacionalização do treino e de avaliação e controlo do treino. Todos os procedimentos realizados na área 1, durante a época desportiva de 2017/2018 na equipa de iniciados A do Rio de Mouro, são relatados ao longo deste capítulo.

3.1.1. Conceção e Planeamento da Época Desportiva

O planeamento corresponde a um procedimento que analisa, define e sistematiza as diferentes operações relativas à construção das equipas e ao desenvolvimento dos praticantes, organizando-as em função dos objetivos pretendidos e visando o máximo de eficácia e funcionalidade (Custódio, 2015), isto é, consiste numa tarefa de gestão e conceção que se relaciona com a preparação, organização e estruturação de um determinado objetivo, que pode também ser designada por planificação (Costa, 2017). Existem duas formas de abordar a planificação de uma época desportiva, no entanto, devido ao ambiente contextual, que não permitiu a realização de uma análise aos adversários (i.e., planificação estratégica), o treinador e sua equipa técnica optaram por dar primazia à planificação concetual, visto que é a que está relacionada com a conceção de uma identidade e a que está no centro da construção de uma equipa (Costa, 2017), onde o padrão de jogo é visto como algo essencial (Valadar, 2013). A planificação concetual consistiu na realização de uma avaliação do percurso da equipa na época anterior, que permitiu definir os objetivos para a temporada seguinte e projetar o futuro em termos da organização da equipa e de como se pretendeu que esta jogasse (Veríssimo, 2015), o que se exprime no modelo de jogo. Foi realizada uma análise da época anterior, que teve em conta a constituição do plantel, a forma como a equipa se organizava em campo, assim como, as principais ideias do treinador anterior, abrangendo também o percurso e os resultados competitivos da equipa na temporada passada (Domingos, 2014), através de dados concretos, como a evolução classificativa da equipa ou o número de golos marcados e sofridos (Ferreira, 2016).

3.1.1.1. Análise da Situação Anterior (Época Passada – 2016/2017)

3.1.1.1.1. Plantel e posições dos jogadores

Tabela 3 - Constituição do Plantel na época 2016/2017 e posição de cada jogador

	Posição Habitual
Jogador 8	Guarda-Redes
Jogador 17	Guarda-Redes
Jogador 16	Guarda-Redes
JOGADOR A	Defesa Central / Defesa Direito / Médio Defensivo
Jogador 19	Defesa Central
Jogador 21	Defesa Central
Jogador 3	Defesa Direito / Defesa Central
Jogador 13	Defesa Direito
Jogador 20	Defesa Direito / Defesa Esquerdo
Jogador 6	Defesa Esquerdo / Defesa Central
Jogador 18	Defesa Esquerdo
JOGADOR B	Defesa Esquerdo
Jogador 24	Defesa Esquerdo / Defesa Direito / Defesa Central / Médio Defensivo
Jogador 10	Médio Defensivo / Médio Centro
Jogador 15	Médio Centro / Médio Ofensivo
Jogador 23	Médio Centro / Médio Defensivo / Defesa Direito
Jogador 2	Médio Ofensivo / Médio Centro
Jogador 7	Extremo Direito
Jogador 25	Extremo Direito
Jogador 11	Extremo Esquerdo / Médio Centro
JOGADOR C	Extremo Esquerdo / Médio Ofensivo
Jogador 22	Extremo Esquerdo / Defesa Esquerdo
Jogador 1	Avançado
Jogador 4	Avançado
JOGADOR D	Avançado
Jogador 14	Avançado

Na época anterior (i.e., 2016/2017), o plantel foi constituído por cerca de 26 jogadores, o que a nível quantitativo/numérico para a constituição de qualquer plantel de futebol onze, esteve dentro daquilo que é normal, e assim sendo, podemos dizer que esteve adequado ao contexto da prática desportiva. No que toca às posições que cada um destes 26 jogadores usualmente ocupava, é possível dizer que existiam atletas para ocupar qualquer posição em campo, daquelas que são consideradas as mais frequentes em qualquer modelo de jogo, nomeadamente, guarda-redes, defesa central, defesa direito, defesa esquerdo, médio defensivo, médio centro, médio ofensivo, extremo direito, extremo esquerdo e avançado central. Neste sentido, o facto de terem existido no

mínimo, 2 jogadores capazes de ocupar cada posição no terreno de jogo e o caso de vários atletas do plantel terem estado preparados para realizar mais do que uma posição no campo, apresentaram-se como outros dos aspetos positivos na constituição desta equipa.

3.1.1.1.2. Forma como a equipa se organizava em campo

➤ Sistema Tático Utilizado



Figura 1 - Sistema de Jogo habitual na época 2016/2017

Na época anterior, a equipa organizou-se em campo respeitando um sistema tático tradicional de 4-3-3. Isto significa que a equipa apresentava na sua estrutura, 1 Guarda-Redes (i.e., 1 na figura 1), quatro defesas (i.e., dois centrais, 3 e 4 na figura 1; dois laterais, 2 e 6 na figura 1), três médios (i.e., um médio defensivo, 5 na figura 1; um médio central/equilíbrio, 8 na figura 1; um médio ofensivo, 10 na figura 1) e três avançados (i.e., um extremo esquerdo, 11 na figura 1; um extremo direito, 7 na figura 1; um avançado Central, 9 na figura 1).

Na análise da época anterior, o estagiário averiguou a estrutura base da organização da equipa em campo, assim como, a organização da equipa nos esquemas táticos (i.e., apresentada de seguida), para que tivesse conhecimento acerca das bases organizativas da equipa. Isto significa que o propósito do estagiário não passou por analisar e conhecer de forma detalhada o modelo de jogo do treinador anterior, mas sim perceber que tipo de trabalho estava a ser feito e que tipo de ideias foram sendo transmitidas ao longo do tempo, e assim sendo, foi o suficiente para o estagiário conversar com os seus jogadores para perceber as principais ideias transmitidas pelo treinador anterior e o funcionamento do processo de treino e competição durante a época desportiva que ficou para trás.

➤ **Esquema Tático Defensivo (Canto)**

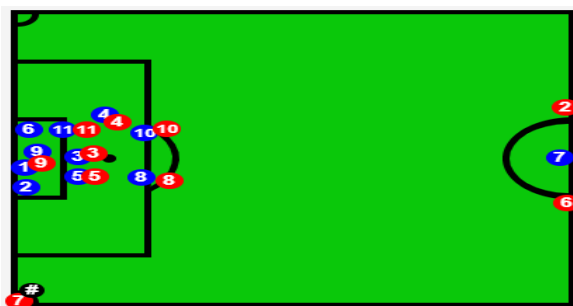


Figura 2 - Esquema Tático Defensivo (Canto) - Época 2016/2017

Na época anterior, os esquemas táticos defensivos da equipa, nomeadamente os cantos defensivos foram estruturados acima de tudo, com base na marcação individual dos adversários (i.e., figura 2). Era fundamental para o antigo Treinador, que todos os oponentes que subissem à área na procura de finalizar a bola parada, estivessem marcados de forma individual rígida, devendo esta marcação individual ser realizada de acordo com a relação de estaturas entre jogadores. Para além disto, foi também considerada uma marcação na zona dos postes, através dos defesas laterais, que respeitando os respetivos lados, estavam responsáveis por controlar as zonas do 1º e 2º poste. O contra-ataque estava também preparado, ao deixar um jogador na frente, na zona do meio-campo, preferencialmente o jogador mais veloz da equipa em campo.

➤ **Esquema Tático Ofensivo (Canto)**

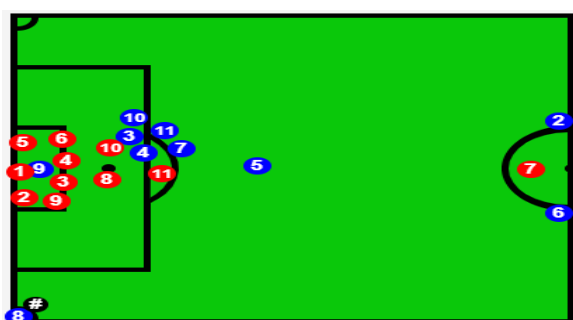


Figura 3 - Esquema Tático Ofensivo (Canto) - Época 2016/2017

Na época anterior, os esquemas táticos ofensivos da equipa, nomeadamente os cantos ofensivos, não foram estruturados de uma forma tão rígida, existindo bastante mais liberdade neste momento (i.e., figura 3). Na estruturação dos cantos ofensivos, estavam definidos aproximadamente 2 batedores, sendo que desses jogadores, o que não fosse marcar a bola parada, devia ficar à entrada da área para finalizar uma segunda bola ou “matar” um possível contra-ataque da equipa adversária. Também no sentido de haver preparação para o contra-ataque, estava definido que os 2 defesas laterais ficavam

atrás durante esse momento. Para além disso, estava definido que o avançado devia rondar a zona do guarda-redes adversário e que os defesas centrais deviam atacar a bola de trás para a frente. Tudo o resto não foi estruturado, acontecendo de forma livre, isto é, cada jogador pôde escolher a zona onde se iria posicionar e o tipo de movimento que preferia realizar para atacar a bola.

3.1.1.1.3. Principais ideias do treinador anterior

- Uma visão direcionada para a obtenção dos melhores resultados competitivos possíveis, e por isso, existia a preocupação de proteger a equipa e os seus jogadores dos erros e riscos, evitando-os ao máximo.

- No sentido de impedir os erros, existia uma ideia de futebol simples e sem invenções, existindo uma zona perigo, nomeadamente quando a bola se encontrava perto da sua baliza ou da sua grande área, sendo pretendido que a bola estivesse o menor tempo possível nestas zonas.

- Na perspetiva de manter a bola afastar de zonas perigosas, existia a ideia de evitar realizar passes para trás, para coberturas muito recuadas e próximas da própria baliza, ou seja, a menos que a equipa adversária desse muito espaço para jogar, era de evitar ao máximo passes dos defesas para o guarda-redes, ou do meio-campo para a defesa, ou a realização de um lançamento de linha lateral para trás.

- Da mesma maneira, existia a ideia de evitar a realização de passes de um dos corredores laterais para o corredor central, essencialmente em zonas recuadas do terreno de jogo, como é exemplo um passe de um dos defesas laterais para o médio defensivo, ou um lançamento de linha lateral para o meio. Os passes e os lançamentos de linha lateral deviam ser realizados sempre para a frente, numa lógica de segurança.

- No que toca a sair a jogar, nomeadamente a partir do pontapé de baliza, a saída era apenas realizada de forma curta e para um dos defesas centrais, no caso da equipa adversária ser mais fraca, pressionando pouco. Em qualquer outro caso, a saída de bola era realizada de uma forma mais direta.

- Sendo a saída de bola realizada de uma forma mais direta, e por falta de força e perícia dos GR no batimento na bola, os defesas centrais eram os habituais marcadores

dos pontapés de baliza, para a bola poder chegar mais longe e estar mais afastada das zonas perigosas.

- A ideia de jogo passava por um estilo de jogo mais direto, onde a bola era colocada o mais rapidamente possível nos jogadores da frente, particularmente nas costas da defesa, pois possuíam alguma velocidade e maior capacidade técnica que os jogadores das zonas recuadas. Para além disso, era também pedido aos jogadores que procurassem o avançado como homem alvo, para que segurasse a bola e a partir daí, numa situação longe da sua baliza e mais próximos da baliza adversária, fossem tomadas decisões mais criteriosas.

- Estando a bola num dos médios ou no avançado, o principal foco era procurar as diagonais ou movimentos de rutura nas costas da defesa por parte dos extremos, que pela sua velocidade, se tratava da principal arma no processo ofensivo, tanto na criação de situações de finalização, como na finalização das mesmas.

- Tendo em conta o contexto do clube, em que a diferença entre as capacidades de alguns atletas relativamente à maioria é abismal, existia alguma dependência dos melhores jogadores no processo de competição para a obtenção de bons resultados, o que fez com que alguns dos melhores jogadores se desleixassem em termos de assiduidade aos treinos, por saberem da sua preponderância, assim como se desleixaram também alguns dos jogadores menos bons por reconhecerem as menores capacidades.

3.1.1.1.4. Percurso e resultados obtidos pela equipa na época anterior

Tabela 4 - Iniciados C1 - Época 2016/2017 - 1ª Divisão - Série 3

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Real	42	14	14	0	0	73	4	+69
2	Benfica	36	14	12	0	2	93	9	+84
3	Vila Verde	24	14	8	0	6	33	33	0
4	Sacavenense C	21	14	7	0	7	35	43	-8
5	1º Dezembro	19	14	6	1	7	27	19	+8
6	CF Unidos	11	14	3	2	9	24	57	-33
7	Rio Mouro	7	14	1	4	9	20	82	-62
8	At. Cacém	3	14	0	3	11	21	79	-58

Na época anterior, esta equipa participou no campeonato de iniciados C1, que possuiu apenas uma divisão, a 1ª divisão, e que se dividiu em quatro séries, cada uma com oito equipas. O Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês disputou a série 3, juntamente com as equipas apresentadas na tabela 4, podendo também observar-se a tabela classificativa final desta fase competitiva. Nesta 1ª fase, o Rio de Mouro ficou colocado em 7º lugar, tendo marcado 20 golos e sofrido 82 golos em 14 partidas disputadas, correspondendo a uma média aproximada de 1 golo marcado por jogo e de 6 golos sofridos por jogo. É também possível observar que em 14 partidas disputadas, o clube conquistou 1 vitória, 4 empates e 9 derrotas, o que corresponde a uma percentagem de derrotas de 64%, de empates de 29% e de vitórias de apenas 7%.

Tabela 5 - Resultados na 1ª Fase - Série 3

E	2017-01-14	15:30	(C)	1º Dezembro	0-0	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J14
D	2017-01-07	15:00	(F)	Sacavenense C	6-1	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J13
D	2016-12-17	15:00	(C)	Real SC	0-8	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J12
E	2016-12-10	15:30	(F)	At. Cacém	4-4	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J11
D	2016-12-03	15:30	(C)	Vila Verde	0-5	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J10
E	2016-11-26	15:00	(C)	CF Unidos	2-2	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J9
D	2016-11-19	15:30	(F)	Benfica	14-0	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J8
D	2016-11-12	14:30	(F)	1º Dezembro	6-0	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J7
D	2016-11-05	15:00	(C)	Sacavenense C	2-4	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J6
D	2016-10-29	15:30	(F)	Real SC	10-0	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J5
E	2016-10-22	15:30	(C)	At. Cacém	4-4	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J4
V	2016-10-15	15:00	(F)	Vila Verde	1-4	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J3
D	2016-10-08	14:00	(F)	CF Unidos	4-3	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J2
D	2016-10-01	14:00	(C)	Benfica	0-14	 AF Lisboa Juniores C1 S3 16/17	J1

Na tabela 5, é possível observar todos os resultados obtidos nas 14 partidas disputadas ao longo da 1ª fase/série 3. Aqui podemos destacar como o melhor resultado obtido, a vitória de 1-4, fora de casa, perante a equipa do Vila Verde (i.e., jornada 3) e como os piores resultados obtidos, as duas derrotas de 14-0, em casa e fora, perante a equipa do Benfica (i.e., jornada 1 e jornada 8). Após a realização destas 14 jornadas, e com o término desta 1ª fase competitiva, todas as equipas disputaram uma 2ª fase. As equipas que obtiveram os melhores resultados (i.e., 2 melhores de cada série) disputaram uma 2ª fase mais competitiva, dividida em 2 séries, cada uma com 4 equipas. As equipas que obtiveram resultados menos bons, como o Rio de Mouro, disputaram um torneio extraordinário. Este torneio extraordinário foi dividido em 4 séries, cada um com 6 equipas, sendo que o Rio de Mouro ficou colocado na série 3 do torneio extraordinário. Na tabela 6, é possível observar as 5 equipas que disputaram com o Rio de Mouro a

série 3 do torneio extraordinário, assim como a classificação final desta 2ª fase competitiva.

Tabela 6 - Torneio Extraordinário (2ª Fase) - Série 3 - Época 2016/2017

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Vila Verde	28	10	9	1	0	38	9	+29
2	Mafra	19	10	6	1	3	30	10	+20
3	Algueirão	18	10	5	3	2	23	10	+13
4	9 Abril Trajouce	13	10	4	1	5	19	18	+1
5	Rio de Mouro	7	10	2	1	7	23	25	-2
6	Bobadense	1	10	0	1	9	7	68	-61

Na 2ª fase, isto é, no torneio extraordinário, o Rio de Mouro ficou colocado em 5º lugar, tendo marcado 23 golos e sofrido 25 golos, em 10 partidas disputadas, correspondendo a uma média aproximada de 2 golos marcados por jogo e de 3 golos sofridos por jogo. É também possível observar que em 10 partidas disputadas, o clube conquistou 2 vitórias, 1 empate e 7 derrotas, o que corresponde a uma percentagem de derrotas de 70%, de empates de 10% e de vitórias de 20%. Na tabela 7, é possível observar todos os resultados obtidos nas 10 partidas disputadas ao longo da 2ª fase / torneio extraordinário. Aqui podemos destacar como o melhor resultado obtido, a vitória de 11-0, em casa, perante a equipa do Bobadense (i.e., jornada 1), que aliás se traduz em aproximadamente 50% dos golos marcados nesta fase. Destaca-se também a derrota de 1-4, em casa, perante a equipa do Vila Verde (i.e., jornada 7) como o pior resultado obtido nesta fase.

Tabela 7 - Resultados do Torneio Extraordinário (2ª Fase) - Série 3

D	2017-04-08	16:00	(C)	9 Abril Trajouce	3-4	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J10
D	2017-04-01	15:30	(F)	CD Mafra	1-0	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J9
E	2017-03-25	15:00	(F)	Algueirão	1-1	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J8
D	2017-03-18	15:00	(C)	Vila Verde	1-4	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J7
V	2017-03-11	15:00	(F)	Bobadense	3-4	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J6
D	2017-03-04	15:00	(F)	9 Abril Trajouce	4-2	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J5
D	2017-02-18	17:00	(C)	CD Mafra	0-3	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J4
D	2017-02-11	15:00	(C)	Algueirão	1-3	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J3
D	2017-02-04	15:00	(F)	Vila Verde	2-0	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J2
V	2017-01-28	15:00	(C)	Bobadense	11-0	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extraordinário S3 16/17	J1

Após a realização destas 10 jornadas, e com o término desta 2ª fase competitiva / torneio extraordinário, todas as equipas disputaram uma 3ª fase. As 8 equipas que passaram para a 2ª fase mais competitiva, disputaram na 3ª fase, 2 jogos cada uma (i.e., 2 mãos contra mesma classificada da outra série), nomeadamente, o apuramento de campeão / 3º e 4º / 5º e 6º / 7º e 8º. As equipas que disputaram o torneio extraordinário, como o Rio de Mouro, disputaram na 3ª fase, os apuramentos do torneio extraordinário, mais concretamente, o apuramento de campeão, o 2º, 3º, 4º, 5º e 6º apuramento, cada um deles com 4 equipas, de acordo com os resultados obtidos na 2ª fase. Nesta 3ª fase, o Rio de Mouro disputou o 5º apuramento. Na tabela 8, é possível observar as 3 equipas que disputaram com o Rio de Mouro o 5º apuramento do torneio extraordinário, assim como a classificação final desta 3ª fase competitiva.







Tabela 8 - 5º Apuramento do Torneio Extraordinário (3ª Fase) - Época 2016/2017

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	1º Dezembro	15	6	5	0	1	20	5	+15
2	Tenente Valdez	15	6	5	0	1	12	15	-3
3	Rio de Mouro	4	6	1	1	4	8	13	-5
4	CF Unidos	1	6	0	1	5	7	14	-7

Na 3ª fase, ou seja, no 5º apuramento do torneio extraordinário, o Rio de Mouro ficou colocado em 3º lugar, tendo marcado 8 golos e sofrido 13 golos, em 6 partidas disputadas, correspondendo a uma média aproximada de 1 golo marcado por jogo e de 2 golos sofridos por jogo. É também possível observar que em 6 partidas disputadas, o clube conquistou 1 vitória, 1 empate e 4 derrotas, o que corresponde a uma percentagem de derrotas de aproximadamente 66%, de empates de 17% e de vitórias de 17%. Na tabela 9, é possível observar todos os resultados obtidos nas 6 partidas disputadas ao longo da 3ª fase / 5º apuramento do torneio extraordinário. Aqui podemos destacar como o melhor resultado obtido, a vitória de 2-1, em casa, perante a equipa do CF Unidos (i.e., jornada 3) e como pior resultado, a derrota de 2-4, em casa, perante a equipa do 1º Dezembro (i.e., jornada 2).

Tabela 9 - Resultados do 5º Apuramento do Torneio Extraordinário (3ª Fase)

E	2017-05-27	17:30	(F)	CF Unidos	2-2	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extra. 2ªF 5.º Ap. 16/17	J6
D	2017-05-20	17:30	(F)	1º Dezembro	2-0	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extra. 2ªF 5.º Ap. 16/17	J5
D	2017-05-13	17:30	(C)	Tenente Valdez	1-2	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extra. 2ªF 5.º Ap. 16/17	J4
V	2017-05-06	15:00	(C)	CF Unidos	2-1	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extra. 2ªF 5.º Ap. 16/17	J3
D	2017-04-29	16:30	(C)	1º Dezembro	2-4	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extra. 2ªF 5.º Ap. 16/17	J2
D	2017-04-22	15:00	(F)	Tenente Valdez	2-1	 AF Lisboa Jun.C1 T.Extra. 2ªF 5.º Ap. 16/17	J1

De uma forma geral, no contexto competitivo da época 2016/2017, o Rio de Mouro marcou um total 51 golos e sofreu um total de 120 golos, em 30 partidas disputadas, o que significa que, em média por jogo, a equipa marcou aproximadamente 2 golos e sofreu 4 golos. No que toca aos resultados em si, nestas 30 jornadas, o Rio de Mouro conquistou 4 vitórias, 6 empates e 20 derrotas, o que equivale a um campeonato com 67% de derrotas, 20% de empates e de 13% de vitórias.

3.1.1.2. Objetivos para a Época Desportiva 2017/2018

No planeamento de uma época desportiva, devem ser sempre definidos os objetivos que se pretendem alcançar no decorrer da temporada. Para definir os objetivos de uma equipa na temporada, é importante considerar a avaliação do seu percurso na época anterior, relativamente à sua organização e aos resultados competitivos conquistados, no entanto, não basta ter em conta uma análise do passado, sendo fundamental a realização de uma análise atual, que avalie realisticamente as capacidades dos jogadores e que permita uma caracterização geral do plantel disponível para a época desportiva que se vai iniciar.

3.1.1.2.1. Análise Atual e Caracterização Geral do Plantel

Foi analisado e caracterizado o plantel que o treinador teve à disponibilidade e que representou a equipa de iniciados A (i.e., 2003) do Rio de Mouro, na época de 2017/2018, plantel esse que foi composto por 25 jogadores. Como foi analisado anteriormente, na época anterior (i.e., 2016/2017) o plantel era composto por 26 jogadores, e desses 26 jogadores, 22 transitaram para a época de 2017/2018, época

relatada ao longo deste relatório de estágio, tendo sido registadas as saídas de 4 atletas (i.e., Jogador A, Jogador B, Jogador C e Jogador D).

Para completar os plantéis, geralmente são abertas captações para novos jogadores, que nunca tenham jogado futebol e queiram iniciar a prática desportiva na modalidade ou para jogadores provenientes de outros clubes. No entanto, devido ao contexto desportivo do Rio de Mouro, normalmente são poucos aqueles que aderem às captações no clube, e aqueles que aderem são novos jogadores ou jogadores menos experientes e com menores capacidades, sendo escasso o número de atletas em captações provenientes de bons clubes e com maior experiência na modalidade do futebol. Assim, foi fundamental perceber a existência de algum potencial e margem de evolução nos atletas, mais do que um julgamento das suas capacidades atuais.

Com isso, e embora tenha sido reduzido o número de jogadores a aderir às captações do clube neste escalão, foram escolhidos pela nova equipa técnica, 3 novos jogadores (i.e., Jogador 5, Jogador 9 e Jogador 12) provenientes das captações realizadas no início da época desportiva, na pré-época, que tendo em conta a perspetiva do potencial e evolução, se juntaram ao grupo resistente dos 22 jogadores da época transata, fechando assim o grupo de 25 jogadores que constituiu o plantel.

De seguida, é apresentada uma caracterização geral do plantel de iniciados A para a época 2017/2018, em conjunto com uma breve análise qualitativa das capacidades demonstradas pelos jogadores ao longo da época desportiva (i.e., tabela 10). Importante deixar claro que esta avaliação inicial dos atletas não esteve baseada em critérios objetivos previamente definidos, mas sim na capacidade de observação subjetiva do treinador, que foi anotando nos registos de presenças, algumas observações técnicas evidenciadas ao longo dos treinos na fase inicial da época desportiva.

Tabela 10 - Caracterização do Plantel / Análise qualitativa dos atletas

	Posição 2017/2018	Pé	Análise Qualitativa
Jogador 8	GR	Direito	Guarda-Redes mais utilizado na época anterior. Bom “dentro” dos postes e com potencial a nível técnico. Jogo com os pés e jogo fora da baliza, fracos. Pouco trabalhador/esforçado, não sendo também assíduo aos treinos.
Jogador 16	GR	Direito	Guarda-Redes com potencial a nível técnico. Esforçado, ágil, e boas capacidades “dentro” dos postes. Bom jogo fora da baliza, no controlo da profundidade. Pouca força nas pernas quando a jogar com os pés. Fraco psicologicamente, pouco confiante, inseguro, desmotivação fácil.

Jogador 17	GR	Direito	Guarda-redes mais débil a nível técnico e físico, mas com alguma margem de evolução. Pesado, o que lhe traz lentidão e pouca agilidade. Aplicado, assíduo, razoavelmente inteligente. Bom jogo com os pés, resultante de experiências passadas enquanto jogador de campo.
Jogador 3	DC/DD	Direito	Um dos jogadores mais aplicados e com maior intensidade da equipa. Jogador com qualidade técnica, agressivo, versátil e forte no jogo aéreo. Ponto mais fraco relacionado com a tomada de decisão, complicando situações que poderia ser mais simples (1 toque a mais, 1 finta a mais, etc...)
Jogador 13	DC/DD	Direito	Apesar de ser um jogador bastante aplicado, possui bastantes fragilidades a nível técnico. Contudo, muito predisposto para aprender e evoluir, para arriscar, sem qualquer medo de errar. Inteligente e com uma boa compreensão tática, procura sempre cumprir aquilo que é pedido.
Jogador 19	DC/DE	Esquerdo	Um dos melhores defesas centrais da equipa. Possui um excelente pé esquerdo, boa capacidade no jogo aéreo, de passe longo e de coberturas defensivas na "limpeza" de bolas em profundidade. Ponto mais fraco relacionado com o fator psicológico, com o medo de errar e de se magoar perante jogadores agressivos. Pouco espírito de sacrifício, desistindo e pedindo para sair à primeira contrariedade.
Jogador 21	DC	Direito	Um dos melhores defesas centrais da equipa. Jogador alto, agressivo, forte no jogo aéreo, rápido, sendo um jogador muito forte na contenção, e nas coberturas defensivas. Implacável na recuperação de terreno e "limpeza" das bolas colocadas nas costas da defesa. Possui força para colocação de bolas mais diretas. Ponto mais fraco relacionado com a capacidade técnica, nomeadamente de receção e realização de passes mais curtos.
Jogador 24 (Cap.)	DC	Esquerdo/ Direito	O jogador mais aplicado e mais responsável da equipa, e que olha com maturidade para o processo de treino (capitão de equipa). Jogador muito focado em aprender e crescer, apesar de ter bastantes fragilidades a nível técnico. Agressivo, forte no jogo aéreo, muito inteligente a nível tático e utiliza os 2 pés com a mesma frequência dependendo daquilo que cada situação de jogo pede.
Jogador 7	DD/MD	Direito	Um dos 2 jogadores mais diferenciados da equipa. Grande velocidade com e sem bola, com uma aceleração muito difícil de acompanhar/parar. Muito boa capacidade técnica e excelente compreensão tática. Ponto mais fraco relacionado com o pé mais fraco (esquerdo) que mal é utilizado e quando é requisitado, descoordena por completo o atleta.
Jogador 14	DD/DE/MD/A V	Direito	Jogador com boa capacidade técnica, e acima de tudo, muito agressivo e com imensa garra, nunca dando um lance como perdido. Boa capacidade de cruzamento e finalização, boa compreensão tática e bastante energia/resistência na realização de subidas e descidas no terreno de jogo. Ponto mais fraco relacionado com o fator psicológico, nomeadamente, o excesso de confiança.
Jogador 25	DD/MD	Direito	Jogador com razoável qualidade técnica e muito energético. Grande capacidade subir e descer pelo corredor lateral e de dar largura ao jogo. Jogador com alguma velocidade. Pontos mais fracos relacionados com o aspeto físico, jogador baixo e "franzino" com dificuldades nos duelos corpo a corpo, e com a mentalidade algo desumilde, no sentido em que, arranja constantemente desculpas para os seus erros.

Jogador 18	DE	Esquerdo	Jogador forte fisicamente, com alguma capacidade no jogo aéreo, e com uma grande capacidade na realização de lançamentos longos de linha lateral. Ponto mais fraco relacionado com a moleza/falta de intensidade no jogo e com o facto de ser um pouco aluado/desatento.
Jogador 22	DE/ME	Esquerdo	Jogador com uma boa capacidade técnica, com alguma velocidade e com razoável inteligência a nível tático. Ponto mais fraco relacionado com a pouca agressividade que possui e com o medo que possui de disputar as bolas em duelos aéreos ou duelos simples com bola no chão.
Jogador 2	MC/MD/ME	Direito	Jogador com qualidade técnica, com excelente qualidade de passe e visão de jogo. Versátil dentro do setor do meio campo. Jogador com alguma capacidade no jogo aéreo, nomeadamente naquilo que toca à perceção da zona onde a bola vai cair. Jogador "mole", pouco intenso, pouco reativo, parecendo por vezes um jogador onde a presença não é notada.
Jogador 4	MC	Direito	Jogador era avançado na época anterior, um jogador com pouca capacidade técnica e qualidade na finalização. No entanto, era um jogador muito forte fisicamente, implacável nos duelos físicos, praticamente impossível de ser derrotado, e muito forte no roubo de bola, e com isso foi transformado num meio campista. A partir daí, demonstrou também uma excelente inteligência tática e compreensão do jogo.
Jogador 10	MC	Direito	Jogador um pouco pesado, algo lento, com alguma falta de resistência, mas com boa capacidade técnica. Jogador agressivo, com excelente visão de jogo e qualidade de passe e que gosta de ter bola, oferecendo linhas de passe constantes. Ponto mais fraco relacionado com o aspeto psicológico, como entre em "picardias" com adversários ou discutir as decisões dos árbitros.
Jogador 11	MC/MD/ME	Direito	Jogador muito aplicado e esforçado em treino e jogo, e que deixa tudo aquilo que e que não tem dentro do campo. Jogador agressivo, energético e muito inteligente a nível tático. Excelente capacidade de finalização longa, nomeadamente, remates de fora da grande área. Ponto mais fraco relacionado com o fator psicológico, nomeadamente, não gostar de ouvir críticas ou ficar chateado quando os colegas não acompanham a sua intensidade.
Jogador 15	MC/MD/ME/ AV	Direito	Excelente capacidade técnica e física, tornando-o o elemento mais diferenciado de toda a equipa. Jogador rápido, agressivo, bom no drible/finta (1x1), transporte de bola e remate. Ponto mais fraco relacionado com o psicológico, sendo pouco humilde, critica tudo e todos, não gosta de ouvir critica, desiste quando as coisas não correm bem, individualista e pouco espírito de equipa, etc...indisciplinado a nível tático, tentando fazer o que lhe apetece.
Jogador 23	MC	Direito	Jogador com qualidade técnica, apesar de à primeira vista aparentar ser o "falso trapalhão". Melhor jogador da equipa em construção/posse, sendo muito bom em pegar/distribuição do jogo. Excelente compreensão tática e inteligência no momento da decisão. Ponto mais fraco relacionado, com alguma falta de coordenação e falta de velocidade.
Jogador 6	ME/AV	Direito	Jogador um pouco pesado, nomeadamente, com muito peso sobre as pernas, o que se traduz em algumas lesões ao nível dos joelhos e tornozelos. Forte fisicamente ao nível dos confrontos, e embora pesado, corresponde a um "falso lento", com alguma velocidade. Possui um bom pé esquerdo, que imprime muita potência na bola no momento do remate.

Jogador 1	AV	Esquerdo	Jogador muito energético, muito intenso, que se esforça e corre imenso, mas na maioria das vezes de forma desorganizada e sem critério. Jogador rápido, e apesar de forte fisicamente, não usa o seu corpo da forma mais adequada, acabando por perder duelos fáceis. É um jogador com algumas debilidades técnicas, embora com alguns momentos técnicos de relativa qualidade e acima de tudo, um jogador muito pouco inteligente e muito fraco psicologicamente, com uma auto estima muito baixa.
Jogador 20	AV	Direito	Jogador mais fraco da equipa. Jogador com muitas dificuldades a todos os níveis do jogo, quer a nível técnico, quer a nível físico, quer a nível tático, quer a nível psicológico. Muito pouco inteligente, demasiado brincalhão/sem seriedade/sem maturidade. Um elemento dispensável, que se manteve por respeito aos anos de clube que possuía, sendo um dos mais antigos, desde as fases difíceis do clube.
Jogador 5	DC/DD/DE	Esquerdo	Jogador com qualidade técnica, e apesar de baixo, é forte fisicamente e muito forte no que toca a segurar a bola de costas para os adversários. Jogador que joga simples e que cumpre, embora a compreensão tática do jogo não seja das melhores. Jogador rápido. Pouco aplicado e assíduo, faltando várias vezes aos treinos apenas por falta de vontade.
Jogador 9	DD/MD/ME	Direito	Jogador com muito boa capacidade técnica e com alguma inteligência a nível tático. Jogador com muito medo do contacto e dos duelos físicos, e que recua e que hesita sempre que percebe a aproximação de um adversário, o que impede o desenvolvimento do seu potencial.
Jogador 12	MC/AV	Direito	Jogador muito assíduo, muito calmo e tranquilo, tanto dentro como fora do campo. Compreende o jogo e cumpre aquilo que é pedido, jogando de forma simples. Não tem uma capacidade técnica por aí além, é franzino e não muito forte a nível físico. Esforçado e com uma vontade de aprender e de evoluir.

