



Instituto Superior de Ciências Educativas

**Mestrado em Treino Desportivo
Modalidade Coletiva - Futebol**

**O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade Futebol
no clube SF Damaiense**

**Gonçalo Miguel Reganha Fernandes
Aluno Nº 15157**

Lisboa, Julho 2020

Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo

2019/2020

Relatório de Estágio – Modalidade Futebol

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

Orientador Estágio

Paulo Rato

Gonçalo Miguel Reganha Fernandes

Nº 15157

Lisboa, Julho 2020

Agradecimentos

O processo de evolução e aprendizagem não se limita apenas a uma pessoa, mas sim a um conjunto de pessoas, que nos engradem com o seu saber científico e prático, como profissionais, como seres humanos.

O meu muito obrigado a todos os docentes, colegas de Licenciatura e Mestrado e formadores convidados, pelas partilhas sistemáticas, desde o início de tudo até aos dias de hoje, esperando que não parem por aqui.

O meu muito obrigado a todos os jogadores, clubes e respetivos dirigentes, que tornaram todo este processo possível. Sem vocês o treino não era possível! Sem vocês o jogo não era possível!

O meu muito obrigado a todos os treinadores com quem tive, e tenho, o privilégio de trabalhar, pelas discussões pertinentes, horas de partilha e conflitos. Ao mister Paulo Rato, por mais uma orientação. Ao mister André Carmo, por tudo o que vivenciamos durante uma época de longa aprendizagem e uma grande amizade. Aos misteres António Jesus, Alexandre Esteves, Francisco Palas e Francisco Pitacas. Aos meus companheiros diários, André Couto, Diogo Gonçalves e ao meu parceiro de mesa, Ricardo Camacho, por uma época, que apesar de terminada antes do início da reta final, foi congratulada com os objetivos outrora estipulados.

Aos meus Amigos, Mãe, Pai, Irmãs, Namorada e restantes Familiares, o meu muito obrigado por tudo o que tem feito por mim e pelo apoio constante, amo-vos!

**A todos vocês,
o meu muito obrigado.**

Índice

Agradecimentos	3
Índice de Imagens	6
Índice de Gráficos	8
Índice de Quadros	8
Índice de Tabelas	9
Abreviaturas	10
1. Resumo	11
2. Abstract	12
3. Introdução	13
4. Objetivos do estágio	14
5. Revisão de leitura	15
5.1. Modalidade Futebol	15
5.2. Periodização no Futebol	15
5.2.1. Periodização Convencional	16
5.2.2. Periodização Tática	16
5.3. Modelo de Jogo	19
5.3.1. Sistemas de Jogo	20
5.3.2. Momento do Jogo	21
5.3.3. Princípios do Jogo	24
5.4. Jogos Reduzidos e Condicionados	26
5.5. Observação e Análise	28
5.5.1. Fases da observação	30
5.5.2. Análise do Golo	31
5.6. Capacidades Motoras	33
5.6.1. Capacidades Coordenativas	33
5.6.2. Capacidades Condicionais	33
5.6.2.1. Velocidade	34
5.6.2.2. Resistência	35
5.6.2.3. Flexibilidade	36
5.6.2.4. Força	37
5.6.2.4.1. Capacidades de Força	37
5.7. O Treinador	39
5.7.1. Liderança	39
5.7.1.1. Estilos de Liderança	40
5.7.1.2. Processo de Liderança	41
5.7.2. Papel do Treinador	44
5.7.3. Comportamento do Treinador em Treino e Competição	44
5.7.4. A Comunicação e o Feedback	46
5.7.4.1. Comunicação	46
5.7.4.2. Feedback	47
5.7.5. A Relação do Treinador com os pais dos atletas	48

5.7.6. O Significado de Vitória	51
5.8. Princípios do Treino	52
5.8.1. Princípios Biológicos	52
5.8.2. Princípios Metodológicos	53
5.8.3. Princípios Pedagógicos	54
6. Contexto do Clube	55
6.1. Clube e História	55
6.2. Equipa Técnica	56
6.3. Escalão e Competição	56
6.4. Recursos Humanos e Materiais	58
6.5. Apresentação e Avaliação dos Atletas	58
6.6. Modelo de Jogo Adotado	88
6.7. Organização e Planeamento das Unidades de Treino	90
6.7.1. Período Preparatório	92
6.7.2. Período Competitivo	95
6.7.3. Período Quarentena	105
7. Discussão de Resultados	106
7.1. Estilo de Liderança do Treinador	106
7.2. Análise dos Golos Marcados	110
8. Conclusão	113
9. Bibliografia	115
10. Anexos	
10.1. Anexo 1 – Planeamento Semanal	121
10.2. Anexo 2 – Microciclo 10 – 3ª UT	122
10.3. Anexo 3 – Microciclo 24 – 1ª UT	123
10.4. Anexo 4 – Ficha de Preparação de Jogo	124
10.5. Anexo 5 – Análise e Reflexão do Jogo	125

Índice de imagens

Imagem 1 – Momentos da Época	19
Imagem 2 – Modelo de Jogo	20
Imagem 3 – Sistemas de Jogo	21
Imagem 4 – Corredores e Setores do Campo	21
Imagem 5 – Momentos do Jogo	22
Imagem 6 – Fase do Jogo Ofensivo	22
Imagem 7 – Fase do Jogo Defensivo	24
Imagem 8 – Benefícios dos Jogos Reduzidos e Condicionados	26
Imagem 9 – Observação e Análise no Futebol	28
Imagem 10 – Campograma das zonas do terreno de Jogo	32
Imagem 11 – Campograma das zonas de Finalização	32
Imagem 12 – Métodos de Treino de Resistência	35
Imagem 13 – Processo de Liderança	41
Imagem 14 – Modelo Multidimensional de Liderança no Desporto	43
Imagem 15 – Componentes de Liderança Eficaz	43
Imagem 16 – Componentes de Liderança Eficaz no Futebol	43
Imagem 17 – Papel do Treinador	44
Imagem 18 – Feedback	47
Imagem 19 – Triângulo Desportivo - Relações no Desporto	48
Imagem 20 – Princípios do Treino	52
Imagem 21 – Lei de Roux Arndt-Schultz	52
Imagem 22 – Requisitos do Princípio da Especificidade	52
Imagem 23 – Supercompensação	53
Imagem 24 – Princípio da Progressão	53
Imagem 25 – Logo SF Damaiense + Bancada + Balneários	56
Imagem 26 – Plantel Juvenis B	57
Imagem 27 – Divisão Espacial da área de Treino	58
Imagem 28 – Listagem Jogadores Juvenis B	59
Imagem 29 – Tabela Exemplo Juvenis B	59
Imagem 30 – Avaliação Princípios Comportamentais e Afetivos	60
Imagem 31 – Avaliação Princípios Específicos Ofensivos	60
Imagem 32 – Avaliação Princípios Específicos Defensivos	61
Imagem 33 – Avaliação Princípios Específicos Ofensivos GR	61
Imagem 34 – Avaliação Princípios Específicos Defensivos GR	62
Imagem 35 – Posicionamento Adotado Juvenis B	88
Imagem 36 – Exemplo Movimentação Lateral Oposto	88
Imagem 37 – Exemplo Posicionamento Juvenis B	89
Imagem 38 – Posicionamento Base 1ª Fase de Construção + ET – Cantos	89
Imagem 39 – Planeamento Anual	91
Imagem 40 – Exercício Passe entre Linhas	92
Imagem 41 – Exercício Passe Apoio Frontal	92
Imagem 42 – Exercício Ocupação Racional 3 corredores	92
Imagem 43 – Exercício Ocupação Racional Corredores e Setores	93

Imagem 44 – Exercício Reação à Perda	94
Imagem 45 – Exercício Ocupação Racional	94
Imagem 46 – Exercícios Diversos 1	94
Imagem 47 – Exercício Trabalho em Estações	95
Imagem 48 – Exercício Combinação Para Finalizar	95
Imagem 49 – Exercício Impedir Passe entre linhas	95
Imagem 50 – Exercício Passe entre linhas com Finalização	96
Imagem 51 – 1ª Fase Construção vs 1ª Fase Pressão	97
Imagem 52 – Exercícios Diversos 2	99
Imagem 53 – Exercício Jogo Condicionado em espaço Com Apoios	99
Imagem 54 – Exercício Quarentena 1	105
Imagem 55 – Exercício Quarentena 2	105
Imagem 56 – Campograma Zonas de Finalização	110
Imagem 57 – Documento Microsoft Excel Acumulativo Época	111
Imagem 58 – Resultados Avaliações Juvenis B	114

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Relação Treinador com Perceção dos Atletas	109
Gráfico 2 – Relação Treinador com Preferências dos Atletas	109

Índice de Quadros

Quadro 1 – Microciclo 1 Competição	17
Quadro 2 – Microciclo 2 Competições	18
Quadro 3 – Organização dos Exercícios nas Unidades de Treino	18
Quadro 4 – Momentos de Jogo e Comportamentos Coletivos	19
Quadro 5 – Métodos de Jogo Ofensivo	23
Quadro 6 – Métodos de Jogo Defensivo	24
Quadro 7 – Bola Coberta vs Bola Descoberta	24
Quadro 8 – Princípios de Jogo Específicos Ofensivos e Defensivos	25
Quadro 9 – Ações Técnicas Individuais	25
Quadro 10 – Componente Estrutural do Exercício 1	26
Quadro 11 – Componente Estrutural do Exercício 2	26
Quadro 12 – Modelos de Análise dos Jogos Reduzidos	27
Quadro 13 – Tipos de Observação	29
Quadro 14 – Características do Observador	30
Quadro 15 – Dimensões da Observação	30
Quadro 16 – Capacidades Motoras Coordenativas	33
Quadro 17 – Tipos de Velocidade nos JDC	34
Quadro 18 – Participação do Sistema Muscular	35
Quadro 19 – Regime de Concentração Muscular	35
Quadro 20 – Solicitação Metabólica	35
Quadro 21 – Tipos de Flexibilidade	37
Quadro 22 – Grau de Especificidade de Força	38
Quadro 23 – Ação Muscular	38
Quadro 24 – Relação com o Peso Corporal	38
Quadro 25 – Características dos Liderados	42
Quadro 26 – Fatores Situacionais	42
Quadro 27 – Fatores de Influência no Comportamento do Líder	43
Quadro 28 – Comunicação Não Verbal	46
Quadro 29 – Funções do Feedback	47
Quadro 30 – Objetivos do Feedback	48
Quadro 31 – Atitudes Parentais	49
Quadro 32 – Objetivos da Reunião com os Pais	50
Quadro 33 – Tipos de Pressão e Stress do Atleta	50
Quadro 34 – Comportamentos Desejáveis	51
Quadro 35 – Regras Orientadoras para o Treinador	54
Quadro 36 – Adversário Pré-Época	57
Quadro 37 – Resultados Jogos Amigáveis	57
Quadro 38 – Adversários Competição + Resultados	57

Índice de Tabelas

Tabela Base 1	63
Tabela Base 2	64
Tabela Base 3	65
Tabela Base 4	66
Tabela Base 5	67
Tabela Base 6	68
Tabela Base 7	69
Tabela Base 8	70
Tabela Base 9	71
Tabela Base 10	72
Tabela Base 11	73
Tabela Base 12	74
Tabela Base 13	75
Tabela Base 14	76
Tabela Base 15	77
Tabela Base 16	78
Tabela Base 17	79
Tabela Base 18	80
Tabela Base 19	81
Tabela Base 20	82
Tabela Base 21	83
Tabela Base 22	84
Tabela Base 23	85
Tabela Base 24	86
Tabela Base 25	87
Tabela 1 – Leadership Scale Dimensões	106
Tabela 2 – Leadership Scale Resultados	107
Tabela 3 – Leadership Scale Resultados 2	108
Tabela 4 – Leadership Scale Resultados Treiador	109
Tabela 5 – Critérios do Método Para Obtenção do Golo	110
Tabela 6 – Critérios da Forma de Obtenção do Golo	110
Tabela 7 – Critérios Momento da Finalização	111
Tabela 8 – Resultados Método de Obtenção do Golo	112
Tabela 9 – Resultados Forma de Obtenção do Golo	112
Tabela 10 – Resultados Zona de Obtenção do Golo	112
Tabela 11 – Resultado Momento da Finalização	113

Abreviaturas

SFD- Sport Futebol Damaiense
 TR- Treinador
 ADJ- Treinador Adjunto
 GR- Guarda Redes
 TGR- Treinador Guarda Redes
 DC- Defesa Central
 DCD- Defesa Central Direito
 DCE- Defesa Central Esquerdo
 DD- Defesa Direito
 DE- Defesa Esquerdo
 DL's- Defesa Laterais
 INT- Médio Interior
 INTD- Médio Interior Direito
 INTE- Médio Interior Esquerdo
 MDEF/PV- Médio Defensivo/ Pivot
 AE- Avançado Esquerdo/ Ala Esquerdo
 AD- Avançado Direito/ Ala Direito
 AC- Avançado Centro
 VS- Versus
 HH- Homem a Homem
 MA- Mobilização Articular
 EC- Exercícios de Coordenação/Exercícios Coordenativos
 RC- Retorno à Calma
 ALD- Alongamentos Dinâmicos
 ALE- Alongamentos Estáticos
 C/J- Com Joker
 UT- Unidade de Treino
 1C- Uma competição/Um jogo
 2C- Duas competições/ Dois Jogos
 3C- Três Competições/ Três Jogos
 1JA- 1 Jogo Amigável
 JUVA- Equipa Juvenis A
 JUVB- Equipa Juvenis B

1. Resumo

Este documento refere-se ao relatório de estágio, realizado em conformidade da conclusão do mestrado em Treino Desportivo na instituição de ensino ISCE Odivelas, com o objetivo de obter o título académico de Mestre.

O estágio foi realizado no Sport Futebol Damaiense, clube no qual já tenho uma ligação nos últimos anos, onde passei por praticamente todos os escalões.

O estágio foi realizado no plantel de Juvenis B, geração 2004, um escalão que já tive outrora a oportunidade de treinar, e sinto que os anos de separação nos permitiram a ambos evoluir, terminar agora aquilo que será o novo objetivo, a subida de divisão.

Este relatório está dividido em 3 partes, na primeira refere-se essencialmente à minha apresentação e à apresentação do clube e do seu contexto, juntamente com a revisão literária de conteúdos outrora mencionados e quais os seus procedimentos de utilização, como “o papel do Treinador”, “liderança”, “feedback”, “princípios de jogo” e considerações na construção de uma sessão de treino. Nesta fase encontramos ainda avaliação do plantel, quer no coletivo, quer no particular, onde foram identificadas as debilidades e os pontos fortes.

A segunda parte surge juntamente com o “modelo de jogo”, onde serão mencionadas algumas das ideias e a forma como foram aplicadas em campo, ou seja, tradução da teoria para a prática. Juntamente com esta parte, vão também as referências ao período pré-competitivo e período competitivo, assim como algumas noções do período transitório.

Para terminar, a terceira parte está relacionada com as conclusões e discussão de resultados, de forma a saber se os resultados foram obtidos e se existiu evolução nos atletas.

Palavras Chaves: Futebol, Modelo de jogo, Ambição e Evolução

2. Abstract

This document refers to the internship report, carried out in accordance with the conclusion of Master's Degree in Sports Training, accomplished in ISCE Odivelas, in the order to obtain the academic title of Master.

The internship was held at Sport Futebol Damaiense, a club in which I already have a connection in recent years, where I passed by all de squads. I followed the under 17 B squad, born in 2004, a team that I was already the opportunity to train 3 years ago. Now, the new gold is to work harder all days to be champ.

This report is divided into three parts, the first one essentially referring to my presentation and presentation of the club and info, together with the literary review of previously mentioned contents and what their use procedures, such as "Coach Role", "Leadership", "feedback", "Principles of game" and considerations in the construction of a training session. In this phase, we also find an evaluation of the players, in the collective and in the single sector, where weaknesses and strengths were identified.

The second part comes along with the "game model", which will mention some of my ideas as a coach and the way I apply them in the field, that is, translation from theory to practice. Along with this part, the references to the pre-competitive period and competitive period, as well as some notions of the transitional period, in this case, quarantine period.

Finally, the third part is related to the conclusions and discussions of results, in order to know if the results were obtained and if there was evolution in the athletes.

Keys Words: Football, Game Model, Evolution, and Ambition

3. Introdução

Como mencionei outrora, na apresentação do meu relatório de Licenciatura em Educação Física e Desporto, desde cedo que ganhei a curiosidade por ser treinador e pelo processo de treino e a relação com o grupo de trabalho. Quando iniciei esta etapa, o meu principal objetivo, além da aquisição de conhecimentos e competências, era obter o título académico de Mestre em Treino Desportivo e o nível/grau 2 de Treinador de Futebol. Objetivo esse que pretendo concluir de forma a preparar os próximos passos.

A minha experiência enquanto treinador surgiu na época 2014/2015, quando na altura, o vice-presidente do SF Damaiense, António Gomes me deu a oportunidade de integrar a equipa técnica do plantel de infantis 2003. Desde então que continuo ligado ao clube, como treinador, tendo já tido a oportunidade de passar por todos os escalões, equipas A e B, além da oportunidade que tive de presenciar e participar em alguns treinos das sessões do plantel de seniores. Licenciado em Educação Física e Desporto, tive a possibilidade de frequentar o curso de Preparação física contextualizada para o futebol no ISCE. O meu grande objetivo a longo prazo mantém-se, chegar ao principal campeonato do futebol português, tendo como objetivos a curto prazo, chegar aos campeonatos nacionais. Sou um treinador jovem, ambicioso e com muita vontade em aprender e apesar de ser considerado por muitos, como uma pessoa mais reservada e tranquila, mas é no terreno, no campo, em treino ou jogo que “solto” todo misto de emoções que sinto.

Embora possua já um leque de experiências vividas no terreno, não considero em nenhum momento isso como motivo para haver desleixos, mas sim utilizar as experiências anteriores como referências de forma a não repetir os mesmos erros do passado e evoluir a cada passo.

A geração 2004 é uma geração que me diz muito, que me marcou nos dois sentidos aquilo que é a minha carreira enquanto treinador e esta época não podia deixar passar a oportunidade de finalizar a “missão” que não foi possível terminar anteriormente. Tive o privilégio de poder trabalhar com uma pessoa que já conheço à imensos anos, com tantos ou mais anos de clube como eu, conhecedor, ambicioso e também meu colega de curso Ricardo Camacho e acredito que a junção de ideias e experiências de ambos, com o papel do André Couto e Diogo Kiwi (ambos jogadores dos Seniores), vão ser fundamentais para atingir os objetivos determinados.

Enquanto projeto de estágio, focamos essencialmente nos princípios principais da modalidade, mas também influenciar os nossos atletas naquilo que é o quotidiano fora do contexto de futebol, na transmissão de valores e princípios humanos. Enquanto competição, tentar ganhar todos os jogos, impedir a derrota no nosso campo, potenciar jogadores para a Equipa A. Subir de divisão para continuar o projeto do clube.

4. Objetivos de Estágio

Gerais

- Desenvolver competências enquanto treinador da modalidade de futebol nos seus diferentes domínios
- Aplicar os conhecimentos adquiridos na formação académica e formações de Treinadores de Futebol
- Promover a evolução dos atletas, não só nas competências da modalidade, mas sim também no que se refere a valores sociais e morais
- Vivenciar um leque de experiências positivas aos atletas

Específicos

- Planificar, organizar e fundamentar o processo de gestão de treino
- Aprofundar conhecimentos na área de treino
- Avaliar a representação do exercício treino para o transfere para a competição
- Avaliar as capacidades motoras condicionais e ações técnico-táticas dos atletas e trabalhar sobre elas
- Consolidar conhecimentos na área da observação e análise
- Comparar resultados dos atletas (início da época vs final da época)
- Promover a união do grupo, espírito de sacrifício, espírito de equipa e solidariedade
- Cumprir os objetivos definidos pelo clube

5. Revisões de Leitura

5.1. Modalidade - Futebol

*“Futebol não é um Fenómeno natural, é um Fenómeno Construído”
Frade (2004)*

O Futebol é uma modalidade que integra o quadro de Jogos Desportivos Coletivos, caracterizado por situações variáveis, imprevisíveis e aleatórias, das quais duas equipas se confrontam simultaneamente, num espaço comum, tendo cada uma delas objetivos específicos, realizando ações coordenadas de ataque/defesa baseadas em relações de oposição e cooperação (Garganta, 1997). Para o mesmo autor, o futebol representa não apenas um jogo ou espetáculo desportivo, mas sim também um meio de educação física e desportiva, num determinado campo de aplicação juntamente com a disciplina de ensino. O Futebol é um jogo fácil de entender, que se baseia principalmente no que se refere aos objetivos, às variadas formas de intervir sobre a bola e, às relações básicas entre colegas e adversários nas fases ofensiva e defensiva (Castelo, 2009). Para o mesmo autor, considera o Futebol como um jogo desportivo coletivo, onde os jogadores encontram-se agrupados em duas equipas numa relação de adversidade, numa luta incessante pela conquista da posse da bola, em respeito das leis do jogo, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, o maior número de vezes, e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Para Escudeiro (2016) “futebol é mais que um jogo”, e apesar do conceito de jogo estar relacionado com “sorte” ou “azar”, a equipa vencedora não é conhecida por um simples lançamento de dados, “é muito mais que isso!”.

É notória a popularidade que o futebol atingiu nos dias de hoje, considerado como o desporto mais falado em todo o mundo e praticado em praticamente todos os países, com os seus números aumentarem constantemente. Como tudo, também o futebol está sujeito à mudança. Segundo Fonte Santa (2004), o futebol sofre uma constante evolução e transforma-se numa estrutura complexa, resultante da resposta de determinados estímulos como a bola e a sua trajetória, a orientação espacial, dos princípios do jogo de futebol, dos restantes elementos do plantel (companheirismo e cumplicidade), do adversário (oposição), das leis do jogo (árbitro), dos treinadores e seus agentes...

Segundo Carvalhal (2014), os desportos coletivos foram fortemente influenciados pelas teorias dos desportos individuais como o Halterofilismo (força) e o Atletismo (resistência e velocidade). Teorias essas que foram como que “adotadas” pelas modalidades coletivas, e a resposta está na criação de exercícios que promovam as capacidades motoras sem a presença de bola (Bangsbo, 1994).

5.2. Periodização no Futebol

A periodização é o termo que se atribui à forma como dividimos os períodos da respetiva época, de modo a que os treinadores tenham um melhor controlo sobre operacionalizar o processo de treino. Definindo-se objetivos para os diferentes períodos, de forma a obter o máximo rendimento de cada atleta. Segundo Castelo et al. (1998), esse rendimento

máximo só será possível, se os atletas dominarem totalmente as ações técnico-táticas, possuírem uma boa adaptação fisiológica aos esforços variados e uma boa habituação à exigência psicológica e emocional. A periodização conheceu dois conceitos de metodologia: Periodização Convencional e Periodização Tática.

5.2.1. Periodização Convencional

Caraterizada por uma Periodização em que se trabalha em separado as diferentes dimensões dos jogadores (física, técnica, tática, cognitiva e psicológica), sobretudo centrado no desenvolvimento da forma física dos jogadores (Clemente e Mendes, 2015). A pré-época serve como base de toda época (período longo) e o trabalho técnico-tático é baseado no treino em conjunto e nas “peladinhas”.

Divisão em dois períodos: o preparatório (Fase geral e Fase especial) e o competitivo (Fase 1- desenvolvimento e conservação da força física, Fase 2- reconstrução da força física e Fase 3- conservação da força física). As interrupções da competição são vistas como hipótese de “mini pré-épocas” e existe uma procura de picos de Forma (Barbosa, 2008). Divisão em três Mesociclos (Castelo, 2002): mesociclo de acumulação (tem como objetivo criar uma reserva de base no atleta), mesociclo de transformação (tem como objetivo a melhoria das capacidades físicas através de um processo de treino máximo com acumulação de fadiga) e mesociclo realização (tem como objetivo integrar o treino das competências técnico-táticas com as qualidades físicas). Divisão em cinco tipos de Microciclos (Castelo, Barreto, Alves, Santos, Carvalho e Vieira, 1998): microciclo graduais (tem como objetivo preparar o organismo para um esforço intenso), microciclo de choque (tem como objetivo desenvolver as adaptações do organismo), microciclo de aproximação (tem como objetivo preparar os jogadores e equipa para a competição), microciclo de recuperação (tem como objetivo recuperar o organismo) e microciclo de competição (tem como objetivo desenvolver/manter os índices de rendimento elevado).

5.2.2. Periodização Tática

A periodização tática tem como finalidade a aquisição e evolução constante do modelo de jogo. Periodização, porque ocorre dentro de um intervalo de tempo e Tática por ser considerada a dimensão coordenadora de todo o processo de treino, onde todas as outras componentes estão englobadas (Carvalhal, Lage e Oliveira, 2014). O princípio da Especificidade é a base desta metodologia, considerando que o treino só é realmente específico, quando os exercícios aplicados têm uma relação direta com o modelo de jogo da equipa (Guilherme Oliveira, 2005).

Tal como na Periodização Convencional, a época (Macroциclo) também é dividida em três Períodos: Período Preparatório, Período de Competição e Período de Transição. O período preparatório tem como objetivo a aquisição e desenvolvimento do modelo de jogo (desenvolvimento individual e coletivo). Decorre desde o primeiro treino da época até ao dia anterior do primeiro jogo oficial. O volume e a intensidade devem ser moderados e o seu aumento deve ser progressivo. O período competitivo, pode demorar até 10 meses, tem como objetivo desenvolver, evoluir e manter o modelo de jogo. O

período transitório, corresponde ao intervalo temporal desde o final de época até ao início da nova época, caracterizado pela perda momentânea de forma desportiva, diminuição do volume dos treinos e tem como objetivo a recuperação física e mental do atleta.

A planificação na periodização tática ocorre segundo duas matrizes: a Matriz Conceptual e a Matriz Metodológica. A matriz conceptual é responsável pela orientação e modelação do processo de treino (Guilherme Oliveira, 2012), onde se engloba os momentos do jogo, a escala de equipa e os princípios específicos. A matriz metodológica é responsável pela organização e operacionalização dos microciclos de treino e é suportada por três princípios: progressão complexa (forma como os princípios específicos são distribuídos pelas sessões de treinos do microciclo), alternância horizontal em especificidade (adaptações nas diferentes escalas ao longo do microciclo) e propensões (criação de exercícios de treino onde os objetivos pretendidos apareçam de forma regular).

Na organização do microciclo devem-se ter em conta os seguintes critérios (Silva, 2008):

- Modelo de jogo
- Jogo anterior (aspetos negativos e positivos)
- Jogo seguinte (pontos fracos e pontos fortes)

Na construção da sessão de treino, segundo Guilherme Oliveira (2005), devemos ter em conta os seguintes critérios:

- Objetivos da sessão
- Escolha dos exercícios
- Promoção da interação dos esforços e recuperação
- Estratégia de ação para rentabilizar o treino
- Respeito pelo planeamento semanal ao nível de todos os princípios metodológicos

Exemplo de dois microciclos com uma competição e com duas competições:

Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Jogo	Recuperação	Subprincípios	Subprincípios	Aquisição	Subprincípios	Recuperação	Jogo
J O G O	F O L G A	Sub	Sub	Princípios	Sub	Sub	J O G O
		Subprincípios	Subprincípios		Subprincípios	Subprincípios	
		Recuperação Ativa	Força Específica	Resistência Específica	Velocidade Específica	Recuperação Ativa	
		Complexidade Baixa	Complexidade Média	Complexidade Alta	Complexidade Baixa	Complexidade Média Baixa	

Quadro 1 - Microciclo 1 Competição

Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Jogo		Recuperação		Jogo		Recuperação		
J	Subprincípios	Subprincípios	Subprincípios	J	Subprincípios	Subprincípios	Subprincípios	J
O	Sub	Sub	Sub	O	Sub	Sub	Sub	O
G	Subprincípios	Subprincípios	Subprincípios	G	Subprincípios	Subprincípios	Subprincípios	G
O	Recuperação	Recuperação	Recuperação	O	Recuperação	Recuperação	Recuperação	O
	Ativa	Ativa	Ativa		Ativa	Ativa	Ativa	
	Complexidade	Complexidade	Complexidade		Complexidade	Complexidade	Complexidade	
	Baixa	Baixa	Média/Baixa		Baixa	Baixa	Média/Baixa	

Quadro 2 - Microciclo 2 Competições

Quadro de Organização de exercícios, nas diferentes unidades de treino com uma competição (tabela adaptada de Mendonça, 2014 e Clemente e Mendes, 2015).

	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
Parâmetros	Recuperação		Aquisição		Recuperação
Escala da Equipa	Individual	Individual	Setorial	Individual	Setorial
	Grupal	Grupal	Intersectorial	Grupal	Intersectorial
	Setorial	Setorial	Coletivo	Setorial	Coletivo
	Intersectorial	Intersectorial		Intersectorial	
Número de Jogadores	1vs1 até 7vs7	1vs1 até 7vs7	5vs5 até 10vs10	1vs1 até 8vs8	4vs4 até 10vs10
Dimensões dos espaços (metros)	Médio	Pequeno	Grande	Médio	Médio
	10x10 até 40x40	5x5 até 35x35	35x35 até 60x60	10x10 até 45x45	25x25 até 55x55
Duração (minutos)	1' a 4'	1' a 3'	4' a 15'	10'' a 5'	10'' a 30''
Repetições	1 a 8	3 a 6	1 a 3	3 a 5	1 a 8
Recuperação	1:0,5	1:1	1:0,5	1:1 a 1:2	1:0,5
Contrações Musculares	Tensão: Baixa	Tensão: Alta	Tensão: Média	Tensão: Média	Tensão: Média
	Duração: Baixa	Duração: Baixa	Duração: Alta	Duração: Baixa	Duração: Baixa
	Velocidade: Baixa	Velocidade: Média	Velocidade: Média	Velocidade: Alta	Velocidade: Média

Quadro 3 - Organização de Exercícios nas UTs

Macro ciclo- Corresponde a toda a época desportiva. A época desportiva encontra-se dividida em três períodos (Guilherme Oliveira, 2005):

- **Período Preparatório**
- **Período Competitivo**
- **Período Transitório**

Mesociclo- Corresponde ao encadeamento de microciclos com o intuito de se atingir um ou mais determinados objetivos específicos. Esta estrutura não existe na periodização tática.

Microciclo- Corresponde ao trabalho realizado em um determinado conjunto de dias. Este pode variar entre três a catorze dias, sendo mais comum durar sete dias (uma semana). Na periodização tática é denominada de morfociclo.

Unidade de treino (Sessão)- corresponde à estrutura diária do procedo de treino dos atletas e da equipa. A sessão encontra-se dividida em três momentos (Castelo, 2003):

- Introdução/ Preparatório: onde ocorre a transmissão dos objetivos da sessão de treino e a forma de os atingir; Apresentação dos exercícios a realizar; Momento de motivação; Momento preparatório e de adaptação ao esforço; Forma de prevenir lesões.
- Principal/Fundamental: Realização dos exercícios que vão de encontro com o objetivo da sessão
- Final: Retorno à calma; Momento de reflexão e análise dos exercícios realizados.

Exercício de treino- é a unidade básica de toda a estrutura do treino. Pode ser definido pelo como um ato motor repetido sistematicamente, com objetivo de criar adaptações: aos jogadores de modo a atingirem uma eficiência máxima ao nível de todas as dimensões do jogo, com o menor dispêndio de energia possível e com grande capacidade de recuperação (Castelo, Barreto, Alves, Santos, Carvalho e Vieira, 1998), à equipa de modo a elevar e manter os altos índices de rendimento



Imagem 1 - Momentos da Época

5.3. Modelo de jogo

“O mais importante numa equipa é ter um determinado modelo, determinados princípios, conhecê-los bem, interpretá-los bem, independentemente de ser utilizado este ou aquele jogador. No fundo é aquilo que eu chamo organização de jogo...”

Mourinho (2002)

O modelo de jogo é tudo! Podemos definir o termo modelo de jogo como o conjunto de comportamentos que o treinador quer que a sua equipa assuma nos diferentes momentos do jogo, criando assim uma identidade coletiva, reconhecida por todos os jogadores individualmente (Escudeiro, 2016). O modelo de jogo, surge na conjugação das ideias do treinador com os momentos do jogo, com a cultura do clube, com os jogadores, com um único objetivo de rentabilizar ao máximo os comportamentos coletivos da equipa e os comportamentos individuais de cada atleta.

“O modelo de jogo é a fotografia da realidade que queremos modelar e será nessa modelação que haverá aproximação entre o que realmente acontece e o que o treinador queria que acontecesse”

Dias (2016)

Para Oliveira (1991) o modelo de jogo deve constituir-se como o núcleo central de ideias que o treinador pretende que sejam adotadas pela sua equipa. O modelo de jogo deve ser entendido como um guia e uma pauta, que organiza estruturalmente o posicionamento do atleta, assim como a sua ação individual e coletiva. Para Azevedo (2011), o modelo de jogo é muito mais que o posicionamento dos atletas em campo. O mais importante é a forma como cada atleta interage entre si, expressando uma determinada organização e comportamentos em cada momento do jogo. Não existem modelos de jogo melhores ou piores, existem sim modelos mais adaptados ou menos ao contexto inserido. Para Gomes (2008) não há modelo de jogo que se possa considerar como único ou universal, visto que cada clube possui uma cultura de jogo e cada treinador possui as suas ideias e adaptações a essa cultura, sendo esses os fatores que influenciam os princípios de jogo.

“Nós temos que tentar que os futebolistas sintam a ideia, se apaixonem pela e sejam como ela”
Sampaoli



Imagem 2 - Modelo de Jogo

Cada treinador tem que fazer com que cada atleta entenda quais são os comportamentos a adotar em cada momento. Os comportamentos pretendidos, são modelados através do treino, na construção dos exercícios e na definição dos objetivos dos mesmos. Os exercícios de treino são a base para toda a modelação e podem ser definidos como um ato motor repetido sistematicamente, com a finalidade de criar adaptações aos atletas de modo a atingirem uma eficiência máxima nas diferentes dimensões, com o menor dispêndio energético e com uma grande capacidade de recuperação (Castelo, Barreto, Alves, Santos Carvalho e Vieira, 1998).

“O modo como queremos que a nossa equipa jogue nasce no treino, através de exercícios específicos, inventados para modelar a equipa e os jogadores, no sentido de haver coerência entres os Princípios e interações pretendidas e as Interpretações e decisões do jogador”
Carvalho (2014)

5.3.1. Sistemas de jogo

Entendemos por sistema de jogo a distribuição posicional dos jogadores pelos três sectores de jogo (defensivo, médio e ofensivo), juntamente com a posição de Guarda Redes. Segundo Castelo (2004), o sistema de jogo tem como objetivo a ocupação racional

do terreno de jogo, concretizar situações de superioridade numérica em determinadas zonas do campo e melhorar as capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas dos jogadores. Dentro de cada sistema existem variáveis que são nada mais que pequenas alterações de posicionamento, o mesmo sistema pode adotar diferentes princípios. Não existem sistemas melhores que outros, cabe a cada treinador escolher qual o melhor sistema se adequa ao seu modelo de jogo (comportamentos adotados pelos jogadores).

Exemplos de sistemas

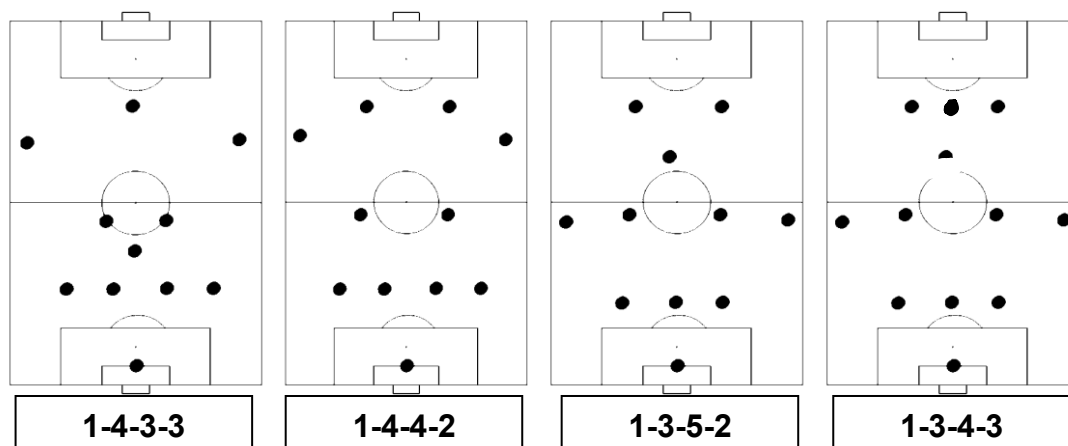


Imagem 3 - Sistemas de Jogo

Segundo Castelo (2004) a natureza, conteúdo e características de cada jogo, suportam-se na noção de sistemas, e se nos desportos individuais o sistema predominante é o organismo humano, nos desportos coletivos, mais concretamente no futebol, além do sistema do organismo humano, emerge também o sistema social, que pressupõe a participação de vários jogadores na realização de determinadas tarefas pré-estabelecidas. Para o mesmo autor, podemos considerar duas naturezas: a Natureza Estática designada por sistema de jogo, que corresponde ao posicionamento de cada jogador no terreno de jogo, e a Natureza Dinâmica designada pelas diferentes tarefas e missões de cada de jogador no mesmo terreno de jogo, ou seja, os comportamentos técnico-táticos.

