



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

2015

Mestrado em Desporto – Treino Desportivo

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Intervenção na Equipa Sénior do União de Tomar

Carlos Manuel Henriques Duarte

Relatório com vista à obtenção de grau de

Mestre em Desporto, Especialização em Treino Desportivo - Futebol

Orientador

Mestre João Paulo Azevedo da Costa

“Ter a convicção que o resultado desportivo pode nascer do improvisado é ignorar os objetivos e conhecer o insucesso.”

Oliveira, 2005

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos meus pais, pela educação que me deram, bem como os princípios e os valores que me transmitiram, fazendo de mim aquilo que sou hoje. Não esquecendo de todo o apoio que me deram durante este percurso académico, especialmente nos momentos mais difíceis.

Gostaria de agradecer a dois professores que contribuíram diretamente para todo o meu enriquecimento pessoal e permitiram chegar a este momento. Ao professor Alexandre Santos, por toda a partilha de experiências e saberes dentro do futebol de alto rendimento. Ao Professor João Paulo Costa pela organização e dedicação com que desempenhou um papel fundamental no meu trajeto académico, como orientador de estágio, nunca deixando de acreditar nas minhas capacidades e dando-me sempre a mão e uma palavra amiga nos momentos mais difíceis. Ao Professor Nuno Loureiro, que na derradeira etapa deste trajeto académico deu preciosas orientações para a produção deste documento final.

À entidade de acolhimento, União de Tomar, que servi durante anos como atleta, agradecer por me ter aberto as portas e dado desde o primeiro dia, todas as condições para a realização deste estágio académico com sucesso, por intermédio do seu responsável máximo, o Sr. Presidente Abel Bento.

Agradeço ao Treinador Lino Freitas pela forma como me integrou na sua equipa técnica e confiou nas minhas capacidades, revelando sempre uma grande abertura ao diálogo e à partilha, que fez com que conseguisse desenvolver um conjunto de competências pedagógicas, mas também ao nível de relacionamento interpessoal, contribuindo sobremaneira para que adquirisse um conjunto de mais-valias ao nível do treino da modalidade de futebol.

Por último, mas também muito importante agradecer aos meus amigos e colegas que acompanharam sempre de perto este ciclo da minha vida e de uma forma ou de outra, contribuíram também para que fosse possível chegar onde chegou.

Muito obrigado a todos.

Resumo

Este relatório enquadra-se no segundo ano do Mestrado em Desporto – Especialização em Treino Desportivo, após ter terminado o estágio académico no União de Tomar, nas épocas 2012 / 2013 e 2013 / 2014.

A atividade de estágio no contexto da modalidade de futebol, visa o desenvolvimento de um conjunto de competências essenciais ao desempenho da função de treinador, bem como proporciona a oportunidade de aplicar saberes adquiridos ao longo do percurso académico.

O estágio no União de Tomar foi desenvolvido com base em três atividades:

1. Atividade principal: treinador adjunto na equipa de futebol Sénior, durante as épocas 2012 / 2013 e 2013 / 2014;
2. Atividades Complementares:
 - 2.1 Treinador Principal
 - Época 2012 / 2013 – Sub10;
 - Época 2013 / 2014 – Sub15.
 - 2.2 Apoio à coordenação do futebol jovem, épocas 2012 / 2013 e 2013 / 2014.

Para além da caracterização do contexto e dos objetivos de estágio, neste documento estão expressas todas as estratégias de intervenção profissional, especialmente ao nível do planeamento, periodização, operacionalização e caracterização do processo de treino sustentadas e fundamentadas em bibliografia de autores de referência.

Da análise da caracterização dos exercícios referente às 117 unidades de treino realizados na época 2013 / 2014, destacamos o facto de acordo com a classificação de (Queiroz, 1986) 56 % do volume total de exercícios é da categoria Exercícios Fundamentais, podemos concluir por isso que existe uma predominância de exercícios com grande identidade com o jogo, ou seja similares ou idênticos aos contextos competitivos que a modalidade em si encerra, ideia essa reforçada com a classificação taxonómica de (Castelo, 2003) que apresenta 53 % do volume total dos exercícios pertencentes a Exercícios Específicos de Preparação.

As preocupações no decorrer do estágio académico, foram essencialmente o desenvolvimento de competências fundamentais ao nível da intervenção técnico-pedagógica, bem como aprofundar conhecimentos na área da organização do jogo de futebol e no planeamento e operacionalização do processo de treino e construção do modelo de jogo, com base em bibliografia de autores de referência.

Podemos então concluir que estágio foi extremamente benéfico para a minha formação, pois proporcionou, o desenvolvimento de competências e conhecimentos fundamentais para o desempenho da atividade profissional de treinador.

Palavras-chave: Treinador, Planeamento e Periodização, Exercício de Treino, Modelo de Jogo.

Abstract

This report is a part of the second year of the Master in Sport - Specialization in Sports Training, after completing the academic stage in União de Tomar in seasons 2012/2013 and 2013/2014.

The stage activity in the context of football, aims to develop a set of core competencies for the performance of the coaching function and provides the opportunity to apply knowledge acquired during the academic route.

The stage in União de Tomar was developed based on three activities:

1. Main activity: assistant coach in senior football team during seasons 2012/2013 and 2013/2014
2. Complementary Activities:
 - 2.1 Head Coach
 - Season 2012/2013 - Sub10;
 - Season 2013/2014 - Sub15.
 - 2.2 Support for the coordination of youth football, season 2012/2013 and 2013/2014.

In addition to the characterization of the context and the goals of stage in this document are expressed all professional intervention strategies, especially in planning, periodization, operation and characterization of training process and based on the literature of reference authors.

Analyzing the characterization of exercises relating to 117 training units performed at the time 2013/2014, we highlight the fact that according to the classification (Queiroz, 1986) 56% of the total volume of exercise is the category *Exercícios Fundamentais*, we can conclude there is a predominance of exercises with great identity with the game, that is similar or identical to competitive contexts that the sport itself have, this idea is reinforced by the taxonomic classification (Castle, 2003) which has 53% of the total volume of the exercises belonging to *Exercícios Específicos de Preparação*.

The concerns during the academic stage, were essentially the development of key skills in the technical and pedagogical intervention and deepen knowledge in the area of the football, like, game organization, planning and operation of the training process and construction of the game model based on literature reference authors.

We can conclude this stage was extremely positive for my training because it provided, the development of skills and fundamental knowledge for the performance of coach professional activity.

Key-words: Coach, Planning and Periodization, Training Exercises.

Índice

Agradecimentos	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
1. Introdução.....	12
2. Conceitos e Conteúdos.....	14
2.1 Jogo de Futebol	14
2.2 Construção de um Jogar	16
2.2.1 Esquematização Organização do Jogo de Futebol.....	16
2.2.2 Função de Treinador.....	18
2.2.3 Modelo de Jogo.....	20
2.2.4 Modelo de Jogo Como Linha Orientadora do Processo de Treino	22
2.2.5 Papel do Treinador na Construção do Modelo de Jogo	23
2.3 Planeamento.....	25
2.3.1 Periodização	25
2.3.2 Periodização no Contexto do Futebol	26
2.3.3 Estrutura do Planeamento e Periodização	27
2.3.3.1 Variáveis a Considerar na Planificação.....	28
2.3.4 A Periodização Tática	45
2.3.4.1 Princípio da Hierarquização dos Princípios de Jogo.....	45
2.3.4.2 Princípio de Especificidade.....	46
2.3.4.3 Princípio da Alternância Horizontal de Especificidade	46
2.3.4.4 Princípio da Progressão Complexa	47
2.3.4.5 Princípio das Propensões.....	47
2.3.4.6 Subprincípio da Intensidade e da Concentração Decisional	48
3 Avaliação do Contexto	49
3.1 Análise do Envolvimento	49
3.1.1 Clube e Região	49
3.1.2 Recursos Humanos	51
3.1.3 Recursos Físicos.....	53
3.1.4 Recursos Temporais.....	55
3.1.5 Recursos Materiais	58
3.1.6 Organizações de Contacto	60
3.1.6.1 Organizações de Contacto da Região	60
3.1.6.2 Organizações de Contacto na Competição	61

4	Definição de Objetivos	62
4.1	Objetivos de Intervenção Técnico Pedagógica	62
4.2	Objetivos da Equipa / Clube.....	64
5	Análise da Atividade	66
5.1	Contatos Desenvolvidos.....	66
5.2	Atividade Principal	67
5.2.1	Análise da Estrutura.....	68
5.2.2	Análise dos Praticantes.....	71
5.2.3	Resumo da Fase Inicial do Estágio	75
5.2.3.1	Integração e Enquadramento	75
5.2.3.2	Período Pré-Competitivo Época 2012 / 2013	76
5.2.3.3	Período Competitivo Época 2012 / 2013	78
5.2.3.4	Análise dos Resultados Época 2012 / 2013	80
5.2.4	Descrição da Fase Principal do Estágio.....	88
5.2.4.1	Reflexão e Reajuste	88
5.2.4.2	Análise da Época 2012 / 2013.....	90
5.2.4.3	Período Pré-Competitivo.....	91
5.2.4.4	Período Competitivo.....	93
5.2.4.5	Análise dos Resultados Época 2013 / 2014.....	96
5.2.5	Resumo das Atividades Desenvolvidas no Estágio.....	101
5.2.5.1	Elaboração do Modelo de Jogo.....	102
5.2.5.2	Intervenção na Competição	102
5.3	Atividades Complementares	110
5.3.1	Treinador Principal.....	110
5.3.2	Apoio à Coordenação Técnica	122
5.4	Conclusões.....	123
6.	Estudo do Processo de Treino.....	126
6.1	Apresentação Sumária	126
6.2	Caracterização do Microciclo Padrão	128
6.3	Volume Total dos Exercícios Classificação Taxonómica Queiroz	133
6.4	Volume Total dos Exercícios Classificação Taxonómica Castelo	135
7.	Reflexão Final.....	143
8.	Referências Bibliográficas	145
9.	Anexos.....	150

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 – Organização do Jogo de Futebol – Adaptado (Castelo, 1996).....	17
Ilustração 2 – Pirâmide Níveis e Etapas de Planeamento (Costa & Santos, 2011).....	26
Ilustração 3 – Estruturação do Planeamento - Adaptado (Costa & Santos, 2011)	27
Ilustração 4 – Tipos de Planificação – Adaptado (Castelo, 1996).....	29
Ilustração 5 – Níveis e Etapas do Planeamento - Adaptado (Costa & Santos, 2011)	30
Ilustração 6 – Aspetos Fundamentais na Construção de um Exercício de Treino.....	36
Ilustração 7 - Organigrama Desportivo - Época 2012 / 2013	51
Ilustração 8 - Organigrama Desportivo - Época 2013 / 2014	52
Ilustração 9 - Campo de Futebol 7 da Nabância	53
Ilustração 10 - Estádio Municipal de Tomar.....	54
Ilustração 11 - Cronograma Temporada Desportiva 2012 / 13.....	55
Ilustração 12 - Cronograma Temporada Desportiva 2013 / 14.....	55
Ilustração 13 – Autocarro de 50 lugares	59
Ilustração 14 – Autocarro de 25 Lugares	59
Ilustração 15 - Organigrama Departamento Futebol Sénior Época 2013 / 2014.....	68
Ilustração 16 - Calendarização Balanço Intermédio de Estágio	88
Ilustração 17 - Modelo De Aprendizagem a Adotar no Estágio Académico.....	89
Ilustração 18 - Esquemas Táticos Ofensivos	103
Ilustração 19 - Esquemas Táticos Defensivos.....	104
Ilustração 20: Organograma Sub-10 – Época 2012 / 2013.....	111
Ilustração 21 - Organograma Iniciados Época 2013 / 2014.....	111
Ilustração 22 – Microciclo Padrão - Gomes (2008)	129

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Exercício Fundamentais – (Queiroz, 1986)	41
Tabela 2 – Grelha Taxionómica de Classificação dos Exercícios de Treino (Castelo, 2003)	44
Tabela 3 - Horários de Treinos – Época 2012 / 2013	56
Tabela 4 - Horários de Treinos – Época 2013 / 2014	57
Tabela 5 - Material Disponível	58
Tabela 6- Plantel União de Tomar 2013 / 2014	74
Tabela 7 - Mesociclo Pré-competitivo – Época 2012 / 2013;.....	76
Tabela 8 - Jogos de Preparação – Época 2012 / 2013	77
Tabela 9 - Equipas 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2012 / 2013	78
Tabela 10 - Equipas Defrontadas na Taça do Ribatejo – Época 2012 / 2013	79
Tabela 11 - Microciclo Tipo Período Competitivo – Época 2012 / 2013	79
Tabela 12 - Jogos Oficiais – 1ª Fase – 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2012 / 2013.....	80
Tabela 13 - Classificação 1ª Fase - 1ª Divisão AF Santarém – Época 2012 / 2013	81
Tabela 14 - Jogos Oficiais – 2ª Fase Manutenção – 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2012 / 2013	83
Tabela 15 - Classificação 2ª Fase Manutenção - 1ª Divisão AF Santarém – Época 2012 / 2013	83
Tabela 16 - Mesociclo Pré-competitivo – Época 2013 / 2014.....	91
Tabela 17 - Jogos de Preparação – Época 2013 / 2014.....	92
Tabela 18 - Equipas 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2013 / 2014.....	93
Tabela 19 - Equipas Defrontadas na Taça do Ribatejo –Época 2013 / 2014.....	94
Tabela 20 - Jogos Oficiais – 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2013 / 2014	95
Tabela 21 - Classificação - 1ª Divisão AF Santarém – Época 2013 / 2014.....	96
Tabela 22– Plantel Sub-10 – Época 2012 / 2013.....	113
Tabela 23 – Classificação Sub-10 A. F. Santarém – 1ª Fase – Série 1 – Época 2012 / 13	114
Tabela 24 - Classificação Sub-10 A. F. Santarém – Ap. Campeão – Época 2012 / 13	115
Tabela 25 - Plantel Iniciados – Época 2013 / 2014.....	117
Tabela 26 – Clas. 1ª Divisão Iniciados A. F. Santarém – 1ª Fase – Sér. 1 – Época 2013 / 14.....	119

Tabela 27 – Class. 1ª Divisão Iniciados A. F. Santarém – Ap. Campeão – Época 2013 / 14	119
Tabela 28 – Caracterização Geral por Níveis de Planeamento – Época 2013 / 14.....	126
Tabela 29– Caracterização Média por Níveis de Planeamento – Época 2013 / 14.....	126
Tabela 30 – Volume (min) de Cada Parte da Unidade de Treino – Época 2013 / 14	127
Tabela 31– Volume (Min) Classificação Taxonómica (Queiroz, 1986) – Época 2013 / 14	133
Tabela 32 - Volume (Min) Níveis Fundamentais (Castelo, 2003) – Época 2013 / 14	135
Tabela 33 - Volume (Min) Categorias Exercícios (Castelo, 2003) – Época 2013 / 14	137

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Ajustes no Plantel – Época 2012 / 13 para a Época 2013 / 2014	71
Gráfico 2 - Nacionalidade dos Jogadores do Plantel – Época 2013 / 2014	72
Gráfico 3 - Clube de Formação dos Jogadores do Plantel – Época / 2013 / 2014.....	72
Gráfico 4 - Ajustes no Plantel – Durante a Época 2013 / 2014	74
Gráfico 5 - Evolução da Classificação – 1ª Fase – Época 2012 / 2013	81
Gráfico 6 - Evolução da Classificação – 1ª Fase - 1ª Divisão – Época 2012 / 2013.....	84
Gráfico 7 - Evolução da Classificação – 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2013 / 2014	96
Gráfico 8 - Caracterização Partes da Unidade de Treino – Época 2013 / 14.....	128
Gráfico 9 - Volume Médio de Exercício Por Unidade de Treino.....	131
Gráfico 10 - Distribuição de Volume de Exercício por Unidade de Treino	132
Gráfico 11 – Volume (%) Classificação Taxonómica (Queiroz, 1986) – Época 2013 / 14	134
Gráfico 12 - Volume (%) Níveis Fundamentais (Castelo, 2003) – Época 2013 / 14	136
Gráfico 13 – Volume (%) Clas. Categoria de Exercício (Castelo, 2003) - Época 2013 / 14	138
Gráfico 14 - Volume (%) Período Clas. Categoria de Exercício (Castelo, 2003) - Época 2013 / 14.....	141

Intervenção na Equipa Sénior do União de Tomar

1. INTRODUÇÃO

Atualmente no desporto, quanto maior for o nível competitivo e mediatismo, maior é a sua espetacularidade, o que fez com conseguisse ganhar um importante espaço na sociedade.

Neste sentido, o futebol em termos globais, destaca-se acima de qualquer outra modalidade desportiva, pelas expectativas que gera e pelas grandes massas humanas que atrai no culto da sua prática.

O impacto que o futebol tem é transversal a todas as sociedades e sectores, fazendo com que hoje em dia seja conhecida como uma das maiores indústrias mundiais.

Segundo Pittera & Riva, (1982); Matveiev, (1986); Konzag, (1991); Riera, (1995^a); Reilly, (1996) citado em Garganta (1997), as situações que, no contexto dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), acontecem num jogo de Futebol, devem ser compreendidas como ações de natureza complexa, decorrentes do extenso número de variáveis do jogo mas também da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações que se colocam às equipas e aos seus componentes.

Por isso, a frase vulgarmente utilizada de que “no futebol já está tudo inventado”, é bastante questionável, pois mesmo empiricamente, consegue-se descortinar uma grande evolução a todos os níveis, derivado precisamente a essa enorme complexidade e variabilidade que o futebol possui.

Neste âmbito, é indesmentível que a função de treinador, assume um papel fundamental para o sucesso nesta modalidade de tamanha complexidade. A definição da função de treinador é muito abrangente, pois o seu nível de intervenção varia de contexto para contexto.

Segundo Rosado (2007), treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento.

Por outro lado, segundo Costa (2005), ao refletirmos sobre análise da prática desportiva, cada vez mais ficamos com a noção de que a reflexão crítica deverá ser elaborada, não apenas, por aqueles que observam externamente as realidades, permanecendo fora delas, mas, especialmente por quem está no seu interior, de modo a que se formulem alternativas coerentes com as transformações qualitativas que se pretendem promover nessas realidades.

Sendo a atividade profissional de treinador, de grande complexidade, podemos afirmar que este Estágio Académico, visou fundamentalmente fazer uma ligação entre o conhecimento académico e o

trabalho de campo no âmbito do treino desportivo, e em concreto no futebol, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento técnico-pedagógico no desempenho da função de treinador de futebol.

Assim o presente documento procura ser um relato pormenorizado e refletivo de todo este período de estágio, com recurso aos métodos de recolha e tratamento de dados nas atividades desenvolvidas no âmbito técnico-pedagógico e fundamentado numa revisão de literatura sobre alguns conceitos fundamentais para entendimento daquilo que é hoje a intervenção do treinador no processo de treino na sua globalidade.

Após este breve enquadramento podemos afirmar então que o Relatório de Estágio procura fazer uma retrospectiva crítica daquilo que foi o crescimento pessoal e profissional no decurso das atividades desenvolvidas durante o estágio académico.

- **Atividade Principal:**

- Intervenção na Equipa Sénior como Treinador Adjunto (Épocas 2012 / 2013 e 2013 / 2014);

- **Atividade Complementares:**

- Intervenção na Equipa Sub-10 A como Treinador Principal (Época 2012 / 13);
- Intervenção na Equipa Sub-15 A como Treinador Principal (Época 2013 / 14);
- Apoio à Coordenação do Futebol Jovem (Épocas 2012 / 2013 e 2013 / 2014);

2. CONCEITOS E CONTEÚDOS

Na atividade de estágio no âmbito da intervenção técnico-pedagógica na equipa de futebol sénior do União de Tomar, é fundamental analisar um conjunto de competências e responsabilidades do treinador, nomeadamente no que diz respeito ao processo de preparação e desenvolvimento da equipa.

Como tal no âmbito deste relatório de estágio importa previamente abordar alguns conceitos fundamentais, relacionados com o jogo de futebol, o treino, bem como com o planeamento e a periodização.

2.1 JOGO DE FUTEBOL

O futebol nasceu na Inglaterra, sendo jogado por rapazes estudantes e filhos da nobreza Inglesa. Contudo, é relatado a existência de jogos mais antigos, noutros países, com características semelhantes ao futebol. A uniformização das regras realizou-se, numa primeira fase, na Universidade de Cambridge, em 1843, e vinte anos mais tarde pela Fundação da Associação Inglesa de Futebol, que estabelecia a maioria das regras que hoje conhecemos.

Em 1863 foi criada a Football Association, posteriormente, no ano de 1882 nasceu a International Football Association Board. No ano de 1904, foi criada a FIFA (Federation Internacional Football Association) que é o organismo responsável pela organização do futebol mundial. É a FIFA que organiza as grandes competições de seleções, de quatro em quatro anos, e que supervisiona a organização de competições continentais, realizadas por outros organismos como a UEFA (Union des Associations Européennes de Football criada em 1954), CONMEBOL (Confederação Sul-Americana de Futebol), CONCACAF (Confederação de Futebol da América do Norte), CAF (Confederação Africana de Futebol), AFC (Confederação Asiática de Futebol) e OFC (Confederação de Futebol da Oceania).

A nível nacional existe a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) que promove, organiza, regulamenta e controla o ensino e a prática do futebol, em todas as vertentes e competições. E também a Liga Profissional de Clubes (LPC) que tem as mesmas competências e responsabilidades da Federação ao nível da organização, direção, disciplina e arbitragem, mas apenas nos campeonatos profissionais, ou seja 1º e 2º escalão do futebol nacional sénior.

Segundo Castelo (2004), o Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC), onde os jogadores se encontram agrupados em duas equipas numa relação de adversidade e luta incessante pela conquista da posse da bola, com a finalidade de a introduzir na baliza adversária, o maior número de vezes, com vista à obtenção da vitória, respeitando as leis do jogo.

De acordo com Queiroz (1986), o jogo de Futebol caracteriza-se pela aplicação de certos procedimentos antagónicos, de ataque e de defesa, tendo em vista o desequilíbrio do sistema

contrário, na procura de uma meta comum, organizados e ordenados num sistema de relações e inter-relações coerentes, ao qual chamamos de lógica interna de jogo.

Já Garganta (2002) afirma que o Futebol é um JDC, que ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns e semelhantes, lutam para gerir, em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque – defesa) alicerçadas em relações de oposição – cooperação.

O mesmo autor refere que o jogo de Futebol decorre da natureza do confronto entre dois sistemas complexos, as equipas, e caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2002).

Contudo, apesar de os objetivos do jogo de futebol serem conseguir marcar um golo e impedir a sua concretização, existe todo um caminho até à concretização destes objetivos que levam a que os jogadores procurem desenvolver um conjunto de ações parcelares num contexto marcado pela grande aleatoriedade e imprevisibilidade.

A partir deste entendimento, as equipas de Futebol podem ser consideradas sistemas complexos hierarquizados, especializados e fortemente dominados pelas competências, estratégias e heurísticas (Garganta, 1997).

No entanto, importa não esquecer que o jogo de futebol na sua lógica interna, contém em si inúmeras variáveis físicas, técnico-táticas, psicológicas e sociológicas, com expressão num grande espaço de jogo, tornando necessário, como refere Castelo (1994), que estas variáveis se desenvolvam de acordo com um processo correto e coerente de observação e análise do conteúdo do jogo.

As equipas, enquanto sistemas auto-organizados, exibem, num plano macroscópico, ordem e forma que decorrem do conjunto de interações que se processam entre os jogadores. No decurso do jogo a equipa tem que perturbar ou romper o estado de equilíbrio do adversário, com o intuito global de gerar desordem na sua organização, (Garganta, 1997).

O mesmo autor afirma ainda, citando (Bacconi & Marella, 1995) que para conseguir estes propósitos, os jogadores procuram desenvolver ações que contribuam para dois aspetos importantes: a coerência lógica resultante do carácter unitário dos comportamentos tático-técnicos reconhecidos na estabilidade e na organização intra-equipa; e a procura de criar desequilíbrios ou rutura na organização da equipa opositora, com o intuito de contrariar a coerência lógica interna do adversário.

Segundo o mesmo autor as equipas necessitam de definir estratégias e atitudes planificadas e coordenadas no sentido de se superiorizarem ao seu adversário.

2.2 CONSTRUÇÃO DE UM JOGAR

Embora à primeira vista possa parecer fácil, definir o conceito de treino pode ser extremamente difícil, uma vez que já foram apresentadas quase tantas definições como o número de autores que estudam este tema.

Segundo Castelo (1996, 2002) & Weineck (1986), a noção de treino é empregue em várias áreas profissionais da nossa sociedade; contudo, está sempre associada a um processo que, através de exercícios, visa atingir um determinado objetivo.

De acordo com Matvéiev (1991), o treino representa a forma básica de preparação do atleta, ou seja, um processo pedagógico e estruturado de condução do desenvolvimento do atleta que visa a preparação sistemática e organizada do mesmo, por meio de exercícios.

Em termos gerais, pode-se considerar que o treino é um processo pedagógico que possui como objetivo primordial o desenvolvimento das diferentes capacidades (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) do praticante e/ou da equipa na especificidade das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras fundamentadas no conhecimento científico (Castelo, 1996).

2.2.1 ESQUEMATIZAÇÃO ORGANIZAÇÃO DO JOGO DE FUTEBOL

De acordo com Castelo (1996) a noção de organização de uma equipa de futebol consubstancia-se no resultado do funcionamento de várias partes, que só tem sentido ligadas ao todo. Com efeito, a organização do jogo de futebol é definida por um sistema que conjuga simultaneamente, seis subsistemas interdependentes e complementares. O cultural, estrutural, metodológico, relacional, técnico-tático e tático-estratégico.

Ao longo de estágio, foram aprofundados conhecimentos sobre quatro desses subsistemas, em concreto, o estrutural, o metodológico, o relacional e o técnico-tático, que em termos práticos vieram a servir de base tanto para construção do modelo de jogo, como para a definição de objetivos e conteúdos ao nível do planeamento, através da conceção de esquemas orientadores, que se encontram neste ponto reproduzidos.



Ilustração 1 – Organização do Jogo de Futebol – Adaptado (Castelo, 1996)

Subsistema Estrutural

Segundo Castelo (1996) o subsistema estrutural deriva da organização de uma equipa de futebol, sendo definido pelo posicionamento dos jogadores no terreno de jogo e, paralelamente, pelas funções táticas gerais e específicas distribuídas a esses mesmos jogadores.

Subsistema Metodológico

Dentro da organização de jogo de futebol o subsistema metodológico divide-se no método de jogo ofensivo e método de jogo defensivo.

Subsistema Relacional

De acordo com Castelo (1996) o subsistema relacional que deriva da organização do jogo de uma equipa de futebol, consubstancia-se essencialmente na construção de um conjunto de princípios que estabelecem o quadro de referências, aceite pelo grupo quer no plano cognitivo, quer no plano afetivo, que orientam o pensamento tático dos jogadores, e consequentemente o comportamento técnico-tático com vista à resolução eficiente das diferentes situações que a competição em si encerra.

Subsistema Técnico-tático

Segundo Castelo (1996) o subsistema técnico-tático é definido pelos comportamentos de base que os jogadores, quer individualmente, quer coletivamente acionam na fase de ataque ou de defesa por forma a solucionar as situações de jogo.

2.2.2 FUNÇÃO DE TREINADOR

O treino desportivo constitui um processo complexo, no qual o produto final resulta da convergência de múltiplos fatores que radicam não apenas no domínio do conhecimento do conteúdo de treino, mas também na arte e na intuição do treinador (Mesquita, 1997).

Um dos principais intervenientes nos processos que constituem uma equipa de futebol é o treinador, apresentamos de seguida uma breve análise sobre o “ser treinador”.

É do conhecimento geral que um dos principais fatores de desenvolvimento do desporto é a qualidade dos recursos humanos ligados à atividade, especialmente dos treinadores desportivos.

De acordo com Rodrigues (1997), o treinador possui várias técnicas e estratégias pedagógicas que visam rentabilizar o desempenho dos seus jogadores. Um treinador é responsável pela coordenação e direção das atividades de uma equipa ou de apenas um jogador. Neste sentido, o treinador orienta, organiza e planeia os treinos e educa o atleta.

Em termos legislativos, a atividade de treinador de desporto compreende o treino e a orientação competitiva de praticantes desportivos, bem como o enquadramento técnico de uma atividade desportiva (Decreto-Lei n.º 40/2012 Artigo 3º de 28 de Agosto 2012).

O Decreto de Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, que veio revogar o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), define diferentes vias para a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), certificação obrigatória para o exercício da função em apreço:

- **Cursos de Treinadores de Desporto** - realização de cursos de Treinadores/as organizados segundo as premissas legais e regulamentares do PNFT;
- **Formação Académica** – Equivalência a Licenciatura na área da Educação Física, ou do Desporto;
- **Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC);**
- **Reconhecimento de Qualificações obtidas no Estrangeiro.**

De acordo com o Decreto de Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto de 2012— É obrigatória a obtenção de título profissional válido para o exercício da atividade de treinador de desporto em território nacional. O título profissional confere competências ao seu titular, nos termos dos artigos seguintes, do seguinte modo:

- a) Grau I;
- b) Grau II;
- c) Grau III;
- d) Grau IV.

A correspondência entre os níveis de qualificação previstos no âmbito do Quadro Nacional de Qualificações e os graus previstos é integrada no Catálogo Nacional de Qualificações, sendo definida em articulação entre o IPDJ, I. P., e a Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I. P.

Para além dos conhecimentos técnico-táticos, para ser treinador é necessário adquirir um conhecimento multidisciplinar e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades próprias no âmbito das competências de ensino, para além de uma constante tomada de decisões no âmbito da planificação, organização e metodologias de treino, liderança, estilo e diferentes formas de comunicação com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas, etc., opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, gestão das pressões contidas na competição, controlo da capacidade de concentração e emoções, etc. (Araújo, 1998).

Também Lima (2001) defende, convictamente, que quem quer ser treinador deve ter uma formação adequada, que seja assegurada em etapas sucessivas de acordo com um programa evolutivo e realista e que, acima de tudo, valorize as capacidades enquanto treinador para que a sua competência se demonstre na prática e se enriqueça por intermédio da aquisição dos conhecimentos fornecidos pela teoria e pela investigação.

É notório que «Ser Treinador» exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional do jogo em que o treinador se especialize (Araújo, 1994).

Esta multiplicidade de requisitos torna imprescindível a existência de um sólido capital de competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica.” (Garganta, 2004).

De acordo com Araújo (1994), Ser Treinador coloca-nos perante a necessidade de desempenharmos as funções de:

- **Leaders** – apontando que caminho seguir e de que maneira o fazer.
- **Professores** – ensinando e treinando com equilíbrio entre a eficácia necessária e a preocupação de formar e educar.
- **Organizadores/Planificadores** – organizando e planificando toda a atividade da equipa.
- **Motivadores** – procurando conseguirem a entrega e ambição daqueles que nos cercam.
- **Guias/conselheiros** – presentes a qualquer altura para ajudar.
- **Disciplinadores** – manter a disciplina no seio da equipa responsabilmente assumida por todos.

Ser treinador exige, portanto uma multidisciplinaridade de competências, não só relacionadas com o processo de treino e com a regulação da competição, mas também com as relações que estabelece com os jogadores, os restantes membros da equipa técnica, a direção, a comunicação social, os adeptos, os árbitros, entre outros, e com a sua forma de estar no que diz respeito à incessante busca do conhecimento específico relacionado com a modalidade.

2.2.3 MODELO DE JOGO

A definição da palavra modelo encontrada num dicionário refere que o modelo é uma estrutura lógica ou uma temática utilizada para explicar um conjunto de processos que possuem relações entre si.

Para Castelo (1996), citando (Parlebas, 1968), define modelo como sendo uma construção esquemática e teórica que procura relatar a realidade, sob forma abstrata. Assim, o sistema de relações que se estabelecem entre os vários elementos de uma dada realidade poderá ser definida e reproduzida com rigor a partir de uma construção teórica - o modelo.

Segundo Toffler (1970), citado por (Castelo, 1996), cada pessoa traz dentro da sua cabeça um modelo mental do mundo, uma representação subjetiva da realidade externa. Este modelo consiste em dezenas e dezenas de milhares de imagens, algumas simples, outras inferências abstratas do modo como as coisas estão organizadas.

Assim, o Modelo de Jogo sendo inicialmente concebido pelo treinador, terá que ser interpretado e posteriormente, executado pelos jogadores.

Após uma clara sistematização das suas ideias de jogo, percebemos que o treinador, em conjunto com os jogadores, vai construindo o seu Modelo de Jogo com determinados princípios de ação, articulados entre si, que vão ajudar a equipa a perceber o jogar idealizado.

Neste sentido, é necessário introduzir nos jogadores e na equipa traços comportamentais que induzam a forma de jogar específica pretendida, o referido Modelo de Jogo (Garganta, 2000).

A definição de estrutura de jogo, de acordo com Castelo (1994), implica a totalidade das ações individuais e coletivas como uma unidade definida, pois cada elemento está dialeticamente relacionado com o conjunto, pelo que cada elemento do jogo só exprime o seu significado total quando observado no seu contexto.

Torna-se então importante encaminhar os jogadores para a aquisição de uma determinada forma de jogar, que vai espoletar uma identidade de jogo coletiva (Resende, 2002).

Na verdade, percebe-se que a presença do Modelo de Jogo adotado pelo treinador e a operacionalização dos princípios que lhe dão corpo levam ao surgimento de uma maior identificação entre os jogadores.

Para que todo o trabalho apresente uma determinada intencionalidade é fundamental que o Modelo de Jogo se repercuta a todo instante, já que é ele que vai direcionar todo o trabalho que o treinador vai tendo no dia-a-dia.

Quando se pensa na dinâmica coletiva, na estrutura da equipa, no que falhou no jogo anterior para poder trabalhar no microciclo seguinte, na forma como vai estruturar os exercícios para potenciar determinados comportamentos, o treinador tem como base da sua atuação o Modelo de

Jogo que está em permanente desenvolvimento. Ou seja, esse Modelo de Jogo assume-se como principal guia de toda a tarefa de operacionalização do processo de treino.

Castelo (1996) refere que a modelação é um processo através do qual se correlaciona o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base nos índices mensuráveis das componentes de rendimento. Neste âmbito, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados e a competição, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos.

No fundo é criar uma equipa com determinadas características, a jogar com uma determinada ideia de jogo. O Modelo de Jogo é um aspeto fundamental de todo o processo de treino porque é ele que vai orientando o trabalho desenvolvido diariamente. No fundo, é o processo de treino e em última instância a competição, que vai dando indicadores sobre se o Modelo de Jogo está a ser devidamente assimilado e operacionalizado, através dos comportamentos técnico-táticos coletivos e individuais que os jogadores vão revelando. Se os objetivos não estão a ser atingidos e não conseguimos implementar o nosso conceito de jogo parcialmente ou na sua totalidade, temos então de refletir sobre o que está no cerne do problema e procurar reformular ou reajustar, não deixando nunca de reforçar e sedimentar os aspetos positivos.

Na realidade, para que o treino seja conduzido por uma especificidade de exercícios, é muito importante essa presença do Modelo de Jogo (Resende, 2002). Isto porque não se pretende desenvolver uma forma de jogar qualquer, abstrata, mas sim muito singular, permitindo que haja uma identidade muito particular.

O modelo de jogo procura desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) nos seus quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Garganta, 1997).

Relativamente ao modelo de jogo é importante salientar que a tática não significa apenas uma organização no espaço de jogo e uma repartição de missões específicas pelos jogadores, mas sim a existência de uma conceção unitária para desenvolver o jogo, ou em outras palavras, um tema geral sobre o qual os jogadores concordam e que lhes permite estabelecer uma linguagem comum entre si (Castelo, 1996).

Modelo de Jogo assume-se, então, como mapa para o treino específico da equipa (Garganta, 2000). Potenciando a rentabilização do desenvolvimento nos jogadores / equipa de traços comportamentais que induzem a forma de jogar pretendida (Barbosa, 2003).

Facilmente percebemos que, ao longo de todo o processo de treino, o Modelo de Jogo tem de estar presente como base de atuação do treinador, em conjunto com os jogadores, para que este possa direcionar todo o trabalho num determinado sentido, havendo uma coerência entre o processo de treino e os objetivos pretendidos. Além disso, pela complexidade inerente ao Modelo de Jogo, a sua construção deverá processar-se em todos os treinos (Resende, 2002).

2.2.4 MODELO DE JOGO COMO LINHA ORIENTADORA DO PROCESSO DE TREINO

De acordo Castelo (2006), a cada modelo de jogo corresponde um modelo específico de preparação (treino) da equipa, sendo o exercício de treino uma representação hipotética e operativa de desenvolvimento e preparação do jogador ou da equipa em direção a um objetivo válido (modelo preconizado). Assim os exercícios de treino devem reproduzir de forma total ou parcial o modelo de jogo adotado pelo treinador em que, segundo Castelo (1998), desde o primeiro dia de treino, deve-se treinar a organização de jogo da equipa, quer seja no aquecimento ou no último exercício.

O mesmo autor define o exercício de treino, como a unidade lógica de programação operacional do treino desportivo encerrando em si, dois níveis de análise: as componentes (volume, intensidade, densidade e frequência) e as condicionantes (objetivos, regras, elementos estruturais, efeitos, constrangimentos e momentos de aplicação).

Segundo Mesquita (2005), o processo de treino exige do treinador o cumprimento de três tarefas: o planeamento – fixação de objetivos e seleção de conteúdos de treino; a realização – exercícios utilizados, gestão do treino e comunicação com os atletas e a avaliação – análise dos resultados obtidos (formação e competição) e comparação (controlo).

Garganta (1996), refere de igual forma, que o futebol é um fenómeno multidimensional e, por isso, irredutível a qualquer das dimensões do rendimento que concorrem para a sua expressão. Ao referir-se ao treino integrado, Losa (2006), remete para a teoria dos sistemas dinâmicos, isto equivale a dizer de que o todo é mais que a simples somas das partes pois, tal como refere Garganta (2001) nos sistemas de alta complexidade que operam em contextos aleatórios, como aqueles que coexistem num jogo de Futebol, a separação artificial dos fatores que concorrem para o rendimento desportivo parece revelar-se inoperante.

Isto é, o estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo de futebol e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino/preparação que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir (Garganta, 2005).

2.2.5 PAPEL DO TREINADOR NA CONSTRUÇÃO DO MODELO DE JOGO

Ao longo do presente documento a partir da importância que conferimos à natureza do jogo de futebol, aos problemas que este coloca aos jogadores e treinador a todo o momento, ao processo de construção do Modelo de Jogo e ao facto do mesmo estar presente em todo o trabalho do treinador, também surge a necessidade de reconhecer a preponderância que o processo de treino apresenta na assimilação de uma forma de jogar específica.

Para Castelo (1996), a escolha e aplicação no treino e na competição, de todo um conjunto de ideias é de exclusiva responsabilidade do treinador e tendo ele uma conceção de jogo, tem a necessidade de adotar essa conceção à especificidade dos jogadores individualmente e à equipa no seu conjunto, procurando ir de encontro com a concretização das finalidades a que se propuseram.

Assim, facilmente depreendemos que o planeamento do treino, entendido como estruturação e coordenação dos programas de preparação e orientação para a competição, na sua complexidade e variedade exigidas pelos próprios requisitos de uma modalidade desportiva, é parte integrante das tarefas do treinador.

A este respeito, Garganta (2004) acrescenta que a modificação de atitudes e comportamentos através do processo de treino leva os jogadores e as equipas a alcançarem um alto nível de jogo.

Para tal, é fundamental, conseguir transmitir determinadas ideias à equipa e esta conseguir a sua compreensão, de forma a que em conjunto, construamos um jogo em que essas ideias estejam permanentemente representadas. Então treinar é colocar uma equipa a jogar à imagem do treinador, ou melhor, à imagem da sua ideia de jogo. Para que isso aconteça é fundamental existir uma interação entre as ideias do treinador e a compreensão por parte dos jogadores.

Daí que tudo o que ocorra no treino deva ser pensado e necessariamente executado em função dessa mesma forma de jogar específica a que se aspira, estruturando tudo mediante os comportamentos que pretendemos que sejam evidentes.

Sendo o processo de treino a forma básica de preparação dos jogadores, podemos apresentá-lo como um potencial catalisador de conhecimentos (Guilherme Oliveira, 2004), na medida em que nós apetrechamos os jogadores e a equipa para que eles consigam resolver os problemas que no jogo se colocam permanentemente, dentro de uma determinada forma de resolução desses mesmos problemas. Ou seja, como há várias formas de resolver os problemas, nós queremos que eles sejam resolvidos com uma determinada lógica. E, então, é dentro dessa lógica, que são os princípios de jogo, os comportamentos que queremos que eles assumam.