Para além de uma análise do passado (i.e., época anterior) e do presente, e de uma caracterização geral do plantel à disposição para a época desportiva, na elaboração dos objetivos é crucial que se considere também o contexto em que o treinador exerce a sua atividade, visto que o trabalho com escalões jovens não pode ser idêntico ao trabalho realizado com seniores, devendo ser diferente a interação e a comunicação entre treinador e atleta no momento da competição (Lopes, Rodrigues e Santos, 2013) e devendo ser diferentes os objetivos que se definem, de acordo com o escalão com que se trabalha. No trabalho com escalões jovens, o ideal é que o foco esteja no processo de aprendizagem e de formação desportiva dos praticantes, devendo este processo de formação ser pensado e abordado a longo prazo, considerando sempre o desenvolvimento harmónico das capacidades intrínsecas dos atletas (Bettega, Galatti, Morato & Scaglia, 2015). Assim sendo, ao contrário do desporto sénior, no desporto juvenil, há que existir uma preocupação especial com a promoção de um processo de formação adequado, onde seja enfatizado que o sucesso sustentado é proveniente do treino e da capacidade de jogar bem a longo prazo, e não das vitórias e bons resultados adquiridos em curto prazo (Balyi & Hamilton, 2004). Para além disso, um adequado

processo de formação remete ainda para o conceito de papel civilizador dos desportos modernos, que surgiu em meados do século XIX e que defende que o valor do *fair play* e a imagem de jogar por prazer devem ser inculcados nos jovens atletas, no lugar de procurar ganhar a qualquer custo (Guimarães, 2012). Ao contrário do desporto sénior, onde as equipas visam encontrar estratégias para evitar e eliminar os erros em prol de melhores resultados competitivos, no desporto juvenil os erros devem considerados como indícios e ferramentas indispensáveis e bastante úteis na evolução dos aprendizes (Barreira, Brito, Garganta, Guilherme & Rebelo, 2013). Assim sendo, nos escalões de formação não deve ser reprimido o erro, visto que a repressão do erro desencoraja a tentativa dos jogadores, reduzindo a sua disposição para arriscar, improvisar e optar por caminhos diversos, o que não é desejável (Barreira, Brito, Garganta, Guilherme & Rebelo, 2013), e que formata os atletas ao invés de os formar. Por último, é fundamental perceber que no desporto juvenil, e principalmente, durante o processo de competição, a comunicação deve promover uma relação treinador-atleta positiva, a coesão da equipa e a redução da ansiedade competitiva e do medo de falhar (Lopes, Rodrigues & Santos, 2013). Todas estas preocupações e cuidados devem ser tidos em conta no desporto juvenil e nos processos de treino com escalões de formação, e por essa razão, correspondendo a equipa de iniciados A do Rio de Mouro a um escalão de formação, pertencente ao desporto juvenil, na elaboração dos objetivos para a época desportiva foram desde logo definidos objetivos formativos como objetivos prioritários, tendo sido considerado como o principal, a promoção de um processo de aprendizagem adequado para os atletas, baseado em todos os aspetos essenciais da formação, mencionados anteriormente.

3.1.1.2.2. Objetivos Formativos

No que toca aos objetivos de formação, foram definidos 2 grandes objetivos fundamentais, que seriam os obrigatórios cumprir ao longo da época desportiva:

- Criar um sentido de compromisso e responsabilidade, e de valorização do esforço e empenho, e assim sendo, a titularidade e as convocatórias para os jogos dependeram do número de sessões de treino realizadas pelos jogadores em cada semana. Isto significa que independentemente das causas que tenham provocado as faltas, e sendo estas justificadas ou não, seria fundamental valorizar as presenças daqueles que compareceram. Isto teve também o propósito de obrigar os atletas a

organizarem a sua vida e as suas tarefas de maneira a poderem conciliá-las da melhor forma, visto que alguns atletas faltam aos treinos porque precisam de estudar para os testes da escola nessa semana, quando na verdade têm imenso tempo para estudar se estiverem organizados com antecedência. Manter este critério sem exceções, ao longo de toda a época desportiva, foi um dos objetivos definidos.

- Jogar um futebol divertido, acima de tudo, mas na constante procura da evolução individual dos jogadores e coletiva da equipa. Para isso, foi necessário eliminar a pressão e fazer com que os jogadores jogassem de forma tranquila, sem receio de ter a bola nos seus pés e de cometer riscos, sem nervosismos, sem medo de errar, e isso implica dar confiança e “liberdade” aos jogadores (e.g., passes para trás, passes do corredor lateral para o corredor central, fintar/driblar, etc.) com o propósito de formá-los para tomarem decisões autónomas diversas de acordo com cada situação de jogo e com a perceção das suas competências/habilidades, e não estarem formatados para não errar e tomar as decisões mais fáceis e simples. Assim sendo, foram sem dúvida outros dos objetivos de formação definidos pela equipa técnica, a tentativa de libertar os jogadores da pressão do jogo de futebol e dos resultados competitivos, o desenvolvimento de um modelo e uma ideia de jogo positiva e prazerosa, que pudesse dar asas à criatividade individual, e simultaneamente, permitisse manter uma boa organização coletiva sem que os atletas fossem formatados de uma forma rígida, e a procura constante de promover diferentes estímulos, envolvendo ocorrências de erros e riscos no processo de treino e competição, ao invés de os evitar.

A competição tem um papel preponderante no processo de formação dos jovens, visto que promove experiências de um nível de intensidade necessário para estimular mudanças comportamentais, quer ao nível da performance quer ao nível do desenvolvimento pessoal dos atletas, que um ambiente recreativo não poderia promover, expondo também os jovens a valores como o compromisso, ética, disciplina e perseverança (Camiré, 2015). Para além disso, quer se queira quer não, os resultados competitivos influenciam sempre os atletas ao nível da felicidade, confiança e motivação, sendo sempre melhor, se possível, “formar a ganhar”, e por isso, apesar dos objetivos formativos terem sido definidos como prioritários, foram também definidos para a época desportiva objetivos competitivos, embora como objetivos secundários, que não deviam interferir em nada ou pôr em causa os objetivos formativos, e para isso, os jogadores não tiveram conhecimento dos mesmos, podendo apenas ser alcançados como consequência da evolução dos jogadores, da equipa e da sua qualidade de jogo.

3.1.1.2.3. Objetivos Competitivos

A nível competitivo, ficou definido que a equipa devia procurar realizar, a todos os níveis, uma melhor época desportiva do que a anterior. Isto significa que o treinador e sua equipa técnica tiveram como propósito procurar melhorar ao nível dos pontos conquistados, vitórias alcançadas, derrotas sofridas, golos marcados e golos sofridos. De forma mais concreta, isto fez com que os objetivos da equipa na competição fossem:

- **Conquistar 21% ou mais, dos pontos possíveis** – equipa na época anterior conquistou 18 pontos em 90 pontos possíveis (i.e., 4 vitórias e 6 empates, em 30 jornadas), o que equivale a uma conquista de 20% dos pontos possíveis;

- **Conquistar 14% ou mais, de vitórias no campeonato** – equipa na época anterior conquistou 4 vitórias em 30 jornadas, o que equivale a aproximadamente 13% de vitórias no campeonato;

- **Terminar com 66% ou menos, de derrotas no campeonato** – equipa na época anterior sofreu 20 derrotas em 30 jornadas, o que equivale a aproximadamente 67% de derrotas no campeonato;

- **Terminar com uma média de golos marcados superior a 2** – equipa na época anterior marcou 51 golos em 30 jornadas, o que equivale a uma média 1,7 golos marcados por jogo, média aproximada de 2 golos marcados por jogo;

- **Terminar com uma média de golos sofridos inferior a 4** – equipa na época anterior sofreu 120 golos em 30 jornadas, o que equivale a uma média exata de 4 golos sofridos por jogo;

3.1.1.3. Conceção do Modelo de Jogo

A conceção do modelo de jogo caracteriza a projeção do futuro em termos da organização da equipa e de como se pretende que esta jogue. Mais do que isso, quando falamos de modelo de jogo, falamos de uma dimensão tática e comportamental, onde é criada uma identidade coletiva dinâmica que contém também intencionalidades individuais relacionadas com a ideia coletiva, assumindo-se como a cultura da equipa e fazendo emergir um jogar específico (Carvalho, Lage e Oliveira, 2014). Dito por outras palavras, o modelo de jogo representa uma conjetura de jogo idealizada pelo treinador,

que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas, em diversos níveis de complexidade e para os diferentes momentos de jogo, nomeadamente, organização defensiva, transição ofensiva, organização ofensiva e transição defensiva, articulando-se entre si para criar uma identidade coletiva (Figueiredo, 2015).

O modelo de jogo de cada equipa está dependente das ideias de jogo do seu treinador, e por isso é fundamental que os técnicos tenham uma ideia clara de como querem que a sua equipa se comporte em jogo, sendo determinante que numa fase inicial, façam um esforço de sistematização mental das suas ideias (Ferreira, 2014). Essa sistematização foi feita no início da época desportiva, mas a verdade é que estavam claras as ideias de jogo do treinador e a forma como este gosta que as suas equipas joguem. O treinador gosta que as suas equipas joguem um futebol ofensivo, dominante, que valoriza a posse de bola, um jogo apoiado e curto, que utiliza constantemente combinações diretas e triangulações, e que tem como principal princípio de jogo ofensivo, a mobilidade. Todas estas ideias vão de encontro aos objetivos formativos definidos, tendo em conta que traduzem um futebol onde se correm riscos e são recorrentes os erros, para além de valorizar a bola e a relação com a mesma, promovendo acima de tudo a diversão e o prazer pela prática do futebol.

Em alguns clubes, a filosofia de formação é encarada por todos os intervenientes como uma forma de vida, de crescer e de todos se desenvolverem tanto a nível pessoal como profissional e, nestes casos, existe a tendência para estar definido um modelo de jogo idêntico para todas as equipas e escalões do clube, devendo os treinadores estar sempre preparados para estas situações e para trocar os seus próprios métodos por algo previamente definido e estabelecido para todas as categorias de formação (Belli, Miranda, Paoli, Pinto, Ramos & Silva, 2013). O treinador estava preparado para adaptar as suas ideias e os seus métodos a algo previamente definido e estabelecido pelo clube, no entanto, não existia nem estava definida qualquer filosofia de formação para as equipas e escalões de formação do clube, e assim sendo, neste sentido, não tiveram de existir adaptações, por parte do treinador, na sua conceção do modelo de jogo.

Para além disso, é crucial que os treinadores estejam preparados para considerar, não apenas a sua conceção de jogo e os aspetos estruturais, funcionais e relacionais do modelo que pretendem desenvolver, mas também as características dos jogadores que compõem o plantel, o modelo de jogo da época anterior e mais do que um sistema tático (Goulão, 2018). Também nestes aspeto o treinador estava preparado para adaptar as suas ideias, e por isso, foram consideradas todas estas componentes, tendo sido

previamente realizada uma análise da época anterior, que considerou as ideias de jogo/forma como a equipa se organizava na temporada anterior, e uma caracterização geral do plantel disponível para a época desportiva em conjunto com uma análise individual atualizada das características dos jogadores, com o intuito de considerar o modelo de jogo da época anterior e as características dos jogadores na conceção do modelo de jogo para a época desportiva 2017/2018.

No que toca às ideias de jogo da equipa na época anterior e à forma como se organizava em campo, foram consideradas mas acabaram ignoradas, visto que na temporada passada não existiam objetivos formativos e todo o processo de treino e competição foi desenvolvido em prol dos resultados competitivos, algo que não tinha nada a ver com aquilo que se pretendia para a época desportiva 2017/2018.

No que toca às características dos jogadores que fizeram parte do plantel, após uma análise prévia da equipa, o Treinador percebeu que os atletas teriam alguma dificuldade em dar resposta às suas ideias, nomeadamente a nível técnico e tático, e assim, tiveram de ser adaptadas às capacidades dos atletas para a conceção de um modelo de jogo equilibrado, adequado e realista, mas que independentemente de todas as adaptações, não abdicasse de nenhum dos objetivos definidos no início da época desportiva, tanto a nível formativo como a nível competitivo.

Desde logo, na análise prévia da equipa foi possível observar que na época anterior a equipa sofreu 120 golos em 30 jornadas, o que corresponde a uma média de 4 golos sofridos por jogo e que demonstra bastantes fragilidades no processo defensivo. Isto fez com que o treinador deixasse para outro plano a sua preferência pelo momento de organização ofensiva, para passar a privilegiar o momento de organização defensiva, onde era essencial que a equipa fosse mais forte e por isso, o foco principal do modelo de jogo foi desenvolver uma boa organização defensiva, nesta que foi a primeira adaptação na conceção do modelo de jogo da equipa, relativamente às ideias do treinador.

A segunda adaptação esteve relacionada com o aproveitamento da velocidade/aceleração de alguns jogadores para explorar as transições ofensivas como a principal arma do processo ofensivo da equipa, ao contrário daquilo que é idealizado pelo treinador, onde a organização ofensiva é o momento ofensivo mais vincado. Todas as restantes ideias foram mantidas, nomeadamente, no que é relativo à valorização da bola,

com risco e sem medo de errar no momento de organização ofensiva, acima de tudo por propósitos formativos e de diversão/prazer pelo jogo de futebol.

No que toca a considerar mais do que um sistema tático na conceção do modelo de jogo, não foi uma preocupação do treinador e sua equipa técnica, visto que a equipa de iniciados A do Rio de Mouro e os seus jogadores não apresentavam muita cultura tática e adequada compreensão do jogo, fruto da falta de um processo de formação, pelo tardio início da prática desportiva ou pelo superior foco nos resultados competitivos, e com isto, a introdução de novas ideias e de apenas um novo sistema de jogo foi o suficiente até que estivesse adquirido, pois trabalhar várias formas de organização no campo poderia tornar-se confuso e dificultar ainda mais a adaptação dos jogadores às ideias do novo treinador. Assim sendo, na conceção do modelo de jogo foi apenas considerado um sistema tático, sendo que outros sistemas táticos surgiram apenas como resultado de adaptações aos adversários, que ocorreram no decorrer dos próprios jogos, nunca tendo sido planeados de forma prévia.

3.1.1.3.1. Sistema de Jogo



Figura 4 - Sistema de Jogo da Época Desportiva 2017/2018 (5-4-1)

Percebendo as dificuldades da equipa na época anterior e as características dos jogadores que compõem o plantel achou-se importante dar um maior foco ao processo defensivo, adotando uma formação mais defensiva. A primeira solução passou por desenvolver desde logo, um sistema de jogo que contasse com uma maior quantidade de jogadores com preocupações defensivas, ou seja, que tivesse mais jogadores atrás, na zona recuada do terreno / linha defensiva no momento de organização defensiva. Assim sendo, foi desenvolvido um sistema de jogo baseado numa linha de 5 defesas (i.e., 5-4-1), sendo que vários jogadores foram adaptados a novas posições, dado que o treinador achou que aí poderiam ter um melhor rendimento desportivo, assim como, maior utilidade

para equipa a nível coletivo dentro do novo sistema. Relativamente às posições dos jogadores no sistema de jogo abordado, foram definidos os seguintes nomes e siglas:

5-4-1 – Guarda-Redes (GR), Defesa Central (DC), Defesa Central Direito (DCD), Defesa Central Esquerdo (DCE), Defesa-Ala Esquerdo (DAE), Defesa-Ala Direito (DAD), Médio Centro Esquerdo (MCE), Médio Centro Direito (MCD), Médio-Ala-Interior Direito (MAID), Médio-Ala-Interior Esquerdo (MAIE), Avançado (AVA).

3.1.1.3.2. Organização Defensiva

Relativamente à organização defensiva, foi pretendido que a equipa estivesse concentrada e compacta, não muito subida nem muito recuada no terreno de jogo, com a utilização de um bloco médio. Foi utilizada uma linha defensiva com 5 jogadores, para que, em zonas mais recuadas e mais próximas da baliza da equipa, se pudesse encurtar espaços, cortar opções de penetração/infiltração, controlar melhor a profundidade do adversário, existindo mais opositores, coberturas defensivas e equilíbrios, assim como, uma maior concentração e uma maior proximidade e facilidade na realização das dobras.

- **Pressão Média (Base)** – Foi pretendido que a equipa não pressionasse muito alto, de maneira a não abrir espaços, não descompactar a equipa e não criar desgaste físico desnecessário. No entanto, foi também desejado que a equipa não permitisse uma progressão fácil, confortável e profunda dos defesas adversários, e assim, foi criada uma linha de pressão a meio do meio campo do adversário, a partir da qual saiu sempre um jogador em contenção, para impedir uma grande progressão com bola do oponente. Em fase de construção do adversário, isto é, atrás da linha definida, a equipa deu espaço ao adversário para ter e circular a bola, sendo que na linha de pressão esteve sempre posicionado, em espera, o avançado pronto para conter a progressão pelo corredor central. A progressão dos defesas laterais pelos corredores laterais foi contida com a saída do MAID ou MAIE ao portador da bola, quando este se aproxima da linha de pressão.



Figura 5 - Posicionamento Base da Equipa

- **Pressão Alta** – Em alguns momentos, como jogos mais fáceis, alguns jogos em que a equipa está a perder ou jogos onde a equipa técnica sente que deve arriscar mesmo não estando a perder, foi pretendido que a equipa aumentasse a pressão para uma pressão alta, e neste caso, foi eliminada a linha de pressão base que estava definida.

Nestes momentos em que a pressão foi aumentada, a equipa nunca perdeu o foco defensivo, ou seja, a concentração de jogadores na sua linha defensiva. Para isso, a pressão foi feita de forma organizada pela estrutura dos 3 jogadores mais ofensivos (i.e., MAIE, MAID e AVA), que obrigaram a equipa adversária a ir para um dos corredores laterais, para aí procurar roubar a posse de bola.

De forma mais concreta, o AVA foi sempre o primeiro indicador da pressão, ao pressionar o defesa central com bola, devendo procurar cortar a linha de passe para o outro defesa central, obrigando o portador a orientar-se para o corredor lateral.

O MAI do lado da bola (i.e., MAID, no caso) devia cortar a linha de passe que o defesa lateral tentasse fornecer. O MAI do lado contrário da bola (i.e., MAIE, no caso) devia impedir que a bola chegasse ao médio defensivo/médio mais recuado, estando simultaneamente preparado para reagir se a bola fosse passada para o outro defesa central ou para o defesa lateral do lado oposto e se possível, interceptá-la.

Durante este processo, a linha defensiva de 5 jogadores e os 2 médios centro deviam apenas subir linhas para juntar o bloco, não devendo participar diretamente na pressão alta, até que esta primeira estrutura de pressão fosse ultrapassada.



Figura 6 - Pressão Alta da Equipa

- **Quando a primeira estrutura de Pressão Falha** – Quando a pressão média falha, isto é, quando algum jogador adversário se livra da primeira estrutura de bloqueio e ultrapassa com sucesso e com espaço a linha média definida, é necessária uma reorganização da pressão e do posicionamento da equipa e dos jogadores. Esta reorganização devia impedir a progressão do adversário e cortar as linhas de passe do portador da bola, na procura de roubar a posse ou de obrigar o oponente a voltar para trás.

No caso de o AVA ter dificuldades em impedir a progressão dos defesas centrais e ser ultrapassado pelo corredor central, foi o MAI do lado mais próximo (i.e., MAID, no caso) que saiu para impedir a progressão desse jogador. Assim sendo, tornou-se necessário um ajuste momentâneo no posicionamento da equipa, com o ala do lado da bola (i.e., DAD, no caso) a subir uma linha para preencher o buraco deixado pelo MAI (i.e., MAID, no caso) e com o defesa central do respectivo lado (i.e., DCD, no caso) a ocupar a vaga deixada pelo ala (i.e., DAD, no caso).

O MAI do lado oposto (i.e., MAIE, no caso) devia aproximar-se do Médio defensivo/médio mais recuado do adversário, para evitar que a bola lhe chegasse, enquanto o avançado que foi ultrapassado ou que foi pressionar o defesa central que tinha a bola anteriormente (i.e., como é o caso), devia recuperar o posicionamento, pressionando o portador pelas costas, ou ajudando o MAI (i.e., MAID, no caso) a pressionar o portador numa situação de 1x2, sempre tapando a linha de passe para o outro defesa central, procurando evitar nova circulação da bola e mudança do centro de jogo. Por esta altura, ocorreu a transformação numa linha defensiva de 4 jogadores, até que a equipa pudesse voltar à sua organização defensiva habitual.



Figura 7 - Falha da primeira estrutura de pressão (Corredor Central) - reorganização

No caso de os MAI terem dificuldades em impedir a progressão dos defesas laterais e serem ultrapassados pelo corredor lateral, foi o Ala desse lado (i.e., DAD, no caso) que saiu para impedir a progressão desse jogador. Nesta situação, é também necessário um ajuste momentâneo no posicionamento da equipa, com o ala (i.e., DAD, no caso) a subir uma linha para sair em contenção ao defesa lateral e impedir a sua progressão com bola e com o defesa central desse lado (i.e., DCD, no caso) a ocupar a vaga deixada por esse ala, ocorrendo novamente a transformação numa linha defensiva de 4 jogadores, até que a equipa pudesse voltar à sua organização defensiva habitual. O MAI que foi ultrapassado (i.e., MAID, no caso) devia reagir e recuperar a sua posição, pressionando o portador pelas costas, cortando a linha de passe para o defesa central mais próximo, enquanto o AVA fica responsável por cortar a linha de passe para o médio defensivo.



Figura 8 - Falha da primeira estrutura de pressão (Corredor Lateral) - reorganização

- Nos momentos em que a pressão foi aumentada e se tornou numa pressão alta, os ajustes foram realizados da mesma forma que na pressão média (i.e., referidos

anteriormente), com os Alas (i.e., DAE e DAD) a serem os principais reforços da primeira estrutura de pressão quando esta falhou ou apresentou dificuldades.

- Foi pretendido que em todas as fases de pressão, fosse ela média ou alta, a equipa não desmontasse a sua estrutura mais fixa do corredor central, ou seja, a linha dos 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE e DCD) + linha dos 2 médios centro (i.e., MCE e MCD), devendo evitar que qualquer um destes jogadores saísse na pressão a um portador da bola, visto que estes eram elementos fundamentais no equilíbrio da equipa, e por isso, não deviam ser atraídos nem sair muito da sua posição. Para isto resultar foi crucial que, a partir do momento em que a linha média de pressão fosse ultrapassada ou em pressão alta, que o médio defensivo/médio mais recuado do adversário não tivesse muito espaço para receber a bola e decidir com tranquilidade, e para isso, foi importantíssima a aproximação do MAI do corredor contrário, para condicionar as suas ações e não obrigar um dos médios centros a sair dessa estrutura mais fixa.

- Nos momentos em que esta situação não resultou, e em que o MAI do corredor contrário não foi capaz de se aproximar do médio defensivo/médio mais recuado do adversário e de impedir que a bola lhe chegasse com sucesso, então e somente em situações do mesmo género, devia sair em contenção um dos médios centro para impedir a progressão pelo corredor central, sendo que a função do MAI do lado do médio centro que saiu à bola (i.e., MCE, no caso), passou a ser o controlo da zona e do jogador adversário que esse médio centro deixou livre.



Figura 9 – Momento de saída do Médio Centro na pressão

- Quando a equipa adversária estava fora de zona de pressão, ou seja, antes da linha de pressão média definida, teve espaço para circular a posse de bola. Durante esta circulação, foi fundamental que existisse uma basculação em função do corredor da bola,

isto é, em fase de construção, toda a equipa devia estar junta, próxima do corredor da bola, colocando em segundo plano preocupações com o corredor contrário.



Figura 10 - Basculação em função do corredor da bola

- Quando a linha de pressão média foi ultrapassada, deu-se o momento de pressão. Enquanto a linha de pressão média não foi ultrapassada, deu-se a basculação da equipa, onde a equipa devia não só estar preparada para pressionar se a linha de pressão média fosse ultrapassada, mas também devia estar preparada para o caso do adversário optar por um estilo de jogo mais direto e para isso, o médio centro mais afastado do corredor da bola (i.e., MCD, no caso) devia procurar ficar solto para poder ter mais liberdade para ganhar as segundas bolas. Nesta situação, foi o MAI do corredor contrário ao da bola (i.e., MAID, no caso) que ficou responsável por controlar a zona e os movimentos do médio adversário que o médio centro deixou livre. Os restantes médios e o ala do corredor da bola deviam possuir referências de marcação individual para melhor controlo do espaço.



Figura 11 - Referências de marcação na basculação da equipa (1 MC solto)

3.1.1.3.3. Transição Defesa-Ataque

Relativamente às transições defesa-ataque, o pretendido foi que estas fossem as principais e mais fortes armas do processo ofensivo da equipa. Explicando de forma mais

concreta, foi pretendido que as transições defesa-ataque fossem as principais armas do processo ofensivo da equipa, visto que esta possuiu um foco no processo defensivo e uma preocupação maior com a organização defensiva e qualquer equipa que superiorize o seu processo defensivo ao ofensivo, procura essencialmente o erro do adversário e desorganizações momentâneas da sua estrutura defensiva, que ocorrem naturalmente durante a sua organização ofensiva, explorando essas falhas através de contra-ataques e ataques rápidos no momento em que a posse de bola é conquistada. Mais do que as principais armas do processo ofensivo da equipa, foi pretendido que as transições defesa-ataque fossem as armas mais fortes do processo ofensivo da equipa, devido às características de alguns jogadores do plantel, que possuíam uma boa capacidade de aceleração e velocidade com e sem bola, o que lhes permitiu atacar os espaços com alguma qualidade, através de progressão com bola ou alcançando passes em profundidade, características ideias para explorar contra-ataques e ataques rápidos e aproveitar ao máximo as desorganizações defensivas da equipa adversária.

- Em organização defensiva, como foi referido anteriormente, a equipa possuiu uma primeira estrutura de pressão composta pelos 3 jogadores mais ofensivos da equipa (i.e., MAIE, MAID e AVA) e possuiu os alas (i.e., DAE e DAD) como os principais reforços dessa estrutura de pressão, sendo que os 3 defesas centrais da linha defensiva (i.e., DC, DCE e DCD) e os 2 médios centro da linha de médios (i.e., MCE e MCD) compuseram uma estrutura mais fixa e equilibradora da equipa. Em transição defesa-ataque a mesma lógica manteve-se, ou seja, os 3 jogadores mais ofensivos que compuseram a primeira estrutura de pressão (i.e., MAIE, MAID e AVA), e se “soltaram do bloco mais fixo” em momentos de pressão, possuíam essas funções mais livres para que em momento de transição ofensiva mantivessem essa “liberdade” e “deambular de posição”, para que fossem os principais responsáveis por atacar rapidamente os espaços vazios e onde a desorganização defensiva do adversário fosse mais notória e evidente. Enquanto isso, os alas (i.e., DAE e DAD) que foram os principais reforços da primeira estrutura de pressão em organização defensiva, foram também os principais reforços dos 3 jogadores mais ofensivos da equipa (i.e., MAIE, MAID e AVA) em transições defesa-ataque, isto sempre que conseguiram acompanhar os contra-ataques/ataques rápidos pelos corredores laterais, algo que muitas vezes não foi possível devido ao cansaço acumulado e os alas (i.e., DAE e DAD) deviam sempre privilegiar as suas funções defensivas, não devendo partir para funções ofensivas se não fossem capazes de recuperar o seu posicionamento base. Já os 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE e DCD) e os 2 médios centro (i.e., MCE e

MCD) deviam evitar participar em transições defesa-ataque, mantendo sempre a estrutura mais fixa e nunca desequilibrando a equipa defensivamente.

- No momento em que a equipa conquistou a posse da bola, a bola devia ser retirada da zona de pressão, essencialmente através de passe. O passe devia ser executado rapidamente para um dos jogadores responsáveis por conduzir os contra-ataques/ataques rápidos, nomeadamente, os 3 jogadores mais ofensivos da equipa (i.e., MAIE, MAID e AVA). Destes 3 jogadores, o alvo do passe devia ser aquele que tivesse mais espaço para receber a bola e para criar uma situação de finalização.

- Para poderem ter espaço para receber a bola e criar situações de finalização, estes 3 jogadores tiveram de ter muita mobilidade e capacidade de compreensão do jogo e dos espaços vazios, para que se pudessem desmarcar adequadamente. Dito de forma mais concreta, estes 3 jogadores tiveram de ser capazes de realizar desmarcações de apoio, se o espaço vazio estivesse em zonas entrelinhas (i.e., entre a linha defensiva e dos médios) e desmarcações de rutura, se o espaço vazio estivesse nas costas da defesa. Posto isto, se em transição defesa-ataque, o espaço vazio estivesse entrelinhas, o passe devia procurar a desmarcação de apoio de um jogador nessa zona e devia ser feito diretamente para o jogador e se o espaço vazio estivesse nas costas da defesa, o passe devia procurar a desmarcação de rutura de um jogador nessa zona e devia ser feito em profundidade.

- Em fase de transição defesa-ataque, a condução de bola foi opção a partir do momento em que a bola chegou a um dos 3 jogadores mais ofensivos da equipa (i.e., MAIE, MAID e AVA) ou se fosse um deles a roubar a posse da bola e conseguisse descobrir espaço para progredir com a bola em drible. Nesta fase, quando existiu condução de bola, esta teve de ser acelerada e intensa no sentido da baliza, para aproveitar ao máximo a desorganização defensiva do adversário e para não perder oportunidades de rematar à baliza, não podendo haver excesso de adornos que permitissem uma reorganização defensiva da equipa adversária.

- Quando a posse de bola foi roubada, muitas vezes não foi possível realizar o passe para um dos 3 jogadores mais ofensivos da equipa (i.e., MAIE, MAID e AVA), pois estavam devidamente marcados ou a estrutura defensiva do adversário em geral não evidenciou desorganizações, não havendo espaços para avançar no terreno e explorar contra-ataques/ataques rápidos. Neste caso, não dando para avançar e para atacar rapidamente em transição defesa-ataque, o jogador que conquistou a posse de bola

devia procurar sair da zona de pressão a partir de coberturas ofensivas e a partir daí, a equipa devia procurar gerir com posse, entrando em organização ofensiva.

3.1.1.3.4. Organização Ofensiva

Tendo em conta as características dos jogadores do plantel, para a equipa poder estar mais perto de atingir os seus objetivos competitivos, o mais adequado era criar uma identidade quase exclusivamente baseada numa boa organização defensiva e na utilização de transições defesa-ataque como o único meio do processo ofensivo. Isto significa que o mais adequado seria que a equipa não entrasse muitas vezes em organização ofensiva, dado que as características dos jogadores não eram as mais adequadas para gerir com posse, não existindo tranquilidade e à vontade com bola e existindo bastante medo de falhar/errar. No entanto, em escalões de formação como é o caso da equipa de iniciados A do Rio de Mouro, é fundamental dar bastante atenção ao aspeto da formação desportiva, à evolução e desenvolvimento dos jogadores individualmente e da equipa a nível coletivo, e por isso, foram definidos para a época de 2017/2018 objetivos formativos, que ao nível da importância, superaram os objetivos competitivos. Quando falamos do aspeto da formação, falamos da necessidade da existência de um bom processo de aprendizagem, independentemente dos resultados competitivos, um processo que deve procurar promover diversão, cooperação, diferentes estímulos e erros, visto que errar é uma ferramenta indispensável na aprendizagem de qualquer coisa. Aqui, no assunto dos objetivos de formação, entra a questão da organização ofensiva, que para além de ser o momento preferido do Treinador, é o momento mais divertido do jogo de futebol, quando a equipa tem na sua posse o elemento essencial do jogo, que faz os atletas gostarem do futebol, que é a “bola nos pés”. É também o momento onde a cooperação é decisiva, porque ninguém consegue cumprir o objetivo do jogo sozinho, que é marcar golos, e para fazer a bola chegar à baliza adversária com qualidade, é preciso um grande e coordenado trabalho de equipa. Mais do que tudo isto, a organização ofensiva era o ponto fraco desta equipa, onde tinha menos sucesso e onde estava mais longe do caminho certo, e por isso, foi neste aspeto que a equipa precisou de um estímulo especial para um melhor desenvolvimento. Assim sendo, foi pretendido que na época de 2017/2018, a organização ofensiva fosse também bastante estimulada, independentemente dos erros que surgissem, privilegiando sempre que possível o passe curto e a valorização da bola, para que os jogadores pudessem crescer com os erros e ser melhores, para que jogassem um futebol mais divertido e mais

confiante, neles próprios e nos colegas, e para que perdessem o medo de ter a bola, que é algo prejudicial para uma formação adequada e para a prática do futebol em si.

- Como foi referido anteriormente, em organização defensiva a equipa esteve organizada num sistema de jogo de 5-4-1, que foi a base para todos os processos da equipa. Contudo, quando a equipa conquistou a posse de bola, e não conseguiu partir para o ataque em transição defesa-ataque, geriu com posse e entrou em organização ofensiva num sistema ligeiramente diferente, moldado a partir do 5-4-1. De forma mais concreta, quando a equipa entrou em organização ofensiva, a linha defensiva de 5 jogadores foi desmontada, sendo que os dois alas (i.e., DAE e DAD) subiram linhas, dando maior profundidade aliada à largura e os 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE e DCD) alargaram, afastando-se e formando uma linha de 3 defesas. A linha dos 4 médios também foi ligeiramente alterada, com os 2 médios alas interiores (i.e., MAIE e MAID) a libertar-se como “vagabundos” que jogaram entrelinhas e que procuraram muito jogo interior para criar superioridade numérica no corredor central, oferecendo o corredor lateral à subida dos alas, num sistema que se tornou num 3-2-4-1.



Figura 12 - Organização defensiva (5-4-1) para Organização ofensiva (3-2-4-1)

- Assim como em organização defensiva o primeiro jogador da equipa com tarefas defensivas é o avançado, em organização ofensiva, o primeiro jogador da equipa com tarefas ofensivas é o GR. É fulcral que o GR não tenha medo de ter a bola nos pés, pois é a partir dele que começa a construção de jogo ofensivo da equipa e é ele o primeiro a transmitir a confiança ou o nervosismo para os restantes elementos da equipa. O GR, para além das tarefas específicas da sua posição, deve ser capaz de ser mais um jogador de campo, devendo saber realizar receções adequadas, realizar passes curtos e

passes longos e tomar decisões com critério e sem receios, ou seja, decisões que levem a equipa a tentar ficar com a posse da bola e não a livrar-se dela de qualquer maneira, independentemente da pressão do adversário que possa existir. Com bola, o GR deve dar sempre prioridade a passes curtos para as primeiras referências, um dos 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE e DCD), ou a passes curtos para as segundas referências, um dos 2 médios centro (i.e., MCE e MCD). Se não possuir nenhuma destas opções de passe curto ou se estiver mais pressionado e não tiver muito tempo para decidir, então o GR deve optar por passes mais longos para as terceiras referências os 2 alas (i.e., DAE e DAD).



Figura 13 - Prioridade das linhas de passe quando a bola esteve no GR

- Quando o GR não teve a bola, mas foi a equipa que teve a posse da mesma, este devia estar sempre preparado para receber a bola, devendo promover sempre que possível uma linha de passe, mas nunca pondo em causa a sua função principal e o posicionamento certo. O GR devia oferecer-se como uma cobertura ofensiva viável em todos os momentos em que fosse necessário, pois estando sozinho e livre de marcação, foi alguém que a equipa podia utilizar para sair de zonas de pressão e rodar o centro de jogo. O GR devia estar concentrado e acompanhar o processo ofensivo quando este se transportou para o meio-campo adversário, para que não fosse uma cobertura ofensiva demasiado longe, e no caso de ser requisitado, não levasse a equipa a baixar no terreno e o adversário a subir linhas confortavelmente. Para além disso, o facto de acompanhar o processo ofensivo de forma concentrada e adequada, permitiu também ao GR preparar uma saída a um possível contra-ataque/ataque rápido do adversário, e estando mais subido e mais perto do bloco, pôde controlar melhor a profundidade nas costas da defesa e reagir com maior acerto a bolas que aí fossem colocadas.