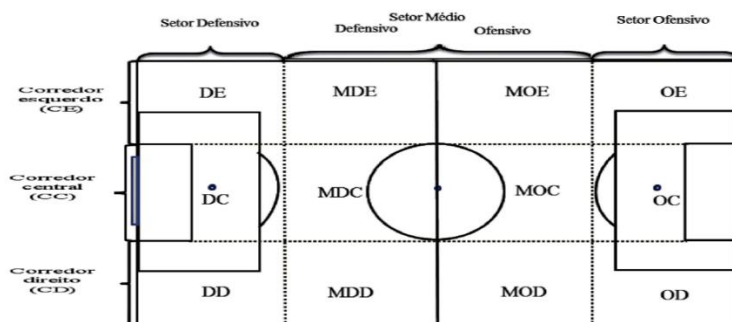


Imagem 4 - Corredores e Setores do Campo de Futebol

5.3.2. Momentos do Jogo

Os diferentes momentos do jogo surgem de forma aleatória e o jogo de futebol é constituído pela associação desses momentos. Podemos considerar quatro momentos:

Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva e ainda, para alguns autores, os Esquemas Táticos.

	Momento do Jogo	Comportamento Coletivo
Organização Ofensiva	Comportamentos adotados pela equipa em posse de bola, com o objetivo de preparar e criar situações de finalização de forma a marcar golo	• Portador da bola e respetivos apoios ao portador da bola • Largura e profundidade (campo grande) • Temporização ofensiva e Ritmo de jogo • Combinações táticas diretas e indiretas • Funções específicas dos jogadores (GR; DL's; DC; INT; AV)
Transição Defensiva	Comportamentos adotados de imediato à perda da posse de bola	○ Perda da posse de bola e Pressão sobre o portador da bola ○ Alternância de Espaço para Concentração (campo grande para campo pequeno) ○ Recuperação defensiva e coberturas defensivas (Basculação defensiva) ○ Temporização defensivas com/sem interrupção ○ Funções específicas dos jogadores
Organização Defensiva	Comportamentos adotados pela equipa quando não tem a posse de bola, com objetivo de se organizar de forma a impedir que o adversário prepare ou crie situações de finalização	• Pressão no portador da bola e Coberturas defensivas • Controlo da largura e profundidade (Concentração Defensiva) (Campo pequeno) • Organização das linhas defensivas (controlo e articulação) • Temporização defensiva e Basculação defensiva • Funções específicas dos jogadores
Transição Ofensiva	Comportamentos adotados de imediato no momento de recuperação de posse de bola	○ Jogo direto/Indireto (Apoiado ou não) ○ Recuperação da posse de bola e Alternância de Concentração do Espaço (campo pequeno para campo grande) ○ Mudança de comportamentos (DEF->OFE) ○ Temporização ofensiva e Ritmo de jogo ○ Funções específicas dos jogadores

Quadro 4 - Momento dos Jogos e Comportamentos Coletivos

Esquemas Táticos: Posicionamento e comportamentos adotados nos pontapés de saída, pontapés de baliza, livres, cantos, quer seja ofensivamente ou defensivamente.



Imagem 5 - Momentos do Jogo

Fases em Momento Ofensivo (Apesar de serem identificadas individualmente, as três fases estão interligadas)

1. **Primeira fase (Fase de construção)** - Surge normalmente pelo GR ou pelos defesas e tem como principal objetivo a progressão no terreno de jogo superando as linhas defensivas do adversário. Têm como principais opositores os avançados adversários
2. **Segunda fase (fase de preparação/criação de situações de finalização)** - Acontece na zona do meio campo e tem como principal objetivo reunir condições para criar desequilíbrios no processo defensivo do adversário.
3. **Terceira fase (Fase de finalização)** - Acontece na grande área do adversário e tem como objetivo reunir condições para finalizar com eficácia nas ações.

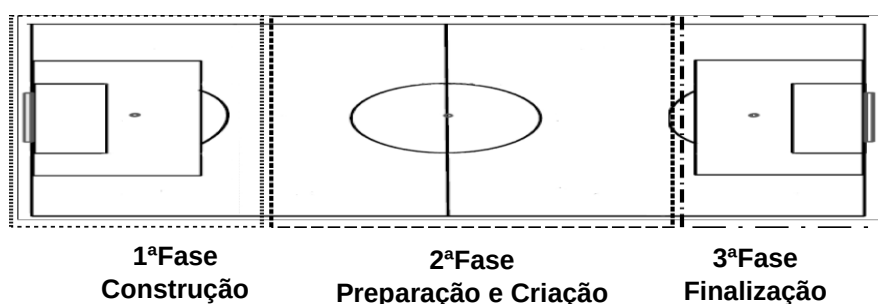


Imagem 6 - Fases de Jogo Ofensivo

Métodos de jogo Ofensivo	
Ataque rápido	Definido como uma rápida transição da zona do campo onde se efetuou a recuperação da posse de bola, à zona predominante da finalização e é caracterizado por poder envolver até 6 jogadores intervindo diretamente sobre a bola, realizando um máximo de 7 passes por um período não superior a 18 segundos.
Contra-ataque	Definido como uma rápida transição da zona do campo onde se efetuou a recuperação da posse de bola, à zona predominante da finalização e é caracterizado por envolver no máximo 4 jogadores que intervêm diretamente sobre a bola, realizando um máximo de 5 passes por um período não superior a 12 segundos.
Ataque Organizado	Definido por uma elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo.

Quadro 5 - Métodos de Jogo Ofensivo

Fases em Momento Defensivo (Apesar de serem identificadas individualmente, as três fases estão interligadas)

1. **Primeira fase (Evitar a construção de jogo do adversário)** - Tem como objetivo principal evitar a progressão do adversário e preparar condições para ganhar a posse de bola.
2. **Segunda fase (Evitar a construção/criação de situações de finalização do adversário)** - Acontece na zona do meio campo e tem como principal condicionar o adversário de forma a impedir a criação de situações de perigo.
3. **Terceira fase (Evitar que o adversário finalize)** - O principal objetivo é proteger as zonas de finalização.

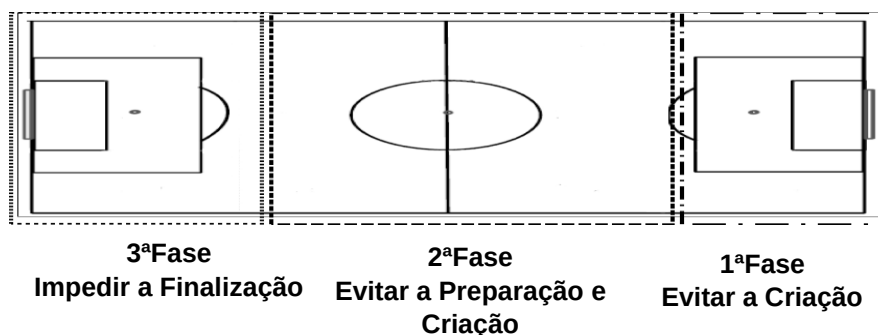


Imagem 7 - Fase de Jogo Defensivo

Métodos de jogo Defensivo

Defesa à zona	Cada jogador é responsável por uma zona do campo, lei de todos contra 1, exige ações técnico-táticas coletivas de entreajudas permanentes e deve ser utilizado com a defesa em linha
Defesa individual	Lei do “1x1” ou “HxH” e exige uma boa capacidade física de todos os atletas, elevado grau de responsabilidade individual e caracteriza-se normalmente por uma igualdade numérica
Defesa mista	Misto entre marcação à zona e marcação individual
Defesa zona pressionante	Impõe uma marcação rigorosa do adversário em posse de bola. Para garantir um aumento da concentração aumenta-se a pressão sobre os atacantes perto da bola e toda a organização defensiva deve-se deslocar de forma homogênea e concentrada em função da bola (bascular).

Quadro 6 - Métodos de Jogo Defensivos

Bola coberta	Bola descoberta
Adversário em posse de bola, com o portador da bola sob pressão, não tendo possibilidade de jogar em profundidade, a equipa avança no terreno.	Adversário em posse de bola não sofrendo pressão, e tendo condições de realizar um passe em profundidade, a equipa recua ou prepara-se para recuar; se o quarteto defensivo baixar de forma a tirar hipóteses ao adversário de explorar o espaço nas costas, as restantes linhas têm que acompanhar esse movimento.

Quadro 7 - Bola Coberta vs Bola Descoberta

5.3.3. Princípios de jogo

Princípios Gerais (independentemente do momento de jogo):

- **Criar situações de superioridade numérica:** relação entre o espaço ocupado pelos jogadores e a localização da bola, o espaço do terreno de jogo deverá ser ocupado o melhor possível tentando criar situações de superioridade numérica
- **Evitar situações de igualdade numérica:** a equipa não deve desocupar espaços permitindo ao adversário possuir igualdade numérica em determinado momento do jogo
- **Recusa de inferioridade numérica:** a equipa não pode permitir ao adversário possuir mais elementos num particular momento do jogo do que a própria equipa, estando a equipa em posse ou não da bola

Princípios Operacionais (comportamento adotados pelos jogadores nos momentos de organização ofensiva e defensiva e nos momentos de transição ofensiva e defensiva):

- **Princípios Ofensivos:** manutenção da posse de bola contruindo em ações ofensivas de forma a criar oportunidades de golo, progredindo no campo adversário para a obtenção de situações de finalização
- **Princípios da transição defesa/ataque:** retirar a bola da zona de pressão de forma aproveitar a desorganização defensiva do adversário de forma a criar oportunidades de golo ou iniciar a organização ofensiva.
- **Princípios Defensivos:** recuperação da pose de bola, pressionando e fechando o espaço de forma a impedir situações de finalização ao adversário. Impedir a progressão do mesmo e proteger a baliza que é o alvo fundamental do futebol.
- **Princípios da transição ataque/defesa:** atacar o portador da bola e o respetivo espaço com o objetivo de aproveitar a desorganização ofensiva adversaria, na tentativa de recuperar a posse de bola ou iniciar uma organização defensiva coesa.

Princípios Específicos Ofensivos e Defensivos		
Ofensivos	Penetração	Redução da distância entre o portador da bola e a baliza ou a linha de fundo adversária
	Cobertura Ofensiva	Facultar apoio ofensivo ao portador da bola
	Mobilidade	Criação de instabilidade na organização defensiva adversária
	Espaço (Campo Grande)	Equipa em posse de bola procura ocupar o campo em largura e profundidade máxima)
Defensivos	Contenção	Realizar oposição ao portador da bola adversário
	Cobertura Defensiva	Facultar apoio defensivo ao jogador em contenção
	Equilíbrio	Estabilidade e superioridade numérica nas relações de oposição
	Concentração (Campo Pequeno)	Equipa sem posse de bola posiciona-se defensivamente com distâncias curtas entre jogadores e setores, quer em largura quer em profundidade mantendo o controlo do espaço em da profundidade

Quadro 8 - Princípios de Jogo Específicos Ofensivos e Defensivos

Ações Técnicas Individuais	
Ofensivas	Defensivas
Recepção	Marcação
Passe	Interceção
Drible Condução	Dobras
Cabeceamento	Desarme
Remate	Antecipação
Simulação	Cabeceamento
Proteção	Proteção

Quadro 9 - Ações Técnicas Individuais

5.4. Jogos Reduzidos e Condicionados

“O termo “treino” não deve ser se entendido como um treino isolado, mas sim, como uma sequência de treinos estruturados em função de um planeamento de forma a garantir que todos os conteúdos sejam abordados ao longo do tempo e em progressão”
Lage (2017)

A evolução do treino na modalidade de futebol tem tido notória nos últimos anos, abrindo espaço para os Jogos Reduzidos e Condicionados (JRC). Os jogos reduzidos e condicionados são exercícios jogados em espaços mais reduzidos, com regras adaptadas e que envolvem um número mais reduzido de jogadores do que o jogo de futebol (Davids, Araújo, Correia e Vilar, 2013). Para Da Silva (1998) na construção de um exercício de jogo condicionado, devem estar presentes a natureza do jogo, assim como os principais objetivos táticos relacionados com a ideia de jogo adotada e os comportamentos esperados. Por isso, quando é criado um exercício condicionado é preciso saber que deve haver espaço para a liberdade de tomada de decisão por parte dos atletas, assim como também serão necessárias alternativas para proporcionar o sucesso na execução da tarefa.

Os JRC podem integrar os principais aspetos no futebol, desde os aspetos físicos, comportamentos técnico-táticos e são vistos como uma forma eficiente de gerir o tempo de treino. Para Owen, Wong, Paul e Dellal (2012), os JRC replicam a realização de sprints repetidos, mudanças de direção, travagens, dribles, remates e desarmes, aspetos que fazem parte do plano fisiológico, que representam as exigências da competição. Para Impellizzeri et al. (2006), os JRC podem ser utilizados como um meio de treino eficaz para a melhoria da capacidade aeróbia e performance, porque quando comparados com um treino de corrida intervalado, não são encontradas diferenças significativas.

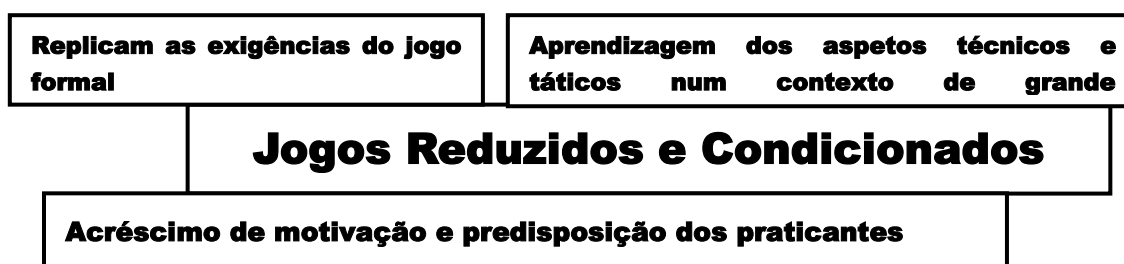


Imagem 8 - Benefício dos JRC (Clemente e Mendes, 2015)

Componente Estrutural do exercício no Plano Fisiológico			
Volume - Quantidade total de trabalho efetuado pelos atletas	Intensidade - Exigência com que o exercício é executado em relação ao máximo de capacidades do praticante	Densidade - Relação entre o tempo de exercícios realizados e o tempo de repouso/pausa	
• Maior volume, menor competição • Maior competição, menor volume	• Velocidade de execução • Cargas externas • Execução do exercício	• Pausas completas (tx->5s) • Velocidade • Pausas incompletas (tx->5s) • Resistência, Fadiga	

Quadro 10 - Componente Estrutural do Exercício 1

Owen, Wong, Paul e Dellal (2014), afirmam que na maioria do tempo de exercício de JRC, os atletas registam intensidades de frequência cardíaca máxima superiores a 85%, algo que não acontecem em situações de jogos mais amplos como o 9vs9 ou o 11vs11. Na realização de JRC os treinadores devem ter em atenção os períodos de recuperação, porque segundo os autores Hill-Haas, Rowsell, Dawson e Coutts (2009), em exercícios contínuos, os atletas registam maior PSE e frequência cardíaca máxima. Fanchini et al. (2010), estudaram os efeitos na alteração da duração dos exercícios de JRC e concluíram que quando se altera os exercícios de 2 minutos para 6, a intensidade do mesmo diminui, possivelmente pela fadiga, mas sem implicações nas ações técnicas.

Componente Estrutural do exercício no Plano Técnico-tático

Espaço	Número de executantes	Regras
Dimensões da área de exercício	Utilização de Jokers Participação dos Grs	Condicionantes utilizadas nos exercícios Número de Toques Tipo de Marcação

Quadro 11 - Componente Estrutural do exercício 2

O espaço assume uma importância tremenda na durante o jogo de futebol e o mesmo acontece durante os exercícios de treino. o espaço é uma componente crítica na direção dos comportamentos pretendidos e tem um impacto direto nos jogadores. Quando utilizamos os JRC, existe um conceito chave, “área de jogo individual” que segundo Parlebas (2001) é área de correspondente a cada jogador e é calculada através da divisão da área total pelo número de jogadores ou executantes. Quando maior forem as dimensões, maior o número de ações ofensivas da equipa em posse, que concerne mais situações de passe ou progressão, obrigando a equipa que se encontra sem a posse da bola a executar maiores deslocamentos de forma a intercetar a bola. Segundo Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi e Chamari (2014), os treinadores podem usar áreas mais pequenas durante a primeira fase do treino e aumentar de forma gradual para atingir a intensidade necessária na fase competitiva. Para os mesmos autores, os treinadores devem ser cautelosos a manipular a componente espaço, sugerindo que uma maior dimensão seja adequada para a manutenção da alta intensidade durante o exercício. Uma das regras mais utilizadas pelos treinadores é a limitação/imposição de número de toques na bola por atleta, confirmada por Casamichana et al. (2014), que visa o aumento da velocidade de execução e circulação da bola, provocando um aumento da velocidade e distancia percorrida pelos adversários. Ao limitar o número de toques existem alterações significativas no plano fisiológico, tal como concluíram os autores Dellal, Hill-Haas, Lago e Chamari (2011), que ao diminuir o número de toques na bola, aumenta a frequência cardíaca e a concentração de lactato no sangue.

SIMPLES			
PARTICULAR	Aproximação Analítica e Técnica	Aproximação Geral Jogo e Pré Jogo	GERAL
	Jogo Reduzido 1x1	Jogo Completo Aproximação Sistêmica	
COMPLEXO			

Quadro 12 - Modelo de análise dos Jogos Reduzidos

5.5. Observação e Análise

Como sabemos, nos dias de hoje, o futebol é observado por milhões de pessoas em todo o mundo e cada uma tem a sua forma de olhar o jogo (Garganta, 1997), cada um tem a sua maneira de “olhar” para o desempenho de cada atleta.

É notória a evolução desta dimensão naquilo que é alto rendimento e profissionalismo dos grandes clubes, através do investimento nos sistemas de observação e integração de elementos na equipa técnica com funções determinadas enquanto: observador de recrutamento, observador analista adversários, observador analista equipa, entre outros.

Segundo Ventura (2013), a observação nos jogos desportivos coletivos teve início na modalidade de Basquetebol sendo hoje uma prática comum em diversas modalidades coletivas, fundamentalmente no Futebol. No Futebol, não sendo uma prática recente, a análise de jogo teve a sua origem na década de 30 nos Estados Unidos, com os primeiros estudos a serem realizados por Lloyd Lowell Messersmith em 1931, onde o foco incidia sob a análise dos fatores físicos, mais precisamente as distâncias percorridas pelos jogadores (Garganta, 2001). Segundo o mesmo autor, a observação e análise de jogo, tem vindo a adquirir relevância, tornando-se fundamental na análise de jogadores e equipas. Segundo Ventura (2013), o jogo de futebol, deixou de ser um “mero” jogo e passou a ser um objeto de estudo científico, devido à sua complexidade e relevância.

Podemos encontrar diferentes tipos de denominação, como a observação do jogo, análise de jogo, análise notacional e ainda o scouting, de rendimento ou de recrutamento.

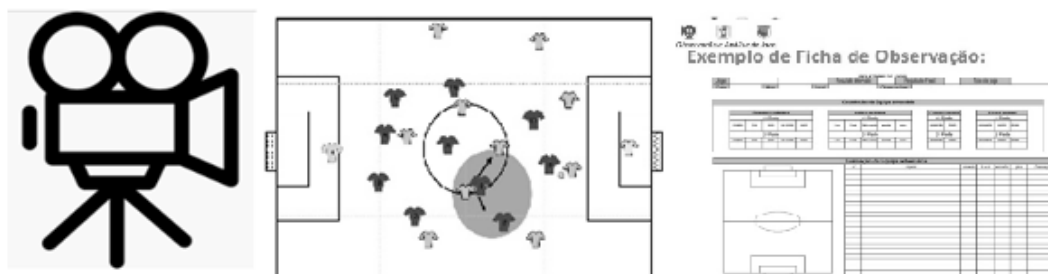


Imagem 9 - Observação e Análise Jogo de Futebol

Como em tudo, o processo metodológico de observação e análise, foi sofrendo alterações ao longo tempo. Numa fase inicial, a análise era feita através de observação direta (in loco), onde o observador procurava reter o maior número de informações possíveis, mas devido às enormes quantidades de dados era difícil conseguir reter e transmitir toda a informação. A análise notacional, consiste no registo de informação com recurso a papel e lápis (Garganta, 1997) e posteriormente, a utilização de um gravador de áudio. A análise com recurso às tecnologias, surge com análise de vídeo, proveniente da recolha de gravação de imagens, in loco, através de filmagens ou transmissão via televisão. Segundo Garganta (1997), “a análise da performance no futebol, através da análise de jogo, permite”:

1. Interpretar a organização das equipas e ações que concorram para a qualidade do jogo
2. Planificar e organizar o treino, tornando os seus conteúdos mais específicos
3. Estabelecer plano táticos adequados às adversidades
4. Regular a aprendizagem e o treino

A Análise de Jogo é assumida pelos treinadores como meio de rentabilização do processo de treino e das competições bem como de aprofundamento do conhecimento do jogo. Através da mesma, tentam otimizar os comportamentos dos jogadores e da equipa em competição a partir das informações recolhida durante o jogo (Neto e Matos, 2008).

O treinador procura perceber o que é necessário para que a sua equipa seja bem-sucedida e posteriormente procura aplicar através de exercícios, os comportamentos desejados, no sentido de os mesmos permitirem a conceção do jogo definido (Garganta, 2002).

A Análise de Jogo poderá ser considerada como a ligação entre o treino e a competição, melhorando assim a performance. Segundo Neto e Matos (2008), isto demonstra que a competição depende do treino e vice-versa, assumindo aqui um a importância da ligação dos dois momentos.

Para Costa (2005) a construção do treino deverá decorrer da informação recolhida do jogo. Segundo Neto e Matos (2008) a observação contribui cada vez mais, para o conhecimento e entendimento do jogo auxiliando a preparação de exercícios específicos de treino. Desse modo a observação do jogo é cada vez mais importante para o processo de treino e para o rendimento, quer individual, quer coletivo.

Tipos de Observação

Direta	É efetuada no local onde decorre o momento, e é considerada vantajosa devido à observação in loco, que possibilita um conhecimento mais aprofundado sobre o jogo na sua globalidade, inclusive de fatores externos que poderão influenciar o desempenho dos jogadores. O observador deve ter uma visão ampla do terreno de jogo que lhe permita ter acesso a toda as zonas de jogo. No entanto, não lhe é permitido rever lances duvidosos.
Indireta	Esta é realizada com base nas gravações de imagens de vídeo, contribuindo para uma análise com mais pormenores devido à facilidade de repetição dos momentos. Além da ausência com contacto direto com a competição no momento, está sujeita à qualidade da gravação
Mista	Engloba os dois tipos de observação anteriores. É o meio mais utilizado e considerado o meio mais favorável, devido à facilidade com que se complementam

Quadro 13 -Tipos de Observação

Segundo Pacheco (2005), a análise do jogo tornou-se fundamental no processo de rentabilização do treino e da competição, bem como aprofundar os conhecimentos sobre a evolução do jogo. Através da análise, o treinador consegue ter conhecimento sobre as debilidades da sua equipa e procurar soluções através dos exercícios de treino, tal como identificar as debilidades e pontos fortes da equipa adversária. Segundo Oliveira (1993, a análise de jogo poderá ser mais um veículo de para a otimização do processo de treino e competição, bem como de aprofundamento do conhecimento sobre o jogo.

As informações recolhidas pelo treinador ou analista, de nada servirão, se não existir um conhecimento profundo sobre o jogo, e como tal, deve existir uma aprendizagem e formação constante de forma a identificar e compreender os dados recolhidos na observação do jogo feita. Para tal, os clubes de maior dimensão têm ao seu dispor, departamentos com o intuito de dar suporte ao treinador, através de elementos especializados.

Características do Observador

Conhecimento profundo sobre o jogo
Objetivo
Metódico
Imparcial
Capacidade de comunicação escrita e verbal
Facilidade em utilizar os meios tecnológicos

Quadro 14 - Características do Observador

Dimensões da Observação e Análise

Dimensão Energética	Indicadores internos
	• Distâncias percorridas, tipo e intensidades dos esforços
	Indicadores Externos
	• Frequência cardíaca, consumo máximo de Oxigénio, glicogénio e Variações Bioquímicas
Dimensão Técnico Tática Individual	Número de contatos com a bola, passes, ações técnicas, análise de golos, bolas perdidas
Dimensão Técnico Tática Setorial	Análise de apoios e fora de jogo
Dimensão Técnico Tática Coletiva	Análise das disposições Táticas iniciais e desenvolvimento do modelo de jogo
Dimensão Estratégica	Análise dos Esquemas Táticos
Dimensão Tempo	Tempo de jogo e pausas, relação tempo-marcador, tempo de execução das ações, tempo de posse de bola

Quadro 15 - Dimensões da observação (Ortega, 2002; Castelo, 2004)

5.5.1. Fases do processo de observação

A observação e análise do jogo deve ser dividida em 3 fases (Neto e Matos, 2008).

1. Fase de Preparação

O antes do Jogo é considerada como etapa da pré-observação, em que tudo é definido. É nesta fase que se limita as condicionantes inerentes à observação que se irá fazer, definição dos itens a observar, instrumentos a utilizar (máquina de filmar, fichas de observação, etc.).

Quando a observação for realizada por um treinador assistente, deverá ser nesta fase realizada uma reunião com o técnico principal, no sentido de lhe serem transmitidos os aspetos e pormenores específicos do que se pretende observar para o jogo em questão.

Depois de bem definidos, devem-se preparar os instrumentos a utilizar: Construção de fichas de observação, estabelecendo as tarefas sobre as quais recairá a observação, bem como a simbologia a utilizar. Caso seja utilizado a gravação de vídeo, deve-se assegurar a sua operacionalidade, escolhendo um local de filmagem, o ângulo de filmagem, a segurança, tranquilidade e se possível o isolamento do contacto com os adeptos. O responsável pela gravação do jogo não deve apenas focar no centro de jogo, de forma a detetar o que sucede fora do centro de jogo, que a maioria das vezes acaba por ser o mais importante (detetar pontos fortes e fracos do adversário).

2. Fase da Observação

Durante o jogo, para Neto e Matos (2008), a observação propriamente dita começa quando as equipas iniciam o aquecimento. O observador deve anexar no dossier respetivo, uma possível previsibilidade de êxito por parte dos jogadores – equipa e também deve familiarizar-se com os seus oponentes, retirando informações sobre o meio envolvente, espaço de jogo, bola, público, tempo, árbitro e ver a brochura do jogo quando distribuída. De seguida começa a observação propriamente dita, incluindo o respetivo registo da informação recolhida de acordo com o protocolo estabelecido na fase anterior de pré-observação.

3. Fase da Análise

Após o final do jogo, o observador deve utilizar todos os procedimentos que possibilitem a apresentação dos dados recolhidos. Nesta fase o observador deve começar, imediatamente, a escrever o relatório da sua observação, enquanto todas as informações estiverem presentes na sua memória (Neto e Matos, 2008).

Quando a observação é efetuada pelo treinador principal, a leitura do relatório torna-se mais fácil, dada a identificação com o contexto do jogo, com a terminologia utilizada, com o material utilizado e com os objetivos dessa mesma recolha. Deste modo será mais fácil retirar as devidas conclusões dessa análise.

Quando essa observação é destinada a outro treinador, o observador deve elaborar um relatório de forma abrangente, referindo toda a informação relevante para apresentar ao treinador principal. O relatório final deve ser claro e objetivo, podendo e devendo ser objeto de reapreciação perante eventuais dúvidas ou desajustamentos referidos.

5.5.2. Análise do Golo

Como foi mencionado anteriormente e de acordo com Neto e Matos (2008), a análise do jogo é assumida pelos treinadores como uma forma de rentabilizar o processo e aprofundar o conhecimento sobre a competição/treino, identificar as ações de sucesso ou insucesso e de garantir que os comportamentos desejados serão repetidos. Dada a complexidade que a modalidade assume, devido aos constantes comportamentos coletivos de cada equipa, é necessário uma análise e interpretação mais pormenorizada (Clemente et al., 2014). Segundo Hughes e Franks (2005), o investimento realizado na análise do jogo, justifica-se pela importância em compreender os padrões de

comportamentos, auxiliar na elaboração do processo de treino e garantir o máximo desempenho individual e coletivo. Deste modo, ao longo do tempo, é notória a existência de uma análise mais detalhada de cada momento do jogo e da forma como os mesmos são interpretados. O golo, é a garantia máxima de eficiência no processo ofensivo, ou seja, marcar mais e sofrer menos que o adversário é o objetivo do jogo de futebol (Mombaerts, 2000; Casáis e Lago, 2006; Tenga et al., 2010), e como tal, e segundo Tenga e Holme, Ronglan e Bahr (2010), deverá ser estudado detalhadamente, de modo a entender como ocorre mais frequentemente e de que forma. O processo ofensivo do jogo de futebol tem sido alvo de estudo de alguns autores, que procuram relacionar o golo com os métodos de jogo ofensivo utilizados. Hughes e James (2008), concluíram que o método de jogo de contra-ataque apresenta maiores índices de eficácia comparativamente ao ataque organizado. A mesma informação foi confirmada pelo estudos de Santos et al. (2016) e Dos Santos et al. (2017). Para Sarmento et al. (2018) para conhecer a probabilidade de golo de cada equipa é importante identificar qual o comportamento tático mais ideal.

Na análise do golo, podemos ainda considerar a zona de recuperação da posse de bola (Santos et al, 2016), zona de passe para golo, a zona onde ocorre a finalização (Michailidis e Papaiakevou, 2014) e a forma como ocorre a finalização (Njorora, 2013; Michailidis, 2014).



Imagem 10 – Campograma das zonas do terreno de jogo (adaptado de Greghaigne Mahut e Fernandez, 2001)

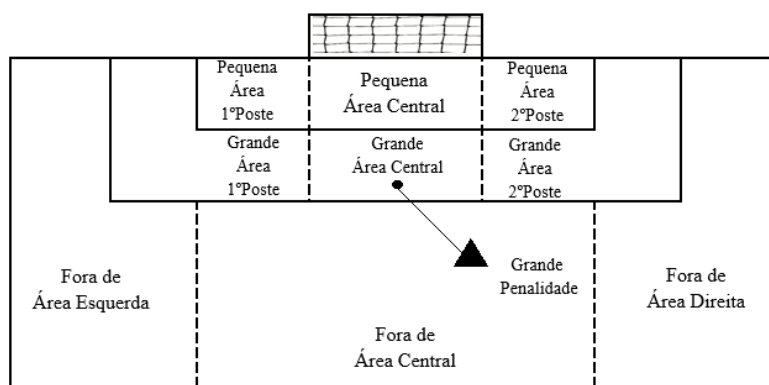


Imagem 11 – Campograma das zonas de Finalização

5.6. Capacidades Motoras

O desenvolvimento das capacidades motoras baseia-se em predisposições genéticas e desenvolvem-se através de estímulos, neste caso, no treino de futebol. Podemos considerar dois tipos de capacidades motoras (Grosser, 1983): **Condicionais e Coordenativas**, conceitos também defendidos por Moreira (2000). Quando ultrapassados os períodos temporais adequados para a evolução, os indivíduos têm uma capacidade mais reduzida de aquisição de comportamentos, mas apesar de possuírem uma capacidade mais reduzida, não significa que fora dos períodos adequados as diferentes Capacidades Motoras não possam ser melhoradas.

5.6.1. Capacidades Coordenativas

Para Pinheiro, as capacidades motoras coordenativas podem e devem ser treinadas em todos os treinos, mais propriamente no início da sessão (aquecimento), por ser um período onde não existe fadiga. Repetições de curta duração e velocidade elevada, com pausas completas através de diversos exercícios de caráter geral como saltos, mudanças de direção, skipping, etc. Segundo Matveiev (1986), citado por Moreira (2000), a Coordenação motora é “a aptidão de construir as ações motoras, transformá-las ou passar de umas para as outras segundo as exigências de uma situação alterável.”

Capacidades Coordenativas	
Acoplamento	Capacidade de adequar de forma correta uma combinação de ações que se desenrolam numa forma sequencial ou ao mesmo tempo
Antecipação	Capacidade de prever o desenvolvimento e/ou resultado de uma determinada ação que se está a desenrolar
Capacidade de Aprendizagem motora	Capacidade de criar os próprios movimentos de uma forma estética e artística
Diferenciação	Capacidade de diferenciar as diferentes informações provenientes dos músculos, tendões e ligamentos, que informam sobre a posição corporal ou movimento, num determinado espaço ou período temporal, que permitam a realização de ações motoras de forma correta e económica, conseguindo assim a coordenação de movimentos
Equilíbrio	Capacidade manutenção do corpo numa relação normal quanto ao solo, desenvolvendo adaptações que permitam manter-se “Estável”.
Reação	Capacidade de reagir o mais rápido possível e de forma correta a um determinado estímulo
Ritmo	Capacidade compreensão, acumulação e interpretação de estruturas temporais e dinâmicas pretendidas ou contidas na evolução do movimento
Orientação Espacial/Temporal	Capacidade de identificar/observar uma sucessão ou sequência de movimentos tendo como referência os objetos imóveis. Capacidade de reagir a um estímulo externo

Quadro 16 - Capacidades Motoras

5.6.2. Capacidades Condicionais

O futebol é caracterizado como uma modalidade de intensidades irregulares, tendo por base a imprevisibilidade de acontecimentos. As exigências solicitadas aos jogadores são variadas, entre elas a, competência técnica, a dimensão tática, um ótima atitude mental centrada no rendimento e obviamente uma excelente condição física, (Soares e Rebelo, 2013). Segundo Stolen, Chamari, Castagna, e Wisloff, (1986), os jogadores de futebol não necessitam de conter capacidades extraordinárias em áreas específicas, tornando-se sim, essencial e esperado que tenham um nível razoável em todas as áreas, técnicas, táticas, físicas e psicológicas.

5.6.2.1. Velocidade

Para Barbanti (1997), a velocidade é a capacidade de concluir, num período de tempo reduzido, determinadas ações motoras sob dadas exigências. Capacidade de executar ações motoras no mínimo tempo possível e na máxima intensidade.

Segundo Weineck (1986), a relação entre a velocidade e a coordenação, é a ação combinada entre o Sistema nervoso central e a musculatura esquelética, originando uma sequência de movimentos. Segundo o mesmo autor, o treino de velocidade deverá ser iniciado entre os 6-10 anos, embora que muitos dos atletas não consigam alcançar o máximo de desempenho desta capacidade devido aos fracos estímulos preconizados durante o processo de crescimento para o aparelho postural e motor. Hollman e Hettinger afirmam que, dos 8-11 anos de idade, deve-se trabalhar a formação da velocidade por meio da qualidade da educação corporal, que deve conduzir ao aumento da frequência de movimentos; dos 12-15 anos, pode-se dar ênfase aos exercícios de esforço, de velocidade e de força (Hollman, 1991).

Para Soares (2005) a velocidade para além de altamente treinável, é possível ser maximizada através da melhoria da técnica de execução.

Tipos de Velocidade nos Jogos Desportivos coletivos (Garganta, 1999)

Percepção / Decisão	Velocidade de Percepção	Capacidade para processar estímulos auditivos e visuais e tomar decisões a partir de uma variedade de escolhas dependentes de uma situação particular
	Velocidade de Antecipação	Capacidade para prever as probabilidades de evolução das linhas de força de uma situação
	Velocidade de Decisão	Capacidade de decidir no menor tempo possível uma ação/comportamento entre várias hipóteses
Ação	Velocidade de Reação	Capacidade reagir o mais rápido possível a um determinado estímulo ou sinal
	Velocidade de Ação sem bola	Capacidade de para executar as habilidades técnicas específicas, na relação com o móbil do jogo
	Velocidade de Ação com bola	Capacidade para executar ações sem bola (desmarcações, tackles, marcações, saltos, mudanças de direção e outras)
	Velocidade de Jogo	Relacionada com a habilidade para tomar decisões durante o jogo e executá-las em relação com as condicionantes técnicas e táticas, para agir corretamente e no tempo certo.