Diremos, assim, que o processo de treino procura, em última análise, provocar e originar alterações no comportamento dos jogadores e das equipas, tendo em vista a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho coletivo e individual (Oliveira, 2004).

A aprendizagem de uma forma específica de jogar advém da relação entre o jogador e o treino, já que o jogador retira sempre algo do treino para poder evoluir, assim como o treino fica com algo do jogador. Isto porque ao treinar, o jogador tem sempre a possibilidade de aprender, e o Modelo de Jogo ganha mais qualidade porque o jogador evolui, sendo que o conhecimento produzido é alcançado através de um processo de treino orientado de acordo com os comportamentos que o treinador pretende para a sua equipa, (Cunha e Silva, 2007).

Deste modo, alterações na dinâmica de jogo e conhecimento do jogador, serão notórias, pois os comportamentos demonstrados pelos jogadores ao longo da competição traduzem o resultado das adaptações causadas pelo treino. O jogador adquire, então, através de um processo intencional e bem orientado, um repertório comportamental mais adequado (Cunha e Silva, 2007) à forma de jogar idealizada pelo seu treinador.

Podemos, portanto, considerar que o treino funciona como catalisador de todo o processo de rendimento e exige a si próprio que sejam definidos os objetivos e conteúdos a desenvolver, no sentido de potenciar adaptações à equipa, ou melhor, fazer com que haja aprendizagem de uma forma de jogar específica.

Para que tal, seja efetivamente realizado, é necessário que todas as tarefas a que os jogadores são submetidos exijam alta especificidade, isto é, totalmente subjugadas ao Modelo de Jogo do treinador e conseqüentemente à forma de jogar que se pretende atingir (Guilherme Oliveira, 1991).

Assim sendo, entre a preparação e a competição tem de existir obrigatoriamente uma relação de interdependência. Para alcançar o sucesso, uma equipa tem de treinar de forma adequada às situações de mudança com que se confronta, em que a competição deve refletir os processos ou resultados da preparação, bem como a preparação e utilizar métodos e meios adequados aos objetivos competitivos (Faria, 1999).

Finalizando, se por um lado, os comportamentos apresentados pelos jogadores durante o jogo resultam das adaptações desencadeadas pelo processo de treino, por outro, a lógica que o processo de treino vai apresentar é resultado da informação retirada do jogo, pois as competições transportam informação providencial para o trabalho do treinador ao nível do processo de treino.

2.3 PLANEAMENTO

Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

O termo planeamento corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas (Silva, 1998). Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens, (Garganta,1991).

A planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, (Castelo, 2004).

De acordo com, (Castelo, 2003), os objetivos são:

1. Assinalar as situações vantajosas para a organização;
2. Antecipar a resolução de problemas previstos;
3. Formular planos de ação.

Segundo Silva (1998), o planeamento do treino corresponde ao ato de projetar as ações necessárias à preparação de um desportista, com o intuito de obter um determinado resultado ou, o processo mediante o qual o treinador e a sua equipa definem as linhas de ação capazes de ter maiores probabilidades de conduzirem ao resultado desejado.

Para Mourinho (2001) refere que a planificação é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objetivos e os meios, os conteúdos e as estratégias de os alcançar. Este facto requer, segundo o autor, a necessidade de reestruturar uma tipificação/modelo de ação.

2.3.1 PERIODIZAÇÃO

De acordo com Garganta (1993), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo.

Face a estas definições, considera-se que estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento e uma programação eficaz (Garganta, 1991). Esta divisão ajuda a organizar o

processo de treino, tornando mais efetivo o conteúdo da preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir (Garganta, 1993).

2.3.2 PERIODIZAÇÃO NO CONTEXTO DO FUTEBOL

Segundo (Costa & Santos, 2011), a periodização típica envolve seis níveis etapas fundamentais do planeamento hierarquizados de forma piramidal, partindo de um plano macro, até unidades de planeamento micro, sendo que na base da pirâmide encontra-se o Planeamento Anual e no topo da estrutura o Exercício de Treino, como a unidade de planeamento mais pequena.



Ilustração 2 – Pirâmide Níveis e Etapas de Planeamento (Costa & Santos, 2011)

Segundo Peixoto (1999), o tipo de periodização utilizado condiciona os macrociclos definidos para a época, associando-se estes a três condições essenciais: (i) o Período Preparatório (que se divide em Geral e Específico), (ii) o Período Competitivo (que se divide em Pré-competitivo e Competitivo) e, (iii) o Período Transitório.

De acordo com Castelo (2002) o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino. Peixoto (1999) partilha desta opinião, acrescentando que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objetivo específico, sendo normalmente a duração de uma semana.

2.3.3 ESTRUTURA DO PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO

Segundo Curado (1982), o objetivo principal do planeamento consiste exatamente em procurar conseguir que os elementos resultantes da atividade cuidadosamente organizada, se venham a sobrepor aos acidentais e tendam a eliminar completamente estes últimos.

De acordo com Costa & Santos (2011), existem vários fatores influenciadores do planeamento:

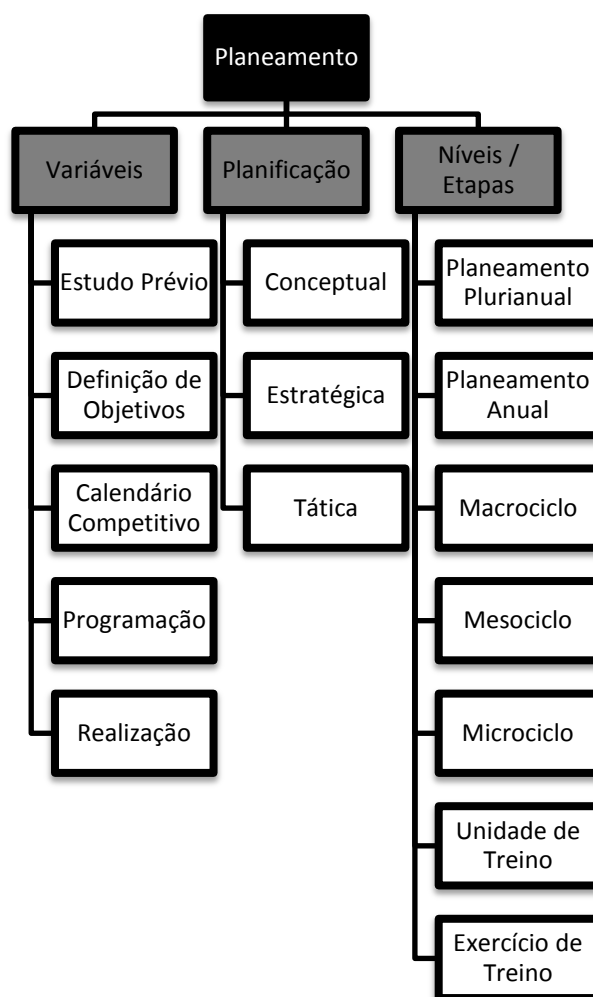


Ilustração 3 – Estruturação do Planeamento - Adaptado (Costa & Santos, 2011)

2.3.3.1 VARIÁVEIS A CONSIDERAR NA PLANIFICAÇÃO

De acordo com Silva (1998), o processo de planeamento das atividades de preparação para uma temporada segue uma pauta de procedimentos que varia em função do nível da equipa/atleta, das características da modalidade, dos objetivos previstos e do perfil de quem o realiza. Apresentamos, com base em Silva (1998), um conjunto de pontos comuns a todos os processos de planeamento de treino:

- **Estudo prévio:** consiste em analisar o processo de treino anterior a que foi submetido o jogador e a equipa, avaliar as suas condições (objetivos alcançados, o treino realizado, o perfil psicológico e fisiológico e verificar os recursos disponíveis enquanto procedimentos indispensáveis à fixação de metas exequíveis e reais);
- **Definição de objetivos:** definir resultados e níveis de rendimento exigidos, quer no plano das condutas terminais, quer no plano dos incrementos progressivos e sequenciais, em função de critérios de referência próprios de cada modalidade. Requer o conhecimento do grupo disponível, as suas possibilidades e as condições para o desenvolvimento das atividades;
- **Calendário de competições:** determinar os momentos em que a equipa deve estar preparada para conseguir os seus melhores resultados. É importante e necessário definir-se com clareza a extensão do calendário, a localização e extensão dos períodos competitivos, a forma das competições (eliminatórias, confronto direto, etc.), o número de competições e de jogos e importância das competições;
- **Programação:** a época de treino, seguindo uma ordem lógica, é dividida em estruturas intermédias (períodos e etapas), são definidas as composições dessas estruturas, em termos de meios e métodos de treino a serem utilizados e estabelecidas as cargas de treino assim como a orientação da sua dinâmica temporal. Sendo esta uma das fases mais importantes do processo de planeamento, pode ser dividida em três subfases: delimitação das estruturas intermediárias (periodização); escolha dos meios e métodos de treino (em função dos objetivos traçados, faz-se a definição de procedimentos de treino eficazes, em função do nível de desenvolvimento e formação do jogador e da equipa e face à modalidade considerada); determinação e distribuição das cargas de treino (as cargas em função do seu volume e intensidade deverão ser quantificadas e racionalmente distribuídas no treino, na quantidade e na forma mais adequada às exigências e necessidades impostas pelos objetivos perseguidos);
- **Fase de realização:** coincide com a aplicação do planeamento, conferindo a uma peça teórica, uma intenção necessária mas, ainda incompleta. O grande número de variáveis, de fatores imponderáveis e imprevistos que podem afetar a execução de um plano de treino exige uma certa flexibilidade de execução. As necessidades de adaptação, face a imponderáveis, não devem ser consideradas como erros no planeamento. A execução do

plano deve vir acompanhada da sua avaliação, enquanto recurso capaz de atestar a eficácia do plano e indicar as correções necessárias.

2.3.3.2 Tipos de Planificação

O Subsistema tático-estratégico de acordo com Castelo (1996), distingue geralmente três tipos de planificação: a planificação conceptual, a planificação estratégica e a planificação tática.



Ilustração 4 – Tipos de Planificação – Adaptado (Castelo, 1996)

Conceptual

De acordo com Castelo (1996), a planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direccionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro próximo.

Em última instância, a planificação conceptual exprime-se no modelo de jogo da equipa, o qual é consubstanciado a partir da análise organizacional da equipa no presente, pela conceção de jogo por parte do treinador na qual se incluem as tendências evolutivas da própria modalidade e pela definição das orientações do trabalho da equipa e as vias para atingir os efeitos pretendidos.

Estratégica

Para o mesmo autor, a planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos estratégicos de intervenção que se traduzem em modificações pontuais e temporárias da expressão tática de base da equipa, isto é, da sua funcionalidade geral, que se estabelecem e função dos conhecimentos e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva.

Tática

A planificação tática, segundo Castelo (1996), é definida pela aplicação prática, isto é, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica, procurando utilizar de forma racional e oportuna durante o jogo, as qualidades físicas, técnico-táticas e psicológicas, individuais e coletivas, de todos os jogadores que constituem a equipa,

selecionando-os, organizando-os e coordenando-os unitariamente com vista à concretização dos objetivos pré-estabelecidos.

2.3.3.3 Níveis e Etapas do Planeamento

Tal como referido anteriormente para Costa & Santos (2011), a periodização envolve seis níveis / etapas fundamentais do planeamento hierarquizados de forma piramidal, partindo de um plano macro, até unidades de planeamento micro, sendo que na base da pirâmide encontra-se o Planeamento Anual e no topo da estrutura o Exercício de Treino, como a unidade de planeamento mais pequena.

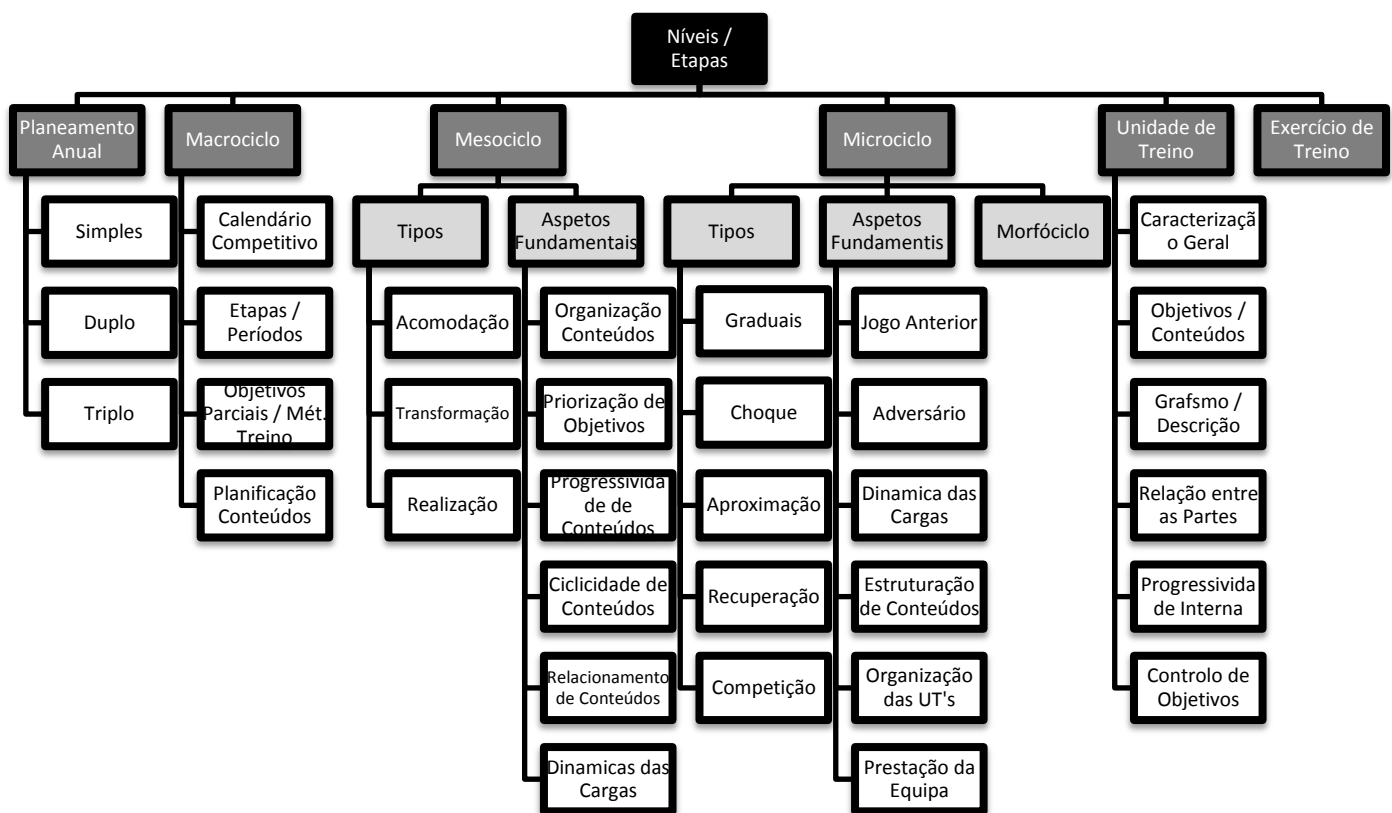


Ilustração 5 – Níveis e Etapas do Planeamento - Adaptado (Costa & Santos, 2011)

Planeamento Anual

De acordo com Costa & Santos (2011) apesar de abordagens recentes, principalmente ao nível do futebol jovem, já admitirem a existência do planeamento plurianual, ou seja o planeamento de várias épocas desportivas, podemos assumir o Planeamento Anual, como a macroestrutura da periodização de uma época desportiva.

O planeamento anual tem por base três períodos, o preparatório, que corresponde à pré-época, o competitivo, que tem como intervalo de tempo, o período de duração das provas oficiais e por fim o

período transitório, surge após o termines da época anterior e tem por objetivo o planeamento da época seguinte.

A este nível de planeamento, deve se ter em consideração essencialmente o calendário competitivo, podendo cada unidade do Planeamento Anual, ser constituída por um, dois, ou três macrociclos, dependendo das características desse mesmo calendário competitivo, nomeadamente o número de fases, ou de interrupções durante a época.

Macroциclo

Segundo os mesmos autores em termos de grandeza de unidade estrutural o Macroциclo, será a segunda de maior dimensão, sendo constituído por vários Mesociclos.

A este nível de planeamento, importa ter em consideração na periodização do mesmo, o calendário competitivo; as etapas, ou períodos; os objetivos parciais e métodos de treino; a definição e planificação de conteúdos.

Mesociclo

Segundo Castelo (2002), o mesociclo como unidade estrutural da preparação desportiva é caracterizado por associar um conjunto de microciclos similares que possuem direções e objetivos idênticos, por recorrer a microciclos de diferentes tipos para acumular os efeitos positivos pretendidos e por produzir um significativo nível de rendimento desportivo, implementando uma unidade estrutural completa do processo de treino.

O mesmo autor refere que existem diferentes tipos de mesociclos, designadamente: Mesociclo de Acomodação, o qual pretende aumentar o potencial do praticante; Mesociclo de Transformação, que se caracteriza por ser um processo de treino máximo onde ocorre a acumulação de fadiga; e o Mesociclo de Realização que possui como objetivo agregar o trabalho específico da execução técnica e de raciocínio tático em condições próximas das situações competitivas com a preparação das qualidades físicas.

Para além dos diferentes tipos de mesociclos, segundo Costa & Santos (2011), existem alguns aspetos fundamentais a terem em conta no planeamento, nomeadamente a organização de conteúdos, definindo quais os prioritários e quais os complementares; a progressividade, ciclicidade e relacionamento de conteúdos e por fim a dinâmica das cargas a médio prazo.

Microciclo

De acordo com Castelo (1998), o microciclo é constituído pela programação de sequências de sessões de treino de vários dias, podendo ir até uma semana. Existe uma repartição das cargas de treino e dos objetivos pelas sessões de treino, de uma forma lógica, respeitando os fatores de treino, provocando uma elevação do nível de rendimento do praticante ou da equipa.

Segundo Castelo (2002), a duração mais frequente de um microciclo é de 7 dias (semanal); contudo, pode variar entre os 3 e os 14 dias.

De acordo com o mesmo autor existem vários tipos de microciclos, que passamos a enumerar e definir:

1. **Microciclos graduais:** apresentam um nível de exigência baixo no domínio das componentes e condicionantes estruturais dos exercícios de treino, apresentado como objetivo a preparação do organismo para o trabalho intenso. Assim, aplicam-se na etapa inicial do período preparatório.
2. **Microciclos de choque:** o objetivo principal é a estimulação dos processos de adaptação do organismo, sendo caracterizados por volumes e intensidades elevadas. Geralmente, são aplicados no período preparatório; contudo, são igualmente utilizados no período competitivo.
3. **Microciclos de aproximação:** são microciclos que preparam a equipa ou o jogador para as condições que irá encontrar na competição.
4. **Microciclos de recuperação:** apresentam um grau de solicitação diminuído e uma grande quantidade de exercícios de repouso ativo, tendo como objetivo assegurar a recuperação do organismo e a sua adaptação. São mais utilizados no período transitório, ou após uma série de ciclos de choque.
5. **Microciclos de competição:** são constituídos em conformidade com o calendário competitivo.

Segundo Costa & Santos (2011), na construção dos microciclos importa também considerar alguns fatores de forma a orientar esse planeamento. Assim, a análise do jogo anterior; a análise da equipa adversária do próximo jogo; a definição, organização e estruturação de conteúdos; a regulação e organização das unidades de treino; bem como análise recente da prestação da equipa no processo de treino e competição; são indicadores fundamentais para o planeamento e periodização de um microciclo.

Unidade de Treino

Castelo (2006) refere que as sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, de forma a constituírem um processo metodológico global e unitário.

Neste sentido, o objetivo numa sessão de treino é que os exercícios se encontrem enquadrados com o objetivo a atingir.

O mesmo autor refere, que uma sessão de treino deve ser considerada como uma parte inteira e única, mas pode-se considerar quatro partes em função do ponto de vista da atividade cognitiva, fisiológica e afetiva dos jogadores, designadamente:

1. **Introdução:** a primeira parte tendo como objetivo o aumento dos níveis de concentração, motivação e vontade dos jogadores;
2. **Inicial:** preparação do organismo do atleta para a parte principal recorrendo a um aumento da atividade dos sistemas funcionais;
3. **Principal:** parte essencial do treino compreendendo o cumprimento das suas tarefas principais;
4. **Final:** nesta parte tende-se a desenvolver o processo de recuperação, tendo como objetivo reduzir o trabalho, de forma a levar os diferentes sistemas do organismo próximos ao seu “estado inicial”.

Na construção das unidades de treino de acordo com Costa & Santos (2011), importa ter em consideração alguns fatores, nomeadamente, a caracterização geral; a definição de objetivos e conteúdos; os gráficos e descrição; a relação entre as partes da unidade de treino; a progressividade interna da unidade de treino e também o controlo dos objetivos.

Exercício de Treino

Para Castelo (2003) o exercício pode ser considerado um ato motor sistematicamente repetido cuja essência assenta na realização de movimentos de diferentes segmentos do corpo, executados simultânea ou sucessivamente, coordenados e organizados segundo um determinado objetivo.

De acordo com Queiroz (1986), o exercício é um ato motor sistematicamente repetido, que representa o meio de treino fundamental, com o objetivo de elevar o rendimento desportivo.

Estes têm de responder às metas e tarefas do processo de treino e não devem ser escolhidos e aplicados sem ordem. A utilidade de um exercício no treino desportivo resulta exclusivamente do seu aproveitamento para o desenvolvimento do rendimento.

Para Teodorescu (1984), o exercício de treino é o meio prioritário e operacional de preparação dos praticantes e das equipas, consubstanciando as adaptações físicas, técnicas, táticas, psicológicas e sociológicas fundamentais para a consecução de um elevado desempenho quando em confronto direto (Castelo, 2003).

O mesmo autor refere que o aspeto nuclear de qualquer processo de planificação e organização na preparação competitiva dos jogadores ou das equipas, nos seus diferentes níveis temporais (a curto, médio e longo prazo) e nos seus diferentes níveis de aperfeiçoamento (aprendizagem, desenvolvimento e especialização) é alicerçado na prática sistemática de um conjunto (mais ou menos alargado) de exercícios de treino de carácter dinâmico e inovador cuja estrutura determina muito concretamente a:

1. Orientação da atividade do jogador e da equipa numa direção cujos objetivos são válidos e preestabelecidos.
2. Conceção de conteúdos de treino que conciliem convenientemente o nível do jogador com lógica interna do jogo de futebol.
3. Aplicação de formas de treino apropriadas relativamente à contextualização das situações competitivas.
4. Elaboração coerente dos níveis de prestação a atingir pelo jogador ou pela equipa em cada momento da sua preparação desportiva.
5. Criação de elevados níveis de motivação que suportem o interesse, o empenho e a vontade do jogador em percorrer “caminhos” e “suportar” tarefas que se constituem à partida como construções hipotéticas (mesmo quando estas já foram anteriormente testadas) as quais não garantem a eficácia/eficiência de forma a impedir o insucesso, ou por outras palavras, garantir sempre o sucesso que desse processo poderá resultar.

No que diz respeito às características do exercício, Queiroz (1986) & Castelo (1996 e 2002), apresentam a identidade e a especificidade como as características fundamentais do exercício.

Neste sentido, Castelo (2002) indica que para que os efeitos da aplicação de uma forma regular, racional e metódica de exercícios de treino resultem em adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras, manifestando-se na elevação do rendimento desportivo dos praticantes ou das equipas, estes deverão ser caracterizados pela sua especificidade.

Segundo o mesmo autor, o exercício de treino é específico quando consubstancia uma estrutura (objetivo, conteúdo e forma) que no seu conjunto provoca as adaptações de base que estão na origem na elevação do rendimento dos jogadores. Isto vem de acordo com o que Queiroz (1986) referiu ao dizer que os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo que no treino é constituído principalmente pelo exercício.

Já Castelo (2003), sustenta que o exercício deve ser encarado como o meio fundamental para todo o processo de treino, tendo o professor / treinador o poder de definir, orientar e modificar o processo de formação e desenvolvimento, ou seja, de transformação do(s) praticantes(s), sem o qual não é possível que estes respondam de forma adequada e eficaz às exigências que a competição em si encontra.

Naturalmente o sucesso obtido em treino e em competição está em relação direta com a eficácia do próprio exercício (Castelo, 1998).

Para Teodorescu (1984), o exercício deve reproduzir, parcial ou integralmente, o conteúdo e a estrutura do jogo, que consiste em ações individuais e coletivas entre jogador, companheiros, bola, campo de jogo, equipamentos regulamentares e especialmente o objetivo de atacar (baliza).

A presença destes fatores (ou apenas de uma parte deles) e a sua sucessão determina estruturas diversas do sistema de relações individuais e coletivas de colaboração e de antagonismo.

Assim, de acordo com Garganta (2002), o exercício de treino procura induzir nos praticantes os modelos de comportamentos desejados, no sentido de esses permitirem materializar a conceção de jogo preconizada.

Na mesma linha de pensamento Castelo (2006) refere que o exercício de treino deve estar intimamente ligado ao modelo de jogo do treinador. A cada modelo de jogo corresponderá um modelo específico de preparação; assim, o exercício de treino deve estar dirigido para o modelo definido.

De acordo com o mesmo autor, o exercício de treino é dividido em dois níveis de análise: plano fisiológico (duração, volume, intensidade, densidade e frequência) e o plano técnico tático (objetivos, regras, elementos estruturais, efeitos, constrangimentos e momentos de aplicação).

Com base em documentação de aula produzida por (Costa & Santos, 2011), devemos ainda considerar um terceiro plano, denominado por técnico-pedagógico (grafismo, orgânica, variantes e condicionantes, critérios de êxito, palavras-chave, instrução e feedback.), que é composto por elementos fundamentais tanto para a compreensão e operacionalização, bem como para o cumprimento dos objetivos do exercício de treino.

Podemos ainda estabelecer diferentes taxonomias e agrupamentos de exercícios com o intuito de organizar da melhor forma possível os conteúdos e possíveis apresentações dos mesmos numa sessão de treino.

De acordo com o referido anteriormente, apresentamos abaixo um conjunto de aspetos que devem ser considerados desde a conceção de um exercício até à sua operacionalização

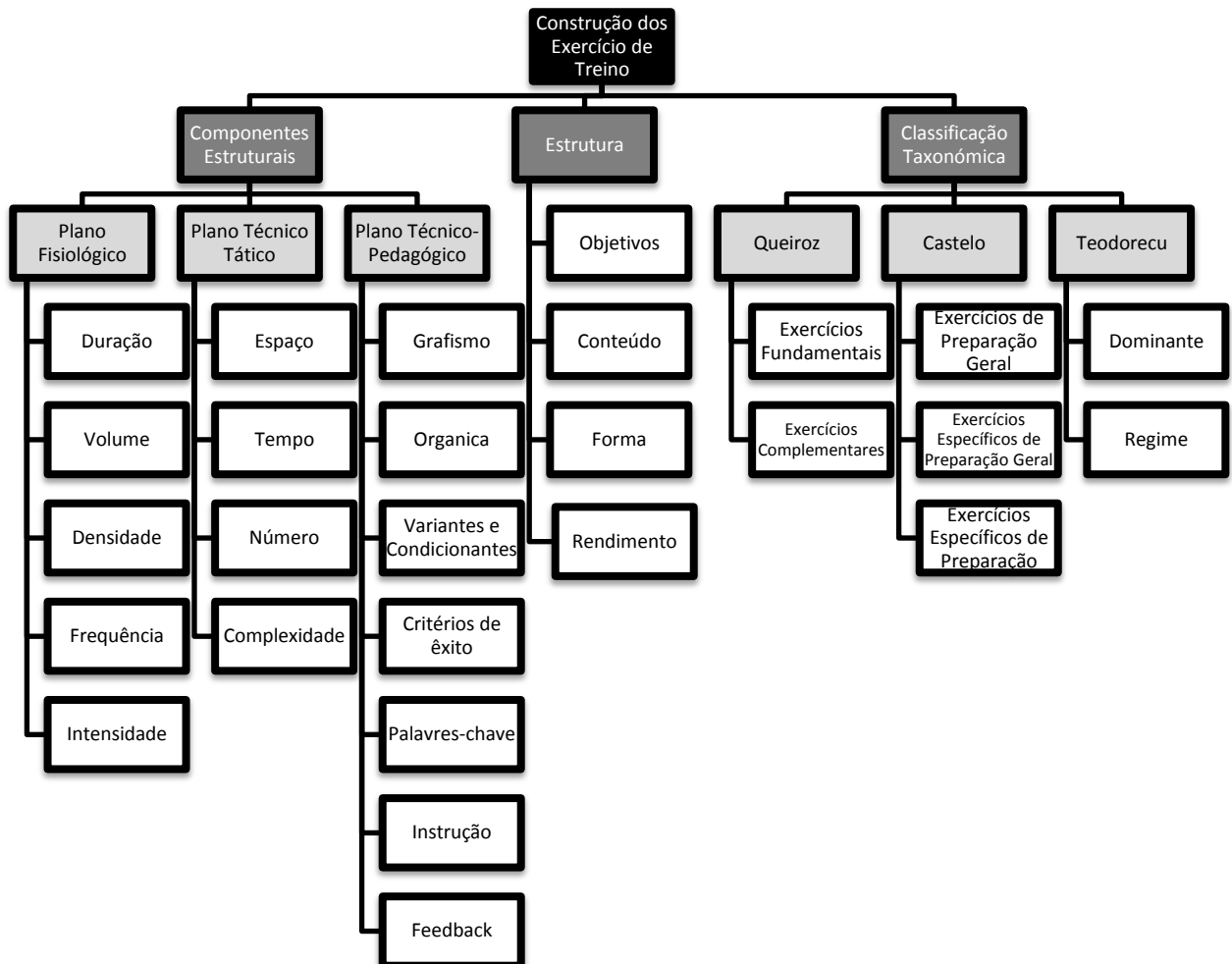


Ilustração 6 – Aspetos Fundamentais na Construção de um Exercício de Treino

Plano Fisiológico

Duração: refere-se ao tempo efetivo de execução de um exercício ou série de exercícios, sem interrupção, medido em unidades de tempo

Volume: refere-se ao tempo total de carga executada pelos praticantes num exercício, incluindo as pausas do mesmo. Pode ser medido em km, kg, número de repetições, horas, entrou outras;

Intensidade: pode-se definir como a exigência com que o exercício é executado em relação máximo de capacidade dos praticantes nesse mesmo exercício;

Densidade: representa as pausas utilizadas entre os exercícios de forma a desencadear uma relação harmoniosa entre exercício e a recuperação;

Frequência: número de repetições de um exercício numa unidade de tempo.

Plano Técnico-tático

Espaço

Para Castelo (2000), ao diminuirmos o espaço, maiores serão as dificuldades encontradas pelos praticantes na concretização dos objetivos consubstanciados pelos conteúdos dos exercícios de treino.

Este facto deriva de que quanto menor for o espaço, menor será o tempo que os praticantes possuem para analisar a situação, e executar as ações técnicas correspondentes à sua solução, o que implica consequentemente um aumento da velocidade e do ritmo de execução das ações individuais e coletivas, diminuindo a eficiência estabelecida para a concretização dos objetivos propostos.

Neste sentido, “à que adequar o espaço de forma precisa, visto que entre o espaço e a atividade desenvolvida pelos praticantes existe uma relação direta e precisa” (Queiroz, 1986).

Tempo

Pode-se relacionar com uma série de varáveis, como tempo de atividade na tarefa, frequência das ações, velocidade de execução, ritmo de jogo e índices de eficácia do rendimento.

No entanto, Castelo (2000) destaca a vertente do tempo que o jogador possui para executar a solução dos problemas postos pelo jogo, afirmando que “é tanto mais adequada, quanto o jogador pode refletir essa situação durante mais tempo”. O mesmo autor refere que o tempo está estritamente ligado ao espaço, isto significa que são interdependentes quanto mais temos de um mais temos do outro. Quanto mais tempo tiver para agir, maior margem de erro existe por parte do jogador”.

Número

Refere-se à quantificação dos meios humanos nas tarefas. A redução do número de praticantes, citando Castelo (2000) irá aumentar o número de vezes que estes podem relacionar-se de forma direta com a bola ou próximo dos companheiros e adversários que num dado momento a detém. Ou seja, segundo o mesmo autor se aumentarmos o número de possibilidades de solicitação dos praticantes consubstancia-se a oportunidade destes desenvolverem os aspetos técnico -táticos não só de ordem individual (relação com bola – ação técnica) como de ordem coletiva (relação com os companheiros – combinações táticas) ”.

Plano Técnico-pedagógico**Grafismo**

Dentro do que é a organização estrutural de um exercício, o grafismo, ou ilustração é um importante elemento para a compreensão do mesmo. Sendo por isso, fundamental que a ilustração seja clara e perceptível, de forma a facilitar uma melhor compreensão da orgânica com que o exercício se desenrola.

Orgânica

A orgânica, ou também designado por descrição do exercício, é outra das componentes indispensáveis a qualquer exercício de treino, uma vez que representa descritiva e pormenorizadamente toda a sua composição e procedimentos. Essa descrição deve por isso, ser concisa e clara, no sentido de que qualquer pessoa que a leia a consiga interpretar, independentemente do seu contexto.

CrITÉRIOS de êxito

Os critérios de êxito, são elementos fundamentais para a concretização dos objetivos na medida que fornecem alguns princípios orientadores aos atletas para que possam ter sucesso na realização das tarefas propostas.

Palavras-chave

As palavras-chave, são uma forma de comunicação e instrução no decurso do exercício no sentido de orientar os comportamentos técnico-táticos coletivos e individuais dos atletas em função dos objetivos definidos.

Variantes / Condicionantes

Na construção e planificação dos exercícios, podem ser utilizadas algumas variáveis de acordo com o objetivo de simplificar ou tornar mais complexa a situação de aprendizagem, de acordo com os objetivos técnico – táticos ou fisiológicos do exercício, nomeadamente:

- Bola: peso, tamanho, número e cor;
- Balizas: tamanho, número e colocação espacial;
- Jogadores: redução do número de jogadores (2 x 2...); desequilíbrio ofensivo/defensivo através de desigualdade numérica (2 x 1...).
- Regras condicionantes: limitar o número de toques na bola, existência de falta por comunicação verbal, o passe ou remate ser efetuado somente com o pé esquerdo, limite de tempo para a finalização, etc.

Instrução

A relação pedagógica estabelecida entre o treinador e o jogador ou equipa é um dos fatores mais decisivos que influenciam o rendimento desportivo. É através da comunicação verbal e não-verbal que o treinador estabelece o contacto com os jogadores ou equipa. (Vicente, 2011).

Segundo Castelo (2002), saber comunicar é a forma que o treinador desportivo tem para transmitir os seus conhecimentos, isto é, tornar a sua competência técnica desportiva acessível a todos os praticantes.

A comunicação pode estabelecer a diferença entre o êxito e o fracasso individual dos jogadores, entre a vitória e a derrota da equipa. Muitas vezes, perante um mau resultado, o treinador analisa o jogo, à procura dos porquês e esquece que a grande razão do insucesso reside naquilo que não disse, naquilo que disse a mais ou fora do propósito (Lima, 2000).

Feedback

O feedback é um elemento enriquecedor do ensino especialmente para o treinador que está perante um processo de interação pedagógica (Mesquita, 1998).

O conteúdo do feedback assume um particular destaque na medida em que da interpretação que o atleta faz dele, influência em grande parte a qualidade de prática motora.

Segundo Quina, Costa e Diniz, (1995), o feedback pedagógico proporciona aos atletas informações relativas à execução de um determinado movimento. São estas informações que vão constituir um referencial fundamental, quer para a avaliação da execução do movimento, quer para eventuais correções.

Estrutura

Objetivos

Para que este possa ser definido de forma racional devemos, em primeiro lugar, considerar e diagnosticar o nível de prestação dos atletas de que dispomos através do nível de desempenho nos exercícios anteriores ou avaliação de diagnóstico/inicial.

Só após este requisito estar cumprido estamos, efetivamente, aptos a definir objetivos realistas e adequados à nossa população alvo, e promover a melhoria do seu rendimento. Dada a vertente multifuncional do exercício, convém referir que exercícios semelhantes podem ter objetivos diferentes, sendo da responsabilidade do treinador a hierarquização dos mesmos. Os objetivos deverão, impreterivelmente, relacionar-se com os princípios de jogo.

Conteúdo

Os conteúdos dizem respeito aos fatores de rendimento (técnicos, táticos, físicos e psicológicos) desenvolvidos, quer pelos jogadores (índole individual), quer pela equipa (índole coletiva), em situações de jogo ou exercícios (Ferreira, 2001). De salientar que, em certos casos, os conteúdos e os objetivos podem coincidir pois os princípios de jogo incluem-se nos fatores de jogo (Maças & Brito, 2000).

Forma

A forma relaciona-se com a complexidade que resulta da correlação entre a estrutura e o conteúdo do exercício e o conteúdo e estrutura do jogo.

Castelo (2000) defende que a construção dos exercícios de treino técnico – tático é de primordial importância que exista uma inter-relação ótima entre número, espaço e tempo. A adequação eficaz e ajustada destas invariantes permitirá estabelecer um número correto de solicitações dos praticantes, em espaços corretos de atuação e com tempo corretos para analisar e executar, de forma a consubstanciar uma aquisição e assimilação das soluções táticas e das execuções técnicas diferentes, em função da variabilidade dos dados da situação.

Rendimento

Diz respeito ao resultado obtido pelos atletas após a operacionalização das atividades propostas. Estas informações confrontadas com os objetivos previamente definidos, resultam num conjunto de conclusões acerca do sucesso/insucesso da atividade e permite o reforço ou reorganização dos aspetos básicos do exercício.

Classificação Taxonómica

A classificação dos exercícios de treino é determinante para todo o processo de treino. Por tal, foram vários os especialistas do treino que sentiram a necessidade de os classificar. Muitos autores procuram classificar os exercícios de treino, de uma forma variada e para várias modalidades com respetivas adaptações.

Especificamente para o futebol, alguns autores especialistas na matéria realizaram a sua classificação tendo em conta as classificações realizadas por outros autores adaptando-as à modalidade em questão.

Queiroz

Queiroz (1986), tendo em atenção um conjunto de reflexões de outros autores, no domínio específico do treino de futebol definiu dois tipos de exercícios de treino, os fundamentais e os complementares.

Exercícios Fundamentais: são todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental; ou seja são todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização (obtenção de golo) representa no domínio das tarefas definidas, a meta fundamental a atingir.

Este tipo de exercícios contempla três formas fundamentais distintas:

- **Forma Fundamental I** – ataque sem oposição sobre uma baliza;
- **Forma Fundamental II** – ataque contra defesa sobre uma baliza;
- **Forma Fundamental III** – ataque contra defesa sobre duas balizas.

Exercícios Fundamentais	Fase	Estrutura e Organização
Construção de Ações Ofensivas		
X	III	GR + A x D + GR
Impedir a Construção de Ações Ofensivas		
Criação de Situações de Finalização		
X	II	A x D + GR
Anular as situações de Finalização		
Finalização		
X	I	A x 0 + GR
Impedir a Finalização (Defesa à baliza)		

Tabela 1 – Exercício Fundamentais – (Queiroz, 1986)

Exercícios Complementares: são todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou a estrutura organizadora da atividade, não incluem como estrutura de base fundamental a finalização; estes exercícios podem ser ainda caracterizados pelas:

- **Formas integradas:** são exercícios que incluem elementos de dois ou mais fatores de preparação;
- **Formas separadas:** são aqueles que incluem elementos de um fator de preparação e se desenvolvem fora das condições de jogo.

Castelo

Castelo (2003) faz a classificação dos exercícios de treino em função da sua especificidade. Numa avaliação preliminar e essencial o autor estabelece dois grandes tipos de exercícios de treino: os Exercícios de Preparação Específica (EPE) e os Exercícios de Preparação Geral (EPG). Definindo no entanto dois grandes tipos de exercícios:

- **Exercícios de preparação específica:** são conceptualizados na base de uma estrutura e de uma natureza, que estabelece uma relação de correspondência dinâmica cujas atitudes, comportamentos motores, regime de funcionamento orgânico do praticante e o respeito pelos regulamentos, devem ser similares ou idênticos aos contextos competitivos que cada modalidade desportiva em si encerra.
- **Exercícios de preparação geral:** são caracterizados contrariamente aos exercícios de preparação específica, por não apresentarem semelhanças com os contextos situacionais que derivam da competição do jogo de futebol.