Figura 14 - Cobertura Ofensiva do GR e controlo da profundidade

- Em organização ofensiva, os jogadores que foram os principais responsáveis pela fase de construção de jogo da equipa, foram os mesmos que em organização defensiva, constituíram a estrutura mais fixa, que permitiu manter a equipa equilibrada. Isto significa que, sempre que foi possível, a equipa construiu com 5 jogadores, os 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE e DCD), mais os 2 médios centro (i.e., MCE e MCD). Nesta fase, a equipa “desmontou-se” em 2 partes, nomeadamente, os 5 jogadores responsáveis pela fase de construção e os restantes 5 jogadores, responsáveis por dar largura e profundidade ao jogo da equipa, assim como, por dar linhas de passe entrelinhas (i.e., entre a linha defensiva e linha média da equipa adversária) e em zonas mais afastadas do centro de jogo, para quando fosse necessário recorrer a um passe mais direto.



Figura 15 - Divisão da equipa em 2 partes na fase de construção

- Na fase de construção, os 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE e DCD) afastaram-se para dar maior largura e criar maior dificuldade ao sucesso da pressão adversária, no

entanto, não deviam dar demasiada largura, pois em caso de perda da posse de bola, o “fosso” para ser explorado seria maior e tornando-se mais difícil concentrar a equipa rapidamente. O Defesa Central do meio (i.e., DC) devia baixar um pouco relativamente aos outros, para aumentar a distância que o adversário tinha de percorrer em pressão e atrair oponentes para abrir espaço entrelinhas. O DC foi o líder da fase de construção e o principal decisor.

- Na fase de construção, o trabalho dos jogadores do corredor central, 2 médios centro (i.e., MCE e MCD) mais 2 médios alas interiores (i.e., MAIE e MAID), foi jogar entrelinhas. Os 2 médios centro (i.e., MCE e MCD) jogaram entre a linha dos avançados e a linha dos médios, e os 2 médios alas interiores (i.e., MAIE e MAID) jogaram entre a linha dos médios e a linha defensiva. Isto significa que, sempre que o adversário subiu linhas para pressionar a equipa, foi necessário recuar linhas para haver linhas de passe mais próximas e ser possível sair em futebol apoiado. Por outras palavras, se a linha de avançados do adversário subiu, os 2 médios centro (i.e., MCE e MCD) baixaram para ajudar na construção e se a linha dos médios do adversário subiu, os 2 médios alas interiores baixaram também para manter a superioridade numérica no corredor central e haver mais opções de passe e maior dúvida por parte do adversário. Se o adversário não subiu linhas, não foi necessário a equipa baixá-las, ficando os 3 defesas centrais responsáveis por transportar a bola para terrenos mais avançados.



Figura 16 – Colocação de jogadores entrelinhas

- Em fase de construção, nomeadamente quando a bola esteve num dos 3 defesas centrais, o papel dos alas (i.e., DAE e DAD) foi variável, dependendo de qual dos 3 Defesas Centrais possuiu a posse da bola. Se foi o Defesa Central do meio (i.e., DC)

com a posse da bola, ambos os alas (i.e., DAE e DAD) procuraram dar largura e profundidade à equipa, para “prender” os defesas laterais do adversário e poder libertar o médio ala interior do seu lado (i.e., MAIE ou MAID) para jogar entrelinhas, com menor marcação e maior conforto. Se foi o defesa central de um dos lados (i.e., DCE e DCD) com a posse da bola, o ala do respetivo lado (i.e., DAE ou DAD) recuou para dar uma linha de passe mais próxima e para esse defesa central ter uma linha de passe exterior, enquanto o ala do lado oposto (i.e., DAD ou DAE) procurou dar largura e profundidade à equipa, longe do centro de jogo para partir a estrutura defensiva adversária ou para ficar só no corredor lateral oposto, permitindo mudanças constantes do centro de jogo.



Figura 17 - Papel das alas (DAE e DAD) quando a bola está nos defesas centrais

- Quando a bola esteve num dos 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE ou DCD) também o avançado teve funções variadas. Se a bola esteve no Defesa Central do meio, então o avançado ficou no corredor central e fixou os 2 defesas centrais da equipa adversária. Se a bola esteve num dos Defesas Centrais dos lados (i.e., DCE ou DCD), então visto que o ala (i.e., DAE ou DAD) desse lado baixou para dar uma linha de passe exterior mais próxima, o avançado aproveitou o espaço vazio que o defesa lateral adversário deixou para ir em perseguição do ala (i.e., DAE e DAD) ou médio-ala interior (i.e., MAIE ou MAID), fazendo uma diagonal exterior para esse lado, tentando explorar esse espaço. Quando o avançado optou por realizar este movimento diagonal exterior para o corredor da bola, então o médio-ala interior do lado contrário (i.e., MAIE ou MAID) procurou ocupar a sua vaga no corredor central, fazendo momentaneamente a posição de avançado. Algumas vezes, quando o médio-ala interior do lado da bola (i.e., MAID ou MAIE) não conseguiu ter jogo interior e receber bolas entrelinhas, ele próprio realizou

esse movimento diagonal exterior para explorar esse espaço vazio deixado no corredor lateral.



Figura 18 - Papel do avançado (AVA) quando a bola está nos defesas centrais

- Foi pretendido que a equipa explorasse bastantes situações de 2x1 nos corredores laterais, através de um dos alas (i.e., DAE ou DAD), mais o médio-ala interior desse lado (i.e., MAIE ou MAID) contra o defesa lateral da equipa adversária. A maneira de evitar estas situações de 2x1 nos corredores laterais, foi fazendo com que os extremos acompanhassem os movimentos dos alas (i.e., DAE e DAD), o que diminuiu a pressão sobre os defesas centrais da equipa (i.e., DC, DCE e DCD) e permitiu sair a jogar de forma mais tranquila. No caso de pressão alta e da equipa ter de jogar mais direto, estas situações de 2x1 dificilmente podem ser controladas em ambos os corredores laterais simultaneamente.



Figura 19 - Situações de 2x1 nos corredores laterais

- Quando a bola chegou ao meio campo ofensivo com qualidade, a um dos médios-alas interiores (i.e., MAIE ou MAID) ou a algum outro jogador que conquistou espaço para receber a bola em terrenos mais avançados, começou-se a procurar criar

situações de finalização. Com isto, o primeiro princípio do ataque foi sempre cumprido, ou seja, sempre que um jogador teve espaço à sua frente para progredir, penetrou com bola em direção à baliza e procurou rematar a partir do momento que entrou em zona de finalização (i.e., perto da grande área). Nestes momentos, em que o portador da bola teve espaço para realizar a penetração no último terço do terreno (i.e., bola descoberta), os colegas mais avançados no terreno procuraram realizar desmarcações de rutura nas costas da defesa, para existirem mais opções na criação das situações de finalização, como passes de rutura, para além da progressão individual e remate de fora/longe.



Figura 20 - Quando a bola chega aos atacantes e existe espaço para progredir

- Como foi dito anteriormente, quando a bola chegou ao meio campo ofensivo com qualidade, a um dos médios-alas interiores (i.e., MAIE ou MAID) ou a algum outro jogador que conquistou espaço para receber a bola em terrenos mais avançados, começou-se a procurar criar situações de finalização. No entanto, muitas vezes o jogador que recebeu a bola não teve espaço para progredir e penetrar com bola em direção à baliza, devido à existência imediata de algum adversário em contenção. Nestes momentos, em que o portador da bola não teve espaço para progredir, pois teve uma contenção bem definida por um oponente (i.e., bola coberta), os colegas mais avançados no terreno procuraram realizar desmarcações de apoio ao invés de desmarcações de rutura, de modo a aproximar-se e promover várias linhas de passe ao portador, e auxiliá-lo a ultrapassar a oposição através de combinações e triangulações.



Figura 21 - Quando a bola chega aos atacantes e existe oposição imediata

- Quando a bola chegou com sucesso a um dos corredores laterais, nomeadamente, a um dos alas (i.e., DAE ou DAD), estes deviam privilegiar, quando possível, cruzamentos antecipados para a grande área ou um passe de rutura para o médio ala interior mais próximo (i.e., MAIE ou MAID). No caso da existência de um cruzamento, pelo menos 2 jogadores deviam marcar presença na grande área, o AVA e o médio-ala interior do lado contrário (i.e., MAID ou MAIE), sendo que o ala do lado contrário (i.e., DAD ou DAE), sempre que conseguir chegar, deve aparecer também na área em zonas mais afastadas e próximas do 2º poste, para ser capaz de corresponder a cruzamentos mais longos e a bolas que atravessem toda a área sem ser intercetadas/desviadas. O médio-ala interior mais próximo (i.e., MAIE ou MAID), no caso de optar por não realizar um movimento de rutura, devia movimentar-se na direção da baliza para zonas próximas da entrada da grande área, para ser capaz de responder a bolas que fiquem recuadas ou à 2ª bola resultante do cruzamento em si.



Figura 22 – Quando a bola chega a um dos alas em posição avançada

- Durante todo este processo e movimentos ofensivos da equipa em terrenos mais avançados e próximos da baliza do adversário, é mantida uma estrutura que mantém o equilíbrio defensivo da equipa. Esta estrutura é composta por um 3+2, sendo que os 3,

são os defesas centrais da equipa (i.e., DC, DCE e DCD) e os 2, são os 2 médios centro da equipa (i.e., MCE e MCD). Esta estrutura que mantém o equilíbrio da equipa em organização ofensiva é a mesma estrutura que se apresenta mais fixa nos momentos de transição ofensiva e organização defensiva, e que não participa ativamente nos momentos de pressão ao adversário. Em determinados jogos, que sejam mais acessíveis ou onde a equipa se encontre com um resultado desfavorável, pode ocorrer uma transformação nesta estrutura, passando para um 3+1, com um dos médios centro (i.e., MCE ou MCD) a soltar-se das funções de equilíbrio, para a equipa poder ter mais um jogador a participar nas manobras ofensivas e nos momentos de pressão ao adversário.



Figura 23 - Estrutura de equilíbrio (3+2) em momento de organização ofensiva

3.1.1.3.5. Transição Ataque-Defesa

No que toca ao momento de transição ataque-defesa, é um momento fundamental para que os objetivos de formação comprometam o menos possível os objetivos competitivos propostos. Enquanto o melhor caminho para atingir melhores resultados desportivos e os objetivos competitivos definidos provavelmente seria manter o foco do modelo de jogo na organização defensiva e transições ofensivas da equipa, tendo em conta as características dos jogadores do plantel, o caminho certo para formar jovens atletas e atingir os objetivos de formação definidos, é nunca desfocar o momento de organização ofensiva, pois é o principal momento de relação com a bola, onde a técnica e a criatividade se desenvolvem, onde a confiança e a tranquilidade com bola se conquistam e onde os erros são muito comuns (i.e., quer ao nível das decisões, quer ao nível da execução) e muitas vezes prejudiciais no resultado final dos jogos, algo que resulta na existência do medo de falhar/errar/arriscar e de ter bola, e que acontecia com esta equipa, que tinha na organização ofensiva a sua maior dificuldade e por isso era

fundamental ser trabalhada e focada. Assim sendo, as transições ataque-defesa são cruciais para a correção dos erros e riscos que se vão correr em organização ofensiva, e na minimização dos seus estragos nos resultados e objetivos competitivos, devendo a equipa procurar ser o mais forte e intensa possível na reação à perda da bola e na sua reorganização defensiva.

- Quando a equipa perde a posse de bola é importantíssimo que exista uma reação individual e coletiva, imediata à perda. O jogador que perder a posse de bola deve ser o primeiro a reagir (i.e., reação individual) com o auxílio do(s) jogador(es) mais próximos, que numa 1ª fase, devem procurar “abafar” (i.e., rodear) o portador da bola, para recuperar o mais rápido possível a posse para a equipa novamente.

- Se não for possível recuperar rapidamente a posse, os jogadores que tentaram “abafar” o portador, devem organizar-se entre si, cortando o espaço de penetração (i.e., através de uma contenção realizada pelo jogador mais próximo) e linhas de passe, para pelo menos tentarem conter a progressão do oponente e o avanço da bola no terreno de jogo. Impedir a progressão do portador e condicionar as suas opções é essencial para atrasar o movimento ofensivo do opositor e impedir transições defesa-ataque. Assim sendo, quando a equipa não é capaz de recuperar a posse, o seu objetivo deve ser obrigar o adversário a voltar para trás e a entrar em organização ofensiva, o que permite à equipa recuperar o seu posicionamento e entrar em organização defensiva, através da qual consegue defender de forma mais controlada, equilibrada e criteriosa.

3.1.1.3.6. Esquemas Táticos

Relativamente aos Esquemas Táticos, foram definidos alguns aspetos, nomeadamente posicionamentos ou movimentações, que deveriam ser respeitados ao máximo pelos jogadores em campo nas diversas situações estruturadas: cantos defensivos, cantos ofensivos, lançamentos de linha lateral e livres defensivos/ofensivos.

- No que toca aos cantos defensivos, foi definida uma marcação zonal, com um jogador na zona do 1º poste, mais concretamente o ala do lado onde o canto é marcado (i.e., DAE ou DAD) e outro jogador na zona do 2º poste, que se trata do ala contrário (i.e., DAD ou DAE). Mais à frente, ao longo da linha da pequena área, na zona frontal à baliza, foi definida uma linha de 4 jogadores, composta pelo avançado (i.e., AVA, na zona frontal ao 1º poste) como o 1º jogador dessa linha, seguido pelos 3 defesas centrais (i.e., DCE,

DC e DCD). Mais à frente, na zona de penálti ou na zona entre a marca de penálti e a linha da pequena área (i.e., quando a linha de 4 jogadores apresenta maiores dificuldades em ganhar os duelos), foi definida uma linha de 2 jogadores, composta pelos 2 médios centro da equipa (i.e., MCE e MCD). Mais à frente, à entrada da área está colocado 1 jogador, nomeadamente, o médio-ala interior do lado contrário ao lado onde o canto é marcado (i.e., MAIE ou MAID), sendo que o médio-ala interior do lado onde o canto é marcado (i.e., MAID ou MAIE) está colocado na zona do meio campo, ficando esse homem definido como a principal referência nas transições defesa-ataque resultantes do canto.



Figura 24 - Cantos Defensivos

- No que toca aos cantos ofensivos, foi definido um mínimo de 2 jogadores mais recuados na zona do meio-campo, mantendo a equipa equilibrada e alertada para as possíveis transições defesa-ataque do adversário, que foram os 2 alas (i.e., DAE e DAD). É fundamental garantir a superioridade numérica nesta zona do meio-campo, logo quando o adversário ficou com 2 homens na frente, a equipa ficou com 3 jogadores mais recuados e por aí adiante, juntando-se aos 2 alas (i.e., DAE e DAD) um dos 2 médios centro (i.e., MCE ou MCD), nomeadamente, o do lado contrário ao lado onde o canto é marcado. O canto foi marcado pelo médio-ala interior do lado correspondente (i.e., MAIE ou MAID), sendo que o médio-ala interior do lado contrário (i.e., MAID ou MAIE) explorou a zona do GR, dentro da pequena área, fixando a sua atenção ou, no caso da equipa adversária ficar com 2 homens na frente, preencheu a vaga à entrada da área deixada pelo médio centro (i.e., MCE ou MCD) que recuou para a zona do meio-campo. Se não houve necessidade de algum médio centro (i.e., MCE e MCD) recuar no terreno, ambos se posicionaram à entrada da área, ficando responsáveis pelo ataque à 2ª bola e estando a postos para impedir as transições defesa-ataque da equipa adversária. Por fim, foi definido um grupo de 4 jogadores, constituído pelo avançado e pelos 3 defesas centrais (i.e., DCE, DC, DCD), responsável pelo ataque à 1ª bola dentro da área, com alguma liberdade na escolha dos movimentos e zonas que iam atacar (i.e., 1º poste, 2º poste,

zona central, penálti), tendo apenas como “norma” a realização de um movimento a partir de trás para a frente.



Figura 25 - Cantos Ofensivos (quando adversário coloca 1 ou 2 adversário)

- No que toca aos lançamentos de linha lateral, foi definido que seriam sempre realizados pelo ala do corredor correspondente (i.e., DAD ou DAE). Os 3 defesas centrais ficam mais recuados, razoavelmente em “linha” e atrás da linha da bola, para manter o equilíbrio da equipa, sendo que o defesa central do lado onde é realizado o lançamento, deve disponibilizar-se como uma cobertura ofensiva/ linha de passe viável, para onde o ala (i.e., DAD ou DAE) possa lançar a bola e a equipa ficar com a posse de forma controlada. Enquanto o médio centro do lado contrário ao lado do lançamento (i.e., MCE ou MCD) deve manter a equipa equilibrada no corredor central e ser uma referência para circulação da bola e mudança do centro de jogo, o médio centro do lado do lançamento (i.e., MCD ou MCE) deve participar nas principais movimentações, que ocorrem à frente da linha da bola, perto da linha lateral e que envolvem “permutas triangulares cíclicas” entre 3 jogadores, para criar e explorar espaços para receber a bola. Nessas permutas, participam também o médio-ala interior do lado do lançamento (i.e., MAID ou MAIE) e o avançado (i.e., AVA). Durante tudo isto, o médio-ala interior do lado contrário ao lado do lançamento (i.e., MAIE ou MAID), deve preencher a vaga no corredor central em terrenos avançados, na zona dos defesas centrais adversários, deixada pelo avançado (i.e., AVA) que descai no corredor lateral para participar nas movimentações, e o ala do lado contrário ao lado do lançamento (i.e., DAE ou DAD) fica responsável por dar largura à equipa.



Figura 26 - Lançamentos de linha lateral

- No que toca aos livres defensivos em zonas mais perigosas do campo, isto é, no $\frac{1}{4}$ defensivo / zonas mais próximas da grande área e da baliza da equipa, normalmente é definida uma barreira, que pode ser constituída por um número variável de jogadores (e.g., 1/2/3/4/5) dependendo da distância à baliza e do posicionamento da bola ao nível do corredor. O número de jogadores que é colocado na barreira em cada livre é sempre definido pelo GR, de acordo com o seu conforto, a sua visão da situação e o ângulo que pretende cobrir. Normalmente, em livres de um dos corredores laterais, o ângulo de execução é menor, podendo a barreira ser constituída por 2/3 elementos no máximo, enquanto em livres do corredor central, o ângulo de execução é maior, podendo a barreira ser constituída por 4/5 elementos no máximo. Em livres dos corredores laterais, a execução não é frontal, e como foi dito anteriormente, o ângulo de execução é menor, por isso, surgem na maioria das vezes cruzamentos ao invés de remates, havendo uma maior necessidade de não incluir na barreira os jogadores, na teoria, mais fortes no jogo aéreo (i.e., DC, DCE, DCD e AVA) e assim sendo, nestes livres, devem ser incluídos na barreira os jogadores dos respetivos lados (e.g., livre do lado direito – barreira constituída por: 1º médio-ala interior direito, MAID; 2º ala direito, DAD; 3º médio centro direito, MCD). Em livres do corredor central, frontais e próximos da grande área, habitualmente se recorre a remates diretos, e por essa razão, não há tantas preocupações com cruzamentos, devendo estar incluídos na barreira os jogadores mais altos/mais “corajosos”/maior capacidade de salto (e.g., 1º- Avançado, AVA; 2º, 3º e 4º - Defesas Centrais, DC, DCD e DCE; 5º um dos médios centro, MCE ou MCD). Para além dos jogadores que constituem a barreira e do Guarda-Redes (GR), foi definido que deve ficar um homem na frente, na zona do meio campo, como a referência das transições defesa-ataque que seria o médio-ala interior do lado contrário ao lado do livre (i.e., MAIE ou MAID). A restante maioria da equipa, numa fase inicial, forma uma linha alinhada com a barreira, em marcação zonal com foco individual de quem surge na zona, procurando

apanhar os adversários em fora de jogo, e se com o decorrer do jogo não resultar e a equipa demonstrar dificuldades em controlar os lances, a linha deve baixar, deixando de estar alinhada com a barreira. Independentemente do posicionamento desta linha, deve existir sempre um jogador à frente da mesma, para sair na pressão em caso de livre curto e para estar livre para lutar pela 2ª bola, nomeadamente, o médio centro do lado contrário ao lado do livre (i.e., MCE ou MCD).



Figura 27 - Livres Defensivos

- No que toca aos livres ofensivos, foi definido que no meio-campo defensivo e até meio do meio-campo ofensivo, a equipa devia sair a jogar de forma curta e entrar em organização ofensiva, a menos que a equipa adversária demonstrasse ser fraca em bolas paradas ou se o resultado fosse desfavorável para a equipa e se pretendesse jogar de forma mais direta, colocando o máximo de bolas possível perto da baliza adversária, e nesse caso, qualquer livre ofensivo se transforma numa oportunidade de cruzamento para dentro da grande área. A partir de meio do meio-campo ofensivo, foi definido que livres ofensivos de zonas laterais devem ser traduzidos em cruzamentos e livres ofensivos de zonas centrais/frontais devem ser traduzidos em remates diretos à baliza.

Nos livres ofensivos de zonas laterais, foram realizados cruzamentos para dentro da grande área, existindo a necessidade de levar para zonas de finalização os jogadores com maior capacidade no jogo aéreo, nomeadamente, os 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE e DCD) e o avançado (i.e., AVA) que se intrometeram na “confusão”, tendo liberdade nos movimentos e zonas escolhidos. Foi definido que ficariam sempre, no mínimo, 2 jogadores atrás na zona do meio-campo (i.e., podendo este número aumentar dependendo do número de homens que a equipa adversária deixar na frente), com o intuito de possuir superioridade numérica e manter a equipa equilibrada e pronta para as transições defesa-ataque do adversário, nomeadamente, os 2 alas (i.e., DAE e DAD) e

um auxílio dos médios centro (i.e., MCE e/ou MCD) se necessário. Foi também definido que devem estar sempre 2 homens, um pouco recuados relativamente à zona de “confusão”, para reforçar o equilíbrio defensivo da equipa e para lutar pela 2ª bola, nomeadamente os 2 médios centro (i.e., MCE e MCD). O livre em si é marcado pelo médio-ala interior do lado correspondente (i.e., MAIE ou MAID), enquanto o médio-ala interior do lado contrário deve intrometer-se na “confusão” ou ocupar a vaga que um médio centro (i.e., MCE ou MCD) possa deixar ao ficar atrás na zona do meio-campo.



Figura 28 - Livres ofensivos dos corredores laterais

Nos livres ofensivos de zonas centrais/frontais, vão ser realizados remates diretos, e por isso, não existe a necessidade de levar para zonas de finalização os jogadores com maior capacidade no jogo aéreo, mas sim os jogadores com maior capacidade de remate e com maior velocidade de reação para a 2ª bola e assim sendo, os 3 defesas centrais (i.e., DC, DCE e DCD) devem ficar sempre atrás na zona do meio campo. Foi definido que o marcador do livre é um dos 5 jogadores mais ofensivos da equipa (i.e., MCD, MCE, MAID, MAIE, AVA) e que alinhado com o marcador do livre do lado contrário deve estar um dos 2 médios centro (i.e., MCE e MCD), para manter a equipa equilibrada e preparar a equipa para possíveis transições defesa-ataque da equipa adversária. Os restantes jogadores devem estar em zona de “confusão”, 2 no lado mais próximo da zona do livre e 3 no lado oposto, todos perto do limite de fora de jogo e a postos para reagir/partir na direção da baliza para finalizar uma possível 2ª bola.



Figura 29 - Livres ofensivos do corredor central

3.1.1.4. Periodização da Época Desportiva

Após a realização de um planeamento da época desportiva, que englobe uma análise da época anterior, a elaboração e estruturação de objetivos para a temporada e a criação e desenvolvimento de um modelo de jogo para a equipa, é necessário que se realize também um processo de periodização da época desportiva. É designado por periodização, o processo que permite a divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e de acordo com as leis e princípios do treino desportivo (Lima, 2014), ou seja, a periodização do processo de treino consiste na criação de um sistema de planos para distintos períodos, que perseguem um conjunto de objetivos mutuamente vinculados (Sapata, 2013). Na periodização da época desportiva, a maior dificuldade e o grande problema entre os treinadores está em identificar qual o modelo de periodização mais adequado, dificuldade/problema este que surgiu quando a procura por treinos eficazes e orientados apenas de forma empírica foi naturalmente perdendo o sentido e a eficácia com os avanços da ciência, e quando conseqüentemente foram introduzidas diferentes teorias/modelos de periodização, sustentadas pelos dados científicos contemporâneos (Lima, 2014). Entre as teorias de periodização que foram surgindo ao longo do tempo, destacam-se os 4 principais modelos mais utilizados no futebol, nomeadamente, o originário dos países do Leste da Europa, o originário dos países do Norte da Europa e América do Norte, o originário dos países Latino-Americanos e a “Periodização Tática” (Martins, 2003 citado por Lima, 2014), explicados com maior detalhe no capítulo da revisão da literatura.

O contexto da equipa, que apenas permitiu ter à disponibilidade 2 sessões de treino por semana, e ainda os poucos anos de experiência como treinador principal do estagiário, fizeram com que existissem muitas dúvidas acerca daquele que seria o

modelo mais adequado para periodizar a época desportiva neste contexto, até porque o treinador reconheceu algum valor em cada um dos modelos de periodização referidos anteriormente. No que toca ao modelo de periodização originário dos países do Leste Europa, o treinador reconheceu a importância que o trabalho da componente física geral podia ter para compensar fragilidades/debilidades técnicas e táticas evidenciadas pelos jogadores, para preparar a equipa para campos de maiores dimensões, visto que o reduzido espaço de treino não permitia preparar a equipa de forma específica nesse aspeto, e para combater o número reduzido de sessões de treino por semana, que sendo apenas duas, iam causar pouco impacto a nível físico e dificultar adaptações nessa componente, sendo também que possuir uma boa capacidade física geral de base poderia facilitar melhorias nas restantes componentes do treino. Relativamente ao modelo de periodização originário dos países do Norte da Europa e América do Norte, o treinador reconheceu também que o trabalho da componente física específica da modalidade do futebol poderia também trazer benefícios, pois se a equipa não se pudesse superiorizar aos adversários nos fatores técnicos e táticos nos jogos, uma boa preparação física específica poderia ser o aspeto essencial para combater os adversários mais fortes. Por fim, o estagiário percebeu também o valor de uma periodização mais tática, onde todo o processo de treino se centra em torno do modelo de jogo da equipa, o que a níveis formativos em aspetos táticos, princípios e compreensão do jogo pode ser fundamental no processo de aprendizagem dos jovens.

Apesar de terem sido incluídas algumas noções dos modelos de periodização anteriores, para periodizar a época desportiva 2017/2018 foi escolhido como o principal o modelo de periodização originário dos países Latino-Americanos, conhecido como o treino integrado dos fatores, visto que o mais importante para o treinador, tendo em conta o contexto de prática com poucas sessões de treino e pouco tempo útil de prática, seria integrar em cada uma delas o máximo de fatores do treino possíveis.

Nesta perspetiva, os exercícios mais utilizados no processo de treino foram o jogo propriamente dito e o jogo reduzido, por ser o exercício que mais fatores do treino engloba em si, seguidos dos exercícios direcionados para o modelo de jogo, onde a componente tática e a especificidade eram o foco, mas na maioria das vezes promovendo exercícios táticos que integrassem outros fatores. Como foi dito anteriormente, algumas noções de outros modelos de periodização foram tidas em conta, e nesse sentido, de forma complementar, foram utilizados exercícios mais convencionais direcionados para o trabalho da componente física geral e específica. A componente

física foi trabalhada ao longo de toda a época, sendo que na pré-época foi trabalhada com maior regularidade, e foi focada a componente física geral, com a realização de um exercício em cada sessão de treino em regime de força/resistência/velocidade, pois corresponde a um período onde a componente física deve ser uma preocupação maior em termos de preparação desportiva, devido ao longo período de paragem (i.e., férias) atravessado pelos atletas, tendo diminuído a regularidade durante o período competitivo, com a realização de apenas um exercício a cada semana, onde o trabalho começou a integrar o trabalho da componente física específica, por também ser fundamental no momento competitivo.

Para além da escolha do modelo de periodização para a época desportiva, deve ser sempre realizada uma divisão temporal de todo o processo de treino em períodos, podendo ser definidos e agrupados por dias (i.e., unidades de treino), semanas (i.e., microciclos), meses (i.e., mesociclos) ou anos (i.e., macrociclos), sendo que tipicamente a periodização se refere à divisão de uma época desportiva num macrociclo global (i.e., período de 1 ano) e em intervalos de tempo menores (i.e., mesociclos e microciclos), de acordo com os princípios do treino desportivo e com o objetivo de alcançar o melhor desempenho durante as competições disputadas ao longo da temporada (Soares, 2017). O macrociclo compreende o treino de toda a temporada, devendo encerrar-se no ápice da forma física, técnica, tática e psicológica do atleta, e estando também ele dividido em 3 períodos, o período de preparatório, o período de competitivo e o período de Transitório (Oliveira, 2015), em que o período preparatório é relativo à pré-época e o período transitório é relativo aos momentos de pausa ou de paragem competitiva. O mesociclo corresponde a um conjunto de várias semanas onde são acentuados os objetivos, constituindo no seu todo, um ciclo médio de treinos com uma duração compreendida entre 3 e 4 semanas (Almeida, 2016), e no que toca a este aspeto, importa destacar que são escassas as pesquisas no âmbito do futebol que apresentam estruturas de mesociclos durante a pré-temporada, sobretudo em categorias de base (Braz & Cruz, 2013), e por isso não existem conclusões acerca do sucesso ou insucesso da sua utilização nesse período. O microciclo pode ser definido como as menores unidades de treino onde há oscilações da carga, sendo normalmente compreendido num período de 1 semana (Oliveira, 2015), caracterizando assim um planeamento do treino feito de forma semanal. Por último, é importante destacar que nos modelos de periodização mais recentes, o desenvolvimento do jogar é concretizado a partir do estabelecimento de um microciclo padrão, sendo definido um padrão semanal basilar na organização de todo o processo de treino, onde após cada jogo, é feita uma análise e elaborado um conjunto de

objetivos a atingir na semana seguinte (Almeida, 2013), assumindo a competição um papel fulcral na diversificação dos conteúdos e meios de treino no padrão semanal.

Posto isto, para a época desportiva da equipa de iniciados A do Rio de Mouro, foi definido o macrociclo, que foi dividido em 3 períodos, nomeadamente, período preparatório (i.e., pré-época), período competitivo e período transitório, contando com um total de 95 sessões de treino.

3.1.1.4.1. Período Preparatório

O período preparatório, ou a chamada pré-época, teve início em Setembro e teve a duração desse mês, e embora sejam escassas as pesquisas no âmbito do futebol que apresentam estruturas de mesociclos durante a pré-temporada, foi definido o mesociclo para este período, visto que os objetivos que se pretendiam alcançar, implicavam um maior ciclo de treinos, com a duração de várias semanas, necessitando de algum tempo para serem alcançados. Fizeram parte desses objetivos: o ensino-aprendizagem e desenvolvimento de um novo modelo de jogo, completamente distinto daquele que foi utilizado na época anterior, implicando algum tempo de trabalho a nível tático; melhorias a nível técnico, visto que aspetos simples como a receção e o passe curto se mostraram algo débeis em grande parte dos jogadores, implicando um trabalho extenso de repetição de gestos; “remoção das toxinas” das férias de verão (e.g., má alimentação, falta de atividade física, etc.) e preparação da equipa a nível físico para o período competitivo, essencialmente através de circuitos e trabalho mais analítico (i.e., sem bola) em todas as sessões de treino deste período, no sentido de melhorar, acima de tudo, a capacidade física geral dos atletas como uma das bases para a performance no processo defensivo (i.e., trabalho sem bola), para o trabalho mais específico relacionado com o modelo de jogo e para o desenvolvimento das restantes componentes, assim como nos dizem as teoria de periodização convencionais.

O período preparatório / mesociclo de Setembro é apresentado na tabela seguinte (i.e., tabela 11), traduzindo o primeiro ciclo de treinos da equipa na época desportiva 2017/2018.

Tabela 11 - Mesociclo do Período Preparatório

SETEMBRO / Período Preparatório						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
				1 Treino - Técnica individual - Resistência (analítica) - Princípios defensivos (Fase II) - Jogo Formal (Fase III)	2	3
4	5 Treino - Técnica individual - Força (analítica) - Organização Defensiva (Fase II) - Jogo Reduzido (Fase III)	6	7	8 Treino - Técnica individual - Resistência (analítica) - Organização Defensiva (Fase II) - Jogo Formal (Fase III)	9	10 Jogo Amigável Belas (Fora)
11	12 Treino - Técnica individual - Força (analítica) - Transição Ofensiva (Fase II) - Jogo Reduzido (Fase III)	13	14	15 Treino - Técnica individual - Velocidade (analítica) - Transição Ofensiva (Fase I) - Jogo Formal (Fase III)	16	17 Jogo Amigável CD Estrela (Casa)
18	19 Treino - Técnica individual - Força (analítica) - Organização Ofensiva (Fase II) - Jogo Reduzido (Fase III)	20	21	22 Treino - Técnica individual - Resistência (analítica) - Organização Ofensiva (Fase I) - Jogo Formal (Fase III)	23	24 Jogo Amigável Aqualva (Fora)
25	26 Treino - Técnica individual - Força (analítica) - Transição Defensiva (Fase II) - Jogo Reduzido (Fase III)	27	28	29 Treino - Técnica individual - Velocidade (analítica) - Transição Defensiva (Fase II) - Jogo Formal (Fase III)	30	

Como é possível observar na figura, o período preparatório foi composto por 9 sessões de treino e 3 jogos amigáveis, sendo que a última semana do mês de Setembro culminou num quarto jogo amigável que se deu já no mês de Outubro, no dia 1, jogo esse que foi o último jogo amigável da pré-época e que deu por terminado o período preparatório.

A avaliação das capacidades dos jogadores revelou bastantes dificuldades/fragilidades a nível técnico, fruto de um processo de formação que até então pouco desenvolveu a confiança e a relação com a bola, e por isso, foi considerado importantíssimo dar um especial foco ao aperfeiçoamento da técnica individual ao longo de todo o processo de treino, começando de forma regular na pré-época. Assim foi definido que nas fases iniciais de todas as sessões de treino do período preparatório, iam ser realizados exercícios simples, analíticos e específicos para melhorar a relação com a bola, envolvendo a capacidade de receção, passe, condução de bola, drible/finta, entre outras habilidades.

No que toca às fases finais das sessões de treino, foi procurado terminar sempre com a realização de “jogo”, visto que o “jogo” é o melhor e mais completo exercício de

treino, que integra a maior quantidade de fatores do treino simultaneamente (i.e., técnico, tático, físico e psicológico), que mais se assemelha ao contexto que se encontra em competição, para além de ser o exercício mais divertido e que a maioria dos jogadores prefere realizar. Esta parte de final de “jogo” deu-se sob a forma de jogo reduzido (i.e., número de jogadores/ dimensões do campo reduzidos) às terças-feiras e sob a forma de jogo formal (i.e., números e dimensões idênticos ao contexto competitivo) às sextas-feiras, de acordo com o espaço de treino que a equipa possuiu em cada um dos dias, sendo que várias vezes foram adicionadas variantes a cada situação de jogo, tendo estado relacionadas com os conteúdos abordados na respetiva semana.