Quadro 17 – Tipos de Velocidade nos JDC (Garganta, 1999)

5.6.2.2. Resistência

Segundo Barbanti (1994), a resistência é a capacidade de se resistir à fadiga nos esforços de longa duração e de intensidade moderada. Para Weineck (1999), crianças e os jovens apresentam, no ponto de vista metabólico e cardiopulmonar, grande capacidade de responder a estímulos de resistência com mobilização aeróbia de energia, sendo que a capacidade anaeróbia das crianças apresenta uma melhoria em função da idade e do crescimento. Segundo o autor, a idade ideal para o treino da resistência ocorre a partir dos 7 anos, e deve-se dar-se atenção ao desenvolvimento da capacidade de resistência geral, pois quando desenvolvida, apresenta-se como um fator importante na estimulação e estabilização da saúde em geral.

Participação do Sistema Muscular

Geral Quando envolvidas mais de 1/6 a 1/7 de toda a musculatura esquelética

Local Quando envolvidas menos de 1/6 a 1/7 de toda a muscular esquelética

Quadro 18 - Participação do Sistema Muscular**Regime de Concentração Muscular**

Estática Trabalho muscular isométrico

Dinâmico Trabalho muscular isotónico ou isocinético

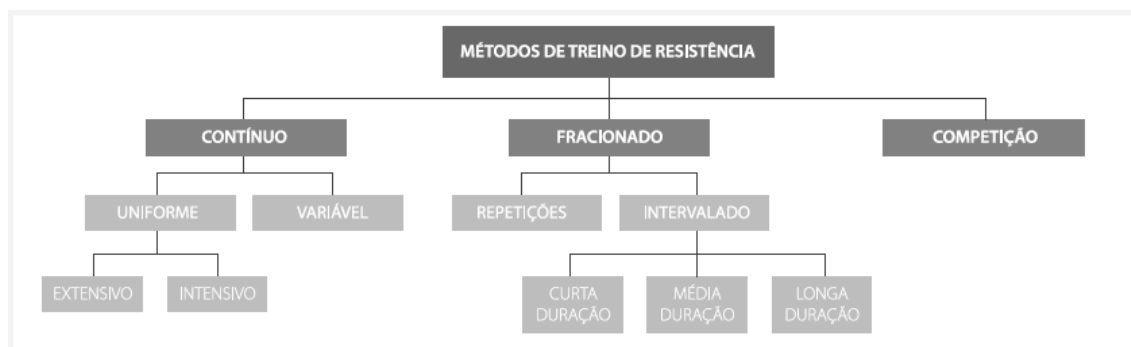
Quadro 19 - Regime de Concentração Muscular**Solicitação Metabólica**

Aeróbia Quando o trabalho muscular a realizar solicita a fonte aeróbia de energia (consumo de O₂)

Anaeróbia Quando o trabalho muscular a realizar solicita preferencialmente ou exclusivamente a fonte anaeróbia para a produção de energia (Sem consumo de O₂)

Quadro 20 - Solicitação Metabólica**Métodos de treino de Capacidade Condicional Resistência:**

- Contínuo- Exercícios de longa duração sem interrupções
- Intervalos- Exercícios curtos, regulares e repetidos com períodos de pausa adequados)
- Competitivo

**Imagem 12 - Métodos de Treino da Resistência**

5.6.2.3. Flexibilidade

Para Dantas (2005), a flexibilidade é a capacidade responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesões. Araújo (2005), considera que a flexibilidade consiste na medida de amplitude de movimento de partes do corpo sobre as suas articulações, sem provocar o risco de um esforço excessivo nos tendões, ligamentos, entre outros.

Para Alter (1999), a flexibilidade tem uma relevância na prevenção e reabilitação de lesões, devido ao facto de a maioria das lesões músculo-esqueléticas ocorrerem quando se ultrapassa as amplitudes normais da articulação, o que torna a flexibilidade num fator determinante para aumentar a mobilidade articular e diminuir os risco de lesões (Tubino, 1979).

Um estudo realizado por Dantas (2005) conclui que a flexibilidade é um dos fatores primordiais para o aperfeiçoamento motor e desenvolvimento da consciência corporal e segundo Plantov (2004), os baixos níveis de flexibilidade podem originar dificuldades na assimilação de habilidades motoras e restrições nos níveis de força e velocidade. De acordo com Araújo (2005) esta capacidade motora, desempenha um papel fundamental nas modalidades desportivas, incluindo o futebol, contribuindo para a realização de movimentos mais eficazes. Melhorá-la é um dos objetivos principais, pois permite que os indivíduos desempenhem inúmeros movimentos e habilidades, com maior amplitude de movimento e menor gasto.

Em relação às faixas etárias, pode-se afirmar que a flexibilidade tem seu pico de desenvolvimento na passagem da infância para a adolescência, pois, a partir desse momento, essa capacidade tende a diminuir gradualmente com o avanço da idade. Segundo Weineck (1999), a flexibilidade requer treino durante os estágios de desenvolvimento.

Benefícios da Flexibilidade Alter, M J (1998)

- 1) Relaxação da tensão e do stress- Controlo das forças negativas e estados emocionais
- 2) Relaxação muscular- Eliminação das tensões musculares que provocam fadiga
- 3) Forma física, postura e simetria- Desequilíbrio no desenvolvimento muscular e falta de flexibilidade pode provocar más posturas
- 4) Melhoria das capacidades de execução- Maior amplitude de movimento, maior velocidade e menor gasto energético
- 5) Prevenção de lesões- Maior flexibilidade evita que os tecidos musculares “rasguem” mais rapidamente

Tipos de Flexibilidade

Estática	Suster durante um certo período de tempo uma determinada posição articular
Dinâmica	Capacidade de utilizar a amplitude do movimento de uma articulação durante uma atividade que se use movimentos rápidos e normais
Ativa	Produzido apenas por forças internas (sem ajuda)

Passiva Geral Utilização de ajudas externas num determinado movimento de amplitude máxima
Amplitude normal da oscilação das articulações

Especifica Movimentos de determinada articulação numa determinada modalidade

Quadro 21 - Tipos de Flexibilidade

5.6.2.4. Força

A força é definida por Bompa (2002) como a capacidade de se aplicar esforço contra uma determinada resistência ou movimento indesejável. Vencer a inércia do corpo alterando-lhe a velocidade. Para Weineck (1999), é importante saber em que idade se deve iniciar o treino de força, assim como saber identificar quais as cargas que poderão ser utilizadas em cada idade, não sendo aconselhável aplicar exercícios máximos (intensidade ou carga) antes dos 17 anos. Segundo o autor os movimentos que exigem o uso de força são essenciais e necessários para a manutenção da postura e na prevenção de problemas de locomoção, sendo que os estímulos deverão ser aplicados em determinados momentos para alcançar os objetivos e benefícios, prevenindo esforços antecipados e desnecessários.

Soares e Rebelo (2013), afirmam que numa competição de futebol os jogadores realizam cerca de 50 mudanças de direção com contrações musculares fortes e vigorosas com o objetivo de manter o equilíbrio e o controlo da bola contra a pressão efusiva dos adversários (Wither, 1982). Posto isto, Wisløff, Castagna, Helgerud, Jones, e Hoff, (2004), referem que a força e a potência partilham, juntamente com a capacidade aeróbia, um importante e crucial contributo para a prática da modalidade em questão.

5.6.2.4.1. Capacidade de Força

A **Força máxima** poderá ser definida e caracterizada pela capacidade da produção máxima de força que um individuo consegue produzir num determinado momento, seja em padrão isométrico ou dinâmico, expresso em 1RM, ou seja 1 repetição máxima, (Stolen et al., 2005). Segundo Platonov (2004), a força máxima é caracterizada durante uma contração muscular voluntária com a produção máxima da sua capacidade e o seu *score* é avaliado pela resistência externa que o atleta vence, ou seja, é a capacidade de realizar unicamente uma repetição com a técnica perfeita, não conseguindo completar a segunda repetição. Este tipo de força está no patamar hierárquico superior às demais, uma vez que influencia todas as outras (Santos, 1996), sendo a que se aplica na maior parte da época nos jogos desportivos coletivos, (Cunha, 2016).

A **Força rápida** é a capacidade de realizar o maior valor de força num tempo reduzido, (Weineck, 2004). Esta capacidade emerge com extrema importância na maioria dos gestos desportivos, com particularidade no futebol (Ruivo, 2015) e relaciona-se com a taxa inicial de produção de força que poderá ser caracterizada pela realização de movimentos balísticos, competência muscular de acelerar desde o 0 (parado), até ao máximo, desde que a resistência seja inferior a 25% da Fmax, (Santo 1996; Almeida 2019). Quer isto dizer que quanto maior for esta taxa, maior será aceleração, chegando a um determinado valor de força em menor tempo, sendo bastante importante em gestos

desportivos que requerem uma grande velocidade inicial, nomeadamente no remate. A taxa máxima de produção de força ou também chamada como força explosiva, assume-se acima dos 25% da Fmax, sendo sempre igual quando maior ao valor referido, expressando-se pela capacidade de produzir o maior valor de força num determinado intervalo de tempo, (Santos 1996), exemplificando com transfere para a realidade, temos os lançamentos de um peso ou as mudanças de direção que os atletas realizam. Cruz (2017), afirma que o aperfeiçoamento de fatores de origem mecânica e nervosa recruta na elevação da força rápida.

Relativamente à **Força resistente**, Weineck (2004), define a como aptidão de manter movimentos de força durante um longo período de tempo, conseguindo resistir à fadiga instalada.

A **Potência** para Stolen et al. (2005), é a capacidade de produzir o maior valor de força possível no menor tempo. Ao olhar para a fórmula matemática da potência (Potência = Força X Velocidade) é identificável que a potência é influenciada pelo aumento ou decréscimo da força máxima, da velocidade ou de ambas, (Weineck, 1989). Hoff e Helgerud (2004), afirmam que o aumento da força máxima é basilar na progressão da capacidade da potência.

Grau de Especificidade

Força Geral	Desenvolvimento de todos os grupos musculares
Força Específica	Força de determinados grupos musculares

Quadro 22 - Grau de Especificidade de Força

Ação Muscular

Concêntrica	Quando ocorre encurtamento muscular
Excêntrica	Quando ocorre alongamento muscular
Isométrica	Quando não existe nem encurtamento, nem alongamento

Quadro 23 - Ação Muscular

Relação com o Peso Corporal

Força Absoluta	Capacidade de desenvolver a máxima força independentemente do peso corporal
Força Relativa	Relação entre a força absoluta e o peso corporal; FA/PC

Quadro 24 - Relação com o Peso Corporal

Suchomel et al. (2016), refere que objetivo do treino de força em atletas será o aumentar o seu rendimento e prevenir o aparecimento de lesões. O treino de força ajuda a aumentar a estabilidade articular reduzindo o risco de lesão (Shephard e Shephard, 2010). O treino de força e de potência, previne muitas atrofias muscular nos futebolistas, sendo um papel

de elevado grau de importância na prevenção de muitas lesões, (Horta, 2010). Um outro fator, por vezes negligenciado no meio futebolístico é o facto de existir inúmeras ocorrências de contacto físico, acarretando a necessidade do aumento de massa muscular nos atletas, não apenas para a prevenção de lesões, mas também para aumentar a probabilidade de sucesso, (Almeida, 2019).

5.7. O Treinador

5.7.1. Liderança

“Tratar todos por igual significa sermos injustos com aqueles cujas atitudes e comportamentos são desde a primeira hora mais positivos e merecedores do nosso reconhecimento.”
Jorge Araújo (2002)

Um treinador líder é aquele que consegue comandar, atrair e influenciar de forma positiva os comportamentos e as mentalidades dos jogadores e a sua função enquanto líder é estar permanentemente a motivar os seus jogadores de forma atingir os objetivos propostos. Leitão, Serpa e Bártole (1995) e Alves (2000), consideram que a definição de liderança que melhor se pode aplicar ao desporto é a de Barrow (1977) - processo comportamental que visa influenciar os sujeitos e/ou grupos de modo a que se atinjam os objetivos determinados anteriormente. Podemos comparar uma equipa desportiva a uma organização (empresa), com base nos seus pontos em comum: atletas→ colaboradores; treinador→ chefe (função de orientar a equipa para um objetivo comum; definir normas, regulamentos, entre outros).

Em contexto desportivo, o jogo tem uma complexidade nas dimensões técnica, tática, física e psicológica dos atletas. Trata-se assim de uma exibição das habilidades dos jogadores onde estão em jogo as suas competências técnicas e físicas, mas também as sociais e psicológicas. Um fator importante para o sucesso da equipa é a relação entre o treinador e o atleta. Os atletas lutam por bons resultados, o treinador luta pelo desenvolvimento dos seus atletas. Desta forma torna-se importante analisar as relações interpessoais estabelecidas, averiguando como devem estas ser, para que assim os desportistas obtenham bons resultados.

Diferentes definições do conceito de Liderança:

- Processo cuja dinâmica depende das características de quem chefia, dos colaboradores e da natureza específica da situação (Richards e Greenlaw, 1966).
- Existência de um “contrato psicológico” que se fundamenta nas contrapartidas que os membros do grupo esperam obter ao seguirem as ideias de alguém que se assume com responsabilidades de decisão (Schein (1970) cit. por Gomes (2005)).
- Processo comportamental que visa influenciar os indivíduos ou grupos a fim de que atinjam objetivos determinados (Barrow, 1977).
- Liderança só pode ser compreendida na sua plenitude se conseguirmos perceber como é que as pessoas percebem e avaliam o poder exercido pelo respetivo líder (Andrews e Field, 1998).

Segundo Lança (2013), um treinador para conseguir liderar a sua equipa com sucesso, deve seguir determinados comportamentos:

- Esclarecer a visão e objetivo alcançar
- Orientar para a concretização do objetivo
- Facilitar as tarefas, relacionamentos e tomadas de decisão
- Fazer cumprir normas coletivas
- Valores
- Inteligência Emocional

Segundo Coutts, Murphy e Dascombe (2004), existem estudos que comprovam que um treinador que encoraje constantemente os seus atletas durante os treinos aumenta o comprometimento dos mesmos, influenciando de forma positiva o seu rendimento. Esta influência pode ser encontrada nas tomadas de decisões (técnicas de motivação e feedback). Para Martens (1987) as qualidades de um líder liderança eficaz podem ser as seguintes: Assertividade, Inteligência, Otimismo, Empatia, Habilidades de comunicação, Autocontrolo, Confiança nos outros, Persistência, Ambição, Flexibilidade, estimar e ajudar os outros; Empenho, dedicação e responsabilidade, Procurar identificar os problemas nos seus estados iniciais. No entanto, pelo facto de possuírem determinadas características que os líderes possuem, não faz do indivíduo um líder. O mesmo autor refere ainda que no desporto (tal como nos outros contextos de vida), o papel de liderar exige que o treinador desenvolva as suas competências sociais, principalmente, as que dizem respeito ao relacionamento interpessoal, pois é na interação com os atletas que se consegue uma maior motivação para a ação e para a obtenção de resultados.

Uma boa capacidade de comunicação é importante devido à necessidade de adaptação do estilo de comunicação e do exercício do poder em função dos atletas e da modalidade em causa (Crespo e Balaguer, 1994, cit. por Alves e Brito, 2011). Por exemplo, a idade dos atletas e o passado desportivo podem claramente condicionar a forma como o treinador atua. Em caso de os atletas serem mais novos torna-se importante utilizar uma linguagem simples de modo a garantir uma maior atenção e compreensão das mensagens (Martens, 1990 cit. por Gomes, 2008). Caso a fase competitiva seja mais negativa será essencial a demonstração de uma atitude de apoio social (Weiss e Friedrichs, 1986 cit. por Gomes, 2008).

5.7.1.1. Estilos de Liderança

Segundo Alves (2000) os líderes considerados como “excelentes”, para conseguirem alcançar as suas metas e melhorarem o rendimento do grupo, usaram estilos de próprios designados de estilos de liderança. Podemos considerar três estilos de liderança (Martens, 1987; Weinberg e Gould, 1995):

- **Autocrático ou Autoritário**

Estilo que não permite a participação dos liderados na tomada de decisão. A sua relação com os seus atletas/alunos é baseada apenas na obediência. Todas as tarefas

são definidas pelo Treinador: por quem, como e quando serão executadas. Estilo de liderança caracterizado pela antipatia.

- **Democrático ou Participativa**

O treinador/líder democrático é aquele que possibilita a participação dos atletas nos momentos de decisão, em que todas as diretrizes são decididas em grupo, numa relação horizontal entre o treinador e os atletas. Esse estilo de liderança é caracterizado pela empatia e partilha de ideias.

- **Liberal ou Laissez Faire (“deixar fazer”)**

Existe alguma similaridade com o modelo democrático, porém na participação dos liderados é expandida ao máximo. Na maioria das vezes confunde-se a figura do líder com a dos liderados. Todas as decisões são tomadas em grupo, com pouca ou nenhuma intervenção do líder. Estilo marcado pela fragilidade da liderança que na maioria das vezes, permitem-se decisões que conduzem o grupo ao erro e ao fracasso.

5.7.1.2. Processo de Liderança

“O grande mérito dos líderes é preparar o palco para que os membros das suas equipas sejam os atores principais”
Cunha, Rego e Cunha (2007)

Lança (2013) apresenta um esquema que descreve como deve ser realizado o processo de liderança. Antes de mais, é necessário que o treinador tenha um grande autoconhecimento, sabendo claramente quais são os seus pontos fortes e fracos e o seu perfil de liderança. São estes aspetos que vão permitir uma melhor utilização das suas ferramentas (Ponto 2), para si, para o contexto e para os atletas.

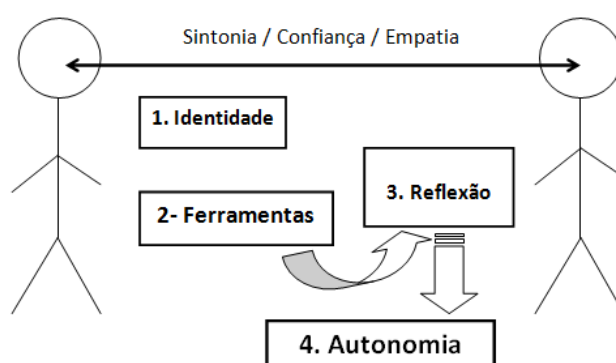


Imagem 13 - Processo de Liderança (Lança, 2013)

As ferramentas são utilizadas como meio para facilitar a ação de quem rodeia o treinador e irá permitir melhorar as suas relações pessoais. Esta facilitação não significa retirar o grau de exigência, mas sim alargar o leque de ferramentas para que o outro consiga perceber aquilo que o treinador pretende transmitir. O treinador, ao transmitir estas ferramentas, deve procurar que os outros reflitam e compreendam o porquê daquilo que estão a fazer (Ponto 3 - Reflexão). Esta forma de agir irá permitir o outro executar o

pretendido de forma autónoma (Ponto 4 - Autonomia, característica tão importante para as pessoas e equipas com elevados desempenhos).

Características dos liderados

Segundo Weinberg e Gould (1995) são fundamentais as características dos atletas para determinar o sucesso da liderança. As expectativas do que é esperado variam de atleta para atleta, sendo que uns se mostram mais recetivos para aceitar responsabilidades e autonomia, enquanto outros têm como preferência ser orientados (Alves, 2000).

- **Idade:** de acordo com Serpa (1990), os atletas mais jovens apresentam uma preferência maior pelos comportamentos democráticos e de suporte social e evidenciaram uma maior rejeição dos comportamentos autocráticos
- **Sexo:** Segundo Weinberg e Gould (1995), os atletas do sexo feminino têm preferência por estilos de liderança mais participativos (democrático)
- **Nível de Capacidade:** segundo Weinberg e Gould (1995), os atletas com um maior nível de habilidades preferem uma liderança orientada mais para o sujeito/relação
- **Personalidade:** segundo Serpa (1990), os sujeitos com um funcionamento mais cognitivo preferem comportamentos de instrução. Por outro lado, os indivíduos que se mostram mais impulsivos preferem comportamentos de suporte social
- **Experiência:** segundo Alves (2000), os atletas com um maior grau de maturidade evidenciam uma preferência por estilos mais democráticos que lhes concedam alguma autonomia e responsabilização

Quadro 25 - Características dos Liderados

Fatores Situacionais

Segundo Weinberg e Gould (1995) um líder deve conseguir analisar a situação e o envolvimento de forma adequar um estilo de liderança ao específico. Por exemplo, o nível de competição pode ser uma característica que vai interferir no estilo de liderança

Como fatores situacionais podemos referir:

- **Tipo de Modalidade**
Segundo Alves (2000) devido a especificidade de cada modalidade, os treinadores devido às exigências organizativas e estruturais os treinadores utilizam um estilo de natureza mais autocrática nos desportos coletivos e mais democrática nos individuais.
- **Nível de Participação**
De acordo com Martens (1987), os atletas preferem estilos participativos e comportamentos de suporte social, orientados mais para o sujeito.

Quadro 26 – Fatores Situacionais

Antecedentes

Chelladurai (1990) designa por antecedentes os três fatores que vão influenciar o comportamento do líder, sendo estes as características da situação, do líder e do atleta:

Características da Situação	Características do Líder	Características do atleta
Normas Sociais	Capacidade Intelectual e	Personalidade
Estrutura e dimensão do grupo	instrumental	Sexo
Modalidade	Personalidade	Modalidade
Escalão	Experiências	Experiência

Nível de Organização
Objetivos da equipa
Nível Competitivo

Conhecimentos acerca do
contexto e matéria específica da
atividade

Nível de competição
Motivação
Auto- Estima

Quadro 27 - Fatores de Influência no comportamento do líder Chelladurai (1990)

Modelo Multidimensional de Liderança no Desporto (adaptado de Chelladurai, 1990)



Imagem 14- Modelo Multidimensional de Liderança no Desporto (adaptado de Chelladurai, 1990)

Componentes da Liderança Eficaz de Martens (1987) (adaptado de Dosil, 2004)

Para obter uma liderança eficaz todas as componentes terão de ser entendidas em conjunto e não separadamente (Weinberg e Gould, 1995).

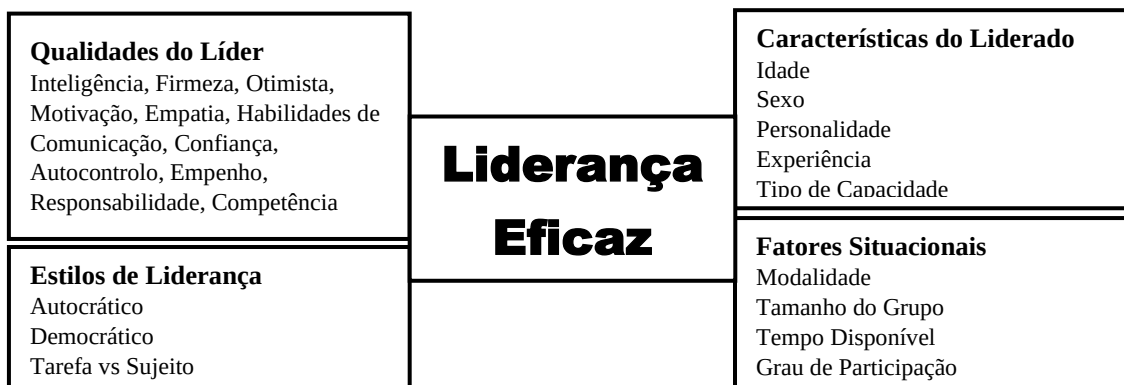


Imagem 15 - Componentes da Liderança Eficaz de Martens (1987) (adaptado de Dosil, 2004)

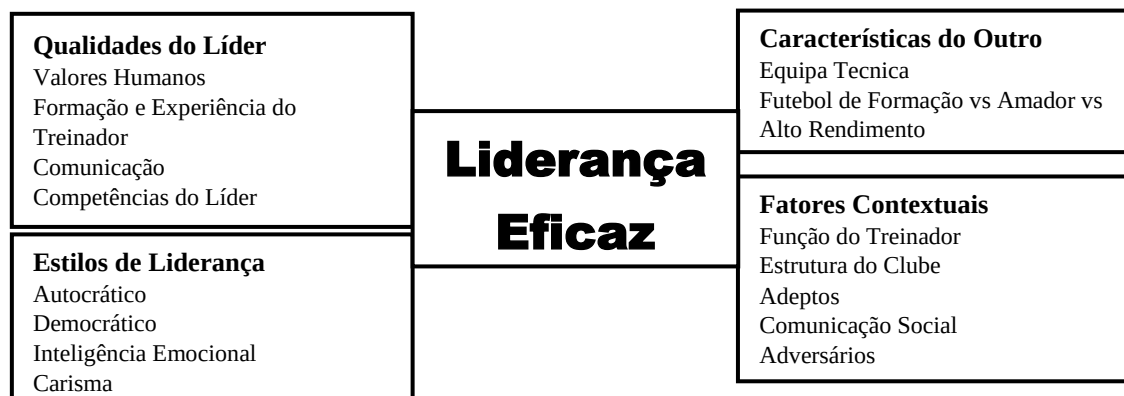


Imagem 16 - Componentes da Liderança Eficaz de Martens (1987) (adaptado Futebol - Sabersobreosabertreinar)

5.7.2. O papel do Treinador

Ser treinador? Ser treinador requer conhecimentos, requer um leque de experiências adquiridas que possam ser trespassadas para os seus atletas. Segundo Fonte Santa (2004), um bom treinador ou um bom técnico desportivo sobretudo no treino de crianças e jovens, deve ter a consciência que o seu trabalho não será unicamente na área do treino físico. O treinador deverá empenhar funções na transmissão de conhecimentos e valores a nível social, educativo, formativo e desportivo. Satisfação pela modalidade, formação na modalidade, formação académica, experiências na relação em grupos. Para o mesmo autor, a experiência como jogador não é uma garantia que seja um bom treinador, mas sim um auxílio, na previsão, identificação e antecipação de situações que podem ocorrer nos jogos. Ao treinador é exigido competência, confiança e conhecimento da modalidade que pretende ensinar. Segundo Araújo (2009), o treinador tem que ser verdadeiro ao entender a importância da sua função, ser honesto nas suas palavras e saber observar os comportamentos e relações comportamentais entre atletas, saber que tipo de relação se deve ter com cada atleta e a forma como servir isso em prol da equipa.



Imagem 17 - Papel do Treinador

5.7.3. O Comportamento do Treinador em treino e na competição

*“Ser treinador é uma profissão complexa e exigente que inclui muito mais do que apenas treinar atletas para competir”
Vallé e Bloom (2005).*

Segundo Coutts, Murphy e Dascombe (2004), existem estudos que comprovam que um treinador que esteja constantemente a encorajar os seus atletas durante os treinos/exercícios aumenta o comprometimento dos mesmos, influenciando de forma positiva o rendimento. Williams e Kendall (2007) consideram de enorme importância compreender a influência do Treinador em todo o contexto de treino e competição, sabendo que a prestação do atleta, e a relação de sucesso ou insucesso desportivo, é visível do que ocorre no treino e na competição. Cabe ao treinador proporcionar aos seus atletas, todos os meios que lhes permitam atingir o máximo rendimento durante a competição, através da otimização dos processos de treino de forma a permitir a sua plena aplicabilidade na

competição. Para isso, o treinador vai ter que investir nas tarefas de planeamento e de reflexão, tal como referem Thelwell, Weston, Greenlees, e Hutchings (2008), em que o treinador tem de criar mecanismos de autoformação e autoavaliação para elevar o seu desempenho durante o processo interativo no treino e na competição.

Na atualidade os treinadores devem dominar um conjunto de competências na execução das suas funções quer em treino quer em competição. Uma dessas competências está relacionada com a comunicação, ou seja, a forma como treinador estabelece a relação treinador-atleta, que permite tirar, de acordo os objetivos, o máximo de rendimento dos jogadores e da equipa. Sendo o treinador um técnico especializado na modalidade desportiva em que exerce a sua atividade (Castelo e Barreto, 1996), tem como missão preparar e formar jogadores (Terroso e Pinheiro, 2010).

O processo de comunicação estabelecido na competição é importante para o reforço de liderança do treinador e fundamentalmente para o sucesso da relação treinador-atleta. processo esse, que deve ser claro (Lima, 2000), coerente, com correta entoação e dicção (Castelo, 2002), recorrendo a informações individuais adequadas, de maneira convincente, no momento oportuno e com o doseamento certo (Hotz, 1999). Mesmo as ideias mais complexas necessitam de ser transmitidas de uma forma inequívoca (Bolchover e Brady, 2008). A comunicação deve promover uma relação treinador-atleta positiva, a coesão da equipa, reduzir a ansiedade competitiva e o medo de falhar (Cruz, et al., 2001). Pinheiro et al. (2012) referem a importância do processo de comunicação no setor de formação deve ser assente em elogios, encorajamentos e incentivos, para que sejam criadas as melhores condições para a aprendizagem, para ter um clima motivacional positivo e uma maior confiança entre treinador-atleta.

Durante a competição podemos observar dois tipos de comportamentos dos treinadores: **Treinadores Passivos**, que deixam que o trabalho realizado durante a semana fosse aplicado durante o jogo e **Treinadores Ativos**, em constante diálogo com os intervenientes. Para Mesquita (2005), o êxito da forma como treinador comunica está dependente do domínio de técnicas de comunicação, já que estas envolvem não só a capacidade de falar, mas também a capacidade de saber ouvir, saber fazer perguntas certas, saber estimular a comunicação. Desta forma, e segundo com a mesma autora, o treinador deve desenvolver a capacidade de saber ouvir os seus jogadores. Esta estratégia irá permitir que os jogadores assumam uma atitude responsável e comprometida com o que estão envolvidos (Pereira, Mesquita, e Graça, 2010). Durante a competição, por vezes, verificamos que os jogadores transmitem aos treinadores algumas dificuldades ou analisam situações que podem ser exploradas, a fim de controlar as ações dos adversários ou surpreender a sua organização. É importante o treinador ter a capacidade de receber a informação e verificar se a mesma pode complementar a sua observação/análise.

Segundo Hotz (1999), o treinador deve verificar se a intervenção é realmente necessária, procurando analisar se é apenas apropriada ou se é também importante para o atleta que a recebe, se é perceptível a fim de ser colocada em prática num determinado contexto e se deverá ser feita alguma correção de acordo com o rendimento alcançado. Neste sentido é importante que o treinador tenha a capacidade de observar ambas as equipas em

confronto, com o intuito de poder não só analisar a prestação da sua equipa e valorizar o rendimento dos seus jogadores, assim como responder às adversidades colocadas em prática pela equipa adversária. Para Lima (2000) é importante o treinador conseguir organizar a observação do jogo para ter eficácia na direção da equipa em competição. Uma rápida e eficaz observação por parte dos treinadores garante a resolução dos problemas colocados pelo jogo e pela equipa adversária (Piltz, 2003).

Os treinadores devem adotar estratégias de interação com os atletas que promovam um desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto (Holt e Neely, 2011). As crianças com treinadores com espírito desportivo, instrutivo e pouco punitivo têm baixos níveis de ansiedade, grandes níveis de diversão, de motivação intrínseca e alta autoestima (Nguyen, 2005).

5.7.4. A Comunicação e o Feedback

5.7.4.1. Comunicação

A comunicação é a base de todo relacionamento entre as pessoas, pois é através dela que se trocam informações ou ideias, e na relação treinador-atletas não foge à regra. Para Martens (1999) o treino é essencialmente um processo de comunicação, que implica saber comunicar e interagir com os atletas. Ou seja, os treinadores deverão dominar a área da **comunicação**. Segundo Lança (2013), o comportamento do treinador é a todo o momento, uma forma de comunicar, consciente ou inconscientemente, através da fala, através da postura, gestos ou reações. O treinador deve demonstrar alguma “preocupação”, por questões particulares de cada jogador, e em simultâneo saber manter uma conduta de igualdade e justiça no tratamento dos seus atletas durante o treino e fora do treino. Podemos considerar então, dois tipos de comunicação: A comunicação Verbal e a Comunicação não Verbal. A **Comunicação Verbal** é feita através da oralidade ou da escrita e envolve quatro aspetos fundamentais (Castelo, Barreto, Alves, Carvalho e Viera, 1998): Credibilidade, Aproximação, Coerência, Dicção e Entoação

Além disso, o treinador para conseguir de forma eficaz transmitir as suas ideias aos seus atletas tem quem manter o seu discurso: **curto** (não se prolongar muito), **claro** (perceber se os atletas estão ou não a entender o que lhes está a ser transmitido), **conciso** (objetivo), **completo** (transmissão de toda a informação), **construtivo** (positivo), **concreto** (verdadeiro).

A **Comunicação não Verbal** é definida pela linguagem corporal, movimentos do corpo de forma voluntária ou involuntária que o treinador pode expressar. Este tipo de comunicação pode dividir-se em 5 categorias (Martens, 1990; Castelo, Barreto, Alves, Carvalho e Viera, 1998):

Comunicação Não Verbal

Movimentos do corpo: gestos e expressões faciais

Caraterísticas do Treinador: peso, altura e postura

Comportamentos de afeto/contato: abraços, palmadas ou cumprimentos

Posição do corpo: distância perante os outros

Caraterísticas da voz: ritmo, timbre e entoação

Quadro 28 - Comunicação Não Verbal

Para o treinador, também é importante “**saber ouvir**”, condição fundamental para a comunicação com o seu plantel, porque além de permitir receber feedback das informações que transmite, permite compreender as reações dos seus atletas nos diferentes meios (treino/competição, social). Para que tal aconteça, é necessário que o treinador dê oportunidade e liberdade aos seus jogadores para que possam dizer o que pensam sobre determinados assuntos que envolvam a equipa. Segundo Lança (2013), o treinador deve permitir uma comunicação com dois sentidos (treinador-atleta; atleta-treinador), comunicação normal sem risco de punição, reconhecimento que este tipo de comunicação é uma mais valia para todos.

5.7.4.2. Feedback

Podemos definir a expressão “Feedback” como uma informação de retorno, uma resposta/reação a alguma coisa, traduzido à letra podemos definir feedback como retroalimentação. O feedback poderá ser **Intrínseco**, quando é recebido através dos canais sensoriais. Informação relacionada com o equilíbrio, a posição dos segmentos corporais ou força realizada são exemplos de feedback que os atletas puderam receber, e que permite o controlo da precisão dos diferentes gestos técnicos ou prevenção de lesões articulares; ou **Extrínseco**, quando é recebido por fontes externas. Este tipo de feedback poderá ser dividido em dois: *Conhecimento de resultado* (informação sobre o resultado, relacionado com a melhoria de eficácia) ou *Conhecimento de Execução/Performance* (informação sobre a execução motora ou ações táticas).

No treino, o principal objetivo do feedback é o desenvolvimento de competências dos atletas nas diversas dimensões, que permitam a melhoria do seu rendimento individual e coletivo.

Funções do Feedback

Motivação- Serve para aumentar ou não a motivação do atleta na sua prestação;

Reforço- Reforço positivo/negativo em determinado gesto motor, ação ou gesto técnico;

Informação- Providencia informação correta sobre a execução do gesto ou ação;

Atenção- Foco na atenção do(s) jogador(s) para os aspetos corretos e mais importante no treino, de forma a tornar o treino mais específico e de melhor qualidade;

Quadro 29 - Funções do Feedback

Quando aplicada a informação de retorno, o treinador tem que tem em consideração quatro fatores: **Direção** (destino da informação: individual, grupo ou coletivo), **Objetivo** (o porquê da informação), **Forma** (como é que é transmitida) e **Afetividade** (conotação da informação).

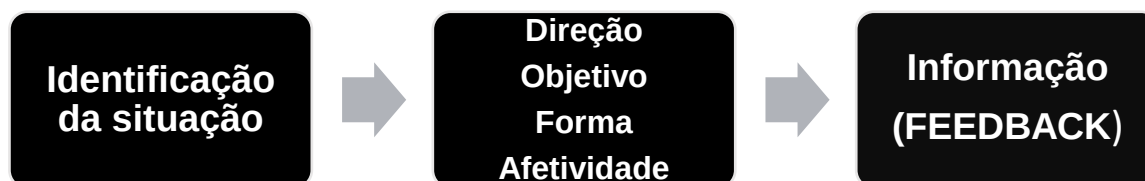


Imagem 18 – Feedback

Quando aplicado, o **objetivo** feedback poderá estar dividido em cinco parâmetros:

Objetivo do Feedback

Avaliativo Quando existe um juízo de valor da ação; Positivo ou Negativo;

Prescritivo Relacionado com a correção do gesto ou ação; Solução ou resolução do problema;

Descritivo Descrição da ação e identificação do erro;

Interrogativo Serve essencialmente para o controlo da aquisição de conhecimentos através do questionamento dos jogadores;

Recordatório Serve para recordar os atletas das ações anteriormente relacionadas em treino ou em competição;

Quadro 30 - Objetivo do Feedback

A **forma** como se aplica o feedback também varia e a sua utilização dependerá do meio pela qual o treinador pretende que seja aplicado: **Verbal** (relacionado com oralidade), **Visual** (através de demonstrações ou gestos), **Cinestésico** (através de contacto ou manipulação) ou **Misto** (utilização de duas ou mais formas).