Partindo deste pressuposto Castelo (2003) estabeleceu uma estrutura taxonómica para os exercícios de treino assente em, três níveis fundamentais:

1. **Exercícios de Preparação Geral (EPG):** na prática são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola, como centro de decisão mental e ação motora do praticante.
 - i. **Exercícios de corrida contínua ou variável:** Servem para melhoramento da resistência de base;
 - ii. **Exercícios que visam o desenvolvimento da força:** Procuram aumentarem a taxa de produção de força. São construídos na base de diferentes manifestações de capacidades do sistema neuromuscular. (Exemplo: abdominais, Flexões/extensões de braços).
 - iii. **Exercícios que visam o desenvolvimento da velocidade:** Procuram melhorar as diferentes formas básicas de manifestação da velocidade. (Exemplo: velocidade de reação, máxima, de resistência, entre outras.)
 - iv. **Exercícios que visam melhorar ou manter os níveis de flexibilidade** - Procuram melhorar ou manter os níveis de flexibilidade. O trabalho de flexibilidade permite um melhor conhecimento dos limites do jogador, para além de também contribuir para a prevenção de lesões.
2. **Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG):** são todos os exercícios realizados em contextos situacionais afastados daquilo que são as condições objetivas em que se realiza a competição desportiva de uma dada modalidade. Existe uma relação primordial do praticante com a bola, sendo este elemento determinante da sua ação conjunta com um reduzido número de companheiros e adversários. Estes exercícios não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo, no caso do futebol, o golo.
 - i. **Exercícios de treino descontextualizados** - Exercícios em que na sua construção e aplicação, não se tem em conta as diferentes realidades situacionais que o jogo de futebol em si encerra, relativamente à realidade contextual da competição;

- ii. **Exercícios de treino para a manutenção da posse da bola** - Caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas das diferentes situações de jogo, recorrendo a ações técnico-táticas de maior segurança e que visem a manutenção da posse da bola, sem incorrer no risco de perda da bola de forma extemporânea e irrefletida.
 - iii. **Exercícios de treino organizados em circuito** -.São constituídos por um conjunto de estações metodológicas e estrategicamente colocadas no espaço de treino e com diferentes exigências ao nível da execução de ações motoras de carácter específico ou não específico. De acordo com a tarefa estabelecida para cada uma das estações a realizar, podemos classificar os circuitos de treino de índole eminentemente técnicos, técnico-táticos ou técnico-físicos;
 - iv. **Exercícios de treino lúdico-recreativo** - Promovem tarefas de carácter lúdico e recreativo de forma a contribuir para o fortalecimento do espírito de equipa e na criação de condições para minimizar as tensões que derivam da competição, mas também para o aperfeiçoamento técnico.
3. **Exercícios Específicos de Preparação (EEP):** São exercícios que derivam da contextualidade situacional do jogo, em que é possível manter a “tensão dramática” do próprio jogo. Os exercícios específicos de preparação devem ser construídos de forma que os praticantes sintam que estes derivam verdadeiramente da lógica estrutural da modalidade desportiva, neste caso o futebol.
- i. **Exercícios de treino para a concretização do objetivo do jogo:** Também designados por de finalização, procuram potenciar o comportamento técnico-tático de remate em momentos sucessivos, de forma a desenvolver simultaneamente aspetos como a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a perícia na execução desta ação;
 - ii. **Exercícios de treino metaespecializados:** São construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol, especificando e potenciando as missões táticas de certos jogadores, as quais derivam do seu estatuto dentro da organização da equipa;
 - iii. **Exercícios de treino padronizados:** São construídos na base de duas vertentes fundamentais: o modelo de jogo estabelecido e as condições e circunstâncias em que certas situações de jogo normalmente se desenvolvem durante a competição;
 - iv. **Exercícios de treino por sectores:** Exercícios que promovem condições contextuais de jogo através dos quais se aperfeiçoa o trabalho da equipa, principalmente, no que se refere à sincronização das funções a articulações entre os diversos sectores da equipa;
 - v. **Exercícios de treino para as situações fixas de jogo:** São situações de bola parada, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas, designadamente aquelas que devido à sua proximidade da baliza, potenciam situações de finalização com

elevadas possibilidades de êxito, nomeadamente os esquemas táticos ofensivos e defensivos;

- vi. **Exercícios de treino competitivos:** São exercícios muito semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, logo são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais.

Capacidades Condicionais	Exercícios de Preparação Geral (EPG)	Não utilizam a bola como meio de decisão motora e mental	
Factor Técnico-tático controlando componentes estruturais do jogo	Exercícios Específicos (EE)	Preparação Geral (PG)	Descontextualizado Manutenção posse bola Em circuito Lúdico-recretativos
		Preparação (P)	Concretização Objetivo Jogo Meta-especializados Padronizados Por Sectores Situações Fixas de Jogo Competitivos

Tabela 2 – Grelha Taxionómica de Classificação dos Exercícios de Treino (Castelo, 2003)

2.3.4 A PERIODIZAÇÃO TÁTICA

Neste contexto, uma correta metodologia de treino deve ser, segundo Mourinho (2001), orientada em função de grandes objetivos em que há uma relação íntima entre o modelo de treino e o modelo de jogo, no qual, os jogadores, para perceberem o modelo de treino, têm de perceber o modelo de jogo.” Ainda acerca do tema Losa (2006) considera que quando se fala de treino físico, técnico-tático, físico-técnico, trata-se de unir ou somar coisas ou partes, que para tal tiveram que ser separadas previamente.

Ao referir-se ao treino integrado, Losa (2006) remete-o para a teoria dos sistemas dinâmicos, isto equivale a dizer de que o todo é mais que a simples somas das partes pois, tal como refere Garganta (2001), nos sistemas de alta complexidade que operam em contextos aleatórios, como aqueles que coexistem num jogo de Futebol, a separação artificial dos fatores que concorrem para o rendimento desportivo parece revelar-se inoperante. Nesta ideia o futebol deve ser entendido como um sistema complexo não linear, que se auto-organiza, tendo subjacente um conjunto de padrões comportamentais previamente definidos.

Assim o modelo de treino, segundo a Periodização Tática, deve permitir que esses padrões de ação se transformem em hábitos. Atendendo a todos os pressupostos anteriormente expostos é importante refletirmos acerca de alguns aspetos que consideramos importantes para que exista uma correta utilização da Periodização Tática. De forma a reforçar estas ideias, apresentamos abaixo alguns princípios e subprincípios orientadores.

2.3.4.1 PRINCÍPIO DA HIERARQUIZAÇÃO DOS PRINCÍPIOS DE JOGO

Segundo Oliveira R. (2010) dentro de um modelo de jogo, tem-se vários princípios para serem trabalhados durante os treinos. Os princípios de jogo são linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e comportamentos táticos dos jogadores quer no processo ofensivo, quer no processo defensivo, bem como nas transições.

Basicamente o que este princípio metodológico defende é uma “simplificação da estrutura complexa do jogo” e uma constante relação construtiva, alicerçada em fundamentos táticos progressivamente mais complexos com a finalidade última de construir ou consolidar o modelo de jogo adotado.

É essa aquisição progressiva de vivências, práticas de jogo que permitem um aumento da complexidade dos movimentos coletivos, até porque ao mais alto nível a relação qualidade/complexidade é muito próxima.

Como tal, hierarquizar pressupõe também distinguir entre si os princípios mais e menos importantes em determinada situação, pois só assim nos é possível intervir coerentemente e seguir uma linha orientadora clara.

2.3.4.2 PRINCÍPIO DE ESPECIFICIDADE

Para Rocha (2003) a especificidade requer uma adaptação oriunda de exercícios específicos de determinada forma de jogar.

Assim, percebe-se que todos os momentos do jogo serão contextualizados pelo jogar que pretendemos para a equipa, até nos pequenos princípios de jogo deve-se promover a linguagem comum, que o jogo da equipa deve aspirar. (Gomes, 2006).

De acordo com Oliveira (2009), só se considera algo específico, se estiver relacionado com o modelo de jogo criado. Segundo o mesmo autor, a sua operacionalização deve assumir várias dimensões/escalas: coletiva, inter- setorial, setorial e individual.

Segundo mesmo autor o cumprimento do princípio de especificidade é somente atingindo por inteiro se durante o treino: os jogadores mantiverem um elevado nível de concentração durante o exercício; o treinador intervier adequadamente e a antecipadamente perante o exercício e os jogadores entenderem os objetivos e as finalidades do exercício.

Frade (2006) sintetiza afirmando que mais do que transmitir ideias, o treino é fundamental para fazer os jogadores vivenciar essas ideias. A vivência das ideias do treinador só se consegue através da criação de situações de treino que lhes permitam realizar inúmeras vezes uma determinada ação.

2.3.4.3 PRINCÍPIO DA ALTERNÂNCIA HORIZONTAL DE ESPECIFICIDADE

Segundo Gomes (2006), este princípio reconhece que a operacionalização do jogar tem exigências de esforço e, portanto, consequências específicas. Na conceção da mesma autora, é fundamental que a gestão do processo assente numa relação de desempenho-recuperação que permita a melhor adaptabilidade dos jogadores.

Tamarit (2007) confirma esse preceito ao afirmar que esse princípio é o encarregado de regular a relação existente entre esforço e recuperação. Para que os jogadores se relacionem com qualidade e tenham desempenhos positivos é preciso desenvolver o jogar por níveis de organização, ou seja, variando a complexidade do jogar ao longo da semana.

Assim, não existe sobreposição porque dentro do mesmo jogar que se quer, as aquisições comportamentais são de outro registo, em função da complexidade do jogo. (Gomes, 2006). Neste sentido, é necessário que se obedeça a uma alternância horizontal ao nível do tipo de contração dominante, segundo variáveis como tensão, velocidade e duração da contração muscular (Tamarit, 2007). Percebe-se assim através desta abordagem que a operacionalização incide em determinados aspetos do jogar tendo em contas as exigências que cada dimensão comporta.

Deste modo, ao longo da semana são desenvolvidas diferentes escalas de organização (Marisa, G. 2006). A alternância tem que ser horizontal e não vertical, ou seja, num dia, uma coisa, noutro dia outra, e não um pouco de tudo em cada dia, fazer alternância no mesmo treino não é funcional.

2.3.4.4 PRINCÍPIO DA PROGRESSÃO COMPLEXA

O princípio da progressão complexa pode ser caracterizado como a redução da complexidade ao Modelo de Jogo, vivenciando princípios e subprincípios (Tamarit, 2007).

Assim procura-se “montar” e “desmontar” os princípios e os subprincípios e hierarquiza-los durante o padrão semanal e ao longo dos padrões semanais, consoante a evolução da equipa (Oliveira, 2009). A progressão deve fazer-se de acordo com estratégias de aquisição de menor quantidade para maior quantidade. Para Frade (2003), os princípios articulam-se entre si, mas há os princípios principais e os secundários em cada dia da semana, e em cada exercício realizado.

Ao longo do padrão semanal de treino são transmitidas informações aos jogadores que se pretendem transformar em aquisições de hábitos e padrões de jogo. Atendendo a este facto a complexidade de informação transmitida deverá ser progressivamente aumentada.

Inicialmente deverão ser transmitidas informações mais gerais de estrutura macro-tática de forma a dar uma visão global e abrangente daquilo que se pretende.

Após uma vivência deste tipo de informação pede-se ao treinador que vá pormenorizando as suas informações e aumentando os seus critérios de exigência, até aos pormenores micro-táticos, para que os jogadores atinjam a performance desejada.

2.3.4.5 PRINCÍPIO DAS PROPENSÕES

Para Oliveira (2009) este princípio é definido com a densidade de princípios, subprincípios e sub dos subprincípios que se pretende treinar. Segundo Tamarit (2007), o princípio das propensões consiste em fazer aparecer um grande número de vezes o que queremos que os nossos jogadores adquiram, provocando assim a repetição sistemática.

Frade (2006) considera que se um determinado comportamento acontece 10, 20 vezes no treino, até mais do que em jogo, é isso que me leva a maior facilitação em termos de assimilação. Para Oliveira, J. G. (2003) a repetição sistemática proporciona aos atletas uma efetiva compreensão de determinados princípios e padrões de jogo implementados pelo jogar da equipe.

2.3.4.6 SUBPRINCÍPIO DA INTENSIDADE E DA CONCENTRAÇÃO DECISIONAL

Devemos entender que a concentração também se treina e pode ser um fator decisivo ao mais alto nível até porque a fadiga central é um dos grandes problemas do Futebol, a denominada fadiga tática (Carvalho, 2003) e que se caracteriza pela incapacidade dos jogadores se concentrarem e dosearem o esforço resultando em perda de entrosamento em situação de jogo.

Para Carvalho (2003) impõe-se ao nível do treino uma inversão do binómio volume-intensidade, a intensidade é quem “comanda”, e o volume deve ser gerido durante o microciclo como o somatório de frações de máxima intensidade (volume de qualidade) de acordo com o modelo de jogo adotado.

Podemos construir um exercício surpreendentemente intenso fisiologicamente mas que dentro daquilo que são as exigências do nosso modelo de jogo nada acrescenta. O que para nós significará zero em termos de intensidade.

Assim a intensidade resulta da necessidade de criar dinâmicas do jogar da equipe (Carvalho, 2003). O mesmo autor afirma que o treinar com base em intermitências máximas de acordo o modelo de jogo adotado, vai criar o hábito no organismo de se cansar a realizar neste tipo de esforço, mas também em função deste esforço a recuperar mais rapidamente.

3 AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

De forma a compreender e conhecer mais aprofundadamente o contexto onde decorreu o estágio académico, importa apresentar a entidade de acolhimento em alguns dos seus aspetos estruturais, bem como o conjunto de atividades desenvolvidas.

3.1 ANÁLISE DO ENVOLVIMENTO

Neste sentido no que diz respeito ao envolvimento, é pertinente fazer uma contextualização do estágio académico nos seguintes domínios: 1 – Clube e Região, 2 – Recursos Humanos, 3 – Recursos Físicos, 4 – Recursos Temporais, 5 – Recursos Materiais, 6- Organizações de Contacto.

3.1.1 CLUBE E REGIÃO

Tomar situa-se na região centro de Portugal e a norte do Distrito de Santarém, sendo sede de município com cerca de 40000 habitantes, tendo como concelhos limítrofes Ferreira do Zêzere a norte, Abrantes a leste, Vila Nova da Barquinha a sul, Torres Novas a oeste e Ourém a noroeste.

O União de Tomar foi fundado a 4 de Maio de 1914 e está filiado na Associação de Futebol de Santarém, sendo que os clubes mais representativos da atualidade encontram-se a disputar o Campeonato Nacional de Seniores.

Apesar de à muitos anos afastado dos campeonatos nacionais e de atualmente militar nos campeonatos distritais da referida associação, mais concretamente na Divisão Principal, o União de Tomar continua ainda a ser o clube com maior palmarés da região, contando com 6 presenças no Campeonato Nacional de Futebol da 1ª Divisão, 34 na Taça de Portugal, tendo inclusive chegado por cinco ocasiões aos Quartos-finais desta prova.

Clube já centenário, sagrou-se ainda por uma vez Campeão Nacional de Futebol da 2ª e da 3ª Divisão, contando também com 5 títulos de campeão distrital da primeira e 4 de segunda divisão da A. F. Santarém.

Nos anos de maior glória, passaram pelo clube jogadores como Manuel José, o antigo internacional português António Simões e ainda Eusébio da Silva Ferreira, considerado por muitos como o melhor jogador Português de todos os tempos.

Ao nível de futebol de formação o clube atualmente conta com cerca 250 atletas entre os 3 e os 19 anos de idade distribuídos pelos vários escalões, desde os Petizes até aos Juniores.

Pese embora nos últimos anos não ter equipas a disputar os campeonatos nacionais, a nível distrital está quase sempre presente nas fases finais dos campeonatos e a disputar os primeiros lugares.

No seu palmarés em termos de títulos de futebol jovem, conta com 7 Campeonatos Distritais de Juniores da Primeira Divisão e 1 da Segunda, 3 de Juvenis, 7 de Iniciados, 1 de Nível I e 1 de Nível II de Infantis, e ainda 2 de Escolas Sub-10.

3.1.2 RECURSOS HUMANOS

O União de Tomar, no desenvolvimento da sua atividade, está dividido em três departamentos, o Futebol Sénior, o Futebol de Formação e o Atletismo. Com a representação através de Organograma, é possível descortinar ainda todas as ligações funcionais dos referidos departamentos com as várias secções associadas.

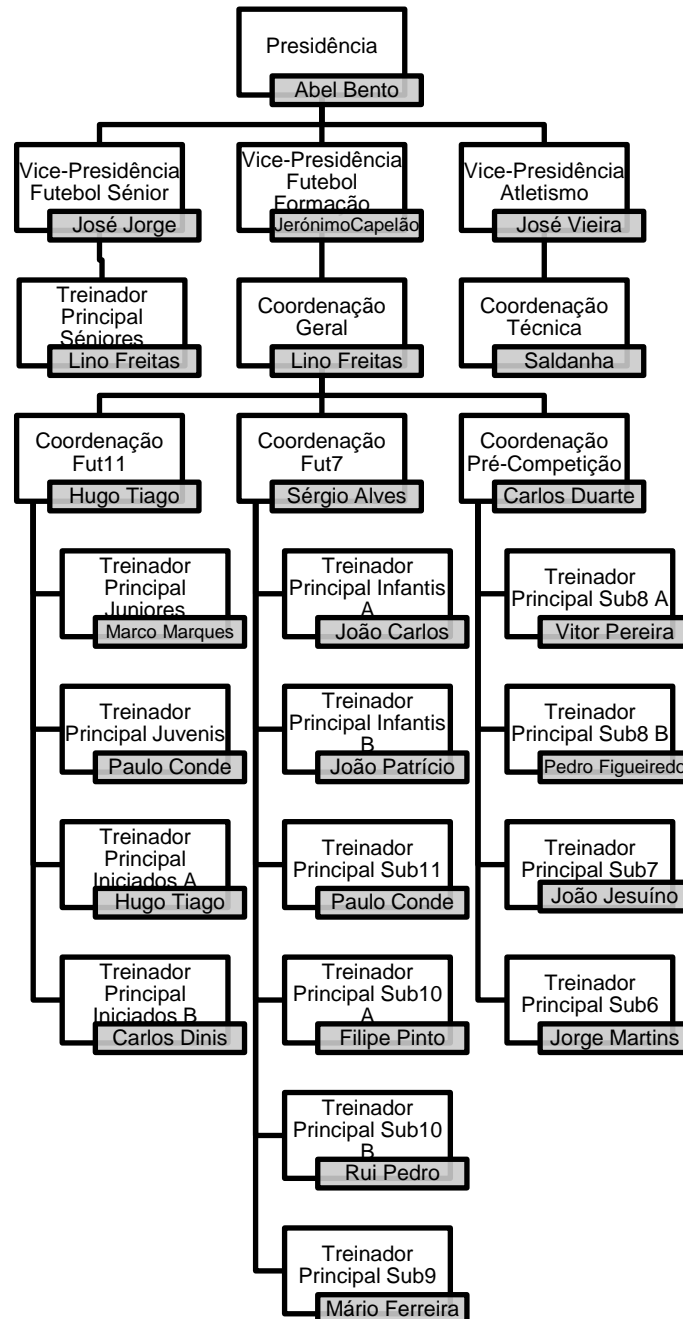


Ilustração 7 - Organigrama Desportivo - Época 2012 / 2013

Comparativamente à época a anterior ocorreram algumas alterações estruturais e funcionais dentro da organização, sendo que pode se concluir que na época 2013 / 2014, houve uma menor segmentação das funções intermédias, envolvendo um menor número de pessoas no desempenho destas funções.

Naquilo que diz respeito diretamente à minha atividade de estágio, mantive a mesma função como treinador adjunto dos seniores, passando a ser o treinador principal da equipa de sub15 e em termos de apoio à coordenação, passei a ficar responsável por apoiar todos os escalões do futebol de formação do clube e não apenas os escalões de pré-competição.

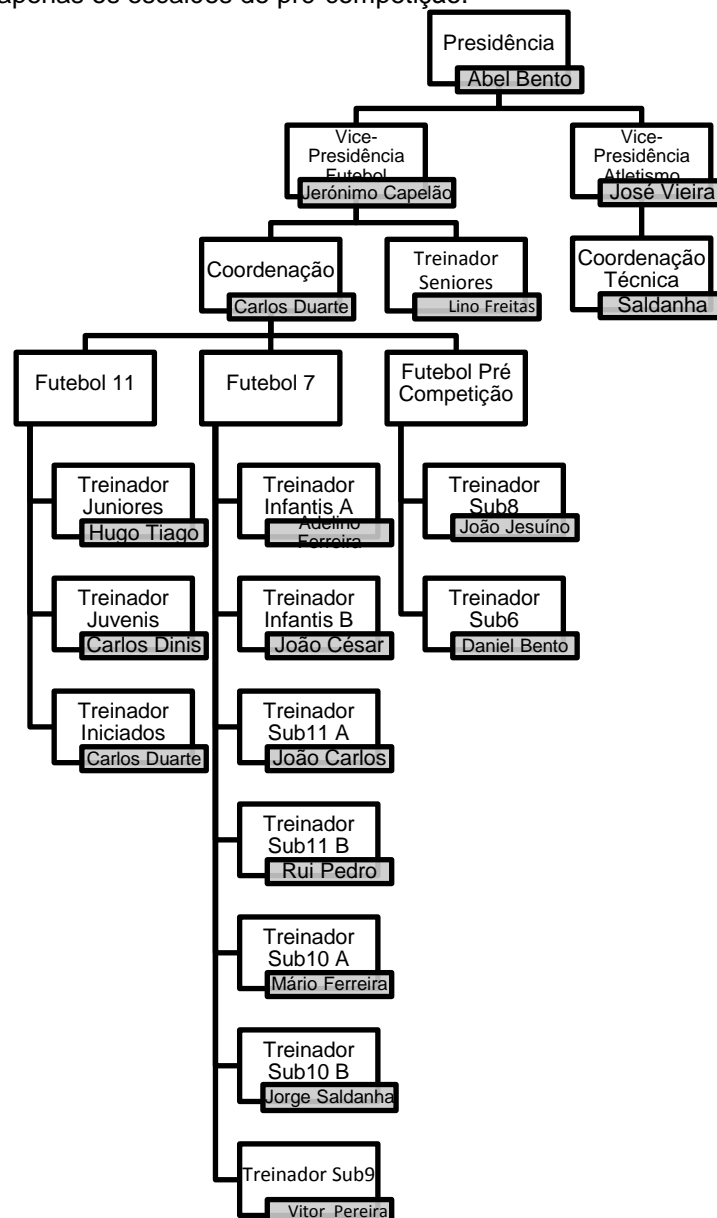


Ilustração 8 - Organigrama Desportivo - Época 2013 / 2014

3.1.3 RECURSOS FÍSICOS

No âmbito do estágio desenvolvido, é de extrema importância conhecer os locais onde o mesmo foi realizado.

Convém referir que atualmente o União de Tomar, no desenvolvimento de toda a sua atividade recorre às instalações municipais do Campo de Futebol 7 da Nabância com as equipas até ao escalão de Sub-10 e o Estádio Municipal de Tomar, desde os Sub-11, até aos Seniores.



Ilustração 9 - Campo de Futebol 7 da Nabância

O Campo de Futebol 7 da Nabância, é um relvado sintético, e como o próprio nome indica é destinado à prática de futebol na vertente de 7, que tem por dimensões 55mx40m. Em termos de assistência tem capacidade para 120 lugares sentados e 60 em pé.

Este recinto desportivo como infraestruturas de apoio conta com 3 balneários, dois deles com cerca de 20 m², habitualmente destinados às equipas e outro balneário com sensivelmente 10m² em dias de treino utilizado pelos treinadores e em dias de jogo pelas equipas de arbitragem.

Para além dos referidos balneários, existe ainda uma arrecadação para material e um posto de médico.

O Estádio Municipal de Tomar é um campo relvado sintético destinado à prática de futebol de 11, mas com marcações de dois campos de futebol de 7 e ainda de campo de rãguebi. O relvado tem por dimensões 104mx65m e é circundado por uma pista de atletismo.

A bancada do Estádio Municipal de Tomar tem capacidade para 500 pessoas, sendo que nas instalações deste complexo existe ainda dois balneários amovíveis, um posto médico, uma divisão provisoriamente destinada à sede do clube, servindo também como sala de reuniões, e ainda uma arrecadação para arrumação do material desportivo.



Ilustração 10 - Estádio Municipal de Tomar

3.1.4 RECURSOS TEMPORAIS

De forma a conseguir um melhor enquadramento com aquilo que foi periodização das épocas desportivas 2012 / 2013 e 2013 / 2014 da equipa de futebol sénior do União de Tomar, é pertinente assinalar alguns momentos relevantes em termos de calendário.

Assim, importa referir que na época 2012 / 2013 o campeonato distrital da 1ª divisão da A. F. Santarém era composto por 12 equipas e disputado a duas fases, uma primeira num grupo único de 12 equipas e na 2ª fase, com dois grupos de 6, jogando tanto numa como noutra a duas voltas.



Ilustração 11 - Cronograma Temporada Desportiva 2012 / 13

Na temporada 2013 / 2014, houve algumas alterações no modelo competitivo proposto pela A. F. Santarém para a 1ª Divisão Distrital, sendo que o campeonato foi alargado a 14 equipas, jogando-se numa única fase, a duas voltas.

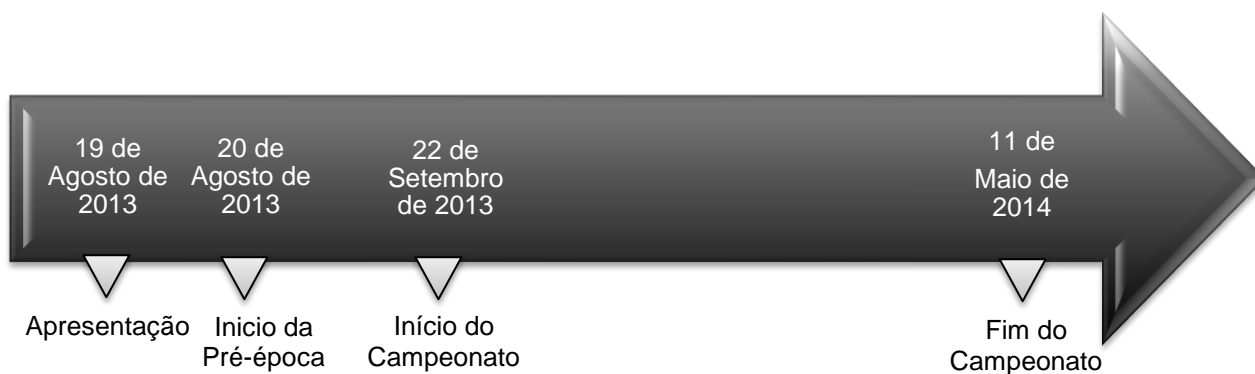


Ilustração 12 - Cronograma Temporada Desportiva 2013 / 14

Ainda no que diz respeito aos recursos temporais, com exceção ao período pré-competitivo a equipa sénior do União de Tomar, realizou três unidades de treino semanais, mais concretamente à Terça, Quinta e Sexta-feira, das 20h30 às 22h00. Sendo que nos primeiros trinta minutos de cada unidade de treino divide campo com uma das equipas das camadas jovens do clube.

Como atividade complementar tinha ainda os treinos na equipa de Sub10 A, à Segunda e Quarta-feira das 19h30 às 21h00. Sendo que no apoio à coordenação, despendia também mais algumas horas no acompanhamento dos treinos e jogos das equipas dos escalões de formação.

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Competição	Séniiores		20h30 - 22h00		20h30 - 22h00	20h30 - 22h00	
	Juniiores	20h30 - 22h00		20h30-22h00	19h30-21h00		
	Juvenis		19h30-21h00	19h30-21h00		20h00 - 21h00	
	Iniciados A	19h30-21h00			19h30-20h30	19h00- 20h00	
	Iniciados B	19h30-21h00	19h30-20h30		19h30-20h30		
	Infantis A	18h00-19h30		18h00-19h30			
	Infantis B	18h00-19h30		18h00-19h30			
	Sub11	18h00-19h30		18h00-19h30			
	Sub 10 A 2003	19h30 - 21h00		19h30 -21h00			
	Sub 10 B 2004	18h00-19h30	19h30-21h00		19h30 - 21h00		
	Sub10 C 2003 / 2004			20h00-21h00		20h00 - 21h00	
Pré-Competição	Sub-8 2005			19h00- 20h00		19h00 - 20h00	17h00 - 18h00
	Sub-7 2006					19h00 - 20h00	16h00 - 17h00
	Sub-6 2007 / 2008					19h00 - 20h00	15h00 - 16h00

Tabela 3 - Horários de Treinos – Época 2012 / 2013

Na segunda época, os horários dos treinos da equipa sénior mantiveram-se, contudo ao nível da atividade complementar e uma vez que passei a estar ligado à equipa de Sub15, tinha englobado no horário de estágio os treinos dessa equipa, às Terças, Quintas e Sextas-feiras.

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Competição	Séniore		20h30 - 22h00		20h30 - 22h00	20h30 - 22h00	
	Juniore	20h30 - 22h00		20h30-22h00	19h30-21h00		
	Juvenis	19h30-21h00		19h30-21H00		20h00-21h00	
	Iniciados		19h30-21h00		19h30-20h30	19h00 - 20h00	
	Infantis A	18h00-19h30		18h00-19h30			
	Infantis B	18h00-19h30		18h00-19h30			
	Sub 11 A	18h00-19h30		18h00-19h30			
	Sub 11 B	18h00-19h30		18h00-19h30			
	Sub 10 A 2004		19h30 - 21h00		19h30 - 21h00		
	Sub 10 B 2005	19h30-21h00		19h00 - 20h00			
	Sub10 C 2004 / 2005			20h00-21h00		20h00 - 21h00	
Pré-Compet.	Sub-8 2006	19h30 - 20h30				19h00 - 20h00	16h00 - 17h00
	Sub-7 2007-2009					19h00 - 20h00	15h00 - 16h00

Tabela 4 - Horários de Treinos – Época 2013 / 2014

	Estádio Municipal de Tomar
	Campo de Futebol 7 da Nabância
	Pavilhão

3.1.5 RECURSOS MATERIAIS

O União de Tomar, ao nível da modalidade de futebol coloca ao dispor dos seus treinadores e atletas alguma material, equipamento desportivo e tecnológico para apoiar as equipas no desenvolvimento das suas atividades.

Material / Equipamentos	Quantidade
Bolas	22
Balizas de Futebol-11 fixas	2
Balizas de Futebol-7 móveis	4
Mini balizas 1x1m	4
Coletes	2x12
Cones Grandes	24
Cones Grandes Perfurados	8
Cones Pequenos	12
Varolas	20
Sinalizadores	5x20
Barreiras Metálicas 0,60m	8
Barreiras Plástico 0,40m	4
Barreiras Plástico 0,20m	4
Arcos	12
Escada de Coordenação	1
Cordas para tração	6
Câmara de Filmar e tripé	1
Computador Portátil	1
Retroprojektor	1

Tabela 5 - Material Disponível

O clube possui ainda dois autocarros, um de 50 lugares e outro de 25, que assegura os transportes da equipa sénior e das equipas de futebol 11 das camadas jovens.

Os autocarros são conduzidos por dois motoristas, funcionários do clube, que em coordenação com os seccionistas e equipas técnicas definem os locais e horas de convocatória.



Ilustração 13 – Autocarro de 50 lugares



Ilustração 14 – Autocarro de 25 Lugares

3.1.6 ORGANIZAÇÕES DE CONTACTO

No dia-a-dia do União de Tomar, importa referir que existiram varias outras organizações que interferiram direta ou indiretamente com atividade do clube.

3.1.6.1 ORGANIZAÇÕES DE CONTACTO DA REGIÃO

Existiram diversas organizações que de uma forma ou de outra acabam, por ter interferência na atividade diária do clube, quer sejam elas outras organizações desportivas, quer sejam organizações com quem o clube tem relações de parceria.

- **Câmara Municipal de Tomar:** colaborou com o clube na cedência das instalações desportivas municipais, mais concretamente o Estádio Municipal de Tomar e o Campo de Futebol de 7 da Nabância, para a prática das modalidades de futebol e atletismo.
- **Escola de Futebol de Tomar:** é a outra organização da cidade que se dedica apenas ao ensino da prática da modalidade de futebol, tendo como tal equipas apenas até ao escalão de Juvenis. Uma vez que utilizaram as mesmas instalações desportivas que o União de Tomar, foi necessário que houvesse o mínimo de colaboração quer no respeito dos horários de treinos, quer na utilização dos balneários que são comuns às duas coletividades.
- **IPT – Thomar Rugby:** O IPT – Thomar Rugby, dedica-se à prática da modalidade de rãguebi, sendo também um dos utilizadores das instalações do Estádio Municipal de Tomar, com os treinos habitualmente a serem depois das 22h00.
- **Secção de Atletismo do União de Tomar:** a secção de atletismo do União de Tomar, também desenvolveu a sua atividade Estádio Municipal de Tomar, pelo que foi necessário uma atenção e cuidado redobrado a toda zona circundante do relvado, especialmente à pista tartan deste complexo desportivo, de forma a não condicionar o normal funcionamento desta modalidade.
- **Núcleo de Arbitragem de Santarém:** periodicamente também utilizaram as instalações do Estádio Municipal de Tomar, maioritariamente a pista tartan, mas algumas vezes também o relvado para a realização dos seus exercícios e provas.
- **Ginásio LR:** esta organização, sendo uma empresa privada colaborou com o clube disponibilizando os seus equipamentos e instalações para utilização por parte dos atletas da equipe sénior no desenvolvimento de programas de treino de ginásio.
- **Comunicação Social:** em termos de acompanhamento e cobertura desportiva esta foi essencialmente feita pelos órgãos de comunicação social locais, nomeadamente através da Rádio Cidade de Tomar e Rádio Hertz, bem como pela imprensa escrita, Jornal Cidade de Tomar e Jornal “O Templário”.
- **DMF Sports:** o clube tem uma parceria com a empresa que gere a carreira de jogadores de origem Brasileira, DFM Sports, que possibilitou ao União de Tomar integrar no seu plantel

nestas duas últimas épocas alguns jogadores representados por esta agência. Por outro lado ao abrigo desta parceria, o União de Tomar recebeu periodicamente jogadores para treinarem à experiência, durante períodos de um mês nas suas equipas sénior e júnior.

3.1.6.2 ORGANIZAÇÕES DE CONTACTO NA COMPETIÇÃO

Para além das organizações referidas anteriormente, existem outras organizações com quem o clube estabeleceu uma relação de alguma proximidade, em função fundamentalmente das provas que disputou:

- **Associação de Futebol de Santarém:** é o organismo que tutela o futebol do distrito de Santarém e sendo a União de Tomar filiado nesta associação, faz com que haja necessariamente uma grande proximidade institucional, pois é este organismo que regulamenta praticamente todas as provas em que o clube participa.
- **Pastelaria Tropical e Pastelaria Paixão do Tejo:** duas empresas que colaboraram frequentemente com o clube no fornecimento dos reforços alimentares nos dias dos jogos fora.
- **Hotel dos Templários:** é nesta unidade hoteleira, localizada a cerca de 500 metros do Estádio Municipal de Tomar, que a equipa sénior do União de Tomar, estagiou no dia dos jogos em casa.

4 DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Na génese deste estágio, realizado com a equipa Sénior do União de Tomar estiveram vários objetivos, divididos em dois grandes grupos, os relacionados com a minha intervenção técnico-pedagógica e os objetivos da equipa / clube.

4.1 OBJETIVOS DE INTERVENÇÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA

No que diz respeito aos objetivos de intervenção técnico-pedagógica, com vista à aquisição de conhecimento e desenvolvimento de competências, e no sentido de uma melhoria dos conhecimentos e competências profissionais, efetuou-se uma subdivisão em objetivos gerais e específicos.

Objetivos Gerais

1. Aplicar os conhecimentos, a capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas, em contextos alargados e multidisciplinares na área do futebol;
2. Revelar capacidade para lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos de forma pertinente;
3. Adquirir competências que permitam um desenvolvimento formativo ao longo do percurso profissional;
4. Utilizar durante o estágio, de uma forma integrada, conhecimentos da formação académica e saberes transversais e interdisciplinares, de forma a permitir o seu aprofundamento;
5. Promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da atividade;
6. Recorrer a procedimentos de promoção de um clima positivo de treino, nomeadamente ao nível da minha relação com os atletas, da relação dos atletas entre si e da relação de cada um deles com as exigências das situações de treino, garantindo o desenvolvimento do respeito, cordialidade e cooperação entre os diferentes intervenientes nas sessões de treino e um elevado grau de empenhamento e motivação dos atletas;
7. Promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de comunicar;
8. Revelar a capacidade para utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações;
9. Utilizar a avaliação, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino.

Objetivos Específicos

1. Projetar tudo aquilo que se pretende atingir com a realização do estágio académico, bem como enquadrar o contexto em que o mesmo decorre.
 - Elaborar um projeto de estágio, estruturado com as seguintes partes: avaliação do contexto, definição dos objetivos, conteúdos e estratégias de intervenção profissional e processo de avaliação e controlo;
2. Manifestar a capacidade de planejar, trabalhando em equipa com os restantes elementos da estrutura técnica.
 - Contribuir para a promoção dum clima de cordialidade, respeito, interajuda, iniciativa, criatividade individual e responsabilidade profissional;
3. Desenvolver competências ao nível do domínio dos princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos;
 - Utilizar estratégias de treino, estruturas organizativas e procedimentos de gestão da sessão de treino;
4. Assegurar a compreensão por parte dos atletas das atividades desenvolvidas em cada sessão;
 - Utilizar os procedimentos de informação e técnicas de instrução que facilitem a compreensão das atividades por parte dos atletas;
5. Conceber, elaborar e avaliar os diversos tipos de planos
 - Aplicar de forma criteriosa e fundamentada os saberes profissionais e científicos;
6. Analisar e interpretar quantitativamente o trabalho desenvolvido ao longo da época 2013 / 2014
 - Caracterizar e tratar estatisticamente os exercícios de treino utilizados no período pré-competitivo e competitivo, de acordo com a taxonomia de Queiroz (1986) Castelo (2003).
7. Relatar de forma clara e estruturada um conjunto de experiências e aprendizagens vivenciadas ao longo do estágio académico.
 - Elaborar um Relatório Final acerca do processo de desenvolvimento do Estágio, fundamentando-o em termos técnico-científicos e apresentando sugestões de melhoria em termos de intervenção profissional.

4.2 OBJETIVOS DA EQUIPA / CLUBE

Tal como nos objetivos de Intervenção Técnico-pedagógica, nos objetivos da equipa, também eles foram subdivididos em objetivos gerais e específicos, sendo que no respeitante aos específicos foi ainda feita a distinção entre os objetivos relativos às duas épocas de estágio, 2012 / 2013 e 2013 / 2014.

Ao longo dos últimos anos o principal objetivo do clube tem passado pelo saneamento financeiro, procurando resolver as dívidas contraídas anteriormente, à banca e ao estado.

Os compromissos financeiros assumidos, juntamente com a realidade da conjuntura atual, faz com que haja uma grande aposta em jogadores formados no clube, ou com residência próxima da cidade de Tomar.

Assim, os objetivos nas duas épocas passaram por realizar uma temporada tranquila e assegurar o mais cedo possível a manutenção no campeonato da 1ª Divisão da A. F. Santarém.

Objetivos Específicos

Em conformidade com os objetivos gerais definidos pela direção do clube, foi definido em conjunto pela equipa técnica, alguns objetivos específicos para cada uma das épocas:

Época 2012 / 2013

1. Obter uma classificação entre os 6 primeiros na 1ª fase do campeonato, assegurando desde de logo a manutenção;
2. Chegar aos quartos-finais da Taça do Ribatejo;
3. Ir integrando ao longo da época no plantel sénior alguns atletas da equipa júnior.
4. Valorizar os atletas de nacionalidade brasileira com vista a um possível retorno financeiro com a saída para campeonatos profissionais.

A não concretização do primeiro objetivo, e como consequência a necessidade de disputar a 2ª fase no grupo para apuramento da manutenção levou a uma reformulação dos objetivos nesta competição.

1. Ficar num dos três primeiros lugares da fase de apuramento de manutenção, assegurando logo a permanência no campeonato da 1ª divisão da A. F. Santarém, sem estar dependente do número de equipas que descessem dos campeonatos nacionais.

Época 2013 / 2014

1. Ficar num dos três primeiros lugares do campeonato distrital da 1ª divisão da A. F. Santarém.
2. Conquistar a Taça do Ribatejo.
3. Ir integrando ao longo da época no plantel sénior alguns atletas da equipa júnior.
4. Valorizar os atletas de nacionalidade brasileira com vista a um possível retorno financeiro com a saída para campeonatos profissionais.
5. Ser uma das três equipas mais concretizadoras no campeonato da 1ª divisão da A. F. Santarém;
6. Ser uma das três equipas com menor número de golos sofridos no campeonato 1ª divisão da A. F. Santarém;
7. Aumento da assiduidade aos treinos, comparativamente a época anterior;
8. Redução do número de lesões, principalmente ao nível muscular.