O período preparatório possuiu apenas quatro semanas de pré-época antes do início do período competitivo, e por isso, foram definidos como conteúdos para essas semanas os quatro principais momentos do jogo, que caracterizam o modelo de jogo de uma equipa, tendo sido abordado um momento por semana. Foi a partir daqui que a equipa deu início, de forma específica, ao desenvolvimento base do seu modelo de jogo, através da realização de um exercício mais tático em cada sessão de treino do período preparatório, relacionado com o conteúdo da respetiva semana, assim como nos diz a teoria de periodização tática. A ordem de abordagem dos conteúdos esteve relacionada com os processos prioritários da equipa e com a lógica interna do jogo, ou seja, como a equipa deu primazia ao processo defensivo, em primeiro lugar foi abordada a organização defensiva (i.e., “1ª semana” – dia 1, 5 e 8 de Setembro), em segundo lugar a transição ofensiva (i.e., 2ª semana – dia 12 e 15 de Setembro), em terceiro lugar a organização ofensiva (i.e., 3ª semana – dia 19 e 22 de Setembro) e por último a transição defensiva (i.e., 4ª semana – dia 26 e 29 de Setembro). No final de cada semana existiu um jogo amigável, onde a equipa se focou em colocar em prática os conteúdos abordados na respetiva semana.

No que toca ao fator físico, como foi mencionado anteriormente, foi fundamental que durante o período preparatório recebesse uma atenção especial, visto que os atletas vinham de um período de férias e de descanso, perdendo claramente muita da sua preparação física geral e específica, com a paragem na realização atividade física e com descuidos ao nível da alimentação. Tendo em conta este aspeto, foi realizado um circuito analítico, direcionado para a componente física, em todas as sessões de treino da pré-época, para melhorar a condição física geral dos atletas, e existindo apenas duas sessões de treino por semana, existiram vários dias de descanso entre treinos e, por isso, foi necessário um trabalho físico forte e regular, durante o período preparatório, para

surtir efeitos numa adequada preparação física dos atletas para o período competitivo. Nas terças-feiras, tendo a equipa apenas meio-campo disponível como espaço de treino, o circuito analítico foi realizado em regime de Força, visto que esta capacidade está mais relacionada com espaços reduzidos. Nas sextas-feiras, tendo a equipa $\frac{3}{4}$ de campo disponível como espaço de treino, o circuito analítico foi realizado em regime de Resistência ou Velocidade, dado que estas capacidades estão mais relacionadas com espaços amplos, sendo que o circuito foi realizado em regime de resistência quando o conteúdo da semana envolveu um processo de organização (i.e., defensiva e ofensiva) e realizado em regime de Velocidade quando o conteúdo da semana envolveu um processo de transição (i.e., defensiva e ofensiva).

3.1.1.4.2. Período Competitivo

O período competitivo foi dividido em dois subperíodos, o período competitivo oficial (i.e., competição AFL) e o período competitivo não oficial (i.e., torneios e jogos amigáveis). O período competitivo oficial, período mais importante em toda a época desportiva, caracterizado pela participação na competição da 2ª divisão distrital da AFL, teve início no dia 2 de Outubro e terminou no dia 29 de Abril. O período competitivo não oficial correspondeu ao período após o término do período competitivo oficial, em que não esteve programada a participação em qualquer contexto competitivo, e por isso, se preparou a participação/realização de torneios e jogos amigáveis, com o intuito de prolongar o estímulo competitivo para os jogadores, sabendo que campeonatos nacionais e de divisões superiores terminaram mais tarde que os campeonatos das divisões mais baixas da AFL. Este período competitivo não oficial teve a duração de aproximadamente 2 meses, tendo início no dia 30 de Abril e terminado no dia 30 de Junho e tendo sido mantida a lógica de planeamento do treino do período competitivo oficial, visto que fora a natureza do contexto competitivo, nada mudou de um período para o outro.

Posto isto, para o período competitivo (i.e., oficial e não oficial) foi definido o microciclo como a unidade base para a organização do processo de treino, visto que neste período o planeamento do treino foi sempre feito de forma semanal e com base na análise/reflexão de cada jogo realizado, ou seja, as maiores fragilidades demonstradas pela equipa em cada partida foram sempre o foco de trabalho na semana seguinte.

Tabela 12 - Planeamento do 13º Microciclo Competitivo

JANEIRO						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1	2 Treino	3	4	5 Treino	6	7 Campeonato 12ª Jornada Sintrense (Fora) / 1 - 0
8 13º Microciclo Competitivo	9 Treino - Técnica individual - Exercício Tático Ofensivo (regime de Força) - Fase II (Ata x Def + GR) - Jogo Reduzido	10	11	12 Treino - Manutenção da Posse de Bola - Exercício Analítico (regime de Velocidade) - Fase II (Ata x Def + GR) - Jogo Formal	13	14 Campeonato 13ª Jornada Arsenal 72 (Casa) / 5 - 3
15	16 Treino	17	18	19 Treino	20	21 Campeonato 14ª Jornada Tenente Valdez (Casa) / 1 - 3
22	23 Treino	24	25	26 Treino	27	28 Campeonato 15ª Jornada Santa Maria (Fora) / 4 - 1
29	30 Treino	31				

1) Dificuldades a nível técnico na receção e controlo do passe

2) Dificuldades em ter a bola durante muito tempo e em fazer mais do que 4/5 passes consecutivos

3) Dificuldades em criar situações de finalização

Na tabela 12, é demonstrado um exemplo do planeamento de um microciclo durante o período competitivo, que teve como base a análise/reflexão do jogo que antecedeu essa semana de treinos. O exemplo representa o 13º microciclo competitivo, que foi planeado com base na análise do jogo Sintrense vs Rio de Mouro, que terminou com o resultado de 1-0 com golo de penáti, num jogo bem disputado, essencialmente de muita luta e de muitos duelos a meio-campo, sendo que praticamente não foram criadas situações de finalização por parte de nenhuma das equipas. Numa análise mais concreta, as maiores dificuldades que a equipa apresentou no jogo foram: 1) dificuldades a nível técnico, na receção e controlo do passe; 2) dificuldades em ter a bola durante muito tempo e em fazer mais do que 4/5 passes consecutivos; 3) dificuldades em criar situações de finalização. Sendo assim, tiveram de ser focados no microciclo após o jogo, exercícios direcionados para a técnica individual (1), nomeadamente, para a receção e passe, exercícios direcionados para a manutenção da posse de bola (2) e exercícios de fase II (AT x DF + GR) (3).

O período competitivo foi composto por 34 microciclos, contando com um total de 68 sessões de treino. Destes 34 microciclos, 26 caracterizaram o período competitivo oficial, que contou com 52 sessões de treino e 8 caracterizaram o período competitivo não oficial, que contou com 16 sessões de treino.

Normalmente, em equipas profissionais ou que competem a nível nacional, um dos passos importantes na planificação da época desportiva é definir o número de treinos por microciclo. No entanto, em equipas que competem a nível distrital, mais ainda em escalões de formação, como foi o caso da equipa de iniciados A do Rio de Mouro, este aspeto não foi algo que pudesse ser definido, visto que todas as equipas possuíam um horário pré-definido, com o mesmo número de treinos por microciclo, em todos os microciclos, em que os treinos se realizaram sempre nos mesmos dias e às mesmas horas, exceto em feriados ou períodos de férias, onde as horas do treino podiam ser alteradas, mas nunca aumentando o número de treinos por microciclo. Nestas situações em que os microciclos estão condicionados e são necessariamente idênticos ao longo de toda a época desportiva, como foi o caso da equipa de iniciados A do Rio de Mouro, tornou-se adequado o estabelecimento de um microciclo padrão para o desenvolvimento do “jogar” da equipa, isto é, a definição de um padrão semanal basilar na organização do processo de treino, onde a competição assumiu um papel fulcral na diversificação dos conteúdos e dos meios de treino e bastante preponderância na elaboração dos objetivos a atingir em cada semana.

Tabela 13 - Microciclo Padrão definido

Domíngo	Terça-Feira	Tempo	Sexta-Feira	Tempo	Domíngo
<u>JOGO</u>	<u>Fase Preparatória</u> (Aquecimento) Corrida normal / Mobilidade articular	10'	<u>Fase Preparatória</u> (Aquecimento) Corrida normal / Mobilidade articular	5'	<u>JOGO</u>
	<u>Fase Inicial</u> (Foco – Fator Técnico) Exercício analítico (atleta + bola) ou integrado (atleta + bola + colega / atleta + bola + adversário) para melhorar a técnica individual (recepção, passe, condução de bola, drible)	15'	<u>Fase Inicial</u> (Foco – Fator Técnico) Exercício para melhorar a técnica individual, com maior dificuldade (atleta + bola+ colega + adversário) associado à manutenção da posse de bola	15'	
	<u>Fase Secundária</u> (Foco – Fator Físico) Exercício Tático específico, relacionado com o modelo de jogo e com o conteúdo a ser trabalhado na semana ou circuito mais analítico (sem bola) em regime de Força	15'	<u>Fase Secundária</u> (Foco – Fator Físico) Exercício Tático específica / Exercício analítico em regime de Velocidade ou Resistência , dependendo da capacidade que é mais importante trabalhar em cada semana	15'	
	<u>Fase Específica</u> (Foco – Fator Tático) Exercício específico para trabalhar / corrigir os problemas identificados no jogo anterior naquilo que é relativo ao modelo de jogo, realizado sob a forma fundamental de Fase II ou Fase I	20'	<u>Fase Específica</u> (Foco – Fator Tático) Exercício específico para trabalhar / corrigir os problemas identificados no jogo anterior naquilo que é relativo ao modelo de jogo, realizado sob a forma fundamental de Fase II ou Fase I, podendo ser idêntico ao exercício da sessão de terça-feira	20'	
	<u>Fase Principal</u> Jogo(s) Reduzido(s) com objetivos e variantes relacionados com os problemas identificados no jogo anterior	30'	<u>Fase Principal</u> Jogo Formal (GR+10x10+GR), com objetivos e variantes relacionados com os problemas identificados no jogo anterior	20'	
		90'		75'	

3.1.1.4.3. Período Transitório

O período transitório foi dividido em dois subperíodos, o período transitório competitivo, caracterizado por ocorrer durante o período competitivo, nomeadamente, em fases de pausa competitiva devida a momentos festivos (i.e., Natal, Carnaval, Páscoa) e o período transitório final, caracterizado por ocorrer após o período competitivo e por representar a fase final da época desportiva, onde são realizados os últimos treinos da temporada sem qualquer existência de um estímulo competitivo.

O período transitório competitivo foi caracterizado por três momentos de pausa competitiva. O primeiro esteve relacionado com o Natal (i.e., dia 25 de Dezembro), tendo ficado definido pela AFL que não iria ser realizado jogo de competição nos dias 24 e 31 de Dezembro, e assim sendo, existiu uma pausa competitiva de duas semanas, desde o dia 18 de Dezembro até ao dia 31 de Dezembro. Durante esta pausa, a equipa realizou apenas três sessões de treino (i.e., nos dias 19, 22 e 29 de Dezembro), visto que no dia 26 de Dezembro, por ser o dia imediatamente após o dia de Natal, o clube manteve as portas fechadas para poder dar aos seus funcionários e atletas mais um dia de folga.

O segundo esteve relacionado com o Carnaval (i.e., dia 13 de Fevereiro), tendo ficado definido pela AFL que não iria ser realizado jogo de competição no dia 11 de Fevereiro, e assim sendo, existiu uma pausa competitiva de uma semana, desde o dia 5 de Fevereiro até ao dia 11 de Fevereiro. Durante esta segunda pausa da época desportiva, o clube não fechou portas e a equipa teve as suas duas habituais sessões de treino nessa semana, nos dias 6 e 9 de Fevereiro, não tendo havido alterações nessa aspeto.

O terceiro esteve relacionado com a Páscoa (i.e., dia 1 de Abril), tendo ficado definido pela AFL que não iria ser realizado jogo de competição no 1 de Abril, e assim sendo, existiu uma pausa competitiva de uma semana, desde o dia 26 de Março até ao 1 de Abril. Durante esta terceira e última paragem da temporada, o clube voltou a não fechar as portas, tendo o processo de treino decorrido de forma normal, com a equipa a realizar as duas sessões de treino da correspondente semana, nos dias 27 e 30 de Março.

Posto isto, para o período transitório competitivo, isto é, para estas três pausas competitivas que existiram no decorrer da época desportiva, foi definido o microciclo, visto que se trataram de períodos curtos, correspondentes no máximo a duas semanas, equivalentes a um número igual ou inferior a três sessões de treino por pausa

competitiva. Os microciclos definidos para estas paragens competitivas, fugiram relativamente àquele que era o microciclo padrão definido para o Período Competitivo, visto que durante estes períodos de pausa foi pretendido promover sessões de treino com um carácter distinto, onde foram esquecidos, momentaneamente, o jogo anterior e os problemas identificados e um pouco desfocados os fatores técnicos, táticos e físicos do processo de treino, para que fosse dada uma maior importância aos fatores psicológicos, às relações pessoais e ao carácter mais lúdico e informal do jogo de futebol, onde os atletas puderam estar mais relaxados/descontraídos, sem a pressão da competição ou das “normas” do treino, e com isto puderam descomprimir e realmente divertir-se com o futebol, sem qualquer tipo de preocupação, onde a “brincadeira” e boa disposição foram os únicos objetivos das sessões de treino correspondentes a estes períodos.

Relativamente ao período transitório final, caracterizado por todo o mês de Julho, correspondeu ao período após o período competitivo, onde deixou de existir o estímulo competitivo promovido pela realização de jogo contra outras equipas, existindo apenas sessões de treino. No mês de Julho, o natural é que as equipas dêem por terminados os seus trabalhos na época desportiva e que os clubes fechem as portas, para um período de férias e de descanso dos seus funcionários e atletas, até que uma nova temporada se inicie. No entanto, alguns clubes como foi o caso do Rio de Mouro, optaram por manter as portas abertas e a atividade no clube, durante este primeiro mês de férias, na procura de melhorias na situação financeira, tendo em conta que neste tipo de contexto, os clubes vivem muito das mensalidades. Contudo, apesar do clube ter mantido as portas abertas e a sua atividade normal, no mês de Julho foram imensos os atletas que não compareceram por irem de férias de Verão com as suas famílias, o que por sua vez diminuiu o número de atletas presentes em cada sessão de treino, não fazendo sentido existir trabalho ao nível coletivo ou demasiado rigor no processo de treino durante este período. Assim sendo, para o período transitório final foi definido o mesociclo, visto que o ciclo de treinos teve uma maior duração, nomeadamente, um mês (i.e., Julho), onde os objetivos foram constantes e inalteráveis ao longo de todo o ciclo de treinos e semelhantes àqueles que foram definidos para o período transitório competitivo, mais relacionados com o fator psicológico e associados à diversão, descontração e boa disposição, sendo o jogo normal, sem condicionamentos, o principal e praticamente único exercício das sessões de treino deste período (i.e., para além do aquecimento inicial), onde inclusive os treinadores fizeram questão de participar e jogar com os atletas, para que a equipa no seu todo pudesse descomprimir do cansaço/desgaste físico e psicológico, acumulado durante toda a época desportiva, e pudesse simplesmente

disfrutar do jogo de futebol sem pressões ou preocupações, meramente por prazer. Apesar do período transitório final ter tido claramente este propósito mais lúdico, o facto do número de atletas no treino ter sido menor, abriu uma janela de oportunidade para um treino mais individualizado, existindo assim durante este período, um ou outro exercício direcionado para a técnica individual e para algumas dificuldades/fragilidades particulares que os jogadores apresentaram ao longo da temporada e que foram pouco focadas durante o período competitivo. Este período transitório final / mesociclo de Julho contou com um total de 9 sessões de treino.

De uma forma geral, para a época desportiva de 2017/2018, foi definido o macrociclo, que contou com um total de 95 sessões de treino distribuídas por 2 mesociclos e 37 microciclos, sendo que 26 microciclos (i.e., 52 sessões de treino) corresponderam ao período competitivo oficial, 8 microciclos (i.e., 16 sessões de treino) corresponderam ao período competitivo não oficial e 3 microciclos (i.e., 7 sessões de treino) corresponderam ao período transitório competitivo (i.e., 1 microciclo para cada paragens competitiva: Natal, Carnaval e Páscoa). As restantes 18 sessões de treino, foram divididas pelos 2 mesociclos, o mesociclo do período preparatório, que contou com 9 sessões de treino e 4 jogos amigáveis e o mesociclo do período transitório final, que contou com outras 9 sessões de treino.

3.1.2. Operacionalização e Condução do Treino e Competição

Na operacionalização do treino, normalmente existem bastantes dúvidas acerca do método de treino que deve ser abordado. Os métodos de treino existentes podem ser divididos em três grandes classes, nomeadamente, o método analítico, o método global e o método integrado (Simão, 2015).

Relativamente ao método analítico, é possível dizer que surgiu nos desportos individuais e que se trata de um método parcial, ou seja, um método que trabalha as habilidades por partes e fora do contexto de jogo, para que depois possam ser transferidas para as situações de jogo, o que significa que numa fase inicial, se devem realizar diferentes atividades para o conhecimento dos fundamentos da modalidade para depois inserir os moldes táticos do jogo (Cordeiro & Pastre, 2014). É importante perceber que o método analítico se caracteriza pelas atividades direcionadas para o aperfeiçoamento da técnica, sendo estas normalmente realizadas de maneira desvinculada da situação real de jogo (Greco, Matias & Moreira, 2013).

O método global consiste em desenvolver e promover a aprendizagem do jogo através do próprio jogo, partindo da totalidade do movimento e de uma aprendizagem jogada, através de jogos reduzidos e jogos pré-desportivos até ao jogo formal, utilizando-se inicialmente jogos com regras adaptadas e com maior facilidade de assimilação, para que depois sejam introduzidas, gradualmente, as regras na sua forma original estabelecida (Armbrust, Navarro & Silva, 2010). O método global sugere que se deve trabalhar com o jogo propriamente dito desde o início do trabalho, com as tais regras levemente adaptadas, como modificações no número de participantes, dimensões do campo, bolas ou metas, proporcionando aos alunos situações semelhantes às que se encontram no desporto formal, estimulando os atletas a pensarem o jogo de uma forma criativa e a produzir diferentes soluções e saídas estratégicas nas situações adversas (Fett, 2012).

O método integrado pode ser definido como a mistura entre o método analítico e o método global em momentos distintos do treino, sendo primeiramente dada mais atenção ao método analítico, para que seja trabalhada somente a técnica do atleta, e assim que demonstrar evolução nas suas habilidades, é inserido ao treino da prática do jogo propriamente dita, através do método global (Pazzin, 2014), sendo possível refletir que em equipas que apresentam um baixo rendimento técnico e tático, devido ao nível de complexidade, talvez seja mais adequado iniciar o processo de treino com predominância do método analítico e ir mesclando com outros métodos, para que as etapas sejam preservadas, mas procurando sempre formar os atletas com o maior repertório possível em todos os aspetos exigidos (Guimarães, Paoli & Sales, 2014). Olhando para aquela que é a atualidade e a literatura recente, pode ser percebido que é adequado fazer uso do método Integrado, uma forma conjunta e complementar dos métodos analítico e global, utilizando exercícios analíticos no começo das sessões de treino e jogo coletivo no final das mesmas, com o intuito de ensinar, corrigir e aprimorar a técnica no decorrer da sua prática numa dinâmica treino-jogo, em espaços amplos ou reduzidos (Araújo & Júnior, 2018),

Na operacionalização do treino, para além dos métodos de treino é fundamental considerar os diferentes tipos de exercício de treino existentes. Dentro do domínio específico da modalidade de Futebol, é possível considerar dois tipos de exercícios de treino, os exercícios fundamentais, que são caracterizados por todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar, e os exercícios complementares, que são caracterizados por não incluir na sua estrutura elementar a finalização (Queiroz,

1986). Os exercícios fundamentais podem ser divididos em três classes: Fase III (GR + AT x DF + GR), relacionados com a construção do processo ofensivo ou com o impedimento do mesmo; Fase II (AT x DF + GR), relacionados com a criação de situações de finalização; Fase I (AT x 0 + Gr), relacionados com o momento da finalização (Queiroz, 1986). Os exercícios complementares podem ser divididos em duas classes, integrados, que envolvem mais do que um fator do treino, e separados, que envolvem apenas um fator do treino (Queiroz, 1986).

3.1.2.1. Operacionalização do Treino

Posto isto, e embora o método global seja aquele que o treinador considera o mais completo, específico e adequado, na operacionalização do processo de treino da equipa de iniciados A do Rio de Mouro, foi escolhido o método integrado, visto que esta equipa apresentava um baixo rendimento técnico e tático, e por isso, no início do processo de treino foi necessário dar predominância ao método analítico, para que as etapas fossem preservadas, e primeiramente, fossem trabalhadas as habilidades por partes, nomeadamente, a componente técnica e física, fora do contexto do jogo, seguida de exercitação tática e a relação com o modelo de jogo da equipa e após a evolução dos jogadores, fosse inserida a prática do jogo propriamente dito, correspondente ao método global.

Foi então definido que, no início do processo de treino, iam ser utilizados exercícios analíticos nas fases iniciais das sessões de treino e jogo no final das mesmas, numa lógica de aumento da complexidade desde o analítico até ao global, sendo que ao longo do processo de treino e com a evolução/melhoria dos jogadores, estes exercícios analíticos (i.e., complementares separados) deviam ir sendo transformados em exercícios complementares integrados, mantendo o foco no aperfeiçoamento das habilidades mas integrando gradualmente outros fatores do treino, com o intuito de “globalizar” progressivamente todo o processo de treino.

Assim, no período preparatório, a preponderância de exercícios analíticos foi superior comparativamente com o período competitivo, dado que se tratou do início do processo de treino e foi dado um grande foco à aquisição das habilidades fundamentais como a base para todo o restante processo, tendo sido gradualmente maior a importância da prática do jogo propriamente dito e dos exercícios relacionados com o modelo de jogo, que foram os privilegiados ao longo de toda a época desportiva.

Na operacionalização do treino, existiu sempre uma fase preparatória em todas as sessões de treino (i.e., 5'/10' iniciais de cada sessão). Nesta fase, os atletas correram à volta do campo/meio-campo para aumentar a sua frequência cardíaca e temperatura corporal, e preparar o seu organismo para a realização de atividade física. Para além disso, fez também parte da fase preparatória das sessões de treino a realização de mobilização articular, que assim como a corrida, foi realizada de forma autónoma por parte dos jogadores, e que teve o intuito de preparar os músculos e articulações para a prática desportiva mais específica. Todo este processo inicial foi automatizado para que se tornasse uma rotina habitual da equipa, tendo sido dada alguma autonomia e responsabilidade aos atletas para que realizassem estas tarefas sem um acompanhamento próximo, existindo apenas um controlo visual por parte do treinador, intervindo quando necessário (i.e., demasiada brincadeira/barulheira/falta de rigor/etc...). Esta rotina foi fundamental para adequar a organização e gestão do processo de treino ao contexto em que o clube e a equipa de iniciados A do Rio de Mouro estiveram inseridos, um contexto onde todos os dias da semana existiram treinos de vários escalões e onde essas sessões de treino foram seguidas umas às outras, não existindo tempo de transição entre sessões e consequentemente, tempo para preparar e montar os exercícios da sessão seguinte de forma prévia e calma. Assim sendo, a partir do momento em que a sessão anterior terminou e o campo ficou livre, foi sempre realizada a rotina definida para os momentos iniciais das sessões de treino da equipa, caracterizando o período de aquecimento, tendo sido realizado de forma imediata e sem necessidade de qualquer tipo de preparação, o que permitiu ter um maior aproveitamento do tempo de treino, ou dito de outra forma, permitiu evitar maiores desperdícios no tempo útil de prática que já era curto à partida. Foi precisamente durante esta rotina, onde as tarefas dos atletas foram autónomas e independentes, que o treinador e sua equipa técnica tiveram tempo e espaço para proceder à preparação mais específica do treino e à montagem dos exercícios.

Na preparação dos exercícios específicos de cada sessão de treino, uma das preocupações do treinador foi a ordem de montagem dos exercícios de acordo com a ordem que iam ser realizados no treino. Isto significa que durante a fase preparatória/período de aquecimento, o primeiro exercício a ser montado foi sempre o da fase inicial (i.e., técnica individual ou posse de bola) e este, teve necessariamente de estar pronto ao fim de 10 minutos, para que o restante planeamento não fosse comprometido/prejudicado. No entanto, o desejável e que muitas vezes foi cumprido, foi que todos os exercícios posteriores à rotina habitual de preparação da equipa fossem

montados na sua totalidade durante a fase preparatória, para que não voltassem a existir preocupações com a preparação de exercícios ao longo desse treino. Sempre que dentro dos primeiros 10 minutos do treino não foi possível montar todos os exercícios da sessão, foi dado início à fase inicial (i.e., técnica individual ou posse de bola) e após a explicação e um funcionamento adequado do exercício, o treinador/equipa técnica terminaram a montagem dos exercícios, estando no final desta fase (i.e., 10' - 25') finalizados todos os preparativos para o decorrer da sessão de treino. Assim sendo, outra das preocupações do treinador/equipa técnica foi aproveitar as fases iniciais das sessões de treino para deixar preparados todos os exercícios, visto que na fase preparatória e fase inicial, as tarefas foram mais simples, autónomas e práticas, não requerendo tanto ao nível do acompanhamento e das intervenções/correções/feedbacks, libertando algum tempo para a montagem total dos exercícios, o que facilitou o processo de treino ao nível da transição entre tarefas e evitou maiores prejuízos no tempo útil de prática dos jogadores. Também no sentido de facilitar a transição entre tarefas e proteger ao máximo o já reduzido tempo útil de prática que os atletas tinham, houve a preocupação por parte do treinador/equipa técnica em montar os exercícios por cores para que pudessem ser visualmente distinguidos e facilmente compreendidos, evitando confusões e acelerando as transições, sendo que à medida que os exercícios foram realizados, os materiais da cor correspondente iam sendo desmontados/recolhidos para atrapalhar o menos possível o seguimento da sessão de treino.

Como foi dito anteriormente, na fase inicial das sessões de treino foi privilegiado o método analítico, essencialmente no início do processo de treino, tendo sido muito focado o trabalho da componente técnica de forma separada/fragmentada das restantes componentes, sabendo que muitos jogadores da equipa de iniciados A do Rio de Mouro apresentavam debilidades nesse aspeto. Por essa razão, foi necessário treinar os fundamentos e as bases de forma regular, englobando em todos os treinos, um pouco do desenvolvimento/aperfeiçoamento da técnica individual. À medida da evolução e das melhorias demonstradas, estes exercícios direcionados para a técnica individual continuaram a ser uma preocupação do treinador, mas também de uma forma evolutiva, procurando integrar outros fatores do treino para além do técnico, aumentando o nível de complexidade e tentando globalizar de forma definitiva o trabalho da componente técnica.

Os exercícios direcionados para a técnica individual estão inseridos naqueles que são considerados os exercícios complementares do processo de treino, que por sua vez, podem ser divididos em exercícios complementares separados ou integrados,

dependendo do número de elementos e fatores do treino que cada tarefa envolve, ou seja, se envolver apenas um fator do treino é considerado separado (i.e., analítico) e se envolver mais do que um fator do treino é considerado integrado. São quatro os elementos que caracterizam e influenciam as ações técnicas no jogo de futebol, sendo eles o próprio atleta, a bola, o colega e o adversário. Dois destes elementos são indispensáveis no treino da técnica individual, que são o atleta e a bola e quando os exercícios envolveram apenas estes dois elementos, foram considerados exercícios complementares separados. Quando os exercícios começaram a envolver três elementos, atleta + bola + colega, ou atleta + bola + adversário, foram deixando de ser analíticos, pois a relação com colegas e adversários naturalmente manifesta outros fatores do treino, nomeadamente, as componentes psicológicas e físicas, embora de uma forma secundária, e assim, passaram a ser considerados exercícios complementares integrados. Quando os exercícios envolveram os quatro elementos, atleta + bola + colegas + adversários, foram considerados exercícios de manutenção da posse de bola (i.e., complementares integrados), contendo todos ou praticamente todos os fatores do treino, faltando apenas a questão do alvo, relacionada com a integração da finalização no exercício, que caracteriza qualquer situação de jogo e, conseqüentemente, o método global.

De uma forma geral, para a fase inicial das sessões de treino foi sempre definida uma tarefa relacionada com a componente técnica, ficando também definido que às terças-feiras esta tarefa seria mais simples do que às sextas-feiras, ou seja, iria possuir uma menor quantidade de elementos intervenientes no exercício. Relativamente ao período preparatório, no primeiro treino da época desportiva (i.e., sexta-feira) e às terças-feiras, o trabalho direcionado para a componente técnica foi realizado através de exercícios complementares separados (i.e., analíticos), envolvendo apenas os dois elementos indispensáveis no treino da técnica individual, o atleta e a bola, enquanto nas restantes sextas-feiras, este trabalho foi realizado a partir de exercícios complementares integrados, adicionando um elemento aos indispensáveis (i.e., 3 elementos), sendo ele o colega ou o adversário. Relativamente ao período competitivo, a complexidade aumentou, sendo que às terças-feiras a técnica individual passou a ser trabalhada através de exercícios complementares integrados (i.e., 3 elementos) e às sextas-feiras treinada a partir de exercícios de manutenção da posse de bola (i.e., 4 elementos).

O exercícios complementares separados (i.e., analíticos), que envolveram meramente os dois elementos indispensáveis (i.e., atleta e bola) corresponderam

normalmente a exercícios em que cada jogador possuiu uma bola, tendo de realizar habilidades com esta (e.g., condução, toques, parte interior/parte exterior, pé mais forte/pé mais fraco) simplesmente para que os praticantes pudessem melhorar a sua relação pura/base com a mesma (i.e., A na figura 30). Os exercícios complementares integrados, que envolveram sempre três elementos, tiveram duas características distintas: quando envolveram o atleta + bola + colegas, corresponderam a exercícios direcionados para a partilha controlada da bola com os colegas, envolvendo a receção, o passe e combinações diretas e indiretas (i.e., B na figura 30); quando envolveram o atleta + bola + adversários, corresponderam a exercícios como o conhecido caça-bolas, por exemplo, onde existiam jogadores com bola e oponentes que pretendiam roubá-la, direcionando o foco para a capacidade dos atletas em segurar a bola e mantê-la sobre pressão, e desejavelmente, para a capacidade de ultrapassar a oposição através de fintas/dribles (i.e., C na figura 30).

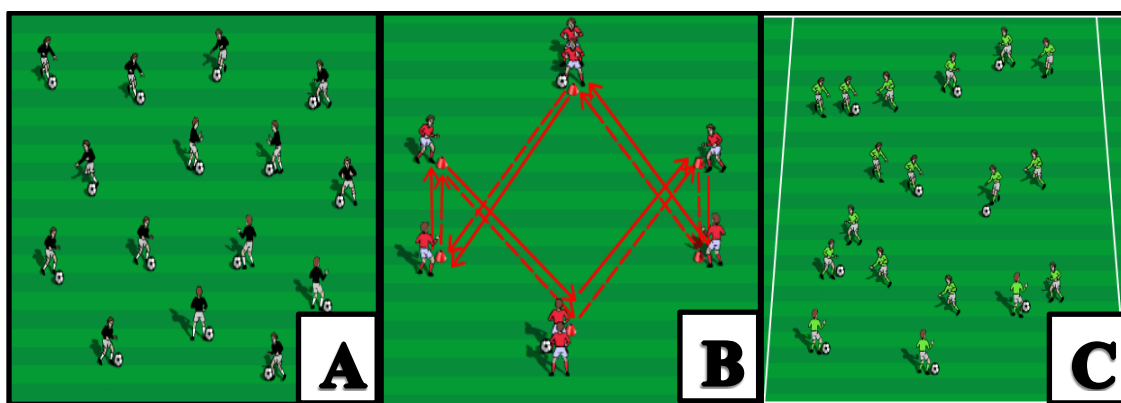


Figura 30 - Exemplo de exercícios direcionados para a componente técnica

Os exercícios de manutenção da posse de bola (i.e., complementares integrados), que envolveram sempre os quatro elementos (i.e., atleta, bola, colegas e adversário), corresponderam a exercícios onde os atletas tentaram manter a posse da bola com a ajuda de colegas e com oposição de adversários, e assim sendo, todas as componentes se relacionaram e se aproximaram da realidade do jogo de futebol, com a exceção do aspeto da finalização, aumentando a dificuldade de controlo da bola e a exigência da técnica individual. Nestes exercícios foi sendo variada a relação numérica de jogadores (i.e., exemplos: A – 4x2; B – 3x3+3; C – 4x4+2), para aumentar/diminuir o trabalho coletivo e o número de linhas de passe e para aumentar/diminuir a pressão da oposição. Para além disso, nestes exercícios, foram por vezes definidas algumas variantes como a realização da tarefa com uma bola de menor dimensão ou o condicionamento do número

de toques na bola, para aprimorar a técnica individual e criar dificuldades e desafios no processo de aprendizagem dos atletas.

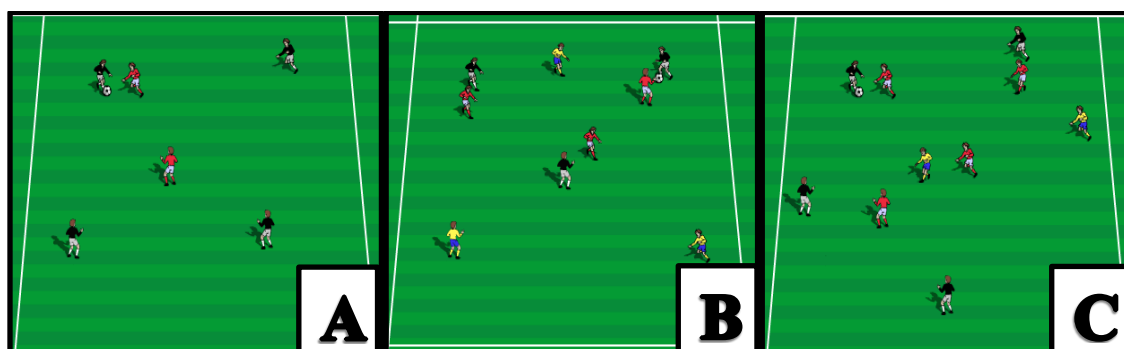


Figura 31 - Exemplos de exercícios de manutenção da posse de bola

Na fase secundária das sessões de treino foi também um pouco privilegiado o método analítico, essencialmente no início do processo de treino, desta vez focando o trabalho da componente física de forma separada/fragmentada das restantes componentes, sabendo que nas férias muitos jogadores da equipa de iniciados A do Rio de Mouro perderam a sua preparação física e foi importante treinar a capacidade física geral como base para a performance e para o trabalho físico mais específico. Assim sendo, foi englobado em todos os treinos, um pouco do desenvolvimento da capacidade física geral dos atletas e das suas capacidades funcionais. À medida da evolução e das melhorias demonstradas, estes exercícios direcionados para a componente física continuaram a ser uma preocupação do treinador, mas também de uma forma evolutiva, começando a integrar outros fatores do treino e a ser aliados a exercitação tática específica.