A **afetividade** da informação está relacionada com o sentimento que essa mesma informação irá provocar no atleta. Dividida em **positiva**, quando há reforço ou elogio da ação, ou **negativa**, quando há crítica à ação do atleta ou atribuição da responsabilidade em tom de punição.

5.7.5. A Relação do Treinador com os Pais dos Atletas

Conhecido atualmente como o **Triângulo Desportivo**, a interação Treinador – Pais – Atleta, pretende caracterizar a relação dos três intervenientes e as consequências que daí podem advir no desenvolvimento dos atletas (Hellstedt, 1987; Horn e Horn, 2007; Smoll, e Smith, 1989). A comunicação entre ambas as partes é fundamental para que a qualidade da experiência desportiva proporcione grandes níveis de aprendizagem, rendimento e diversão.



Imagem 19 - Triângulo Desportivo – Relações no Desporto

Do ponto de vista paternal, as queixas estão relacionadas normalmente com a pouca preocupação ou, até ausência de informação, que lhes é concedida por parte dos clubes ou treinadores no processo de formação desportiva dos filhos, sendo raras as vezes que são conhecedores do processo metodológico de treino, objetivos desportivos, projetos futuros, ou até deslocações no decorrer da época. Para o treinador, é comum haver dois tipos de perspetiva em relação aos pais:

- Demasiada envolvimento no projeto de prática desportiva, o que prejudica a relação de confiança. Exemplo disso, são as instruções contraditórias ou comentários depreciativos

- Falta de interesse ou ausência completa de preocupações a nível desportivo, onde o clube é visto como uma espécie de ATL

Atitudes Parentais

1. **Pais desinteressados:** ausência total das atividades relacionadas com prática desportiva.
2. **Pais excessivamente críticos:** caracterizam-se pela punição frequente e repreensão dos comportamentos dos filhos bem como pelo desagrado dirigido ao rendimento desportivo que estes obtêm em competição.
3. **Pais descontrolados na assistência:** sentam-se frequentemente atrás do “banco” de suplentes ou em zonas onde podem ter acesso mais facilitado ao recinto de competição, apresentando comportamentos verbais agressivos dirigidos aos árbitros e adversários. Por vezes, na ausência de “bodes expiatórios” externos à equipa do filho, podem direccionar os ataques à figura do treinador e dos jogadores (incluindo, ou não, o próprio filho).
4. **Pais “treinadores de bancada”:** As indicações são várias e abundantes, principalmente ao filho se estiver a competir, podendo chegar a contradizer as diretivas dadas pelo treinador
5. **Pais super-protectores:** são normalmente identificados pelos comentários angustiados acerca dos perigos da competição e do treino, ameaçando frequentemente retirar o filho da atividade desportiva. Este papel tende a ser mais assumido pela mãe do que pelo pai.

Quadro 31 - As cinco atitudes parentais: Orientação para os treinadores (cont.)
(Adaptado de Smoll, 1993; Fonte: Gomes, 1997)

A família representa o primeiro contexto social da vida do atleta, quer no seu desenvolvimento emocional quer psicológico. Para Hellstedt (1995), o papel familiar no desporto tem uma preponderância paradoxal, por um lado existem inúmeros praticantes que referem que os seus pais são a sua maior fonte de apoio, por outro, inúmeros sentem que nas figuras paternas está a origem do desconforto e tensão. A interferência negativa paternal poderá estar ligada ainda ao excesso de expectativas no rendimento desportivo dos seus filhos e tornar-se numa experiência indesejável. No entanto, não podemos esquecer que o apoio familiar constitui a maior fonte de apoio para muitos atletas e que as mesmas, tem um papel decisivo nas carreiras dos jogadores (Babkes e Weiss, 1999; Brustad, Babkes, e Smith, 2001; Fredricks e Eccles, 2005; Gomes e Zão, 2007; Jowett e Timson-Katchis, 2005; Wuerth, Lee, e Alfermann, 2004; Wylleman, Dekuop, Ewing, e Cummings, 2000).

Segundo Conroy et al. (2002), a pressão parental é um dos principais fatores que contribuem para o sentimento do medo de falhar, isto significa que as potencialidades e vantagens familiares, poderão tornar-se nas fraquezas e dificuldades dos atletas.

Todo esta complexidade do **Triângulo Desportivo**, leva o Treinador a estar preparado para assumir um papel ativo na interação com ambos os intervenientes, surgindo nesse sentido a necessidade de uma reunião/palestra no início da época para dar a conhecer todas as expectativas pré-definidas e evitar consequências negativas no decorrer da mesma:

- clarificação das expectativas do treinador relativamente à equipa e ao desporto e formação
- divulgação de informações acerca dos objetivos a atingir com a equipa e atletas

- formação dos pais acerca do seu papel no desenvolvimento e crescimento dos seus filhos

Todos estes objetivos assentam numa premissa fundamental que é fazer o atleta sentir-se bem e divertir-se enquanto praticante de uma determinada modalidade (Martens, 1978; Smith e Smoll, 1996b; Weiss, 1991).

Objetivos da Reunião

1. Abertura de canais de comunicação entre pais, treinador, dirigentes e psicólogo;
2. Compreensão do significado e importância do desporto juvenil;
3. Divulgação do contributo do desporto no desenvolvimento físico, psicológico e social dos jovens;
4. Sensibilização acerca das atitudes e comportamentos que promovem o crescimento e desenvolvimento psicológico dos atletas

Quadro 32 - Objetivos da Reunião com os Pais

Relativamente ao treinador, deverá apresentar os objetivos que pretende atingir do ponto de vista físico, técnico e tácito, definir os critérios de avaliação sobre a evolução dos atletas e explicar qual o papel da competição na avaliação da progressão dos atletas. Deverá ainda, divulgar o plano de atividades a desenvolver durante a época e mostrar que tipo de apoio os pais podem prestar como por exemplo, nos transportes e deslocações para as competições, conselho relacionados com a alimentação e tempos de repouso. O treinador deve ainda reforçar que os atletas desenvolveram novas habilidades (técnicas e táticas) próprias da modalidade, aumentaram a condição física e melhoraram a sua saúde e bem-estar pessoal (Smith e Smoll, 1996).

Tipos de Pressão e Stress do Atleta

- tendência “natural” para ser nervoso ou ansioso;
- baixa autoestima;
- pouca esperança em alcançar resultados positivos para si e/ou para a equipa;
- o medo de falhar;
- frequentes preocupações com as expectativas dos adultos e avaliações de terceiros;
- baixa satisfação com o rendimento, quer ganhe ou perca a competição;
- importância da prática de desporto devido às expectativas dos pais.

Quadro 33 - Tipos de Pressão e Stress do Atleta (Fredricks et al, 2005)

Segundo Coakley (1992) e Cresswell e Eklund (2007), o treinador deverá ainda abordar os riscos de esgotamento dos jovens, esclarecendo os pais dos respetivos indicadores e sintomas:

- Sentimento de Saturação relativamente ao excesso de treino
- Expectativas desajustadas impostas por terceiros ou por si próprio
- Crença de Vitória
- Orientação paternal com foco na competição e no resultado
- Rotinas de treino longas e pouco diversificadas
- Treinos incoerentes e pouco consistentes
- Lesões
- Perfeccionismo

Após apresentação dos pontos que poderão pôr em causa o desenvolvimento do atleta devido à pressão paternal, deverão ser feitas sete questões aos presentes (Smoll, 1993):

1. É capaz de confiar o seu filho ao treinador, aceitando a sua autoridade e o facto de o mesmo representar uma figura de admiração por parte do atleta?
2. É capaz de admitir que não sabe tudo sobre desporto, e que o seu filho poderá ter as mesmas limitações?
3. É capaz de aceitar os triunfos do seu filho, manifestando de forma clara o seu apoio?
4. É capaz de lidar com as frustrações do seu filho, não se sentindo envergonhado ou zangado com as derrotas?
5. É capaz de demonstrar autocontrolo ao seu filho, sendo objetivo, calmo e ponderado?
6. É capaz de disponibilizar algum tempo para conversar com o seu filho sobre as atividades que ele desenvolve no clube e presenciar pelo de vez em quando treinos ou competição?
7. É capaz de aceitar as decisões do seu filho relacionadas a pratica desportivas, demonstrando abertura à discussão de ideias ou propostas?

Comportamentos desejados pelos Pais

- Permanecer na zona reservada aos espectadores;
- Evitar “aconselhar” o treinador sobre a forma de orientação da equipa;
- Abster-se de efetuar comentários depreciativos aos treinadores, árbitros e atletas;
- Não assumir o papel de “treinador” do filho;
- Evitar comportamentos não saudáveis (ex: fumar, beber álcool, etc.);
- Controlo das emoções (principalmente as negativas);
- Apoiar constante à equipa do filho
- Demonstrar interesse e entusiasmo
- Manifestar vontade de colaborar com o treinador, os dirigentes e os árbitros;
- Evidenciar apreço pela forma como o treinador, os dirigentes e os árbitros dirigiram as competições e os treinos

Quadro 34 - Comportamentos Desejáveis (Martens e Seefeldt, 1979)

5.7.6. O Significado de vitória

Segundo Lage (2017), não existem equipas que independentemente da idade dos seus jogadores não entre em campo para não ganhar. “Faz parte da Natureza do jogo, jogá-lo e tentar vencê-lo” e cabe ao treinador incutir a maior ambição, motivação e superação possíveis, mas isso não significa que de adultere a formação dos atletas. O que é determinante é a importância e o significado que se dá à vitória. O futebol de formação também é para ganhar, embora esse não seja o objetivo “primordial”.

Para o mesmo autor, o objetivo prioritário é em cada jogo “jogar bem” e com o espírito de fair-play, na qual o “jogar bem” deve ser entendido como um jogar organizado e não apenas no momento de posse de bola, saber desorganizar o adversário e procurar o caminho certo para a baliza de forma a fazer o golo, recuperar a posse de bola com atitude e determinação. Com isto, o autor pretende dizer não podemos associar apenas o sucesso às vitórias e o fracasso à derrota, o resultado não deve ser o barómetro do futebol de formação. O significado que uma vitória tem, assim, a importância que ela tem, em função da prioridade que cada um lhe pretende dar (Lage, 2017).

5.8. Princípios do Treino Desportivo

“O termo “treino” não deve ser se entendido como um treino isolado, mas sim, como uma sequência de treinos estruturados em função de um planeamento de forma a garantir que todos os conteúdos sejam abordados ao longo do tempo e em progressão”
Lage, 2017

O treino é uma atividade sistemática e de longa duração que procura adaptar/desenvolver as funções fisiológicas e psicológicas humanas do atleta; Procura potencializar o atleta, de forma a que o mesmo supere os seus limites. Para Pinheiro, “o treino é dotar os atletas das determinadas ferramentas, para que as saibam usar no momento certo e da forma certa”.



Imagem 20 - Princípios do Treino

5.8.1. Princípios biológicos

Princípio da Sobrecarga – para que possa produzir uma reação de adaptação, ou seja para que o treino seja efetivo, o estímulo utilizado deve superar um determinado limiar de esforço (Navarro, 2007).

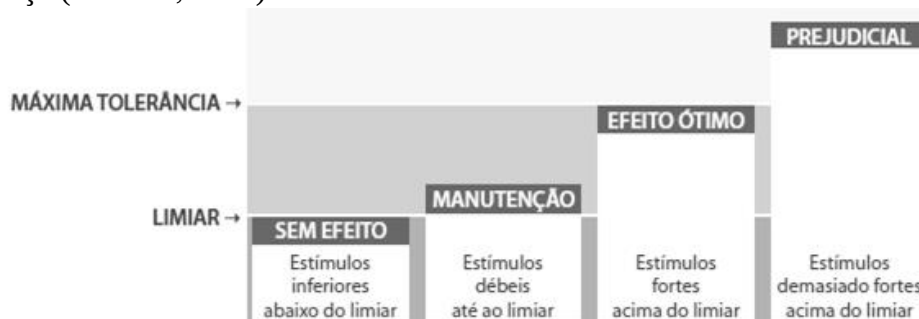


Imagem 21 - Lei de Roux Arndt-Schultz (adaptado Navarro, 2007)

Princípio da especificidade – Os efeitos do treino são específicos do tipo de estímulo que se utiliza nas tarefas, específico do sistema de energia solicitado, grupo muscular envolvido ou movimento efetuado (Navarro, 2006).

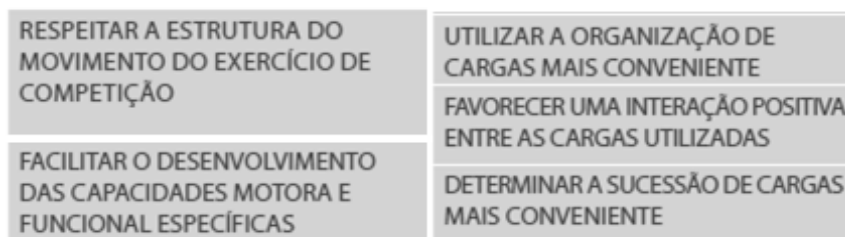


Imagem 22 - Requisitos do Princípio da Especificidade (adaptado Verkhoshansky, 1996)

Princípio da Reversibilidade – Os efeitos ou alterações induzidas no organismo pelo treino, são reversíveis e a maior parte pode perder-se quando o processo de treino é interrompido. Segundo Manso et al. (1996), deve-se evitar a total interrupção do treino, assegurar a continuidade, e em caso de lesão, evitar a paragem total.

Princípio da Heterocronia – Está diretamente relacionado com o momento em que surge o efeito do exercício, que diverge em função da intensidade do mesmo.

5.8.2. Princípios metodológicos

Princípio da Relação Ótima entre o Exercício e o Repouso – Processo de interligação entre aplicação da carga e o seu período de recuperação. Para que seja aplicada uma nova carga em condições favoráveis, deverá existir um período de recuperação (Navarro, 2006). A maneira como é gerida o timing de aplicação de carga/repouso irá proporcionar resultados distintos. Relacionado com a Teoria da Supercompensação.

SUPERCOMPENSAÇÃO	
POSITIVA	Quando se consegue um aumento do rendimento.
NULA	Quando se mantém o mesmo nível de rendimento.
NEGATIVA	Quando se aplicam novas cargas, numa fase de recuperação incompleta.
POSITIVA ACUMULADA	Quando se aplicam cargas sucessivas com pequenas recuperações, seguidas de uma fase de recuperação mais elevada.

Imagem 23 – Supercompensação

Princípio da continuidade – Está diretamente relacionado com o conceito de periodização do treino, pois para que ocorram adaptações, é necessário que as cargas de treino sejam aplicadas de forma sistemática e continua ao longo do tempo. Segundo Matveiev (1977), citado por Castelo et al. (1996), existem três premissas que caracterizam este princípio: O treino desportivo consiste num encadeamento de máximo efeito da especialização desportiva, a ligação entre os vários elos desse encadeamento é garantida com base na continuidade dos efeitos de treino imediatos, atrasado e acumulados, e os intervalos entre sessões de treino são mantidos dentro dos limites que asseguram um desenvolvimento constante. Para Gonzalez et al. (2010), citando Zhelyazkov (2005), o treino desportivo é um processo de muitos anos de duração, cuja unidade no tempo garante efetividade na especialização desportiva e na obtenção de resultados.

Princípio da Progressividade – Pode definir-se pela necessidade de aumentar de forma gradual a carga de treino caracterizada pelo aumento de volume, intensidade, complexidade e exigências psicológicas.



Imagem 24 - O Princípio da Progressão

Princípio da Ciclicidade – Está diretamente relacionado com o planeamento e periodização do treino, baseado na necessidade de repetir de forma sistemática e organizada, os conteúdos do treino específicos de cada modalidade. Segundo Castelo et al. (1996), cada um dos ciclos que se sucedem, repetem parcialmente, parcialmente o ciclo anterior, exprimindo as tendências da evolução do processo de treino.

Princípio da Individualidade – Uma boa forma de resumir este princípio é citando Hoffman (2014), “pessoas diferentes, respondem de modo diverso a um mesmo estímulo de treino”. Os fatores que podem influenciar os diferentes tipos de resposta são: a herança genética, a maturação, a nutrição, o repouso, os níveis de aptidão, a motivação e o ambiente.

Princípio da Multilateralidade – O desenvolvimento de uma capacidade não acontece isoladamente, estando associado ao desenvolvimento das diferentes capacidades, ou seja, uma preparação multifacetada irá garantir melhores resultados, e consequente estar mais preparado para assimilar facilmente mais técnicas e métodos de treino mais complexos. Matveiev (1986), estabelece três proposições fundamentais:

- Inseparabilidade entre a preparação geral e a preparação específica
- Intercondicionalismo do conteúdo da preparação geral e da preparação específica
- Incompatibilidade da preparação geral com a preparação específica

5.8.3. Princípios Pedagógicos

Princípio da atividade consciente – O praticante deve ter consciência dos motivos que o levam a executar determinada tarefa perceber qual é o objetivo da sua realização.

Regras Orientadoras para o Treinador

- Conduzir o atleta até ao objetivo de rendimento a alcançar
- Fornecer ao atleta os conhecimentos estreitamente ligados às tarefas
- Formular exigências que requeiram reflexão, iniciativa e responsabilidade por parte do atleta
- Envolver o atleta na preparação, estruturação e avaliação do treino
- Educar o atleta para que seja capaz de avaliar o seu rendimento
- Confiar nas responsabilidades pedagógicas aos atletas apropriados
- Capacitar o atleta para efetuar um controlo consciente dos seus movimentos
- Estimular a manutenção de registos dos resultados e compará-los com o trabalho planeado e efetivamente realizado

Quadro 35 - Regras Orientadoras para o Treinador

Princípio da Sistematização – Para aquisição de uma qualquer capacidade específica, os praticantes percorrem um caminho que deve ser perfeitamente balizado e implicar um aumento gradual em termos de dificuldade. Para Navarro (2006), terão que ser cumpridos os seguintes passos:

1. Orientar o atleta numa perspetiva de longo prazo e planificar cuidadosamente o processo de treino;
2. Formular cuidadosamente os objetivos de treinos;
3. Determinar os pontos principais do processo;
4. Definir claramente quais são os fatores de rendimento
5. Ter atenção à ordenação dos exercícios de treino;

Princípio da Atividade Apreensiva – Orientação no sentido de organização de cargas de modo a que as mesmas estejam ajustadas às necessidades do atleta. Nem demasiado acessíveis, nem em exigência em demasia. Segundo Castelo et al. (1986), existem quatro regras que devem ser respeitadas na elaboração do treino:

1. Iniciar sempre do mais simples para o mais complexo;
2. Iniciar do conhecido para o desconhecido;
3. Iniciar do pouco para o muito;
4. Iniciar do concreto para o abstrato;

6. Contexto do Clube

6.1. Clube e a sua História

Sport Futebol Damaiense foi fundado em 1938 por Álvaro Barata e pelo seu grupo de amigos que se juntavam ao Domingo para a “peladinha” de fim de semana. A sua primeira sede teve origem numa barbearia local na Damaia, na Rua Carvalho Araújo.

A sua expansão foi notícia de destaque pelos jornais de Lisboa, por ser considerado o clube que melhor organizava competições na Linha de Sintra. Focava não só no futebol, mas também no atletismo, ténis de mesa e ciclismo. Era igualmente, o clube que mais taças ganhava na altura, registando em 1943 um total de 21 taças em 22 possíveis. Nesta dada, surge também a doação do terreno para a criação do campo de jogos, doação essa feita pelo Dr. Joaquim Cannas da Silva.

Parte da história do clube, ficou ao desconhecido devido ao encerramento da sua antiga sede e consequente destruição da mesma por ordem da Câmara Municipal da Amadora, sabe-se ainda que após o 25 de Abril, o clube perdeu a sua capacidade organizativa e competitiva. No final do ano 2009, foi inaugurado o relvado sintético, como melhorias significativas nas instalações do clube, quer nos edifícios administrativos como nos edifícios ligados ao futebol como a rouparia e balneários. Como se costuma dizer, as histórias mudam e a do Damaiense não foge à regra. O clube da Damaia inicia mais uma época como o clube com maior número de atletas inscritos na Associação de Futebol de Lisboa, de entre os diversos clubes de futebol da Amadora - sete no total. Possui o melhor palmarés classificativo e o maior conjunto de troféus e placas comemorativas de êxitos passados.

As épocas anteriores, estão ligadas às consecutivas subidas de divisão por parte do plantel sénior: Subida à divisão de honra (2014/15); Subida à Pro Nacional (2015/16). A estes feitos, juntamos ainda a subida de divisão da equipa de Iniciados A à Divisão de Honra (2016/17) e a subida de divisão da equipa de Juniores B à 1ª Divisão (2016/17), a subida de divisão da equipa de Juvenis A à Divisão de Honra (2018/19). A criação do Futebol Feminino e consequente participação nos campeonatos nacionais.

Atualmente o clube conta com cerca de 400 atletas inscritos e 14 equipas em competição na AFL, e ainda com mais 3 equipas em competições lúdicas desportivas.



Imagem 25 - Logo SF Damaiense, Bancada SFD e Balneário SFD

6.2. Constituição da Equipa Técnica

Em ambos os planteis contamos com a integração de alguns jogadores do clube que pertenciam ao plantel de seniores e Juniores:

Treinador Principal Juvenis A – Ricardo Camacho

Treinador Adjunto Juvenis A – André Couto

Treinador Adjunto Juvenis A – Daniel Varela

Treinador Principal Juvenis B – Gonçalo Reganha Fernandes

Treinador Adjunto Juvenis B – Diogo Gonçalves

Treinador Grs Juvenis – Bruno e Pedro Otaviano

Delegado Juvenis A – José Ribeiro

Delegado Juvenis B – Bruno Oliveira

Técnica Equipamentos – Isabel Rodrigues

Coordenador Futebol – Luís Otaviano

6.3. Escalão e competição

Tanto a mim como ao meu colega, Ricardo Camacho, foi-nos proposto orientar o escalão de Juvenis na época 2019/20, sendo que ele ficou encarregue da Equipa A, geração 2003, que participa na 1ª Divisão Distrital, e eu encarregue da Equipa B, geração de 2004, que compete na 3ª Divisão Distrital. Apesar de serem definidos objetivos distintos para cada uma das equipas, foi também definido um objetivo em comum: Potenciar os atletas de 1º ano de juvenil a integrar a equipa de 2º ano.

Para a geração de 2003, foi definido a manutenção na divisão em época de estreia, enquanto que na geração de 2004 o objetivo definido foi a subida de divisão, de forma a evitar o espaçamento de uma divisão entre ambas as equipas.



Imagem 26 - Plantel Juvenis B

O seguinte quadro apresenta os 6 adversários em jogos amigáveis no período preparatório.

Amigáveis Pré-Época Jun.B S17 2019/20

Sabuguense



Charneca da Caparica



CD Belas



Pero Pinheiro



Tires



Quadro 36 - Adversário Pré-Época

Adversário	Casa/Fora	Data	Resultado
CD Belas	CASA	08/09/2019	8-5 V
Iniciados 2005	CASA	14/09/2019	3-2 V
Pero Pinheiro	CASA	22/09/2019	3-0 V
Charneca da Caparica	CASA	29/09/2019	7-0 V
Tires	FORA	13/10/2019	2-2
Sabuguense	CASA	20/10/2019	3-0 V
Tires	CASA	26/10/2019	3-1 D

Quadro 37 - Resultados Jogos Amigáveis

O seguinte quadro apresenta as 10 equipas sorteadas na Série 6 da 3ª Divisão da AFL na respetiva época, seguindo-se de algumas imagens correspondente á classificação e resultados da mesma.

AF Lisboa 3ª Divisão Série 6 Jun.B S17 2019/20

Agualva



Amavita Foot



Atlético CP



CD Belas



CD Estrela



CIF B



EF Belém B



Outurela



Rio de Mouro B



CF Unidos B



Quadro 38 - Quadro Adversários Competição

	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1 Damaiense B	39	14	13	0	1	78	15	+63
2 Amavita	36	14	12	0	2	75	20	+55
3 CIF B	34	14	11	1	2	54	19	+35
4 Atlético CP	33	15	10	3	2	69	22	+47
5 Outurela	19	15	6	1	8	28	48	-20
6 CD Belas	18	14	6	0	8	24	36	-12
7 CD Estrela	14	14	4	2	8	30	32	-2
8 CF Unidos B	14	15	4	2	9	21	70	-49
9 EF Belém Estádio Restelo E	13	15	3	4	8	26	40	-14
10 Rio de Mouro B	6	15	1	3	11	18	86	-68
11 Aqualva	5	15	1	2	12	20	55	-35

Vit

V	2020-03-08	11:00	(F)	Rio de Mouro B	2-12
D	2020-02-16	08:45	(C)	Amavita	2-4
V	2020-02-09	10:00	(F)	Aqualva	0-3
V	2020-02-02	11:00	(C)	Atlético CP	2-1
V	2020-01-26	11:00	(C)	EF Belém Estádio Restelo B	5-1
V	2020-01-19	10:00	(F)	CD Belas	0-8
V	2020-01-12	08:45	(C)	CIF B	1-0
V	2020-01-05	10:00	(F)	CD Estrela	1-3
V	2019-12-15	08:45	(C)	Outurela	7-1
V	2019-12-08	11:00	(F)	CF Unidos B	1-9
V	2019-12-01	11:00	(C)	Rio de Mouro B	11-0
V	2019-11-17	10:00	(F)	Amavita	3-4
V	2019-11-10	11:00	(C)	Aqualva	6-1
V	2019-11-03	10:00	(F)	Atlético CP	0-5

Imagem 26 - Classificação e Resultados Série 6

6.4. Recursos espaciais e materiais adicional disponíveis

Em termos espaciais, estava disponível para o plantel de Juvenis o campo inteiro (meio campo para cada equipa), além de um campo adicional utilizado para mobilização articular e pequenas estações. O Clube dispõe de uma zona equipamentos, posto médico/miniginásio, sala de reuniões, sala de convívio e balneários para jogadores e treinadores.

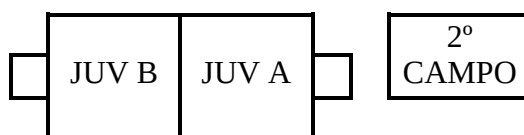


Imagem 27 - Divisão Espacial da área de Treino

Relativamente ao material, o clube tinha a disposição de cada plantel:

- Bolas de futebol SELECT (tamanho 4 e 5)
- Coletes de cores diversas
- Cones, Varas, Marcadores e Escadas de Agilidade/Coordenação
- Minibalizas, Bolas Medicinais e Bonecos insufláveis

6.5. Apresentação e Avaliação dos Atletas

O plantel de Juvenis foi constituído por aproximadamente 50 jogadores, sendo que ao dispor da equipa B ficaram 25, dos quais 3 eram guarda-redes e 2 elementos iniciaram com a equipa A.

Listagem plantel Juvenis B				
Nº	Nome	Posição	Idade	Obs.
1	Jogador 1	GR	15	
2	Jogador 2	DD/DE	15	

3	Jogador 3	DC	15	
4	Jogador 4	DC	15	
5	Jogador 5	DC	15	
6	Jogador 6	DC/DD	15	Ex-Casa Pia
7	Jogador 7	MED	15	
8	Jogador 8	DE/DD/MDTO	15	
9	Jogador 9	AV	15	
10	Jogador 10	MED/AV	14	
11	Jogador 11	ALA/AV	15	
12	Jogador 12	GR	15	Ex-Real
13	Jogador 13	AV	15	
14	Jogador 14	MED	15	
15	Jogador 15	MED	15	
16	Jogador 16	MED	15	
17	Jogador 17	ALA	15	
18	Jogador 18	DC	15	Ex-Linda a Velha
19	Jogador 19	AV	15	
20	Jogador 20	MED/ALA	15	Ex-Futebol Benfica
21	Jogador 21	DD/DE	15	
22	Jogador 22	MED	15	
23	Jogador 23	MED	15	
24	Jogador 24	GR	15	Ex-Ponte Frielas
25	Jogador 25	AV	15	Ex- Lisboa e Águias

Imagem 28 -Listagem Jogadores Juvenis B

O plantel era bastante versátil em termos de posições e apesar de serem praticamente quase todos da época anterior, havia algumas posições que precisamos de reforçar para manter o plantel ainda mais equilibrado, e permitir facilmente a subida de jogadores à equipa A. O controlo do registo anual dos atletas foi feito através do aplicativo *Dossier do Treinador* e de documentos em Microsoft Excel criados pela equipa técnica, que nos permitia o registo de assiduidade, lesões, acumulativo de registo individual e coletivo, anotações do Adversário e jogadores referenciados. Foi feita uma avaliação inicial a cada um dos atletas nas diferentes componentes, comportamentais, ações técnicas e táticas, velocidade de deslocamento em 10 metros, flexões e força abdominal através dos respetivos métodos avaliativos, e foi também solicitada uma autoavaliação individual e coletiva a cada elemento, assim como os objetivos de cada jogador para a equipa e para si mesmo. Para tal, foi criada uma tabela base, com objetivo de ser preenchida ao longo da época e apresentar aos jogadores no final da mesma tal como exemplo da tabela seguinte.

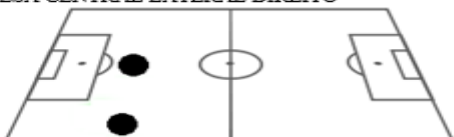
	1	JOGADOR 1				IDADE	
		PORTUGAL	PESO	Kg	ALTURA	cm	IMC
		POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE
EX CLUBE							
AVALIACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS			COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS		
PROGRESSAO		CONTENÇÃO			COMPORTAMENTO EM TREINO		
COBERTURA OFENSIVA		COBERTURA DEFENSIVA			COMPORTAMENTO EM JOGO		
MOBILIDADE		EQUILIBRIO			PROMOÇÃO DO EXITO		
ESPAÇO		CONCENTRAÇÃO			CUMPRIMENTOS DAS NORMAS		
PASSE		DESARME			RELAÇÃO COM OS COLEGAS		
RECEÇÃO		INTERCEÇÃO			TRANSMISSAO DE VALORES		
DRIBLE		MARCAÇÃO					
CABECEAMENTO		CABECEAMENTO					
REMATE		POSICIONAMENTO BASE					
IVSI OFENSIVO		IVSI DEFENSIVO					
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO	2ª AVALIAÇÃO	3ª AVALIAÇÃO				
VELOCIDADE 10METROS							
FLEXOES							
ABDOMINAIS							
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS	AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
•				•			
○				○			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
•				•			
OBSERVAÇÕES							

Imagem 29 - Tabela Exemplo Juvenis B

Na avaliação, foram classificadas as ações técnico tática de cada jogador assim como os comportamentos em treino e em competição. Para realizar a avaliação foram definidos 3 ou 4 comportamentos fundamentais para cada princípio (**Quadro de Avaliações**) cotado com uma avaliação variável 1, 2 e 3. 1 -> apenas cumpre o comportamento/os associado(s); 2 -> cumpre os comportamentos associados, assim como o(s) comportamentos anteriores; e 3 -> cumpre todos os comportamentos fundamentais.

Para avaliação de força foram realizados os testes de Flexões e Abdominais. Para a Velocidade foi realizado o teste de velocidade 10 metros iniciada a velocidade 0 k/m. Os testes avaliativos de força, serão realizados em 3 momentos: início da época, antes da paragem carnaval ou páscoa, dependendo do calendário e quando faltarem 2 ou 3 jornada para o fim de época.

Na autoavaliação, foram pedidas duas características individuais positivas (●), duas características negativas (○), duas características coletivas positivas e duas negativas. Cada jogador teve também que definir um objetivo para a equipa e um objetivo individual.