5 ANÁLISE DA ATIVIDADE

Após a contextualização com a realidade da entidade de acolhimento e a apresentação dos objetivos propostos, importa agora aprofundar aquilo que foi o estágio académico no respeitante às atividades desenvolvidas nas épocas 2012 / 2013 e 2013 / 2014, enquanto Treinador Adjunto da equipa sénior, Treinador Principal da equipa de Sub-10 A (2012 / 2013) e Sub-15 (2013 / 2014), e Apoio à Coordenação Técnica.

Atividade Principal:

- Intervenção na Equipa Sénior como Treinador Adjunto;

Atividade Complementares:

- Intervenção na Equipa Sub-10 A como Treinador Principal (Época 2012 / 13);
- Intervenção na Equipa Sub-15 A como Treinador Principal (Época 2013 / 14);
- Função de Apoio à Coordenação do Futebol de Formação;

5.1 CONTATOS DESENVOLVIDOS

Como já referido, o primeiro contato estabelecido no âmbito do estágio, foi com a entidade acolhedora, numa primeira fase com a direção, pela pessoa do seu presidente Abel Bento e posteriormente com a equipa técnica.

Durante a realização deste estágio foi estabelecido contato permanente e diário entre o Estagiário e entidade acolhedora, pela pessoa do tutor de estágio, o treinador principal da equipa sénior, Lino Freitas.

Por outro lado, houve também um contato regular com o orientador de estágio, com o agendamento de reuniões formais, mas também de uma forma mais informal, por telefone ou através das redes sociais.

O registo de todo o processo garantiu um controlo mais efetivo sobre o trabalho desenvolvido tanto no processo de treino, como na competição, ou seja, da aquisição e aprendizagem das ideias conceptualizadas no modelo de jogo, bem como a reflexão acerca da eficácia dos métodos operacionais dessas mesmas ideias e permitir dessa forma efetuar os reajustamentos necessários.

5.2 ATIVIDADE PRINCIPAL

Enquanto treinador adjunto estagiário no União Futebol Comércio e Indústria de Tomar (União de Tomar) durante as épocas desportivas 2012 / 2013 e 2013 / 2014, que de entre Agosto de 2012 e Maio de 2014 as funções foram as seguintes:

A. Colaboração na conceção e atualização do Modelo de Jogo

- Participação nas reuniões de pré-época destinadas à construção do Modelo de Jogo;
- Elaboração e atualização do documento do Modelo de Jogo em suporte informático;

B. Observação do adversário durante o nosso jogo

- Observação e análise qualitativa e quantitativa do adversário, através de uma ficha de observação;
- Contato permanente com a equipa técnica, com o objetivo de transmitir informações relevantes sobre o adversário.

C. Participação/Intervenção efetiva no processo de treino,

- Apoio ao planeamento e periodização do treino;
- Produção informática dos documentos de apoio ao processo treino (unidades de treino, microciclos, relatórios);
- Participação construção dos exercícios de treino no campo, de acordo com os recursos espaciais e materiais necessários;
- Participação na apresentação e controle dos exercícios de treino;
- Elaboração dos documentos de análise do processo de treino (relatórios);

D. Manutenção e atualização dos registos documentais relacionados com a equipa

- Registo da folha de presenças;
- Elaboração mapas estatísticos sobre indicadores individuais e coletivos.

5.2.1 ANÁLISE DA ESTRUTURA

Depois de apresentar a estrutura organizacional em termos globais do clube, importa também conhecer um pouco mais aprofundadamente o departamento, onde desenvolvi a atividade principal do estágio.

Neste âmbito, na segunda época ocorreu uma reestruturação em todas as áreas, a começar pelo responsável do futebol sénior, com a entrada de uma nova pessoa, passando pela composição da equipa técnica, que apesar de se manter o treinador principal Lino Freitas, viu sair um dos treinadores adjuntos, Sérgio Alves, entrando para o seu lugar Marco Marques. Ao nível do treino de guarda-redes entrou na época 2013 / 2014 Paulo Simões para assumir estas funções, suprimindo assim uma das lacunas da época anterior.

No respeitante ao departamento médico, foi onde ocorreu mudanças mais significativas com a saída do massagista e recuperador físico João Pinto, entrando para este departamento Álvaro Martins como massagista e Jorge Lopes como fisioterapeuta.

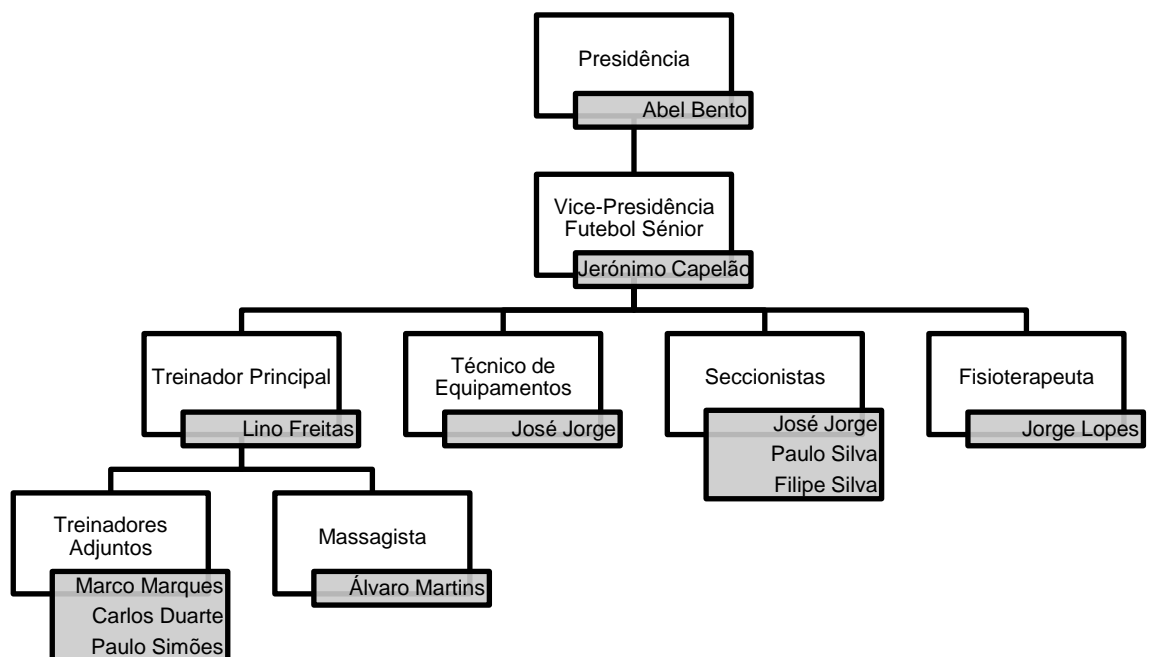


Ilustração 15 - Organograma Departamento Futebol Sénior Época 2013 / 2014

Para além de apresentação da estrutura funcional do clube e das pessoas com quem estabeleci uma relação de maior proximidade durante o desenvolvimento da atividade como estagiário, importa também referir quais as tarefas inerentes à função de cada um.

A. Presidente do Clube

- Gestão administrativa / financeira do clube;
- Presidir as reuniões de direção;
- Participação ativa na formação do plantel sénior;
- Participação na formação das equipas técnicas dos vários escalões e restante staff de apoio;
- Representação da instituição no contato com outras organizações e em eventos;
- Participação na organização e realização de eventos promovidos pelo clube.

B. Responsável do Departamento de Futebol Sénior

- Responsável pelo contato e negociação de jogadores;
- Responsável pelo pagamento a toda estrutura do futebol sénior;
- Presença em algumas ocasiões no banco de suplentes, como delegado ao jogo;
- Presença em alguns treinos como Seccionista de Serviço;
- Colaboração em eventos promovidos pelo clube.

C. Treinador Principal

- Responsável máximo pela liderança da equipa quer a nível desportivo, como disciplinar;
- Principal responsável pela definição do modelo de jogo adotado;
- Coordena os restantes elementos da equipa técnica;
- Informa a restante equipa técnica sobre os conteúdos que devem ser abordados no processo de treino;

D. Treinador Adjunto

- Participação/Intervenção efetiva no processo de treino;
- Colaboração na conceção e atualização do Modelo de Jogo
- Principal responsável pelo planeamento de todo o processo de treino;
- Presença no banco de suplentes nos dias de jogo;
- Preenchimento durante o jogo de uma ficha de análise estatística.

E. Treinador de Guarda-redes

- Planeamento do processo de treino de guarda-redes em articulação com a restante equipa técnica;
- Operacionalização do trabalho de guarda-redes;
- Responsável pelo aquecimento dos guarda-redes nos dias de jogos e treinos;
- Transmite à equipa técnica, essencialmente ao treinador principal informações sobre os guarda-redes.

F. Treinador Adjunto Estagiário

- Participação/Intervenção efetiva no processo de treino,
- Colaboração na conceção e atualização do Modelo de Jogo;
- Observação do adversário durante o nosso jogo;
- Manutenção e atualização dos registos documentais relacionados com a equipa.

G. Massagista

- Presença no banco de suplentes nos dias de jogo, como massagista;
- Presta assistência aos jogadores em treinos e jogos;
- Assegura a hidratação dos atletas durante os treinos e jogos.

H. Fisioterapeuta

- Responsável pelo tratamento dos atletas lesionados;
- Encaminhamento das situações de maior gravidade, ou fora da sua área de competência para o médico especialista que trabalha com o clube.

I. Seccionista do Departamento de Futebol Sénior

- Presença em algumas ocasiões no banco de suplentes, como delegado ao jogo;
- Presença em alguns treinos como Seccionista de Serviço;
- Colaboração em eventos promovidos pelo clube.

L. Técnico de Equipamentos:

- Responsável por assegurar a limpeza dos equipamentos de treino e de jogo;
- Prepara o cesto individual de cada jogador com o equipamento de treino e de jogo;

5.2.2 ANÁLISE DOS PRATICANTES

O Plantel Sénior do União de Tomar, na temporada 2012 / 2013 foi composto por 25 jogadores, 14 que transitaram do plantel sénior da época anterior, sendo que de entre os restantes elementos contam-se 5 regressos ao clube e 4 “caras novas”, 3 delas provenientes do futebol Brasileiro.

De realçar ainda, e um pouco também à imagem do que tem acontecido em épocas anteriores, a política desportiva para o futebol sénior esteve bastante direcionada para o aproveitamento do trabalho desenvolvido no futebol formação do clube, como prova o fato de 16 jogadores desse plantel terem passado pelas equipas de formação do União de Tomar.

Após terminada a primeira época de estágio, o plantel do União de Tomar foi sendo construído com o intuito de conseguir formar um grupo de trabalho que permitisse evitar os sobressaltos das duas últimas épocas e realizar uma temporada 2013 / 14 tranquila e que garantisse a manutenção na 1ª Divisão da A. F. Santarém, o mais cedo possível.

Deste modo após conseguir assegurar a continuidade de 10 jogadores do plantel da época 2012 / 2013, entraram 17 novos jogadores, alguns regressos de atletas que já haviam representado o clube anteriormente, como os casos de Diogo Cartaxo, Ricardo Gerardo, Flávio Graça, Hugo Melo, Fábio Vieira, Nuno Rodrigues, a que se juntaram 3 jogadores de origem brasileira e ainda 4 ex-juniores. Destaque ainda também para muitos dos atletas portugueses que ingressaram no clube tinham experiência ao nível dos campeonatos nacionais.

Ajustes no Plantel

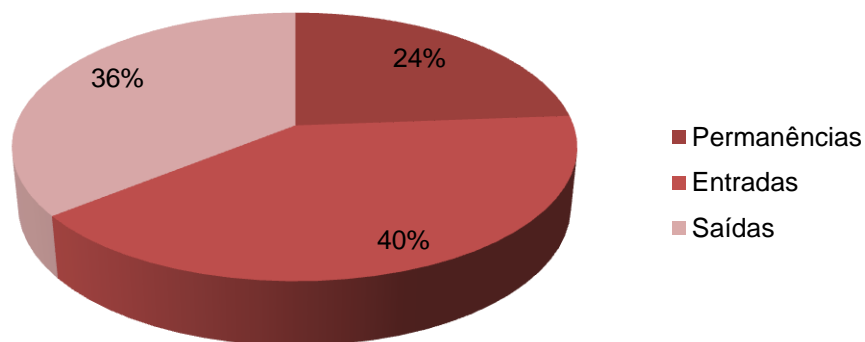


Gráfico 1 - Ajustes no Plantel – Época 2012 / 13 para a Época 2013 / 2014

Nacionalidade

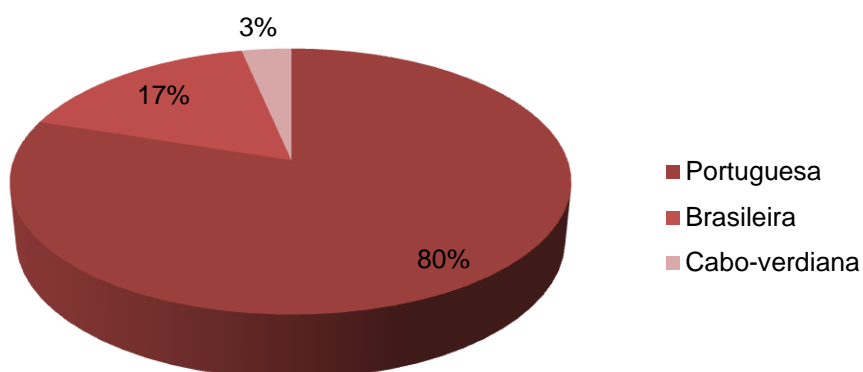


Gráfico 2 - Nacionalidade dos Jogadores do Plantel – Época 2013 / 2014

Clube de Formação

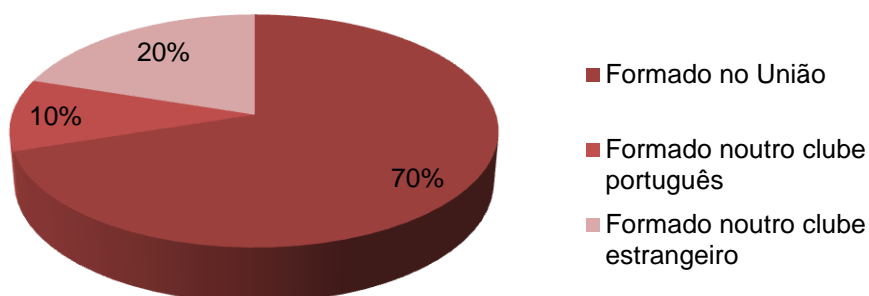








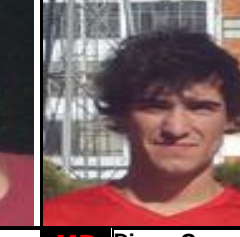







Gráfico 3 - Clube de Formação dos Jogadores do Plantel – Época / 2013 / 2014

				
GR Nuno Ribeiro	GR Ricardo Antunes	GR João Pedro	DF Nuno Rodrigues	DF João Tapadas
30-09-84 G-Redes	26-05-82 G-Redes	03-05-91 G-Redes	18-11-82 Defesa	10-06-81 Defesa
Portugal Alcanenense	Portugal U. Tomar	Portugal U. Tomar	Cabo-verde AD Mação	Portugal U. Tomar
				
DF Fábio Vieira	DF Vanderson Silva	DF Sopas	DF André Silva	DF Natividade
23-03-94 Defesa	20-05-89 Defesa	24-10-85 Defesa	14-06-90 Defesa	20-02-94 Defesa
Portugal T. Novas	Brasil Brasil	Portugal U. Tomar	Portugal U. Tomar	Portugal Ex-júnior
				
MD Marquito	MD Fred	MD Paulo Godinho	MD Hugo Melo	MD Diogo Gaspar
14-11-78 Médio	14-12-81 Médio	21-04-80 Médio	01-07-91 Médio	20-12-92 Médio
Portugal U. Tomar	Brasil U. Tomar	Portugal U. Tomar	Portugal T. Novas	Portugal U. Tomar
				
MD Rui Pedro	MD Flávio Graça	MD Joca	MD Willian Santos	MD Leo
28-11-93 Médio	02-12-86 Médio	17-05-88 Médio	08-06-93 Médio	31-01-94 Médio
Portugal U. Tomar	Portugal T. Novas	Portugal U. Tomar	Brasil Inter Limeira	Brasil Ponte Preta
				
MD Ricardo Évora	AV Gonçalo	AV Wemerson Silva	AV China	AV Vítor Félix
05-11-94 Médio	04-06-94 Avançado	02-01-89 Avançado	10-03-84 Avançado	05-06-94 Avançado
Portugal Ex-júnior	Portugal Ex-júnior	Brasil São Paulo	Portugal Riachense	Portugal Ex-júnior

									
AV Rafael Moura	AV Márito	MD Ricardo Gerardo	MD Diogo Cartaxo	AV David					
06-03-94	Avançado	12-12-82	Avançado	22-11-84	Médio	08-01-84	Médio	02-02-80	Avançado
Portugal	Ex-Junior	Portugal	Amiense	Portugal	Sabacheira	Portugal	Gavionense	Portugal	Riachense

Tabela 6- Plantel União de Tomar 2013 / 2014

Apesar de desportivamente a época ter corrido melhor do que a anterior, continuou a existir pouca estabilidade, pelo que ao longo da temporada verificou-se várias mexidas no plantel, com um número elevado de saídas e também algumas entradas de jogadores.

Ajustes no Plantel Durante a Época 2013 / 2014

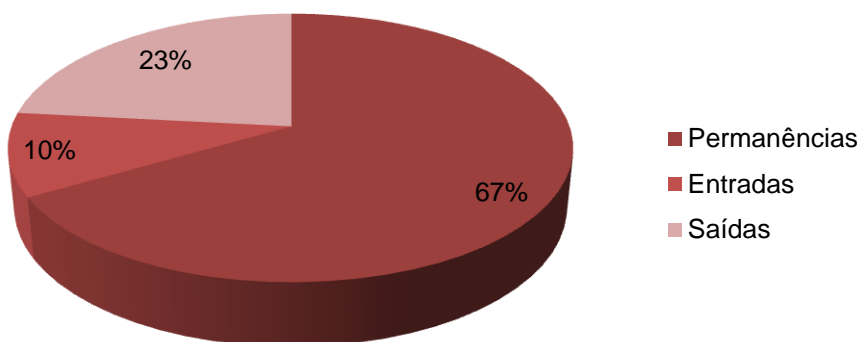


Gráfico 4 - Ajustes no Plantel – Durante a Época 2013 / 2014

5.2.3 RESUMO DA FASE INICIAL DO ESTÁGIO

O estágio académico desenvolvido na equipa sénior do União de Tomar, teve a duração de duas épocas e por forma a facilitar uma melhor compreensão da necessidade do prolongamento do período normal de estágio, iremos fazer uma breve caracterização daquilo que foi a sua fase inicial, durante a época 2012 / 2013.

5.2.3.1 INTEGRAÇÃO E ENQUADRAMENTO

Foi realizada uma abordagem inicial à direção do clube, relativamente à recetibilidade para a realização do Estágio ou na equipa Sénior a disputar o Campeonato da Divisão Principal de Santarém, ou na equipa de Sub-15 a disputar o Campeonato Nacional do referido escalão.

Depois desta abordagem inicial e da parte da Direção ter havido abertura à proposta informal para a realização do Estágio, foram estabelecidos contatos diretamente com os treinadores das duas equipas referidas, no sentido de perceber qual seria o contexto e o tipo de intervenção que teria em cada um dos cenários.

Após aconselhamento do orientador de estágio e um período de reflexão da minha parte a opção acabou por ser a realização do estágio na equipa sénior, sendo posteriormente apresentado a toda a estrutura técnica, diretiva, médica e ao plantel.

Do ponto de vista desportivo, o grande objetivo do clube na primeira temporada, era garantir a manutenção se possível, logo na primeira fase ao assegurar um lugar no apuramento de campeão, sendo que para isso seria necessário terminar entre os seis primeiros durante a 1ª fase do Campeonato da Divisão Principal de Santarém.

Definido o contexto de estágio, procedi à apresentação do mesmo ao orientador de estágio, que me auxiliou ao longo desta fase do meu percurso académico, com constantes reuniões de trabalho, mas também através de um contacto permanente de forma mais informal.

Uma das principais dificuldades encontradas durante a realização deste estágio na primeira época esteve relacionada com o contexto onde o mesmo foi desenvolvido, face à instabilidade da equipa técnica onde estive integrado, tem estado inclusive por dois momentos diferentes na iminência de sair.

Apesar de nunca ter deixado de trabalhar em prol deste estágio, a primeira época foi a todos os níveis muito difícil tanto relativamente aos objetivos desportivos, como também dos meus próprios objetivos de estágio, sendo que neste período foi fundamental o apoio do meu orientador estágio, para conseguir, me manter motivado na persecução desses mesmos objetivos.

Como referido anteriormente a época desportiva 2012 / 2013 da equipa sénior do União de Tomar, iniciou-se a 29 de Julho, tendo o arranque dos trabalhos de pré-época iniciado no dia 30 do mesmo mês. Esta primeira época, foi dividida em 2 grandes períodos:

- Período Pré-Competitivo;
- Período Competitivo.

5.2.3.2 PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO ÉPOCA 2012 / 2013

Nesta primeira fase deparamo-nos com algumas condicionantes, nomeadamente ao nível do número de atletas que compunham o grupo inicial de trabalho, cerca de 30, sendo que alguns deles, eram jogadores que se encontravam em período observacional, acabando por na sua grande maioria não integrar o plantel.

O trabalho inicial até ao primeiro jogo da competição oficial, foi todo ele esquematizado em duas reuniões antes do arranque oficial da época, e após o seu início com uma reunião semanal, tanto num momento como no outro, todos elementos da equipa técnica participaram ativamente nessas reuniões. Importa referir que o trabalho desenvolvido no período pré-competitivo foi composto por:

- 5 Microciclos
- 20 Unidades de Treino
- 8 Jogos de Preparação

Microc.	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira	Sábado	Domingo
30Jul	– Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga
05Ago							
06Ago	– Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo 1	Folga
12Ago							
13Ago	– Treino	Treino	Jogo 2	Folga	Treino	Jogo 3	Jogo 4
19Ago							
20Ago	– Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo 5	Folga
26Ago							
27Ago	– Treino	Treino	Folga	Jogo 6	Treino	Jogo 7	Jogo 8
02Set							

Tabela 7 - Mesociclo Pré-competitivo – Época 2012 / 2013;

Durante o período pré-competitivo, a equipa realizou 4 jogos particulares e participou em 2 torneios quadrangulares, onde realizou mais 2 jogos em cada um deles.

Nº	Jogo				
1	União de Tomar	2	1	G. D. Peniche	V
2	União de Tomar	1	1	A. C. Alcanenense	E
3	C. D. Torres Novas	1	1	União de Tomar	E
4	S. C. Marinhense	1	1	União de Tomar	E
5	G. D. Pontével	2	2	União de Tomar	E
6	União de Tomar	1	3	C. C. D. Caxarias	D
7	União de Tomar	3	0	Dragões Alferrarede	V
8	União de Tomar	3	2	A.D. Figueiró dos Vinhos	V

Tabela 8 - Jogos de Preparação – Época 2012 / 2013

5.2.3.3 PERÍODO COMPETITIVO ÉPOCA 2012 / 2013

A equipa Sénior do União de Tomar, na época 2012 / 2013 disputou duas provas da Associação de Futebol de Santarém, sendo que o primeiro jogo oficial realizou-se no dia 9 de Setembro.

Na primeira época de estágio o Campeonato da Divisão Principal, foi composto por 12 equipas e subdividiu-se em duas fases, em que os primeiros seis classificados da primeira fase disputaram o Apuramento de Campeão Distrital, enquanto os seis últimos na segunda fase jogaram para a manutenção. Tanto a primeira, como a segunda fase, com as referidas diferenças, foram disputadas num sistema de todos contra todos a duas voltas.

Equipas 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2012 / 2013

		Clube Atlético Riachense	Riachos – Torres Novas	Campo Coronel Mário Cunha
		Associação Desportiva de Mação	Mação	Campo Agostinho Pereira Carreira
		Clube Atlético Ouriense	Ourém	Campo da Caridade
		Clube Desportivo Amiense	Amiais de Baixo - Santarém	Campo da Azenha
		Associação Desportiva Fazendense	Fazendas de Almeirim	Estádio Dr. José Sousa Gomes
		Grupo Desportivo Benavente	Benavente	Campo Portas do Sol
		União Desportiva Abrantina	Abrantes	Estádio Municipal de Abrantes
		Grupo Desportivo Pontével	Pontével - Cartaxo	Campo das Marotas
		Grupo Desportivo Coruchense	Coruche	Estádio Municipal Prof. José Peseiro
		Sport Clube D. Glória do Ribatejo	Glória do Ribatejo	Campo dos Carvalhos
		Centro C. R. D. Moçarriense	Moçarria - Santarém	Campo da Moçarria

Tabela 9 - Equipas 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2012 / 2013

A outra competição em que o União de Tomar esteve envolvido foi a Taça do Ribatejo, composta por uma primeira fase com 9 grupos de 3 ou 4 equipas cada, em que se apuraram para segunda fase, disputada em sistema de eliminatórias, o primeiro de cada grupo juntamente com os 7 melhores segundos. De seguida apresentamos as equipas defrontadas nesta competição.

Equipas Taça do Ribatejo – Época 2012 / 2013				
		C. R. S. S. A. Assentis	Assentis – Torres Novas	Campo da Pinheira
		Sport Clube Ferreira do Zêzere	Ferreira do Zêzere	Campo Eng. Lopo de Carvalho
		G. F. E. Comércio Santarém	Santarém	Campo da Escola Superior Agrária

Tabela 10 - Equipas Defrontadas na Taça do Ribatejo – Época 2012 / 2013

O planeamento do trabalho desenvolvido no período competitivo, foi um pouco distinto do que foi feito na pré-época, sendo que o planeamento foi realizado semana a semana, com base não apenas na planificação conceptual, mas também na estratégica, com maior foco desta componente nos dias próximos da competição. O período competitivo propriamente dito, teve início a 3 de Setembro e termines a 12 de Maio, tendo sido realizados:

- 36 Microciclos
- 108 Unidades de Treino
- 36 Jogos Oficiais

Microc.	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira	Sábado	Domingo
Padrão	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Tabela 11 - Microciclo Tipo Período Competitivo – Época 2012 / 2013

5.2.3.4 ANÁLISE DOS RESULTADOS ÉPOCA 2012 / 2013

O primeiro jogo oficial da temporada, foi no dia 9 de Setembro, frente à A. D. Mação, a contar para 1ª Jornada da 1ª Fase da Divisão Principal de Santarém.

Ao fim da primeira fase a equipa, somou 20 pontos, fruto de 8 vitórias, 2 empates e 12 derrotas. Já na Taça de Ribatejo, apesar de se conseguir apurar para os oitavos-final da prova como um dos sete melhores segundos classificados, acabou por ser eliminado nessa fase da competição pela equipa da 2ª divisão distrital do Empregados do Comércio de Santarém.

Nº	Jogo		Competição	Data		
1	União de Tomar	1 2	A. D. Mação	Campeonato*	09-Set-2012	D
2	Moçarriense	1 3	União de Tomar	Campeonato*	16-Set-2012	V
3	União de Tomar	0 2	G. D. Benavente	Campeonato*	23-Set-2012	D
4	U. D. Abrantina	1 0	União de Tomar	Campeonato*	30-Set-2012	D
5	A. D. Fazendense	5 1	União de Tomar	Campeonato*	07-Out-2012	D
6	União de Tomar	1 3	G. D. Coruchense	Campeonato*	14-Out-2012	D
7	C. D. Amiense	1 0	União de Tomar	Campeonato*	21-Out-2012	D
8	União de Tomar	4 0	G. D. Pontével	Campeonato*	28-Out-2012	V
9	S. C. D. Glória	1 4	União de Tomar	Campeonato*	04-Nov-2012	V
10	União de Tomar	1 2	A. C. Riachense	Campeonato*	11-Nov-2012	D
11	A. C. Ouriense	2 0	União de Tomar	Campeonato*	18-Nov-2012	D
12	A.D. Mação	5 1	União de Tomar	Campeonato*	25-Nov-2012	D
13	Assentis	2 0	União de Tomar	Taça**	02-Dez-2012	D
14	União de Tomar	1 0	Moçarriense	Campeonato*	09-Dez-2012	V
15	G. D. Benavente	1 1	União de Tomar	Campeonato*	16-Dez-2012	E
16	União de Tomar	2 1	U. D. Abrantina	Campeonato*	22-Dez-2012	V
17	União de Tomar	3 0	Ferreira do Zêzere	Taça**	30-Dez-2012	V
18	União de Tomar	0 0	A. D. Fazendense	Campeonato*	06-Jan-2013	E
19	G. D. Coruchense	0 1	União de Tomar	Campeonato*	13-Jan-2013	V
20	União de Tomar	2 5	C. D. Amiense	Campeonato*	20-Jan-2013	V
21	G. D. Pontével	1 2	União de Tomar	Campeonato*	27-Jan-2013	E
22	União de Tomar	2 0	S. C. D. Glória	Campeonato*	03-Fev-2013	V
23	Emp. do Comércio	3 1	União de Tomar	Taça**	10-Fev-2013	V
24	C. A. Riachense	5 0	União de Tomar	Campeonato*	17-Fev-2013	E
25	União de Tomar	0 2	C. A. Ouriense	Campeonato*	24-Fev-2013	V

Tabela 12 - Jogos Oficiais – 1ª Fase – 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2012 / 2013

*1ª Fase - 1ª Divisão - A. F. Santarém

**Taça do Ribatejo – A. F. Santarém

Os resultados não foram os esperados, sendo que o elevado número de lesões, a saída de três jogadores do plantel, bem como a suspensão de 5 jogadores durante 8 meses, são algumas das adversidades encontradas e que ajudam de certa forma a explicar a classificação um pouco à quem das expetativas iniciais e consequente não concretização do objetivo de assegurar a manutenção na 1ª Divisão da A. F. Santarém, logo na 1ª fase do campeonato.

		Geral						Casa						Fora						
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	At. Riachense	49	22	15	4	3	54	21	11	10	0	1	35	8	11	5	4	2	19	13
2	Mação	49	22	15	4	3	52	19	11	9	1	1	30	8	11	6	3	2	22	11
3	Atl. Ouriense	47	22	15	2	5	44	27	11	9	1	1	25	10	11	6	1	4	19	17
4	Amiense	45	22	14	3	5	40	25	11	6	3	2	16	11	11	8	0	3	24	14
5	Fazendense	35	22	10	5	7	42	37	11	7	1	3	26	14	11	3	4	4	16	23
6	Benavente	30	22	8	6	8	28	27	11	3	6	2	16	12	11	5	0	6	12	15
7	UD Abrantina	29	22	8	5	9	38	33	11	5	3	3	22	12	11	3	2	6	16	21
8	U. Tomar	26	22	8	2	12	27	40	11	4	1	6	14	17	11	4	1	6	13	23
9	GD Pontével	22	22	6	4	12	27	38	11	4	2	5	18	16	11	2	2	7	9	22
10	Coruchense	16	22	4	4	14	21	39	11	2	2	7	13	17	11	2	2	7	8	22
11	SCD Glória	14	22	3	5	14	22	50	11	3	2	6	13	24	11	0	3	8	9	26
12	Moçariense	11	22	3	2	17	22	61	11	3	1	7	13	27	11	0	1	10	9	34

Tabela 13 - Classificação 1ª Fase - 1ª Divisão AF Santarém – Época 2012 / 2013

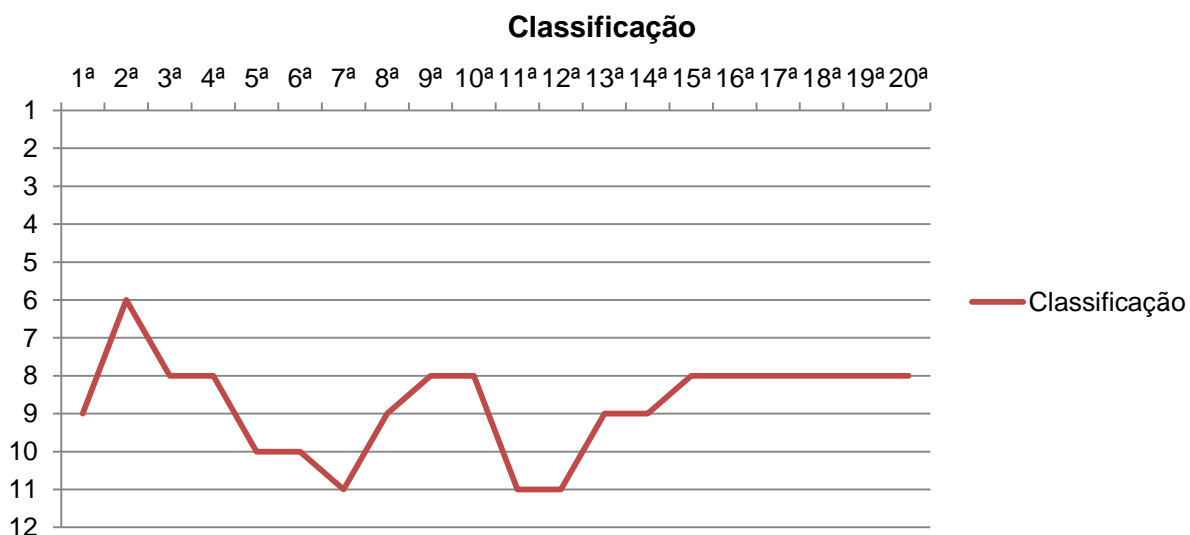


Gráfico 5 - Evolução da Classificação – 1ª Fase – Época 2012 / 2013

Como já referido anteriormente o modelo competitivo adotado pela A. F. Santarém para a 1ª divisão do campeonato distrital de seniores na época 2012 / 2013 previa a realização de uma 2ª fase com dois grupos de seis equipas. O primeiro grupo onde se encontrava os seis primeiros classificados da 1ª fase, seria para apuramento de campeão distrital. Sendo que o segundo grupo, com os seis últimos classificados da 1ª fase, seria para apuramento de manutenção.

Todas as equipas iniciaram esta fase com metade dos pontos com que terminaram a 1ª fase, sendo que no caso das equipas que terminaram com pontuação ímpar o arredondamento foi feito por excesso.

Importa ainda referir que em função também da reestruturação dos campeonatos nacionais com a criação do Campeonato Nacional de Seniores a partir da época 2013 / 2014, fez com que a A. F. Santarém reformulasse também o campeonato da 1ª divisão distrital, alargando a 14 equipas e disputado apenas numa fase a duas voltas.

Esta alteração já prevista determinou que o número de equipas a descer à 2ª divisão, iria estar condicionado pelo número de equipas que descessem da extinta 3ª divisão para os campeonatos distritais.

Deste modo o União de Tomar iniciou esta fase na 2ª posição com 13 pontos, sabendo que em função das descidas já confirmadas do C. D. Torres Novas e do S. L. Cartaxo, também já era garantido descerem os dois últimos classificados deste grupo, sendo que poderia ainda descer uma terceira equipa, caso a equipa do A. C. Alcanenense não conseguisse a subida para o Campeonato Nacional de Seniores.

A 2ª fase, acabou por ser bastante sofrida, devido a várias contingências já referidas anteriormente, tais como a saída de alguns jogadores, suspensões e ainda um número considerável de lesões, fazendo com que houvesse necessidade de recorrer à convocação de atletas juniores.

A equipa iniciou esta 2ª fase com 13 pontos e até conseguiu uma primeira volta razoável, terminando na 2ª posição com 21 pontos, mais 4 que a equipa que ficaria dependente de terceiros para assegurar a manutenção. O que abria boas perspetivas para a concretização dos seus objetivos de forma tranquila.

Contudo uma péssima 2ª volta, onde em 5 jogos somou apenas 1 ponto, colocou a equipa numa situação muito delicada, acabando por beneficiar da subida do A. C. Alcanenense ao Campeonato Nacional de Seniores, para conseguir assegurar a manutenção na 1ª Divisão Distrital da A. F. Santarém.

Nº	Jogo				Competição	Data	
1	G. D. Coruchense	3	1	União de Tomar	Campeonato*	10-Mar-2013	V
2	União de Tomar	2	2	U. D. Abrantina	Campeonato*	24-Mar-2013	E
3	União de Tomar	1	0	S. C. D. Glória	Campeonato*	29-Mar-2013	V
4	Moçarriense	0	2	União de Tomar	Campeonato*	07-Abr-2013	V
5	União de Tomar	3	3	G. D. Pontével	Campeonato*	14-Abr-2013	E
6	União de Tomar	2	2	G. D. Coruchense	Campeonato*	21-Abr-2013	E
7	S. C. D. Glória	3	1	União de Tomar	Campeonato*	25-Abr-2013	D
8	U. D. Abrantina	3	1	União de Tomar	Campeonato*	28-Abr-2013	D
9	União de Tomar	1	2	Moçarriense	Campeonato*	05-Mai-2013	D
10	G. D. Pontével	4	0	União de Tomar	Campeonato*	12-Mai-2013	D

Tabela 14 - Jogos Oficiais – 2ª Fase Manutenção – 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2012 / 2013
*2ª Fase Manutenção – 1ª Divisão - A. F. Santarém

	Geral								Casa				Fora						
	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1 GD Pontével	33	10	7	1	2	20	13	5	5	0	0	12	3	5	2	1	2	8	10
2 Coruchense	28	10	6	2	2	20	13	5	3	1	1	11	8	5	3	1	1	9	5
3 UD Abrantina	28	10	3	4	3	17	13	5	2	1	2	8	5	5	1	3	1	9	8
4 U. Tomar	22	10	2	3	5	14	22	5	1	3	1	9	9	5	1	0	4	5	13
5 SCD Glória	16	10	2	3	5	10	15	5	1	2	2	7	9	5	1	1	3	3	6
6 Moçarriense	16	10	3	1	6	7	12	5	0	0	5	0	7	5	3	1	1	7	5

Tabela 15 - Classificação 2ª Fase Manutenção - 1ª Divisão AF Santarém – Época 2012 / 2013

Apresentamos abaixo o gráfico evolutivo da classificação da equipa na 2ª fase do campeonato distrital da 1ª divisão, apuramento de manutenção.

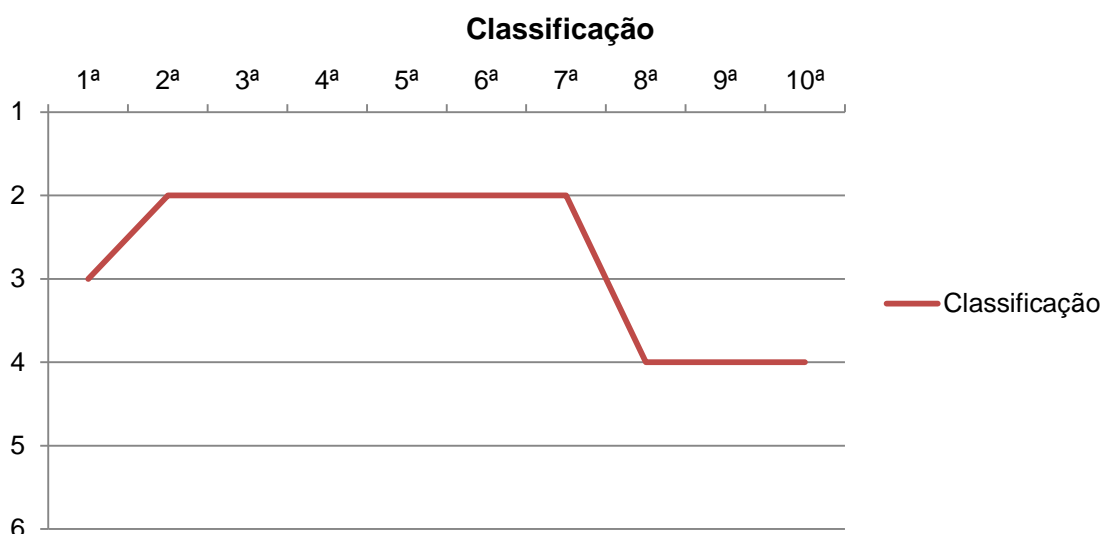


Gráfico 6 - Evolução da Classificação – 1ª Fase - 1ª Divisão – Época 2012 / 2013

Avaliação dos Objetivos

No que diz respeito análise da concretização dos objetivos propostos, quer ao nível de intervenção técnico-pedagógica, quer ao nível desportivo, os resultados obtidos estiveram longe de ser os desejáveis.