Os exercícios direcionados para a componente física que foram mais analíticos, estiveram relacionados com a realização de circuitos envolvendo ações como travagens, acelerações, deslocamentos laterais, mudanças de direção, saltos, entre outras ações, estando o número de séries, tempo de cada série e o intervalo entre séries dependente do regime em que se pretendeu trabalhar, tendo sido o trabalho em regime de força e resistência realizado por estações. Sabendo que o tempo destinado para a fase secundária do treino foi de 15 minutos: quando se trabalhou em regime de força, o número de séries definido foi três (i.e., três estações), o tempo de cada série/em cada estação foi de aproximadamente três minutos e o intervalo entre séries foi também de 3 minutos, sendo que cada repetição foi intensa e a recuperação foi feita a andar (i.e., A na figura 32); quando se trabalhou em regime de resistência, o número de séries definido foi duas (i.e., uma estação, duas séries na mesma), o tempo de cada série foi de

aproximadamente 6 minutos e o intervalo entre séries foi de 3 minutos, sendo que cada repetição foi menos intensa e a recuperação foi feita a trote, num exercício mais contínuo (i.e., B na figura 32); quando se trabalhou em regime de velocidade, o número de séries definido foi três, o tempo de cada série foi de aproximadamente 2 minutos e o intervalo entre séries foi de 3 minutos, sendo que cada repetição foi máxima e a recuperação foi feita a andar (i.e., C na figura 32).

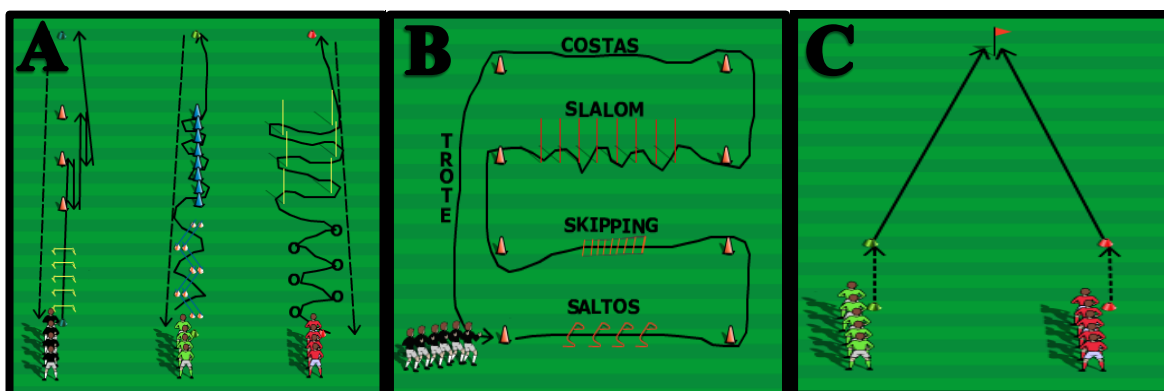


Figura 32 – Exemplos de exercícios analíticos para o treino da componente física

Os exercícios direcionados para a componente física que foram mais específicos, estiveram relacionados com exercitação tática e princípios de jogo, podendo envolver direcionalidade/alvo (i.e., zona ou mini-baliza) mas sem envolver a presença de um guarda-redes, não apresentando finalização propriamente dita na sua estrutura, e assim sendo, não foram considerados exercícios fundamentais, mas sim exercícios complementares integrados relacionados com jogos condicionados. Posto isto, quando a exercitação tática foi feita sob o regime de força, requereu uma elevada velocidade na contração muscular, com curta duração e elevada tensão no tipo de contração e para isto, os jogos condicionados prescritos induziram um grande nível de intermitência e densidade de contrações excêntricas, incluindo ações como travagens, acelerações, movimentos de viragem e saltos, e foram praticados em dimensões bastantes reduzidas e com número reduzido de jogadores (i.e., 2x2, 3x3, 4x4), de forma a aumentar a participação individual (Clemente & Mendes, 2015) (i.e., A na figura 33). Quando a exercitação tática foi feita sob o regime de resistência, baseou-se na continuidade do esforço, aumentando a duração da contração muscular e reduzindo a sua velocidade e tensão, e os jogos condicionados prescritos foram praticados em maiores dimensões, com maior número de jogadores (i.e., 5x5, 6x6, 7x7) e com maior tempo de jogo (Clemente & Mendes, 2015) (i.e., B na figura 33). Quando a exercitação tática foi feita sob o regime de velocidade, requereu elevada velocidade de contração muscular, curtas durações e tensões não máximas, e os jogos condicionados foram praticados em

pequenas/médias dimensões, com um reduzido número de atletas e reduzido número de repetições por série, sendo que os jogos condicionados sob este regime deviam procurar reduzir as ações de contacto direto, saltos, movimentos de viragens e travagens (Clemente & Mendes, 2015) (i.e., C na figura 33).

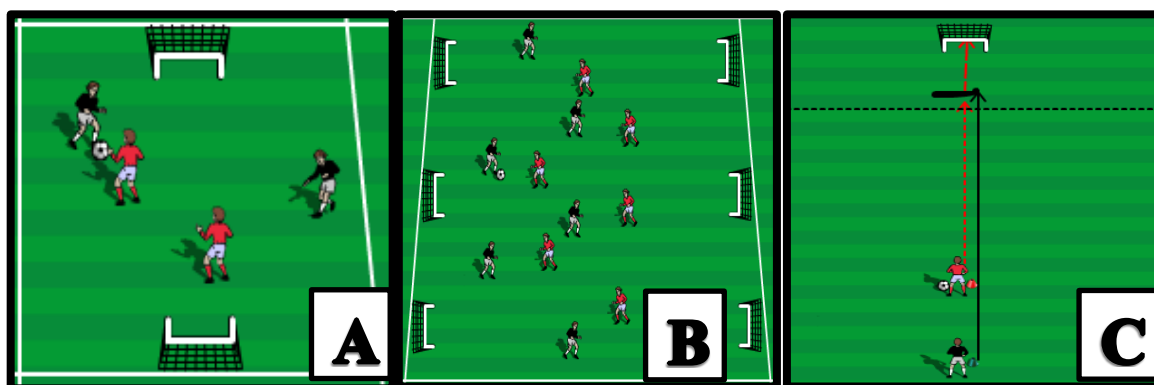


Figura 33 – Exemplos de exercícios específicos para o treino da componente física

Durante o período preparatório (i.e., pré-época), a fase secundária envolveu uma maior quantidade de exercícios analíticos para o trabalho da componente física, sendo que foi sempre realizado um destes exercícios à terça-feira e à sexta-feira. A partir do período competitivo, a quantidade de exercícios analíticos diminuiu, aumentando a quantidade de exercícios táticos específicos, com a realização de um exercício de cada tipo em cada dia da semana (e.g., analítico – terça-feira; específico – sexta-feira; e vice-versa). Às terças-feiras, o trabalho foi sempre feito em regime de força, tendo sido alterado o seu caráter analítico ou específico de semana para semana. Às sextas-feiras, o trabalho foi feito em regime de resistência ou velocidade, dependendo daquilo que se pretendia focar em cada semana de treinos, sendo que quando o trabalho em regime de força (i.e., à terça-feira) foi realizado de forma analítica, o trabalho em regime de resistência ou velocidade foi realizado de forma específica e vice-versa, para que em período de competição fosse privilegiado o método integrado, existindo um treino mais analítico e um treino mais específico (i.e., global) para a componente física, em cada microciclo competitivo.

A fase específica das sessões de treino representa o momento a partir do qual o método global passou a ser o método de treino privilegiado, correspondendo às partes fundamentais do treino. Isto significa que, nesta fase e a partir dela, todos os exercícios passaram a ter um caráter específico, envolvendo mais fatores do treino, mas sempre com o foco naquilo que é a excitação tática e o modelo de jogo definido pela equipa, sendo que os exercícios realizados em cada semana estiveram relacionados com os

problemas/dificuldades que a equipa evidenciou em cada jogo. Assim sendo, a partir da fase específica, começaram a ser realizados os exercícios fundamentais, ou seja, que envolveram a finalização e a presença de guarda-redes (i.e., GR) na sua estrutura elementar, assim como funções de defesa e ataque, sendo que todos estes exercícios fundamentais tiveram na sua base jogos reduzidos, onde foi diminuído/aumentado o número de balizas, GR, defesas, atacantes ou dimensões do exercício. Posto isto, é importante referir que na fase específica foram apenas utilizados exercícios fundamentais de fase II (i.e., AT x DF + GR) e de fase I (i.e., AT x 0 + GR), onde apenas existiu uma direcionalidade, ou seja, um sentido de finalização propriamente dita, envolvendo a presença de um GR.

Na figura seguinte (i.e., figura 34), é possível observar exemplos de exercícios realizados na fase específica das sessões de treino, mais concretamente exemplos de jogos reduzidos/exercícios fundamentais de fase II (i.e., AT x DF + GR). No primeiro exemplo (i.e., 4 + 4 x GR), foi focado o princípio tático designado como mobilidade ofensiva e a sua importância nos processos ofensivos, quer em organização quer em transição, destacando a importância de desmarcações de apoio e de rutura e de proporcionar constantes linhas de passe (i.e., A na figura 34). No segundo exemplo (i.e., 4 x 4 + 4 GR), foi focado o princípio tático designado como espaço ofensivo, destacando a importância de dar largura e ampliar o espaço de jogo da equipa nos processos ofensivos, quer em organização quer em transição, e de circular a bola para zonas de menor pressão (i.e., B na figura 34). No terceiro exemplo (i.e., 6 x 6 + GR), foi focado o princípio tático designado como concentração defensiva, destacando a importância de constranger o processo ofensivo do adversário para zonas mais afastadas da baliza e de menor possibilidade de finalização (i.e., C na figura 34).

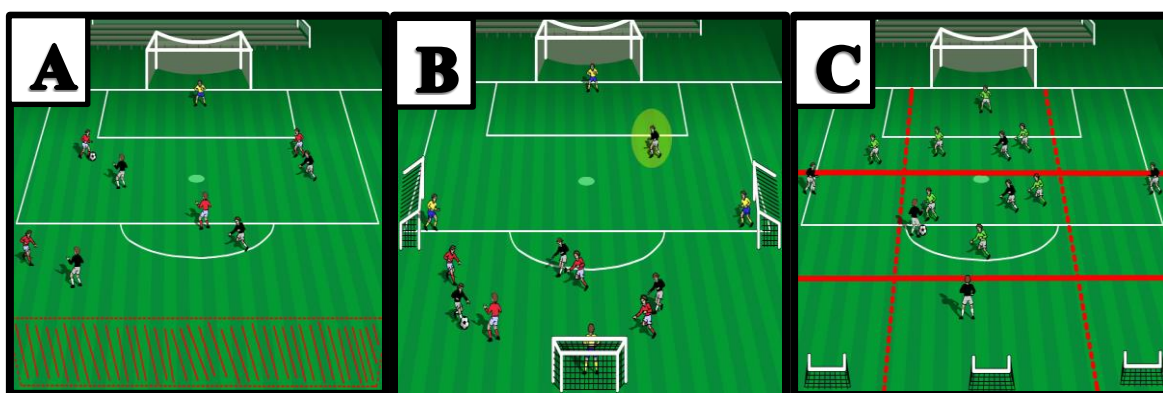


Figura 34 - Exemplos de jogos reduzidos/exercícios fundamentais de Fase II

Na figura seguinte (i.e., figura 35), é também possível observar exemplos de outro tipo de exercícios realizados na fase específica das sessões de treino, nomeadamente, jogos reduzidos/exercícios fundamentais de fase I (i.e., AT x 0 + GR), direcionados para trabalhar e aperfeiçoar, de forma concreta, o momento específico da finalização. No primeiro exemplo (i.e., 1 x 0 + GR), a finalização envolveu a condução de bola, o drible em *slalom* e o remate de fora da área (i.e., A na figura 35). No segundo exemplo (i.e., 2 x 0 + GR), a finalização envolveu o passe longo por alto e a capacidade de finalizar em 2 toques, com uma receção rápida e orientada para um remate imediato (i.e., B na figura 35). No terceiro exemplo, (i.e., 3 x 0 + GR), a finalização envolveu 3 momentos, finalização a partir de penetração/condução de bola, finalização a partir de combinação direta com apoio frontal e finalização dentro da área, a partir de cruzamento.

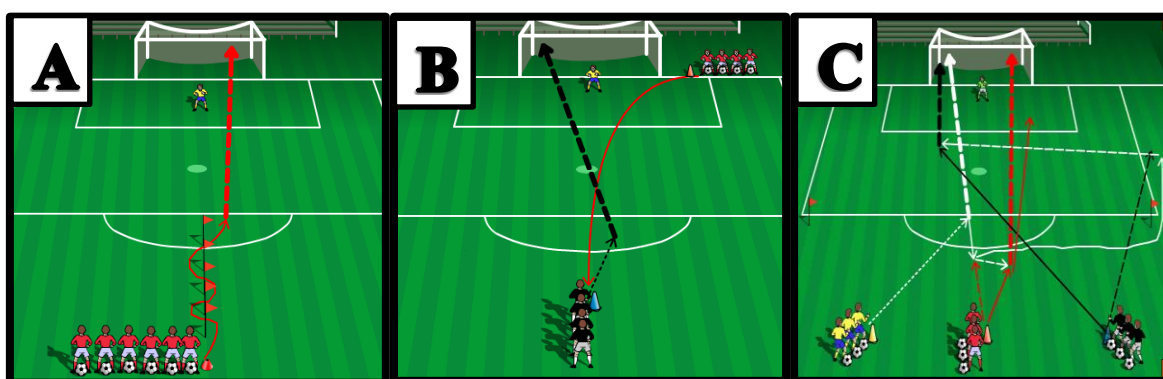


Figura 35 - Exemplos de jogos reduzidos/exercícios fundamentais de Fase I

Este tipo de exercícios utilizados na fase específica das sessões de treino foi idêntico ao longo de toda a época desportiva, tendo estado presentes na mesma proporção, quer no período preparatório quer no período competitivo, tendo sempre sido realizados dois exercícios deste tipo em cada semana, um à terça-feira e outro à sexta-feira, sendo que muitas vezes o exercício foi semelhante nos dois dias, por ser fundamental o princípio da repetitividade em qualquer processo de aprendizagem.

A fase principal das sessões de treino representa a parte final do treino, e assim como na fase específica das sessões de treino, todos os exercícios tiveram um carácter específico, envolvendo a maioria dos fatores do treino. No entanto, na fase principal foi utilizado o método global na sua plenitude, o que quer dizer que o contexto dos exercícios abordados foi mais aproximado do jogo de futebol propriamente dito e do contexto encontrado em competição, estando patente a existência de duas direcionalidades do ataque/defesa, ou seja, dois sentido opostos de finalização propriamente dita, um para cada equipa, envolvendo a presença de GR em ambas as

equipas que se encontraram em oposição. Posto isto, na fase principal das sessões de treino foram realizados jogos reduzidos/exercícios fundamentais de fase III (i.e., GR + AT x DF + GR).

Na figura seguinte (i.e., figura 36), é possível observar exemplos de exercícios realizados na fase principal das sessões de treino, nomeadamente, jogos reduzidos/exercícios fundamentais de fase III (i.e., GR + AT x DF + GR). No primeiro exemplo (i.e., GR + 7 x 7 + GR), foram realizados jogos reduzidos competitivos conhecidos como “jogos da azia”, em que foram definidas três equipas, duas delas disputaram jogos à vez e a terceira ficou em espera, tendo sido jogos intensos e de curta duração (i.e., aproximadamente 4 minutos), saindo a equipa que perdeu o jogo, substituída pela que estava em espera e assim sucessivamente. A equipa que esteve em espera, para que não ficasse parada, realizou uma tarefa secundária durante o jogo das outras duas equipas, normalmente relacionada a fase I, e com o momento específico de finalização (i.e., A na figura 36). No segundo exemplo (i.e., GR + 7 x 7 + GR), foram realizados os mesmos jogos reduzidos competitivos referidos anteriormente, com a diferença que ao invés de estar em espera, a terceira foi definida como apoio exterior, procurando promover a lateralização e circulação do jogo e a realização de cruzamentos (i.e., B na figura 36). No terceiro exemplo (i.e., GR + 5 x 5 + GR), foram também realizados jogos reduzidos competitivos, mas num formato e relações numéricas menores para aumentar a participação individual. Foram definidas quatro equipas de 6 elementos (i.e., GR + 5), dois campos (i.e., Liga de Ouro e Liga de Prata), sendo realizados dois jogos em simultâneo, cada jogo com 4 minutos de duração, sendo que as equipas derrotadas iam para a Liga de Prata e as vencedoras para a Liga de Ouro e assim sucessivamente até ao final do treino (i.e., C na figura 36).



Figura 36 - Exemplos de jogos reduzidos/exercícios fundamentais de Fase III

Estes jogos reduzidos competitivos mencionados anteriormente, foram sempre realizados às terças-feiras, tendo em conta que neste dia a equipa possuiu apenas meio-campo como espaço disponível para a realização do treino, algo que foi regular ao longo do processo de treino, quer durante o período preparatório quer durante o período competitivo.

Posto isto, nas sextas-feiras de ambos os períodos, sendo maior o espaço de treino (i.e., 3/4 campo), foi definido que a equipa devia aproveitar a fase principal das sessões desse dia da semana, para treinar sob a forma de jogo formal, e colocar em prática todos os conteúdos trabalhados ao longo de cada semana em jogo propriamente dito, idêntico ao formato de competição que encontrado nos fins-de-semana, realizando assim jogo formal/exercício complementar de fase III (i.e., GR + AT x DF + GR) sob a forma de GR + 10 x 10 + GR.



Figura 37 - Jogo Formal, exercício da Fase Principal das sessões de sexta-feira

3.1.2.2. Condução do Treino

Em qualquer processo de treino, a aprendizagem e a formação dos atletas está muito dependente do tempo útil de prática que esse processo promove. No caso da equipa de iniciados A do Rio de Mouro, o tempo útil de prática promovido foi muito reduzido e por essa razão, foi fundamental que o treinador e sua equipa técnica conduzissem o treino de forma adequada, para que não fosse ainda mais reduzido o tempo útil de prática. Assim sendo, o treino foi sempre conduzido de uma forma a que não existissem muitas paragens, ou se existissem não fossem muito extensas, utilizando feedbacks e intervenções simples e concisas, para deixar claros os objetivos e não

dificultar a compreensão por parte dos atletas e conseqüentemente, perder demasiado tempo na explicação e esclarecimento dos exercícios. Antes de juntar o grupo para a explicação inicial dos exercícios, o treinador transportou consigo o conjunto de bidons de água para o local onde o grupo ia agrupar e onde ia decorrer a explicação do exercício, para que não se perdesse tempo em transições, e assim os atletas podiam refrescar-se e beber água durante a explicação. Também na explicação dos exercícios, foi na maioria das vezes utilizada a demonstração visual para uma compreensão mais rápida, tendo em conta que uma imagem vale mais do que mil palavras.

Posto isto, na fase preparatória, o treinador deu alguma autonomia e responsabilidade aos jogadores para realizarem a rotina de aquecimento definida, para que pudesse ter tempo para preparar a sessão de treino e montar os exercícios. Nas restantes fases da sessão de treino, o treinador acompanhou de perto todos os exercícios, conduzindo sempre os atletas para a adequada realização dos mesmos, essencialmente a partir de palavras-chave relacionadas com os objetivos pretendidos.

Durante a fase inicial, o foco foi o fator técnico, cuja evolução está dependente da constante repetição dos gestos, e por isso, na condução dos exercícios não houve paragens, tendo existido apenas feedback verbal ao mesmo tempo que o exercício foi realizado, para elogiar e deixar vincadas as coisas bem-feitas e para identificar os erros quando as coisas foram mal feitas, deixando os atletas a saber em que aspetos tinham de se focar para poderem melhorar.

Durante a fase secundária, o foco foi o fator físico, não fazendo também muito sentido a existência de paragens que levassem à quebra de intensidade no exercício, e que conseqüentemente prejudicassem os regimes de trabalho, e assim sendo, na condução destes exercícios apenas existiu feedback verbal em simultâneo com o exercício, nomeadamente, feedback motivacional, relacionado com intensidade e espírito de sacrifício, puxando pelo melhor de cada um.

Durante a fase específica, o foco foi o fator tático e o modelo de jogo da equipa, e sendo o centro da identidade da equipa e a base de toda a forma de jogar, foi essencial a existência de feedback concomitante para orientar e guiar os jogadores na suas decisões e a existência de intervenções e correções, parando os exercícios nos momentos em que os erros ocorriam, para dar a entender os erros aos atletas e para lhes dar as ferramentas/mostrar as soluções para corrigir esses mesmos erros.

Durante a fase principal, o foco foi o jogo propriamente dito e a aproximação ao contexto competitivo, que inclui todos os fatores de treino, através de jogos reduzidos competitivos e de jogo formal, devendo os atletas procurar pôr em prática todos os conteúdos trabalhados, o que requer tempo útil de prática e o estímulo competitivo, e por essa razão, não deviam ser muito regulares as intervenções/paragens, devendo surgir nos momentos certos e quando os erros fossem recorrentes ou estivessem a demorar a ser corrigidos pelos jogadores, sendo que a maioria do feedback neste período foi no sentido de uma descoberta guiada, através de palavras-chave, para levar os atletas a compreender cada situação de jogo e a descobrir soluções para os problemas com base no trabalho realizado em cada sessão de treino. No caso de algum atleta em particular cometer várias vezes o mesmo erro, sem capacidade para o corrigir/resolver, ao invés de parar o treino e quebrar o ritmo do jogo, o treinador optou por chamar à parte esse indivíduo e auxiliá-lo na compreensão do erro e na sua resolução.

3.1.2.3. Operacionalização da Competição

Para cada jogo de competição, foram sempre convocados 18 jogadores (i.e., 2 guarda-redes e 16 jogadores de campo), com base na assiduidade aos treinos durante a semana correspondente ao jogo. Isto significa que jogadores com presenças nos dois treinos da semana tiveram sempre prioridade sobre quem teve uma presença ou zero presenças na semana de treinos, independentemente do “estatuto” e da qualidade dos jogadores em questão, tendo sido um critério muito rigoroso e coerente desde o início até ao final da época desportiva. Importa destacar que para jogadores lesionados, contou presença sempre que se preocuparam em ir ao clube fazer tratamento ou treino condicionado, e para quem não teve essa preocupação foi considerada ausência. Na convocatória esteve sempre marcada a hora da concentração que tinha de ser respeitada, pois quando não aconteceu, em jogos fora de casa os jogadores não pontuais ficaram por terra e em jogos em casa, estes jogadores ficaram impossibilitados de fazer parte do onze inicial.

Quer em jogos em casa, quer em jogos fora de casa, o idealizado foi estar no local da realização do jogo uma hora antes do jogo em si, sendo que para essa hora foram definidos três períodos: período de preparação para o jogo, correspondente aos primeiros 15 minutos, onde a equipa entrou nas instalações dos clubes, no seu respetivo balneário e deu início ao procedimento de preparação para o jogo (e.g., equipar,

concentrar, etc...); período da palestra para o jogo, correspondente aos segundos 15 minutos, nos quais o treinador referiu o onze inicial, os aspetos a melhorar relativamente ao jogo anterior e os objetivos para o jogo; período de aquecimento, caracterizado pelos 25 minutos seguintes, nos quais se procurou aumentar a frequência cardíaca e temperatura corporal dos atletas e preparar de forma articular e específica a equipa para a prática desportiva. O período de aquecimento foi dividido em seis partes de cinco minutos: cinco minutos para perceção das condições do terreno através de uma troca de passes simples, frente a frente; cinco minutos para realização de mobilização articular; cinco minutos para trabalhar a manutenção da posse de bola, sendo que em campos pequenos foi realizada sob a forma de 4x4+2 e em campos maiores foi realizada sob a forma de 5x5; cinco minutos para a realização de finalização, podendo ser simples, envolver combinações diretas e indiretas ou até envolver cruzamentos; cinco minutos para ativação muscular; cinco minutos para regressar ao balneário, refrescar, vestir a camisola de jogo e preparar para a identificação feita pelo árbitro.

3.1.2.4. Condução da Competição

A condução do processo de competição funcionou de maneira semelhante à condução do processo de treino. Durante o período de preparação para o jogo, e enquanto os atletas se equiparam, a equipa técnica ficou livre para poder proceder à preparação do período de aquecimento e à montagem das tarefas. No período de aquecimento, enquanto o treinador adjunto se focou de forma particular na preparação dos guarda-redes, o treinador acompanhou de forma próxima os jogadores de campo, controlando todas as partes do aquecimento e orientando os atletas em todas as tarefas. Durante todo este acompanhamento, o treinador utilizou essencialmente feedback concomitante motivacional, recorrendo a palavras que imprimissem nos jogadores vontade de jogar, intensidade e concentração, apenas parando para intervir e corrigir em casos absolutamente necessários.

Na condução do jogo, foram raras as vezes que o treinador se sentou no banco de suplentes, tendo procurado estar sempre ativo, a transmitir energia positiva e apoio constante aos seus atleta, retirando pressão e o medo de falhar. Durante o jogo, o treinador procurou auxiliar os atletas na sua compreensão do jogo e guiar as suas decisões, mas nunca decidindo por eles, dando-lhes margem para errar, pensar pelas suas cabeças e encontrar as suas próprias soluções para cada situação de jogo, e assim,

nunca foi dada a resposta “certa” para a resolução dos problemas, tendo todo o feedback corretivo e soluções sido dados após o jogador enfrentar um problema e não ser capaz de o resolver por si só.

Na condução do jogo, é também importante destacar que as substituições foram volantes, o que permitiu a realização de trocas constantes e a saída/entrada dos mesmos jogadores mais do que uma vez. Isto permitiu gerir o esforço dos jogadores e a estratégia de jogo de forma mais adequada e distribuir o tempo de jogo dos atletas de maneira mais equilibrada.

Para além disso, as substituições volantes permitiram retirar do campo os jogadores com baixos níveis de concentração e rendimento, sem que ficassem excluídos do jogo, podendo refrescar as ideias, receber feedback particular do treinador e ter a possibilidade de corrigir a exibição em novas oportunidades, o que por sua vez abriu janelas de oportunidade para outros jogadores conquistarem mais minutos ou até um lugar mais regular na estrutura principal da equipa e nas escolhas do treinador. No intervalo de cada jogo, o treinador conduziu uma segunda palestra onde referiu os aspetos positivos e negativos da equipa no jogo, reforçando a importância de manter os aspetos positivos e corrigindo os aspetos negativos, fosse ao nível de posicionamentos, ao nível de decisões ou ao nível da atitude e postura da equipa na partida, com o intuito de promover melhorias na segunda parte, sendo que foram várias as vezes em que a correção dos aspetos negativos envolveu mudanças táticas/estratégicas como forma de adaptação ao adversário, mas nunca pondo em causa o processo de formação e de aprendizagem dos atletas e os objetivos formativos definidos para a época desportiva

3.1.3. Avaliação e Controlo do Processo Treino e Competição

3.1.3.1. Controlo do Treino

O controlo do processo de treino foi feito de forma percentual, a partir de uma esquematização de todo o tipo de exercícios realizados ao longo da época desportiva, para que fossem mantidas sobre controlo as fases e formas do treino e para que fosse certificado que estas estavam a ir de acordo ao modelo de periodização e métodos de treino definidos para a época desportiva. Nas figuras seguintes (i.e., figura 38, 39, 40, 41 e 42), são demonstrados gráficos percentuais relativos às formas e às fases dos exercícios utilizados ao longo de todo o período preparatório.

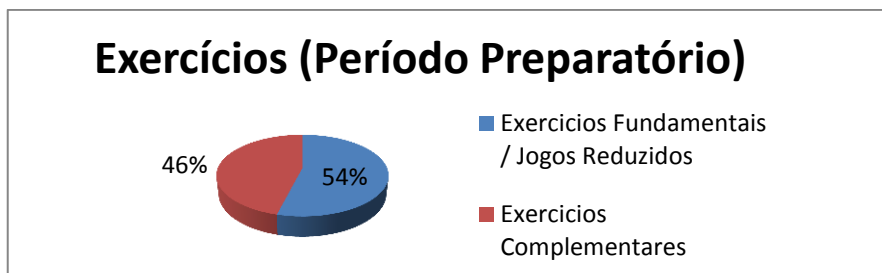


Figura 38 - Gráfico Percentual: Formas dos Exercícios no Período Preparatório

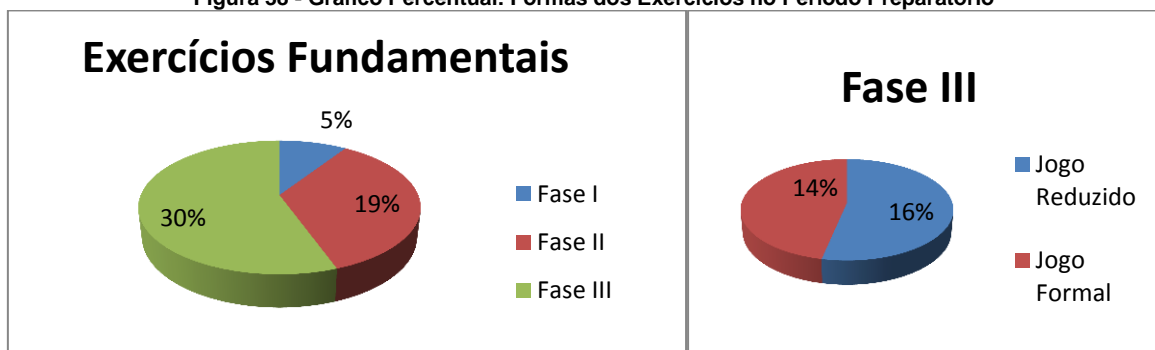


Figura 39 - Gráfico Percentual: exercícios fundamentais no Período Preparatório

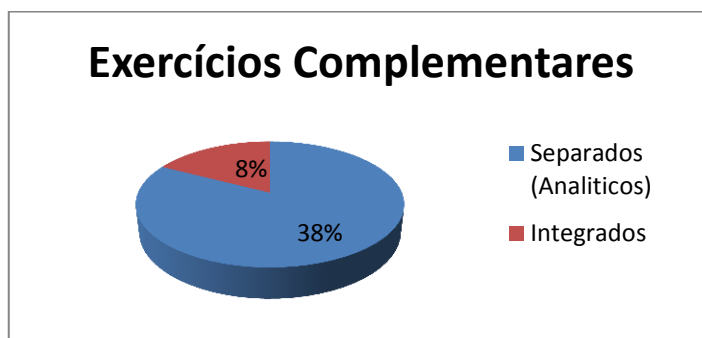


Figura 40 - Gráfico Percentual: exercícios complementares no Período Preparatório

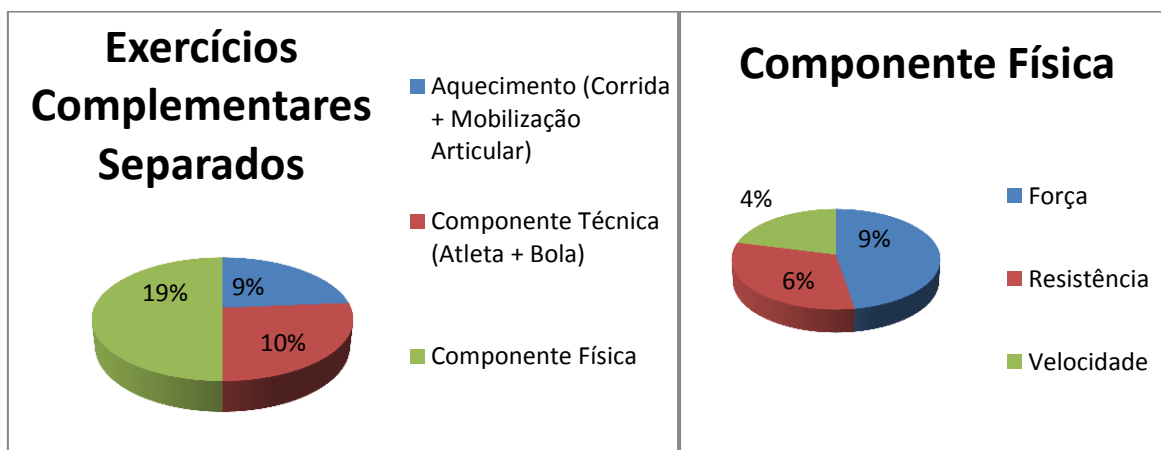


Figura 41 - Gráfico Percentual: exercícios complementares separados (Pré-Época)

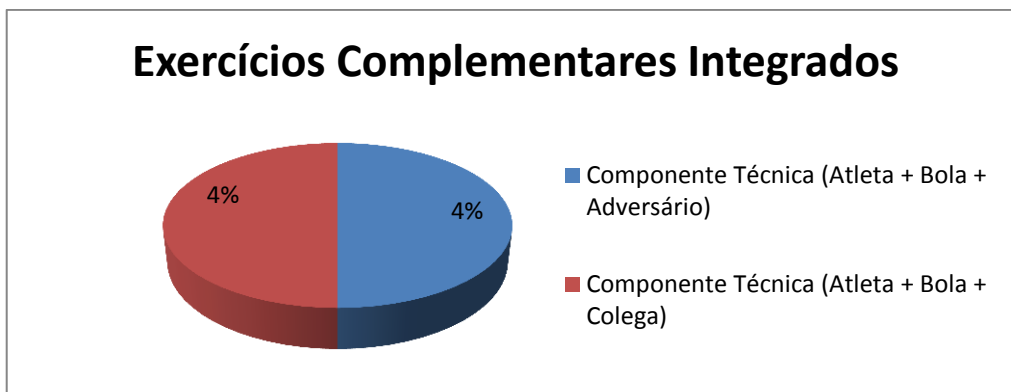


Figura 42 - Gráfico Percentual: exercícios complementares integrados (Pré-Época)

Observando as figuras anteriores, é possível averiguar que durante o período preparatório, os principais exercícios utilizados foram os exercícios complementares separados (i.e., 38%), o que foi de acordo à abordagem pretendida para a parte inicial da época desportiva, relacionada com a noção promovida pelo modelo de periodização convencional e com um método de treino mais analítico, tendo em conta as características da equipa e dos seus jogadores, e as suas dificuldades/fragilidades que levaram à definição de um trabalho de base, mais analítico, a nível técnico e físico, para uma melhor preparação e pré-disposição para a aquisição e desenvolvimento do modelo de jogo da equipa. Contudo, é possível observar que mesmo neste período preparatório, onde existiu um foco especial num trabalho mais analítico, existiu também algum trabalho mais global e específico para o modelo de jogo, que foi integrado com o trabalho mais analítico, com exercícios fundamentais de fase III e fase II a terem uma utilização de cerca de 30% e 19% respectivamente.

Nas figuras seguintes são demonstrados gráficos percentuais relativos às formas e às fases dos exercícios utilizados ao longo de todo o período competitivo.