Princípios Comportamentais e Afetivos							
Comportamento em Treino				Comportamento em Jogo			
Comportamento em Treino	Assiduidade e Pontualidade	1	Avaliação	Comportamento em Jogo	Pontualidade	1	Avaliação
	Respeito pelas normas	2			Respeito pelas decisões do Treinador	2	
	Empenho e Vontade em Evoluir	3			Respeito pelo Adversário e árbitro	3	
Promoção do Êxito				Cumprimento das Normas			
Comportamento em Jogo	Empenho e dedicação	1	Avaliação	Comportamento em Jogo	Cumprimento das normas de organização e gestão	1	Avaliação
	Promoção de "Atitude Positiva" para os colegas	2			Equipamento alusivo ao clube	2	
	Promoção de "Atitude Positiva" para os restantes plantéis do clube	3			Respeito por todos os membros da direção e afiliados	3	
Relação com os colegas				Transmissão de Valores			
Comportamento em Jogo	Recusa e impedição de ações violentas Físicas e/ou verbais	1	Avaliação	Comportamento em Jogo	Promoção da imagem do clube	1	Avaliação
	Espírito de interajuda	2			Aceitação e comportamento respeitáveis após a competição	2	
	Respeito pelas decisões dos colegas	3			Fair play	3	

Imagem 30 - Avaliação Princípios Comportamentais e Afetivos

Princípios Específicos Ofensivos								
Progressão				Cobertura Ofensivos				
Comportamento	Orientação para a baliza adversária	1	Avaliação	Comportamento	Posicionamento atrás ou ao lado do portador da bola	1	Avaliação	
	Progressão para a baliza adversária e tentativa de remate	2			Em vantagem numérica, explorar espaço livre	2		
	Com oposição, passe para o companheiro em melhores condições.	3			Procurar e manter o equilíbrio defensivo	3		
Mobilidade				Espaço				
Comportamento	Criação de linhas de passe	1	Avaliação	Comportamento	Ocupação em largura	1	Avaliação	
	Manutenção da Posse de bola	2			Ocupação em profundidade	2		
	Criação e ocupação de Espaços Livres				3	Explorar as debilidades do Adversário		3
	Variabilidade da Posição					3		
Passe				Receção				
Comportamento	Tipo de passe e Técnica de passe	1	Avaliação	Comportamento	Orientação dos apoios	1	Avaliação	
	Força do passe a precisão	2			1º toque	2		
	Timing de passe	3			Visão 360º	3		
Drible				Cabeceamento				
Comportamento	Controlo da bola	1	Avaliação	Comportamento	Posicionamento e tempo de salto (impulsão)	1	Avaliação	
	Velocidade na aproximação ao Adversário e diminuição da velocidade junto do Adversário	2			Manter o contato visual com a bola	2		
	Desequilíbrio do adversário direto através da alteração de direção/velocidade	3			Potência e trajetória do cabeceamento	3		
Remate				Ival Ofensivo				
Comportame nto	Controlo e domínio da bola	1	Avaliação	Comportame nto	Criação e Ocupação de Espaços Livres	1	Avaliação	
	Técnica de Remate, distância da baliza e posição do GR.	2			Explorar as Debilidades do Adversário	2		
	Movimentação após o remate	3			Mudança de velocidade e direção	3		

Imagem 31 – Avaliação Princípios Específicos Ofensivos

Princípios Específicos Defensivos							
Contenção				Cobertura Defensiva			
Comportamento	Aproximação ao portador da bola	1	Avaliação	Comportamento	Posicionamento atrás jogador em contenção	1	Avaliação
	Diminuir velocidade e flexão dos joelhos	2			Apreciação dos movimentos do 2º Atacante	2	
	Orientar para os corredores laterais	3			Procurar e manter o equilíbrio defensivo	3	
Equilíbrio				Concentração			
Comportamento	Ocupação de espaços	1	Avaliação	Comportamento	Ocupação racional perto da zona da bola	1	Avaliação
	Cobertura de linhas de passe	2			Garantir proximidade entre jogadores da equipa	2	
	Cobertura de jogadores Livres	3			Garantir equilíbrio entre profundidade e largura	3	
Desarme				Interceção			
Comportamento	Deslocamento de Aproximação	1	Avaliação	Comportamento	Apreciação de Trajetória	1	Avaliação
	Desarme Frontal	2			Velocidade de deslocamento	2	
	Desarme Lateral	3			Comportamento após interceção	3	
Marcação				Cabeceamento			
Comportamento	Recuperação defensiva	1	Avaliação	Comportamento	Posicionamento e tempo de salto (impulsão)	1	Avaliação
	Marcar Adversários/ Espaços que impeçam o sucesso da ação ofensiva adversária	2			Manter o contato visual com a bola	2	
	Perceção onde termina o recuo defensivo	3			Potência e trajetória do cabeceamento	3	
Posicionamento Base ET				Ival Defensivo			
Comportamento	Ocupação da posição base	1	Avaliação	Comportamento	Timing de execução	1	Avaliação
	Timing de decisão	2			Manter o contato visual com a bola	2	
	Comportamento após recuperação	3			Comportamento após recuperação	3	

Imagem 32 - Avaliação Princípios Específicos Defensivos

Princípios Específicos Do GR Ofensivo							
Jogo de pés				Passe curto-médio			
Comportamento	Orientação dos apoios	1	Avaliação	Comportamento	Precisão e Direção	1	Avaliação
	Receção	2			Apreciação de Trajetória	2	
	Timing de Passe	3			Visão 180º	3	
Passe Longo				1ºToque			
Comportamento	Precisão e Direção	1	Avaliação	Comportamento	Timing de execução	1	Avaliação
	Força	2			Direção	2	
	Visão 180º	3			Movimentação após passe	3	
Pontapé Livre /Baliza				Lançamentos com a Mão			
Comportamento	Precisão e Direção	1	Avaliação	Comportamento	Técnica de Lançamento Específica	1	Avaliação
	Força	2			Precisão e Direção	2	
	Visão 180º	3			Visão 180º	3	
Lançamento Curto-Médio				Lançamento Longo			
Comportamento	Precisão e Direção	1	Avaliação	Comportamento	Precisão e Direção	1	Avaliação
	Apreciação de Trajetória	2			Força	2	
	Visão 180º	3			Visão 180º	3	
Comunicação							
Comportamento	Motivação	1	Avaliação	Comportamento			Avaliação
	Discurso de Orientação/ posicionamento dos colegas	2					
	Discurso de Antecipação de movimentos Adversários	3					

Imagem 33 - Avaliação Princípios Específicos Ofensivos GRs

Princípios Específicos Do GR Defensivo							
Bloqueio				Encaixe			
Comportamento	Técnica Específica	1	Avaliação	Comportamento	Técnica de Encaixe	1	Avaliação
	Timing de Bloqueio	2			Timing de Encaixe	2	
	Comportamento após Recuperação	3			Comportamento após Recuperação	3	
Queda Lateral				Desvio Superior			
Comportamento	Técnica de Queda	1	Avaliação	Comportamento	Técnica Específica	1	Avaliação
	Desvio queda Rasteira	2			Timing de Desvio	2	
	Desvio queda Alta	3			Comportamento após Recuperação	3	
1vs1 Dividido				1vs1 Remate			
Comportamento	Apreciação de Trajetórias	1	Avaliação	Comportamento	Controlo da distância Baliza/ Adversário	1	Avaliação
	Timing de Ataque	2			Timing de Ataque	2	
	Comportamento após Recuperação	3			Comportamento após Recuperação	3	
Cruzamento				Controlo da Profundidade			
Comportamento	Orientação dos Apoios	1	Avaliação	Comportamento	Orientação dos Apoios	1	Avaliação
	Apreciação de Trajetórias	2			Apreciação de distância entre o último jogador da equipa e a Baliza	2	
	Timing de Ataque	3			Timing de execução	3	
Comunicação				ETD			
Comportamento	Motivação	1	Avaliação	Comportamento	Controlo do Posicionamento Base	1	Avaliação
	Discurso de Orientação/ posicionamento dos colegas	2			Timing Ataque	2	
	Discurso de Antecipação de movimentos Adversários	3			Comportamento após Recuperação	3	

Imagem 34 - Avaliação Princípios Específicos Defensivos GRs

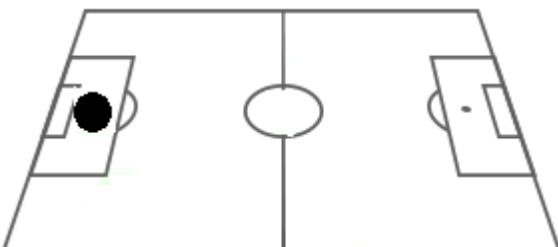
	1	JOGADOR 1				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	55Kg	ALTURA	164cm	IMC	20%
		POSICAO EM CAMPO				PE DOMINANTE		
EX CLUBE		GUARDA REDES 						
SF DAMAIENSE								
AVALICACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS				
JOGO DE PÉS	2	BLOQUEIO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3			
PASSE CURTO.MEDIO	2	ENCAIXE	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3			
PASSE LONGO	2	QUEDA LATERAL	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3			
DRIBLE	-	DESVIO SUPERIOR	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3			
1ºTOQUE	2	1VS1 DIVIDO	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3			
PONTAPE DE BALIZA/LIVRE	2	1VS1 REMATE	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3			
LANÇAMENTOS MÃO	2	CRUZAMENTOS	2					
CURTO-MEDIO	2	CONTROLO DA PROFUNDIDADE	2					
LONGO	2	ETD	2					
COMUNICAÇÃO	2	COMUNICAÇÃO	2					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	X	X	X	X				
FLEXOES	X		X					
ABDOMINAIS	X		X					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS SOFRIDOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
9	4				96%			
9								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
• COMUNICAÇÃO • ATITUDE ○ TOMADA DE DECISÃO ○ BOLAS ALTAS				• CONFIANÇA • UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA ○ BRINCADEIRA NOS TREINOS				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
• SOFRER MENOS DE 15 GOLOS				• FICAR EM 1º LUGAR NA 1ª FASE • SUBIR DE DIVISÃO				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 1 - Jogador 1

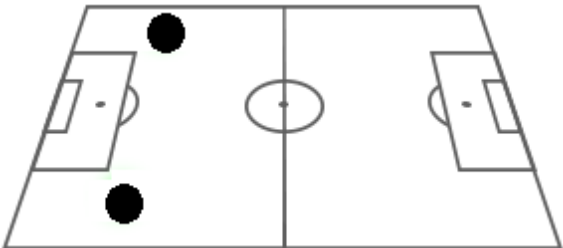
	2	JOGADOR 2				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	53Kg	ALTURA	169cm	IMC	18.5%
		POSICAO EM CAMPO				PE DOMINANTE		
EX CLUBE								
SF DAMAIENSE								
AVALICACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS				
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	2			
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2			
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2			
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	2			
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3			
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2			
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	2					
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	1					
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2					
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	2					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	2,16s	2,03s	X	X				
FLEXOES	29		X					
ABDOMINAIS	40		X					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
12	5				100%			
12								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
• RAÇA • UTILIZAR OS DOIS PÉS ○ DRIBLE ○ FÍSICO				• UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA ○ FALTA DE CONCENTRAÇÃO				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
• SER CONVOCADO PARA TODOS OS JOGOS				• SUBIR DE DIVISÃO				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 2 – Jogador 2

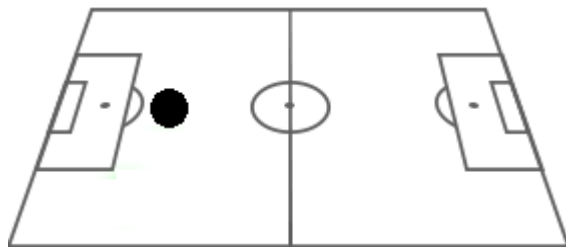
	3	JOGADOR 3				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	70Kg	ALTURA	171cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
DEFESA CENTRAL 							
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	2		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2,25s	2s	X	X			
FLEXOES	33		X				
ABDOMINAIS	34		X				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
12	1				100%		
12							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- VISÃO DE JOGO - ANTECIPAÇÃO ○ PÉ ESQUERDO ○ MAIS CONCENTRAÇÃO NO TREINO				- UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA - BOA QUIMICA ○ FALTA DE EFICÁCIA ○ PASSES FALHADOS NA ZONA DE CONSTRUÇÃO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
- MARCAR 5 GOLOS - SER CHAMADO À SELEÇÃO				- NÃO PERDER NENHUM JOGO - SER CAMPEÃO			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 3 – Jogador 3

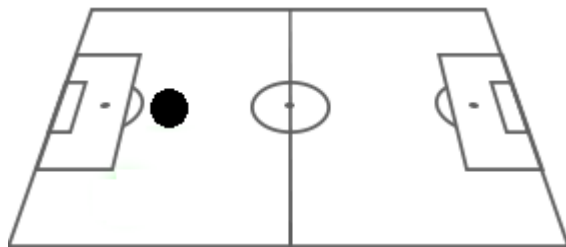
	4	JOGADOR 4				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	70Kg	ALTURA	186cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
DEFESA CENTRAL 							
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	2		
COBERTURA OFENSIVA	1	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	2		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	3	CABECEAMENTO	3				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2,25s	2,47s	2,17s	2,25s			
FLEXOES	26		42				
ABDOMINAIS	34		32				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
11	2				92%		
11							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- PASSE - CONDUÇÃO - EXAGERO NA CONDUÇÃO				- ENTREAJUDA - BOA QUIMICA - GRUPOS DENTRO DA EQUIPA - FALTA DE RESPEITO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
MEHOR MARCADOR ENTRE OS DEFESAS				- SUBIR DE DIVISÃO - SOFRER O MENOR NÚMERO DE GOLOS			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 4 – Jogador 4

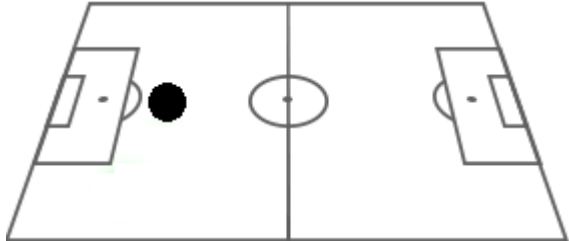
	5	JOGADOR 5				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	68Kg	ALTURA	165cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
DEFESA CENTRAL 							
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	1	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	1,93s	2,28s	1,92s	2,22s			
FLEXOES	36		38				
ABDOMINAIS	35		42				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
12					100%		
12							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
• ATITUDE • POSTURA ○ PASSE LONGO COM O PÉ ESQUERDO ○ POSICIONAMENTO				• TRABALHO EM EQUIPA ○ BRINCANDEIRA NO TREINO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
• MARCAR NO MÍNIMO 2 GOLOS				• GANHAR O CAMPEONATO			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 5 – Jogador 5

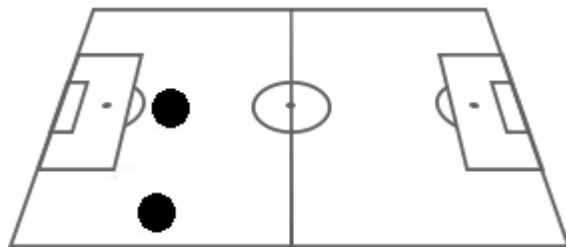
	6	JOGADOR 6				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	64Kg	ALTURA	170cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	DEFESA CENTRAL LATERAL DIREITO 						
EX CLUBE							
CASA PIA							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	1	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	2		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
DRIBLE	1	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	1				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2,31s	2,22s	1,94s	2,06s			
FLEXOES	40		42				
ABDOMINAIS	47		59				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
8	2		4		92%		
10							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- TECNICA - RAÇA - FALTA DE CONCENTRAÇÃO				- EMPENHO - BRINCANDEIRA			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
CHEGAR O MAIS LONGE POSSIVEL COMO JOGADOR				GANHAR O CAMPEONATO			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 6 – Jogador 6

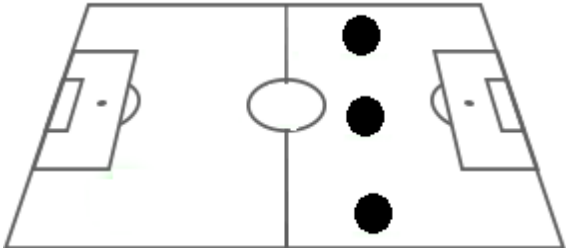
	7	JOGADOR 7				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	46Kg	ALTURA	160cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	MEDIO OFENSIVO 						
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	1				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	1,88s	1,94s	1,88s	1,96s			
FLEXOES	44		43				
ABDOMINAIS	46		48				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
14	8				100%		
14							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- FACILIDADE EM JOGAR COM OS 2 PÉS - LEITURA DE JOGO ○ ALGUMA DIFICULDADE EM USAR O PÉ ESQUERDO				- CONSEGUIR VARIAR O CENTRO DE JOGO - AMIZADE ○ SER MAIS EFICAZES NA FINALIZAÇÃO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
MARCAR 15 GOLOS NO CAMPEONATO				- SUBIR DE DIVISÃO - GANHAR TODOS OS JOGOS			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 7 - Jogador 7

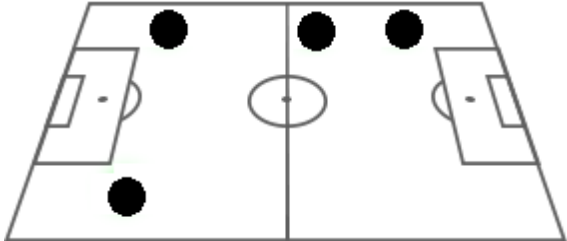
	8	JOGADOR 8				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	57Kg	ALTURA	164cm	IMC	21%
		POSICAO EM CAMPO				PE DOMINANTE		
EX CLUBE		LATERAL DIREITO/ESQUERDO MEDIO ALA ESQUERDO						
SF DAMAIENSE								
AVALICACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS				
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	2			
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	1	COMPORTAMENTO EM JOGO	2			
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2			
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	2			
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2			
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2			
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2					
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	1					
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2					
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	2,19s	2,50s	2,05s	2,06s				
FLEXOES	31		33					
ABDOMINAIS	33		49					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
8					84%			
8								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
- PASSE - POSICIONAMENTO				- ENTREAJUDA - FALTA DE EFICÁCIA				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
- SER TITULAR - FAZER NO MÍNIMO 10 ASSISTÊNCIAS				SUBIR DE DIVISÃO				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 8 – Jogador 8

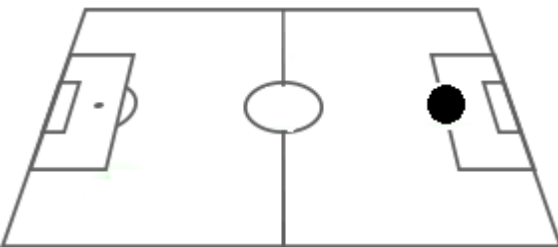
	9	JOGADOR 9				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	58Kg	ALTURA	174cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	AVANÇADO 						
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALIACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	1		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	1		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	3	CABECEAMENTO	3				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2,50s	2,38s	Lesão	Lesão			
FLEXOES	21		Lesão Prolongada				
ABDOMINAIS	28		Lesão Prolongada				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
4	2		1		75%		
4							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- AGRESSIVIDADE - FINALIZAÇÃO - BRINCADEIRA - ATITUDES DESMEDIDAS "CABEÇA QUENTE"				- UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA - BRINCADEIRA NOS TREINOS			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
MARCAR 10 GOLOS				SUBIR DE DIVISÃO			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 9 – Jogador 9

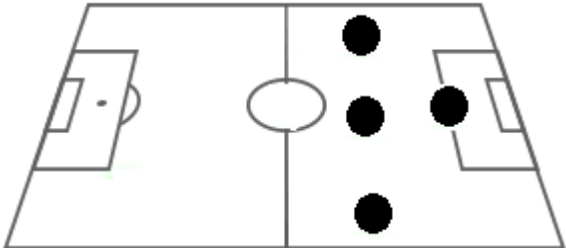
	10	JOGADOR 10				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	65Kg	ALTURA	180cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	MEDIO OFENSIVO AVANÇADO 						
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALIACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	3				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	1,63s	1,78s	1,68s	1,78s			
FLEXOES	X		X				
ABDOMINAIS	50		X				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
10	5				92%		
10							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
• INTELIGÊNCIA • PASSE ○ POUCO INTENSO				• UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA • BOM ENTENDIMENTO DO JOGO ○ POUCA CONCENTRAÇÃO ○ FALTA DE EFICÁCIA			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
• CHEGAR O MAIS RAPIDO POSSIVEL A UM CLUBE GRANDE				• SUBIR DE DIVISÃO • NÃO PERDER NENHUM JOGO EM CASA			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 10 – Jogador 10

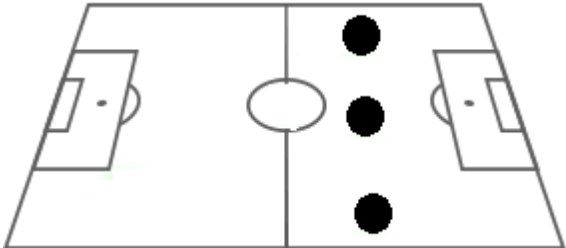
	11	JOGADOR 11				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	0Kg	ALTURA	0cm	IMC	0%
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE		
	MEDIO OFENSIVO ALA 							
EX CLUBE								
SF DAMAIENSE								
AVALICACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS			COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	1	COMPORTAMENTO EM TREINO	3			
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	1	COMPORTAMENTO EM JOGO	3			
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2			
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	2			
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2			
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2			
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	2					
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	2					
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2					
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	1					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	1,38s	1,62s	1,78s	1,72s				
FLEXOES	44		Pequena Lesão no Antebraço					
ABDOMINAIS	49		53					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
11	4				91%			
11								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
• A • A ○ A ○ A				• A • A ○ A ○ A				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
• A • A				• A • A				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 11 – Jogador 11

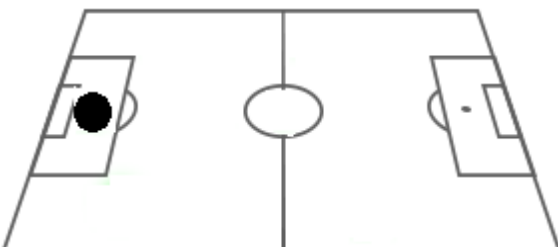
	12	JOGADOR 12				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	60Kg	ALTURA	180cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	GUARDA REDES 						
EX CLUBE							
REAL MASSAMA							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
JOGO DE PÉS	2	BLOQUEIO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
PASSE CURTO.MEDIO	2	ENCAIXE	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
PASSE LONGO	3	QUEDA LATERAL	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
DRIBLE	1	DESVIO SUPERIOR	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
1ºTOQUE	2	1VS1 DIVIDO	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
PONTAPE DE BALIZA/LIVRE	2	1VS1 REMATE	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
LANÇAMENTOS MÃO	2	CRUZAMENTOS	2				
CURTO-MEDIO	2	CONTROLO DA PROFUNDIDADE	2				
LONGO	2	ETD	2				
COMUNICAÇÃO	2	COMUNICAÇÃO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	X	X	X	X			
FLEXOES	X		X				
ABDOMINAIS	X		X				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS SOFRIDOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
9	7				96%		
9							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
1VS1 DEFENSIVO - COMUNICAÇÃO - CRUZAMENTOS				- UNIÃO - DEDICAÇÃO - FALTA DE CONCENTRAÇÃO - LENTA REAÇÃO À PERDA DA BOLA			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
- SOFRER O MÍNIMO DE GOLOS POSSIVEL - EVOLUIR JOGO A JOGO				- GANHAR TODOS OS JOGOS - SUBIR DE DIVISÃO			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 12- Jogador 12

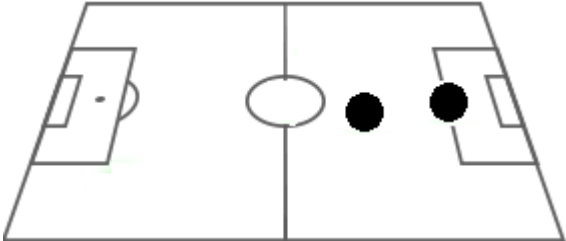
	13	JOGADOR 13				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	64Kg	ALTURA	170cm	IMC	22%
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE		
	MEDIO OFENSIVO 							
EX CLUBE								
SF DAMAIENSE								
AVALIACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS			COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3			
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2			
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2			
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3			
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2			
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3			
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2					
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	1					
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2					
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	1,59s	1,72s	X	X				
FLEXOES	35		X					
ABDOMINAIS	43		X					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
12	4				91%			
12								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
- FOCO - DRIBLE - FALTA DE CONFIANÇA				- UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA - FALTA DE CONCENTRAÇÃO				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
MARCAR 15 GOLOS OU MAIS				SUBIR DE DIVISÃO				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 13 – Jogador 13

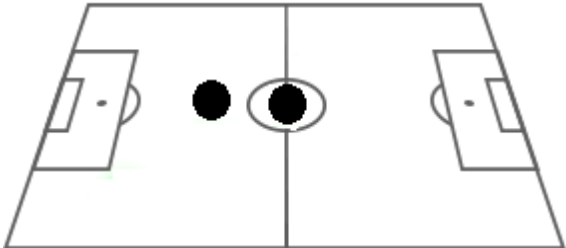
	14	JOGADOR 14				IDADE	15	
		BRASIL	PESO	60Kg	ALTURA	169cm	IMC	18%
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE		
	MEDIO DEFENSIVO MEDIO INTERIOR 							
EX CLUBE								
SF DAMAIENSE								
AVALICACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS				
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO		3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO		3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO		3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS		3		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS		3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES		3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2					
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2					
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2					
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	2,15s	2,30s	X	X				
FLEXOES	29		X					
ABDOMINAIS	45		X					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
14	5				92%			
14								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
- PASSE - CABECEAMENTO - RESISTENCIA				- BOA TRANSIÇÃO OFENSIVA - VELOCIDADE DE JOGO - REAÇÃO À DESVANTAGEM - REAÇÃO À PERDA DA BOLA LENTA				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
5 GOLOS 10 ASSISTENCIAS				GANHAR O CAMPEONATO				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 14 – Jogador 14

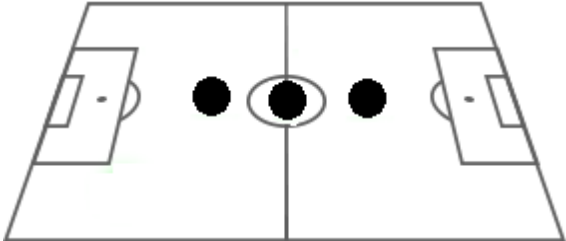
	15	JOGADOR 15				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	65Kg	ALTURA	170cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	MEDIO DEFENSIVO MEDIO OFENSIVO 						
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO		3	
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO		3	
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO		3	
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS		3	
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS		3	
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES		3	
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2,03s	2s	X	X			
FLEXOES	51		X				
ABDOMINAIS	41		X				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
10	3		5		100%		
10							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- VISÃO DE JOGO - AGRESSIVIDADE - PERDER A CALMA - AGARRAR-SE DEMASIADO À BOLA				- UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA - BRINCANDEIRA NO TREINO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
MARCAR 10 GOLOS				SUBIR DE DIVISÃO			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 15 – Jogador 15

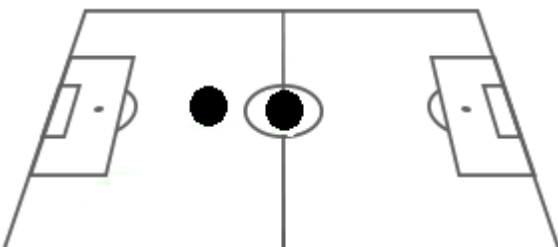
	16	JOGADOR 16				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	66Kg	ALTURA	180cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
MEDIO DEFENSIVO MEDIO INTERIOR 							
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2s	1,96s	X	X			
FLEXOES	60		X				
ABDOMINAIS	46		X				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
10					98%		
11							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- VISÃO DE JOGO - PASSE - DESISTO FACILMENTE - CONFIANÇA PARA REMATAR				- UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA - FALTA DE CONCENTRAÇÃO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
FAZER O MELHOR POSSIVEL E EVOLUIR AO MAXIMO				- SER CAMPEÃO - VENCER TODOS OS JOGOS			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 16 – Jogador 16

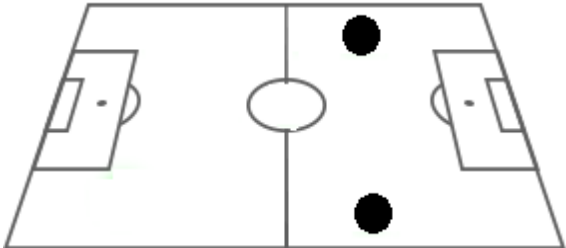
	17	JOGADOR 17				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	70Kg	ALTURA	180cm	IMC	21%
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE		
	MÉDIO ALA 							
EX CLUBE								
SF DAMAIENSE								
AVALIACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS			COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	1	COMPORTAMENTO EM TREINO	1			
COBERTURA OFENSIVA	1	COBERTURA DEFENSIVA	1	COMPORTAMENTO EM JOGO	2			
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	1	PROMOÇÃO DO EXITO	2			
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	1	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	2			
PASSE	1	DESARME	1	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3			
RECEÇÃO	1	INTERCEÇÃO	1	TRANSMISSÃO DE VALORES	2			
DRIBLE	1	MARCAÇÃO	1					
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	1					
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	1					
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	1					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	2,03s	2,07s	1,98s	2,01s				
FLEXOES	54		52					
ABDOMINAIS	35		33					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
8	5				82%			
10								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
• VELOCIDADE • INTENSIDADE ○ IMPULSIVO ○ INTROVERTIDO				• COMPANHEIRISMO ○ GRUPOS DENTRO DA EQUIPA ○ EGOISMO				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
• SER FELIZ NO QUE MAIS GOSTA DE FAZER				• ELEVAR O NIVEL DOS COLEGAS				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 17 - Jogador 17

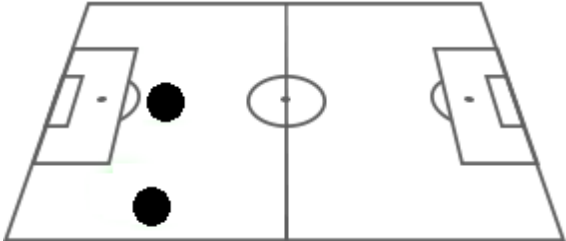
	18	JOGADOR 18				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	66Kg	ALTURA	175cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	DEFESA CENTRAL LATERAL DIREITO 						
EX CLUBE							
LINDA A VELHA							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	2		
COBERTURA OFENSIVA	1	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	2		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
DRIBLE	1	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2,28s	2,13s	1,84s	1,89s			
FLEXOES	31		22				
ABDOMINAIS	41		37				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
6					81%		
6							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
• VISÃO DE JOGO ○ VELOCIDADE ○ FINTA				• QUALIDADE TECNICA GERAL ELEVADA ○ MUITA DESCONCENTRAÇÃO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
• SOFRER O MÍNIMO DE GOLOS POSSÍVEIS				• VENCER O MAIOR NÚMERO DE JOGOS			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 18 – Jogador 18

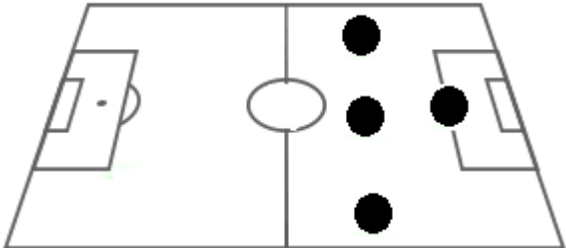
	19	JOGADOR 19				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	60Kg	ALTURA	170cm	IMC	20%
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE		
	MEDIO OFENSIVO AVANÇADO 							
EX CLUBE								
SF DAMAIENSE								
AVALICACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS				
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO		3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	1	COMPORTAMENTO EM JOGO		3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO		3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS		3		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS		3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES		3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2					
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2					
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2					
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	2,22s	2,19s	2,21s	1,73s				
FLEXOES	54		56					
ABDOMINAIS	34		35					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
12	13				100%			
12								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
• VELOCIDADE • CAPACIDADE FISICA ○ DRIBLE ○ AGIR DE CABEÇA QUENTE				• UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA • BOM FUTEBOL ○ FALTA DE CONCENTRAÇÃO ○ FALTA DE EFICÁCIA				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
• MARCAR 10 GOLOS • NÃO TER LESÕES				• SUBIR DE DIVISÃO • NÃO PERDER NENHUM JOGO				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 19 – Jogador 19

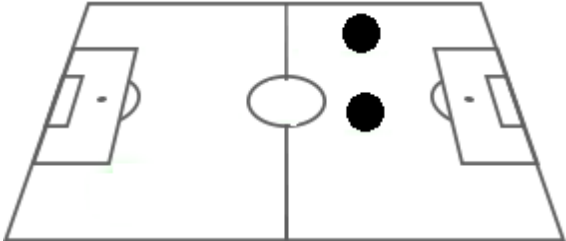
	20	JOGADOR 20				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	53Kg	ALTURA	170cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	MEDIO OFENSIVO ALA ESQUERDO 						
EX CLUBE							
FUTEBOL BENFICA							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	1				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	1,94s	1,78s	2,25s	2,22s			
FLEXOES	32		33				
ABDOMINAIS	42		42				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
15	4				100%		
15							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
• REMATE • TECNICA ○ VELOCIDADE ○ FINTA				• UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA • AMIZADE ○ FALTA DE QUERER GANHAR O JOGO ○ FALTA DE EFICÁCIA			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
• MARCAR 5 GOLOS • 3 ASSISTÊNCIAS				• FICAR EM 1º LUGAR			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 20 – Jogador 20

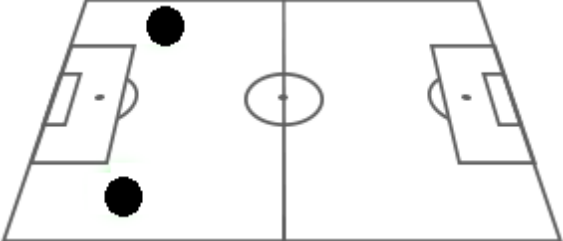
	21	JOGADOR 21				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	0Kg	ALTURA	0cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
LATERAL DIREITO/ESQUERDO							
							
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO		3	
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO		3	
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO		3	
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS		3	
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS		3	
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES		3	
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	X	X	1,75s	1,94			
FLEXOES	X		Não se estava a sentir bem				
ABDOMINAIS	X		Não se estava a sentir bem				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
8	2				100%		
8							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
• LEITURA DE JOGO • PASSE ○ REMATE ○ 1V1 OFENSIVO				• UNIÃO ENTRE TREINADORES E JOGADORES • ENTREAJUDA ○ INDIVIDUALISMO ○ JOGADORES QUE SE AFASTAM DO GRUPO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
• SER MAIS COMPLETO				• CRIAR LAÇOS COM OS COLEGAS • ATINGIR OS PONTOS DESEJADOS			
OBSERVAÇÕES							
INICIOU A ÉPOCA NA EQUIPA A							

Tabela Base 21 – Jogador 21

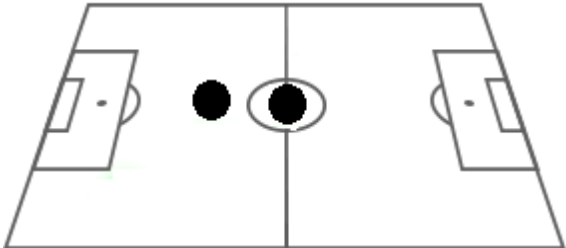
	22	JOGADOR 22				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	76Kg	ALTURA	186cm	IMC	21%
		POSICAO EM CAMPO				PE DOMINANTE		
EX CLUBE								
SF DAMAIENSE								
AVALICACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS				
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	2			
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2			
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2			
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3			
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3			
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2			
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2					
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2					
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2					
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	X	X	1,75s	2s				
FLEXOES	X		X					
ABDOMINAIS	X		33					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
10	2				100%			
11								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
• FORTE FISICAMENTE • DRIBLE ○ PERGUIÇOSO ○ FALTA DE INTENSIDADE				• UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA • TRABALHO DE EQUIPA ○ BRINCADEIRA				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
• SER O MELHOR • GANHAR TUDO				• GANHAR O CAMPEONATO				
OBSERVAÇÕES								
INICIOU A ÉPOCA NA EQUIPA A								

Tabela Base 22 – Jogador 22

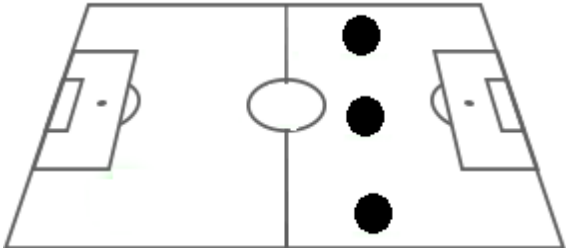
	23	JOGADOR 23				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	64Kg	ALTURA	170cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	MEDIO OFENSIVO 						
EX CLUBE							
SEM CLUBE							
AVALIACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO		2	
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO		2	
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO		2	
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS		2	
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS		2	
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES		2	
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	1				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	1,65s	1,53s	1,95s	1,75s			
FLEXOES	46		52				
ABDOMINAIS	50		53				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
12	1		2		100%		
12							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- DRIBLE - REMATE ○ CABEÇA QUENTE				- ENTREAJUDA ○ MUITA BRINCADEIRA			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
MARCAR MÍNIMO 10 GOLOS				GANHAR A COMPETIÇÃO			
OBSERVAÇÕES							

Tabela Base 23 – Jogador 23

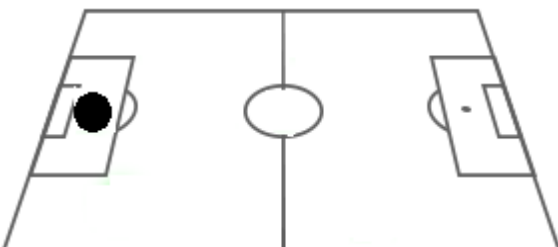
	24	JOGADOR 24				IDADE	15	
		PORTUGAL	PESO	66Kg	ALTURA	170cm	IMC	23%
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE		
	GUARDA REDES 							
EX CLUBE								
PONTE FRIELAS								
AVALICACAO INICIAL								
OFENSIVOS		DEFENSIVOS			COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
JOGO DE PÉS	2	BLOQUEIO	1	COMPORTAMENTO EM TREINO	3			
PASSE CURTO.MEDIO	2	ENCAIXE	1	COMPORTAMENTO EM JOGO	3			
PASSE LONGO	2	QUEDA LATERAL	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2			
DRIBLE	1	DESVIO SUPERIOR	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3			
1ºTOQUE	1	1VS1 DIVIDO	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3			
PONTAPE DE BALIZA/LIVRE	2	1VS1 REMATE	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3			
LANÇAMENTOS MÃO	2	CRUZAMENTOS	2					
CURTO-MEDIO	2	CONTROLO DA PROFUNDIDADE	2					
LONGO	1	ETD	2					
COMUNICAÇÃO	1	COMUNICAÇÃO	1					
AVALIACOES FISICAS								
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO			
VELOCIDADE 10METROS	X	X	X	X				
FLEXOES	X		X					
ABDOMINAIS	X		X					
RESUMO DA ÉPOCA								
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS SOFRIDOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
7	6				100%			
7								
AUTO AVALIAÇÃO								
INDIVIDUAL				COLETIVA				
• COMUNICAÇÃO • DEFESA DE BOLAS RASTEIRAS ○ CRUZAMENTOS ○ FALTA DE AUTOCONFIANÇA				• BOA TROCA DE BOLA • VARIAÇÃO DO CENTRO DE JOGO ○ BAIXA INTENSIDADE NAS 1AS PARTES				
OBJETIVOS DEFINIDOS								
INDIVIDUAIS				COLETIVOS				
• SER TITULAR • MELHORAR A TECNICA				• SER CAMPEÃO • NÃO PERDER NENHUM JOGO EM CASA				
OBSERVAÇÕES								

Tabela Base 24 – Jogador 24

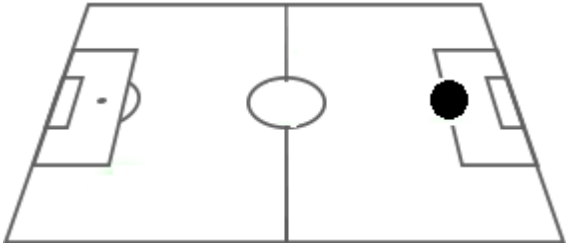
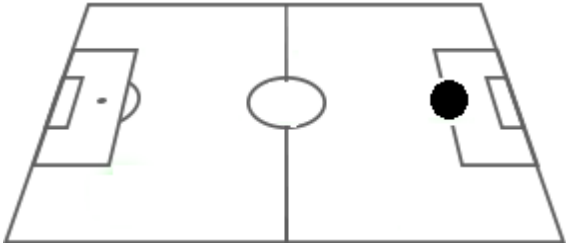
	25	JOGADOR 25				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	60Kg	ALTURA	170cm	IMC
	POSICAO EM CAMPO					PE DOMINANTE	
	AVANÇADO 						
EX CLUBE							
LISBOA E AGUIAS							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	1	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2		
RECEÇÃO	1	INTERCEÇÃO	1	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
DRIBLE	1	MARCAÇÃO	1				
CABECEAMENTO	3	CABECEAMENTO	3				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	X	X	2,50s	3,1s			
FLEXOES	X		38				
ABDOMINAIS	X		36				
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS		AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE		
8	4		2		81%		
8							
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL				COLETIVA			
- JOGO AÉREO - REMATE FORTE ○ PÉ ESQUERDO ○ REMATES DE PRIMEIRA				- UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA - AMBIÇÃO ○ INDIVIDUALISMO ○ FALTA DE RESPEITO			
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS				COLETIVOS			
MELHOR MARCADOR DA EQUIPA				- SER CAMPEÃO - SUBIR DE DIVISÃO			
OBSERVAÇÕES							
APENAS CHEGOU PERTO DA 1ªJORNADA							

Tabela Base 25 – Jogador 25

6.6. Modelo de jogo Adotado

Relativamente ao modelo de jogo adotado e tendo em conta a diversidade posicional de cada jogador, optamos por definir um posicionamento base de 1-4-3-3 que rapidamente poderia ser alterado através de movimentações e/ou permutas em 1-4-5-1 ou 1-4-4-2. A alteração mais comum é a inversão do triângulo do meio campo.