Técnico Pedagógicos

Objetivos Gerais

1. Aplicar os conhecimentos, a capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas, em contextos alargados e multidisciplinares na área do futebol;
 - **Não atingido:** conhecimentos multidisciplinares pouco aprofundados relativamente às áreas de anatomofisiologia, prevenção de lesões e fisiologia do exercício.
2. Revelar capacidade para lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos de forma pertinente;
 - **Atingido em parte:** o facto de ter autonomia tanto no planeamento, como na operacionalização fez com que fosse desenvolvendo a capacidade de desenvolver soluções, ou situações complexas, contudo nem sempre de forma mais assertiva.
3. Adquirir competências que permitam um desenvolvimento formativo ao longo do percurso profissional;
 - **Atingido na totalidade:** estando habituado a lidar apenas com atletas ainda em idade infanto-juvenil, o facto de ter estagiado numa equipa sénior veio desenvolver um

conjunto de competências, nomeadamente ao nível da intervenção e do relacionamento interpessoal com este tipo grupos de trabalho.

4. Utilizar durante o estágio, de uma forma integrada, conhecimentos da formação académica e saberes transversais e interdisciplinares, de forma a permitir o seu aprofundamento;
 - **Não atingido:** o não domínio de alguns conceitos provenientes de saberes académicos, fez com que os mesmos nem sempre fossem aplicados de forma correta, nomeadamente ao nível do planeamento.
5. Promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da atividade;
 - **Não atingido:** apesar de ter autonomia para intervir e corrigir, nem sempre as minhas instruções e correções eram recebidas da mesma forma por todos os atletas, existindo alguma resistência por parte de alguns, que originava situações de questionamento.
6. Recorrer a procedimentos de promoção de um clima positivo de treino, nomeadamente ao nível da minha relação com os atletas, da relação dos atletas entre si e da relação de cada um deles com as exigências das situações de treino, garantindo o desenvolvimento do respeito, cordialidade e cooperação entre os diferentes intervenientes nas sessões de treino e um elevado grau de empenhamento e motivação dos atletas;
 - **Atingido em parte:** algumas dificuldades, sobretudo no início da época em impor como elemento da equipa técnica e legitimar essa posição no seio do grupo de trabalho, que era composto por alguns atletas com quem já havia jogado anteriormente e até tinha uma relação de proximidade fora deste contexto.
7. Promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de comunicar;
 - **Não atingido:** as técnicas de comunicação aplicadas, resumiram-se a apenas a preleções e instruções, com recurso a poucas técnicas de audiovisuais.
8. Revelar a capacidade para utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações;
 - **Não atingido:** apesar de procurar utilizar sempre uma linguagem bastante académica, nem sempre teve impacto positivo e aglutinador junto dos atletas.
9. Utilizar a avaliação, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino.
 - **Não atingido:** ausência de uma reflexão contínua através da elaboração de relatórios.

Objetivos Específicos

1. Projetar tudo aquilo que se pretende atingir com a realização do estágio académico, bem como enquadrar o contexto em que o mesmo decorre.
 - **Atingido na totalidade:** projeto de estágio, aprovado.
2. Manifestar a capacidade de planear, trabalhando em equipa com os restantes elementos da estrutura técnica.
 - **Atingido em parte:** apesar de ter as diretrizes para o planeamento de cada microciclo, não existia discussão e avaliação dos resultados do mesmo.
3. Desenvolver competências ao nível do domínio dos princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos;
 - **Não atingido:** pouco conhecimento aprofundado sobretudo sobre princípios metodológicos e biológicos, que limitou o desenvolvimento de competências a este nível.
4. Assegurar a compreensão por parte dos atletas das atividades desenvolvidas em cada sessão;
 - **Atingido em parte:** apesar de haver uma preocupação em aplicar uma linguagem académica, nem sempre adequuei as técnicas de comunicação às exigências de cada situação, o que por vezes dificultava a compreensão por parte dos atletas.
5. Conceber, elaborar e avaliar os diversos tipos de planos
 - **Não atingido:** ausência de reflexões por escrito.
6. Relatar de forma clara e estruturada um conjunto de experiências e aprendizagens vivenciadas ao longo do estágio académico.
 - **Não atingido:** a não concretização da maioria dos objetivos propostos, inviabilizou a realização do relatório de estágio logo após o final da época 2012 / 2013, tendo sido necessário a solicitação de um semestre adicional.

Clube / equipa**Objetivos Específicos**

Em conformidade com os objetivos gerais definidos pela direção do clube, foi definido em conjunto pela equipa técnica, alguns objetivos específicos:

Época 2012 / 2013

1. Obter uma classificação entre os 6 primeiros na 1ª fase do campeonato, assegurando desde de logo a manutenção;
 - **Não atingido:** 8º classificado a 4 pontos do objetivo traçado.
2. Chegar aos quartos-finais da Taça do Ribatejo;
 - **Não atingido:** eliminado nos oitavos-finais.
3. Ir integrando ao longo da época no plantel sénior alguns atletas da equipa júnior.
 - **Atingido na totalidade:** apesar de um pouco também por necessidade, foram sendo integrados alguns atletas da equipa júnior nos seniores, especialmente na parte final da época.
4. Valorizar os atletas de nacionalidade brasileira com vista a um possível retorno financeiro com a saída para campeonatos profissionais.
 - **Não atingido:** não foi conseguido que os jogadores nestas condições saíssem para o futebol profissional.

A não concretização do primeiro objetivo, e como consequência a necessidade de disputar a 2ª fase no grupo para apuramento da manutenção levou a uma reformulação dos objetivos nesta competição.

5. Ficar num dos três primeiros lugares da fase de apuramento de manutenção, assegurando logo a permanência no campeonato da 1ª divisão da A. F. Santarém, sem estar dependente do número de equipas que descessem dos campeonatos nacionais.
 - **Não atingido:** 4º classificado, contudo acabaria por conseguir manter-se à mesma no escalão maior da A. F. Santarém em virtude da subida ao Campeonato Nacional de Seniores do A. C. Alcanenense.

5.2.4. DESCRIÇÃO DA FASE PRINCIPAL DO ESTÁGIO

Depois da descrição sintética daquilo que foi a primeira época de estágio, iremos de seguida fazer uma caracterização mais detalhada da temporada 2013 / 2014, em que aí sim se conseguiu ter melhores resultados do ponto de vista técnico-pedagógico na precursão dos objetivos traçados no projeto de estágio.

5.2.4.1 REFLEXÃO E REAJUSTE

Após ter decorrido já uma boa parte do período normal de estágio, em reunião com o orientador, foi identificado que muitos dos pressupostos e objetivos específicos definidos no projeto de estágio, estavam longe de serem alcançados e muito dificilmente o seriam durante o período de estágio restante.

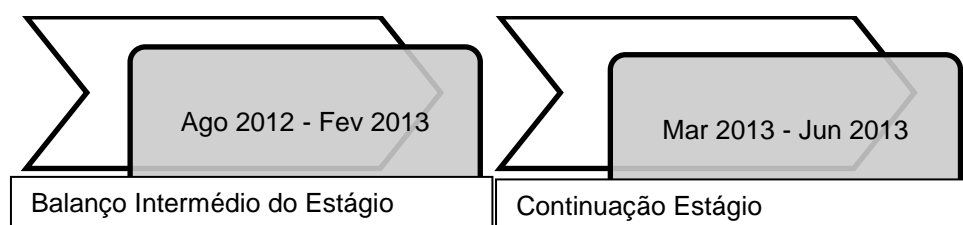


Ilustração 16 - Calendarização Balanço Intermédio de Estágio

Na base da não concretização desses objetivos, foi identificado como principal fator a inexistência de uma reflexão continua sobre todos os intervenientes na equipa (jogadores, treinador principal, treinador adjunto, membros de departamento de futebol, etc.), nem sobre o próprio processo de treino, pelo que algumas questões fundamentais relacionadas com a vertente pedagógica deste Estágio, acabaram por não ser adquiridas, nem desenvolvidas segundo uma perspetiva de melhoria contínua, que pressupõe uma reflexão permanente.

Deste modo foi proposto por parte do Orientador de estágio o alargamento do período do mesmo em mais um semestre, de forma a abranger a época desportiva 2013 / 2014, e assim conseguir através de uma reflexão permanente, com um acompanhamento contínuo, ir progressivamente atingindo os objetivos pressupostos.

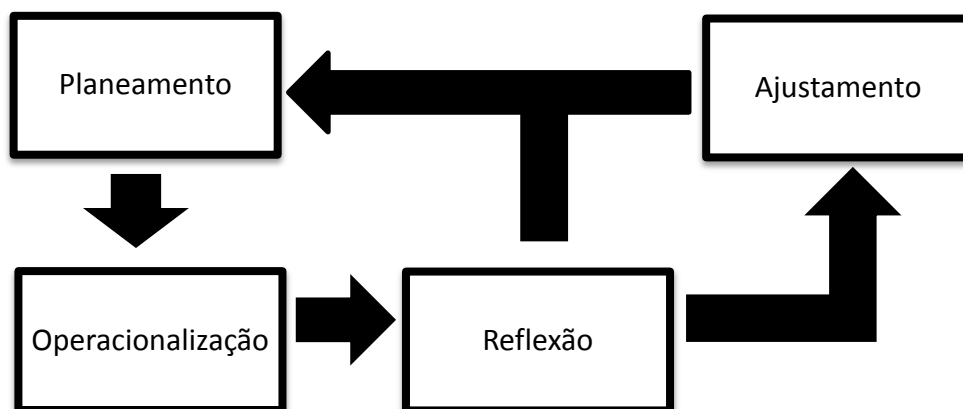


Ilustração 17 - Modelo De Aprendizagem a Adotar no Estágio Académico

Depois desta possibilidade ter sido colocada, abordei a entidade acolhedora, no caso o União de Tomar, e em concreto o treinador principal da equipa sénior, Lino Freitas, no sentido de prolongar o meu Estágio para época seguinte (2013 – 2014).

Visto ter havido recetibilidade de ambas as partes para a prolongação do Estágio, de forma a estabelecer uma ligação entre as duas épocas e atendendo até ao fato do Treinador Principal, se manter, foi proposto, que com base numa análise qualitativa à época anterior, fosse identificado alguns aspetos de melhoria e definição de estratégias e meios para a concretização dessas mesmas melhorias.

5.2.4.2 ANÁLISE DA ÉPOCA 2012 / 2013

Após autorizado o alargamento do estágio para mais um semestre, a minha primeira tarefa foi fazer uma análise sintética, mas objetiva de aquilo que foi a época desportiva 2012 / 2013, focando essencialmente nos aspetos de melhoria e em estratégias e meios para a concretização dessas melhoras.

Aspetos de Melhoria

- Estratégias e Meios
- 1. Ideia de jogo baseada apenas no sistema de jogo:**
 - Elaboração de um modelo de jogo;
 - Operacionalização do modelo de jogo através do processo de treino.
 - 2. Baixo índice de compromisso e de motivação por parte de alguns atletas com o treino:**
 - Sendo que nenhum atleta do plantel é profissional e à exceção dos atletas de nacionalidade Brasileira, encaram o futebol como um passatempo, é importante o desenvolvimento de exercícios que sejam mais facilitadores de motivação para a concretização dos objetivos pretendidos tanto ao nível técnico-tático, como fisiológico, ou psicológico.
 - Planeamento com base em exercícios predominantemente competitivos, ou que tenham por base o objetivo principal do jogo, quer através de jogos grandes, ou jogos reduzidos e de finalização, mas procurando através de condicionantes, ou variantes conceder uma maior especificidade a cada exercício, de forma a trabalhar alguns princípios e subprincípios do modelo de jogo.
 - 3. Dificuldades ao nível da assiduidade e pontualidade numa fase mais adiantada da época:**
 - Prémio de presenças a treino;
 - Desconto no prémio de presenças a treino.
 - 4. Elevado número de lesões a ocorrerem durante a temporada:**
 - Implementação do Programa de Prevenção de Lesões;
 - 5. Pouco convívio do grupo, fora do ambiente de trabalho:**
 - Estágio / almoço nos dias de jogos.
 - 6. Alguns focos de conflitos dentro do grupo, entre atletas portugueses e brasileiros:**
 - Sempre que possível formar grupos de trabalho de forma a integrar os atletas brasileiros com os portugueses, evitando a formação dos chamados “grupinhos”;
 - Evitar o isolamento de alguns atletas dentro do próprio balneário.

5.2.4.3 PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

Os trabalhos de pré-época com vista a preparação da equipa para temporada 2013 / 2014, iniciaram a 20 de Agosto, sendo que nesta fase inicial a o plantel ainda não se encontrava fechado, pelo que nas primeiras semanas o número de jogadores à disposição da equipa técnica era cerca de 20 jogadores.

Todo o trabalho desenvolvido até ao primeiro microciclo competitivo, foi planeado num único mesociclo, onde para além da potencialização da capacidade física dos atletas procurou-se desde logo trabalhar aquilo que seria o modelo de jogo da equipa para o arranque da competição. O período pré-competitivo foi composto por:

- 5 Microciclos
- 19 Unidades de Treino
- 8 Jogos de Preparação

Microc.	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira	Sábado	Domingo
19 Ago – 25 Ago	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo 1
26 Ago – 1 Set	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo 2	Folga
2 Set – 8 Set	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo 3	Jogo 4
9 Set – 15 Set	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo 5, 6, e 7	
16 Set – 22 Set	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo 8

Tabela 16 - Mesociclo Pré-competitivo – Época 2013 / 2014

Durante o período pré-competitivo, a equipa realizou 4 jogos particulares e participou em 2 torneios quadrangulares, onde realizou mais 2 jogos em cada um deles.

Nº	Jogo			
1	M. D. R. Gafetense	6	2	União de Tomar V
2	G. D. Pontével	2	0	União de Tomar E
3	U. D. Chamusca	1	1	União de Tomar E
4	F. C. Goleganense	1	3	União de Tomar E
5	União de Tomar	1	1	F. C. Goleganense D
6	União de Tomar	3	0	G. D. R. Gafetense V
7	União de Tomar	2	1	G. D. Pontével V
8	União de Tomar	1	1	Vit. Sernache V

Tabela 17 - Jogos de Preparação – Época 2013 / 2014

5.2.4.4 PERÍODO COMPETITIVO

A época 2013 / 2014, que coincidiu com o segundo ano de estágio e trouxe ao nível competitivo algumas alterações, sendo que a 1ª Divisão da A. F. Santarém passou a ser disputada apenas numa fase a duas voltas, com 14 equipas.

Equipas 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2013 / 2014				
		Clube Desportivo Torres Novas	Torres Novas	Estádio Dr. Alves Vieira
		Sport Lisboa e Cartaxo	Cartaxo	Estádio Municipal de Cartaxo
		Associação Desportiva de Mação	Mação	Campo Agostinho Pereira Carreira
		Clube Atlético Ouriense	Ourém	Campo da Caridade
		Clube Desportivo Amiense	Amiais de Baixo - Santarém	Campo da Azenha
		A. Desportiva Fazendense	Fazendas de Almeirim	Estádio Dr. José Sousa Gomes
		Grupo Desportivo Benavente	Benavente	Campo Portas do Sol
		União Desportiva Abrantina	Abrantes	Estádio Municipal de Abrantes
		Grupo Desportivo Pontével	Pontével - Cartaxo	Campo das Marotas
		Grupo Desportivo Coruchense	Coruche	Estádio Municipal Prof. José Peseiro
		União Desportiva da Chamusca	Chamusca	Campo Municipal da Chamusca
		G. F. E. Comércio Santarém	Santarém	Campo da Escola Superior Agrária
		C. R. S. S. A. Assentis	Assentis – Torres Novas	Campo da Pinheira

Tabela 18 - Equipas 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2013 / 2014

A outra competição em que o União de Tomar esteve envolvido foi a Taça do Ribatejo, composta por uma primeira fase com 8 grupos de 3 e 2 grupos de 4 equipas cada, em que se apuraram para segunda fase 16 equipas. A 2ª fase foi disputada em sistema de eliminatória, onde estiveram presentes o primeiro de cada grupo juntamente com os 6 melhores segundos

Equipas Taça do Ribatejo – Época 2013 / 2014







		C. D. R. Alferrarede	Alferrarede - Abrantes	Campo CUF
		Atlético Clube de Pernes	Pernes - Santarém	Campo Livramento
		Grupo Desportivo Benavente	Benavente	Campo Portas do Sol
		Clube Atlético Ouriense	Ourém	Campo da Caridade

Tabela 19 - Equipas Defrontadas na Taça do Ribatejo –Época 2013 / 2014

O planeamento do trabalho desenvolvido no período competitivo foi um pouco distinto do realizado na pré-época, sendo que o planeamento foi semanal, com base não apenas no plano conceptual, mas também no estratégico, com maior incidência nos dias próximos da competição. O período competitivo propriamente dito, teve início a 22 de Setembro de 2013 e terminou a 11 de Maio de 2014, tendo sido realizados:

- 34 Microciclos;
- 98 Unidades de Treino;
- 30 Jogos Oficiais.

5.2.4.5. ANÁLISE DOS RESULTADOS ÉPOCA 2012 / 2013

O primeiro jogo oficial da temporada foi no dia 29 de Setembro, frente ao G. D. Pontével, uma vez que na primeira jornada o jogo em casa frente ao C. D. Torres Novas foi adiado devida a esta equipa se encontrar ainda em prova na Taça de Portugal.

Nº	Jogo			Competição	Data		
1	G. D. Pontével	2	1	União de Tomar	Campeonato*	28-Set-2013	D
2	União de Tomar	3	2	G. D. Benavente	Campeonato*	06-Out-2013	V
3	C. D. Amiense	1	0	União de Tomar	Campeonato*	13-Out-2013	D
4	União de Tomar	1	3	C. D. Torres Novas	Campeonato*	20-Out-2013	D
5	União de Tomar	1	1	A. D. Fazendense	Campeonato*	27-Out-2013	E
6	A. C. Ouriense	2	2	União de Tomar	Campeonato*	03-Nov-2013	E
7	União de Tomar	1	0	G. D. Coruchense	Campeonato*	17-Nov-2013	V
8	Emp. Comércio	0	8	União de Tomar	Campeonato*	24-Nov-2013	V
9	A. C. Pernes	0	5	União de Tomar	Taça**	01-Dez-2013	V
10	União de Tomar	0	0	S. L. Cartaxo	Campeonato	08-Dez-2013	E
11	U. D. Chamusca	1	0	União de Tomar	Campeonato*	15-Dez-2013	V
12	A. D. Mação	1	1	União de Tomar	Campeonato*	22-Dez-2013	E
13	União de Tomar	4	0	CDR Alferrarede	Taça**	05-Jan-2014	V
14	União de Tomar	4	2	CRSSA Assentis	Campeonato*	12-Jan-2014	V
15	U. D. Abrantina	1	2	União de Tomar	Campeonato*	19-Jan-2014	V
16	CD Torres Novas	2	3	União de Tomar	Campeonato*	26-Jan-2014	V
17	G. D. Benavente	1	3	União de Tomar	Taça**	02-Fev-2014	V
18	União de Tomar	1	1	G. D. Pontével	Campeonato*	08-Fev-2014	E
19	G. D. Benavente	1	3	União de Tomar	Campeonato*	16-Fev-2014	V
20	União de Tomar	2	1	C. D. Amiense	Campeonato*	23-Fev-2014	V
21	C. A. Ouriense	2	0	União de Tomar	Taça**	02-Mar-2014	D
22	A. D. Fazendense	0	0	União de Tomar	Campeonato*	09-Mar-2014	E
23	União de Tomar	1	3	A. C. Ouriense	Campeonato*	16-Mar-2014	D
24	G. D. Coruchense	3	1	União de Tomar	Campeonato*	23-Mar-2014	D
25	União de Tomar	0	0	Emp. Comércio	Campeonato*	06-Abr-2014	E
26	S. L. Cartaxo	3	2	União de Tomar	Campeonato*	13-Abr-2014	D
27	União de Tomar	3	0	U. D. Chamusca	Campeonato*	20-Abr-2014	V
28	União de Tomar	2	0	A. D. Mação	Campeonato*	27-Abr-2014	V
29	CRSSA Assentis	1	2	União de Tomar	Campeonato*	04-Mai-2014	V
30	União de Tomar	2	0	U. D. Abrantina	Campeonato*	10-Mai-2014	V

Tabela 20 - Jogos Oficiais – 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2013 / 2014

*1ª Divisão - A. F. Santarém

**Taça do Ribatejo – A. F. Santarém

Apresentamos a baixo a classificação final obtida na época 2013 / 2014, onde a equipa conseguiu ficar colocado a meio da tabela, não atingindo o objetivo de ficar entre os três primeiros classificados.

	Geral						Casa						Fora						
	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1 Atl. Ouriense	61	26	19	4	3	66	23	13	11	2	0	39	9	13	8	2	3	27	14
2 Coruchense	57	26	17	6	3	52	17	13	11	1	1	33	8	13	6	5	2	19	9
3 Torres Novas	52	26	16	4	6	50	25	13	9	2	2	28	11	13	7	2	4	22	14
4 Fazendense	49	26	15	4	7	43	24	13	9	1	3	22	10	13	6	3	4	21	14
5 Amiense	44	26	13	5	8	47	32	13	10	2	1	27	8	13	3	3	7	20	24
6 U. Tomar	43	26	12	7	7	47	33	13	7	4	2	21	13	13	5	3	5	26	20
7 Mação	34	26	9	7	10	23	28	13	7	3	3	15	13	13	2	4	7	8	15
8 Emp. do Comércio	33	26	9	6	11	44	51	13	5	4	4	26	30	13	4	2	7	18	21
9 SL Cartaxo	32	26	7	11	8	32	31	13	5	6	2	21	13	13	2	5	6	11	18
10 GD Pontével	28	26	8	4	14	30	46	13	6	1	6	17	19	13	2	3	8	13	27
11 U. Chamusca	27	26	7	6	13	20	34	13	5	5	3	12	9	13	2	1	10	8	25
12 Benavente	25	26	7	4	15	32	53	13	7	2	4	20	15	13	0	2	11	12	38
13 Assentis	17	26	4	5	17	29	60	13	3	3	7	16	28	13	1	2	10	13	32
14 UD Abrantina	6	26	1	3	22	18	76	13	1	2	10	11	39	13	0	1	12	7	37

Tabela 21 - Classificação - 1ª Divisão AF Santarém – Época 2013 / 2014

Apesar de não conseguir atingir os objetivos na Taça do Ribatejo, que passava por vencer essa competição, no campeonato consegui realizar uma época sempre longe dos lugares de despromoção, terminando na 6ª posição com 43 pontos.

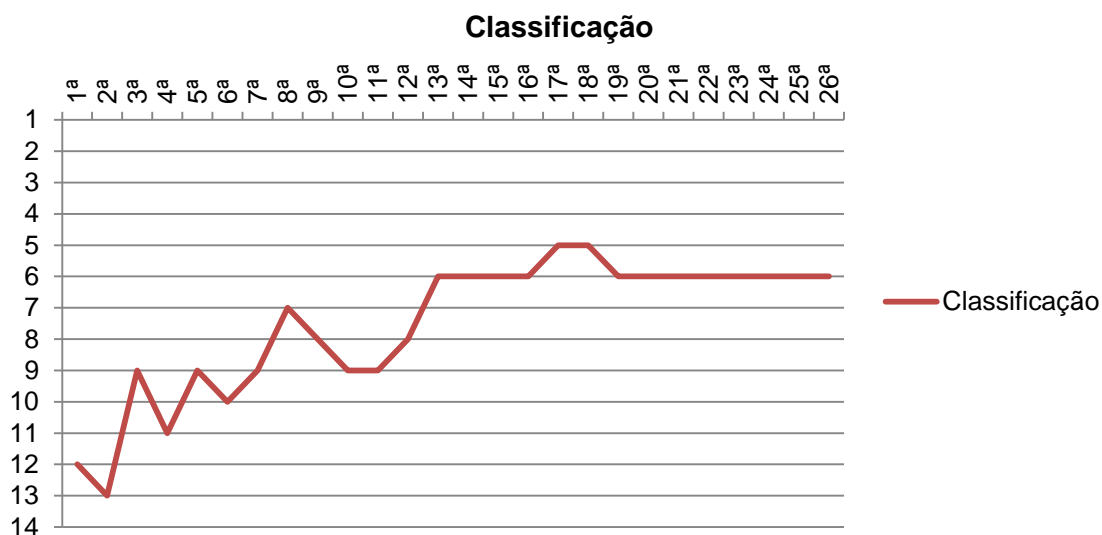


Gráfico 7 - Evolução da Classificação – 1ª Divisão A. F. Santarém – Época 2013 / 2014

Avaliação dos Objetivos

No que diz respeito análise da concretização dos objetivos propostos, quer ao nível de intervenção técnico-pedagógica, quer ao nível desportivo, os resultados obtidos estiveram longe de ser os desejáveis.

Técnico Pedagógicos

Objetivos Gerais

1. Aplicar os conhecimentos, a capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas, em contextos alargados e multidisciplinares na área do futebol;
 - **Atingido em parte:** apesar de ter aprofundado conhecimentos ao nível das, prevenção de lesões e fisiologia do exercício, senti ainda algumas dificuldades na anatomofisiologia.
2. Revelar capacidade para lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos de forma pertinente;
 - **Atingido na totalidade:** para além da autonomia tanto no planeamento, como na operacionalização que se manteve em relação à época anterior, senti-me muito mais seguro na procura de soluções para resolver situações complexas, o que fez com que o resultado dessas soluções fosse muito mais assertivo.
3. Adquirir competências que permitam um desenvolvimento formativo ao longo do percurso profissional;
 - **Atingido na totalidade:** a experiência acumulada no contexto de futebol sénior, fez com que me sentisse cada vez mais à vontade e confiante nos momentos de intervenção.
4. Utilizar durante o estágio, de uma forma integrada, conhecimentos da formação académica e saberes transversais e interdisciplinares, de forma a permitir o seu aprofundamento;
 - **Atingido na totalidade:** a criação de alguns documentos de apoio, fez com que ao longo deste segundo ano de estágio, fosse aprofundando e solidificando conhecimentos de formação académica fundamentais para o desenvolvimento desta atividade profissional.
5. Promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da atividade;
 - **Atingido em parte:** apesar de alguns atletas já estarem mais identificados com a nossa forma de abordagem metodológica, continua a existir alguma resistência sobretudo por parte de os atletas mais experientes.

6. Recorrer a procedimentos de promoção de um clima positivo de treino, nomeadamente ao nível da minha relação com os atletas, da relação dos atletas entre si e da relação de cada um deles com as exigências das situações de treino, garantindo o desenvolvimento do respeito, cordialidade e cooperação entre os diferentes intervenientes nas sessões de treino e um elevado grau de empenhamento e motivação dos atletas;
 - **Atingido em parte:** o facto de já me sentir mais à vontade no relacionamento interpessoal com os atletas, juntamente com a reestruturação feita no plantel, originou um clima de treino muito mais positivo, contudo a orientação e motivação dos atletas continuava muito focada para exercícios competitivos e pouco para exercícios específicos.
7. Promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de comunicar;
 - **Atingido na totalidade:** ao longo do segundo ano de estágio, foram aplicadas várias técnicas de comunicar, desde apresentações audiovisuais, passando pela instrução com base em guiões estruturados, que contemplava diferentes técnicas de instrução dos exercícios, tais como: a demonstrativa, ilustrativa, ou linguística.
8. Revelar a capacidade para utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações;
 - **Atingido na totalidade:** mais seguro sobre os conhecimentos de formação académica, foi constante o recurso a este tipo de vocabulário, mas procurando garantir uma melhor compreensão por parte dos atletas na diferentes situações em que eram aplicados, através de um constante questionamento.
9. Utilizar a avaliação, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino.
 - **Atingido na totalidade:** reflexão contínua através da elaboração de relatórios de unidade de treino, de microciclo, Mesociclo e de jogo. Esta reflexão inicialmente era bastante descritiva, mas com o decorrer do segundo ano de estágio académico e as constantes orientações por parte do orientador de estágio, foram sendo produzidas reflexões com muito mais conteúdo e fundamento técnico-pedagógico.

Objetivos Específicos

1. Manifestar a capacidade de planejar, trabalhando em equipa com os restantes elementos da estrutura técnica.
 - **Atingido em parte:** apesar de ter as diretrizes para o planeamento de cada microciclo, e de haver uma análise e reflexão de cada microciclo, essa não era feita em conjunto com a restante equipa técnica;
2. Desenvolver competências ao nível do domínio dos princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos;
 - **Atingido na totalidade:** vários documentos produzidos ao longo do segundo ano de estágio académico, revelaram-se uma ferramenta muito útil para um maior domínio ao nível sobretudo dos princípios pedagógicos e metodológicos.
3. Assegurar a compreensão por parte dos atletas das atividades desenvolvidas em cada sessão;
 - **Atingido na totalidade:** para além de procurar utilizar sempre uma linguagem académica, recorri técnicas de comunicação adequadas às exigências de cada situação, quer fossem elas linguística, demonstrativas, ou ilustrativas.
4. Conceber, elaborar e avaliar os diversos tipos de planos
 - **Atingido na totalidade:** uma avaliação contínua dos diversos tipos de planos, através da elaboração de relatórios de reflexão crítica;
5. Analisar e interpretar quantitativamente o trabalho desenvolvido ao longo da época 2013 / 2014
 - **Atingido na totalidade:** foi feita uma análise e discussão do trabalho desenvolvido, através do tratamento de dados relativos aos exercícios de treino utilizados no período pré-competitivo e competitivo, de acordo com a taxonomia de Queiroz (1986) Castelo (2003).
6. Relatar de forma clara e estruturada um conjunto de experiências e aprendizagens vivenciadas ao longo do estágio académico.
 - **Atingido na totalidade:** a elaboração do relatório de estágio com parecer positivo por parte dos elementos do júri.

Equipa / Clube

Objetivos Específicos

Foi definido em conjunto pela equipa técnica, alguns objetivos específicos:

Época 2013 / 2014

1. Ficar num dos três primeiros lugares do campeonato distrital da 1ª divisão da A. F. Santarém.
 - **Não atingido:** 6º lugar a 9 pontos do objetivo traçado;
2. Conquistar a Taça do Ribatejo.
 - **Não atingido:** eliminado nos quartos-finais da competição;
3. Ir integrando ao longo da época no plantel sénior alguns atletas da equipa júnior.
 - **Atingido na totalidade:** alguns atletas com idade ainda júnior, foram sendo integrados ao longo da época, primeiramente em treinos, depois em convocatórias e alguns deles também em competição;
4. Valorizar os atletas de nacionalidade brasileira com vista a um possível retorno financeiro com a saída para campeonatos profissionais.
 - **Não atingido:** não foi conseguido que os jogadores nestas condições saíssem para o futebol profissional.
5. Ser uma das três equipas mais concretizadoras no campeonato da 1ª divisão da A. F. Santarém;
 - **Não atingido:** 4ª equipa mais concretizadora com 47 golos marcados;
6. Ser uma das três equipas com menor número de golos sofridos no campeonato 1ª divisão da A. F. Santarém;
 - **Não atingido:** 8ª equipa que menos golos consentiu, com 33 golos sofridos;
7. Aumento da assiduidade aos treinos, comparativamente a época anterior;
 - **Atingido na totalidade:** passou de uma taxa de 73 % de presenças a treino na época anterior, para 86 % na época 2013 / 2014.
8. Redução do número de lesões, principalmente ao nível muscular.
 - **Atingido em parte:** houve uma redução ao nível das lesões musculares, com exceção feita a lesões na zona dos adutores onde os resultados foram semelhantes aos da época anterior.

5.2.5 RESUMO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ESTÁGIO

Ao longo do período enquanto treinador adjunto estagiário União de Tomar, foram desenvolvidas várias atividades:

1. Colaboração com a elaboração do Modelo de jogo

- Discussão e emissão opiniões sobre a ideia de modelo de jogo a adotar na equipa
- Elaboração de documentos em Powerpoint sobre o Modelo de Jogo.

2. Intervenção na Competição

- Transmissão de informação para os jogadores na preleção antes jogo sobre as posições que vão ocupar nos esquemas táticos.
- Preenchimento de ficha de jogo de análise do adversário e da própria equipa;
- Transmissão de informações ao treinador adjunto presente no banco, sobre o adversário em determinados momentos do jogo

3. Intervenção e participação no Processo de Treino,

- Participação na reunião semanal, com a restante equipa técnica, com liberdade para discutir e emitir opiniões sobre os conteúdos a abordar em cada microciclo, bem como a forma dos articular e operacionalizar;
- Criação e ilustração de exercícios de treino em software informático STFUT;
- Elaboração das unidades de treino em documento Word;
- Preparação dos recursos materiais necessários antes do início das unidades de treino, recolha e arrumação no final;
- Participação na construção e organização dos exercícios de treino no campo, através da distribuição do material de acordo com o planeado;
- Apresentação dos exercícios aos jogadores, recorrendo ao método expositivo através de ilustrações e demonstrativo, exemplificando eu próprio ou pedindo a atletas que o fizessem;
- Emissão de feedback's durante os exercícios;
- Controlo e ajuste dos exercícios em concordância com o treinador principal;

4. Produção e atualização de registos documentais da equipa

- Registo das presenças aos treinos e jogos em Word;
- Criação e atualização de uma ficha individual de atleta em Excel;
- Elaboração de relatórios de jogo e de unidades de planeamento.

5.2.5.1 ELABORAÇÃO DO MODELO DE JOGO

Uma das tarefas realizadas no segundo ano de estágio, foi a criação do modelo de jogo com base nas ideias que o treinador principal e a restante equipa técnica preconizaram para a equipa.

Assim a produção deste documento (Anexo L), foi de extrema importância para a transmissão e desenvolvimento dessa ideia de jogo junto da equipa, quer nos momentos de preleção, como no processo de treino.

Importa ainda referir que o modelo de jogo teve por base os seguintes elementos:

- Sistema de Jogo;
- Princípios Orientadores de Base;
- Ligações Estruturais da equipa;
- Princípios Gerais;
- Fases do Jogo;
- Momentos do Jogo;
- Ocupação Racional do Espaço.

5.2.5.2 INTERVENÇÃO NA COMPETIÇÃO

Missões nos Esquemas Táticos

No momento da preleção pré-competição efetuava a apresentação gráfica do posicionamento e movimentações dos jogadores.

Ofensivos

- Equilíbrio Ofensivo: A garantir o equilíbrio ofensivo da equipa ficam dois jogadores próximos da linha divisória do meio campo posicionados em função do posicionamento dos avançados contrários (9 e 10) e dois jogadores na zona intermediária do meio campo ofensivo, posicionados nas laterais do corredor centra (8 e 7).
- Canto nº 1 e 2: Dentro da área sai um jogador da zona do primeiro poste (2) em direção ao executante (1 A ou 1 B), com 4 jogadores numa linha horizontal na direção da grande penalidade (3, 4, 5 e 6). O jogador (3) movimenta-se nas costas dos seus colegas e vai aparecer ao 2º poste. O jogador (4) procura atacar a zona do primeiro poste, jogador (5) a zona do guarda-redes e o jogador (6) surge numa segunda linha de finalização próximo da grande penalidade.

- Tempos de entrada e de execução: as movimentações de ambos os cantos são idênticas, o principal fator a ter em conta de um canto para o outro, são os tempos de entrada de cada jogador. No canto nº 1, os jogadores da linha de finalização (3, 4, 5 e 6) devem se movimentar após a saída do jogador (2), sendo que o executante (1 A ou 1 B) deve partir para a bola, após o jogador (3) iniciar a sua movimentação.

Já no canto nº2, o tempo de entrada dos jogadores da linha de finalização (3, 4, 5 e 6), deve ser após a devolução do canto curto por parte do jogador (2).

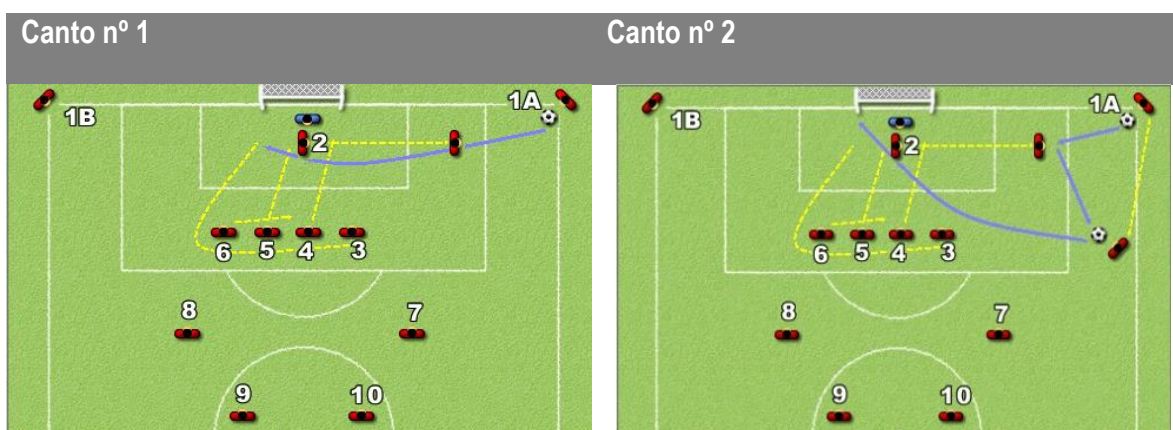


Ilustração 18 - Esquemas Táticos Ofensivos

Defensivos:

- Método Defensivo: Em relação aos cantos defensivos, a defesa adotada é uma defesa mista, com uma preocupação da cobertura à zona do primeiro poste.
- Posicionamento: um jogador no primeiro poste (2), outro jogador na cobertura à zona da entrada na pequena área ao primeiro poste (3). Um terceiro jogador na cobertura à zona de entrada na pequena área ao segundo poste. Cinco jogadores a assumirem a marcação individual aos adversários (5, 6, 7, 8, 9).
- Transição Ofensiva: o momento da recuperação da bola também é considerado nos esquemas táticos defensivos, com um jogador na zona intermediária do meio campo ofensivo, posicionado no corredor central (10), e outro jogador colocado próximo da linha de meio campo (11) também ele no corredor central.



Ilustração 19 - Esquemas Táticos Defensivos

Análise de Jogo:

Análise pré-competição: relatório sobre o próximo adversário com base (realizado muito esporadicamente) nos seguintes aspetos:

- Análise Coletiva:
 - Sistema de Jogo;
 - Organização Ofensiva;
 - Transição Defensiva;
 - Organização Defensiva;
 - Transição Ofensiva;
- Análise Individual:
 - Performance;
 - Comportamentos Técnico Táticos de cada jogador nos vários momentos do jogo;

Análise na competição: durante os jogos realizei o registo manual de alguns elementos tanto qualitativos, como quantitativos, disponibilizando-os ao treinador principal sempre que ele necessitasse.

Quantitativa:

- Perdas de bola;
- Remates;
- Golos;
- Faltas;
- Foras de Jogo;
- Cantos;
- Cartões;
- Substituições.

Qualitativa:

- Onze inicial adversário – sistema de jogo;
- Princípios de Jogo do adversário;
- Principais incidências do jogo;
- Direção e zonas de onde foram efetuados os remates.

Análise pós-competição: elaboração de um relatório sobre o jogo anterior, de forma a poder ser utilizado como ferramenta no planeamento do microciclo seguinte. Este relatório era elaborado com base nos registos realizados manualmente durante a competição, pelo que alguma da informação contida neste relatório, nomeadamente ao nível da análise quantitativa era proveniente desses registos.

- Ficha de Jogo:
 - Equipas;
 - Grafismo com apresentação das equipas e respetivos sistemas de jogo;
 - Minutos dos principais acontecimentos (golos, cartões, substituições)
- Ficha Estatística de Jogo:
 - Perdas de bola;
 - Remates;
 - Faltas;
 - Foras de Jogo;
 - Cantos;
- Relatório de Jogo:
 - Equipa:
 - Sistema de Jogo;
 - Organização Ofensiva;
 - Transição Defensiva;
 - Organização Defensiva;
 - Transição Ofensiva;
 - Performance;
 - Comportamentos Técnico Táticos de cada jogador nos vários momentos do jogo.
 - Adversário
 - Sistema de Jogo;
 - Organização Ofensiva;
 - Transição Defensiva;
 - Organização Defensiva;
 - Transição Ofensiva.

5.2.5.3 INTERVENÇÃO NO PROCESSO DE TREINO

De forma a entender um pouco aquilo que foi a evolução no decurso do período do estágio académico foi efetuada uma reflexão sobre a intervenção no processo de treino com base em três momentos distintos. Um primeiro momento, no início da época 2012 / 2013, um segundo momento no início da época 2013 / 2014 e por último um terceiro momento sensivelmente a meio da segunda época.