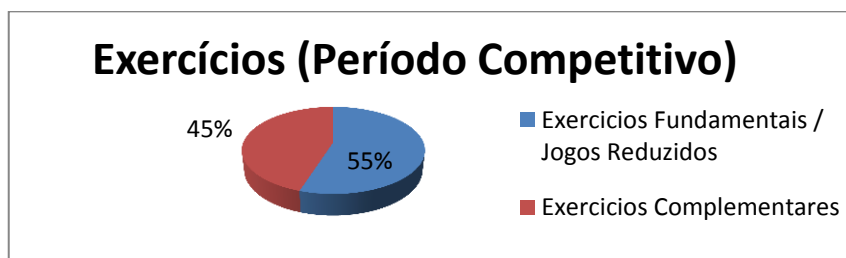


Figura 43 - Gráfico Percentual: formas dos exercícios no Período Competitivo

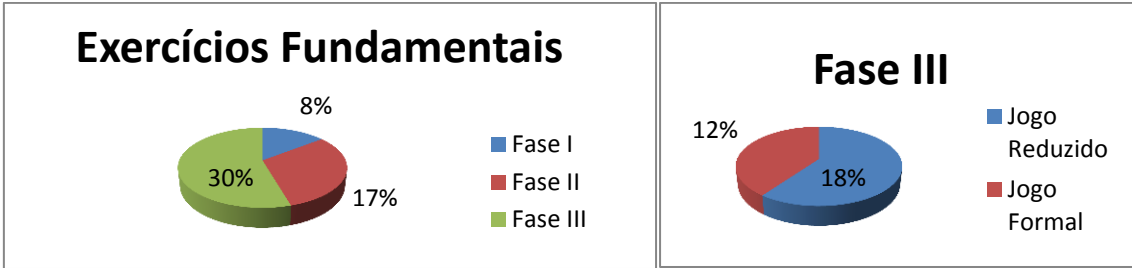


Figura 44 - Gráfico Percentual: exercícios fundamentais no Período Competitivo

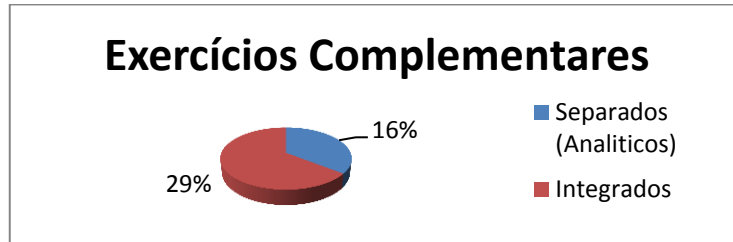


Figura 45 - Gráfico Percentual: exercícios complementares no Período Competitivo

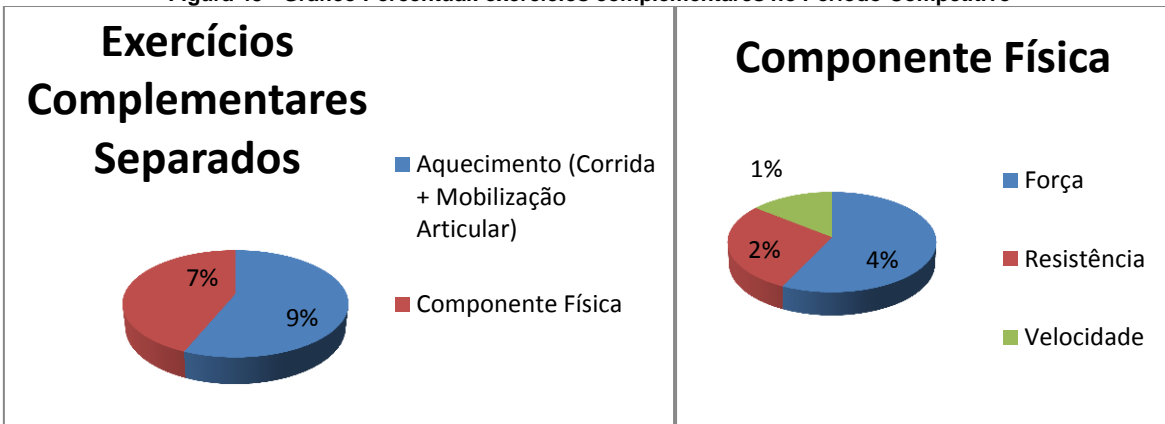


Figura 46 - Gráfico Percentual: exercícios complementares separados (Competição)

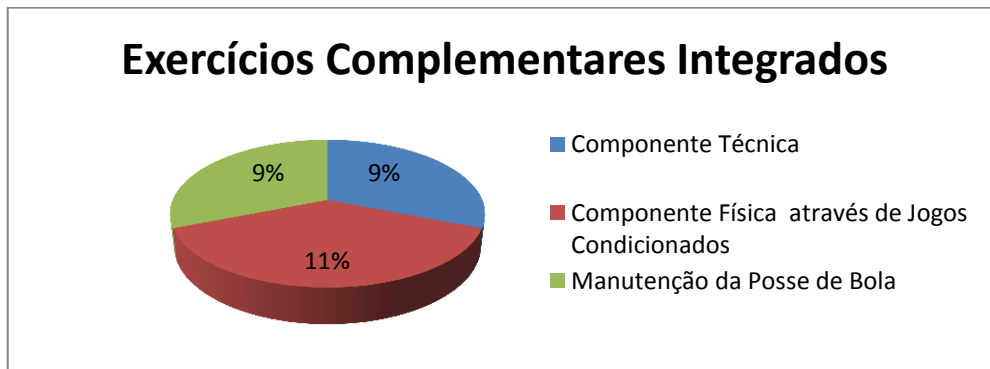


Figura 47 - Gráfico Percentual: exercícios complementares integrados (Competição)

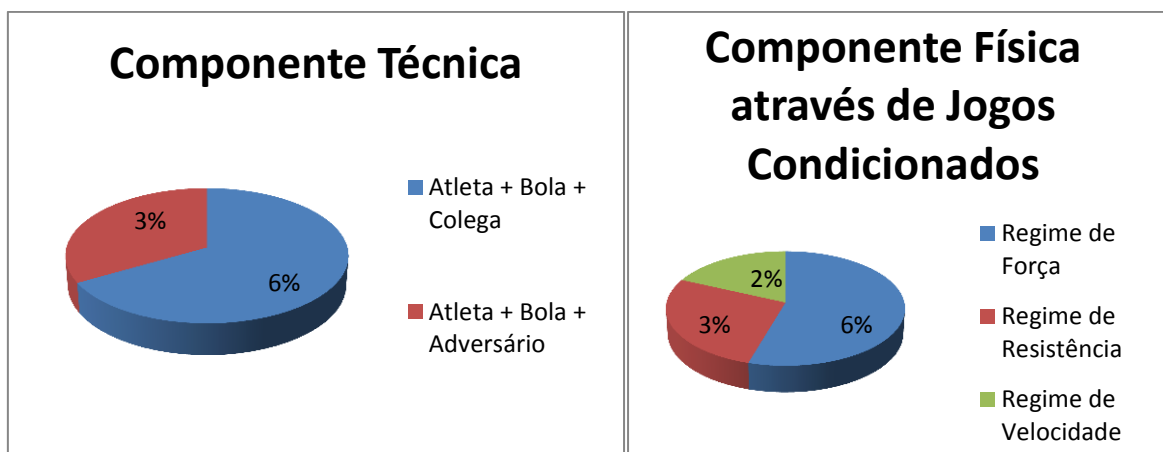


Figura 48 - Gráfico Percentual: exercícios complementares integrados (técnica/físico)

Observando as figuras anteriores, é possível averiguar que existiram mudanças/diferenças nos exercícios utilizados, do período preparatório para o período competitivo. Enquanto no período preparatório os exercícios complementares separados, que remeteram para o modelo de periodização convencional e para o método de treino analítico, foram considerados fundamentais para a parte inicial do processo de treino da equipa de iniciados A do Rio de Mouro, sendo os mais utilizados e correspondendo a 38% dos exercícios utilizados na pré-época, ao longo do período competitivo este tipo de exercícios foram perdendo destaque, embora mantendo alguma importância (i.e., 16%), existindo uma aproximação ao modelo de periodização tática e ao método de treino global, com uma maior integração de mais do que um fator do treino na maioria dos exercícios, e assim, os exercícios complementares separados se foram transformando em exercícios complementares integrados, para que aos poucos e poucos todo o processo de treino tivesse como única base o método global e a exercitação tática relacionada com o modelo de jogo da equipa.

Nos exercícios complementares que foram surgindo ao longo do período competitivo, é importante destacar o aparecimento dos exercícios de manutenção da posse de bola, que aumentaram a complexidade do trabalho da componente técnica, relacionando-o com características do modelo de jogo da equipa (i.e., organização ofensiva, por exemplo), o aparecimento dos exercícios táticos e jogos condicionados, que permitiram aliar um regime da componente física ao desenvolvimento dos princípios táticos e algumas ideias do modelo de jogo.

Quer num período quer noutro, os exercícios fundamentais mantiveram a sua preponderância no processo de treino da equipa sem grandes alterações, por serem aqueles que estão mais relacionados com o desenvolvimento do modelo de jogo,

essencialmente os exercícios fundamentais de fase III, pois são aqueles que mais se aproximam do contexto real do jogo.

Ainda no que toca ao processo de controlo do treino, é importante destacar o controlo das presenças e da assiduidade dos jogadores aos treinos, pois foi um fator decisivo nas escolhas do treinador, tendo sido um critério decisivo e coerente ao longo de toda a temporada, que não abriu exceções para qualquer jogador, fosse qual fosse a situação/justificação. Este controlo da assiduidade foi realizado todos os dias, tendo sido valorizado de semana a semana, ou seja, casos de falta em semanas anteriores não tiveram influência nas semanas seguintes, exceto em casos extremos e de faltas absolutamente injustificáveis, o que de uma forma geral significou “semana nova, decisões novas”, e por essa razão, este controlo não foi visto de uma forma acumulada/geral. Pelo seu rigor extremo, este controlo obrigou todos os jogadores a aumentar o seu compromisso para com o treino, pois só assim tiveram hipótese de fazer parte das escolhas e de ser convocáveis para os jogos, não tendo sido registadas muitas faltas ao longo da época desportiva, o que demonstrou muita assiduidade por parte dos jogadores do plantel a partir do momento em que perceberam a realidade e a seriedade com que estes critérios eram levados por parte do treinador, por todas as suas experiências de vida anteriores, mais concretamente, experiências como jogador onde vivenciou muitas injustiças e faltas de oportunidade, originadas pela valorização das preferências no lugar do esforço e dedicação, que nunca podem ser desvalorizados.

3.1.3.2. Avaliação do Treino

A avaliação do treino foi feita de uma forma subjetiva pelo treinador e sua equipa técnica. Esta avaliação subjetiva teve desde logo em conta o esforço e a dedicação dos atletas em cada semana de treinos, não só pelas presenças/assiduidade mas também pela entrega no próprio treino, que permitiu distinguir os atletas que “foram ao treino” dos atletas que “foram treinar”, tendo sido premiados estes últimos com maior quantidade de convocatórias e tempo de jogo comparativamente com os outros atletas. Assim sendo, na avaliação do treino para a realização das convocatórias, os primeiros critérios decisórios avaliados em cada semana foram as presenças aos treinos e o empenho de cada jogador no treino. Isto significa que jogadores com presenças nos dois treinos terminaram a semana com uma avaliação melhor do que os restantes, sendo que dentro do conjunto de jogadores que compareceram aos dois treinos da semana, tiveram uma melhor

avaliação aqueles que estiveram mais empenhados e dedicados, que foram realmente treinar e não foram apenas marcar presença, mostrando concentração e foco no lugar das brincadeiras e da falta de maturidade. Dentro do grupo de atletas que foram assíduos aos dois treinos da semana e que em cada treino trabalharam arduamente e deram o seu melhor, sempre que foram mais do que dezoito jogadores nestas condições, foi necessário recorrer a outros critérios distintos para tirar as dúvidas e decidir que jogadores iriam ser convocados. Estes critérios tiveram a ver essencialmente com a qualidade que cada jogador demonstrou em cada sessão de treino (i.e., saber fazer / fazer bem) algo que foi variável e que esteve dependente da observação do treinador e das suas ideias, mas também muitas vezes com a questão do tempo jogado em competição até ao momento, visto que se trata de formação e todos os atletas devem ter tempo de jogo para que possam ter um estímulo diferente e essencial no seu processo de formação e aprendizagem, tendo sido várias vezes convocados jogadores que foram aos dois treinos, que se esforçaram e dedicaram a cem por cento, mas que não eram os melhores naquilo que faziam, e que também precisavam de tempo de jogo propriamente dito num contexto competitivo real.

3.1.3.3. Controlo do Processo de Competição

No processo de controlo da competição, foi importante manter sobre controlo fundamentalmente dois aspetos: o tempo de jogo realizado por cada jogador no contexto competitivo e o grau de cumprimento dos objetivos definidos. No que toca ao controlo do tempo de jogo realizado por cada jogador da equipa no contexto competitivo, foi feito através de um breve relatório de jogo, onde foram apontadas pelo delegado da equipa todas as substituições realizadas no decorrer do mesmo, contabilizando o tempo de jogo de cada atleta em cada jogo e acumulando-o semanalmente numa tabela com o tempo total de jogo disputado por cada jogador. Esta tabela regularmente atualizada, acompanhou o treinador no momento da realização de todas convocatórias para os jogos, para que em casos de dúvida e dificuldades na decisão, o tempo de jogo acumulado até então fosse o fator decisivo no “julgamento” final, nomeadamente, na escolha do jogador com menor tempo de jogo para que este pudesse ser aumentado, e assim pudessem ser dadas oportunidades a praticamente todos os jogadores do plantel.

Na tabela seguinte (i.e., tabela 14), são apresentados os valores finais de todo o tempo de jogo acumulado pelos jogadores da equipa de iniciados A do Rio de Mouro ao

longo de toda a época desportiva, num total de 26 jogos de competição oficial, em futebol onze e em jogos de 70 minutos, onde cada parte teve 35 minutos (i.e., $26 \times 11 \times 70 = 20020$), o que equivaleu a tempo total de 20020 minutos disputados pela equipa no contexto competitivo oficial, o que significa que a soma do tempo jogado de todos os jogadores da equipa tem de ser igual a 20020 minutos. Esta tabela foi estruturada e organizada de uma forma classificativa para uma distinção mais fácil e rápida, com os jogadores com maior tempo de utilização a ocupar o topo da tabela e os jogadores menos utilizados a ocupar o fundo da tabela. Sendo que foram 26 jogos competitivos, cada um com 70 minutos, um jogador teria de realizar 1820 (i.e., 26×70) minutos para completar todos os minutos de competição, o que não aconteceu tendo o máximo tempo de utilização sido conquistado pelo Jogador 4, com 1519 minutos realizados. Para além do tempo de utilização, foi também apontado o número de vezes que cada jogador da equipa foi convocado para os jogos de competição, sendo que o mesmo atleta (i.e., Carlos Sousa) foi o único elemento a ser convocado para todos os jogos das competições da AFL.

Tabela 14 - Nº de convocatórias e tempo total de utilização de jogadores

Estatísticas Competitivas da Época 2017/2018		
<u>Jogador</u>	<u>Convocatórias</u>	<u>Tempo de Utilização</u>
Jogador 4	26	1519 Min
Jogador 7	24	1512 Min
Jogador 21	25	1501 Min
Jogador 15	24	1400 Min
Jogador 24	24	1330 Min
Jogador 11	24	1270 Min
Jogador 19	24	1238 Min
Jogador 23	25	1167 Min
Jogador 2	23	1071 Min
Jogador 3	21	1010 Min
Jogador 16	18	839 Min
Jogador 13	24	788 Min
Jogador 10	18	700 Min
Jogador 8	22	664 Min
Jogador 9	21	564 Min
Jogador 18	18	561 Min
Jogador 1	15	560 Min
Jogador 14	12	511 Min
Jogador 22	15	396 Min
Jogador 6	12	385 Min
Jogador 25	15	381 Min
Jogador 17	10	310 Min
Jogador 5	10	135 Min
Jogador 12	9	132 Min
Jogador 20	9	76 Min

No que toca ao controlo do cumprimento dos objetivos definidos, foram controlados de uma forma superficial, nem muito específica nem muito profunda. Relativamente aos objetivos formativos definidos, essencialmente relacionados com a qualidade do processo de formação e aprendizagem dos atletas e com uma prática desportiva prazerosa e divertida, sem repressão dos erros ou pressão por parte dos treinadores, que procurou promover a confiança e a felicidade dos jogadores, assim como a perda do medo de falhar, e conseqüentemente, promoveu a sua evolução e melhorias das capacidades enquanto jogadores de futebol, foram controlados a partir da observação da postura e atitude demonstrada em campo pelos jogadores, e através de momentos de comunicação com os atletas fora do contexto do treino e competição.

A atitude e a postura dos atletas em jogo foi evoluindo ao longo do tempo de forma notória, tendo ganho, gradualmente, maior confiança neles próprios e uns nos outros, um maior à vontade e tranquilidade com a bola nos pés, desaparecendo o medo de ter a bola e de errar, o que por sua vez, em conjunto com todo o processo de treino, permitiu atingir evoluções enormes e melhorias drásticas nas capacidades futebolísticas dos jovens, principalmente a nível técnico e tático. Todas estas mudanças positivas foram reconhecidas pelos próprios pais e dirigentes/membros do clube que acompanharam a equipa regularmente no seu processo de competição, e reconhecidas pelos próprios atletas, que admitiram se sentir mais felizes a jogar futebol, para além de considerarem que esta foi a primeira vez em toda a sua formação desportiva em que evoluíram verdadeiramente e em que praticaram um futebol diferente do que estavam habituados, menos receoso, menos preocupado com os resultados e mais divertido, tendo existido bastantes agradecimentos e valorização em torno da forma como o treinador abordou o processo de treino e competição e impôs as suas ideias. Todo este feedback e toda a evolução que foi sendo visível a olho nu, traduziu o controlo dos objetivos formativos, que nos permitiu afirmar que estes objetivos estavam a ser claramente atingidos, não sendo necessárias quaisquer alterações ao processo de treino, visto que estava a surtir resultados, tendo sido mantida a mesma lógica do início até ao fim da temporada.

Relativamente aos objetivos competitivos definidos, foram controlados de uma forma mais superficial ainda do que os objetivos formativos, tendo em conta que foram os objetivos secundários da época desportiva e que tinham menor importância. No entanto, os resultados obtidos ao longo do processo de competição foram sempre no caminho certo para que estes fossem possíveis de ser atingidos e por isso, o grau de

sucesso/insucesso do seu cumprimento só foi avaliado com maior rigor após o término do período competitivo oficial.

3.1.3.4. Avaliação do Processo de Competição

Na avaliação do processo de competição, foram também tidos em conta dois aspetos: o cumprimento/incumprimento dos objetivos competitivos definidos no início da época desportiva e um breve relatório de jogo, que traduziu uma análise/avaliação resumida de cada jogo disputado. No que toca ao cumprimento/incumprimento dos objetivos competitivos definidos, é possível averiguar e retirar conclusões, através da tabela classificativa final demonstrada na figura seguinte.

Tabela 15- Tabela Classificativa Final da 2ª Divisão Distrital da AFL

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Sintrense	67	26	21	4	1	113	13	+100
2	Tenente Valdez	63	26	20	3	3	111	26	+85
3	Amavita	62	26	19	5	2	95	37	+58
4	UDR Santa Maria	56	26	18	2	6	86	33	+53
5	Alta de Lisboa B	55	26	18	1	7	112	26	+86
6	FC Despertar	50	26	15	5	6	97	42	+55
7	CF Unidos	36	26	11	3	12	66	48	+18
8	Rio de Mouro	35	26	11	2	13	60	49	+11
9	Desportivo O. Moscavide	31	26	10	1	15	43	73	-30
10	ADCEO B	30	26	9	3	14	47	53	-6
11	CD Belas B	21	26	6	3	17	45	100	-55
12	Mem Martins SC	10	26	2	4	20	16	105	-89
13	Agualva	6	26	2	0	24	19	152	-133
14	Arsenal 72	6	26	2	0	24	21	174	-153

Olhando para a tabela classificativa, é possível observar desde logo que a equipa de iniciados A do Rio de Mouro conquistou 35 pontos em 78 possíveis, o que equivaleu a uma conquista aproximada de 45% dos pontos possíveis, o que atingiu e superou em mais do dobro, o objetivo inicialmente definido em atingir 21% ou mais dos pontos possíveis. Observa-se também que em 26 jogos, o Rio de Mouro obteve 11 vitórias, o que equivaleu a uma percentagem de vitórias de aproximadamente 42%, o que atingiu e superou pelo triplo o objetivo inicialmente definido em atingir 14% ou mais de vitórias no campeonato. É importante destacar que nestes 26 jogos, a equipa sofreu 13 derrotas, o que equivaleu a uma percentagem de derrotas de 50%, o que também permitiu atingir

outro dos objetivos inicialmente definido, em possuir uma percentagem de derrotas no campeonato inferior a 66%. No que é relativo aos golos marcados, foram 60 nos 26 jogos disputados, o que equivaleu a uma média aproximada de 2 golos por jogo (i.e., 2,3), o que embora represente uma média superior à temporada passada (i.e., 1,7) não permitiu cumprir o objetivo inicialmente definido em ter uma média de golos marcados por jogo superior a 2, tendo sido dos objetivo competitivo definidos à priori aquele que ficou um pouco aquém daquilo que foi pretendido. Por último, falando dos golos sofridos, foram 49 nos 26 jogos concretizados, o que equivaleu a uma média aproximada de 2 golos sofridos por jogo, o que permitiu atingir e superar em metade o objetivo inicialmente definido em possuir uma média de golos sofridos por jogo inferior a 4. Assim sendo, é possível afirmar que os objetivos competitivos foram na sua larga maioria atingidos com grande sucesso e sem pôr em causa os principais objetivos, os objetivos formativos, e o adequado processo de formação e aprendizagem destes jovens atletas.

No que toca à avaliação do jogo, foi realizado um breve relatório de jogo que conteve desde logo o controlo do tempo de jogo realizado por cada atleta, e que procurou destacar também os três aspetos mais negativos da equipa em cada jogo disputado, sendo com base nesses três aspetos, que foram definidos os conteúdos para a semana seguinte e aquilo que devia ser melhorado no modelo de jogo da equipa para corrigir esses aspetos. Neste breve relatório de jogo, a parte do controlo do tempo de jogo foi realizado pelo delegado da equipa no decorrer do próprio jogo, enquanto os aspetos negativos da equipa foram apontados após o final das partidas em discussão do treinador com o treinador adjunto, visto que no decorrer dos jogos estiveram sempre ativos na interação com a equipa e focados nos seus jogadores e na análise do adversário.

4. Área 2 – Estudo de Investigação (Medo de Falhar)

Medo de Falhar as ações no Futebol de Competição: estudo transversal em equipa de sub-15 (iniciados)

Resumo: O Questionário Multidimensional do Medo de Falhar (QMMF) é uma adaptação transcultural portuguesa do “Performance Failure Appraisal Inventory” (PFAI), que permite avaliar a existência do Medo de Falhar no desporto. Este estudo teve como objetivo explorar a existência do Medo de Falhar numa equipa de Futebol, em jogadores com idades compreendidas entre 14 e 15 anos, correspondente ao escalão de Iniciados, numa amostra composta por 25 jogadores. O questionário foi aplicado uma única vez, em dia de jogo do Campeonato, de forma a proporcionar um momento mais real de ansiedade. O estudo permitiu diagnosticar a existência de medo de falhar na equipa (36% de medo de falhar nas ações), e associá-lo, a nível coletivo, à dimensão do Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE), ou seja, à preocupação dos jogadores com o pensamento dos outros. Mais importante do que isso permitiu identificar jogadores com valores críticos no Medo de Falhar Geral e perceber a origem desses valores para o Treinador poder agir de acordo, e também diagnosticar valores alarmantes em cada categoria, para manter sobre controlo os fatores psicológicos dos atletas.

Palavras-Chave: Medo de Falhar; Treinador; Fatores Psicológicos; Familiares/Pais

Abstract: The “Questionário Multidimensional do Medo de Falhar” (QMMF) is a portuguese transcultural adaptation of the Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), that allows to evaluate the fear of Failure in sport. The purpose of this study was to explore the existence of the fear of failure in a soccer team, in players with ages between 14 and 15 years old, correspondent to the rank of under-15, in a sample composed of 25 players. The questionnaire was applied once, in day of competition game, to create a moment of more real anxiety. The study allowed to diagnose the existence of fear of failure in this team (36% of fear of failure in the actions), and to associate it, in a collective level, to the dimension of the Fear of Feeling Shame and Embarrassment (MSVE), that is related with the worry of the players about what the others think. More important than that, this study allowed to identify players with critical values in General Fear of Failure (MFG) and understand the source of that values for the coach to act in accordance, and also to diagnose alarming values in each category, to maintain under control the psychological factors of the players.

Keywords: Fear of Failure; Coach; Psychological Factors; Family/Parents

4.1. Introdução

No mundo do treino desportivo de futebol, são diversos os fatores que têm de ser tidos em conta no processo de treino e competição, podendo destacar os fatores físicos, táticos, técnicos e psicológicos. Olhando para estes, os fatores psicológicos tendem a ser imensamente desvalorizados, mas na verdade “ a resiliência do atleta está relacionada com a qualidade da performance, o que promove a emergência de numerosas capacidades psicológicas” (Gomes, Silva & Vieira, 2016, p. 1). A emergência/necessidade das capacidades psicológicas tem vindo a mostrar-se evidente, durante o processo de competição. No momento competitivo, os jogadores apresentam habitualmente emoções como o stress, nervosismo, ansiedade, falta de confiança e insegurança na aplicação dos conteúdos do processo de treino. Apesar deste tipo de emoções fazerem parte do próprio contexto da competição e da procura do sucesso desportivo, e por isso, poderem ser consideradas naturais, não deixam de afetar os pensamentos e decisões dos jogadores, e conseqüentemente, influenciar as suas ações. Assim, possuir boas capacidades psicológicas para combater e controlar essas emoções, é fundamental para uma maior qualidade da performance e um melhor rendimento desportivo, o que torna essencial a compreensão dos fatores psicológicos, para que se possam trabalhar da melhor maneira no processo de treino.

O stress competitivo “é entendido como um desequilíbrio entre uma demanda e a capacidade de resposta, onde uma falha gera conseqüências no resultado” (Aroni, Bagni, Bocchio, Filho & Machado, 2019, p. 264). Na teoria, a capacidade de resposta de um indivíduo a uma determinada demanda ou estímulo da competição, depende acima de tudo, da sua qualidade enquanto jogador de futebol, ou seja, das suas características a nível técnico, físico e tático (i.e., compreensão do jogo), e quanto melhores as suas aptidões, melhor seria a capacidade de resposta. No entanto, isto não é uma verdade absoluta, visto que os fatores psicológicos têm uma grande influência sobre a capacidade de resposta dos atletas, o que a torna variável. Isto significa que, mesmo um futebolista de alto nível, com excelentes habilidades a todos os níveis, pode ser influenciado pela ansiedade e outros fatores psicológicos, e apresentar uma pior capacidade de resposta, cometer falhas e prejudicar resultados. A ansiedade que provoca estes desequilíbrios na capacidade de resposta dos jogadores tem diferentes origens, ou seja, é proveniente de condições intrínsecas ou extrínsecas ao próprio. Uma influência intrínseca está relacionada com o estado emocional do indivíduo (i.e., tristeza, irritação, entre outros) e com outros aspetos da sua vida social (e.g., problemas em casa, no trabalho, na escola,

entre outros), e é mais difícil de ser controlada, entrando aqui a importância da psicologia no futebol. Uma influência extrínseca está relacionada com o contexto competitivo e pressões exteriores (e.g., pressão dos pais, adeptos, treinadores, colegas, entre outros). É desde logo importante aqui, o papel do treinador em procurar retirar a pressão dos seus jogadores e em alertar os pais para os seus comportamentos inadequados e que prejudicam a capacidade de resposta dos seus filhos aos obstáculos da competição. A verdade é que, assim como os jovens, “ao terem a presença de seus pais em campo, as crianças correm o risco de se perturbarem e se constrangerem, pois dependerá muito da forma como seus pais se comportam nas arquibancadas, lhes causando às vezes um medo de errar e ser repreendido” (Nogueira & Santos, 2018, p. 395), o que impede a diversão do jogo. É por isso crucial, que os pais comecem a compreender o seu papel e mediem o seu envolvimento na prática desportiva dos filhos. As fontes mais salientes de stress situacional no ambiente do desporto competitivo estão relacionadas com falhas no desempenho, e o aumento da pressão para atingir os melhores desempenhos desportivos irá, inequivocamente, gerar ansiedade e medo de falhar nos jovens atletas, medo esse conhecido como a ameaça central relacionada com a ansiedade desportiva competitiva (Correia & Rosado, 2018). É importante destacar que a investigação do medo de falhar no domínio do desporto tem sido associada a casos de *burnout*, abandono da prática desportiva, barreiras à participação desportiva, abuso de drogas e stress atlético por parte dos atletas (Correia, Ferreira, Rosado & Serpa, 2017).

Neste estudo, a influência da ansiedade nos jogadores é notória, e independentemente da sua origem intrínseca ou extrínseca, está diretamente envolvida com a preocupação do resultado e de evitar falhas que o possam prejudicar. Este tipo de preocupação é nocivo e causa dano ao processo de aprendizagem e evolução dos atletas, visto que “o medo de perder é mais forte que a vontade de ganhar” (Carvalho e Medeiros, 2018), o que torna o medo de falhar/errar mais forte do que a vontade de tentar e conseguir. Contudo, a realidade que se enfrenta é totalmente oposta àquela que o treinador pretende, uma realidade onde se entende que “errar é humano, e acontece com todas as pessoas, porém, o que vai fazer a diferença é o modo como lidam com eles” (Carvalho & Medeiros, 2018). Para isso, o treinador precisa de avaliar com maior detalhe o medo de falhar demonstrado pelos seus jogadores, perceber a sua origem e o que o alimenta, para poder alterar a realidade enfrentada. Só assim poderá combater e reverter esse medo de forma adequada à sua origem. Tudo isto define aquele que é o objetivo deste estudo.

4.2. Materiais e Métodos

O plano de investigação deste estudo realizou-se de forma observacional/inquérito, isto é, através da aplicação de questionários a todos os participantes no estudo, nomeadamente, uma amostra caracterizada por 25 jogadores que compõem o plantel da equipa de futebol de iniciados A (i.e., sub-15) do Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês, jogadores esses com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos. No plantel foram observados vários momentos de ansiedade competitiva, relacionados com o medo de falhar, e assim, o estudo surge com o intuito de averiguar a existência desse medo, analisá-lo com maior profundidade e perceber a sua origem. Neste sentido, foi aplicado o Questionário Multidimensional do Medo de Falhar (i.e., que está em anexo), um questionário que resulta de uma adaptação transcultural realizada a partir do Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), publicada a nível científico. O PFAI foi concebido como um instrumento clínico para perceber as razões que levam um indivíduo a ter medo do fracasso (Correia, 2016, p. 2). O QMMF foi o método escolhido, pois sendo uma versão portuguesa adaptada do PFAI, é de fácil aplicação e vai de encontro aos objetivos que se pretendem atingir. Este questionário conta com catorze itens organizados por categorias, sendo que são cinco as categorias que são estudadas: Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE), Medo de Desvalorizar a Auto-estima (MDAE), Medo de Ter um Futuro Incerto (MFI), Medo que os Outros Percam Interesse (MOPI) e Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI) (i.e., tabela 16).

Tabela 16 - Catorze itens organizados pelos cinco fatores

Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE)	Medo de Desvalorizar a Auto-estima (MDAE)	Medo de ter um Futuro Incerto (MFI)	Medo que os Outros Percam Interesse (MOPI)	Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI)
9 Quando estou a falhar, é embaraçoso quando estão outras pessoas a assistir.	8 Quando não estou a ter sucesso, fico em baixo muito facilmente.	1 Quando estou a falhar, o meu futuro parece-me incerto.	6 Quando não estou a ter sucesso, as pessoas ficam menos interessadas por mim.	2 Quando estou a falhar, preocupo as pessoas que são importantes para mim.
13 Quando estou a falhar, preocupo-me com o que os outros pensam de mim.	3 Quando estou a falhar, culpo a minha falta de talento/jeito.	5 Quando estou a falhar, perturba o meu “plano” para o futuro.	11 Quando não estou a ter sucesso, algumas pessoas perdem definitivamente o interesse por mim.	7 Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim não ficam contentes.
14 Quando estou a falhar, preocupo-me que os outros pensem que não me estou a esforçar.	4 Quando estou a falhar, tenho medo de não ter talento/jeito suficiente.		12 Quando não estou a ter sucesso, o meu valor diminui para algumas pessoas.	10 Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim ficam desapontados.

Cada item corresponde a uma frase que traduz uma determinada situação (i.e., tabela 16). Os jovens deviam atribuir um valor de um a cinco a cada item, de acordo com aquilo em que acreditavam para cada uma das situações. Os valores de um a cinco representam, em percentagem, a percepção de cada indivíduo: 1 = Não acredito de todo (i.e., 0%); 2 = Acredito algumas vezes (i.e., 25%); 3= Acredito 50% das vezes; 4 = Acredito muitas vezes (i.e., 75%); 5 = Acredito plenamente (i.e., 100%). O valor do MSVE foi obtido pela média dos valores adquiridos no item 9, 13 e 14. O valor do MDAE foi obtido pela média dos valores adquiridos no item 3, 4 e 8. O valor do MFI foi obtido pela média dos valores adquiridos no item 1 e 5. O valor do MOPI foi obtido pela média dos valores adquiridos no item 6, 11 e 12. O valor do MPOI foi obtido pela média dos valores adquiridos no item 2, 7 e 10. O valor do Medo de Falhar Geral (MFG), que é o fator que mais importa estudar, foi conseguido pela média dos valores adquiridos em cada um dos fatores referidos anteriormente (i.e., $MFG = \frac{MSVE+MDAE+MFI+MOPI+MPOI}{5}$). Apesar do principal propósito desta investigação passar pelo estudo da existência do medo de falhar geral na equipa, foi também considerado importante analisar especificamente cada categoria do medo, para averiguar toda e qualquer influência deste estado na componente psicológica dos jogadores, mesmo não traduzindo valores elevados de medo de falhar geral, tendo sido analisados os valores do medo em cada categoria de forma individual, para que fossem detetados atletas com valores críticos, com necessidade de uma atenção especial durante o processo de treino e competição. O QMMF foi preenchido de forma anónima, para que quem os aplica não tenha acesso a qualquer tipo de informação pessoal dos participantes, o que não permite identificar os indivíduos e realizar qualquer forma de análise individual dos dados. Por essa razão, à medida que os participantes finalizaram o preenchimento do questionário, os seus nomes foram colocados na parte posterior do impresso, para conhecimento exclusivo do treinador e sua equipa técnica, para que fosse possível realizar a análise individual dos dados e intervir de acordo com os resultados. O procedimento deste estudo passou pela aplicação do questionário num dia de jogo de campeonato, numa fase pré-jogo, isto é, razoavelmente uma hora e trinta minutos antes do início do jogo. O procedimento foi escolhido desta maneira, para que pudesse ser realizado num momento de maior ansiedade, e assim, procuraria promover respostas imediatas e as mais aproximadas possíveis à realidade. Este procedimento poderia ser aplicado mais do que uma vez para estudar a evolução do tema, no entanto, foi aplicado apenas uma vez, apenas para averiguar a existência do medo de falhar e as suas bases, para que a partir daí, o treinador tivesse um ponto de partida para intervir na procura de melhorias.