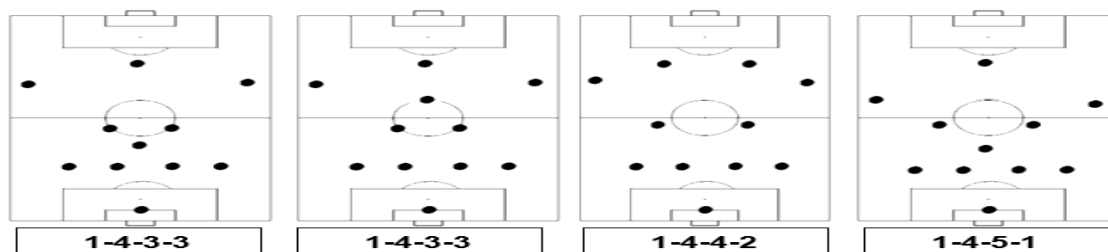


Imagem 35 - Posicionamento Adotado Juvenis B

Foram definidos princípios gerais nos diversos momentos do jogo:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organização Defensiva <ul style="list-style-type: none"> • Compactar • Armadilha • Equilíbrio • Pressão | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Transição Ofensiva <ul style="list-style-type: none"> • Aproveitamento do Espaço Livre • Desequilíbrio • Entrelinhas • Profundidade |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organização Ofensiva <ul style="list-style-type: none"> • Trapézio • Aproveitamento do espaço livre • Variação do centro de jogo • Passes entrelinhas • Largura e Profundidade | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Transição Defensiva <ul style="list-style-type: none"> • Pressão • Recuperação |

A base estipulada, era manter uma equipa organizada e bem estruturada nos diversos momentos, de forma a impedir e/ou condicionar o momento de transição e organização do adversário. Cada jogador tinha a sua função/missão que poderia ser alterada com base no posicionamento ocupado, por exemplo o nosso lateral oposto ao corredor da bola em organização ofensiva na linha da 1ª fase mantinha um equilíbrio com os centrais, mas no momento em que a bola entrava na fase intermédia, ocupava uma posição junto à linha lateral de forma a garantir a variação do centro de jogo quer por combinação com os médios quer por uma situação de bola direta, de forma a explorar o espaço vazio deixado pelo adversário.

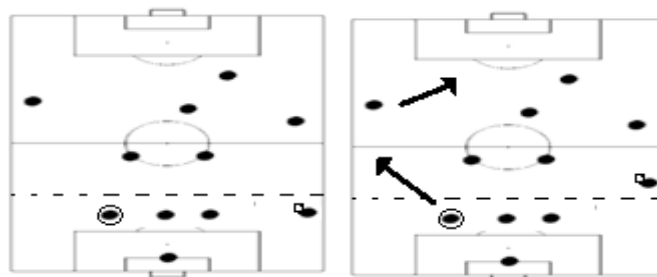


Imagem 36 - Exemplo movimentação lateral oposto- Juvenis B

A nossa previsão, sabendo das equipas sorteadas e com base na capacidade/qualidade dos atletas era conseguir obter este posicionamento em organização.

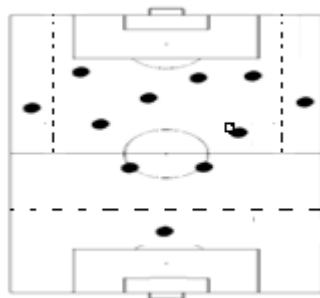


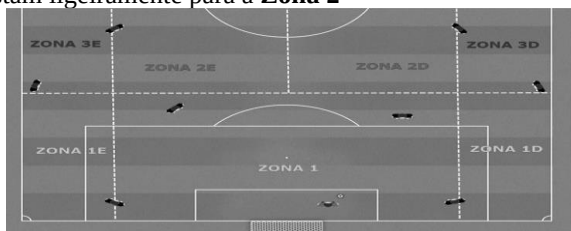
Imagem 37 - Exemplo posicionamento- Juvenis B

Foram ainda dados 3 posicionamentos base para a saída na 1ª Fase de construção:

Posicionamento Base 1ª Fase

Posicionamento Base

*Caso seja utilizado um **médio defensivo**, o mesmo ocupa a zona na entrada da grande área, **mantendo sempre a mesma posição** independente da situação e os **dois médios interiores** afastam ligeiramente para a **Zona 2**



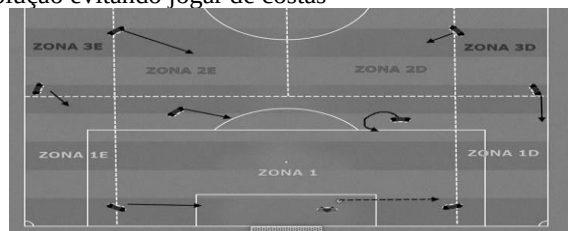
Situação 2

Centrais “fecham”; **laterais** baixam rapidamente para a **zona 1**; lateral do lado oposto da bola ocupa linha entre **zona 1-zona 3** novamente; **médios** ocupam **zona 2**; **ala do lado da bola** ocupa **zona 3**, **ala do lado oposto** ocupa **zona 2**;



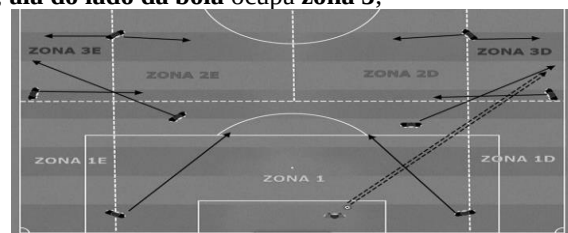
Situação 1

Saída em passe curto através dos **Centrais**; **Central contrário** “Fecha”; **Lateral do lado da bola** aproxima ligeiramente para ser solução; **Médios** Procuram ser solução evitando jogar de costas



Situação 3

Centrais “fecham”, **laterais** “fecham” (**zona 2**) garantindo o equilíbrio; pontapé médio-longo para a **zona 3** que são ocupadas pelos **médios interiores**; **ala oposto** ocupa **zona 2**; **ala do lado da bola** ocupa **zona 3**;



Posicionamento Base 1ª Fase – Juvenis B

Posicionamento Base Esquemas Táticos

Canto Ofensivo



Canto Defensivo 1



Canto Defensivo 2

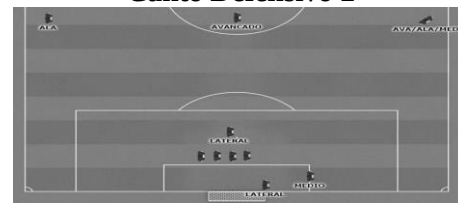


Imagem 38 - Posicionamento Base 1ª fase de Construção + Esquemas Táticos - Cantos – Juvenis B

Foram atribuídos 3 sinais para os momentos de bola parada, cantos, livres e pontapé de baliza. O posicionamento para os livres ofensivos é muito semelhante aos cantos ofensivos. Nos cantos defensivos consoante o timing do jogo e o adversário alterava-se entre 2 ou 3 referencias junto à linha de meio campo.

6.7. Organização, Planeamento e Gestão das Unidades de Treino

Relativamente ao planeamento e organização das sessões de treino, a época iniciou-se em finais do mês de Agosto. Sabíamos que nem todos os elementos do plantel estariam disponíveis na data inicial, por isso tivemos em consideração esse fator quanto à marcação de jogos amigáveis. Outro fator condicionante foi o cancelamento/adiamento da nossa competição por parte da AFL, o que nos obrigou a um período preparatório mais extenso do que o planeado, em que tivemos que alterar a nossa gestão de cargas, e os jogos que tivemos que não estavam no planeamento inicial foram “simulados” como competição.

O planeamento semanal foi definido com a base de 3 treinos de 1h30 e uma competição, realizada ao domingo de manhã, salvo alguma exceção.

	3ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Domingo
Campo	Meio campo	Meio campo	Campo 2 Meio campo	Casa/Fora
Duração	1h30	1h30	1h30	-
Horário	19:30h	19:30h	19:30h	-
Obs:			20-30min de Palestra sobre Treino/Jogo	-

Quadro 39 - Planeamento semanal– Juvenis B

O terceiro treino da semana iniciava-se sempre no campo n2, utilizado para aquecimento (MA+EC) e respetivas avaliações. Era também no 3º treino que fazíamos as palestras sobre a semana de trabalho, informações a reter sobre o próximo adversário. Por norma era enviado até ao 1º treino da semana, para o grupo da equipa, um vídeo ou vários momentos do jogo com informações a corrigir e a evitar.

Definimos como Meso 1, apenas as duas primeiras semanas da época, período em que procuramos a recuperar os atletas da paragem de férias de verão. Juntamente com os meses 2 e 3, completaram o período preparatório. Todas as Unidades de Treino, assiduidades, avaliações dos atletas, análise e reflexão dos jogos foram registadas através da plataforma Dossier do Treinador. Os jogos eram gravados quando a competição era em casa e eram analisados após a realização do mesmo, onde eram retirados excertos e anexados a um só documento com uma duração máxima de 8 a 10 minutos.

Relativamente ao número de jogadores em treino, era comunicado entre ambos os treinadores com antecedência que jogadores iriam participar no treino da equipa A, exceto em situações de lesão durante a última sessão de treino. Os jogadores que não justificassem a sua ausência até 2 horas antes da sessão de treino, eram atribuídos com falta injustificada.

Em competição, o atleta tinha até sábado à hora de almoço para comunicar, caso não se sentisse bem, de forma a precaver alguma alteração no 11 inicial ou mesmo na convocatória. Alguns dos treinos poderiam ser realizados em conjunto com a equipa A, o que facilitava a organização e apresentação de exercícios, visto que a base era muito semelhante.

Relativamente à competição, os atletas tinham que assinar no final da última sessão de treino a respetiva convocatória e respeitar as regras pré-definidas:

- Comparecer devidamente equipado (equipamento do clube)
- Comparecer na hora estipulada (1h30 antes da competição jogo em casa)
- Comparecer no campo do adversário 1h antes da competição (com aviso aos respetivos elementos da equipa técnica)
- Verificar se o material e equipamento de jogo estavam corretos
- Confirmar junto dos treinadores/delegado o seu bem-estar (alimentação, horas de sono, dores musculares)
- Nenhum dos atletas poderia abandonar o local da concentração sem aviso

MACROCICLO EPOCA 19/20 JUVENIS B																		
MÊS	AGOSTO			SETEMBRO												OUTUBRO		
MESO	1						2									3		
MICRO	1			2			3			4			5			6		
UT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
MÊS	OUTUBRO												NOVEMBRO					
MESO	3									4								
MICRO	7			8			9			10			11			12		
UT	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
MÊS	NOVEMBRO						DEZEMBRO											
MESO	5																	
MICRO	13			14			15			16			17			18		19
UT	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
MÊS	JANEIRO												FEVEREIRO					
MESO	6									7								
MICRO	20			21			22			23			24			25		
UT	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
MÊS				MARÇO														
MESO	7			8														
MICRO	26			27														
UT	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
MÊS																		
MESO																		
MICRO																		
UT	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108

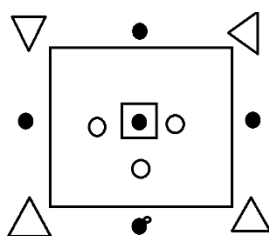
Imagem 39 - Planeamento Anual- Juvenis B

6.7.1. Período Preparatório**Microciclo nº1 (3UT) + Microciclo nº2 3UT e 1JA)**

Os dois primeiros microciclos foram similares, devido à demora na chegada no pós-férias. Sabíamos que nem todos os atletas estariam presentes na primeira semana de trabalho, então optamos por fazer uma repetição de conteúdos, sendo que na primeira semana de trabalhos utilizamos apenas um grupo e na segunda dividimos o grupo de trabalho em dois grupos. O pós-férias tinha como objetivo principal recuperar os atletas da paragem, dar a conhecer a nossa ideia prevista e avaliar os atletas que continuavam a aparecer para fazer experiências.

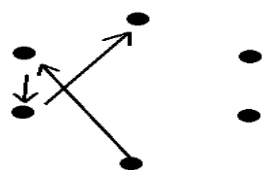
Foi feita uma apresentação no início da segunda semana de trabalho com a ideia de jogo definida, apresentação das regras, horários e jogos amigáveis agendados. Todos os treinos nestes dois microciclos, iniciavam-se sempre com um circuito de coordenação e agilidade, além dos eventuais sinalizadores para mudanças de direção, seguindo-se sempre exercícios técnicos, já a pensar nas combinações e apoios frontais.

Relativamente aos exercícios mais modelados, a base foram exercícios que potenciavam o passe entrelinhas e simultaneamente uma rápida saída após recuperação da bola. Durante o jogo formal, eram sempre delineados os 3 corredores para que fosse posto em prática as dinâmicas ofensivas e defensivas pretendidas, apesar da prioridade serem as ações defensivas, porque se o nosso comportamento em momento de perda e organização defensiva fosse cumprido, tornava mais fácil o momento de transição ofensiva. No segundo microciclo, a segunda UT, foi em sala, onde foi feita apresentação das Leis de Jogo e alterações para a nova época, com a presença do professor Pedro Henriques.



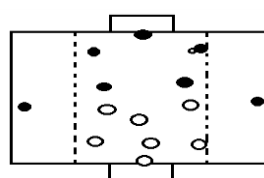
Exercício para potenciar o jogo interior, em caso de recuperação dos jogadores no interior do quadrado, atacam as 4 minibalizas disponíveis, os jogadores quando perdem a posse têm de defender as mesmas. Rápida decisão no passe, procurar atrair o adversário para uma zona.

Imagem 40- Exercício de Passe entre linhas



Exercício para potencial o passe em diagonal e apoio frontal, alterando entre passe curto e passo médio longo. Combinação prevista entre médios e avançados, laterais e alas, centrais e laterais.

Imagem 41 - Exercício de Passe Apoio Frontal



Exercício para potenciar os comportamentos ofensivos e defensivos, ocupação racional dos 3 corredores em comportamento ofensivo e ocupação do corredor central e/ou da bola em processo defensivo.

Imagem 42 - Exercício de Ocupação Racional 3 Corredores

Microciclo nº3 (3UT e 1JA)

Neste microciclo continuamos com a mesma dinâmica de trabalho, exercícios coordenativos/agilidade e exercícios técnicos, numa inicial da sessão após o aquecimento. As dinâmicas de outros exercícios mais reduzidos foram aplicadas em exercícios mais complexos como definição das zonas de pressão e orientação da linha defensiva, e iniciamos também o processo de transição ofensiva, através de exercícios de 2vs1 e 1vs0 após recuperação. Definição das regras e sinais em momentos de bolas paradas, posicionamentos defensivos base devido ao início dos jogos amigáveis. Foram também feitas nas últimas UT da semana, as primeiras avaliações de velocidade 10 metros e Força (abdominais e flexões). Para as avaliações, procuramos que cada atleta tivesse pelo menos uma semana de trabalho e em termos de logística de trabalho (divisão da equipa técnica), tornou-se mais fácil fazer as respetivas avaliações através de 2 grupos. O primeiro grupo realizou as avaliações na 2ªUT e o segundo grupo na 3ªUT.

Microciclo nº4 (3UT e 1JA)

Após o primeiro jogo amigável, foram identificadas as primeiras lacunas e iniciou-se o processo de correções. A primeira lacuna identificada foi a não ocupação correta os corredores e setores na primeira fase, e para foram definidos os posicionamentos base na 1ª Fase de construção e respetivas orientações e soluções dependendo do tipo de pressão adversária; A segunda lacuna identificada está ligada ao comportamento em transição ofensiva e ao momento de organização ofensiva. Foram realizados exercícios de 6vs4 (médios + alas/avançados vs defesas e/ou médios). Desenvolvimento dos exercícios base anteriormente apresentados: atribuição de corredores e setores; atribuição de 2 momentos de transição; Realização das avaliações dos novos elementos.

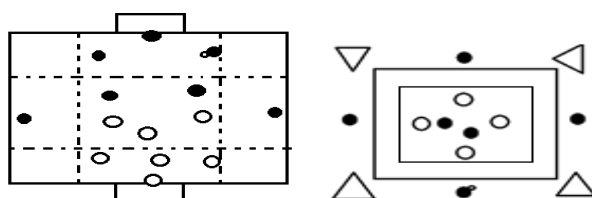


Imagem 43 - Exercício de Ocupação Racional Corredores + Setores e Passe entre linhas

Microciclo nº5 (3UT e 1JA)

Após o segundo jogo, foram identificadas novas lacunas, o que tinha de ser visto pela equipa técnica como algo positivo, que nos permitiria precaver os mesmos em período de competição. A primeira lacuna está relacionada com questões comportamentais e cumprimento de algumas normas anteriormente estipuladas e a segunda com ações em momento de transição defensiva. Todas as sessões iniciaram novamente com exercícios técnicos após a mobilidade articular, e toda a semana de trabalho incidiu em processos de transição defensiva e ofensiva, de forma a potenciar o processo de rápida de recuperação da bola e que comportamentos adotar e definir após ter a bola, exercícios como o jogo do rio, 1v0-2vs1-3vs2. Finalização das avaliações e repetição dos comportamentos em esquemas táticos.

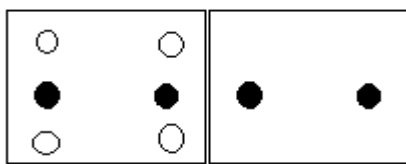
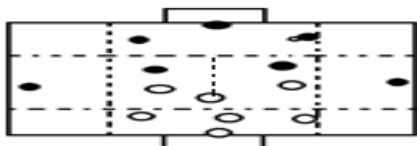


Imagem 44 - Exercício de Reação à perda

Exercício de transição 4vs2 e após recuperação variação do centro de jogo e processo de transição para a equipa que perde a posse. Alternância de uma terceira pressão.

Imagem 45 - Exercício de Ocupação Racional
Corredores + Setores c/ divisão do Corredor Central

Divisão do corredor/setor central em dois para evitar a sobreposição dos médios e manter ambos os médios mais próximos em organização defensiva.

Microciclo nº6 (3UT e 1JA)

O sexto microciclo foi muito semelhante ao anterior, devido ao adiamento do campeonato, algo que nos permitiu repetir os conteúdos e perceber de que forma é que o plantel tinha anexado as ideias definidas, o maior foco foi o posicionamento base na 1ª fase de construção, cantos ofensivos e livres ofensivos. Uma das maiores dificuldades que identificamos no jogo amigável foi a pouca variação do centro de jogo e no momento do jogo formal foram atribuídas duas referências nos corredores laterais.

Microciclo nº7 (3UT e 1JA) + Microciclo nº8 (3UT e 1JA)

Após análise do jogo, identificamos que possivelmente poderíamos ter uma equipa bastante equilibrada e com condições para fazer a diferença na serie atribuída, o que proporcionou a criação de 2 novas dinâmicas, inversão do triangulo do meio campo e construção e criação a 7 na 1ª e 2ª fase. A chegada de 3 novos elementos também permitiu libertar 2 jogadores para a equipa A, além do habitual equilíbrio em número e qualidade.

Os dois microciclos foram repetidos para que fosse possível comparar os comportamentos em jogo contra dois adversários com um sistema de jogo diferente e comportamento diferentes.

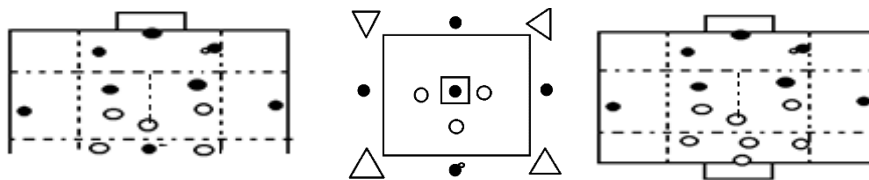


Imagem 46 - Exercício Diversos

Microciclo nº9 (3UT e 1JA)

Última semana de trabalho do período preparatório e repetição de um jogo com um adversário anteriormente empatado. Após análise do jogo anterior, foi apresentado excerto de vídeos aos atletas com os diversos momentos, com comportamentos a evitar e ações bem-sucedidas. Foram realizadas as avaliações em falta aos novos atletas. Na segunda UT, após o treino, foi feita uma revisão das ideias chaves de forma a tentar perceber quais eram as maiores dificuldades que cada um sentia.

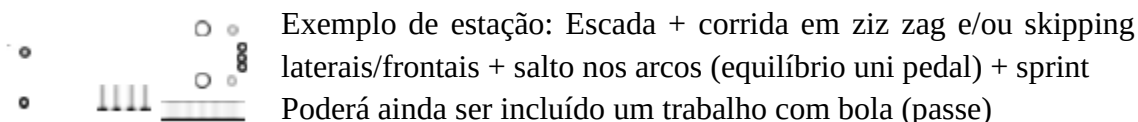
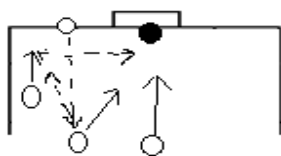


Imagem 47 - Exercício de Trabalho em Estações

6.7.2. Período competitivo**Microciclo nº10 (3UT e 1C)**

Preparação para o início do campeonato, contra um adversário que apesar da total incógnita em termos de modelo de jogo, era composto por muitos ex jogadores do clube da geração de 2003, o que nos permitiu ter uma ideia de algumas características. Todas as sessões iniciaram com exercícios de passe e receção anteriormente executados (2 exercícios apresentados, sendo que o segundo foi repetido na 2ª e 3ª UTs, mas com variações). Construção e zonas de pressão através de jogos condicionados e jogo formal sem condicionantes, na primeira UT com uma intervenção mais passiva para apelar à imprevisibilidade dos atletas e na 2ª UT com uma intervenção mais ativa em pequenos ajustes. A última UT, foi dado uma maior importância aos esquemas táticos defensivos e aos livres diretos frontais.

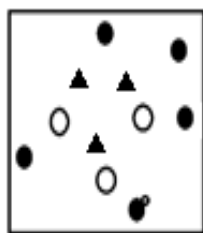


Exemplo de Exercício de finalização aplicado. Após apoio frontal, cruzamento do lateral ou ala para finalização do médio e avançado. (Poderá ter uma ou duas oposições dependendo do número de jogadores a finalizar)

Imagem 48 - Exercício de Combinação Para finalizar

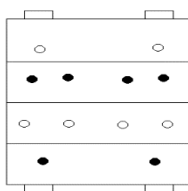
Microciclo nº11 (3UT e 1C)

Após o primeiro jogo, que terminou com um resultado bastante favorável, a nossa preocupação foi demonstrar aos atletas que apesar da vitória extensa, o resultado na nossa opinião foi exagerado para aquelas que foram as dificuldades impostas pelo adversário, visto que se tratava um “rival” com objetivo de subida. Relativamente ao jogo, identificamos duas lacunas na nossa equipa no decorrer do jogo e as nossas UTs focaram essencialmente nisso, trabalho entre linhas na zona intermédia de organização defensiva e transição. Destacar a facilidade com que operacionalizamos o momento da transição ofensiva, outrora trabalhada. Os exercícios na primeira e segunda UTs foram iguais, alterando apenas de minibalizes para balizas de 7/11 e inclusão de mini balizas após recuperação.



Situação de 5vs3, impedido o passe entre os cones no centro do quadrado. Atribuição de pontuação à equipa que recupera a bola quer pela ação de recuperação, quer pela realização de finalização quando presentes as minibalizas, e à equipa em vantagem numérica que pelo passe entre os cones, quer pelo timing de recuperação em caso de perda, de forma a evitar a finalização adversária.

Imagem 49 - Exercício para Impedir passe Entrelinhas



Situação de 4vs4 com uma ou duas referências para finalizar, potenciar o passe entrelinhas e finalização a 2 tempos. Alternância entre minibalizas e balizas 7/11. Em situação de duas referências, premissa de uma delas baixar entre linha de 4 para jogar em apoio frontal e arrastar adversários.

Imagem 50 - Exercício de Passe Entrelinhas c/ Finalização

Nas mesmas UTs, durante o jogo formal, foi adicionada a condicionante em que a finalização após cruzamento valeria mais 1 ponto. Na última sessão a semana, após o aquecimento e respetivos exercícios de velocidade, o foco foi combinações para finalização e jogo formal condicionado em zonas limitadas a 2 toques em processo ofensivo.

Microciclo nº12 (3UT e 1C)

Segundo jogo, segunda vitória, novamente por um resultado expressivo, desta vez contra uma equipa mais limitada em qualidade e em número de atletas. Apesar do resultado e das facilidades que o adversário nos proporcionou, mantemos o foco naquilo que foram as lacunas identificadas na primeira jornada. O golo sofrido também nos serviu de aprendizagem, um golo que surge devido ao espaço entre defesa central e defesa lateral.

Relativamente à primeira UT, iniciou-se com um exercício técnico de combinação e apoio frontal, repetição do exercício de 4vs2->6vs4 e aplicação de um exercício de pressão de 2vs2 em 4 quadrados distintos, em que os mesmos 2 elementos após tempo/recuperação pressionavam outro quadrado. No jogo formal condicionado, introdução de 2 jokers no corredor intermedio com limitação a 2/3 toques, para potenciar o jogo no corredor central, decisão rápida e explorar os espaços, no corredor lateral não existiam limitações. A segunda UT, após o aquecimento e trabalho em estações, foram criadas 6 equipas e foi feito um torneio 3vs3: Distrital, 1ª Liga e Liga dos campeões, em jogos de 2 minutos, equipa que perde descia de campo, equipa que terminasse em último ficava responsável pelo material. Na distribuição das equipas, procuramos misturar os subgrupos já conhecidos. A terceira UT, iniciou-se com uma palestra sobre a reflexão dos objetivos individuais e coletivos para cada elemento, correção de posicionamentos base e definição em grupo do objetivo para a época. Decidimos fazer esta autorreflexão antes da terceira jornada, porque nos permitia ter um conhecimento de 50 % dos adversários, quer através dos nossos jogos, quer através da observação dos outros resultados, e sentimos que poderia ser visto como um critério de motivação extra para a palestra do jogo seguinte vs Amavita, uma equipa de 2003, que na época anterior apresentou resultados positivos em ambos os escalões com influencia direta (escalão iniciados 2004 e juvenis 2003). Após a palestra, aquecimento, jogo condicionado em zonas limitadas a 2 toques e jogo formal.

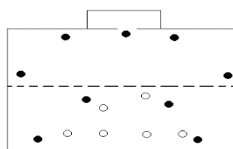
Microciclo nº13 (3UT)

Felizmente continuamos a trabalhar sobre vitórias e a definição de objetivos permitiu-nos manter os padrões pré-definidos, visto que pela primeira vez tivemos em desvantagem, mas os jogadores mantiveram o foco em inverter a situação. A maior lacuna que identificamos, foi no confronto no corredor central. Os atletas do Amavita tinham uma

estrutura mais forte em comparação aos nossos médios e para combater procurarmos jogar mais vezes nos corredores exteriores de forma a atrair o adversário. As primeiras duas UTs, iniciaram-se com exercícios técnicos e exercícios de transição defensiva – rápida pressão após perda. As condicionantes alteradas foram o espaço utilizado e o número de jogadores por equipas. No trabalho de organização ofensiva o foco foi impedir a sobreposição de jogadores no corredor lateral, exemplo: impedir lateral e ala no mesmo corredor, para isso, foi dividido cada corredor lateral em dois, em que em apenas poderiam estar na mesma linha vertical (corredor) se surgisse um 3º homem para combinação, exemplo de um médio ou avançado. Na última sessão foi aplicado um exercício lúdico de velocidade de reação e finalização, e terminou com jogo formal, com o campo limitado em corredores e setores para manter os princípios anteriormente definidos.

Microciclo nº14 (3UT+ 1C)

Esta semana de trabalho alteramos um pouco a dinâmica, devido à ausência de competição no fim de semana (isentos). Na primeira UT foi realizado um jogo formal vs a Equipa de JuvA, que nos permitiu comparar ambos os planteis. Procuramos que a segunda UT, incidisse em mais jogos competitivos, através de jogos reduzidos e condicionados, através da criação de um torneio de 3vs3, através da criação de 3 campos (largura da pequena área e comprimento da grande área) em que todos competiam em simultâneo e de 6vs6, que competiam no campo médio (largura da grande área e comprimento de 2 grande áreas), a equipa que estava de fora (derrotada), realizava um circuito com saltos, mudanças de direção e travagens. Na 3ª UT, o foco fundamental foi a primeira fase de construção juntamente com a primeira fase de pressão e o momento de finalização, onde foi aplicado um exercício de comportamentos a adotar vs uma equipa em linha defensiva muito alta. Relativamente ao jogo vs JuvA, o melhor que nos podia ter acontecido foi a derrota por 3-0. Em primeiro lugar, devido ao momento em que ambas as equipas atravessavam nas respetivas competições, JuvB registou 100% vitorioso e JuvA com um registo muito instável. E em segundo lugar, foi um “abre olhos” para os atletas dos JuvB que apesar de forma passiva “provocavam” os atletas dos JuvA, o que nos permitiu evitar atritos futuros.



Exercício de 1ª Fase de Construção vs 1ª Fase de Pressão

Impedir deixar sair a jogar vs deixar sair a jogar, coberturas e zonas de pressão

Imagem 51 - Exercício de 1ª Fase de Construção vs 1ª Pressão

Microciclo nº15 (3UT+ 1C)

Após o jogo com o Rio de Mouro e respetiva 4 vitória consecutiva, iniciou-se o processo de análise de golos marcados/sofridos, não pela jornada, mas sim devido ao número de tentos até ao momento. 4 jogos, 26 golos marcados e 4 sofridos. Dos 4 golos sofridos 1 foi de penalty, 1 passe entre linhas central e lateral e 2 de meia distância numa zona central, junto à linha do meio campo e outro perto da entrada da grande área, o que nos permitiu identificar um erro entre o trabalho do duplo médio/pivot.

Relativamente aos golos marcados, continuamos a trabalhar dentro dos princípios já definidos. Repetição dos exercícios anteriores do corredores e setores, muito apoio e dinâmicas dos nossos médios e ligação entre 2ª e 3ª fase.

Microciclo nº16 (3UT+ 1C) + Microciclo nº17 (2UT) + Microciclo nº18 (2UT)

A semana de trabalho do microciclo 16 incidiu no trabalho de organização defensiva da 1ª e 2ª linha. Orientação da linha dos defesas e transição ofensiva dependendo das diferentes zonas de recuperação – ataque rápido ou contra-ataque. Exercício lúdico de velocidade na última sessão e exercícios de finalização em que todos os jogadores passavam pelos diferentes momentos, passe, apoio, cruzamento e finalização.

Relativamente à competição, o grau de dificuldade das equipas adversárias era baixo, e a maioria das equipas que iremos defrontar são compostas por plantéis reduzidos, com limitações de trabalho e nosso foco e obrigação definida é comprimir com as normas estabelecidas, ocupação dos posicionamentos, explorar o espaço dado pelos adversários, evitar sofrer golos. Devido à paragem para a pausa de Natal, foram realizadas apenas duas sessões no microciclo 17 e no microciclo 18, com atividades lúdicas e momentos para dinamizar o clima e as relações entre elementos do grupo, trabalho em conjunto com a equipa A.

Microciclo nº19 (2UT + 1C)

Após paragem para período de natal, era importante voltar com o foco nos objetivos e perceber que apesar do grau de dificuldade se apresentar reduzido, o próximo jogo era um derby do concelho da Amadora e não havia hipóteses para facilitar, ainda mais sabendo das limitações que o campo nos iria apresentar. Com apenas duas sessões de trabalho, o foco foi o processo de transição ofensiva e organização defensiva. Sabíamos que o adversário iria tentar “bater na frente” de forma constante, procuramos orientar as linhas para que fosse possível a fácil receção e saída rápida a jogar. Nas bolas paradas, promovemos aos guarda redes saídas a 2 tempos e procura rápida de um das 3 referencias.

Microciclo nº20 (3UT + 1C)

De regresso aos trabalhos após vitória sobre o nosso rival CD Estrela, onde conseguimos anular a estratégia do adversário (“bater na frente”) e potenciar o nosso momento de transição. A nossa principal preocupação foi dar a conhecer o grau de importância do próximo jogo. O adversário seguinte era o CIF, equipa que estava próxima de nós em termos classificativos e tinha o grau de qualidade mais próximo do nosso, e que em caso de vitória dávamos um passo enorme naqueles que eram os objetivos anteriormente definidos. Sabíamos através da análise de um vídeo quais eram os principais princípios do CIF e trabalhamos sobre esse foco: Variações rápidas do centro de jogo, pressão e superioridade no corredor lateral. Recordamos o processo de primeira fase de pressão, equilíbrio entres os médios interiores e o espaço com a linha defensiva e comportamentos adotar no processo de transição ofensiva. Foco no momento de esquemas táticos, principalmente no processo de organização dos posicionamentos defensivos com as 3 referencias junto à linha do meio campo.

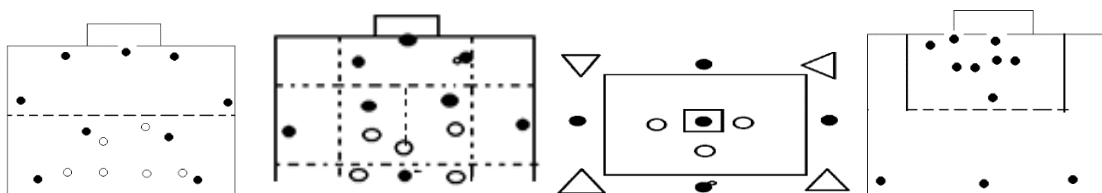
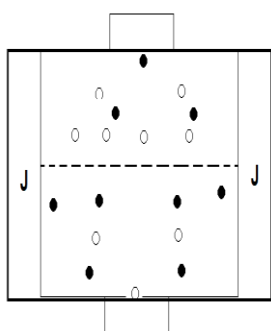


Imagem 52 - Exercício Diversos 2

Microciclo nº21 (3UT + 1C)

Após mais um objetivo cumprido, foi a primeira vitória com números mais reduzidos que tivemos até ao momento, o que de certa forma justifica o grau de preocupação dado ao adversário no microciclo anterior. Sabíamos do grau de importância do mesmo e felizmente cumprimos com os comportamentos de jogo decididos e mantivemos o controlo durante praticamente todo o jogo, apesar de nos últimos 15-20 minutos termos adormecido, que poderia ter trazido consequências maiores, mas felizmente sorriu-nos. Devido ao trabalho dos avançados do adversário anterior e sabendo que o adversário seguinte também tinha alguns jogadores que fisicamente poderiam trazer-nos algumas dificuldades (CD Belas, jogo no período preparatório), procuramos focar as duas primeiras UTs no processo de organização defensiva da 2ª e 3ª linha, com foco maior no trabalho na marcação H-H dos nossos centrais, 1 central de marcação vs central de cobertura.

Apesar do desequilíbrio do jogo amigável frente ao adversário seguinte, sabíamos que isso de nada servia se não mantivéssemos o foco no trabalho e que apesar de conhecermos que o clube passava algumas dificuldades relacionadas com os recursos humanos (alterações de treinadores e perda de jogadores), não podíamos ver isso como algo impeditivo de manter o nosso objetivo.