Reflexão sobre os três momentos do estágio:

- **1º Momento – 30 de Julho de 2012:**

Unidade de Treino (Anexo A): Ao nível da apresentação do cabeçalho da Unidade de Treino para além das referências aos diferentes níveis de planeamento (Período, Mesociclo, Microciclo e Unidade de Treino), tem ainda identificado os objetivos principais e complementares da sessão. A sequência dos exercícios é na vertical com três colunas uma para o grafismo, outra para apresentação do exercício e outra para o tempo, mas não existe uma divisão da unidade por partes (Introdutória, Inicial, Principal e Final). Os grafismos são de fácil leitura, contudo ao nível da apresentação no que diz respeito a nomenclatura não existe referência a nenhum tipo de classificação taxonómica, para além da ausência de indicadores fisiológicos como a duração, volume, intensidade, densidade ou frequência. Por outro lado, nota-se alguma dificuldade em distinguir conceitos como a diferença entre variante e condicionante. As referências ao tempo de exercício estão expressas por T. E. e T. T. A., mas não existe qualquer legenda, pelo que saindo daquilo que é a nomenclatura habitual de T. T. – Tempo Total e de T. P. Tempo Parcial, pode gerar dificuldade de compreensão a outras pessoas que consultem este documento. Por último não existe também qualquer tipo de referência ao material necessário, nem para a Unidade de Treino, nem para cada exercício.

Plano de Microciclo (Anexo E): No respeitante ao Plano de Microciclo, é perceptível alguma dificuldade na distinção do que é objetivo e do que é conteúdo, para além de não haver referências à intensidade e volume, nem ao material necessário para cada Unidade de Treino.

Relatórios / Reflexões: na documentação inicial, não existe qualquer tipo de relatório ou reflexão sobre o trabalho desenvolvido.

- **2º Momento – 19 de Agosto de 2013:**

Unidade de Treino (Anexo B): Existe uma grande diferença entre a apresentação da Unidade de Treino da 1ª época para a 2ª época, começando logo pelo cabeçalho que apresenta um quadro programa da Unidade de Treino, por ordem sequencial e com referência tanto às partes (introdutória, inicial, principal, final), como aos tempos da unidade (tempo total, tempo parcial). A apresentação dos exercícios mantêm-se na vertical, mas com uma estrutura muito mais compactada, com duas colunas, uma pequena com referência à parte da unidade de treino a que o exercício pertence e outra que engloba toda apresentação do exercício, com uma pequena janela para o grafismo. Nesta apresentação já existe uma grande evolução para anterior, com a introdução dos diferentes tipos de classificações taxonómicas (Queiroz 1986, Castelo 2003, Teoduresco 1984) e ainda a colocação de indicadores fisiológicos. Contudo é notória ainda alguma dificuldade na correta caracterização dos exercícios segundo as taxonomias, mas também na interpretação dos conceitos fisiológicos. Por exemplo confusão entre volume e duração de exercício, incorreta representação dos indicadores de tempo ou de número, bem como dificuldade em definir corretamente a densidade do exercício com base no tempo efetivo de prática e o tempo de recuperação. Naquilo que é os elementos da Unidade de Treino relacionados mais com a instrução existe algumas insuficiências, nomeadamente descrições muito sintéticas, bem como dificuldade em perceber o que é um critério de êxito e o que é uma palavra-chave. Um dos poucos aspetos em que não houve uma evolução em relação ao anterior, foi a inexistência de referências aos Objetivos Principais e Complementares da Unidade de Treino

Plano de Microciclo (Anexo F): O plano de microciclo não sofreu muitas alterações, sendo que do ponto de vista técnico-pedagógico continua se a verificar alguma confusão entre o que são conteúdos e o que são objetivos, porém comparativamente ao primeiro momento, já existe referências à intensidade e ao material necessário para cada Unidade de Treino.

Relatórios / Reflexões: neste momento do estágio académico a documentação começou já a ser acompanhada de relatórios, contudo o conteúdo desse mesmos relatórios, era demasiado descritivo e pouco refletivo, o que acabava por ser pouco produtivo para aquilo que seria o objetivo principal dos mesmos, isto é, aspetos de melhoria e a proposta de estratégias e meios para os concretizar.

- **3º Momento – 2 de Janeiro de 2014:**

Unidade de Treino (Anexo C): à primeira vista a apresentação da Unidade de Treino presentemente não difere muito da anterior, contudo nota-se algumas melhorias ao nível estrutural com a reintrodução no cabeçalho dos objetivos principais e complementares, bem como do número de atletas presentes na unidade de treino. Porém a evolução mais significativa verifica-se ao nível do conteúdo onde é notório um melhor domínio de todos os conceitos e por consequente uma melhor classificação dos exercícios, pese embora ainda

haja aspetos a melhorar nomeadamente ao nível das noções do dominante e regime. Do ponto de vista dos indicadores fisiológicos, apesar de estar longe ainda de ser uma área totalmente dominada, existiu pelo menos referências mais detalhadas à duração do exercício, ao número e às repetições. Por outro lado a descrição da maioria dos exercícios, bem como a definição dos critérios de êxito está muito mais detalhada e a sua relação com as palavras-chave também é notória.

Plano de Microciclo (Anexo G): O plano de microciclo comparativamente aos anteriores está mais simples e segmentado, com a divisão dos objetivos, por objetivos técnico-táticos, psicológicos e fisiológicos pese embora estejam na grande maioria dos casos interligados. Já é notória uma melhor distinção entre objetivos e conteúdos, pelo que nesta perspetiva penso que o documento de apoio criado com a hierarquização dos Subsistemas Metodológico e Estrutural foi uma ferramenta útil para conseguir concretizar este aspecto de melhoria.

- **Relatórios / Reflexões:** ao nível dos relatórios já são muito mais refletivos e menos descritivos, apesar de conterem ainda informação redundante e que não se traduz em mais-valias para essas mesmas reflexões. A estratégia adaptada foi por um lado, procurar constantemente refletir sobre as unidades de planeamento com base nos objetivos propostos, tentando perceber se os mesmos foram atingidos ou não e o que terá contribuído para tal. Identificando aspetos de melhoria e uma vez mais, propondo estratégias e meios para a concretização dos mesmos. Por outro lado importa também refletir sobre a intervenção, enquanto treinador estagiário, mas também dos outros elementos da equipa técnica, um aspeto que nem sempre esteve devidamente integrado nos relatórios.

5.3 ATIVIDADES COMPLEMENTARES

O estágio desenvolvido no União de Tomar para além atividade principal referida anteriormente, enquadrou também outras duas atividades complementares, a primeira, a de Treinador da equipa de Benjamins B – Sub10 A, na época 2012 / 2013 e da equipa de Iniciados A – Sub 15 na época 2013 / 2014.

Para além de atividade complementar referida anteriormente, foi desenvolvido ao longo do estágio uma outra atividade ao nível do apoio à Coordenação Técnica do clube.

5.3.1 TREINADOR PRINCIPAL

No âmbito das atividades complementares, como treinador principal na primeira época de estágio da equipa de Sub10 A e na segunda da equipa de Sub15 A, existem várias tarefas que estão inerentes a essa função.

Gestão da equipa durante a competição

- Gestão das convocatórias e utilização dos jogadores na competição;
- Responsável pela equipa, na interação com os seus jogadores e com o jogo;

Comunicação com a equipa

- Responsável pela preleção pré, pós e durante a competição
- Responsável por emitir feedbacks assertivos ou corretivos sobre ações realizadas pelos jogadores;
- Agendamento de reuniões individuais com os atletas;

Elaboração do Modelo de Jogo

- Elaboração de documento com a ocupação racional do espaço;
- Elaboração de documento com as missões táticas de cada jogador;
- Elaboração de documento com os Princípios Gerais de Jogo;

Gestão do Processo de Treino

- Planeamento do processo de treino;
- Condução das unidades de treino.

Relação com os pais

- Prestar esclarecimento sobre os mais diversos assuntos relacionados com o filho;
- Participar nas reuniões com os pais.

Relação com os seccionistas

- Transmitir informação relacionada com as atividades da equipa;
- Delegar o agendamento de reuniões com os pais.

5.3.1.1 Análise da Estrutura

Durante o desenvolvimento da atividade complementar como treinador principal da equipa de sub-10 e Sub-15, importa mencionar os elementos do staff técnico que colaboraram no desempenho desta atividade, bem como as tarefas inerentes à função de cada um.

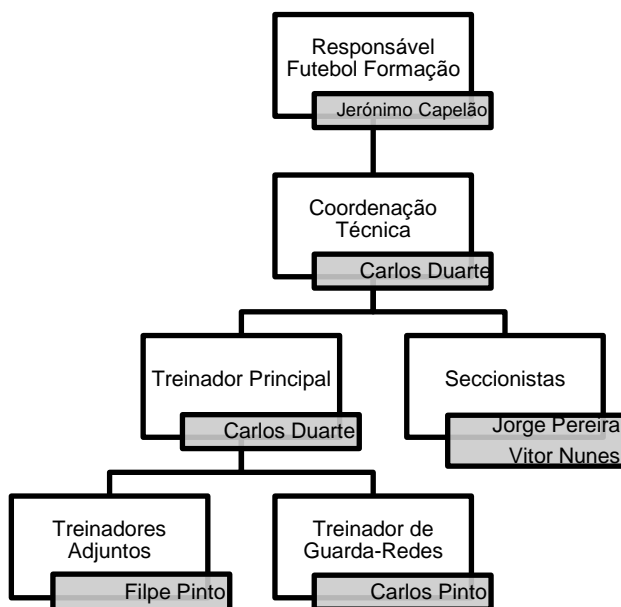


Ilustração 20: Organograma Sub-10 – Época 2012 / 2013

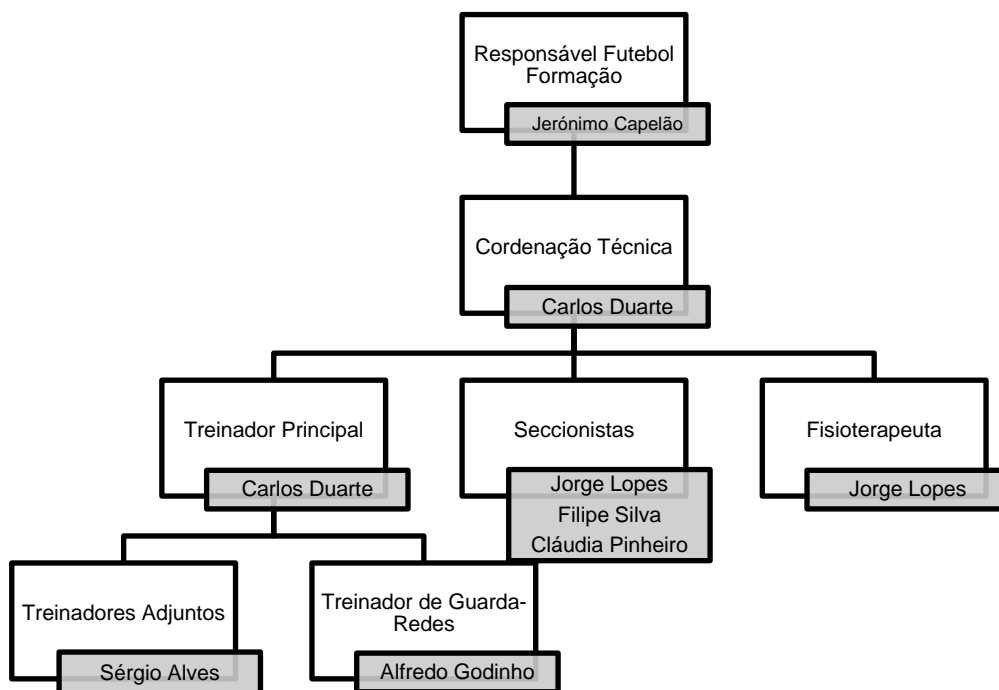


Ilustração 21 - Organograma Iniciados Época 2013 / 2014

Responsável do Futebol de Formação

- Organiza e gere os recursos humanos e materiais do clube para o futebol de formação;
- Coordena e prepara ao nível logístico as atividades onde as equipas do clube participam;
- Gere todos os processos administrativos do futebol de formação junto da A. F. Santarém;
- Participa na organização de grandes eventos.

Treinador Adjunto

- Participação/Intervenção efetiva no processo de treino;
- Colaboração na conceção e atualização do Modelo de Jogo;
- Colaboração no planeamento de todo o processo de treino;
- Presença no banco de suplentes nos dias de jogo.

Treinador de Guarda-redes

- Planeamento e operacionalização do processo de treino de guarda-redes em articulação com a restante equipa técnica;
- Responsável pelo aquecimento dos guarda-redes nos dias de jogos e treinos;
- Transmite à equipa técnica, essencialmente ao treinador principal informações sobre os guarda-redes.

Seccionista

- Presença em algumas ocasiões no banco de suplentes, como delegado ao jogo;
- Presença em alguns treinos como Seccionista de Serviço;
- Colaboração em eventos promovidos pelo clube;
- Cobrança das mensalidades;
- Dinamização e organização da participação em torneios.

Fisioterapeuta

- Responsável pelo tratamento dos atletas lesionados;
- Encaminhamento das situações de maior gravidade, ou fora da sua área de competência para o médico especialista que trabalha com o clube.

5.3.1.2 Época 2012 / 2013 – Sub10

No respeitante às atividades complementares, durante a primeira época de estágio, desempenhei a função de treinador principal da equipa de Sub-10 A, e por forma a fazer uma contextualização em que esta atividade decorreu, iremos fazer uma caracterização da mesma, ao nível, dos recursos humanos, da análise dos praticantes, objetivos e análise dos resultados.

Análise dos Praticantes

O plantel, da equipa de Sub-10, na época 2012 / 2013, era constituído por 14 jogadores, sendo 2 deles, guarda-redes. Esta geração é uma das gerações com maior potencial no clube e até mesmo a nível distrital, tendo uma característica particular, que talvez ajude a explicar todo esse valor reconhecido, que era o facto de uma boa parte dos atletas jogarem juntos desde os 6, 7 anos de idade.

Nº	NOME	POSIÇÃO	ANO NASCIMENTO	CLUBE ANTERIOR
90	RODRIGO NEVES	GUARDA-REDES	2003	UNIÃO DE TOMAR
12	RICARDO PEREIRA	GUARDA-REDES	2003	UNIÃO DE TOMAR
4	GONÇALO CORREIA	DEFESA	2003	UNIÃO DE TOMAR
8	DUARTE FARINHA	DEFESA	2003	UNIÃO DE TOMAR
21	JOÃO LOURENÇO	DEFESA / MÉDIO	2003	UNIÃO DE TOMAR
8	DIOGO DUARTE	DEFESA / MÉDIO	2003	UNIÃO DE TOMAR
13	EDUARDO FERREIRA	MÉDIO	2003	UNIÃO DE TOMAR
97	ANTÓNIO STOFFEL	MÉDIO / AVANÇADO	2003	E. F. TOMAR
10	MIGUEL PINTO	MÉDIO / AVANÇADO	2003	UNIÃO DE TOMAR
50	BRUNO SILVA	MÉDIO / AVANÇADO	2003	UNIÃO DE TOMAR
7	TIAGO DUARTE	MÉDIO / AVANÇADO	2003	UNIÃO DE TOMAR
9	GUILHERME NUNES	AVANÇADO	2003	UNIÃO DE TOMAR
31	JOSÉ PIMENTEL	AVANÇADO	2003	UNIÃO DE TOMAR

Tabela 22– Plantel Sub-10 – Época 2012 / 2013

Objetivos

Na base da função enquanto treinador da equipa de Sub-10 A, estão alguns objetivos que foram preconizados para a época 2012 / 2013, podendo serem divididos por objetivos gerais, e objetivos específicos.

Objetivos Gerais

1. Promover uma prática desportiva saudável;
2. Promover o desenvolvimento dos praticantes na vertente desportiva, com aprendizagem da modalidade de futebol, na variante de 7;
3. Promover o desenvolvimento dos praticantes na vertente social, através da aquisição e reforço de boas práticas de relacionamento interpessoal e grupal;
4. Promover momentos formativos em competição, para além das provas organizadas pela A. F. Santarém;
5. Evitar o abandono e especialização precoce.

Objetivos Específicos

Sem se sobrepor aos objetivos gerais, foram definidos alguns objetivos específicos em conjunto com os restantes elementos da equipa técnica.

1. Conquistar o título de campeão distrital de sub-10 A. F. Santarém;
2. Taxa de presenças a treino superior a 90%;
3. Realizar jogos / torneios de elevado grau de dificuldade, nos períodos em que não decorra o Campeonato Distrital de Sub-10;
4. Participar em torneio de final de época de maior duração (5 a 7 dias)
5. Desenvolver as competências técnico-táticas dos atletas;
6. Desenvolver trabalho físico, ao nível das capacidades motoras (coordenação, velocidade), bem como ao nível da flexibilidade;
7. Fomentar um bom ambiente e união do grupo.

Análise dos Resultados

O modelo competitivo do campeonato distrital de sub-10 da A. F. Santarém, na época 2012 / 2013, era constituído por duas fases, uma primeira fase regional, com 6 grupos de 7 ou 8 equipas cada, a duas voltas em que o primeiro classificado de cada grupo, apurava-se para o apuramento de campeão. Nesta primeira fase a equipa conseguiu os objetivos preconizados, vencendo o grupo com um registo totalmente vitorioso, classificando-se assim, para fase de apuramento de campeão.

		Geral						Casa						Fora						
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	U. Tomar	36	12	12	0	0	113	7	6	6	0	0	62	5	6	6	0	0	51	2
2	EFCA	23	12	7	2	3	59	31	6	3	1	2	29	14	6	4	1	1	30	17
3	F. Zêzere	18	12	6	0	6	51	49	6	2	0	4	32	27	6	4	0	2	19	22
4	Atl. Ouriense	17	12	5	2	5	44	51	6	3	1	2	23	23	6	2	1	3	21	28
5	Fátima	16	12	5	1	6	50	32	6	3	0	3	31	9	6	2	1	3	19	23
6	CD Vilarense	13	12	4	1	7	47	43	6	3	1	2	31	13	6	1	0	5	16	30
7	VFC Mindense	0	12	0	0	12	9	160	6	0	0	6	9	65	6	0	0	6	0	95

Tabela 23 – Classificação Sub-10 A. F. Santarém – 1ª Fase – Série 1 – Época 2012 / 13

No apuramento de campeão a equipa entrou da melhor forma possível, ao vencer no terreno de uma das candidatas ao título, por 4-2 a Académica de Santarém, embalando assim para conquista do campeonato distrital. De salientar ainda que a equipa conseguiu terminar o campeonato sem ter conhecido o sabor da derrota, em qualquer das fases.

Geral	Casa										Fora								
	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1 U. Tomar	24	10	7	3	0	44	15	5	3	2	0	25	10	5	4	1	0	19	5
2 Ac. Santarém	23	10	7	2	1	36	20	5	3	1	1	18	11	5	4	1	0	18	9
3 CADE	20	10	6	2	2	13	7	5	3	1	1	6	3	5	3	1	1	7	4
4 Fátima B	10	10	3	1	6	18	22	5	1	0	4	6	9	5	2	1	2	12	13
5 Soccer Scalabis	6	10	2	0	8	18	33	5	1	0	4	10	16	5	1	0	4	8	17
6 Footkart	3	10	1	0	9	12	44	5	1	0	4	7	20	5	0	0	5	5	24

Tabela 24 - Classificação Sub-10 A. F. Santarém – Ap. Campeão – Época 2012 / 13

Ao nível dos objetivos também foi uma época bastante positiva, pois para além de ter se ter conseguido alcançar o título de Campeão Distrital A. F Santarém de Sub-10, foram atingidos a grande maioria dos objetivos formativos propostos no início da época:

Objetivos Gerais

- Promover uma prática desportiva saudável;
 - Atingido em parte** – apesar de haver uma preocupação grande em que os atletas tivessem período de recuperação e hidratação durante as unidades de treino, nem sempre houve um controlo rigoroso ao nível das dinâmicas das cargas de cada exercício.
- Promover o desenvolvimento dos praticantes na vertente desportiva, com aprendizagem da modalidade de futebol, na variante de 7;
 - Atingido na totalidade** – na metodologia de trabalho desenvolvido este sempre presente a bola e uma grande preocupação para ensino do futebol na variante de 7 por partes, com um grande incidência de Exercícios Específicos de Preparação, nomeadamente por sectores e competitivos.
- Promover o desenvolvimento dos praticantes na vertente social, através da aquisição e reforço de boas práticas de relacionamento interpessoal e grupal;
 - Atingido na totalidade** – existiu sempre uma grande preocupação da equipa técnica no sentido de fomentar algumas normas e hábitos que promovessem a disciplina, o respeito e solidariedade no grupo, mas dentro de um ambiente descontraído e muitas vezes com grande foco em momentos lúdicos e recreativos que facilitassem a compreensão dessas mesmas normas e hábitos de forma mais natural possível.

4. Promover momentos formativos em competição, para além das provas organizadas pela A. F. Santarém;
 - **Atingido na totalidade** – naquilo que foi a programação anual realizada pela equipa técnica, apenas em dois microciclos não houve momento competitivo.
5. Evitar o abandono e especialização precoce.
 - **Atingido em parte** – no respeitante ao abandono, o objetivo foi totalmente atingido, contudo ao nível da especialização precoce, já não se verificou o mesmo, pois não foi conseguido que todos os atletas adquirissem noções de jogo em mais do que uma posição e com comportamentos e missões técnico-táticas naturalmente diferentes.

Objetivos Específicos

1. Conquistar o título de campeão distrital de sub-10 A. F. Santarém;
 - **Atingido na totalidade** – a equipa sagrou-se campeão distrital do seu escalão, apenas com três empates e sem qualquer derrota.
2. Taxa de presenças a treino superior a 90%;
 - **Atingido na totalidade** – taxa média de presenças de 92 %.
3. Realizar jogos / torneios de elevado grau de dificuldade, nos períodos em que não decorra o Campeonato Distrital de Sub-10;
 - **Atingido na totalidade** - tanto na pré-temporada, como na parte final da época a equipa participou em alguns torneios do escalão de Sub-10.
 - Durante o campeonato, sempre que ocorreram interrupções na prova, foram realizados jogos preferencialmente com equipas do distrito de Santarém, mas no escalão acima.
4. Participar em torneio de final de época de maior duração (5 a 7 dias)
 - **Atingido na totalidade** - Os jogadores do plantel, tiveram todos eles presentes na Copa do Guadiana, em Vila Real de Santo António 23 a 29 de Junho de 2013.
5. Desenvolver as competências técnico-táticas dos atletas;
 - **Atingido em parte** – O grupo não era muito homogéneo, pois existiam dentro do plantel atletas com diferentes estágios de aprendizagem, mas apesar de todos terem tido alguma evolução a este nível, a realidade é que no final da temporada as diferenças que existiam no início entre alguns deles eram ainda mais evidentes.
6. Desenvolver trabalho físico, ao nível das capacidades motoras (coordenação, velocidade), bem como ao nível da flexibilidade;
 - **Atingido na totalidade** – A metodologia de trabalho desenvolvia contemplava um programa complementar ao nível do trabalho das capacidades motoras e da flexibilidade.
7. Fomentar um bom ambiente e união do grupo.

- **Atingido na totalidade** – Consegui se criar um bom ambiente através de uma relação de grande proximidade tanto com os atletas, como com os próprios pais.

5.3.1.2 Época 2013 / 2014 – Sub15

Na segunda época de estágio, desempenhei a função de treinador principal da equipa de Sub-15, que competiu no Campeonato Distrital da 1ª Divisão da A. F. Santarém. Iremos de seguida fazer uma caracterização do contexto onde decorreu esta atividade ao nível, da análise dos praticantes, objetivos e análise dos resultados.

Análise dos Praticantes

O plantel da equipa de Sub-15 na época 2013 / 2014, era constituído no início da época por 24 atletas, 15 que transitaram da equipa de Iniciados da época anterior e 9 que subiram do escalão de infantis. Durante a época, ocorreram alguns ajustes no plantel, com o regresso de dois jogadores que haviam saído para disputar o campeonato nacional de iniciados e ainda entrada de um outro que teve pela primeira vez contacto com a modalidade enquanto atleta federado.

Nº	NOME	POSIÇÃO	ANO NASCIMENTO	CLUBE ANTERIOR
1	DAVID MARTINS	GUARDA-REDES	1999	UNIÃO DE TOMAR
12	ALEXANDRE FARINHA	GUARDA-REDES	1999	UNIÃO DE TOMAR
2	DUARTE HONRADO	DEFESA	1999	UNIÃO DE TOMAR
3	NUNO MESQUITA	DEFESA	1999	UNIÃO DE TOMAR
4	DANI PROENÇA	DEFESA	1999	UNIÃO DE TOMAR
21	CLÁUDIO MARQUES	DEFESA	1999	UNIÃO DE TOMAR
38	DIOGO GUILHERME	DEFESA	1999	UNIÃO DE TOMAR
32	JOSÉ FERREIRA	DEFESA	1999	UNIÃO DE TOMAR
29	PEDRO ANTUNES	DEFESA	1999	UNIÃO DE TOMAR
28	JOÃO PAULO	DEFESA / MÉDIO	2000	UNIÃO DE TOMAR
5	SAMUEL COELHO	DEFESA / MÉDIO	2000	UNIÃO DE TOMAR
8	FRANCISCO CRAVEIRO	MÉDIO	1999	UNIÃO DE TOMAR
31	NUNO MADUREIRA	MÉDIO	1999	UNIÃO DE TOMAR
13	PEDRO FERREIRA	MÉDIO	1999	C. A. D. E.
10	JOÃO LOPES	MÉDIO	1999	UNIÃO DE TOMAR
20	DIOGO BAPTISTA	MÉDIO	2000	UNIÃO DE TOMAR
19	JOÃO VALENTE	MÉDIO	2000	UNIÃO DE TOMAR
17	MIGUEL SANTOS	MÉDIO	1999	SEM CLUBE
27	JOÃO MÁRIO	MÉDIO / AVANÇADO	2000	UNIÃO DE TOMAR
87	ANTÓNIO PINTO	MÉDIO / AVANÇADO	1999	UNIÃO DE TOMAR
6	HUGO SILVA	AVANÇADO	2000	UNIÃO DE TOMAR
77	RODRIGO MARQUES	AVANÇADO	2000	UNIÃO DE TOMAR
19	LEONARDO LOPES	AVANÇADO	2000	UNIÃO DE TOMAR
18	GONÇALO GRAÇA	AVANÇADO	1999	UNIÃO DE TOMAR
50	MIGUEL ANDRADE	AVANÇADO	2000	UNIÃO DE TOMAR
7	ANDRÉ LOPES	AVANÇADO	1999	C. A. D. E.

Tabela 25 - Plantel Iniciados – Época 2013 / 2014

Objetivos

Na base da função enquanto treinador da equipa de Iniciados, estão alguns objetivos que foram desenhados para a época 2013 / 2014, sendo que uma vez mais, iremos dividi-los em objetivos gerais e específicos.

Objetivos Gerais

1. Promover uma prática desportiva saudável;
2. Promover a aprendizagem da modalidade de futebol, na variante de 11, com particular atenção aos atletas iniciados de 1º ano;
3. Desenvolvimento dos atletas com vista a integração da equipa da equipa sénior a longo prazo.
4. Promover e fomentar comportamentos nos jovens que visão a inclusão social e aquisição de valores inerentes aos desportos coletivos;
5. Promover momentos formativos em competição, para além das provas organizadas pela A. F. Santarém;

Objetivos Específicos

No respeitante a equipa de iniciados, foram definidos também alguns objetivos específicos em conjunto com os restantes elementos da equipa técnica.

1. Terminara 1ª fase do campeonato em primeiro lugar da série;
2. Conquistar o título de campeão distrital de Iniciados A. F. Santarém;
3. Taxa de presenças a treino superior a 85%;
4. Realizar jogos / torneios de elevado grau de dificuldade, nos períodos em que não decorra o Campeonato Distrital de Iniciados;
5. Participar em torneio de final de época de maior duração (5 a 7 dias);
6. Procurar preservar e desenvolver os atletas de 1ª ano do ponto de vista técnico-tático, com vista a preparação da equipa de iniciados do ano seguinte;
7. Desenvolver trabalho físico, ao nível da força, flexibilidade e velocidade, com vista a potencialização destas capacidades e à prevenção de lesões;
8. Fomentar um bom ambiente e união do grupo.

Análise dos Resultados

O modelo competitivo do campeonato distrital de Sub-15 na época 2013 / 14, era composto por duas fases, uma primeira fase em que as equipas eram agrupadas em duas séries de 8, jogada a duas voltas, sendo que os primeiros quatro de cada série, iriam disputar na 2ª fase o apuramento de campeão, novamente a duas voltas, enquanto os quatro últimos a manutenção na 1ª divisão distrital da A. F. Santarém.

		Geral						Casa						Fora						
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	U. Tomar	31	12	10	1	1	30	3	6	6	0	0	19	1	6	4	1	1	11	2
2	Abrantes e Benfica	29	12	9	2	1	27	4	6	4	2	0	12	2	6	5	0	1	15	2
3	EFCA	25	12	8	1	3	23	16	6	5	0	1	10	5	6	3	1	2	13	11
4	At. Riachense	12	12	3	3	6	10	15	6	3	1	2	7	7	6	0	2	4	3	8
5	EF Tomar	9	12	2	3	7	7	27	6	1	2	3	2	13	6	1	1	4	5	14
6	AC Pernes	6	12	1	3	8	4	22	6	1	1	4	3	10	6	0	2	4	1	12
7	Rossiense	6	12	1	3	8	7	21	6	1	2	3	5	12	6	0	1	5	2	9

Tabela 26 – Clas. 1ª Divisão Iniciados A. F. Santarém – 1ª Fase – Sér. 1 – Época 2013 / 14

Na primeira fase, e apesar de um mau arranque, com uma derrota por 2-1 em Alcanena, a equipa conseguiu atingir os objetivos propostos, terminando no 1º lugar com 10 vitórias, 1 empate e uma derrota, destacando ainda o facto de ter estado 10 jogos seguidos sem sofrer golos.

		Geral						Casa						Fora						
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Moçarriense	30	14	9	3	2	36	13	7	5	2	0	20	5	7	4	1	2	16	8
2	EFCA	27	14	8	3	3	18	12	7	5	1	1	13	6	7	3	2	2	5	6
3	U. Tomar	25	14	8	1	5	22	16	7	5	0	2	11	5	7	3	1	3	11	11
4	NS Rio Maior	24	14	7	3	4	24	12	7	4	2	1	12	2	7	3	1	3	12	10
5	Ac. Santarém	21	14	6	3	5	23	18	7	4	1	2	14	9	7	2	2	3	9	9
6	Abrantes e Benfica	19	14	6	1	7	15	18	7	3	0	4	10	11	7	3	1	3	5	7
7	Águias Alpiarça	11	14	3	2	9	17	32	7	2	1	4	12	16	7	1	1	5	5	16
8	At. Riachense	2	14	0	2	12	8	42	7	0	2	5	4	13	7	0	0	7	4	29

Tabela 27 – Class. 1ª Divisão Iniciados A. F. Santarém – Ap. Campeão – Época 2013 / 14

Na segunda fase e apesar de ter entrado bem no campeonato com uma vitória na 1ª jornada, os objetivos traçados não foram atingidos, muito por culpa das 4 derrotas na 1ª volta, duas delas em

casa na segunda e terceira jornada, o que fizeram com que a equipa tivesse passado por momentos de alguma instabilidade emocional e falta de confiança. Na 2ª volta e com a entrada dos dois jogadores vindos do campeonato nacional a equipa conseguiu recuperar na tabela classificativa, sendo que viria a terminar a competição na 3ª posição, com 4 vitórias consecutivas nas últimas jornadas e cotando-se como a equipa com mais pontos alcançados na 2ª volta, fruto de 5 vitórias, 1 empate e 1 derrota.

Para além dos resultados desportivos alcançados na temporada, importa também fazer referência à ao grau de concretização dos objetivos formativos:

Objetivos Gerais

1. Promover uma prática desportiva saudável.
 - **Atingido na totalidade** – para além da preocupação em que existissem períodos de recuperação e hidratação durante as unidades de treino, houve também controlo ao nível das dinâmicas das cargas de cada exercício e unidade treino em função do microciclo e com particular atenção ao momento competitivo de cada microciclo.
2. Promover a aprendizagem da modalidade de futebol, na variante de 11, com particular atenção aos atletas iniciados de 1º ano.
 - **Atingido na totalidade** - O plantel era composto por atletas de primeiro e segundo anp, pelo que foi desenvolvido uma metodologia de trabalho com grande foco na ocupação racional do espaços e da articulação entre sectores, em especial com os atletas que se encontravam a fazer a transição do futebol de 7 para o futebol de 11.
3. Desenvolvimento dos atletas com vista a integração da equipa da equipa sénior a longo prazo.
 - **Atingido na totalidade** – apesar de não ser possível avaliar no imediato este objetivo, o trabalho desenvolvido com os atletas procurou respeitar aquilo que são os princípios de jogo gerais do modelo de jogo da equipa sénior.
4. Promover e fomentar comportamentos nos jovens que visão a inclusão social e aquisição de valores inerentes aos desportos coletivos;
 - **Atingido em parte** – apesar de ter sido constantemente fomentado no grupo a importância do futebol como uma escola de vida, nem todos os atletas encararam sempre a sua presença no grupo com responsabilidade e compromisso.
5. Promover momentos formativos em competição, para além das provas organizadas pela A. F. Santarém;
 - **Atingido na totalidade** – essencialmente na pré-época foram realizados alguns jogos particulares e torneios, tanto com equipas da A. F. Santarém como da A. F. Leiria. No período transitório, os jogos realizados foram em menor número também por alguns jogadores terem começado a trabalhar com as equipas do ano seguinte.

Objetivos Específicos

No respeitante a equipa de Sub15, foram definidos também alguns objetivos específicos em conjunto com os restantes elementos da equipa técnica.

1. Terminar a 1ª fase do campeonato em primeiro lugar da série;
 - **Atingido na totalidade** – a equipa terminou em primeiro lugar na 1ª fase, com um empate e uma derrota.
2. Conquistar o título de campeão distrital de Sub-15 A. F. Santarém;
 - **Não atingido** – a equipa classificou-se em 3º lugar na 2ª fase, não atingindo aquele que era um dos seus objetivos desportivos.
3. Taxa de presenças a treino superior a 85%;
 - **Atingido na totalidade** – taxa de presenças a treino de 89 %.
4. Realizar jogos / torneios nos períodos em que não decorra o Campeonato Distrital de Sub-15;
 - **Atingido na totalidade** – foram realizados alguns momentos competitivos fora das competições oficiais, nomeadamente na pré-temporada e nas interrupções do campeonato.
5. Participar em torneio de final de época de maior duração (5 a 7 dias);
 - **Atingido na totalidade** - Copa do Guadiana de 23 a 28 de Junho de 2014
6. Procurar preservar e desenvolver os atletas de 1ª ano do ponto de vista técnico-tático, com vista a preparação da equipa de Sub-15 do ano seguinte:
 - **Atingido em parte** - Havendo só uma equipa de iniciados, fez com quem houvesse uma preocupação muito grande em que não houvesse um abandono de atletas, sobretudo dos de primeiro ano, de forma a conseguir consolidar com o trabalho desenvolvido e com a competição a base da equipa de Sub-15 do ano seguinte, contudo e apesar de jogarem com alguma regularidade, apenas dois atletas conseguiram fazer parte do onze inicial com regularidade.
7. Desenvolver trabalho físico, ao nível da força, flexibilidade e velocidade, com vista a potencialização destas capacidades e à prevenção de lesões;
 - **Atingido em parte** – apesar de na periodização e planeamento estar incluído componente física a nível da força, flexibilidade e velocidade quer ao nível de Exercícios de Preparação Geral, quer de Exercícios Específicos de Preparação, não foi definido nem aplicado de forma clara nenhum programa específico de prevenção de lesões.
8. Fomentar um bom ambiente e união do grupo.

- **Atingido na totalidade** - Foi possível criar um bom ambiente de grupo, através do convívio entre todos, tanto no contexto do futebol, como fora dele, com a realização de jantares de equipa e a participação em outras atividades lúdicas-recreativas, nomeadamente a experimentação de desportos aventura.

5.3.2 APOIO À COORDENAÇÃO TÉCNICA

Como já foi referido anteriormente, para além da atividade complementar como treinador da equipa de sub10 A e Sub15, tive uma outra atividade de apoio à coordenação do clube, desempenhando as seguintes tarefas.

A. Coordenação e formação das equipas:

- Criação das equipas;
- Colaboração na formação das equipas técnicas;
- Coordenação da integração de novos atletas nas equipas;

B. Coordenação de toda atividade desportiva das equipas:

- Organização de Torneios e outras atividades;
- Marcação de jogos;
- Receção, análise e resposta a convites para torneios e jogos;

C. Apoio logístico / administrativo:

- Definição dos horários de treino;
- Apoio aos seccionistas no processo de inscrição de jogadores;
- Trata diretamente com Associação de Futebol de Santarém assuntos relacionados com as equipas inscritas nas suas provas;
- Sempre que necessário efetua o pedido do reforço alimentar para os jogos fora;
- Sempre que necessário providencia a utilização dos equipamentos alternativos.

D. Gestão da relação com os pais:

- Agendamento e condução de reuniões de trabalho com as equipas técnicas e com os pais;
- Promoção e divulgação de atividades destinadas aos pais (jantares do clube, jogo de pais, ações de solidariedade).

5.4 CONCLUSÕES

A realização do estágio académico constitui uma mais-valia na estruturação de conhecimentos e instrumentos, com base na concretização profissional. A permanente reflexão sobre os diferentes processos e aspetos ligados à modalidade, fez com que tenha existido durante estas duas temporadas, um acréscimo de conhecimento e experiência alicerçados na melhor operacionalização de estratégias no âmbito da prática.

Este relatório de estágio, embora com o objetivo de traduzir o que foi desenvolvido durante a época, serviu também para uma análise crítica à intervenção desenvolvida nas várias atividades, contribuindo de forma positiva para uma maior aquisição e desenvolvimento de competências na atividade profissional de treinador:

- **Aplicação de conhecimentos:** durante o estágio, e de uma forma integrada, apliquei conhecimentos da formação académica e saberes transversais e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o treino. Perante a necessidade de resolução de situações novas, fui ainda aprofundando esses mesmos conhecimentos com base em literatura de referência.
- **Desenvolvimento de soluções e emissão de juízos:** o planeamento é uma das partes fundamentais do processo de treino, contudo é difícil conseguir operacionaliza-lo na sua plenitude, desse modo este estágio foi fundamental pois em função de constantes condicionantes que surgiam no momento, levou me a procurar ajustar e encontrar as melhores soluções de forma a conseguir a persecução dos objetivos. Neste domínio o facto de ter tido autonomia para a proposta de soluções, bem como para a emissão de juízos, permitiu que a nível profissional esteja muito mais preparado para futuramente agir em situações de imprevisto.
- **Promover nos atletas competências no âmbito da atividade:** tendo o estágio académico decorrido num contexto de futebol amador, deparei-me com um grupo de atletas que na sua grande maioria encaravam o futebol como um passatempo, este fator poderá de alguma forma ter contribuído para que houvesse inicialmente alguma resistência para aquisição de competências e saberes relacionados com o treino. Neste sentido, foi necessário encontrar um ponto de equilíbrio entre aquilo a que os atletas estavam habituados e aquilo que equipa técnica e eu enquanto estagiário pretendíamos transmitir tanto ao nível do Modelo de Jogo, como ao nível do Processo de Treino. A estratégia adotada numa fase inicial passou muito pelo recurso ao questionamento, de forma assegurar que todos compreendíamos e falávamos a mesma “linguagem técnica”, fazendo com que a sensivelmente meio da temporada, a maioria dos atletas já estivessem identificados com muitos dos conceitos e termos utilizados.
- **Relação com a equipa técnica:** estando em contextos profissionais anteriores, habituado a liderar equipas, a integração na equipa técnica dos seniores com outras funções, veio possibilitar uma melhor compreensão da importância de todos os elementos, mas também

um maior orientação para o trabalho em equipa, onde a este nível senti-me perfeitamente integrado e valorizado, na medida em que me foi concedida bastante autonomia no desenvolvimento das tarefas inerentes à minha função.