4.3. Análise Estatística

Para estudar as respostas aos inquéritos foi imprescindível analisar os dados de uma forma fundamentada, o que é o mesmo que dizer que os dados tiveram obrigatoriamente de ser tratados estatisticamente para a sua validade poder estar assegurada. Posto isto, a partir dos dados obtidos nos questionários, foram realizados cálculos, referidos anteriormente, para chegar às respostas obtidas em cada categoria do medo, respostas estas que são apresentadas na tabela seguinte (i.e., tabela 17), tendo sido analisadas a partir do programa estatístico conhecido como Gnumeric.

Tabela 17 - Respostas obtidas em cada categoria do medo após cálculos

Jogadores	MSVE	MDAE	MFI	MOPI	MPOI	MFG
1	4,33	5	3	3	2,67	3,6
2	1,67	2,33	2,5	3,67	2	2,43
3	1,33	1,67	2,5	1	1,67	1,63
4	1,33	1,67	1,5	1	2	1,5
5	3	2	2	2,67	2,67	2,47
6	2	2,33	2,5	2	2,67	2,3
7	3,33	2	2,5	2	2,33	2,43
8	3	3	1,5	2,33	3	2,57
9	4	1,33	2,5	2,33	2	2,43
10	2	1,33	2	2	2,33	1,93
11	2,67	2	3,5	1,67	2	2,37
12	2,67	3,67	3,5	4	2,33	3,23
13	2,67	1	1	1	3	1,73
14	2,33	4	4,5	1,67	2,67	3,03
15	4,33	4	1	1,67	3,33	2,87
16	4,67	3,67	3	2,33	4	3,53
17	2,33	2,33	3,5	2,67	2,67	2,7
18	3,33	2,67	2,5	2	4,33	2,97
19	1,67	3,33	2,5	2,33	1,33	2,23
20	2,67	1,33	1,5	1,33	2,33	1,83
21	1,33	2	1,5	1,67	1,33	1,57
22	2,33	2	1,5	2,67	1	1,9
23	2,67	4,33	3,5	2,33	2,33	3,03
24	3	2	2	1	2	2
25	1,33	2,67	3	2	3	2,4

Desde logo, teve de ser testada a normalidade das respostas obtidas em cada categoria do medo, e para esse efeito foi utilizado o teste de Lilliefors (i.e., Kolmogorov-Smirnov) com significância a 5%. No entanto, antes do teste poder ser realizado, as respostas tiveram de ser agrupadas pelas hipóteses existentes nos questionários (i.e., respostas 1, 2, 3, 4 ou 5), pois foi necessário contabilizar o número de vezes que cada

resposta foi dada. Como as respostas obtidas nas categorias do medo são provenientes de cálculos, nomeadamente, da média dos valores observados nos itens correspondentes a cada uma delas, a maioria surge com casas decimais, e assim sendo, foi considerada a unidade da resposta como a hipótese escolhida, não tendo sido realizado qualquer arredondamento. Na tabela 18, são então apresentados os valores obtidos, agrupados por resposta, contabilizando número de vezes que cada resposta foi dada em cada categoria.

Tabela 18 - Vezes que cada resposta foi dada em cada categoria (Valores obtidos)

<u>RESPOSTAS</u>	MSVE	MDAE	MFI	MOPI	MPOI	MFG
1 (0%)	6	6	7	9	4	7
2 (25%)	10	11	10	13	15	13
3 (50%)	5	4	7	2	4	5
4 (75%)	4	3	1	1	2	0
5 (100%)	0	1	0	0	0	0

Com as respostas organizadas e devidamente agrupadas, tornou-se então possível realizar o teste de Lilliefors (i.e., Kolmogorov-Smirnov) com significância a 5%, para averiguar a normalidade das mesmas. Este teste de normalidade foi realizado categoria a categoria e os resultados são apresentados em anexo.

Olhando para os testes de normalidade apresentados em anexo, é possível afirmar: que a categoria MSVE (i.e., coluna 1) apresenta um p-value $0,795 > 0,05$, não rejeitando a hipótese normal; que a categoria MDAE (i.e., coluna 2) apresenta um p-value $0,7094 > 0,05$, não rejeitando a hipótese normal; que a categoria MFI (i.e., coluna 3) apresenta um p-value $0,2256 > 0,05$, não rejeitando a hipótese normal; que a categoria MOPI (i.e., coluna 4) apresenta um p-value $0,144 > 0,05$, não rejeitando a hipótese normal; que a categoria MPOI (i.e., coluna 5) apresenta um p-value $0,0257 < 0,05$, rejeitando a hipótese normal; que a categoria MFG (i.e., coluna 6) apresenta um p-value $0,5809 > 0,05$, não rejeitando a hipótese normal. Face à análise das respostas, na globalidade, e em especial face aos valores do MFG, categoria que mais importa analisar, aceita-se a normalidade das respostas apesar da existência de uma situação crítica, relacionada com as respostas na categoria MPOI, cujo valor de p se encontra na zona de rejeição ($< 0,05$). Posto isto, face à normalidade dos dados e através do

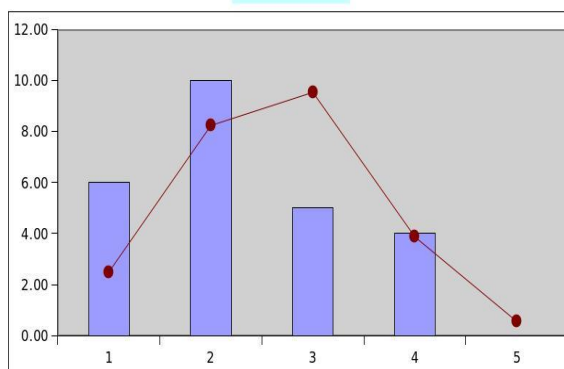
Gnumeric, foi também possível chegar aos valores que seriam teoricamente esperados, que são apresentados na tabela seguinte (i.e., tabela 19).

Tabela 19 - Vezes que teoricamente cada resposta seria dada (Valores esperados)

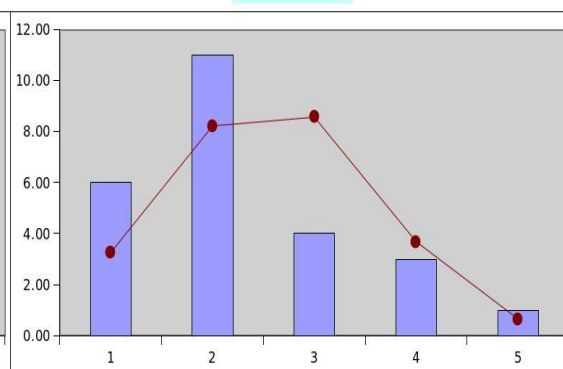
RESPOSTAS	MSVE	MDAE	MF1	MOPI	MPOI	MFG
1 (0%)	2,49	3,26	3,12	4,74	2,24	0,91
2 (25%)	8,24	8,22	10,06	12,81	11,02	12,98
3 (50%)	9,54	8,57	9,09	6,49	9,95	10,56
4 (75%)	3,87	3,68	2,30	0,62	1,65	0,49
5 (100%)	0,55	0,65	0,16	0,01	0,05	0,00

Pegando nos valores obtidos na prática, apresentados na tabela 18, e nos valores teoricamente esperados, apresentados na tabela 19, foram criados gráficos para comparação entre estes, em cada uma das categorias do medo estudadas. Nestes gráficos, as barras azuis representam as respostas reais aos questionários realizados, ou como foi dito anteriormente, os valores obtidos na prática, enquanto a linha vermelha e seus respectivos pontos representam aqueles que eram os valores teoricamente esperados, face à normalidade dos dados. Nos gráficos apresentados de seguida, é importante perceber que o eixo dos x/abscissas corresponde às possibilidades de resposta no questionário (i.e., 1, 2, 3, 4 ou 5) e que o eixo dos y/ordenadas corresponde ao número de atletas que deram determinada resposta.

MSVE



MDAE



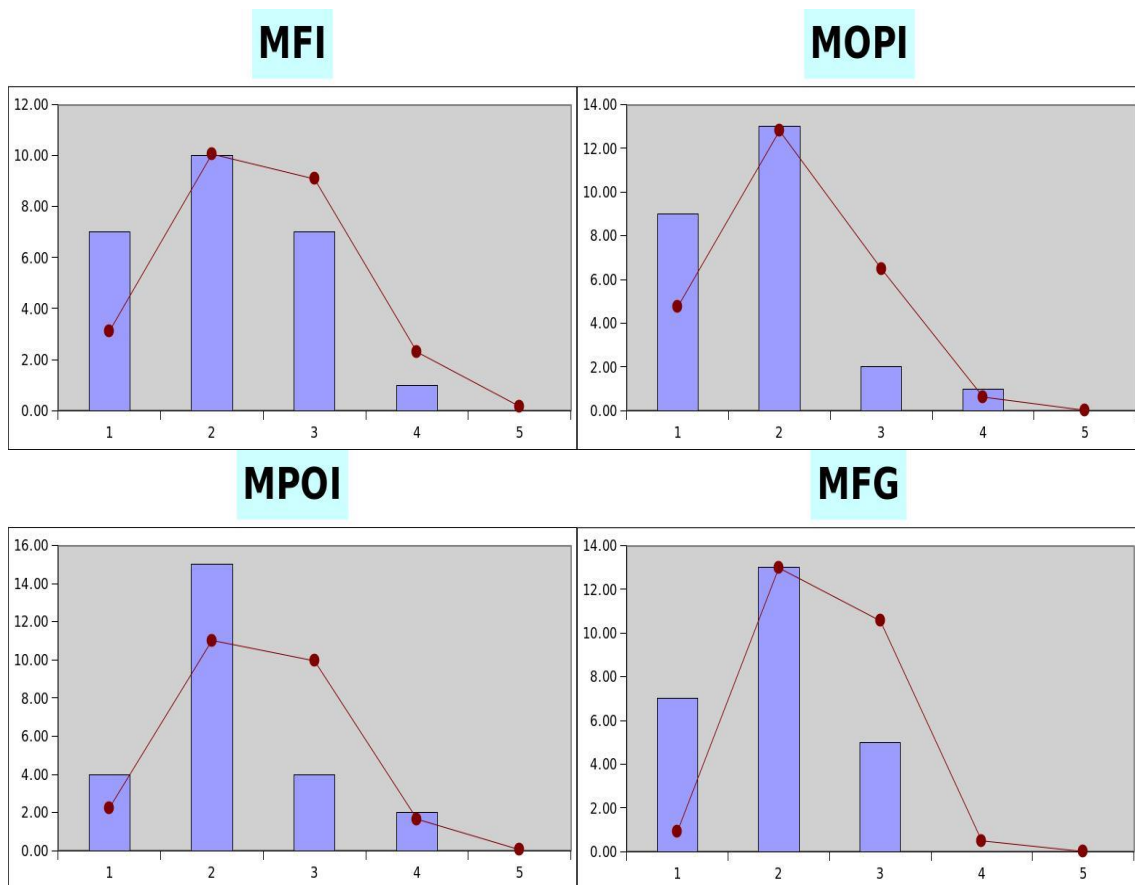


Figura 49 - Gráficos de comparação entre valores obtidos e valores esperados nas respostas aos questionários nas diversas categorias

Após testada a normalidade das respostas, com base nos dados da tabela 17 e através do Gnumeric, foi necessário testar igualmente a normalidade das categorias, partindo dos valores individuais dos jogadores obtidos em cada uma. Para testar a normalidade das categorias, foi utilizado o Teste Anderson-Darling com significância a 5%, sendo que este teste foi realizado para cada uma das categorias do medo estudadas, utilizando os valores totais da amostra, composta pelos 25 jogadores do plantel. Estes testes de normalidade de Anderson-Darling são apresentados em anexo.

Olhando para os testes de normalidade apresentados em anexo, é possível afirmar: que a categoria MSVE (i.e., coluna 1) apresenta um p-value $0,2132 > 0,05$, não rejeitando a hipótese normal; que a categoria MDAE (i.e., coluna 2) apresenta um p-value $0,0481 > 0,05$, rejeitando a hipótese normal; que a categoria MFI (i.e., coluna 3) apresenta um p-value $0,1647 > 0,05$, não rejeitando a hipótese normal; que a categoria MOPI (i.e., coluna 4) apresenta um p-value $0,1801 > 0,05$, não rejeitando a hipótese normal; que a categoria MPOI (i.e., coluna 5) apresenta um p-value $0,2184 < 0,05$, não rejeitando a hipótese normal; que a categoria MFG (i.e., coluna 6) apresenta um p-value

0,6002 > 0,05, não rejeitando a hipótese normal. Face aos valores observados, na globalidade, e em especial face aos valores do MFG, categoria que mais importa analisar, aceita-se a normalidade dos dados, apesar da existência de uma situação crítica relacionada com a categoria/grupo MDAE, cujo valor de p se encontra na zona de rejeição (< 0,05).

Por último, foi calculada a média e o desvio padrão dos valores obtidos no Medo de Falhar Geral (MFG) e em cada uma das categorias do medo que influenciam o MFG, valores esses que são apresentados na tabela seguinte (i.e., tabela 20).

Tabela 20 - Média e Desvio Padrão para cada categoria do medo

	<u>MSVE</u>	<u>MDAE</u>	<u>MFI</u>	<u>MOPI</u>	<u>MPOI</u>	<u>MFG</u>
Média	2,64	2,55	2,42	2,09	2,44	2,43
Desvio Padrão	0,98	1,06	0,89	0,77	0,77	0,59

4.4. Resultados e Discussão

Começando pela categoria MFG (Medo de Falhar Geral), que é aquela que mais importa analisar e que é o centro deste estudo de investigação, destaca-se uma média de 2,43, equivalente a uma percentagem de aproximadamente 36% de medo de falhar na equipa. No que toca às restantes categorias do medo estudadas, as médias são: MSVE - 2,64 (i.e., 41%); MDAE - 2,55 (i.e., 39%); MPOI - 2,44 (i.e., 36%); MFI - 2,42 (i.e., 36%); MOPI - 2,09 (i.e., 27%). Estes valores não permitem retirar grande tipo de conclusões, pois não foi encontrada nenhuma evidência de valores concretos de medo de falhar, e por essa razão, estes valores não podem ser considerados como elevados ou reduzidos, pois não existe nenhum termo de comparação científico. Embora estes valores não nos permitam dizer se existe muito ou pouco medo de falhar na equipa, permite-nos sem dúvida afirmar que este medo de falhar geral, que a equipa demonstrou durante o processo de competição e que foi notado pelo treinador, é real, existindo numa média de 36% nas ações que realizadas, estando associado a todas as categorias do medo estudadas (i.e., que apresentaram valores idênticos) e que influenciam o MFG, em especial à categoria do Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (i.e., categoria com o valor

mais elevado, 41%), associada com a preocupação acerca do que os outros pensam, o que demonstra a influência de uma avaliação social negativa.

A avaliação social negativa leva à perda de confiança e a uma baixa auto-estima, e consequentemente ao aumento do medo de falhar, assim como alguns estudos referem, nomeadamente, que estando a auto-imagem e a auto-estima dos atletas dependente do seu desempenho nas competições desportivas, estas podem tornar-se numa situação muito assustadora, onde em vez de lutarem por vitórias e pelo sucesso, os atletas têm uma luta maior com o seu próprio valor passando a recear, nervosamente, a aproximação das competições pelo simples medo de falhar, ao invés de aguardarem entusiasticamente a oportunidade de atuar (Silva, 2012). Mais estudos referem que as preocupações com o fracasso do desempenho competitivo e com a avaliação social negativa representam as fontes mais predominantes de preocupação para os jovens atletas (Correia, Ferreira, Rosado & Serpa, 2017). Outras investigações sugerem que o medo da avaliação pública e a consequente projeção social contribuem em muito para estados emocionais negativos, sendo os conflitos internos do próprio jogador e a sua afirmação no grupo, algumas das fontes de stress e ansiedade competitiva (Reis, 2014). Esta avaliação social negativa está muitas das vezes relacionada com os pais, que têm realmente um papel preponderante e uma influência extrema no processo de formação dos seus filhos, tanto que ao terem a presença do seus pais “em campo”, os jovens correm o risco de se perturbarem e se constrangerem, visto que o seu estado emocional pode depender muito da forma como os seus pais se comportam nas bancadas, causando-lhes por vezes o medo de errar e de ser repreendido (Nogueira & Santos, 2018).

Tudo isto sugere que o treinador deve dar muita atenção à melhoria ao máximo das capacidades psicológicas, em todos os aspetos intrínsecos e extrínsecos aos jogadores. Para isso, é importante que a equipa técnica transmita regularmente a ideia de que nada é mais importante do que o esforço e que cada um dê o seu melhor, não devendo existir preocupação com o que os outros possam pensar. Para além disso, os técnicos devem também procurar controlar as pressões exteriores, as suas próprias e dos restantes agentes desportivos intervenientes, que causam este tipo de preocupação aos jogadores, visto que “espetadores, pais, treinadores e membros da equipa estão constantemente a julgar e a avaliar a performance uns dos outros, e a sua contribuição para o sucesso ou fracasso da equipa” (Correia, Ferreira, Rosado & Serpa, 2017, p. 190). Os técnicos devem igualmente procurar conversar em particular com os atletas e no

decorrer da época desportiva, devendo procurar transmitir-lhes confiança, evitando lidar negativamente e/ou de forma demasiado assertiva/agressiva com os erros dos jogadores, motivando-os constantemente, para mostrarem que acreditam neles, independentemente do seu talento/jeito ser ou não suficiente para serem considerados bons jogadores, pois acima de tudo está o entretenimento/diversão e o prazer pelo jogo e pela prática desportiva.

Apesar dos valores encontrados e de estar demonstrada a existência de medo de falhar geral nos atletas, a verdade é que a existência de medo, ansiedade, nervosismo e outras emoções é normal, sendo algo que dificilmente pode ser controlado e que está normalmente presente, quer em processos de competição, quer no próprio dia a dia do ser humano. No entanto, esta situação pode ter sido mais notada pelo facto de atletas de modalidades desportivas coletivas terem uma grande probabilidade de experienciar maiores medos de falhar, relativamente a outras modalidades (Correia, Ferreira, Rosado & Serpa, 2017). Estando demonstrada a existência do medo de falhar, apesar de não ser possível concluir a gravidade da percentagem observada, este deve ser continuamente combatido ao máximo possível, tendo em conta que o medo de falhar pode, sem dúvida, potenciar maiores níveis de ansiedade desportiva, e com isso afetar a evolução dos jogadores e o rendimento desportivo da equipa (Correia, 2018).

Sabendo que os valores de MFG são provenientes da média dos valores nas restantes categorias, é de referir que neste estudo de investigação, o preditor mais forte foi o Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (i.e., MSVE – 2,64), seguido do Medo de Desvalorizar a Auto-Estima (i.e., MDAE – 2,55) e do Medo de Preocupar Outros Importantes (i.e., MPOI – 2,44), contrariamente a resultados obtidos noutros estudos onde o preditor mais forte foi o Medo que Outros Percam Interesse (MOPI), seguido do Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE) e do Medo de Ter um Futuro Incerto (MFI) (Correia, Rosado e Serpa, 2016). Estas diferenças nos resultados têm certamente a ver com as diferentes características das amostras e seus respectivos contextos de prática desportiva.

Estes foram os principais resultados obtidos neste estudo de investigação, que permitiram ao treinador retirar algumas ilações relativas à componente psicológica dos seus jogadores, e com isso permitir direccionar com maior afinco a sua atenção, comunicação e feedbacks, durante o processo de treino e competição, na procura de melhorias nos aspetos diagnosticados. Importa reforçar que estes resultados são muito específicos, com enorme relação com o contexto da prática desportiva, tratando-se de

um único plantel com uma amostra reduzida de 25 jogadores, o que não permite retirar conclusões muito profundas ou universais.

4.6. Conclusões

O Questionário Multidimensional do Medo de Falhar (QMMF), tal como o Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), demonstrou ser uma adequada “ferramenta de diagnóstico na avaliação do medo de falhar, com implicações para o seu tratamento e prevenção, providenciando uma ajuda preciosa na identificação de más adaptações ou ameaças nas avaliações individuais associadas ao fracasso” (Correia, Rosado & Serpa, 2016, p. 380). O QMMF permitiu ao treinador diagnosticar a existência de valores de medo de falhar na sua equipa (i.e., cerca de 36% de medo de falhar nas suas ações), e associar a sua presença, a nível coletivo, à dimensão do Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE), ou seja, à preocupação dos jogadores com o pensamento dos outros e à avaliação social negativa.

É importante reconhecer algumas limitações deste estudo. Em primeiro lugar, a amostra de 25 jogadores de futebol com idades compreendidas entre 14 e 15 anos de idade, é muito específica para retirar qualquer tipo de conclusões gerais ou universais acerca do medo de falhar no Futebol.

Em segundo lugar, a utilização do Questionário Multidimensional do Medo de Falhar (QMMF) apesar de ser uma ferramenta de excelente utilidade, tratando apenas cinco fatores, com certeza não engloba todas as possíveis dimensões do medo, podendo deixar de fora alguma variável importante que influencie o medo de falhar.

Por último, este foi um estudo formatado de forma transversal, ou seja, foi aplicado o questionário apenas uma vez no tempo, apenas para averiguar e diagnosticar o medo de falhar, quando poderia ser bastante mais interessante realizar o estudo de forma longitudinal para perceber a evolução do problema ao longo do tempo. Realizado apenas uma vez no tempo, não permite estudar e comparar resultados individuais, tendo em conta que os resultados podem ser provenientes da incompreensão das perguntas por parte dos atletas, de não estarem com vontade de responder ou simplesmente com vontade de despachar o processo o mais rapidamente possível, o que não torna viáveis os resultados individuais e conseqüentemente, uma análise individualizada dos mesmos.

Apesar de tudo, este estudo cumpriu os seus objetivos, permitindo orientar o treinador no processo de treino das capacidades psicológicas, devendo existir

futuramente mais estudos deste género, com recurso a ferramentas tão úteis quanto o QMMF, visto que os fatores psicológicos têm uma preponderância enorme no futebol.

5. Área 3 (Envolvimento com a Comunidade – Pais)

5.1. Projeto Inicial

5.1.1. Introdução Temática

Para Gomes (1997) “a participação numa atividade desportiva pode trazer vários benefícios: do ponto de vista físico, os aspetos positivos prendem-se com a melhoria e aprendizagem de competências desportivas e a promoção da saúde e forma física; do ponto de vista psicossocial, é frequente associar o desporto com o desenvolvimento das competências de liderança, auto-disciplina, respeito pela autoridade, competitividade, cooperação, amizade e, por fim, a auto confiança”. O futebol é um das atividades desportivas mais amadas e com maior participação pelo mundo fora, desde crianças a jovens e adultos, e assim sendo, é uma modalidade onde, sem dúvida, os seus agentes desportivos devem procurar promover a maioria dos benefícios mencionados anteriormente, para todos os seus praticantes. No entanto, em fases mais adultas, estes benefícios vão sendo desfocados em troca de sucessos e resultados competitivos, visto que qualquer clube vive das suas conquistas e reconhecimento. Com isto, é então fundamental equilibrar a balança e fazer com que todos os agentes desportivos intervenientes, não só no futebol, mas também em outras modalidades, se foquem na promoção destes benefícios durante as fases iniciais da participação desportiva, isto é, em idades mais jovens (i.e., infância/juventude), devendo nesta altura, ser sempre privilegiado o processo e nunca o produto. Contudo, a importância de um bom processo de formação nestas fases iniciais, não é entendida pela maioria das pessoas. Muitos intervenientes na prática desportiva, não compreendem adequadamente ou não dão a devida importância ao conceito de “processo de formação desportiva”, colocando em segundo plano o crescimento e desenvolvimento das crianças/jovens atletas, e pondo em causa as suas aprendizagens para o futuro. Segundo Filgueira (2004, cit. por Filgueira & Schwartz, 2007) “os professores, os técnicos, os pais e os dirigentes desportivos estão mais preocupados com seus anseios e pensando na sua satisfação em ver a criança jogar, ser titular, ser melhor que os outros, em vencer, ser campeão, do que com o próprio aprendizado daí advindo”. Tudo isto é prejudicial, nunca deveria acontecer, e por essa razão, tornou-se urgente uma mudança de mentalidade de todos os agentes desportivos. Verdade é, que aos poucos, com o decorrer do tempo, treinadores e

dirigentes desportivos têm permitido que esta mudança ocorra. Isto deve-se ao facto de que a formação destes agentes tem vindo a ser cada vez melhor e mais adequada neste sentido, mentalizando e orientando os formandos para práticas mais apropriadas no que toca ao futebol de formação. Apesar de existirem ainda vários treinadores e dirigentes desportivos que privilegiam os resultados e sucessos desportivos nestas idades, o que atrasa a mudança de mentalidade da comunidade desportiva, algumas melhorias são evidentes e um futuro com uma nova mentalidade poderia ser bem real, não houvesse um outro obstáculo a toda esta mudança, um maior e mais difícil de ser ultrapassado: os pais dos próprios jovens. Estes agentes desportivos influenciam indiretamente o processo de formação dos filhos, por estarem diretamente envolvidos na sua participação desportiva, podendo estes ter uma influência positiva ou negativa dependendo do seu tipo de envolvimento. O tipo de envolvimento dos pais na participação desportiva dos filhos, segundo Hellsted (1990, cit. por Moraes, Rabelo & Salmela, 2004) vai do subenvolvimento ao envolvimento moderado e, por fim, ao superenvolvimento. O subenvolvimento é visto como uma relativa falta de comprometimento emocional, financeiro ou funcional dos pais, que tem como indicativos a falta de comparecimento a jogos e eventos, para além de pouco envolvimento em atividades voluntárias (e.g., tais como o transporte) e pouquíssimo contacto com os treinadores. No envolvimento moderado, os pais são firmes em suas orientações, dando suporte e ajudando os filhos a estabelecer metas realísticas, além de serem financeiramente participativos. O superenvolvimento ocorre quando os pais excedem a sua participação na vida desportiva dos filhos, não sabendo separar seus próprios desejos, fantasias e necessidades daquelas dos seus filhos. Assim sendo, tanto um subenvolvimento como um superenvolvimento, por parte dos pais, na prática desportiva dos filhos, são prejudiciais ao processo de formação do jovem. Um envolvimento moderado é o ideal, onde os pais demonstrem preocupação e interesse em apoiar os filhos e em acompanhar o seu crescimento/desenvolvimento, mas não colocando em causa as aprendizagens do jovem, não interferindo na função do treinador, e acima de tudo, não esquecendo o principal objetivo da participação desportiva, a diversão.

É fundamental que os pais compreendam a importância do seu papel na participação desportiva dos filhos, e qual deve ser o seu tipo de envolvimento para que não tenham uma influência negativa no processo de formação dos jovens, e desta forma, estaremos mais próximos de mudar a mentalidade de toda a comunidade desportiva.

5.1.2. Evento

O Evento procura aperfeiçoar a relação com a comunidade desportiva, mais concretamente, com alguns dos agentes desportivos em específico, aos quais se pretende apresentar uma determinada perspetiva e transmitir conhecimentos científicos e ideias/experiências que a suportam, acerca de um tema concreto que os envolve diretamente, num Evento realizado sob a forma de uma reunião, onde a comunicação seria feita forma verbal/teórica, mas com recursos audiovisuais, procurando promover também o diálogo/discussão de ideias entre os intervenientes.

O tema do Evento é muito concreto, como foi referido anteriormente, que apesar de ser desvalorizado por alguns clubes, tem uma tremenda importância nos dias de hoje, quando falamos do futebol jovem / formação. O tema está relacionado com o papel dos pais na formação dos jovens e crianças desportistas, ou mais concretamente, com a influência que o envolvimento dos pais tem na prática desportiva dos seus filhos e no seu processo de aprendizagem, sendo que a principal ideia que se pretende transmitir está relacionada com a importância de um envolvimento moderado por parte dos pais e de uma boa mediação dos seus comportamentos e atitudes, para benefício do processo de formação dos jovens.

A população alvo do Evento são os pais/encarregados de educação dos jovens / crianças futebolistas. Estes são agentes desportivos com uma grande influência no processo de aprendizagem dos jovens, de acordo com o tipo de envolvimento e comportamentos / atitudes que têm. Mesmo sendo esta influência enorme, é claramente despercebida ou não compreendida pelos próprios, e por essa razão, é fundamental que estes agentes desportivos sejam alvos de uma atenção especial no futebol de formação, e sejam também eles formados nesse sentido e educados para a realidade onde os resultados não têm a maior relevância e onde os jovens não se devem sentir pressionados por expectativas elevadas dos seus pais.

O Evento tem como objetivo principal fazer com que os pais reflitam sobre o seu papel e influência na prática desportiva dos filhos, e conseqüentemente, tentem corrigir algumas atitudes e/ou alguns aspetos do seu envolvimento, que podem não só prejudicar o crescimento e desenvolvimento dos seus filhos, mas também pôr em causa a diversão do jovem e o gosto / prazer pela prática desportiva, o que muitas de vezes leva ao abandono das modalidades e até do desporto em geral. Reforçar as questões de fair play e respeito por todos os intervenientes do jogo (e.g., árbitros, adversários) e promover

futuramente uma melhor comunicação entre pais e treinadores é também outros dos objetivos deste Evento.

O Evento tem como único responsável, o estagiário. Apesar disso, a proposta tem de ser do total conhecimento da estrutura do clube, membros da coordenação e direção, pois tem de haver o seu avalo para a realização do Evento, por estar dependente do envolvimento do clube, particularmente da “cedência” das suas instalações para a execução do mesmo. Fora essa questão, tratar-se-ia de uma iniciativa completamente independente, isto é, da total responsabilidade do estagiário, não envolvendo a participação de qualquer outro elemento responsável.

O Evento tem lugar nas instalações da Instituição de estágio, nomeadamente, no Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês, tendo em conta que a população alvo do Evento seriam os pais /encarregados de educação dos jovens / crianças que jogam no clube, pois caracterizam o ambiente indesejado para o adequado processo de formação, e para além disso, é mais fácil para o estagiário conciliar horários/deslocações ao aproveitar o contexto em que vive, ficando também mais fácil atrair e juntar participantes. Nas suas instalações, o clube possui como local mais espaçoso, o Bar, que permite a disposição de vários lugares sentados (i.e., podendo alguns participantes estar em pé) e por essa razão de conforto, certamente tem de ser o local escolhido. No entanto, é um local não muito amplo, dando provavelmente apenas para cerca de 70/80 pessoas.

A realização de que do Evento está muito dependente da disponibilidade do espaço do clube e da compatibilidade dos horários encarregados de educação com a disponibilidade do espaço. O desejável é que o Evento se realize numa fase prévia ao início da época desportiva competitiva, ou seja, antes do início do mês de Outubro como o momento ideal para a realização do Evento, pois é normalmente por volta dessa altura que todas as famílias voltam às suas rotinas habituais (i.e., regresso das férias) e que se inicia o campeonato, sendo ideal a realização do Evento numa fase prévia ao início da competição, para que exista uma tentativa de incitar uma resposta positiva por parte dos pais nos momentos competitivos, procurando promover melhorias no envolvimento e influência dos mesmos no decorrer da época desportiva. Sendo que nos meses de Setembro e Outubro de 2017, o processo de estágio ainda se encontra na sua fase inicial, o plano é realizar o Evento no início da temporada desportiva seguinte, mais concretamente, no dia 6 de Outubro de 2018, por volta das 17h00/18h00, tendo a reunião uma duração máxima de 1 hora e 30 minutos.

O Evento não necessita de muitos recursos para a sua realização. Para além dos recursos espaciais, que são garantidos pelas instalações do clube, nomeadamente através do bar, sendo também necessários alguns recursos materiais como cadeiras e uma televisão (i.e., para utilização de slides e componentes audiovisuais), os quais o clube também possui ao seu dispor, e um computador portátil, que o próprio estagiário dispõe. Mais do que isto não é necessário, e não havendo necessidade de qualquer outro tipo de recursos materiais, para além dos existentes para a realização da reunião, certamente não vão existir qualquer tipo de custos relacionados com a preparação e execução do Evento. No que toca aos participantes, neste caso, para os pais/encarregados de educação dos jovens, a participação é também totalmente gratuita e voluntária, visto que o estagiário não pode obrigar ninguém a comparecer, mas conta com o apoio e adesão de alguns pais/mães/familiares que conhece e/ou interage regularmente no clube e que estes ajudem na tarefa de informar e passar a palavra a todos os encarregados de educação de atletas do clube que fosse possível.

5.2. Cancelamento do Projeto/Solução Encontrada

Devido a alguns problemas com o processo de estágio, à dificuldade em ter disponível o espaço do clube e à impossibilidade de conciliação dos horários por parte do estagiário, o projeto inicial não pôde ser executado, tendo de ser cancelado e com isto, o Evento não pôde ser realizado da forma que inicialmente estava planeada. Para além disso, os membros diretivos e coordenadores do clube defendem que os treinadores não devem interagir com os pais / encarregados de educação (i.e., e vice-versa) no que toca a aspetos relacionados com o processo de treino e competição, no sentido de proteger os seus treinadores de possíveis situações menos agradáveis e desnecessárias, o que levou a coordenação a assumir todas as responsabilidades na comunicação com os pais e em todos os esclarecimentos requeridos, e por essa razão, ficaram um pouco reticentes e não viram com muito bons olhos a realização de um Evento envolvendo estes agentes desportivos. Tudo isto obrigou a uma mudança de planos e à procura de uma nova solução e de um novo formato para o Evento que se pretendia realizar, mas não existindo dúvidas que quando se fala em envolvimento com a comunidade, os pais são agentes desportivos que preocupam o estagiário e que importam sensibilizar, independentemente das dificuldades encontradas, nunca mudaria a população alvo que o estagiário pretendia atingir e o foco do Evento inicialmente projetado.

Posto isto, não pretendendo que a sua ideia e objetivos iniciais sofressem grandes alterações ou fossem descaracterizados, o estagiário optou por simplificar os seus planos, adaptando-os aos obstáculos enfrentados. Pela indisponibilidade do espaço do clube e pelo facto dos seus membros ficarem de pé atrás com a realização de um Evento envolvendo a relação treinador-pais, o estagiário optou por realizar o Evento fora das instalações do clube, perdendo “associação” com o mesmo, mas utilizando à mesma os pais de atletas do clube como participantes. Não tendo sido possível conseguir um espaço mais formal, a reunião foi realizada num espaço mais informal, num pequeno anfiteatro exterior (i.e., ar livre), disposto em “U”, pertíssimo das instalações do clube. Ficando o Evento mais apartado do clube, mais difícil foi atrair pessoas e assim, o estagiário focou-se em juntar os pais dos atletas das equipas pelas quais era responsável, pois houve maior facilidade em convencer, nomeadamente, da equipa mais jovem (Infantis 9 / Sub-12), por estarem ainda em pleno processo de formação desportiva. Sendo o Evento mais informal e realizado no exterior, não puderam ser utilizados recursos audiovisuais, tendo a reunião se assemelhado a uma tertúlia, onde o estagiário apresentou o seu ponto de vista e foram discutidos aspetos a melhorar ao longo da época desportiva.