Jogo em dois blocos, 1min de manutenção num meio campo e depois têm o objetivo de chegar ao meio campo adversário com bola controlada, Médios utilizados como referencias para rodar com os laterais (VCJ), assim que passam meio campo, MC pisam a linha do meio e DC agarram PL que fica HxH, laterais JOKER mover a toda a profundidade do campo, chegando ao ½ ofensivo fazer golo o mais rápido que conseguirmos, extremos ou lateral no corredor amarelo o outro corredor vermelho

Imagem 53 - Exercício de jogo condicionado em espaço c/2 Apoios

Microciclo nº22 (3UT + 1C)

Preparação da nova semana de trabalho para o último jogo da primeira volta, após mais uma vitória. Relativamente ao jogo, teve um resultado muito diferente daquele que tínhamos tido na pré-época, uma equipa com muito mais lacunas, com pouco rendimento e jogadores com muitas limitações. Quanto a nós, cumprimos com o nosso processo de organização ofensiva e aproveitamos os momentos de transição para fazer o golo. Um resultado que poderia ter sido mais avultado, se o nosso foco se mantivesse a 100% e essa tem sido uma das maiores dificuldades que tenho tido ao longo da época, devido aos resultados por números elevados, os atletas sentem-se confiantes nas suas ações o que em

certos momentos entra num processo de individualismo. A semana iniciou-se muito condicionada pelo número de baixas por lesão/doença, apenas 13 jogadores por sessão de treino, e felizmente na última UT, recuperaram alguns jogadores que nos permitiu ainda compor a convocatória com os 18 elementos. Apesar das limitações procuramos manter a mesma linha de trabalho, através de exercícios de competição interna (Liga dos campeões), muito trabalho de transições, 1vs0 – 2vs1 – 3vs2 – 4vs3 e combinação para finalização. O foco, tinha que ser terminar a primeira volta só com vitórias e apesar de todas as condicionantes, os jogadores tinham de ser conhecedores desse objetivo a 100%.

Microciclo nº23 (3UT + 1C)

O primeiro objetivo da época tinha sido concluído, 10 jogos 10 vitórias e primeira volta completa. Relativamente ao jogo, apesar da vitória por 5-1, a nossa primeira parte foi muito limitada. Na nossa fase de construção, mostramos muitas dificuldades em procurar a melhor solução, principalmente pela imobilidade dos médios interiores em procurar o espaço vazio de forma a “assumirem” o jogo. Fomos uma equipa que procurou demasiadas individualidades, principalmente na primeira parte e logo após o golo sofrido. Ao intervalo alteramos a dinâmica do corredor central no meio campo defensivo e foi pedido aos alas que procurassem mais o jogo interior, que arrastava os seus marcadores diretos e libertava o espaço nos corredores para os laterais. Alterações bem-sucedidas, que nos permitiu fazer 4 golos nos primeiros 20/30 minutos. Devido as limitações identificadas pelo posicionamento do adversário no jogo e respetivo mau dinamismo do nosso meio campo, dividimos a semana de trabalho da seguinte forma: 1ª UT, correções e soluções para uma 1ª pressão como a do adversário anterior, que era muito semelhante à pressão do Atlético CP (próximo adversário), 2ªUT a forma como deveríamos pressionar o momento de construção do Atlético CP que se apresentou na 1ª jornada com uma linha de 3 defesas centrais ou com 2 defesas centrais e um médio defensivo muito baixo, e por ultimo, a 3ªUT, esquemas táticos ofensivos e finalização após cruzamento (livres laterais e lançamentos juntos da grande área ofensiva). Sabíamos que os corredores laterais era um espaço que poderíamos explorar de forma atrair a oposição e depois procurar a solução para finalização no 2º poste ou na zona da entrada da grande área.

Microciclo nº24 (3UT + 1C)

Jogo com maior dificuldade em comparação a primeira volta, principalmente pelo golo sofrido logo aos 25 segundos, tremenda falta de concentração na nossa parte, que permitimos ao adversário iniciar o jogo, com um dos nossos laterais demasiado fora do corredor central e que foi logo explorado por um dos avançados do Atlético CP, que conseguiu o remate através de uma combinação com um dos médios. Após o golo, o adversário baixou todo o seu bloco, e defendeu praticamente o jogo todo com as duas linhas, num total de 8 ou 9 jogadores atrás da linha bola, alternando entre deixar um ou duas referências mais ofensivas. Apesar da desvantagem durante praticamente 50 minutos (momento do golo empate), procuramos um jogo mais paciente, à espera do erro adversário, quer em transição defensiva, fixando a oposição direta no corredor central e libertando os corredores exteriores para cruzamento do lateral ou ala, com finalização na

zona do 2º poste ou marca de grande penalidade. Apesar na nossa última sessão de treino ter incidido também nos esquemas táticos (livres laterais e lançamentos laterais), foi um jogo praticamente sem lances do género (2 cantos em 90 minutos e 1 lançamento perto da zona de finalização). Relativamente ao nosso primeiro golo, tal como mencionei anteriormente, ocorreu ao minuto 50, após uma combinação entre interior e lateral, que procurou o espaço livre libertado pelo ala. O nosso segundo golo, ocorreu a 15 minutos do final, num lance muito semelhante ao primeiro, mas que procuramos a zona da finalização na entrada da grande área (Atlético CP baixava demasiado a 3ª linha quando a bola se encontrava perto da linha de fundo, e deixava a 2ª linha muito desequilibrada). Os últimos 15 minutos jogo, obrigou o adversário a arriscar mais, colocando mais jogadores no meio campo ofensivo, o que nos permitiu explorar mais o nosso meio campo ofensivo em situações de transição em momento de 5vs3, 4vs3 e 3vs3. O início da semana de trabalho iniciou-se com uma breve palestra com a reflexão do jogo passado, reflexão da época até ao momento, e reformulação dos objetivos relacionado com integração dos jogadores de 2004 no plantel de JuvA, que teve de ser antecipado devido aos resultados menos positivos do plantel, e de nada serviria a subida de divisão se o plantel A, não conseguisse a manutenção. Além disso, sabíamos que o próximo adversário apresentava mais limitações, quer em ações táticas coletivas como em ações individuais e encontrava-se na última posição da tabela. Relativamente às unidades de treino e aos exercícios, devido à saída e integração de alguns jogadores no plantel A, o grupo de trabalho ficou reduzido a cerca de 16 jogadores de campo, juntamente com 3 atletas que apareceram para captações. As três unidades de treino iniciaram-se com exercícios técnicos com dinâmica do 3º homem, logo após a mobilização articular e trabalho coordenativo, aumentando a distâncias de passe e/ou procura da combinação. Na primeira unidade treino, a parte fundamental incidiu na ocupação racional do terreno de jogo, principalmente na organização ofensiva e transição ofensiva, atribuindo duas referências à equipa que defendia e duas zonas de finalização. Na segunda UT, iniciou-se com o trabalho coordenativo e exercício técnico, seguido das estações com multi saltos, mudanças de direção e corrida em zigzag. Foi realizado o teste da milha, não no sentido avaliativo, mas sim para aumentar a competição interna, procurar qual ou quais os atletas demoravam menor tempo a percorrer o percurso de 5 voltas de 200m. Nos últimos 20 minutos, foi realizado um exercício competitivo, de 3 equipas, em que a equipa que sofria golo saía logo do terreno de jogo. Para terminar a semana de trabalho, após o aquecimento foi realizado um exercício de velocidade sem e com bola, uma pequena competição interna de 3 (ou 4 elementos no último grupo), com sprint após uma troca de passes e finalização para uma minibalizes. Na parte fundamental procuramos criar soluções para os momentos de transição ofensiva, perto da zona de finalização com situações de 4vs3 e/ou 4+1vs5. E por último jogo formal.

Microciclo nº25 (3UT + 1C)

Relativamente ao jogo, apesar da vitória por 3-0, foi o nosso pior jogo até ao momento, e muito se deveu a falta de jogadores na convocatória, apesar da ficha de jogo estar com 16 elementos (2 Grs + 14 de campo), no dia de jogo faltou 1 jogador, por lesão de ultima

hora e lesionou-se um elemento logo nos primeiros 20 minutos. E apesar das substituições seres volantes, alguns dos atletas, principalmente alas e laterais, tem maior dificuldade em jogar 80 minutos. O nosso momento de finalização não foi o melhor, falhamos cerca de 12 remates em situações de 1vs Gr, bolas ao poste/barra e remates mal direcionados, e que a meu ver tornou os jogadores mais ansiosos e a tomar decisões mais precipitadas e com maior taxa de erro, felizmente conseguimos marcar 1-0 ao minuto 45, o que “acalmou” o intervalo. A palestra ao intervalo focou essencialmente em apelar à calma e retorno ao jogo, criando cenários essencialmente de sucesso, para demonstrar que o controlo do jogo viria para as nossas mãos como nas outras jornadas, teríamos de evitar decisões precipitadas e ações individualistas. A 2ª parte iniciou-se praticamente como a primeira, com claras oportunidades de fazer golo. Por norma, não costumo comentar as ações dos árbitros de jogo, mas senti que nesse jogo o teria de fazer, por achar as decisões nos estavam a condicionar em demasia, quer pelas faltas excessivas que estávamos constantemente a sofrer que abrandavam o ritmo de jogo sem qualquer penalização ao adversário, quer pelo contrário, em que os meus atletas era penalizados com amarelo por discordância das decisões da equipa de arbitragem. De salientar que para a equipa do Agualva, ocorreram duas grandes penalidades, ambas sem sucesso, por remate para fora da baliza e defesa do meu Gr, e em ambas, a decisão do arbitro deixou muito a desejar, o que mais uma vez começou a conduzir novamente á dificuldade de manter o foco no que realmente importava. Felizmente conseguimos fazer o 2-0 que nos trouxe a segurança e estabilidade que tanto precisávamos. Os últimos 20 minutos, e devido á desorganização total do adversário que apesar de estar em desvantagem e subir as suas linhas, não lhe foi permitido ter bola e ações faltosas e impróprias começaram a fazer ser a sua maior preocupação. Aos meus jogadores, foi lhe transmitido a ideia de que estavam proibidos de realizarem qualquer tipo de comportamento semelhante, com os devidos castigos bem recordados. Perto do final, após uma recuperação do médio defensivo, que procurou a referência no corredor contrário conseguimos finalizar e fazer o 3º golo. A primeira sessão de treino, iniciou-se com uma curta reflexão sobre o jogo, onde procuramos apurar junto dos jogadores o que destacaram como mais relevante do jogo anterior, e percebemos que a integração de elementos no plantel A e a “facilidade” em serem convocados para jogar na equipa B, lhe dava garantias que iriam sempre convocados e que a competição por um lugar começou a deixar de existir. O que nos permitiu fazer uma reformulação nas convocatórias, os atletas da equipa A, não convocados, integravam a convocatória da equipa B, se a decisão fosse realmente benéfica, e jogadores de 2005 (iniciados A) iriam começar a integrar os treinos e convocatórias. Além de um número completo nas sessões de treinos, os jogadores iriam procurar lutar pelo seu lugar no 11 inicial e convocatória. Relativamente à parte prática das unidades de treino, a primeira sessão, procuramos incidir em situações de jogo condicionado, através da limitação de espaço (zonas neutras e zonas de superioridade), de forma relembrar os jogadores do jogo e das dificuldades no jogo anterior contra o adversário seguinte: Amavita. As dificuldades identificadas foram o jogo anterior devido ao poderio físico dos jogadores do Amavita e para isso criámos situações que nos permitissem fixar o corredor central e libertar espaço no corredor lateral e nas costas adversária, quer através de bola mais longa e direta, que através de uma

combinação entre o nosso médio mais avançado a jogar em apoio frontal e procura de um passe em rotura. Terminamos em a sessão com jogo formal em cumprimento (baliza em cada lateral do campo). A segunda unidade de treino, iniciou-se com trabalho coordenativo e em pequenas estações, exercícios de transição e recuperação de posse de bola (4vs2 e 4vs3), e jogo condicionado, em que no corredor central, estava limitado um quadrado onde se privilegiava o jogo a 1 toque. Para terminar a semana de trabalho, a última semana, procuramos focar os esquemas táticos defensivos (cantos) e a saída após ganho/recuperação da posse de bola.

Microciclo nº26 (4UT)

Relativamente ao jogo, vivenciamos pela primeira vez o sabor da derrota, perdemos contra o Amavita em casa, por 4-2. Não só de lamentar a forma como perdemos o jogo, mas também o facto de sofremos o 4ºgolo que nos punha numa posição negativa, caso surgisse uma igualdade pontual com o Amavita, devido ao confronto direto em golos. (4 golos marcados e 3 golos sofridos fora vs 2 golos marcados e 4 sofridos em casa). O jogo até começou da melhor maneira e apesar do golo sofrido ainda na primeira parte, fomos para o intervalo a ganhar 2-1, conseguimos explorar constantemente os corredores, através de combinações e jogo em apoio frontal. A nossa 1ª fase também estava a correr bem, conseguimos lidar facilmente com a pressão efetuada apenas com 1 jogador, o que nos libertava espaço no corredor central para atrair e fixar. A segunda parte, começou da pior maneira possível, 3 cantos do nosso lado esquerdo, 3 golos sofridos, 3 lances em que o nosso guarda redes “fica mal na fotografia”. São três infelicidades que não podem ser culpabilizadas individualmente, porque trabalhamos em equipa, ganhamos como equipa, perdemos como equipa, e essa foi a mensagem transmitida após o final do jogo e na primeira unidade de treino. As 4 unidades de treino, foram feitas em conjunto com a equipa A, devido à paragem para carnaval e respetiva paragem por isenção novamente, grande maioria dos atletas do plantel de JuvA ausentou-se para férias, o que ainda deu mais força ao trabalho em conjunto. As duas primeiras unidades foram compostas apenas por jogo formal (11vs11 em campo inteiro e 9vs9 Torneio de 4 equipas em meio campo cada jogo). A 3ª unidade e 4ª, foram divididos em 3 grupos de trabalho, aleatórios e diferentes entre sessões, onde foram trabalhados diferentes momentos do jogos através: Jogo reduzido, 4vs4 com 3 apoios (2 exteriores e 1 interior e 3 interiores); Reação à perda e transição ofensiva com 4 referencias (minibalizas) e por último, situações de finalização após apoio frontal, após cruzamento e em passe longo/direto. 9 elementos do Plantel de JuvB realizaram as segundas avaliações, juntamente com os atletas que estavam à experiência.

Microciclo nº27 (3UT + 1C)

O resultado positivo da equipa A, animou todo o grupo de juvenis, e apesar de voltarmos à normalidade, na divisão dos planteis, era notório o bom ambiente que se vivia nos balneários. Fizemos um reformulação da primeira unidade de treino, em acordo com toda a equipa técnica, em que o treino fosse novamente em conjunto, de forma a começar em integrar mais jogadores de 2004 nos Juv A, e com integração final dos jogadores de 2005 na equipa de Juv B na semana seguinte, após a próxima jornada. A primeira sessão correu

então em conjunto, com divisão de 3 grupos, respetivamente pelos mesmo momentos de trabalho do microciclo anterior. A segunda sessão, iniciou-se com trabalho coordenativo e estações, jogo reduzido com apoios exteriores (o próximo adversário tinham o campo de dimensões menores que o habitual), seguido de um exercício de divisão de 4 corredores e numa situação de 1 baliza vs 2 balizas. Objetivo principal da equipa em organização, era procurar a melhor solução após transição ofensiva: finalizar na baliza mais próxima, caso a oposição impedisse a progressão e tentativa de finalização, procurar variação de centro de jogo e finalização da 2ª baliza. Ofensivamente, pedia-se à equipa que procurasse ser mais paciente num jogo mais curto e bascular, procurar os dois corredores até atrair espaço no meio para o remate ou passe para finalizar, e em momento de perda, ocupar rapidamente os 3 corredores mais próximos da bola, impedido a finalização na baliza mais próxima. Terminamos com jogo formal com 4 equipas (tínhamos 4 guarda redes em treino, e não faria sentido a nosso ver, estar a fazer uma rotação por tempo. Para terminar a semana de trabalho, foram realizadas novas avaliações a mais 9 elementos, após o aquecimento com mobilização articular, enquanto que os restantes elementos realizavam um exercício de posse de bola de 6vs6+2, com objetivo de reação à perda da posse, através de rápida pressão no portador da bola e finalização nas 4 mini balizas com auxílio dos apoios após recuperação da mesma. Antes do jogo formal, foram feitas combinações para finalização, com e sem oposição, situações de remate de longa distância e durante o jogo, foram dadas algumas referências para os lançamentos laterais, de forma antecipar o campo de dimensões mais reduzidas.

Microciclo em Período de Quarentena

Quanto á competição, aquele foi o último jogo da época, terminou com uma vitória avultada, em que o adversário praticamente não causou perigo, e mesmo os golos sofridos, aconteceram ambos de igual forma, remate de longa distância na zona do meio campo. A nossa palestra no pré-jogo, englobou essencialmente o sentimento de revolta após a derrota contra o Amavita, procurar resolver o jogo o mais rapidamente possível, e evitar as punições contra a equipa de arbitragem e comentários para o exterior. Os nossos lances de finalização ocorreram praticamente todos por jogo paciente e procurar o erro do adversário, o espaço entre linhas para jogar no apoio frontal, para remate ou bola no corredor e cruzamento para zona do penalti ou segundo poste, excepto 3 golos que ocorreram por canto.

Momento diferente para todos nós, o que parecia uma “curta” paragem, tornou-se num momento nunca vivido, em que o País parou. Para este momento de indecisão, sem saber se a competição retornaria, procuramos essencialmente manter os atletas ativos e minimamente para o cenário da competição. Foi enviado uma planificação geral para o grupo de trabalho, e qualquer dúvida ou limitação, os atletas poderiam ligar-nos e clarificar a questão.

JUVENIS B 2004 Gonçalo Reganha Fernandes- Diogo Gonçalves – Bruno Oliveira							
SEMANA 1 E SEMANA 2							
EXERCÍCIOS	TREINO 1	TREINO 2	F O L G A	TREINO 3	TREINO 4	TREINO 5	F O L G A
ALONGAMENTOS DINÂMICOS	5 Min	5 Min		5 Min	5 Min	5 Min	
CORRIDA RÍTMO BAIXO (40%)*	10 Min	10 Min		15 Min	15 Min	10 Min	
AGACHAMENTOS + JUMPING JACKS + MOUNTAIN CLIMBERS	3x20 REPOUSO: 40 Seg	3x20 REPOUSO: 40 Seg		3x20 REPOUSO: 40 Seg	4x20 REPOUSO: 40 Seg	3x20 REPOUSO: 40 Seg	
FLEXÕES DE BRAÇOS + SUPERMAN + PRANCHA	3x15 PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg	3x15 PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg		4x15 PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg	3x15 PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg	4x15 PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg	
SLALOM COM BOLA ALTERNÂNCIA PÉ ESQUERDO/DIREITO	5 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO	6 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO		7 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO	8 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO	10 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO	
TOQUES LIVRES COM BOLA	LIVRE MAX 10 Min	LIVRE MAX 10 Min		LIVRE MAX 10 Min LIVRE	LIVRE MAX 10 Min LIVRE	LIVRE MAX 10 Min LIVRE	
ALONGAMENTOS ESTÁTICOS							

* Quem não conseguir, faça 3 séries de 20 Burpees (respiro 40 seg entre séries)

Imagem 54 - Exercício Quarentena 1

SEMANA 3 E SEMANA 4							
EXERCÍCIOS	TREINO 1	TREINO 2	F O L G A	TREINO 3	TREINO 4	TREINO 5	F O L G A
ALONGAMENTOS DINÂMICOS	5 Min	5 Min		5 Min	5 Min	5 Min	
CORRIDA RÍTMO BAIXO (50%)*	10 Min	10 Min		15 Min	20 Min	15 Min	
AGACHAMENTOS SUMO + LUNGES UNILATERAL + MOUNTAIN CLIMBERS	3x20 REPOUSO: 30 Seg	3x20 REPOUSO: 30 Seg		4x20 REPOUSO: 40 Seg	4x20 REPOUSO: 40 Seg	3x20 REPOUSO: 40 Seg	
FLEXÕES DE BRAÇOS + SKIPPING ALTO + PRANCHA LATERAL	4x20 SKIPPING E PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg	4x20 SKIPPING E PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg		4x20 SKIPPING E PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg	3x20 SKIPPING E PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg	3x20 SKIPPING E PRANCHA: 30 Seg REPOUSO: 40 Seg	
SLALOM COM BOLA ZIG ZAG ALTERNÂNCIA PÉ ESQUERDO/DIREITO	6 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO	6 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO		8 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO	8 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO	10 X 1 Min + 20 Seg REPOUSO	
TOQUES LIVRES COM BOLA	LIVRE MAX 10 Min	LIVRE MAX 10 Min		LIVRE MAX 10 Min LIVRE	LIVRE MAX 10 Min LIVRE	LIVRE MAX 10 Min LIVRE	
ALONGAMENTOS ESTÁTICOS							

* Quem não conseguir, faça 4 séries de 15 Burpees (respiro 30 seg entre séries)

Imagem 55 - Exercício Quarentena 2

7. Discussão de Resultados

7.1. Estilo de Liderança do Treinador

Enquadramento

Foi aplicado a 5 atletas o questionário da escala de liderança no desporto na versão “o meu treinador...” e a versão “eu prefiro que o meu treinador...”, enquanto eu próprio respondi a versão “como treinador eu...”. Os 5 atletas escolhidos, são os atletas com mais influencia dentro do grupo de trabalho.

Metodologia Aplicada

O Instrumento de avaliação e medida utilizada foi a *Leadership Scale for Sport* (LSS: Chelladurai e Saleh, 1978 e 1980) na sua versão traduzida e validada para a população portuguesa realizada por Cruz (1996) e denominada como *Escala Liderança no Desporto*, de forma a identificar as dimensões de maior predominância e em evidência no treinador em análise e nos comportamentos desejáveis e observáveis pelos atletas no treinador, avaliando os seguintes parâmetros:

Tabela 1 - Leadership Scale Dimensões

Dimensões do comportamento do líder	Descrição	Itens de resposta
Treino e Instrução	Comportamento do treinador com vista à melhoria da prestação do atleta, através da incidência em treinos exigentes, instruindo os atletas nas técnicas e táticas da modalidade, clarificando a relação entre os membros, estruturando e coordenando as suas atividades	1, 5, 7, 11, 15, 20, 21, 25, 27, 31, 34, 36, 42, 43, 45, 50
Apoio Social	Comportamento do treinador que se caracteriza pelo interesse acerca dos atletas e do seu bem-estar, que procura um bom ambiente de grupo e favorece as relações interpessoais entre os atletas	3, 10, 14, 19, 24, 30, 33, 37, 41, 47, 49
Feedback Positivo	Comportamento do treinador que incentiva os atletas, reconhecendo e recompensando os bons desempenhos	6, 17, 26, 38, 44, 48
Liderança Democrática	Comportamento do treinador que favorece a participação dos atletas nas decisões relativas aos objetivos do grupo, aos métodos de trabalho e às táticas e estratégias da modalidade	4, 9, 13, 18, 23, 29, 35, 40, 46
Liderança Autocrática	Comportamento do treinador que preconiza a independência nas tomadas de decisão e vinca a sua autoridade pessoal	2, 8, 12, 16, 22, 28, 32, 39

As cinco dimensões do comportamento do treinador foram avaliadas nas 3 versões desta escala, consoante a modificação dos itens e das instruções (Chelladurai, 1993; in Cruz, 1996).

- Versão de comportamentos preferidos ou desejados, pelo atleta no treinador (“*Eu prefiro que o meu treinador...*”)
- Versão de comportamentos percebidos e atuais do treinador, percecionados pelo atleta (“*O meu treinador é...*”)

- Versão de comportamentos de liderança reais e atuais, percecionados pelo treinador (“*Como treinador, eu...*”)

Cada item da LSS é respondido numa escala com 5 categorias:

- 1 - Sempre (100% das vezes)
- 2 - Muitas vezes (cerca de 75% das vezes)
- 3 - Algumas vezes (cerca de 50% das vezes)
- 4 - Raramente (cerca de 25% das vezes)
- 5 - Nunca (0% das vezes)

O resultado final total de cada subescala resulta da soma dos valores atribuídos aos respetivos itens, a dividir pelo número de itens respetivos. Deste modo, valores obtidos mais baixos refletem uma maior perceção ou uma maior frequência de comportamento do treinador em cada uma das cinco dimensões avaliadas (Cruz, 1996).

Resultados Obtidos

Relativamente aos resultados obtidos dos 5 atletas ao questionário da escala de liderança no desporto na versão “o meu treinador...” e a versão “eu prefiro que o meu treinador...”, podemos confirmar os mesmos na tabela seguinte:

Tabela 2 - Leadership Scale Resultados nas diferentes Dimensões

Versão	Atleta A				Atleta B				Atleta C				Atleta D				Atleta E			
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Dimensões																				
Treino e Instrução	19	1,19	23	1,44	29	1,82	38	2,37	24	1,5	20	1,25	21	1,32	22	1,37	23	1,44	24	1,5
Apoio Social	21	1,9	21	1,9	33	3	33	3	22	2	21	1,91	23	2,09	24	2,18	24	2,18	20	1,82
Feedback Positivo	9	1,5	10	1,67	12	2	16	2,67	12	2	9	1,5	12	2	8	1,33	12	2	14	2,34
Comp. Autocrático	20	2,22	22	2,44	19	2,11	24	2,67	26	2,89	21	2,33	20	2,22	17	1,88	19	2,11	18	2
Comp. Democrático	28	3,5	27	2,37	22	2,75	28	3,5	23	3	24	2,88	25	3,12	26	3,25	13	1,63	15	1,87

Dos resultados obtidos, a dimensão que se destacou em todos os atletas em resposta à versão “o meu treinador...”, foi a dimensão do Feedback Positivo e do Treino e Instrução. No que concerne ao tipo de liderança, os atletas A, B, C e D destacaram um Comportamento Autocrático como o comportamento adotado pelo treinador, enquanto o atleta E, destacou o Comportamento Democrático. Esta diferença de resultados vai de acordo com as expectativas de cada atleta, sendo que na maioria se mostram mais recetivos para aceitar responsabilidades e autonomia, enquanto outros poderão ter como preferência serem orientados (Alves, 2000). De acordo com Serpa (1990), os atletas mais jovens poderão apresentar uma preferência maior pelos comportamentos democráticos, neste caso, e com base dos resultados obtidos, existe uma preferência para comportamentos Autocráticos.

No confronto dos resultados entre “o meu treinador...” e “eu prefiro que o meu treinador...”, todos os atletas mantiveram resultados muito semelhantes entre aquilo que

é a sua preferência e a sua vivência atual. No caso do Atleta E, apesar de identificar uma liderança mais democrática e a mesma vai ao encontro com a sua preferência.

Os resultados obtidos nas dimensões de Treino e Instrução, Feedback Positivo e Apoio Social, apresentam resultados muito semelhantes no que concerne à resposta à versão “o meu treinador...”. A proximidade entre Treino e Instrução e Apoio Social apresentar poderá estar relacionada com a personalidade de cada atleta, que segundo Serpa (1990), indivíduos que se mostram mais impulsivos preferem comportamentos mais de suporte social e indivíduos com um funcionamento mais cognitivo preferem comportamentos mais de instrução.

Tabela 3 - Leadership Scale Resultados nas diferentes Dimensões 2

Resultados	Valor máximo	Valor Mínimo	Média	Média de Respostas do Atletas	Valor máximo	Valor Mínimo	Média	Média de Respostas do Atletas
Dimensões								
Treino e Instrução	29	19	23,2	1,45	38	20	25,4	1,59
Apoio Social	33	21	24,6	2,24	33	20	24,6	2,45
Feedback Positivo	12	9	11,4	1,9	16	8	11,4	1,9
Comp. Autocrático	26	26	20,8	2,31	24	17	20,8	2,31
Comp. Democrático	28	13	22,4	2,8	28	15	22,4	2,8
Versão	“o meu treinador...”				“eu prefiro que o meu treinador...”			

Relativamente aos resultados da minha avaliação, as dimensões que tiveram maior destaque foram o Feedback Positivo e o Treino e Instrução. O resultado não me surpreende, e da autoavaliação que faço, são comportamentos com os quais mantenho alguma preocupação, porque sei que uma intervenção mais constante, evitando comentários depreciativos aos atletas, além disso, devido à especificidade da modalidade e às exigências organizativas e estruturais, os treinadores utilizam um estilo de natureza mais autocrática nos desportos coletivos (Alves, 2000).

Em relação ao Treino e Instrução, poderá ser justificada como a preocupação pela melhoria das componentes táticas, técnicas e motivacionais da sua equipa e dos seus respetivos jogadores (Costa & Samulski, 2006).

Apesar da preferência de um estilo de liderança autocrático, poderá existir alguma proximidade com a liderança democrática, o que poderá ser justificado com a necessidade de conseguir analisar a situação e o envolvimento de forma adequar um estilo de liderança ao específico. Por exemplo, o nível de competição vai interferir com o estilo de liderança (Weinberg & Gould, 1995).

Tabela 4 - Leadership Scale Resultados Treinador nas diferentes Dimensões

Resultados	Absoluto	Média
Dimensões		
Treino e Instrução	31	1,93
Apoio Social	27	2,45
Feedback Positivo	11	1,83
Comp. Autocrático	23	2,56
Comp. Democrático	28	3,5

Comparativamente aos resultados obtidos dos atletas com os resultados do treinador, foi possível identificar a proximidade de resultados entre aquilo que o treinador é e aquilo que é a perceção dos atletas sobre o treinador (gráfico 1). Para ambos os resultados, se destacam os comportamentos de Feedback Positivo e Treino e Instrução. Resultados Semelhantes relativamente à preferência dos atletas com o treinador que tiveram ao longo da época.

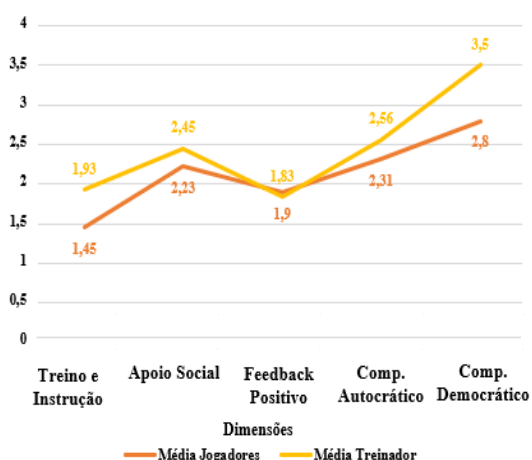


Gráfico 1 - Relação Treinador com perceção dos Atletas

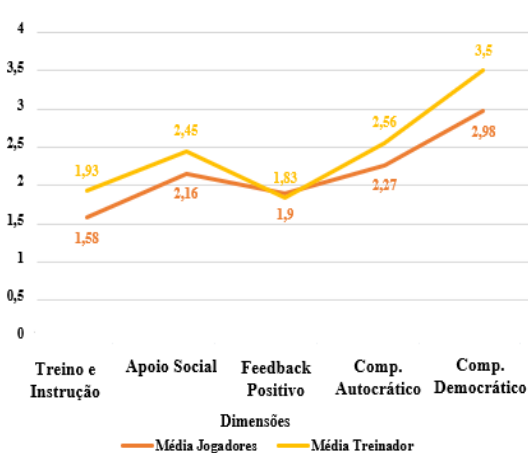


Gráfico 2 - Relação Treinador com preferência dos Atletas

De um modo geral, a elaboração deste estudo permitiu contribuir para a minha evolução enquanto treinador de futebol e não só, tornando evidente que o treinador nos dias de hoje não pode ser apenas alguém que domine a componente tática e técnica, mas sim alguém que domine as questões relacionadas com a liderança, tornando-se um gestor de recursos humanos. Ao treinador, cabe-lhe o papel de adaptar a sua liderança de acordo com a situação presenciada, de forma a garantir o bem-estar do grupo de trabalho ou da ação a realizar.

7.2. Análise dos Golos Marcados

Enquadramento

Foi feita uma análise dos golos marcados durante a época ao plantel de Juvenis B na competição da AFL 3ª Divisão. Foram registados um total 78 golos nas 15 jornadas realizadas.

Metodologia Aplicada

Foi utilizado como base o instrumento observacional, Sistema de Observação de Golo no Futebol (SOGF) para realizar a análise dos golos marcados pelo plantel de Juvenis B, que permitiu categorizar a zona de finalização, o método de finalização e a forma de finalização. Além disso, foi registado o momento da finalização.

Relativamente à zona de finalização, foi utilizada a seguinte imagem para distribuição das zonas de finalização:

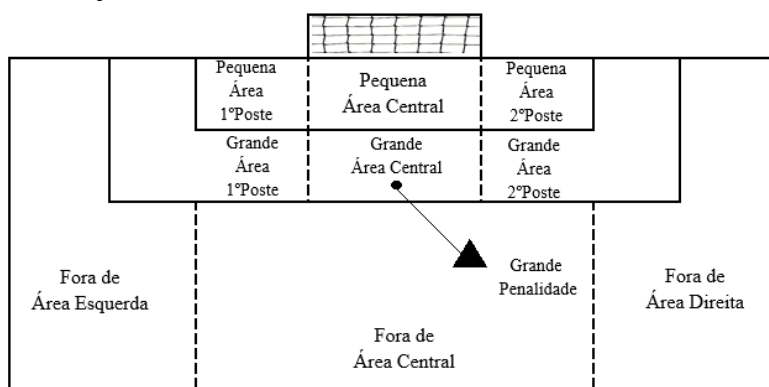


Imagem 56 – Campograma das zonas de Finalização

Para identificar o método de golo marcado foi utilizado os seguintes critérios:

Tabela 5 - Critérios do Método Para Obtenção do Golo

Categoria	
Método de Jogo Ofensivo	Contra-Ataque
	Ataque Rápido
	Ataque Posicional
Esquemas Tácticos	Livre Direto
	Livre Indireto
	Canto
	Lançamento de Linha Lateral
	Penalti
	Pontapé de Saída
	Bola de Saída

Para identificar a forma de obter o golo, foram considerados os seguintes critérios:

Tabela 6 - Critérios da Forma de Obtenção do Golo

Categoria
Pé Direito
Pé Esquerdo
Cabeça
Peito

Outros
Autogolo

Para identificar o momento da finalização, foi feita a divisão em períodos de 15 minutos de cada parte do tempo regulamentar. O tempo de compensação integrava o período de dos últimos 15 minutos da respetiva parte.

Tabela 7 - Critério do Momento da Finalização

1ª Parte			2ª Parte		
1	2	3	4	5	6
1-15'	16-30'	31-45'	46-60'	61-75'	76-90'

Os jogos do campeonato, foram na grande maioria gravados através de uma câmara de filmar colocada estrategicamente antes do início de cada jogo, outros foram nos disponibilizados pelos adversários ou familiares de alguns atletas. Para registar e analisar a informação, foi criado um ficheiro em Microsoft Excel que permitiria o registo contínuo, jornada após jornada, onde destacava a cores diferenciadas as zonas de ação mais predominantes. Para a confirmação do momento do golo, em caso de dúvida, a Federação Portuguesa de Futebol, disponibiliza através do site a Ficha de Jogo.

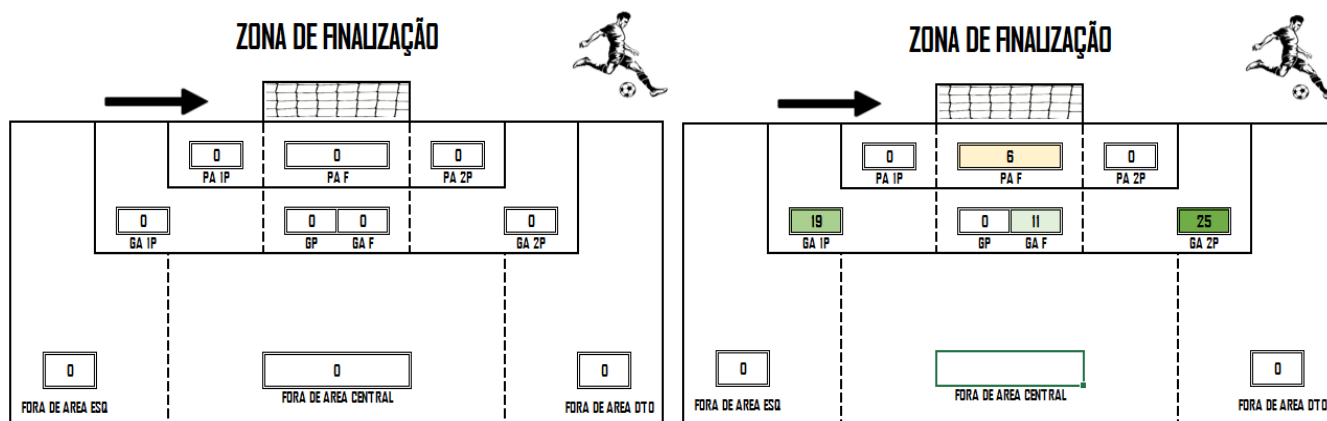


Imagem 57 – Documento Microsoft Excel Acumulativo Época

Resultados Obtidos

Relativamente aos resultados obtidos da análise aos golos marcados sobre o método de obtenção de golo, foi notória a predominância de golos em ataque organizado (29%), apesar da proximidade de golos através do método ofensivo contra-ataque (25%) e por último o Ataque Rápido (19%). Estes resultados permite-me discordar com os estudos realizados por Hughes e James (2008), Santos et al. (2016) e Dos Santos et al. (2017), que atribuíram uma predominância no método de jogo contra-ataque, apesar de existir uma maioria de golos obtidos quando somados os momento de transição ofensiva (Ataque rápido + Contra-ataque), 44% comparativamente com o ataque organizado (29%), e com os esquemas táticos (21%).