- **Relação com os atletas:** uma das principais preocupações para conseguir cumprir com os demais objetivos de estágio, foi promover um clima positivo de treino, nomeadamente ao nível da relação com os atletas, da relação dos atletas entre si e da relação de cada um deles com as exigências das situações de treino, garantindo o desenvolvimento do respeito, cordialidade e cooperação entre os diferentes intervenientes nas sessões de treino e um elevado grau de empenhamento e motivação. Neste domínio, o estágio veio comprovar que para se conseguir elevados níveis de empenhamento e motivação por vezes é necessário conseguir ir de encontro às motivações dos atletas, procurando os envolver naquilo que são as nas nossas ideias, ou seja, não basta dizer o que se pretende, mas importa também fazer entender o porquê, sendo que foi nesta compreensão e aceitação que residiu grande parte do sucesso para um significativo compromisso por parte dos atletas e orientação para a tarefa.
- **Aplicação de técnicas e das formas de a comunicar:** o estágio académico concedeu me também a possibilidade de aplicar diferentes técnicas e formas de comunicar com os atletas, bem como também saber adequa las a cada momento. Importa reconhecer nomeadamente ao nível da instrução dos exercícios de treino, que senti uma grande necessidade de evoluir, de forma a conseguir uma melhor compreensão por parte dos atletas e conseqüentemente maior taxa de êxito na realização dos exercícios no respeitante à concretização dos seus objetivos. Neste âmbito, foi fundamental a criação de um guião com todos os elementos que considere relevantes transmitir aos atletas na prescrição de um exercício, tais como: objetivos gerais e específicos, orgânica, espaço e critérios de êxito.
- **Recurso a linguagens e suportes de informação:** durante a minha a atividade de estágio académico, foi uma constante o recurso a suportes de informação produzidos informaticamente, tanto como instrumento para a equipa técnica, nomeadamente através da elaboração dos planos de treino, fichas de jogos e os respetivos relatórios, mas também como meio de fazer passar informação aos jogadores da equipa, através de documentos relacionados com o planeamento conceptual e também com o planeamento estratégico para um determinado momento da competição.
- **Desenvolvimento de estratégias de treino:** ao nível das competências relacionadas com todo o processo de treino, desde a planificação até à sua operacionalização, também foi notória uma significativa evolução uma vez que inicialmente existiam bastantes limitações ao nível do conhecimento técnico-pedagógico que acabavam por fazer transparecer pouca segurança em todas as fases do referido processo.

Seguindo uma metodologia de aprendizagem continua, em que com o apoio do meu orientador de estágio, foram sendo identificados sistematicamente aspetos de melhoria e propostas estratégias para concretização dos mesmos aspetos de melhoria, foi possível ir

sendo consolidado determinados conceitos e conteúdos, que acabaram por permitir numa primeira fase uma grande melhoria ao nível do planeamento de acordo com os vários princípios metodológicos, tais como: hierarquização de princípios de jogo, identidade, especificidade, progressão complexa, alternância horizontal de especificidade. Esta melhoria acabou por ter repercussões também no domínio da operacionalização, pois estando muito mais à vontade nas várias vertentes do treino permitiu uma intervenção técnico-pedagógica muito mais rica e produtiva tanto na gestão da sessão de treino, como na instrução antes, durante e após o exercício.

- **Avaliação, como elemento regulador:** este foi sem dúvida alguma uma das competências que mais desenvolvi ao longo deste percurso, uma vez que inicialmente as minhas reflexões tanto sobre o processo de treino, como sobre a competição, eram não só bastante descritivas, como também continha um vocabulário muito pouco académico. Com o passar do tempo e um reforço permanente do orientador de estágio sobre este domínio, fui começando a elaborar reflexões com muito mais conteúdo, identificando claramente aspetos de melhoria e propondo estratégias para a concretização desses mesmos aspetos de melhoria. O vocabulário com recurso a alguns documentos produzidos com base em bibliografia de referência, passou também a apresentar uma linguagem muito mais científica na construção destas reflexões.

6. ESTUDO DO PROCESSO DE TREINO

Neste ponto do relatório de estágio iremos procurar analisar o tipo e o volume de exercícios de treino utilizados ao longo de toda a época 2013 / 2014, mas também por períodos sempre que se considerou pertinente, de acordo com a taxonomia definida por Queiroz (1986) e Castelo (2003).

Os resultados obtidos através do tratamento estatístico realizado aos planos das unidades de treino, mais concretamente ao nível da classificação dos exercícios, tendo em conta a taxonomia referida anteriormente, foram interpretados com base em frequências relativas permitindo através de elementos quantitativos fazer uma análise qualitativa do trabalho desenvolvido em termos de volume.

6.1 APRESENTAÇÃO SUMÁRIA

Primeiramente, iremos fazer uma sintética caracterização, daquilo que foi o em termos quantitativos o trabalho desenvolvido no âmbito da atividade principal de estágio, como treinador adjunto da equipa sénior do União de Tomar, durante a época 2013 / 2014

	Pré-Competitivo	Competitivo	Total
Microciclos	5	34	39
Unidades de Treino	19	98	117
Exercício de Treino	92	530	622
Volume (min)	2060	8550	10610

Tabela 28 – Caracterização Geral por Níveis de Planeamento – Época 2013 / 14

Como podemos verificar na tabela acima, a realização deste estágio contemplou apenas durante a operacionalização do processo de treino, 10610 minutos, aproximadamente 177 horas, divididas por 39 microciclos e 117 unidades de treino.

A tabela seguinte contém os dados referentes ao exercício de treino, em que se verifica que a média de treinos por microciclo e de exercícios por microciclo é superior no período pré-competitivo, quando comparado com o período competitivo. No entanto, inverte-se esta tendência, quando se analisa a média de exercícios por treino, pois verifica-se um número superior no período competitivo.

	Pré-Competitivo	Competitivo	Total
Treinos por Microciclo	3,8	2,8	3
Exercícios por Treino	4,8	5,4	5,3
Volume por Treino (min)	108	88,2	91,5
Volume por Exercício (min)	22,4	16,3	19,3

Tabela 29– Caracterização Média por Níveis de Planeamento – Época 2013 / 14

De acordo com a tabela, podemos verificar primeiramente que o número de unidades de treino por microciclo durante o período pré-competitivo é superior ao período competitivo.

No respeitante a estrutura de cada Unidade de Treino, podemos verificar que o número de exercícios evolui em ordem inversa ao volume, do período pré-competitivo para o competitivo, isto é diminui no volume, mas aumenta na quantidade de exercícios realizados.

Por último podemos ainda reter da informação descrita na tabela, que o volume médio total de cada sessão de treino no período pré-competitivo tem aproximadamente mais 20 minutos, do que durante o período competitivo, que se deve essencialmente para no decurso da implementação do novo modelo de jogo, existe a necessidade de haver muito mais interrupções e por períodos mais longos durante cada unidade de treino, para corrigir, ou reforçar determinados comportamentos pretendidos.

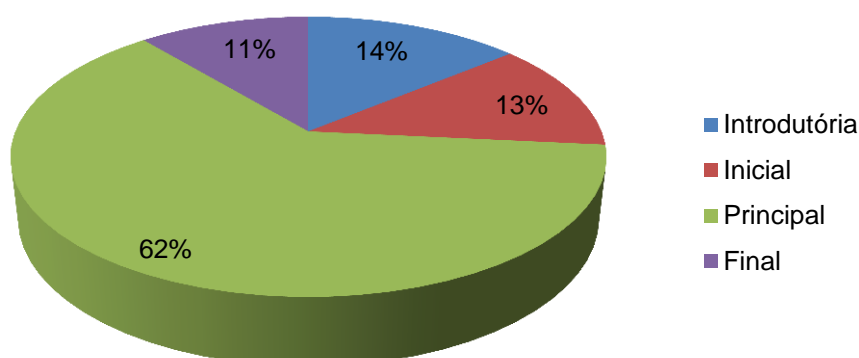
Como referido já anteriormente neste trabalho, segundo Castelo (2006), uma sessão de treino, pode-se dividir em quatro partes: introdução, inicial, principal e final.

Parte	Pré-Competitivo	Competitivo	Total
Introdutória	230	1250	1480
Inicial	385	950	1335
Principal	1220	5400	6620
Final	225	950	1175

Tabela 30 – Volume (min) de Cada Parte da Unidade de Treino – Época 2013 / 14

Nas representações seguintes, poderemos analisar a representatividade de cada uma das partes mencionadas no processo de treino.

**Volume (%) Partes do Treino
Época**



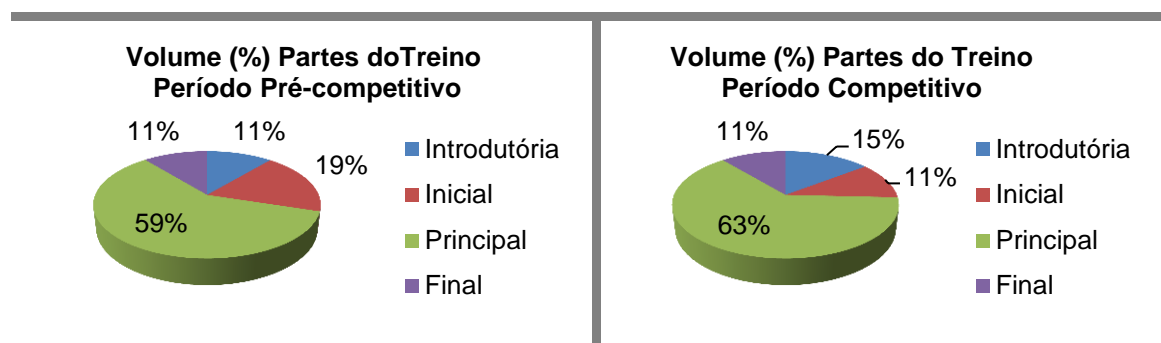


Gráfico 8 - Caracterização Partes da Unidade de Treino – Época 2013 / 14

Da interpretação dos dados representados graficamente, podemos verificar que existe um acréscimo do volume da parte introdutória, do período pré-competitivo para o período competitivo, que explicado pela inclusão em todos os microciclos de reuniões com o plantel para análise do momento de competição anterior e preparação do próximo. Este facto acabou por ter implicações em sentido inverso na parte inicial, que acaba por muitas das vezes por se resumir a exercícios de ativação geral, de forma a não diminuir ainda mais o volume de treino destinado à parte principal, que mesmo assim como se pode constatar verificou um decréscimo de um período para o outro.

6.2 CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO PADRÃO

De acordo com Oliveira(2004), o padrão semanal é fundamental para a organização do processo uma vez que após o jogo, analisa e define um conjunto de objetivos a incidir ao longo da semana.

Para Gomes (2008) o padrão semanal seguinte visa preparar o próximo jogo tendo em linha de conta o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte.

A partir daqui direciona o processo de treino para a competição seguinte. Através desta ideia esclarece que o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós queremos, mas acrescenta que a competição também é muito importante porque nos dá indicações para a reformulação permanente do que temos que fazer no treino.

Deste modo reconhece que o treino tem um papel determinante na construção do jogo que pretende e que se manifesta com maior ou menor qualidade na competição.

A competição é a forma mais fidedigna para o treinador identificar se o que nós pretendemos está ou não a ser conseguido, e se as nossas ideias estão a ser transmitidas corretamente.

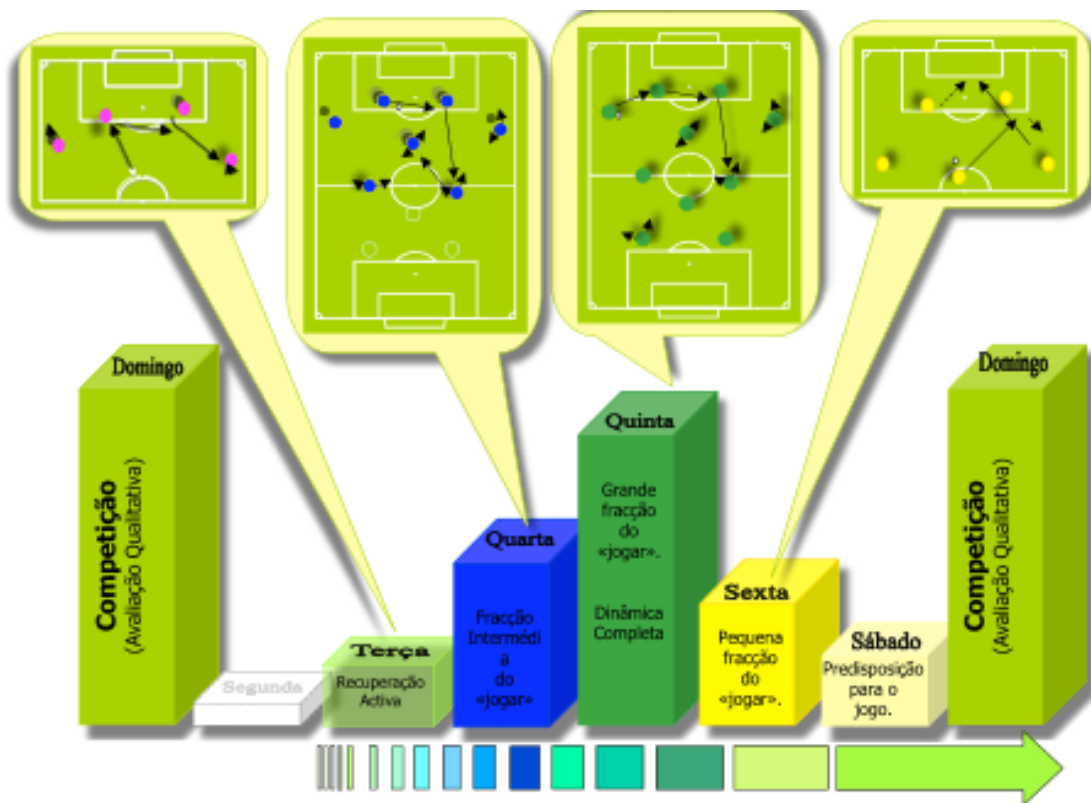


Ilustração 22 – Microciclo Padrão - Gomes (2008)

Dia 1 – Competição

De acordo com Frade (2003) a competição deve ser entendida como um referencial para a utilização acertada daquilo que tem que estar antes e daquilo que tem de estar depois, ou seja, permite analisar o que tem sido construído e projetar o sentido do processo face ao «jogar» que se pretende. Deste modo o processo de treino-competição adquire uma lógica concreta porque assenta no mesmo sentido ou seja, no desenvolvimento específico do «jogar».

Dia 2 – Terça-feira – Recuperação Ativa

De acordo com Oliveira (2004), neste dia devem ser abordados alguns dos subprincípios que entendemos treinar face ao que aconteceu no jogo anterior (de bem, ou menos bem) e face àquilo que perspetivamos para o jogo seguinte, no entanto, realça que estas situações devem ocorrer de forma muito descontínuas ou seja, com paragens frequentes para que os jogadores recuperem e por isso, pode se dizer que são desenvolvidos os subprincípios mas num regime de recuperação.

Dia 3 – Quarta-feira - Fração Intermédia do Jogar

O autor Oliveira (2004), refere que na Quarta-feira o processo deve incidir “nos aspetos não tão coletivos mas sobretudo ao nível dos comportamentos intersectoriais e sectoriais dos jogadores e equipa. Para isso cria situações com “um número de jogadores relativamente pequeno, com espaço reduzido e com um tempo de duração também reduzido.

Dia 4 – Quinta-feira – A Grande Fração do Jogar

Referindo-se a este dia do padrão semanal, Oliveira (2004) afirma que trabalha privilegiando os grandes princípios ou alguns subprincípios que estão muito relacionados com esses grandes princípios.

E para isso, acrescenta que treinamos a articulação dos sectores com toda ou quase toda a equipa.

Deste modo, neste dia privilegia-se a dimensão coletiva da equipa com exercícios em espaços grandes onde se aumenta também a duração dos mesmos, comparativamente aos demais dias da semana.

Dia 5 – Sexta-feira – A Pequena Fração do Jogar

No dia de Sexta-feira, segundo Oliveira (2004) os conteúdos incidem ao nível dos subprincípios onde privilegia o trabalho em termos de sectores. No entanto, esclarece que a grande preocupação é que nos exercícios haja uma grande velocidade de decisão por parte dos jogadores, que sejam rápidos a decidir e a executar.

O mesmo autor, refere ainda que para facilitar a rapidez de decisão e de execução por parte dos jogadores” tem vindo a reduzir em termos de espaço, os exercícios com uma grande oposição.

Deste modo cria situações de superioridade numérica em espaços reduzidos onde a predominância de esforço é a grande velocidade de contração.

Dia 6 – Sábado – A Pequena Fração do Jogar

No dia anterior à competição, Oliveira (2004) afirma que se preocupa em relembrar alguns aspetos que treinamos durante a semana, mas sempre sem grande esforço ou seja, sem oposição.

Neste sentido, aborda algumas situações onde realiza a ativação de alguns automatismos dinâmicos da equipa ou seja, alguns comportamentos que não exigem muita concentração e que relembram os padrões coletivos.

A tabela a baixo representa em termos médio o volume por categoria de exercício em minutos segundo a classificação taxonómica de (Castelo, 2003), durante o período competitivo da época 2013 / 2014.

	3ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Exercícios de Preparação Geral	20	24	20
<i>EPG - Corrida</i>	13	14	12
<i>EPG - Força</i>	2	3	0
<i>EPG - Velocidade</i>	0	2	3
<i>EPG - Flexibilidade</i>	5	5	5
Exercícios Específico Preparação Geral	18	16	14
<i>EEPG - Descontextualizado</i>	2	2	6
<i>EEPG – Manutenção Posse da Bola</i>	8	13	7
<i>EEPG - Circuito</i>	0	1	0
<i>EEPG – Lúdico / Recreativo</i>	8	0	1
Exercícios Específico de Preparação	36	45	45
<i>EEP – Concretização Objetivo Jogo</i>	0	3	9
<i>EEP - Metaespecializado</i>	10	4	1
<i>EEP - Padronizado</i>	1	2	11
<i>EEP – Sectores de Jogo</i>	6	7	1
<i>EEP – Situações Fixas de Jogo</i>	0	0	8
<i>EEP – Competitivo</i>	19	29	15
Total	74	85	79

Tabela 31 - Volume Médio de Exercício Por Unidade de Treino

Caracterização Microciclo Padrão

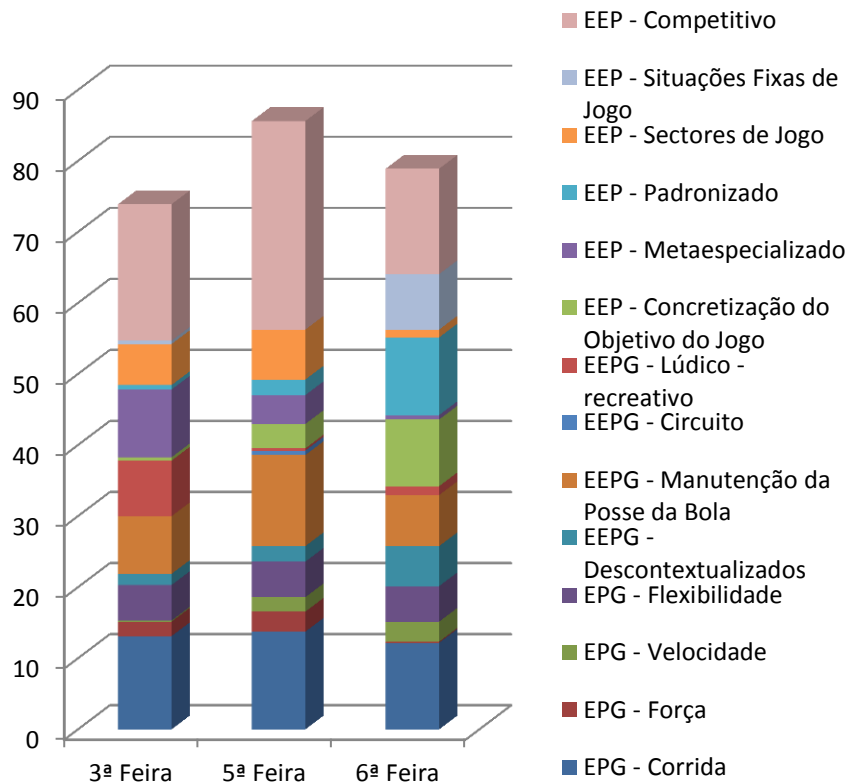


Gráfico 9 - Distribuição de Volume de Exercício por Unidade de Treino

O gráfico anterior representa aquilo que foi o Microciclo Padrão, sendo que para além das três unidades de treino apresentadas, este microciclo consubstancia também uma unidade competitiva, representada pelo o jogo referente às provas oficiais onde o União de Tomar participou.

O facto de em alguns pontos a metodologia de trabalhado desenvolvida se aproximar daquilo que é a periodização tática, foi necessária fazer algumas adaptações ao contexto onde nos encontrávamos, pois para além do plantel ser composto por jogadores totalmente amadores, o microciclo padrão, apenas tinha três unidades de treino, ou contrário das habituais cinco que acontecem no alto rendimento, num microciclo apenas com um momento competitivo.

Neste sentido importa referir, que de forma a ir de encontro com aquilo que são os fatores motivacionais dos atletas, houve uma presença constante em todas as unidades de treino de exercícios de carácter Competitivo, com as devidas adaptações em função do dia da semana a que os mesmos foram realizados.

Devido a composição do microciclo apenas com três unidades de treino, houve a necessidade de agregar objetivos de dias diferentes de acordo com aquilo que é a caracterização de o microciclo padrão segundo Marisa, G. (2008).

Deste modo a primeira unidade de treino de cada microciclo para além de ter menor volume do que as restantes, baseou-se em dois grandes objetivos, o primeiro foi o de assegurar a recuperação dos atletas, onde eram realizados exercícios de média, baixa intensidade e com paragens frequentes, em que se destacam exercícios lúdico-recreativos e por outro lado o objetivo era de trabalhar a fração intermédia do jogo, através de exercícios metaespecializados e por sectores, mas também exercícios que visavam manutenção da posse da bola.

Na segunda unidade treino da semana, que decorreu habitualmente à 5ª feira, o objetivo principal foi trabalhar a grande fração do jogar, através da realização de exercícios com grande identidade com o jogo, quer fossem eles de carácter competitivo ou por sectores. Neste dia do microciclo, existe também um significativa presença de exercícios de manutenção da posse da bola, que é explicado pelo o facto de serem aplicados frequentemente na parte inicial da unidade de treino.

Na terceira e última unidade de treino de cada microciclo, apesar da permanência de exercícios competitivos objetivo principal foi desenvolver a pequena fração do jogar, através da realização de exercícios para a concretização do objetivo do jogo, padronizados e de situações fixas de jogo, com vista a preparação do momento competitivo seguinte, onde o planeamento estratégico assumiu uma maior importância no desenvolvimento de comportamentos coletivos e missões técnico-táticas específicas para determinado jogo, mas também no desenvolvimento da 2ª e 3ª fase do processo ofensivo.

6.3 VOLUME TOTAL DOS EXERCÍCIOS CLASSIFICAÇÃO TAXONÓMICA QUEIROZ

Como referido anteriormente Queiroz (1986), no domínio específico do treino de futebol definiu dois tipos de exercícios de treino, os fundamentais e os complementares. Dentro deste âmbito passamos de seguida a fazer uma caracterização daquilo que foi o trabalho desenvolvido segundo de acordo com esta classificação de exercícios ao longo da temporada 2013 / 2014.

	Pré-Competitivo	Competitivo	Total
Exercícios Fundamentais	817	3755	4572
<i>EF - Fase I</i>	135	735	870
<i>EF - Fase II</i>	320	790	1110
<i>EF - Fase III</i>	362	2230	2592
Exercícios Complementares	677	2855	4457
<i>EC – Separados</i>	430	2020	2450
<i>EC – Integrados</i>	412	1595	2007

Tabela 32– Volume (Min) Classificação Taxonómica (Queiroz, 1986) – Época 2013 / 14

Nas representações gráficas seguintes, poderemos analisar em termos de frequências relativas o volume de exercícios segundo a classificação taxonómica de Queiroz (1986), durante os períodos competitivo e pré-competitivo.

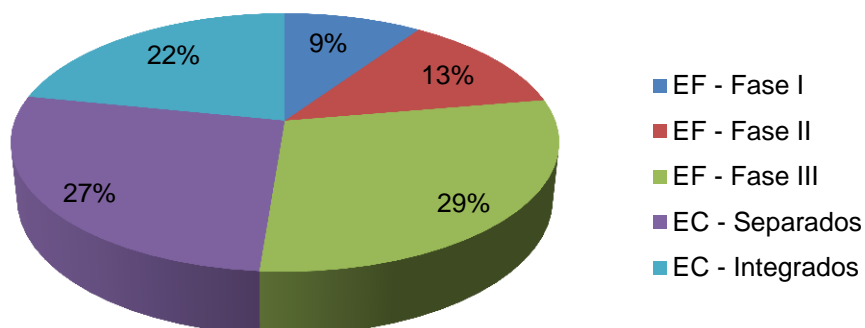
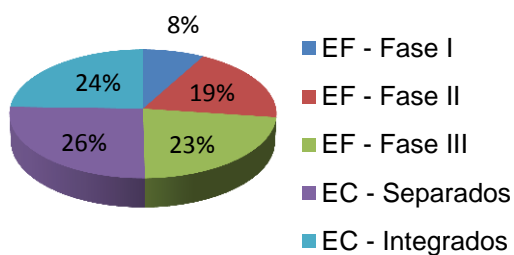
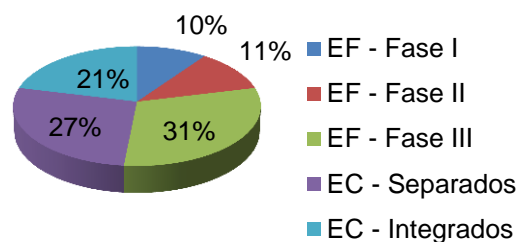
**Classificação Taxonómica Queiroz (1986) - Época
2013 / 14****Classificação Taxonómica Queiroz
(1998) - Pré-competitivo****Classificação Taxonómica
Queiroz (1986) - Competitivo**

Gráfico 10 – Volume (%) Classificação Taxonómica (Queiroz, 1986) – Época 2013 / 14

6.4 VOLUME TOTAL DOS EXERCÍCIOS CLASSIFICAÇÃO TAXONÓMICA CASTELO

Partindo deste pressuposto Castelo (2003) estabeleceu uma estrutura taxonómica para os exercícios de treino assente em, três níveis fundamentais: Exercício de Preparação Geral (EPG), Exercício Específico de Preparação Geral (EEPG) e Exercício Específico de Preparação (EEP).

	Pré-Competitivo	Competitivo	Total
Exercícios de Preparação Geral	430	2025	2455
Exercícios Específico Preparação Geral	440	1510	1950
Exercícios Específico de Preparação	855	4135	4990

Tabela 33 - Volume (Min) Níveis Fundamentais (Castelo, 2003) – Época 2013 / 14

De seguida, apresenta-se o volume de acordo com o tipo de exercício utilizado nas sessões de treino, na medida em que se observa imediatamente qual ou quais os exercícios que o treinador-estagiário mais utilizou nas sessões de treino.

Com o objetivo de desenvolver e potenciar as capacidades de resistência, força, velocidade e flexibilidade ao longo da época desportiva foi realizado um volume total de 2455 minutos de exercícios de preparação geral (26% do volume total de exercício na época). No respeitante à análise dos exercícios de preparação geral em relação aos períodos da época desportiva, verificamos que no período pré-competitivo foram realizados exercícios com um volume total de 430 minutos (25% do volume total de exercícios no período pré-competitivo), no período competitivo o volume total foi de 2025 minutos (26% do volume total de exercícios no período competitivo).

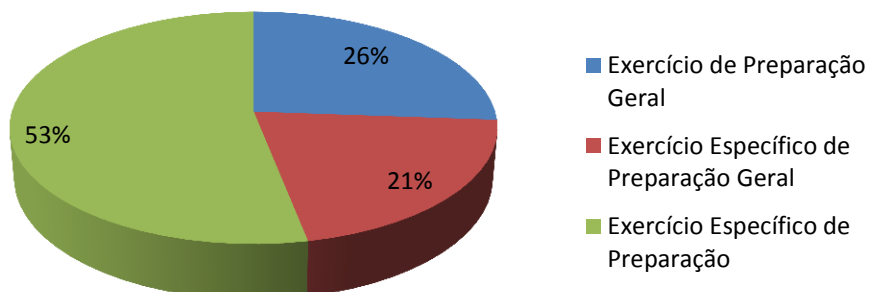
Ao longo da época desportiva foram realizados também exercícios que não tenham o objetivo principal do jogo na sua génese, ou seja, exercícios específicos preparação geral, com um volume total de 1950 minutos (21% do tempo total da época).

Neste nível de exercícios e em relação aos períodos da época, podemos constatar que no período pré-competitivo foram realizados exercícios com volume total de 440 (25%) e no período competitivo com um volume total de 1510 minutos (20%).

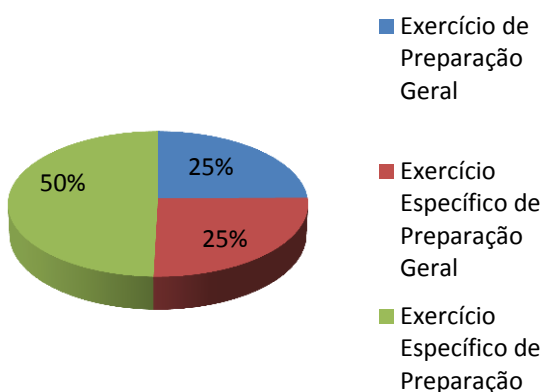
Ao nível do trabalho desenvolvido através de exercícios de maior identidade com o jogo de futebol, ou seja exercícios específicos de preparação, estes tiveram uma duração total de 4990 minutos (53% do tempo total da época).

Relativamente à análise dos exercícios específicos de preparação em relação dentro dos distintos períodos da época períodos da época, verificados que no período pré-competitivo foram realizados exercícios com um volume total de 850 (50%), enquanto no período competitivo, um volume total de 4135 minutos (54%).

Volume Níveis (%) Castelo (2003) Época



Volume Níveis (%) Castelo (2003) Pré-competitivo



Volume Níveis (%) Castelo (2003) Competitivo

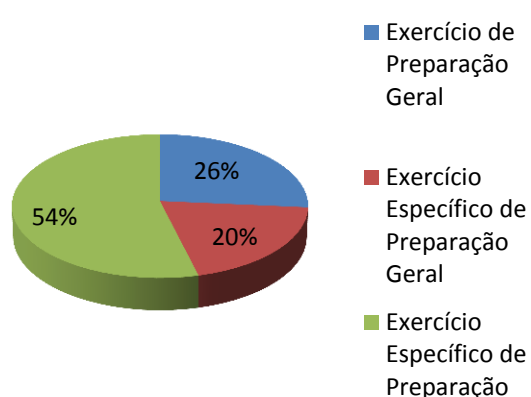


Gráfico 11 - Volume (%) Níveis Fundamentais (Castelo, 2003) – Época 2013 / 14

Segundo Castelo (2003), os exercícios de treino dividem-se em várias categorias, destacando-se algumas pela importância que apresentam no processo de aprendizagem para a competição. Partindo deste pressuposto, apresentamos uma sistematização no sentido de categorizar os exercícios de treino observados durante a época desportiva 2013/14, como se encontra descrito na seguinte tabela.

	Pré-Competitivo	Competitivo	Total
Exercícios de Preparação Geral	430	2025	2455
<i>EPG - Corrida</i>	240	1240	1480
<i>EPG - Força</i>	50	155	205
<i>EPG - Velocidade</i>	30	155	185
<i>EPG - Flexibilidade</i>	110	475	585
Exercícios Específico Preparação Geral	440	1510	1950
<i>EEPG - Descontextualizado</i>	70	300	370
<i>EEPG – Manutenção Posse da Bola</i>	205	850	1055
<i>EEPG - Circuito</i>	0	20	20
<i>EEPG – Lúdico / Recreativo</i>	165	340	505
Exercícios Específico de Preparação	855	4135	4990
<i>EEP – Concretização Objetivo Jogo</i>	170	500	670
<i>EEP - Metaespecializado</i>	0	455	455
<i>EEP - Padronizado</i>	55	440	495
<i>EEP – Sectores de Jogo</i>	60	445	505
<i>EEP – Situações Fixas de Jogo</i>	90	325	415
<i>EEP – Competitivo</i>	380	1970	2350

Tabela 34 - Volume (Min) Categorias Exercícios (Castelo, 2003) – Época 2013 / 14

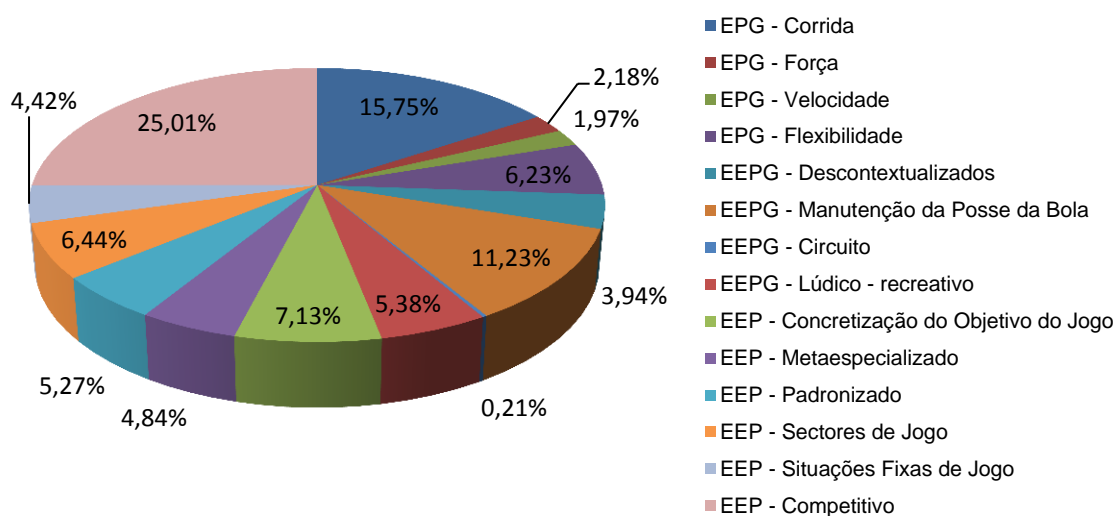
Volume (%) Categoria Exercício Castelo (2003) Época

Gráfico 12 – Volume (%) Clas. Categoria de Exercício (Castelo, 2003) - Época 2013 / 14

Exercícios de Preparação Geral

Corrida: Os exercícios foram aplicados ao longo de toda a época, nas partes iniciais dos treinos, com o objetivo de adaptar os vários sistemas do jogador ao esforço específico das situações de treino e jogo. Tendo por volume total 1480 min (15,75 % do volume total da época).

Força: foram realizados exercícios de força ao longo da época, correspondendo a um volume total de 205 minutos (2,18% do volume total da época). Estes exercícios tiveram como objetivo desenvolver a força máxima dos músculos das zonas inferior, média e superior do corpo dos jogadores.

Velocidade: foram realizados ao longo da Época, correspondendo a um volume total de 185 min (1,97% do volume total da época), exercícios com o objetivo de desenvolver a velocidade de reação e aceleração, nas partes principais dos treinos.

Flexibilidade: com o objetivo de atingir níveis melhores de flexibilidade, mas também com intuito de relaxamento muscular e prevenção de lesões, foram aplicados em todas as partes dos treinos exercícios de flexibilidade ao longo época, perfazendo um volume total de 585 minutos (6,23 % do volume total da época).

Exercícios Específicos de Preparação Geral

Descontextualizados: com o objetivo de desenvolver ações motoras específicas do ataque/defesa, com maior ênfase nas ações técnico táticas individuais de recepção, proteção e condução da bola, drible, finta e simulação, desarme, intercepção e carga, foram realizados exercícios descontextualizados, correspondendo a um volume total de 370 min (3,94 % do volume total da época).

Manutenção da Posse da Bola: com o objetivo de desenvolver a manutenção e recuperação da posse da bola com em espaços de jogo reduzidos, através da utilização de comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos, ofensivos e defensivos foram desenvolvidos nas partes iniciais e principais dos treinos, exercícios de manutenção da posse da bola ao longo da época, equivalendo a um volume total de 1055 minutos (11,23 % do volume total da época).

Circuito: os exercícios organizados em circuito, foi um trabalho que não teve grande expressividade no processo de treino, tendo sido apenas aplicado um exercício ao longo de toda a temporada, correspondendo a um volume total de 20 min (0,21 % do volume total da época).

Lúdico-recreativo: sob a forma de jogos lúdicos com o objetivo de promover a recreação num ambiente descontraído, a recuperação de esforços pós competição ou treinos com grande desgaste físico e o aperfeiçoamento de ações técnico táticas individuais, foram aplicados nas partes iniciais e principais dos treinos exercícios lúdico-recreativos, correspondendo a um volume total de 505 minutos (5,38 % do volume total da época).

Exercícios Específicos de Preparação Geral

Concretização do Objetivo do Jogo: com o objetivo de criar situações para o desenvolvimento da finalização, mas também para aperfeiçoamento de todas ações técnico-táticas individuais e coletivas subjacentes a esta fase do jogo, foram realizados na parte principal das unidades de treino, exercícios de concretização do objetivo do jogo, num volume total 670 minutos (7,13 do volume total da época).

Metaespecializado: com o objetivo de desenvolver e aperfeiçoar a organização da equipa e articulação nos momentos do jogo, dentro da conceção de jogo da equipa para a época, ou num determinado momento da competição, foram aplicados nas partes principais dos treinos exercícios metaespecializados, perfazendo um volume total de 455 minutos (4,84 % do volume total da época).

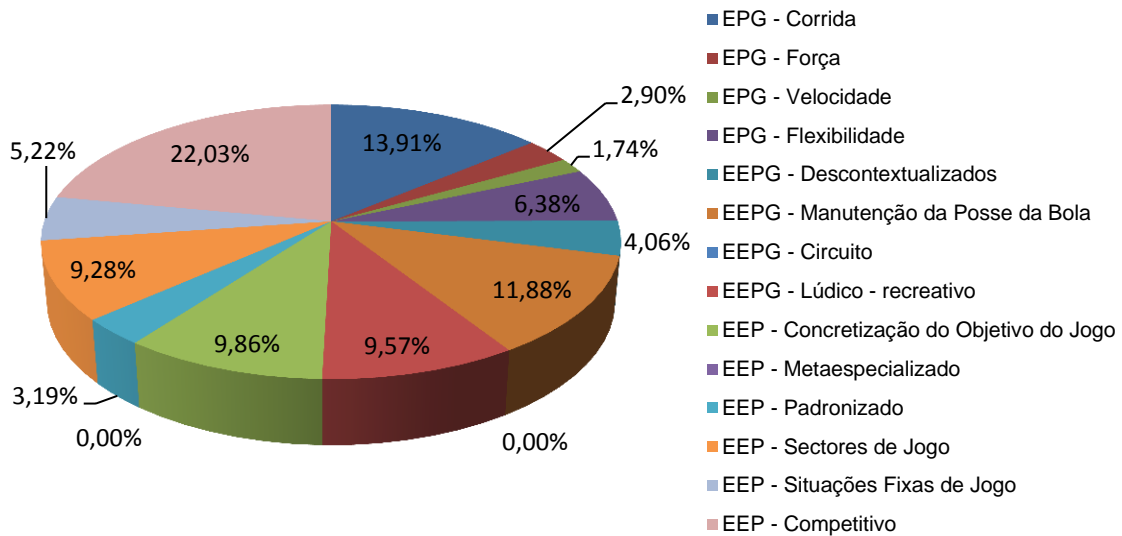
Padronizados: com o objetivo de aperfeiçoar as circulações táticas a partir da organização de dois e três setores de jogo foram aplicados nas partes principais dos treinos exercícios padronizados que tem na base fundamentalmente ações técnico táticas individuais e coletivas ofensivas, padronizados, correspondendo a um volume total de 495 minutos (5,27 %).

Sectores de Jogo: com o objetivo de aperfeiçoar a organização de dois e três setores de jogo, ou seja articulação sectorial, inter-sectorial e intra-sectorial, foram realizados nas partes principais dos treinos, exercícios por sectores de jogo que ,correspondendo a um volume total de 505 minutos (6,44 % do volume total da época).

Situações Fixas de Jogo: com objetivo de desenvolver um conjunto de esquemas táticos ofensivos e defensivos foram aplicados nas partes principais dos treinos ao longo época exercícios para situações fixas de jogo, correspondendo a um volume total de 415 minutos (4,42 % do volume total da época).

Competitivos: com o objetivo de preparar a equipa em condições próximas da competição de acordo com a conceção de jogo, através da adoção de condicionantes de número, regulamentares, mas também de tempo e espaço, foram realizados nas partes principais dos treinos, ao longo da época, exercícios competitivos, num volume total de 2350 minutos (25,01 % do volume total da época).