5.3. Evento / Reunião com os Pais

Estando resolvidos os problemas com o processo de estágio e tendo sido encontrada uma solução adequada às condicionantes enfrentadas, que permitia manter como o foco declarado do Evento o tema pretendido desde o início, o estagiário avançou para a sua execução na prática assim que lhe foi possível. O Evento / reunião com os pais foi então realizado no início do mês de Outubro, como foi justificado anteriormente, mais concretamente no dia 5 de Outubro de 2019, dia do último jogo amigável da pré-época, no último fim-de-semana antes do início da Competição. As convocatórias para os jogos realizados em casa foram definidas para as 14h00, contudo, no dia da reunião foi pedido aos pais que estivessem no anfiteatro exterior às 12h50, para as 13h00 ser iniciada e poder existir aproximadamente uma hora de “tertúlia” com estes agentes desportivos. Na Reunião compareceram os pais e/ou mães e/ou outros familiares que acompanharam de forma mais próxima cada jovem e que tiveram disponibilidade, e foram abordados diversos aspetos relacionados com o tema principal: a importância do fair play e respeito por todos os elementos do jogo tendo em conta que em épocas

anteriores os pais demonstraram maus comportamentos nesse aspeto, relacionados com críticas/insultos aos árbitros ou discussões com pais de outras equipas durante jogos; a importância do prazer/diversão/entretenimento estar acima de tudo o resto, o que em épocas anteriores, foi esquecido quando os pais reforçaram más exibições de algum miúdo, ou quando fizeram comentários desagradáveis no momento em que determinado miúdo ia entrar em campo, ou quando foram demasiado exigentes com os miúdos e criaram expectativas elevadas que se traduziram em pressão para os jovens, quando o desejável foi que jogassem com a menor pressão e maior prazer possível, ou quando se preocuparam demasiado com o resultado, transmitindo para dentro de campo nervosismo e emoções de receio e preocupação, causando medo de falhar nos atletas; a importância do erro/falha para o processo de aprendizagem/formação dos jovens, algo que os pais, sendo demasiado protetores dos seus meninos não permitem que aconteça, protegendo os seus filhos dos erros, quando deveriam deixá-los acontecer naturalmente e acima de tudo compreender que o treinador é responsável por promover a ocorrência desses mesmo erros para o crescimento e desenvolvimento dos jovens; a importância de formar os jovens e de os tornar capazes de perceber o jogo e tomarem as suas próprias decisões em vez de os formatar para decisões pré-determinadas/robóticas e não os deixando pensar, não devendo os pais interferir/confundir/facilitar as tomadas de decisão dos jovens. Tudo isto foi apresentado e discutido na reunião realizada com os pais.

5.4. Balanço do Evento

Olhando para a forma como decorreu a reunião de pais e analisando os momentos que se sucederam na época desportiva, foi possível realizar um balanço do Evento e perceber os seus efeitos em posteriores atitudes e comportamentos demonstrados pelos pais dos atletas. Durante a reunião, enquanto o estagiário foi expondo as suas ideias e perspetivas, a resposta dos pais foi sendo positiva e participativa, estando com bastante atenção e valorizando aquilo que estava a ser dito, dando opiniões, esclarecendo situações, até ao momento em que se abordaram situações menos agradáveis e ao invés de serem assumidas responsabilidades, começaram também a ser dadas opiniões sobre algumas decisões do treinador, nomeadamente acerca do respetivo educando, algo que o estagiário escutou, interiorizou e algumas das quais reconheceu, pois assim como os atletas, o treinador também erra e deve reconhecer os seus erros para poder evoluir e ser melhor. Contudo, esse não era o

propósito da reunião e começaram-se a desviar as atenções para os agentes desportivos com um papel direto no processo de ensino, começando a fugir-se ao tema do Evento, algo que fez o estagiário perceber o porquê do clube evitar este tipo de interação e de não ser a favor deste tipo de relação/envolvimento, visto que todas as situações de diálogo entre treinador-pais, são aproveitadas para “proteger” os respetivos filho e procurar influenciar futuras decisões do treinador, algo que é bastante comum na prática desportiva dos jovens pelo país fora. Retirando estes pequenos momentos que fugiram ao tema, o Evento pareceu ter algum efeito nos encarregados de educação, visto que se demonstraram refletivos ao longo da reunião e após o seu término, algo que foi de encontro aos propósitos do Evento, fazer com os pais refletissem sobre o seu papel. Na fase inicial do campeonato, enquanto o Evento esteve “fresco” nas suas memórias, pareceram também existir melhorias nas atitudes e comportamentos durante os jogos, sendo mais serenos, cautelosos e contidos, com maior controlo sobre os seus comentários e postura, no entanto, o passar do tempo revelou que tudo isso foi apenas uma ilusão, pois é com o passar do tempo que começam a surgir as dificuldades, os problemas, os desagrados...seja porque o atleta não foi convocado, seja porque não foi titular, seja porque foi o primeiro a ser substituído, há sempre alguém que não está contente, num descontentamento criado e iniciado pelos pais e transmitido aos filhos, e por isso é urgente que sejam tomadas iniciativas para formar e educar devidamente os pais para a formação desportiva ou que sejam criadas normas que sejam também estes agentes desportivos obrigados a seguir.

6. Conclusões e Perspetivas Futuras

Olhando para este processo de estágio e refletindo acerca de tudo aquilo que aconteceu neste período, é possível retirar bastantes conclusões e aprendizagens para evolução do estagiário e experiências futuras.

Antes de mais, a primeira conclusão a ser retirada de toda esta experiência, está relacionada com o orgulho na decisão que foi tomada no momento em que teve de ser escolhida uma Instituição de estágio. O estagiário podia ter escolhido um contexto mais elevado (i.e., nível nacional), acompanhando treinadores muito experientes e absorvendo conhecimentos e práticas de uma grande qualidade, mas certamente não está nada arrependido da decisão que tomou em estagiar num contexto baixo (i.e., nível distrital / “clube da terra”), pois pôde realmente colocar as mãos na massa e estar envolvido a cem por cento em todas as componentes do treino e competição sem exceção, algo que não iria acontecer noutra contexto onde as funções são mais distribuídas e específicas, pôde realmente ser um contributo para o clube e ser útil trazendo algo diferente, ao contrário daquilo que iria acontecer noutra contexto onde o estagiário seria apenas mais um, pôde colocar em prática as suas ideias e desenvolver o seu modelo de jogo, e contrariamente ao que se podia imaginar, mesmo num contexto inferior não deixaram de existir de forma constante aprendizagens, crescimento e evolução nas capacidades do mesmo, e por tudo isso, foi a melhor decisão que podia ter sido tomada e não trocava esta experiência vivida por nada.

Outra conclusão que pode ser retirada desta experiência é a importância da questão da formação desportiva, formar pessoas, formar atletas, criar prazer pela prática desportiva e pelo jogo de futebol, e quando o estagiário chegou ao clube como treinador percebeu que estava a ser percorrido um caminho errado, onde os jogadores estavam a ser formatados (i.e., em vez de formados) a serem tornados robôs desesperados pela vitória e dispostos a tudo para ganhar, onde os erros/falhas eram considerados como crimes que deviam ser evitados ao máximo para não comprometer os resultados, onde jogavam os melhores independentemente se eram assíduos nos treinos ou não, não sendo valorizado o esforço e a dedicação dos restantes atletas.

As ideias do estagiário foram estreia no clube e surpresa para muitos, jogando quem era mais assíduo aos treinos (i.e., fossem os melhores ou os piores) para criar compromisso e responsabilidade nos jovens e valorizar a dedicação e esforço dos assíduos, ser ele próprio a promover um estilo de jogo onde os erros fossem recorrentes

visto que o erro é uma ferramenta essencial em qualquer processo de aprendizagem (e.g., ninguém aprende a andar de bicicleta sem cair, ninguém aprende a conduzir sem deixar o carro ir abaixo, etc...), procurar formar os atletas para tomarem decisões próprias e diferentes dependendo da sua análise do jogo e de cada situação enfrentada, procurar valorizar a bola nos pés que é a característica que faz os atletas adorarem a modalidade do futebol, havendo que aproveitar esse momento com confiança e sem medo de a ter, pois é aí vive a verdadeira diversão do jogo...tudo isto para dizer que para existirem campeonatos mais competitivos é fundamental que as equipas mais fracas se desenvolvam e se tornem mais fortes, e para isso fazem falta pessoas com essa mentalidade um pouco por todos os clubes e é importante que as Instituições percebam isso, e que os próprios treinadores da atualidade entendam que não é benéfico que todos se juntem em torno dos melhores clubes, onde o caminho já está traçado, os processos bem definidos e executados, e onde a sua influência não vai ser tão decisiva.

Aliadas à questão da formação, surgiram também outras conclusões adicionais, nomeadamente, que todo o prazer pela prática desportiva é posto em causa essencialmente pelo medo de falhar que os atletas ganham pelos maus processos de formação, excessivamente obcecados com os resultados, havendo no futuro que evitar ao máximo que o medo de falhar se instale nos jovens atletas e que os impeça de evoluir e de disfrutar do jogo de futebol. Este medo de falhar, não é só proveniente de maus processos formação (i.e., resultadistas), mas também muito dependente da influência dos agentes desportivos direta e indiretamente envolvidos no processo de treino e competição, e um dos agentes cuja influência passa mais despercebida pelos próprios mas que é enorme, são os pais/encarregados de educação, sobre os quais o estagiário tentou se focar e elucidar, mas não teve muito sucesso, assim como o próprio clube, com as várias reuniões de pais realizadas durante as épocas desportivas, não conseguiu mudar as mentalidades, pois é algo inerente e inato no futebol de formação nos dias de hoje, e por isso, é fundamentais que sejam tomadas medidas por órgãos superiores da hierarquia, Associações, Federações, e que sejam tidas mais iniciativas como aquelas que o canal 11 tem tido recentemente, e que exista um foco deliberado para educar e orientar os pais no mundo da formação desportiva.

Relativamente ao processo de treino e competição em si, também é possível retirar algumas conclusões, desde logo a importância do conceito de planificação concetual, que remonta para a necessidade de analisar/avaliar a época anterior antes de qualquer processo de planeamento e também para o poder que a identidade que se

pretende para a equipa (i.e., modelo de jogo) deve ter no centro dos processos de planeamento e periodização, remontando para os processos de periodização tática como os mais indicados e benéficos. Apesar de esta ser a perspetiva em que o estagiário mais se enquadra, este considera também que podem existir benefícios que os processos convencionais possam trazer aos atletas e às equipas, e nesse sentido são muitas as dúvidas existentes...o estagiário acredita que pode depender de cada contexto, do número de sessões de treino por semana, do espaço de treino, das características dos jogadores, e que dependendo disso pode variar o tipo de trabalho que se pode fazer ou é necessário fazer, chegando à conclusão que precisa de pensar com maior afinco sobre o assunto, com o auxílio da muita literatura existente sobre os temas, e explorar diferentes formas de periodização em experiências futuras para retirar conclusões práticas. Com tudo isto, o estagiário achou por bem utilizar o método integrado, isto é, haver uma mistura entre o método analítico (i.e., 1 Fator) e o método global (i.e., o jogo, todos os fatores) ao longo do processo de treino, e sem dúvida, no que toca ao fator técnico houve muitas melhorias na relação com a bola, podendo concluir-se que o método analítico pode trazer os seus benefícios, se aliado ao método global que deve ser, sem sombra para dúvidas, o principal método de treino das equipas.

Apesar de estes terem sido os primeiros passos de uma longa caminhada, foi feito um balanço muito positivo de toda esta vivência, porque o estagiário conseguiu explorar as suas ideias, conseguiu formar os atletas, tendo existido bastante evolução a nível individual e coletivo nas diversas componentes do jogo, reconhecida pelos próprios atletas, pelos seus pais/encarregados de educação e pela coordenação e outros treinadores do clube, e simultaneamente atingir melhores resultados competitivos do que aqueles atingidos na temporada anterior, embora discretos, mas tudo isto permite afirmar que foi uma época desportiva bastante positiva para todos os intervenientes, e que apesar de todo o percurso, aprendizagens e melhorias que tem ainda pela frente, o estagiário conseguiu trazer algo de novo ao clube e foi-lhe dado valor por isso, sendo inclusive reconhecido por atletas de outros e vários pais como um treinador diferente e com uma forma de jogar distinta ao que ali era habitual. Tudo isto deixou um grande orgulho no estagiário e aumentou ainda mais a vontade de querer evoluir e a certeza de querer fazer parte deste mundo do treino desportivo.

As perspetivas futuras são numa fase inicial, dar o melhor contributo possível para o crescimento deste clube e ir subindo de forma gradual, treinando escalões superiores, lidando mais com homens e menos com crianças e jovens, eventualmente experienciar

novos contextos em clubes diferentes e, conseqüentemente, transferindo gradualmente os pesos da balança, da formação para os resultados, porque o estagiário tem como ambição ser um dia treinador principal de uma equipa ao mais alto nível possível (i.e., nacional/internacional), nos escalões superiores, onde a exigência é muito superior, e para isso, é imprescindível que aos poucos e poucos, nas suas vivências, vá aumentando o foco nos resultados, mas nunca indo contra os seus valores, ética ou identidade que se caracteriza por um futebol divertido de jogar.

7. Referências Bibliográficas

Afonso, J., Castelão, D., Costa, I., & Garganta, J. (2015). Análise sequencial de comportamentos ofensivos desempenhados por seleções nacionais de futebol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37 (3), 230 – 236.

Almeida, C. (2013). O microciclo padrão no escalão de infantis (sub-13): Uma proposta metodológica. *Revista AF Algarve*, 72, 31 – 33.

Almeida, D. C. de. (2016). *Relatório de Final de Estágio na Equipa de Iniciados" B" do Clube de Futebol "Os Belenenses" na Época 2014/2015* (Master's Thesis). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Almeida, D., & Souza, R. (2016). A influência dos pais no envolvimento da criança com o esporte durante a iniciação esportiva no futebol em uma escolinha de Campo Bom-RS. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 8 (30), 256 – 268.

Almeida, R. (2016). *Planeamento, intervenção e análise numa equipa de Futebol Feminino: Estudo dos Cantos Defensivos* (Master's Thesis). Escola Superior de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior.

Angeli, G., Neto, T., & Palacio, D. (2014). A influência relativa dos componentes da performance em competições no futebol de alto nível. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 6 (2), 3 – 18.

Antonello, A., Borges, P., Oliveira, J., Pereira, V., Rinaldi, W., & Teixeira, D. (2014). Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol. *Cinergis*, 15 (2), 81 – 86.

Aquino, R. (2015). *Efeitos de 22 semanas de treinamento sobre as capacidades motoras, indicadores indiretos de dano muscular e o desempenho em campo: Aplicações no futebol* (Master's Thesis). Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto.

Araújo, J. (2013). *Futebol Clube Porto – DRAGON FORCE - Turma B1, sub 13— Relatório de estágio profissionalizante realizado no Futebol Clube do Porto — Futebol S.A.D.* (Master's Thesis). Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.

Araújo, W., & Junior, E. (2018). A Importância do Futsal na Formação Esportiva do Jogador de Futebol. *Diálogos em Saúde*, 1 (2).

Aroni, A. L., Bagni, G., Bocchio, G. L., Filho, E., & Machado, A. A. (2019). Estresse da iniciação esportiva até profissionalização: uma análise exploratória da trajetória de atletas profissionais de futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 11 (43), 263-272.

Armbrust, M., Navarro, A., & Silva, A. (2010). Comparação entre método global e método parcial na modalidade futsal com relação ao fundamento passe. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 2 (5).

Arthuso, F., Silva, F., Rodrigues, R., Hirota, V., Maffei, W., Momesso, C., & Verardi, C. (2016). Percepção de jovens atletas sobre o envolvimento dos pais em relação à sua participação esportiva. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, 16 (1), 66 – 73.

Bagni, G., Machado, A. A., Morão, K., Schiavon, M., & Verzani, R. (2012). O Estudo da ansiedade em goleiros da modalidade Futebol de campo. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista*, 11 (4), 151 – 158.

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

Barreira, D., Brito, J., Garganta, J., Guilherme, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199 – 263.

Belli, R., Silva, C., Miranda, R., Paoli, P., Pinto, D., Ramos, M., & Silva, C. (2013). Efeito da idade relativa no Futebol: Análise em jogadores Sub-elite e elite no Brasil. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 5 (1), 24 – 30.

Bettega, O., Galatti, L., Morato, M., & Scaglia, A. (2015). Formação de jogadores de futebol: Princípios e pressupostos para composição de uma proposta pedagógica. *Movimento*, 21 (3), 791 – 801.

Braz, T., & Cruz, W. (2013). Estruturação de um mesociclo na pré-temporada de jovens futebolistas. *RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 5 (17), 187 – 197.

Camiré, M. (2015). Reconciling competition and positive youth development in sport. *Staps*, 3 (109), 25 – 39.

Carvalho, C., Bruno, L., & Oliveira, J. (2014). Futebol— Um saber sobre o saber fazer (2a). Prime Books.

Carvalho, P. (2016). *Relatório de Estágio Curricular Futebol Clube de Famalicão* (Master's Thesis). Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda, Guarda.

Carvalho, R., Raposo, J., & Teixeira, C. (2012). Perceção de competência atlética em jovens praticantes de Futebol: Efeitos da posição ocupada no campo, da participação em competição, do tempo e frequência de prática e do clima motivacional... *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12 (2).

Carvalho, V., & Medeiros, K. (2018). Influência dos viés cognitivos na tomada de decisão de jogadores de futebol.

Clemente, F. M. & Mendes, R. (2015). Treinar jogando: Jogos reduzidos e condicionados no futebol. ed. 1, 1 vol., ISBN: 978-989-655-263-3. Estoril, Portugal: PrimeBooks.

Cordeiro, G., & Pastre, T. (2014). Apresentação dos métodos de ensino do futsal na escola e no treinamento: Um estudo de caso. *Educação e Humanidades*, 1 (9), 97 – 112.

Correia, M. (2016). Questionário multidimensional do medo de falhar.

Correia, M. (2016). *O medo de falhar no desporto: relações entre ansiedade, perfeccionismo e medo de falhar em atletas* (Tese de Doutoramento). Manual do Questionário Multidimensional do Medo de Falhar, 1-10. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Correia, M., Rosado, A., & Serpa, S. (2016). Fear of failure in sport: a portuguese cross-cultural adaptation. *Motriz*, 22 (4), 376-382. doi: 10.1590/S1980-6574201600040024

Correia, M., Ferreira, V., Rosado, A., & Serpa, S. (2017). Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12 (2), 185 – 193.

Correia, M., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36 (1), 75 – 86.

Costa, G. F. S. (2017). *Relatório de Estágio Clube Desportivo Pinhalnovense, SAD – Seniores: época desportiva 2015/16* (Master's Thesis). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Costa, I. T., Moraes, J., & Padilha, M. (2013). O estatuto posicional pode influenciar o desempenho tático entre jogadores da categoria Sub-13? *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 21 (4), 73 – 79.

Côté, J., & Hancock, D. (2014). Birth advantages, social agents, and talent development in youth sport. Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting high performance, 3, 15 – 32.

Cristina, A., Lopes, J., Silva, S., & Zeferino, K. (2015). Comparação do Taekwondo e do futebol quanto ao desenvolvimento da criança. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 7 (27), 568 – 578.

Custódio, N. (2015). *Relatório de Estágio Profissionalizante Escola de Futebol Geração Benfica* (Master's Thesis). Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda, Guarda.

Domingos, P. (2014). *Relatório Final de Estágio na Equipa Juvenis “B” do Clube de Futebol “Os Belenenses” na Época Desportiva 2013/2014* (Master's Thesis). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Esteves, R., & Góis, J. (2013). Atitude dos treinadores de jovens face ao conceito de sucesso desportivo: Estudo comparativo entre a realidade no clube e escolas de formação na modalidade de futebol. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1 (2), 168 – 178.

Ferreira, J. (2016). *Relatório Final de Estágio no Escalão Sénior de Futsal do Clube de Futebol de Sasseiros Época Desportiva 2015/2016* (Master's Thesis). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Ferreira, J. L. M. (2014). *Organização do jogo e do treino de uma equipa de futebol: Relatório de estágio profissionalizante na Escola de Futebol Dragon Force Lisboa* (Master's Thesis). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa.

Ferreira, M. C. C., Moraes, L. C. C. de A., & Reis, C. (2016). O apoio dos pais ao desenvolvimento da carreira de atletas masculinos de basquetebol. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38 (2), 149 – 155.

Fett, M. (2012). *Iniciação no futebol: Método analítico versus método global* (Monografia de Licenciatura). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Figueiredo, R. da S. (2015). *A Relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo*. (Master's Thesis). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa.

Filgueira, F. M., & Schwartz, G. M. (2007). Torcida familiar: a complexidade das inter-relações na iniciação esportiva ao futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (2), 254-253.

Fiordelize, S., Junior, J., Oliveira, L., & Vissoci, J. (2013). A influência do suporte parental no desenvolvimento atlético de jogadoras de futsal. *Revista Psicologia-Teoria e Prática*, 15 (1), 145 – 156.

Fonseca, G., & Giacomoni, C. (2014). Principais indicadores de *burnout* em jovens atletas de futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 13 (2), 106 – 123.

Garcia, E., & Oaks, L. (2013). Periodização no futebol: Análise dos componentes de treinamento durante um macrociclo de equipe profissional. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 5 (17), 171 – 179.

Garcia, W., Junior, E., Mizoguchi, M., & Vieira, L. (2013). Estilos parentais e motivações em atletas jovens de futebol de campo. *Pensar a Prática*, 16 (1), 183 – 196.

Gilbert, W., & Vella, S. (2014). Coaching young athletes to positive development: Implications for coach training. *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting high performance*, 3, 83–105.

Gomes, A. R. (1997). Aspectos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais [Psychological factors in youth sports: The role of parents]. In J. F. Cruz & A. R. Gomes (Eds), *Psicologia aplicada ao desporto e actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 291-319). Braga: APPORT (Associação dos Psicólogos Portugueses) - Universidade do Minho.

Gomes, A., Silva, J., & Vieira, L. (2016). The Contribution of professional coach for emotional and psychological adjustment of soccer player. *Journal of Physical Education*, 27, 1-15. doi: 10.4025/jphyseduc.v27i1.2703

Gonçalves, C., & Santos, A. (2016). Efeito da experiência desportiva e do grupo etário na satisfação e nos ativos de desenvolvimento de jovens futebolistas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38 (2), 139 – 148.

Goulão, J. (2018). *O Modelo de Jogo no Futebol de Formação: Estudo sobre a concetualização e operacionalização do modelo de jogo de treinadores de futebol Infantojuvenil* (Master's Thesis). Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco.

Greco, P., Matias, C., & Moreira, V. (2013). A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no conhecimento tático processual no futsal. *Revista Motriz*, 19 (1), 84 – 98.

Guimarães, A. (2012). *Além das quatro linhas: Estudo sobre a trajetória profissional de jovens atletas do futebol* (Master's Thesis). Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal da Paraíba, Paraíba.

Guimarães, M., Paoli, P., & Sales, W. (2014). Metodologias de treinamento técnico no futebol: Concepções, contextos de aplicabilidade e percepções de treinadores quanto ao sequenciamento ideal. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 7 (2), 21 – 33.

Honório, S., Lucas, M., Serrano, J., & Silveira, P. (2017). A opinião de jovens futebolistas sobre o envolvimento parental na sua prática desportiva. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9 (33), 206 – 217.

Kautzner, N. (2012). Periodização do treino. *Educação Física em Revista*, 6 (2).

Lima, L. (2014). *O Jovem Futebolista: Uma proposta metodológica para o futebol de 11* (Master's Thesis). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., ... Thomas, D. P. (2015). Long-term athletic development-part 1: A pathway for all youth. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450.

Lopes, H., Rodrigues, J., & Santos, F. (2013). A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição. Estudo preliminar das expectativas, comportamentos e percepção no futebol jovem. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1 (2), 218 – 235.

Menezes, R. (2012). Contribuições da concepção dos fenómenos complexos para o ensino dos esportes coletivos. *Motriz: Revista De Educação Física*, 18 (1), 34 – 41.

Moraes, L. C., Rabelo, A. S., & Salmela, J. H. (2004). Papel dos Pais no Desenvolvimento de Jovens Futebolistas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17 (2), 211-222.

Nogueira, É., & Santos, M. (2018). A importância da presença dos pais na iniciação esportiva: O caso do futebol. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10 (39), 392 – 398.

Oliveira, J. (2015). *Métodos de treinamento das capacidades condicionais e coordenativas adotadas pelos preparadores físicos nas categorias de base do futebol* (Master's Thesis). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Padeira, D. F. L. de F. (2015). *Do Modelo de Jogo e Treino à Liderança de uma Equipa de Futebol* (Master's Thesis). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa.

Pazzin, T. (2014). Escolas de futebol: Uma pesquisa sobre a formação dos treinadores e metodologia utilizada nas escolas de futebol de cidades do litoral norte do Rio Grande do Sul. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6 (22), 271 – 277.

Pinto, D. (2016). *Do Modelo de Jogo Idealizado ao Jogo Praticado pela Equipa — Estágio profissionalizante realizado no Leixões Sport Clube* (Master's Thesis). Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Ramadas, S., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Relação entre características psicológicas e nível de desempenho em jovens jogadores de Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12 (2).

Reis, R. (2014). *A ansiedade pré-competitiva no futebol: Estudo comparativo entre os níveis de ansiedade pré-competitiva de equipas de futebol dos escalões infantil e sénior do distrito de Castelo Branco* (Master's Thesis). Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco.

Rodrigues, J., Santos, F., & Sequeira, P. (2012). A comunicação dos treinadores de futebol de equipas infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição. *Revista Motriz*, 18 (2), 262 – 272.

Sapata, A. (2013). *Competências do treinador de Jovens: Estudo de treinadores das equipas futebol formação do concelho de Viseu* (Master's Thesis). Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu.

Sena, L. F., & Silva, O. G. (2011). Alterações nas capacidades físicas e motoras no decorrer da competição do futebol profissional capixaba. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 4 (2), 18 – 28.

Serpa, S., & Teques, P. (2013). Envolvimento parental no desporto: Bases conceptuais e metodológicas. *Revista de psicología del Deporte*, 22 (2), 533 – 539.

Silva, M. (2012). *Autoimagem e Autoestima de jogadores de futebol: Uma revisão de literatura* (Monografia de Licenciatura). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Silva, T. (2016). *Análise e Reflexão sobre os Métodos de Treino REAL SPORT CLUBE Sub 19 Época Desportiva 2015-2016* (Master's Thesis). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Simão, M. (2015). *Relatório de estágio: Estágio realizado no clube Guarda Unida Desportiva* (Relatório de Licenciatura). Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda, Guarda.

Simões, C. (2014). *Relatório Final de Estágio na Equipa Profissional do Académico de Viseu Futebol Clube na Época Desportiva 2013/2014* (Master's Thesis). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Soares, F. (2017). *Amora Futebol Clube sub-15 Época Desportiva 2016/2017* (Master's Thesis). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Tobar, J. (2013). *Periodização tática: Explorando sua organização concepto-metodológica* (Master's Thesis). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Valadar, C. (2013). *Padrões Táticos do jogo de Futebol e a sua relação com a conceção do treinador, a fase de competição e o nível do oponente* (Master's Thesis). Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.

Veríssimo, N. (2015). *Análise dos métodos e microciclos de treino - Sport Lisboa e Benfica, Seniores B, Época desportiva 2013/2014* (Master's Thesis). Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

8. Anexos

Anexo 1

Questionário

1. Quando estou a falhar, o meu futuro parece-me incerto.
2. Quando estou a falhar, preocupo as pessoas que são importantes para mim.
3. Quando estou a falhar, culpo a minha falta de talento/jeito.
4. Quando estou a falhar, tenho medo de não ter talento/jeito suficiente.
5. Quando estou a falhar, perturba o meu "plano" para o futuro.
6. Quando não estou a ter sucesso, as pessoas ficam menos interessadas por mim.
7. Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim não ficam contentes.
8. Quando não estou a ter sucesso, fico em baixo muito facilmente.
9. Quando estou a falhar, é embaraçoso quando estão outras pessoas a assistir.
10. Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim ficam desapontados.
11. Quando não estou a ter sucesso, algumas pessoas perdem definitivamente o interesse por mim.
12. Quando não estou a ter sucesso, o meu valor diminui para algumas pessoas.
13. Quando estou a falhar, preocupo-me com o que os outros pensam de mim.
14. Quando estou a falhar, preocupo-me que os outros pensem que não me estou a esforçar.

Scoring Template

Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE)

$$(\text{___} + \text{___} + \text{___}) = \text{___} / 3 = \text{___}$$

Item 9 13 14

Medo de Desvalorizar a Auto-Estima (MDAE)

$$(\text{___} + \text{___} + \text{___}) = \text{___} / 3 = \text{___}$$

Item 8 3 4

Medo de Ter um Futuro Incerto (MFI)

$$(\text{___} + \text{___}) = \text{___} / 2 = \text{___}$$

Item 1 5

Medo que Outros Percam Interesse (MOPI)

$$(\text{___} + \text{___} + \text{___}) = \text{___} / 3 = \text{___}$$

Item 6 11 12

Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI)

$$(\text{___} + \text{___} + \text{___}) = \text{___} / 3 = \text{___}$$

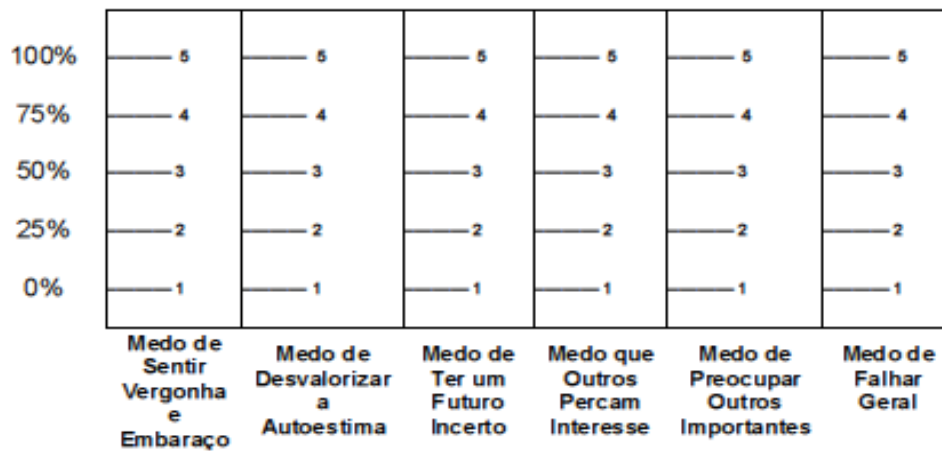
Item 2 7 10

Medo de Falhar Geral

$$(\text{___} + \text{___} + \text{___} + \text{___} + \text{___}) = \text{___} / 5 = \text{___}$$

Dimensão MSVE MDAE MFI MOPI MPOI

Profile Sheet



Notas:

Questionário Tipo

Indica, de acordo com cada frase abaixo, se acreditas que acontece contigo cada uma das situações.	Não acredito de todo	Acredito algumas vezes	Acredito 50% das vezes	Acredito muitas vezes	Acredito plenamente
1. Quando estou a falhar, o meu futuro parece-me incerto.	1	2	3	4	5
2. Quando estou a falhar, preocupo as pessoas que são importantes para mim.	1	2	3	4	5
3. Quando estou a falhar, culpo a minha falta de talento/jeito.	1	2	3	4	5
4. Quando estou a falhar, tenho medo de não ter talento/jeito suficiente.	1	2	3	4	5
5. Quando estou a falhar, perturba o meu "plano" para o futuro.	1	2	3	4	5
6. Quando não estou a ter sucesso, as pessoas ficam menos interessadas por mim.	1	2	3	4	5
7. Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim não ficam contentes.	1	2	3	4	5
8. Quando não estou a ter sucesso, fico em baixo muito facilmente.	1	2	3	4	5
9. Quando estou a falhar, é embaraçoso quando estão outras pessoas a assistir.	1	2	3	4	5
10. Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim ficam desapontados.	1	2	3	4	5
11. Quando não estou a ter sucesso, algumas pessoas perdem definitivamente o interesse por mim.	1	2	3	4	5
12. Quando não estou a ter sucesso, o meu valor diminui para algumas pessoas.	1	2	3	4	5
13. Quando estou a falhar, preocupo-me com o que os outros pensam de mim.	1	2	3	4	5
14. Quando estou a falhar, preocupo-me que os outros pensem que não me estou a esforçar.	1	2	3	4	5

Anexo 2

Testes de Normalidade de Lilliefors

Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov) Test	Column 1 (MSVE)	Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov) Test	Column 2 (MDAE)
Alpha	0,05	Alpha	0,05
p-Value	0,79504110090689	p-Value	0,70938516764091
Statistic	0,19075564749936	Statistic	0,2035755086859
N	5	N	5
Conclusion	Possibly normal	Conclusion	Possibly normal
Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov) Test	Column 3 (MFI)	Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov) Test	Column 5 (MPOI)
Alpha	0,05	Alpha	0,05
p-Value	0,2255745162403	p-Value	0,02556822841293
Statistic	0,27903088979747	Statistic	0,36808412857264
N	5	N	5
Conclusion	Possibly normal	Conclusion	Not normal
Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov) Test	Column 4 (MOPI)	Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov) Test	Column 6 (MFG)
Alpha	0,05	Alpha	0,05
p-Value	0,14401378954759	p-Value	0,5808698615362
Statistic	0,30063746517358	Statistic	0,22136372048406
N	5	N	5
Conclusion	Possibly normal	Conclusion	Possibly normal

Testes de Normalidade de Anderson-Darling

Anderson-Darling Test	Column 1 (MSVE)	Anderson-Darling Test	Column 2 (MDAE)
Alpha	0,05	Alpha	0,05
p-Value	0,21319890325686	p-Value	0,04814413134763
Statistic	0,48010631423059	Statistic	0,73515095247013
N	25	N	25
Conclusion	Possibly Normal	Conclusion	Not Normal
Anderson-Darling Test	Column 3 (MFI)	Anderson-Darling Test	Column 4 (MOPI)
Alpha	0,05	Alpha	0,05
p-Value	0,16466051140048	p-Value	0,18007976308211
Statistic	0,52387095511564	Statistic	0,50881457628396
N	25	N	25
Conclusion	Possibly Normal	Conclusion	Possibly Normal
Anderson-Darling Test	Column 5 (MPOI)	Anderson-Darling Test	Column 6 (MFG)
Alpha	0,05	Alpha	0,05
p-Value	0,21839214834904	p-Value	0,60022061133497
Statistic	0,47597987440058	Statistic	0,284434341416
N	25	N	25
Conclusion	Possibly Normal	Conclusion	Possibly Normal