Relativamente ao método de jogo ofensivo ataque organizado e à sua preponderância, de certo modo não me surpreende, visto que na grande maioria das vezes defrontamos adversários de nível inferiores e que jogavam na grande maioria do tempo de jogo com

uma defesa em bloco muito baixo, o que nos permite concordar com Sarmento et al. (2018) que para identificar o método de golo de cada equipa é importante identificar qual o comportamento tático mais adequado.

Tabela 8 - Resultados Método Para Obtenção do Golo

	Categoria	Soma	%
Método de Jogo Ofensivo	Contra-Ataque	19	25%
	Ataque Rápido	14	19%
	Ataque Posicional	24	29%
Esquemas Táticos	Livre Direto	6	8%
	Livre Indireto	1	1%
	Canto	8	10%
	Lançamento de Linha Lateral	0	0%
	Penalti	6	8%
	Pontapé de Saída	0	0%
	Bola de Saída	0	0%
	Total	78	

No que concerne à forma de obtenção de golo, é notória a predominância de golos obtidos com o pé direito, comparativamente aos outros critérios. De salientar que apenas um atleta dos 25 que compõe o plantel, é predominante do pé esquerdo. Dos 9 golos obtidos de cabeça, 6 foram finalizados através de esquemas táticos: 1 de Livre Indireto e 5 de Canto.

Tabela 9 - Resultados Forma de Obtenção do Golo

Categoria	Soma	%
Pé Direito	52	67%
Pé Esquerdo	17	22%
Cabeça	9	11%
Peito	0	0%
Outros	0	0%
Autogolo	0	0%
Total	78	

Relativamente à zona de finalização, a predominância é notória para golos obtidos na grande área (80%), comparativamente com as zonas exteriores. Dos golos obtidos fora da grande área, 6 foram através de livre direto, 5 Fora da área Central e 1 Fora da área Esquerda. Tirando os golos obtidos de grande penalidade, os 56 golos obtidos dentro da grande área e a sua respetiva divisão com valores muito próximos, permite nos identificar que a importância dada às diferentes zonas de finalização foi bem-sucedida.

Tabela 10 - Resultados Zona de Obtenção do Golo

Categoria	Soma	%
Pequena Área 1ºPoste	9	11%
Pequena Área 2ºPoste	9	11%
Pequena Área Frontal	9	11%
Grande Área 1ºPoste	9	11%
Grande Área 2ºPoste	12	16%
Grande Área Frontal	9	11%
Grande Penalidade	6	8%

Fora de Área Direita	2	3%
Fora de Área Esquerda	2	3%
Fora de Área Frontal	11	14%
Total	78	

Por último, no concerne ao momento da finalização, existe uma predominância de obter mais golos durante a 2º parte do jogo, que vai de acordo com o estudo realizado por Farias (2018), ao escalão de sub-17. No mesmo estudo, existe uma predominância de golos obtidos nos últimos 15 minutos do jogo, o que não aconteceu com os nossos resultados obtidos, onde o destaque vai para os 15 minutos após o intervalo. Curiosamente, é momento em que nós também sofremos mais golos (4 golos sofridos, no 1º momento da 2ª parte).

De um modo geral, a proximidade e os valores obtidos foram bastante satisfatórios.

Tabela 11 - Resultados Momento da Finalização

1ª Parte				2ª Parte			
1-15'	16-30'	31-45'	Total	46-60'	61-75'	76-90'	Total
9	12	11	32	18	13	15	46

8. Conclusão

Avaliações dos Atletas

Relativamente às avaliações físicas, e apesar das limitações causadas pela pandemia Covid-19, foi possível fazer uma 2ª avaliação a praticamente todos os atletas do grupo que integrava o plantel até ao momento, o que nos permitiu controlar os resultados dos mesmos. Alguns dos atletas não realizaram a segunda avaliação porque integravam no momento a equipa de Juvenis A, outros devido à paragem dos campeonatos/treinos. Os 3 Guarda Redes realizaram os testes com a escola de guarda redes do clube, e 2 atletas encontravam-se lesionados e um tinha regressado de paragem.

Nas avaliações de força, através do Teste de Curl Abd, dos 12 resultados possíveis de comparação apenas 2 atletas não melhoraram os seus resultados, apesar das diferenças serem muito reduzidas. No Teste de Flexões, foi possível comparar apenas 11 resultados, e os mesmos dois atletas não mostraram melhorias, apesar de as diferenças voltarem a ser muito reduzidas. O atleta 10, não pôde realizar o teste, porque em ambos os momentos se encontrava com uma proteção no pulso devido a lesão.

No que concerne ao Teste de Velocidade 10 metros, foi possível avaliar 12 atletas e praticamente todos mostraram melhorias ou mantiveram os mesmos resultados. A diferença nos atletas que não mostraram melhorias são muito reduzidas, milésimas de segundo.

TESTES	NOME AVA	Atleta 2	Atleta 3	Atleta 4	Atleta 5	Atleta 6	Atleta 7	Atleta 8	Atleta 9
Curl ABD	1	40	34	34	35	47	46	33	21
	2			32	42	59	48	49	
Flexões	1	29	33	26	36	40	44	31	28
	2			42	38	42	43	33	
Velocidade 10m (seg)	1	2,16	2,03	2,25	2,47	1,93	2,28	2,31	2,22
	2			2,17	2,25	1,92	2,22	1,94	2,06
TESTES	NOME AVA	Atleta 10	Atleta 11	Atleta 13	Atleta 14	Atleta 15	Atleta 16	Atleta 17	Atleta 18
Curl ABD	1	50	49	43	29	41	46	35	41
	2	52	53					33	37
Flexões	1		44	35	45	51	60	54	31
	2							52	29
Velocidade 10m (seg)	1	1,63	1,78	1,38	1,62	1,59	1,72	2,15	2,3
	2	1,68	1,78	1,78	1,72	2,03	2	1,96	2,03
TESTES	NOME AVA	Atleta 19	Atleta 20	Atleta 21	Atleta 22	Atleta 23	Atleta 25		
Curl ABD	1	34	42		33	50	36		
	2	35	42			53			
Flexões	1	54	32			46	38		
	2	56	33			52			
Velocidade 10m (seg)	1	2,22	2,19	1,94	1,78	1,75	1,94	1,75	2
	2	2,21	1,73	2,25	2,22	1,95	1,75		

Imagem 58 - Resultados das Avaliações Juvenis B

Objetivos Estipulados

No que concerne aos objetivos gerais anteriormente estipulados, sinto que consegui desenvolver competências nos diversos domínios da modalidade, e muito se deve ao facto de ter tido a possibilidade de liderar a equipa como treinador principal. Este papel assumido, permitiu-me aplicar os conhecimentos adquiridos nas diferentes formações académicas e colóquios de treinadores de futebol no terreno, onde senti que em todos os momentos as minhas decisões ou palestras iriam influenciar diretamente o decorrer das diversas sessões ou competições. No que concerne à evolução do atleta enquanto valores sociais e morais, sinto que consegui influenciar positivamente a grande maioria dos atletas. No que concerne às competências da modalidade, destacar a diferença de

rendimento de 2 atletas, que passaram de “jogadores dispensados” a “jogadores titulares” e com influência direta no rendimento da equipa. De lamentar a paragem, devido a um acontecimento que fez parar o mundo (covid-19), que além de impedir o término em condições normais da competição, impediu as atividades agendadas nos meses seguintes de Abril e Maio.

A grande proximidade entre as equipas técnicas e a excelente relação entre todos permitiu uma organização e planeamento bastante positiva, orientada de forma a potenciar os atletas nos diferentes momentos do jogo e das dificuldades identificadas. A constante partilha de informação entre os treinadores integrantes no grupo trabalho, facilitava a criação e aplicação de exercícios de treino. Após a sessão de treino, era feito uma avaliação do exercício, para entender se o(s) objetivo(s) pretendido(s) estavam a ser atingidos nos exercícios aplicados, o que nos permitia adaptar quando necessário. Relativamente à observação e análise do jogo, as respetivas formações juntamente com a pesquisa constante, permitiram-me aumentar as competências desejadas anteriormente, o que foi notório pela criação dos diversos documentos em Microsoft Excel para uma utilização futura.

Relativamente aos objetivos estipulados pelo clube, apesar da paragem e da competição ter sido terminada à 15ª Jornada, o plantel foi consagrado coma subida de divisão, por ter sido considerado o 2º melhor 1º lugar das diversas séries. Além disso, o plantel de Juvenis A também conseguiu a manutenção na respetiva divisão. Um dos objetivos era potenciar os atletas dos Juvenis B a integrarem o plantel de Juvenis A, e até ao momento da paragem, 13 participaram em pelo menos 45 minutos na competição da Equipa A, e 8 terminaram a época integrando o plantel de Juvenis A.

Objetivos Futuros

A paragem forçada, permitiu-nos enquanto equipa técnica continuar o desenvolvimento das folhas de registo através dos diversos documentos em Microsoft Excel, estabelecer novas metas e antecipar a preparação de projetos futuros. A nível pessoal, permitiu-me fazer uma reflexão sobre a época, definir novos objetivos individuais e procurar adquirir conhecimentos através das formações/palestras das diversas plataformas, ANTF, CoachID, Quarentena da Bola e ProScout.

Aguardo ansiosamente, o retorno da competição, na esperança de que tudo volte ao normal. Passo a passo, continuarei a trabalhar para ser melhor hoje do que era ontem.

9. Bibliografia

- Alter, M. J. (1998). Ciências da Flexibilidade Alter MJ. Brasil: Porto Alegre.
- Alves, J. (2000). Liderazgo y Clima Organizacional. Revista de Psicología del Deporte, vol. IX, nº 1-2, pp.122-133.
- Alves, J., Brito, A. (2011). Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores. Liderança e Clima Organizacional, Lisboa: Visão e Contextos.
- Andrews, J. P. & Field, R. H. G. (1998); Regrounding the concept of leadership. Leadership & Organization Development Journal, 19/3, 128-136.
- Araújo, J. (1998). Treinador, Saber estar, Saber ser. Editorial Caminho, Lisboa.
- Araújo, Luís César G. de gestão de pessoas: estratégias e integração organizacional. São Paulo: Atlas, 2009.
- Azevedo, J. (2011). Por dentro da Tática. Estoril: PrimeBooks
- Azevedo, N. (2011). “Defesa à Zona” no futebol: Um pretexto para refletir sobre o “jogar”. Bem, ganhando! Visão e Contextos.
- Bangsbo J, Mohr M, Krstrup P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. Journal Sports Science, 24(7), 665-74.
- Barbanti, V. (1994). Dicionário de educação física e do Desporto.
- Barbanti, V. (2010). Treinamento Esportivo, Capacidades Motoras dos Desportistas.
- Barbosa, A. (2008). Diferenças entre periodização convencional, periodização tática e treino integrado. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 122.
- Barrow, J. C. (1977). The variables of leadership: A Review and conceptual framework. Academic management review, 2, 231-251.
- Bar-Yam, Y. (2008). Introducing Complex Systems. New England Complex Systems Institute, Cambridge, MA, USA.
- Bompa, T. (2002). Periodização: teoria e metodologia do treinamento.
- Burton, D. & Raedeke, T. (2008). Sport Psychology for Coaches
- Carravetta, Élio S. (2010). O Enigma da Preparação Física no Futebol.
- Carvalho, Carlos; Lage, Bruno; Oliveira, João (2014). Futebol – Um saber sobre o saber fazer.
- Casamichana, D., Suarez-Arrones, L., Castellano, J. & San Roman-Quitana, J. (2014) Effect of Number of Touches and Exercise Duration on the Kinematic Profile and Heart Rate Response During Small-Sided Games in Soccer. Journal of human Kinetics, 41(1),113-123.
- Castelo, J. (1994). Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (1996). Futebol - a organização do jogo. Edição do autor. Lisboa.

- Castelo, J. (1998). Metodologia do treino Desportivo
- Castelo, J. (2002). O exercício do treino desportivo
- Castelo, J. (2003). Futebol Guia prático de exercícios de treino.
- Castelo, J. (2004). Organização Dinâmica do jogo
- Castelo, J. (2005). Futebol – o exercício de treino e as suas formas complementares. In D. Araújo (Eds.), O contexto da decisão - a ação tática no desporto (211-238). Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009). Futebol. Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização Dinâmica do Jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). Treinar jogando. Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol. Lisboa: PrimeBooks.
- Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F., Figueiredo, A., & Mendes, R. (2014). Análise de jogo no futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo. *Motricidade*, 10 (1), 14-26.
- Correia, Paulo; Ribas, Tiago; Silva, Victor (2015) – Uma ideia de jogo – Momento de Organização Ofensiva.
- Costa, I.; Samulski, D. (2006). O perfil de liderança dos treinadores de futebol do Campeonato Brasileiro Série A/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 3, 175-184.
- Coutts, A. J., Murphy A. J., & Dascombe, B. (2004). Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby league players. *Journal of Strength and conditioning, Research*, 18(2), 316 -323.
- Cruz, J. F. (1996). Stress, Ansiedade e Competências psicológicas nos atletas de elite e da alta competição.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos coletivos
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos coletivos. Pontos de Partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Dantas & Oliveira. (2004). Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação. Escola de Educação Física e Esporte da USP.
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., Vilar, L. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills.
- Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., Chamhari, K. (2011a). Small sided games in soccer: Amateur vs. professional players physiological responses, physical, and technical activities. *J Strength Cond Res*, 25(9):2371-81
- Dias, H (2016). A construção de um jogar.

Duarte, R. (2012). Apontamentos da Disciplina “Metodologia de Treino Especifica - Futebol” do Mestrado em Treino Desportivo, U.T.L. – FMH.

dos Santos, F. J. L., Sarmento, H., Mendes, B., Mauricio, N., Furtado, B., Sousa, P. M., & Pinheiro, V. (2017). Complementary Analysis of Goal in Football through Notational analysis, Sequential Analysis and T-patterns detection/Análise complementar do gol no futebol através de análise notacional, análise sequencial e deteção de T-patterns. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9(34),238-250.

Farias, V., Bergmann G., Vaz, L., Pinheiro, E. (2018). Frequência de Golos Marcados nas diferentes faixas etárias. *Revista Brasileira Ciência em Movimento*. 26(3): 47-52.

Fernandes, R. (2006). Motivação das Nadadoras para a Prática

Ferreira, R., Costa, V., Penna, E., Samulsky, D., & Moraes, L. (2012). Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento

Fonte Santa, A. (2004). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino. Lisboa: (Não Editado).

Frade, V. (2004). Notas de curso de Metodologia do Futebol, Porto: FADE-UP

Franchini, M., Azzalin, A., Castagna, C., Schena, F., A & Impellizzeri, F. (2010). Effect of Bout Duration on Exercise Intensity and Technical Performance of Small-Sided Games in Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 0(0), 1-6.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos*. J. Oliveira & F. Tavares (Eds.) CEJD. FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da Organização da fase Ofensiva em equipas de Alto Rendimento. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. Em A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (3a ed., pp. 95–135). Porto: Universidade do Porto.

Garganta, J. (1999). Desenvolvimento da Velocidade nos Jogos Desportivos Coletivos

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.

Gomes, C., Souza, J. (2008). Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. São Paulo.

Grehaigine, J.-F., Mahut, B., & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1 (1), 52-61.

Grosser, M. (1983). Capacidades motoras. *Revista Treino Desportivo*, (23), 23-32. *Journal of Sports Science* 23(5), 509-514

Guilherme Oliveira, J. (2001). Apresentação: Programação, Periodização e Planificação do treino de Futebol.

Guilherme Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.

Guilherme Oliveira, J. (2012). Apresentação: Periodização Tática

- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-Sided Games in Team Sports Training: A Brief Review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28, 3594-3618.
- Harris, D. V. & Harris, B. L. (2000). *Psicología del Deporte. Integración mentecorpo*
- Hill-Haas, S., Coutts A.J., Dawson B.T, Rowsell, G.K. (2010). Time motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite.
- Hill-Haas, S.V., Rowsell, G.J., Dawson, B.T., Coutts, A.J. (2009). Acute physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players. *Journal Strength Cond Res*, 23(1), 111–115.
- Hoff, J., Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. *Sports Medicine*, auckland, 34, 165-180.
- Hoffman, J. (2014). *Physiological aspects of sport training and performance. Human Kinetics. Champaign.*
- Hudson, A. (2011). *El treinamento da velocidade: métodos e normativas, Revista digital, Buenos Aires.*
- Hughes, M., Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Science* 23(5), 509-514
- Hughes, M., & James, N. (2008). Notational analysis of soccer. In F. Prot (Ed.), *5º International Scientific Conference on Kinesiology* (pp. 644-660). Zagreb: Croacia.
- Impellizzeri, F.M., Marcora, S.M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F.M., Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27, 488-492.
- Júlio, L. & Araújo, D. (2005). Abordagem dinâmica da ação tática no jogo de futebol. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (159-178). Lisboa: Visão e Contextos.
- Lage, B (2017). *Formação da Iniciação à equipa B. PrimeBooks. Lisboa.*
- Lança, R (2013). *Coach to Coach. PrimeBooks. Lisboa.*
- Leitão, J., Serpa, S. e Bártolo, R. (1995). Liderança em Contextos Desportivos. *Revista Psicologia*, vol. X, 1-2, 15-29.
- Leite, B; Dinis, E; Escudeiro, J; Coutinho, R; Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador.*
- Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se! Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.*
- Lima, T. (2001). *Com que então quer ser treinador? Basquetebol – da aprendizagem à competição. Lisboa: Centro de estudos e Formação Desportiva.*
- Lourenço, L. & Ilharco, F. (2007) *Liderança: As lições de Mourinho.*
- Manso, J., Navarro, M. & Ruiz, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento desportivo – principios y aplicaciones. Gymnos Editorial, Madrid.*
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in sport*

- Matveiev, L. (1986) Fundamentos do treino Desportivo. Livros Horizonte, Lisboa.
- Matveiev, L. (1990). O processo de treino desportivo. Cultura física - 2ª edição, lisboa, livros horizontes
- Mendonça, P. (2016). O futebol de Pep Guardiola: Periodizado Taticamente.
- Michailidis, Y., Michailidis, C., & Primpa, E. (2013). Analysis of goals scored in European championship 2012. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2), 367-375.
- Michailidis, C., Michailidis, I., Papaiakevou, G., & Papaiakevou, I. (2004). Analysis and evaluation of way and place that goals were achieved during the European Champions League of Football 2002-2003. *Sports Organization*, 2(1), 48-54.
- Michailidis, Y. (2014). Analysis of goals scored in the 2014 World Cup soccer tournament held in Brazil. *International Journal of Sport Studies*, 4(9), 1017-1026.
- Moreia, M. (2000). Aprendizagem significativa crítica. Atas do III Encontro Internacional sobre Aprendizagem Significativa, Lisboa (Peniche).
- Navarro, F. (2006). Metodologia de la resistência. Apontamentos do Master em ARD. Módulo 2,5. Madrid.
- Navarro, F. (2007). Princípios del entrenamiento. Apontamentos do Master em ARD. Módulo 2,1. Madrid.
- Neto, J., Matos, F. (2008). Tecnociência para o Sucesso.
- Ortega, J. (2002). Análise Funcional del fútbol como deporte de equipa.
- Owen, A., Twist, C., Ford, P. (2004). Small sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight: F.A. Coaches Assoc J*, 7, 50-53.
- Parlebas, P. (2001). Léxico de Praxiologia Motriz juegos, deporte y sociedad. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., Santos, F. (2018). Manual para Treinadores de Futebol de Excelência. PrimeBooks, Lisboa.
- Platonov, V. (2001). Teoria General del entrenamiento desportivo olimpico. Editorial Paidotribo. Barcelona
- Platonov, V. (2001). La preparacion física. 4. Ed. Barcelona: paidotribo.
- Platonov, V. (2008). Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo.
- Richards, M. D. & Greenlaw, P. S. (1966). Management decision making. Homewood Illinois: Richard D. Irwin.
- Rubio, K. (2000). Psicologia do desporto: interfaces, pesquisa e intervenção. Casa do Psicólogo.
- Ruivo, R. (2015). Manual de Avaliação e Prescrição do Exercício. Lisboa; Editorial SELF.
- Samulski, D. (2002). Psicologia do Desporto: Conceitos e novas perspectivas.
- Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Malico Sousa, P., Pinheiro, V. (2016). Análise do Golo em Equipas de Elite de Futebol na Época 2013-2014. *Revista de Desporto e Actividade Física*. 8. 11-22.
- Sarmiento, H. (2012). Análise do jogo de futebol - Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. Tese de Doutoramento não publicada. Vila Real: UTAD.

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2010). Development and validation of a national system to study the offensive process in football. *Medecina (Kaunas)*, 46 (6), 401-407.

Serpa, S. (2013). Apontamento da Disciplina "Psicologia do treino Desportivo" do Mestrado em Treino Desportivo. U.T.L. - FMH.

Serpa, S. (1990). Motivação para a prática desportiva, in Sobral, F. e Marques A. (Coordenação), FACDEX – Desenvolvimento Somato-motor e Fatores de Excelência Desportiva na População Escolar Portuguesa. Lisboa.

Silva, M. (2008). Desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização.

Tubino, M., Moreira, S. (2003). B. Metodologia científica do treinamento desportivo. 13. Ed. Rio de Janeiro.

Ventura, N. (2013) Observar para ganhar. Lisboa: PrimeBooks.

Weinberg, R. S.; Gould, D. (1995). Fundamentos da psicologia do Desporto e do Exercício.

Weineck, J. (1991). Biologia do Desporto.

Weineck, J. (1991). Manual do treinamento esportivo.

Weineck, J. (1999). Treinamento ideal: instruções técnicas sobre desempenho fisiológico.

Weineck, J. (2000). Futebol Total: O treino Físico no Futebol.

Winter, R. (1987). Las fases sensibles. *Stadium*, a. 21, n. 125, p. 28-33.

Zelyazkov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial PaidoTribo. Barcelona.

10. Anexos

10.1. Anexo 1 – Planeamento Semanal



Planeamento Semanal
16/set a 22/set

MICROCICLO 4 - MESOCICLO 2

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
TARDE/NOITE						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
	19:30		19:30	19:30		09:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
	Damaia		Damaia	Damaia		Damaia
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
	Posicionamentos Base da 1ª Fase de Construção; Passagem da Fase de Construção à Fase de Criação		Interpretar situações de Contra-Ataque através da Reação à perda (Transição Defensiva)	Avaliação Física aos novos elementos Organização Defensiva e Transição Ofensiva		Jogo Amigável

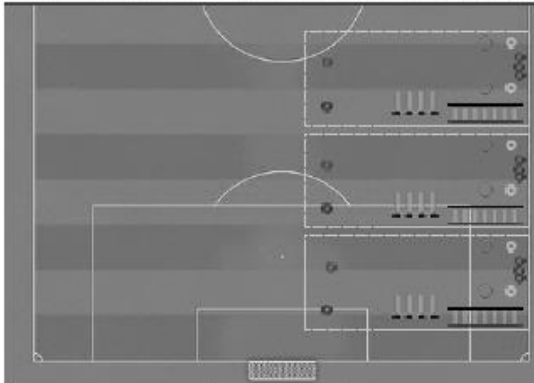
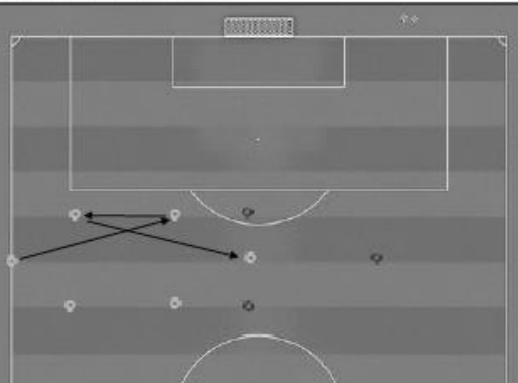
10.2. Anexo 2 – Microciclo 10 – 3ª UT



Plano de Treino
30

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
CONES BOLAS MARCAS COLETES ESCADAS VARAS	Capacidades Coordenativas 1ª Fase de construção e Zonas de Pressão	Posicionamento Defensivo (cantos)

● Aquecimento + Exercícios Coordenativos ● Exercício Técnico

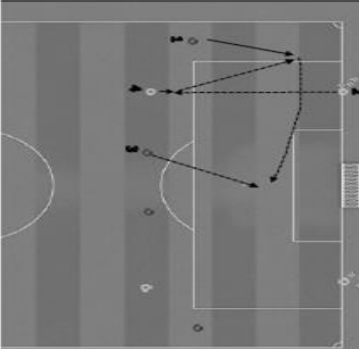
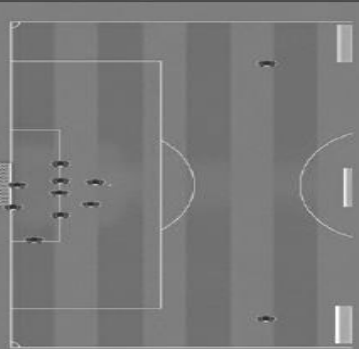
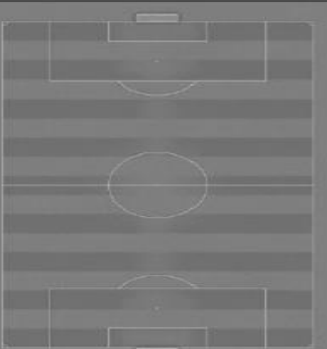
					
15min tempo	20 número	LINHA LATERAL espaço	15min tempo	20 número	10 espaço

Objetivo(s) específico(s)
Mobilidade Articular + Coordenação Motora

Descrição e Organização Metodológica
3 Estações Similares; Alternância de Exercícios
Equilíbrio Uni pedal, Escadas, Zigzag

Objetivo(s) específico(s)
Exercício de Passe Apoio Frontal

Descrição e Organização Metodológica
Divisão de 2 grupos de trabalho, Alteração de Distância entre passes

								
---	--	--	---	--	--	---	--	--

20min tempo	18-20 número	10 espaço	10min tempo	20 número	10 espaço	15min tempo	20 número	10 espaço
Objetivo(s) específico(s) Finalização após cruzamento			Objetivo(s) específico(s) Posicionamento Base e Saída após recuperação			Objetivo(s) específico(s) 1ª Fase de Construção e zonas de Pressão + Jogo Formal		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica		

10.3. Anexo 3 – Microciclo 24 – 1ª UT



Plano de Treino
67

Plano de Treino

Nº Jogadores 15	Microciclo 24	Mesociclo 7	Período Competitivo
Data 04-02-2020, terça-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 90

Material

BOLAS COLETES MARCAS VARAS ESCADAS

Objetivos Gerais

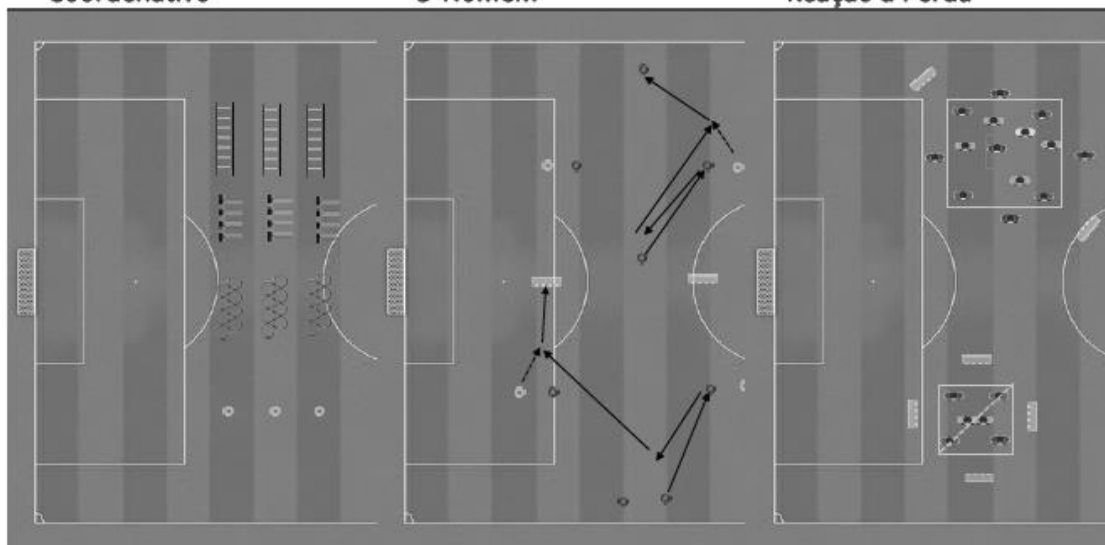
Dinâmica do 3º Homem
Transição Ofensiva e Defensiva

Objetivos Específicos

● Aquecimento + Trabalho Coordenativo

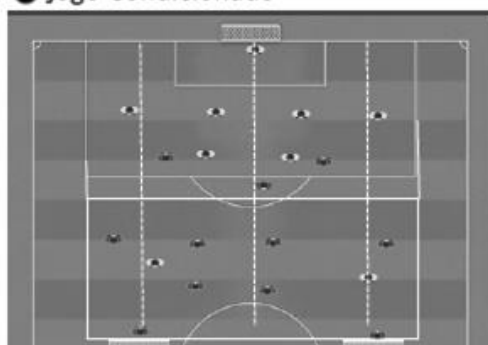
● Exercício Técnico 3º Homem

● Dinâmica do 3º Homem + Reação à Perda



15min tempo	19 número	 espaço	15min tempo	19 número	 espaço	25min tempo	19 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Mobilização Articular + Exercícios Coordenativos			Objetivo(s) específico(s) Dinâmica do 3º Homem			Objetivo(s) específico(s) Dinâmica do 3º Homem + Reação à Perda Pressão sobre o portador da bola, impedir passes entre linhas, Transição Ofensiva e Defensiva		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica 2 Variantes com e sem Finalização			Descrição e Organização Metodológica Divisão em 2 grupos: 4vs4 + 5 Apoios + 1 Joker e 2v2+2. Exercício 1: Passe A->B->A = 1 Ponto; Passe A->B->C = 2 Pontos; Em caso de recuperação, procurar finalizar nas minibalizes. Exercício 2: 2v2 + 2 Apoios, Equipa em posse 5 passes = 1 ponto; quem recupera procurar finalizar no meio campo contrário		

● Jogo Condicionado

	Objetivo(s) específico(s) Ocupação Racional da Zonas de Campo Transição Ofensiva e Defensiva 8vs8 + Joker 3 Balizas	20min tempo
	Descrição e Organização Metodológica 4 Corredores de Orientação e 2 Setores Equipa Amarela após Recuperação pode Finalizar em duas balizas, Equipa Vermelha defende apenas com 6. (máx 12 seg). Equipa Vermelha Finaliza na baliza 11.	19 número
		 espaço

10.4. Anexo 4 – Ficha de Preparação do Jogo



Preparação de Jogo
Amavita Foot A vs SF DAMAIENSE

Preparação do Jogo

relativo ao jogo Importância do jogo e reflexo dos possíveis resultados.	Dividir em blocos de 3j como mini objetivos 3 em 3. Objetivo amanhã finalizar a fase antes da paragem com 9 pontos
relativo ao árbitro Caracterização do árbitro e comportamento dos jogadores.	Sem comentários. Tendo mais ainda em conta a pessoa em causa, facilitar e não complicar o trabalho
relativo ao adversário Adversário (pontos, classificação, golos marcados e sofridos, último resultado, etc...); plano individual e coletivo; forma de atuação; sistema e modelo de jogo; pontos fortes e fracos; esquemas táticos.	1v contra o Aqualva 3-0. 3GM 0 GS
relativo à própria equipa Plano estratégico; sistema de jogo; constituição da equipa; distribuição das missões táticas gerais e específicas; esquemas táticos.	Aplicar conceitos trabalhados durante a semana. Posicionamento base da saída de bola. Linha de OD: Definir posicionamento, 15min linha 2 a partir daí linha 1 Esq. TÁC (Gonçalo)
relativo às equipas Comparação entre as equipas.	
relativo ao decorrer do jogo Previsão e reação das equipas à vantagem ou desvantagem no marcador.	1ª mudança em dificuldade, 4x4x2 Clássico/Losângulo 2ª mudança 3x1x4x2
relativo ao comportamento emotivo Motivação; concentração; combatividade; disciplina.	Manter a disciplina emocional ao longo de todo o jogo para conseguirmos reagir como um grupo
últimas palavras antes do jogo	Continuar a focar num objetivo grande sem forçar muito e causar pressão de subida

10.5. Anexo 5- Ficha de Análise e Reflexão



Análise e Reflexão
SF DAMAIENSE vs EF BELEM

Análise e Reflexão

Adversário EF BELEM			
Competição		Fase	Jornada 11
Data 26-01-2020, Domingo	Hora 11:00	Local	

Relativo à nossa equipa

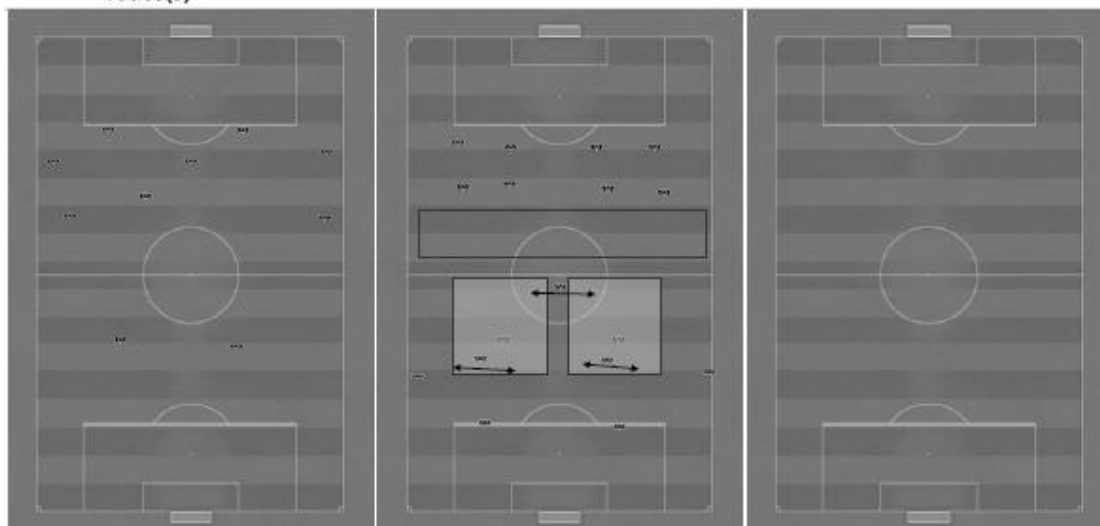
Aspetos positivos

Aspetos negativos A maior adversidade fomos nós mesmos.
Dificuldade em sair de uma pressão passiva de 7vs2

Aspetos a retificar a curto prazo Controlo Emocional

Relativo ao adversário

Sistema(s)
Tático(s)



Jogadores/ Posição chave REFERENCIAS N10 E N11

Organização ofensiva

Organização defensiva Bloco Baixo e Compacto, pressão de 2 Homens

Transição ofensiva Procura Rápida das referencias ofensivas

Transição defensiva

Pontos fortes

Debilidades PRESSIONAM COM 2 E BAIXAM 8 (PRESSAO AO NIVEL DO MEIO CAMPO)
PROCURAR ESPAÇO ENTRE LINHA ATRAVES DA SUPERIORIDADE E ATRAIR PARA UM DOS CORREDORES LATERAIS