Volume (%) Categoria Exercício Castelo (2003) Pré-competitivo



Volume (%) Categoria Exercício Castelo (2003) Competitivo

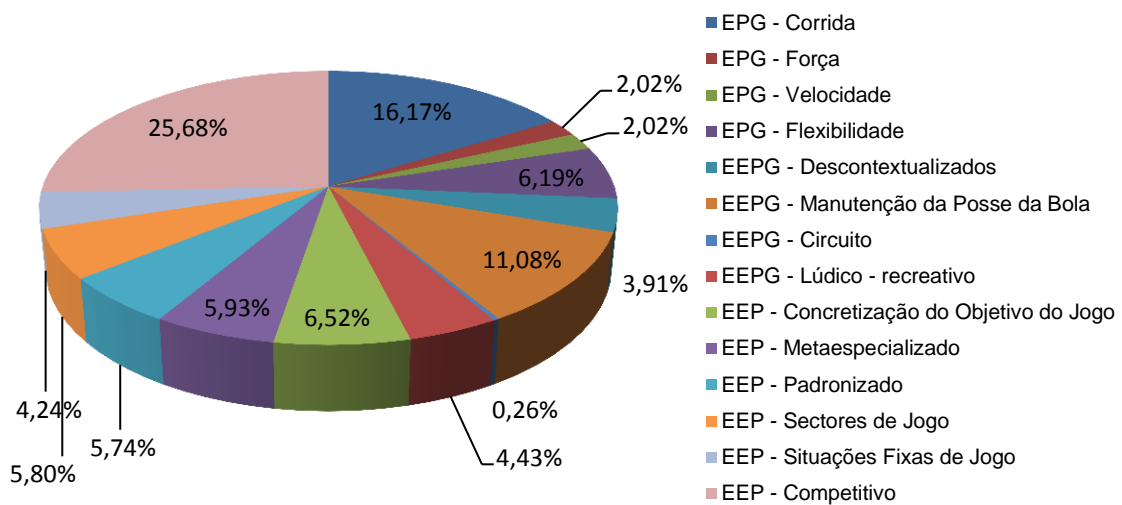


Gráfico 13 - Volume (%) Período Clas. Categoria de Exercício (Castelo, 2003) - Época 2013 / 14

Analisando os gráficos anteriores, conclui-se que em ambos os períodos os EEP Competitivo, foi a categoria com maior volume de treino, verificando-se um acréscimo do período pré-competitivo 22,03 %, para o competitivo 25,68 % do volume total de treino em cada um dos períodos.

Outra das categorias com algum impacto em termos de volume de treino e que tenha sofrido um acréscimo do período pré-competitivo para o competitivo, foi o EPG Corrida, um aumento de 13,91 % para 16,17 %, que é explicado essencialmente pelo facto de durante período pré-competitivo este tipo de exercícios ser adotado na parte inicial do treino com o objetivo de adaptar o

organismo do atleta a vários níveis, às exigências dos exercícios da parte principal, enquanto que durante o período competitivo foi utilizado também como forma de recuperação de esforços após momentos de grande desgaste físico, como por exemplo no pós-competição.

Importa destacar também a categoria EEP Metaespecializado, que no período pré-competitivo não teve qualquer exercício realizado e no período competitivo, surge já com um impacto de 5,93% do volume total de exercícios durante este período. De forma a procurar perceber um pouco melhor o porquê de se verificar esta situação, podemos referir que durante o período pré-competitivo, o trabalho ao nível da construção do modelo de jogo teve um forte foco ao nível de exercícios que promovessem a articulação sectorial, como reforça o valor de 9,28 % do volume total deste período. Durante o período competitivo e com o planeamento estratégico a assumir uma maior preponderância naquilo que é a preparação de cada momento de competição o volume que era destinado aos exercícios por sectores, dividiu-se também na categoria EEP Metaespecializado 5,93 % do volume total, procurando através de exercícios com condicionantes ao nível de espaço, tempo, número ou regras preparar o próximo jogo. Enquanto por outro lado a categoria EEP Sectores de Jogo, durante o período competitivo passou a representar apenas 4,24 % do volume total.

Com variação em ordem semelhante à comparada anteriormente, estão outras duas categorias de exercício, no caso os EEP Concretização do Objetivo do Jogo e os EEP Padronizados, isto é, no período pré-competitivo as duas categorias perfazem um volume de 13,05 %, sendo 9,86 % para a primeira e 3,19 % para a segunda, enquanto que no período competitivo, ambas contabilizam 12,32 % do volume total, sendo 6,52 % para os exercícios de categoria EEP Concretização do Objetivo do Jogo e 5,80 % para EEP Padronizados. Fazendo um cruzamento destes dados com aquilo que foi o processo de treino ao nível da finalização, podemos afirmar que no período competitivo e derivado ao foco no planeamento estratégico de cada microciclo o volume de exercícios EEP Padronizados subiu neste período e em sentido contrário o volume de exercícios de EEP Concretização do Objetivo do Jogo desceu, uma vez que muito mais do que aperfeiçoar as ações técnico-táticas da fase de finalização, o foco era essencialmente nas ações ou comportamentos coletivos pretendidos em determinado momento da competição.

Da interpretação gráfica também podemos afirmar que é dedicado bastante tempo aos exercícios de EEP Manutenção da Posse de Bola, que tanto no período competitivo, como no pré-competitivo são a terceira categoria com maior volume de exercícios, no caso 11,08 % e 11,88 respetivamente, o que espelha uma tendência do modelo de jogo preconizado, para desenvolver comportamentos em competição que visam ter a bola e iniciativa de jogo.

7. REFLEXÃO FINAL

Sendo que a derradeira etapa do processo de estágio coincide com a produção do relatório final é possível realizarmos um balanço final acerca de todo o processo de formação especializada e científica no curso de Mestrado em Desporto – Treino Desportivo, com base na análise refletiva sobre a atividade principal e complementares, mas também no desenvolvimento pessoal e profissional decorrente deste ciclo académico que agora encerra, totalizando cerca de 1400 horas.

Atividade Principal – Treinador Adjunto da Equipa Sénior: esta atividade técnico-pedagógica teve essencialmente por tarefas: colaboração na conceção e atualização do modelo de jogo, observação do adversário, manutenção da base dados e participação efetiva no processo de treino.

Fazendo uma descrição detalhada desta última tarefa podemos afirmar que este estágio académico foi composto por 80 Microciclos, 247 Unidades de Treino e 82 jogos (66 oficiais e 16 particulares) durante as duas épocas de estágio. Analisando em detalhe o trabalho desenvolvido na temporada 2013 / 2014, podemos concluir:

- Existe uma predominância de exercícios com grande identidade com o jogo, ou seja similares ou idênticos aos contextos competitivos que a modalidade em si encerra, ideia essa sustentada, pela análise dos gráficos da categorização de exercícios segundo (Queiroz, 1986) e segundo (Castelo, 2003), indicar que na primeira classificação revela que 56 % do volume total de exercícios é da categoria Exercícios Fundamentais e na segunda classificação 53 % do volume total dos exercícios pertence à categoria Exercícios Específicos de Preparação.
- Podemos ainda acrescentar que para além de uma forte procura de identidade com o jogo nos exercícios realizados, existe também uma grande predominância da bola como elemento integrante dos exercícios, como comprova o facto de apenas 26 % do volume total, corresponde a exercícios sem bola.

Atividade Complementares – Treinador Principal Sub-10 e Sub-15: as atividades complementares como treinador principal, tiveram como tarefas a gestão e comunicação da equipa na competição, construção do modelo de jogo, estabelecimento de relação saudável com os restantes intervenientes e gestão do processo de treino. Analisando mais ao pormenor a última tarefa podemos afirmar que na época 2012 / 2013, foram realizados com a equipa de Sub-10, 45 microciclos, 88 Unidades de Treino e 22 jogos oficiais, tendo conseguido sagrar-se Campeão do Campeonato de Sub-10 A. F. Santarém. No respeitante à época de 2013 / 2014, na equipa de Sub-15, foram realizados 43 microciclos, 126 Unidades de Treino e 26 jogos oficiais, tendo terminado o Campeonato Distrital da 1ª Divisão da A. F. Santarém, no terceiro lugar.

Atividade Complementar – Apoio à Coordenação Técnica: as atividades desenvolvidas neste âmbito, foram a coordenação e formação das equipas, coordenação de toda atividade desportiva das equipas, apoio logístico e administrativo e interligação com os pais dos atletas.

Este estágio académico permitiu vivenciar experiências bastante diferenciados, que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo, e pese embora as dificuldades iniciais, a concretização dos objetivos propostos.

Inicialmente e atendendo ao facto de não possuir licenciatura na área do treino desportivo, senti algumas dificuldades, tanto ao nível da intervenção no processo de treino, como no do domínio conhecimento científico relacionado com a modalidade. Neste sentido uma das minhas preocupações no decorrer do estágio académico, foi o desenvolvimento de competências fundamentais ao nível da intervenção técnico-pedagógica, bem como aprofundar conhecimentos na área da organização do jogo de futebol e no planeamento e operacionalização do processo de treino, com base em bibliografia de referência.

Podemos então concluir que este estágio foi extremamente enriquecedor ao nível da formação profissional, pois proporcionou, o desenvolvimento de competências e conhecimentos fundamentais para o desempenho da atividade profissional de treinador.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, B. (2006) (In) Congruências na relação entre Clubes e Selecções Nacionais de Futebol, *monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto Educação Física, na área de Rendimento – Futebol, FCDEF-UP.*
- Araújo. (1994). Ser Treinador. *Lisboa: Edição Caminho.*
- Araújo. (1998). A congruência entre o modelo do jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa: contra-ataque: Um estudo caso em futebol de alto rendimento. *Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto - Desporto de Rendimento - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Porto.*
- Bayer. (1994). O ensino dos desportos colectivos. *Dinalivro. Lisboa*
- Barbosa, D. (2003). A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol.. Porto: D. Barbosa. *Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.*
- Carvalho, C. (2003). "Periodização tática. A coerência entre o exercício de treino e o modelo de jogo adoptado". *Documento orientador, sessão prática. III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal da UTAD – Vila Real: UTAD.*
- Castelo, J. et al. (2000). "Metodologia do Treino Desportivo", *Edições FMH, 3ª edição.*
- Castelo. (1994). Futebol. Modelo Técnico-tático do jogo. Lisboa. *Edições FMH-UTL.*
- Castelo. (1996). Futebol a Organização do Jogo. *Edição do Autor.*
- Castelo. (1998). Metodologia do Treino Desportivo. *FMH - Edições, 2º. Lisboa.*
- Castelo. (1999). A lógica interna do jogo de futebol. (16), 21 – 32. *Ludens, 1*
- Castelo, J. (2000). Formação continua. O treinador de futebol. Exercícios de treino no futebol. *Escola superior de desporto de Rio Maior. IPS.*
- Castelo. (2002). O Exercício de Treino Desportivo: A Unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo. *Edições FMH-UTL. Lisboa.*
- Castelo. (2003). Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino. *Lisboa: Visão e contextos.*
- Castelo. (2004). A organização dinâmica do jogo Futebol. *Edições FMH-UTL. – Lisboa.*
- Castelo. (2006). Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. *. Edição Visão e Contextos. Lisboa.*
- Cerezo (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. <http://www.efdeportes.com>, revista digital, Ano 5, n.º 19. Buenos Aires

- Costa. (2005). A Formação do Treinador – Análise das Competências, Modelos e Necessidades de Formação. *Dissertação de Mestrado não publicada. UTL, FMH, Lisboa.*
- Costa & Santos (2011). Planeamento e Periodização - Documento de apoio à unidade curricular de Modalidade Desportiva II - Futebol do *Curso de Mestrado de Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém. Rio Maior.*
- Cunha e Silva, P. (2007). O corpo, laboratório da performance desportiva. In Jorge Olímpio Bento e José Manuel Constantino (Eds.), *Em Defesa do Desporto. Mutações e Valores em Conflito.* Coimbra: Almedina, pp. 357369.
- Curado, J. (1982). Planeamento do Treino e Treparação do Treinador. *Lisboa: Caminho.*
- Faria, R. (1999). «Periodização Tática». Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol. Porto: R. Faria. *Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.*
- Ferreira, A. (2001) "Ensinar os jovens a jogar... a melhor solução para a aprendizagem da técnica e da tática", *in Revista Treino Desportivo.*
- FIFA. (2014). Leis de Jogo, FIFA.
Suíça <http://pt.fifa.com/aboutfifa/officialdocuments/doclists/laws.html#laws>.
- Frade. (2003). Entrevista. In A "Periodização tática " segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol. *Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP.*
- Frade. (2006) Entrevista a Vítor Frade em OLIVEIRA, R. (2006). "Alterações ao modelo de jogo (?): A vertente estratégica do jogo - o scouting (observação e análise dos adversários) e a sua influência na planificação de um jogo de futebol", *Monografia final de Lic. em Ed. Física e Desporto. UTAD, Vila Real.*
- Garganta, & Silva (2000). O jogo de Futebol: entre o caos e a regra. (91), 5 – 8. *Horizonte, XV.1*
- Garganta. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte, VII (42), 196-200.*
- Garganta. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto a Cultura e o Homem: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.*
- Garganta. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In *Estratégia e tática nos desportos colectivos. J. Oliveira & F. Tavares (Eds). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP.*
- Garganta. (1997). Modelação tática do jogo de Futebol. *Dissertação Doutaramento Universidade do Porto Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.*

- Garganta. (2000). O Treino da Tática e da Estratégia nos Jogos Desportivos. In J. Garganta (Ed), Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos. *Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto*, pp. 51-61
- Garganta. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol. In www.efdeportes.com/ - revista digital, Buenos Aires.
- Garganta. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição acção. In V. Barbantini & A. Amadio & J. bento & A. Marques (eds), *Esporte e Saúde. Interação entre rendimento e saúde - Editora Manole*.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta; J. Oliveira; M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores* (pp. 227-234). FCDEF-UP: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de inter(acção), para um futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - A acção tática no desporto* (pp. 179-190). *Lisboa: Visão e contextos*.
- Gréhaigne & Godbout (1995), L' utilisation des jeux d' opposition a l' école. 32 (2) *Revue de l'Education Physique*.
- Gréhaigne & Guillon (1992) Technical knowledge in tem sport from constructivist and cognitivist perspective. 47 (4): 4990-505, *Quest*.
- 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. *Publicações CEFD. Lisboa*.
- Losa. (2006). El valor de lo invisible. Fundamentación y propuesta de organización y entrenamiento específico del fútbol. in www.efdeportes.com/ - revista digital, Buenos Aires.
- IPDJ (2014) Instituto Português do Desporto e da Juventude <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=97&idMenu=53>
- Maças, V. & Brito, J. (2000) "Os factores de jogo em futebol", *série didáctica UTAD, Vila Real*.
- Marisa, G. (2006). Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés dentro da Caixa Preta da Periodização Tática - Um estudo de caso - *Monografia de Licenciatura apresentada na Faculdade de Desporto da UP - Porto*.
- Marisa, G. (2008). Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática. *Espanha: Moreno y Conde*
- Matviev, L. (1991). Fundamentos do Treino Desportivo. *Lisboa.. Livros Horizonte*
- Mesquita. (1997). Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos coletivos. *Lisboa: Livros Horizonte*.
- Mesquita, I. (1998). A instrução do treinador no contexto dos jogos desportivos colectivos, *Treino Desportivo Especial (Vol. I (3), pp. 55-58): CEFD*.


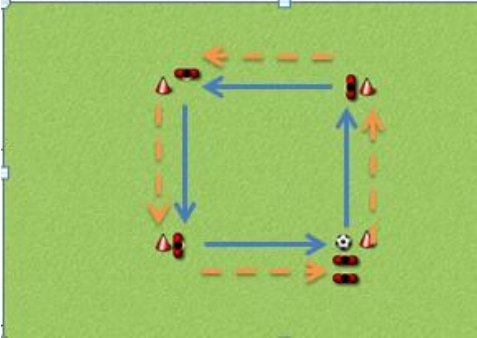
- Mesquita. (2005). A pedagogia do treino - A formação em jogos desportivos colectivos. *Edição Horizonte. Lisboa.*
- Mombaerts. (1998). Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo. *Barcelona, Hispano Europea.*
- Vicente (2011). Análise da Instrução no Treino de Futebol – Estudo da instrução do treinador nos escalões de Escolas e Infantis, durante o processo de treino - *Dissertação de Mestrado em Desporto – Treino Desportivo. Escola Superior de Desporto de Rio Maior*
- Mourinho, J. (2001). Das teorias generalistas... à ESPECIFICIDADE do treino. Documento apresentado na palestra realizada na ESEL, no âmbito em Futebola disciplina POAEF. Retirado a 24 de Outubro de 2004 em <http://docentes.esel.iplleiria.pt/joaocruz/POAEF.htm>
- Oliveira, J. G. (1991). Especificidade, O «Pós-futebol do Pré-futebol». Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Porto: J. Guilherme Oliveira. *Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.*
- Oliveira, J. G. (2003). Organização do jogo de uma equipa de futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural. *Documento orientador, sessão prática. III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal da UTAD – Vila Real: UTAD.*
- Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino- aprendizagem/treino do jogo. Porto: J. Guilherme Oliveira. *Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.*
- Oliveira, J. G. (2009). Periodização Tática: Um modelo de treino. *Universidade do Porto.*
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol in www.efdeportes.com/ - revista digital, Buenos Aires.
- Oliveira, R. (2010). Periodização Tática: Principios Estruturantes e Erros Metodológicos na sua Aplicação in www.efdeportes.com/ - revista digital, Buenos Aires.
- Peixoto, C. (1999). Os sistemas de periodização do “treino”. *Ludens, 3 (16), 47– 52.*
- Pinto. (2007). Se não fosse para ganhar...A importância da dimensão tática no ensino dos Jogos Desportivos Coletivos. *Campo das letras, Editores, S. A., 2007.*
- Pires, G. (2005). Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional. (2ª Ed.) Porto: *Edições Apogesd.*
- Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino / treino do futebol: análise sistemática do jogo. *Futebol em Revista.*
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Lisboa. *Federação Portuguesa de Futebol.*



- Quina, J., Costa, C. F., & Diniz, J. (1995). Análise da Informação Retida pelos Alunos em aulas de Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física N.12, p.9-29.*
- Rodrigues, J. (1997). Os Treinadores de Sucesso. Estudo da Influência do Objectivo dos Treinos e do Nível de Prática dos Atletas na Actividade Pedagógica do Treinador de Voleibol. *Lisboa: Edições FMH.*
- Resende, N. (2002). Periodização Táctica. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. N. Resende. *Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.*
- Rocha, A. (2003). A especificidade, “um itinerário”! A Génese e o Desenvolvimento de “um facto Científico”. *Monografia FCDEF-UP*
- Rosado, A. M. (2007). A formação para ser treinador. *1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. In: Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos, Porto, Secção conferências [CDROM].*
- Silva, F. (1998). Planeamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In F. Martins da Silva (Org.), *Treinamento Desportivo - Reflexões e Experiências* (pp. 29 – 47). *Editora Universitária João Pessoa: – UFPB.*
- Teodorescu. (1984). Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos Desportivos. *Livros Horizonte*
- Weineck, J. (1986). *Manual de Treinamento Esportivo (2ª edição). São Paulo. Editora Manole.*

9. ANEXOS



- **Anexo A: Unidade de Treino Momento Inicial de Estágio – Ép. 2012 / 13**


Mesociclo nº	1	Microciclo nº	1	Período	Pré-Competitivo		Unid, Treino
Data	30-Julho-2012	Hora	20h30	Local	Estádio Municipal de Tomar		
Objectivo Principal:	Introdução dos Princípios Gerais de Jogo						
Objectivo Complementar:	Observação e Análise						1

GRAFISMOS	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS	T.E.	T.T.A.
<p>Exercício 1</p> 	<p>1. Apresentação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipa Técnica; • Sensibilização do Grupo para nossa metodologia de trabalho <p>2. Identificação: Meinho 4x1 Forma: Quadrado Espaço: 6x6m Número: 5 Objetivos: Tomada de Decisão, Passe, Mobilidade Orgânica: 4 jogadores posicionados em cada um dos lados do quadrado passando a bola entre si e um no interior que procura recuperar a bola, assim que o consegue troca com o jogador que teve ação técnico-tática errada. Variante 1: limitar o número de toques na bola Variante 2: permutas de jogadores</p>	30'	30'
<p>Exercício 2</p> 	<p>3. Identificação: Circuito Passe em Quadrado Forma: Quadrado Espaço: 6x6m Número: 5 Objetivos: Mobilização Articulada Orgânica: 3 jogadores posicionados em três dos vértices do quadrado e 2 jogadores no vértice com bola. O jogador com bola faz passe para o colega que está à sua frente e vai ocupar o lugar deste, fazendo exercícios de mobilização articulada durante o trajeto.</p> <p>4. Alongamentos e Hidratação</p>	10'	55'
		5'	60'

GRAFISMOS	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS	T.E.	T.T.A.
<p>Exercício 3</p> 	<p>5. Identificação: Posse bola com apoios</p> <p>Forma: Retângulo</p> <p>Espaço: ¼ de Campo</p> <p>Número: 6 ou 8</p> <p>Objetivos: Manutenção da Posse de Bola</p> <p>Orgânica: Duas equipas de 3 ou 4, com dois apoios em cada uma das linhas de fundo do campo, em que a finalidade é conseguir levar a bola de um apoio ao outro, sem que equipa contrária recupere a bola.</p> <p>Condicionante: as equipas não podem fazer passes para o apoio antes de meio campo.</p>	10'	70'
<p>Exercício 4</p> 	<p>6. Alongamentos e Hidratação</p> <p>7. Identificação: Jogo Formal 7x7</p> <p>Forma: Retângulo</p> <p>Espaço: Campo de Fut-7</p> <p>Número: 14</p> <p>Objetivos: Motivação, Análise e Observação</p> <p>Orgânica: Jogo Formal de 7x7 em Campo de Fut-7</p> <p>8. Hidratação, Alongamentos Finais e Balanço da UT</p>	5'	75'
		15'	90'
		10'	100'

• **Anexo B: Unidade Treino Momento Intermédio Estágio – Ép 2013 / 14**

Equipa	União F. C. I. Tomar		Escalão	Séniiores		Temporada	2013 / 2014		Treino				
Macrociclo	1	Mesociclo	1 – Pré-Competitivo			Microciclo	1-Retorno						
Data	20 – Agosto - 2013		Hora	20h00		Local	Estádio Municipal de Tomar						
Unidade de Treino										TP	TT		
1ª Fase – Introdutória		Sumário da unidade de treino nº 2								5	5		
2ª Fase – Inicial		Ativação								5	10		
		Testes Físicos – Capacidade Aeróbia								20	35		
3ª Fase – Principal		Jogo Reduzido 2x2 balizas pequenas								20	55		
		Jogo Reduzido 4x4 (4 balizas pequenas)								20	75		
		Jogo Reduzido 4x4 (baliza central + GR)								20	95		
		Jogo Reduzido 1+4x4+1								20	115		
4ª Fase – Final		Alongamentos e Balanço Final da UT								5	120		
Exercícios de Treino													
Fase Principal	Exercício nº	1	Identificação	Jogo Reduzido 2x2 balizas pequenas (6x)									
	Objetivos Principais	Capacidade Aeróbia											
	Objetivos Complementares	Princípios de Jogo Ofensivos e Defensivos: Mobilidade, Cobertura Ofensiva e Defensiva											
	Caracterização	EEP – Metaespecializado											
	Dominante/Regime	Capacidade Aeróbia / Mobilidade											
	Forma	Exercícios Complementares Integrados											
	Espaço	15x10m	Número	6x4 (24)		Intensidade	Média						
	Duração	20	Volume	5+5+5	Densidade	1:1/5	Frequência	3'					
	Orgânica/Descrição	Jogo Reduzido 2x2, seguindo a lógica do objetivo do futebol, marcar golo na baliza adversária, no caso uma baliza pequena e sem guarda-redes e evitar que o adversário faça o mesmo na sua baliza.											
	CrITÉrios de Êxito	Mobilidade com e sem bola, Boas coberturas											
	Variantes	6 Campos, cada equipa faz três jogos, jogando sempre vencedores com vencedores e vencidos com vencidos.											
	Condicionantes												
	Palavras-Chave	Jogo Reduzido											
	Material Necessário	18 bolas, 36 sinalizadores, 24 cones, 12 coletes											
	Fase Principal	Exercício nº	2	Identificação	Jogo Reduzido 4x4 (4 balizas pequenas)								
Objetivos Principais		Capacidade Aeróbia											
Objetivos Complementares		Transição Ofensiva e Defensiva											
Caracterização		EEP - Padronizado											
Dominante/Regime		Capacidade Aeróbia / Transição Ofensiva e Defensiva											
Forma		Exercícios Complementares Integrados											
Espaço		20x40 m	Número	8		Intensidade	Média						
Duração		20	Volume	8+8	Densidade	1:1 / 4	Frequência	2'					
Orgânica/Descrição		Jogo de 4x4, em que cada equipa tem por objetivo marcar golo em 2 balizas e defender outras 2.											
CrITÉrios de Êxito		Ofensivos: Rápidas variações do centro de jogo, Constante Movimentações dos Jogadores sem Bola Defensivos: Rápidas basculações em função da bola, Boas Coberturas Defensivas.											
Variantes		Variante 1: após a recuperação da bola, equipa tem de variar o centro do jogo, para o corredor contrário ao de onde recuperou a bola para poder marcar golo.											
Condicionantes													
Palavras-Chave		Variação do Centro de Jogo, Basculações Defensivas											
Material Necessário		5 bolas, 4 balizas pequenas, 20 sinalizadores, 4 coletes											

		Exercícios de Treino							
Fase Principal	Exercício nº	3	Identificação	Jogo Reduzido 4x4 (baliza central + GR)					
	Objetivos Principais	Capacidade Aeróbia							
	Objetivos Complementares	Manutenção da Posse da Bola							
	Caracterização	EEPG – Manutenção da Posse da Bola							
	Dominante/Regime	Capacidade Aeróbia / Manutenção da Posse da Bola							
	Forma	Exercícios Complementares Integrados							
	Espaço	40x25m	Número	9 (8+GR)	Intensidade	Média			
	Duração	20	Volume	8+8	Densidade	1:1/4	Frequência	2'	
	Orgânica/Descrição	Jogo 4x4 com uma baliza + GR marcada por dois cones no centro de jogo, em que as equipas podem marcar golo em ambos os sentidos do jogo, contudo apenas o pode fazer após 5 passes sucessivos entre os seus jogadores sem que o adversário intercete a bola.							
	Critérios de Êxito	Ofensivos: Boa circulação de bola, Movimentação dos Jogadores sem bola, Defensivo: Concentração dos jogadores na proteção da baliza e ao mesmo tempo, próximo do centro de jogo.							
	Variantes	Variante 1: alteração do número de passes em função do sucesso que o exercício esteja a ter							
	Condicionantes								
	Palavras-Chave	Manutenção da Posse da Bola							
	Material Necessário	5 bolas, 2 cones, 20 sinalizadores, 4 coletes							
	Fase Principal	Exercício nº	4	Identificação	Jogo Reduzido 1+4x4+1				
Objetivos Principais		Capacidade Aeróbia							
Objetivos Complementares		Criação de Situações de Finalização, Recuperação da Bola							
Caracterização		EEP - Metaespecializado							
Dominante/Regime		Capacidade Aeróbia / Criação de Situações de Finalização							
Forma		Exercício Fundamental – Fase III							
Espaço		30x40m	Número	8 (+2GR)	Intensidade	Média			
Duração			Volume		Densidade		Frequência		
Orgânica/Descrição		Jogo 4x4 com GR's, em que cada equipa tenta marcar golo na baliza adversária e evitar que este marque na sua.							
Critérios de Êxito		Criatividade, Mobilidade							
Variantes		Variante 1: Para marcar tem que reunir uma das seguintes condições: ou recuperou a bola no meio campo defensivo adversário, ou se recuperar a bola no seu meio campo, tem de ir obrigatoriamente a um dos corredores.							
Condicionantes									
Palavras-Chave		Criação de Situações de Finalização, Jogo Reduzido							
Material Necessário		10 bolas, 2 Balizas de Fut-11 (1 amovível) , 4 coletes, 10 sinalizadores							

Exercícios de Treino											
Fase Final	Exercício nº	5	Identificação	Alongamentos e Balanço Final da UT							
	Objetivos Principais	Alongamento Músculos Posteriores e Anteriores da Coxa									
	Objetivos Complementares	Balanço Final da UT									
	Caracterização	EPG									
	Dominante/Regime	Alongamento / Técnico Tático									
	Forma	Exercício Complementar Separado									
	Espaço	Círculo Central	Número	24	Intensidade	Baixa					
	Duração	10	Volume	6	Densidade	1:1/2	Frequência	1'			
	Orgânica/Descrição	<p>1-Alongamento do músculo da tibial anterior: com o tronco direito puxar o um dos pés com a mão de modo a tocar com o calcanhar atrás. Repete com a outra perna;</p> <p>2-Alongamento dos músculos posteriores das coxas com o tronco inclinado para frente e os baixos em baixo segurando atrás na parte inferior das pernas, com as costas direitas.</p> <p>3-Alongamento do músculo anterior da coxa com o tronco inclinado um pouco à retaguarda e com as mãos apoiadas no chão atrás do corpo, levantando os quadris o mais possível sentindo um tensão na parte anterior da coxa.</p> <p>4-Alongamento dos músculos posteriores das coxas, sentado com as pernas juntas e estendidas para a frente, estendendo os braços à frente, segurando os gêmeos com as mãos.</p>									
	Crítérios de Êxito	Cumprimento dos tempos ótimos de alongamento (20 Seg.), Localização da intensidade ótima do alongamento (sentir tensão)									
Variantes											
Condicionantes											
Palavras-Chave											
Material Necessário	Músculos Posteriores e Anteriores da Coxa										
Material Necessário											

RELATÓRIO DE UNIDADE DE TREINO

Período	Pré-Competitivo	Mesóclcio nº	1	Microciclo nº	1
Unidade de Treino	2	Data	20-Agosto-2013		

Terça-feira, dia 20 de Agosto, acabou por representar verdadeiramente a 1ª sessão de trabalho efetivo.

Na fase inicial realizou-se um teste de avaliação da potência aeróbia. Após a realização deste teste foram apontados os resultados, para posteriormente calcular o VO2max.

A parte principal da Unidade de Treino foi baseada nos princípios metodológicos dos jogos reduzidos, com regra geral uma intensidade média e um volume elevado, de forma a trabalhar a capacidade aeróbia dos atletas, mas fazendo desde já uma organização dos grupos por setores.

O primeiro exercício 2x2 com balizas pequenas em que o objetivo era manter os jogadores o mais tempo possível em exercício, evitando paragens sem ser as necessárias para cada repetição, para tal foi necessário colocar 3 bolas por campo (4 campos) e havendo uma rápida reposição sempre que cada bola saia do terreno de jogo. De forma a aumentar a competitividade do exercício, o jogo seguinte era seguindo a lógica de vencedores contra vencedores e vencidos contra vencidos do jogo anterior.

Na fase seguinte da UT, os atletas dividiram-se por três estações, todas elas com 2 equipas, sendo que todas as equipas passavam por todas as estações. Na 1ª estação era composta por 4 balizas pequenas, colocadas na linha de fundo do campo de (grande área), junto aos corredores laterais em que cada equipa atacava para 2 balizas e defendia 2 balizas. A 2ª estação era composta por duas balizas de fut-11 mais GR. A 3ª estação campo de dimensões 40x25m com uma baliza definida por cones na zona central do campo e com um GR, as equipas podiam marcar golo nos dois sentidos, mas teriam de fazer uma sequência de 5 passes antes de finalizar.

Verificou-se que depois dos grupos passarem pela 2ª estação, o exercício foi perdendo qualidade nomeadamente nas transições defensivas, onde os jogadores começavam a não reagir à perda da bola, pelo que foi necessário ajustar o volume do exercício.

Durante a UT eu fiquei responsável pela apresentação do exercício 2x2, bem como a supervisão de 1 dos campos, com instruções para sobretudo os atletas procurarem manter ou recuperar a posse da bola, evitando sempre possível desarmar para fora.

No conjunto das três estações fiquei responsável pela estação cujo exercício continha quatro balizas pequenas e o foco principal da minha instrução durante o exercício era para as constantes variações do centro de jogo, para obrigar a uma constante movimentação por parte dos atletas com e sem bola.

Observações: Estiveram presentes na apresentação 24 atletas, 6 deles ainda à experiência.

• **Anexo C: Unidade de Treino Momento Final Estágio – Ép 2013 / 14**

Equipa	União F. C. I. Tomar		Escalão	Seniores		Temporada	2013 / 2014		61		
Macroциclo	1	Mesociclo	5-Competitivo		Microциclo	19 - Competição		Nº			20
Data	2-Janeiro-2013		Hora	20h30		Local	Estádio Municipal de Tomar				
Objetivos Principais	Método de Jogo: Transição Ofensiva e Defensiva										
Objetivos Complementares	Manutenção da Posse da Bola. Força, Capacidade Anaeróbia										
Unidade de Treino										TP	TT
1ª Parte – Introdutória	1. Sinopse Unidade de Treino nº 61									5	5
2ª Parte – Inicial	2. Corrida Ligeira									10	15
	3. Exercício de Manutenção da Posse da Bola (3+3) x3									10	25
3ª Parte – Principal	4. Exercício de Transição em 4 zonas 3x3x3									20	45
	5. Circuito Força com Finalização dois sentidos 1xGR									15	60
	6. Jogo Condicionado – GR+9x9+GR									20	80
4ª Parte– Final	7. Alongamentos Ficha nº 1 e Balanço Final da UT									90	90
Exercícios de Treino											
Parte Inicial	Exercício nº	3	Identificação	Manutenção da Posse da Bola (3+3) x3							
	Objetivos Principais	Manutenção da Posse da Bola									
	Objetivos Complementares	Ativação Psicomotora									
	Caracterização	EEPG – Manutenção da Posse da Bola									
	Dominante/Regime	Manutenção da Posse da Bola / Ativação Psicomotora									
	Forma	Exercício Complementar Integrado									
	Espaço	25x15m	Número	9+9	Intensidade	Média					
	Duração	3x3'	Volume	10'	Densidade	1:1/6	Frequência	3			
	Orgânica/Descrição	Exercício de posse de bola com 3 Equipas de 3 ou 4 jogadores cada, jogando 2 contra 1, ou seja uma situação de 6x3 ou 8x4, quando uma das equipas que está em posse perde a bola para a que está a recuperar invertem-se os papéis que cada uma estava a assumir anteriormente. (exercício realizado em 2 grupos e os guarda-redes realizam trabalho específico com o seu treinador)									
	Critérios de Êxito	Com bola: jogadores procurarem jogar a toda dimensão do terreno de jogo, procurando circular a bola de forma rápida, de modo a conseguir dispersar os jogadores adversários, dificultando assim a recuperação de bola. Sem bola: jogar com os jogadores próximos, com coberturas defensivas constantes e intensificando a pressão em zonas mais fechadas onde haja menos linhas de passe disponíveis, como por exemplo próximo dos vértices do terreno de jogo.									
Palavras-Chave	Joga a Poucos Toques, Intensifica a Pressão										
Material Necessário	5 bolas, 2 jogos de 7 coletes, 20 sinalizadores										
Parte Principal	Exercício nº	4	Identificação	3x3+3 – Transições em 4 zonas - Quadrados							
	Objetivos Principais	Método de Jogo – Transição Ofensiva e Defensiva									
	Objetivos Complementares	Manutenção da Posse da Bola, Capacidade Anaeróbia									
	Caracterização	EEPG – Manutenção da Posse da Bola									
	Dominante/Regime	Transição Ofensiva e Defensiva / Capacidade Anaeróbia									
	Forma	Exercício Complementar Integrado									
	Espaço	2x (4 (20x20m))	Número	9+9	Intensidade	Submáxima					
	Duração	3x5'	Volume	20'	Densidade	1:1/5	Frequência	3			
	Orgânica/Descrição	O espaço jogo, encontra-se dividido em quatro zonas iguais, sendo que participam 3 equipas de 3 jogadores. Uma equipa está em posse de bola e outra em recuperação da mesma, enquanto a terceira encontra-se passiva num dos três quadrados livres. Caso a equipa em posse faça 5 passes seguidos, ou a outra equipa em jogo recupere a bola, devem procurar assim que possível passar a bola para a equipa que se encontra num dos outros quadrados, ficando esta em posse e vem a equipa que perdeu a bola inicialmente, em transição defensiva procurar recupera-la. (exercício realizado em 2 grupos)									
	Critérios de Êxito	Equipa com bola: procurar circular a bola a poucos toques, com os jogadores sem bola em constantes desmarcações de forma a oferecerem linhas de passe ao portador da bola. Equipa sem bola: jogar com os jogadores próximos, com coberturas defensivas constantes e intensificando a pressão em zonas mais fechadas onde haja menos linhas de passe disponíveis, como por exemplo próximo dos vértices do terreno de jogo. Transição Ofensiva: levantar a cabeça antes de fazer o passe para ver em que quadrante está a terceira equipa posicionada									
Condicionantes											

		Máximo 3 toques						
		Palavras-Chave						
		Desmarca, Oferece Linha de Passe, Pressiona, Levanta a Cabeça, Transita Rápido						
		Material Necessário						
		8 Bolas, 2 jogos de 5 coletes, 30 sinalizadores						
Exercícios de Treino								
Parte Final	Exercício nº	5	Identificação	Circuito Força com Finalização dois sentidos 1xGR				
	Objetivos Principais	Força						
	Objetivos Complementares	Ações Técnico Táticas Ofensivas Individuais: Cruzamento, Remate						
	Caracterização	EEP – Concretização do Objetivo do Jogo						
	Dominante/Regime	Força / Cruzamento e Remate						
	Forma	Exercício Fundamental Fase I: 1xGR						
	Espaço	Campo Inteiro	Número	18 + 2 GR	Intensidade	Submáximo		
	Duração	2x5'	Volume	15'	Densidade	1:1/2	Frequência	2
	Orgânica/Descrição		<p>Circuito de Força Média em que partem dois atletas ao mesmo tempo A e B, sendo que no final de cada sequência de exercícios termina com finalização, indo depois ocupar o último lugar da outra fila.</p> <p>Exercício 1: saltos para os arcos com impulsão apenas de uma perna na diagonal</p> <p>Exercício 2: contornar os cones com deslocamento lateral.</p> <p>Exercício 3: contornar os cones formados em Z, com corrida</p> <p>Exercício 4: skeeping baixo na escada de coordenação</p> <p>Exercício 5: saltos laterais a pé juntos</p> <p>Exercício 6: saltos frontais a pé juntos</p>					
	Critérios de Êxito		Execução dos exercícios com uma Intensidade Relativa Máxima					
Variantes								
Condicionantes								
Palavras-Chave		Máxima Intensidade Relativa						
Material Necessário		16 Bolas, 1 escada de coordenação, 4 arcos, 2 barreiras pequenas, 8 cones, 3 cones perfurados, 3 varolas						
Parte Principal	Exercício nº	6	Identificação	Jogo Condicionado – GR+9x9+GR				
	Objetivos Principais	Método de Jogo: Transição Ofensiva e Defensiva						
	Objetivos Complementares	Capacidade Aeróbia						
	Caracterização	EEP - Competitivo						
	Dominante/Regime	Método de Jogo / Capacidade Aeróbia						
	Forma	Exercício Fundamental Fase III – GR+10x10+GR						
	Espaço	Campo Inteiro	Número	18 + 2 GR	Intensidade	Submáxima		
	Duração	15'	Volume	20'	Densidade	1:10	Frequência	1
	Orgânica/Descrição		<p>Jogo Condicionado, duas equipas de GR+9x9+GR, no sistema de jogo GR+4+1+2+2, seguindo método de jogo defensivo, com uma defesa zona pressionante e um método de jogo ofensivo, que privilegie o ataque posicional como principal meio para conseguir criar situações de finalização</p>					
	Critérios de Êxito		<p>Ofensivo: optar por transições ofensivas rápidas a não ser que o adversário esteja desequilibrado defensivamente</p> <p>Defensivo: linhas defensivas subidas e pressionantes, especialmente nos corredores laterais</p>					
Palavras-Chave		Segurança na Transição Ofensiva, Pressão Alta, Intensifica a Pressão nos Corredores Laterais						
Material Necessário		10 Bolas, 9 coletes						



RELATÓRIO DE UNIDADE DE TREINO

Período	Competitivo	Mesociclo nº	5	Microciclo nº	19
Unidade de Treino	61	Data	02-Janeiro-2014		

A parte inicial da UT, nº 61 começou com corrida ligeira durante 10 minutos por parte de todos os atletas, dando de seguida lugar a um exercício de manutenção da posse da bola realizado em dois grupos distintos de (3+3)x3, por sua vez os guarda-redes integraram o trabalho específico com o seu treinador.

Na parte principal da UT aproveitou-se a anterior formação das equipas para a realização de um exercício de transições, novamente em dois grupos distintos. Durante a primeira repetição do exercício verificou-se que as transições estavam por vezes a demorar muito tempo pois havia constante perdas de bola sem transição, pelo que de forma a aumentar a qualidade e intensidade do exercício definiu-se que caso a equipa em posse de bola perde-se a mesma para fora da zona de jogo momentânea, partia imediatamente em transição defensiva para o quadrado onde estava a equipa passiva, que nesse momento ficaria em posse. Esta condicionante foi proposta por mim e aceite pela equipa técnica, sendo que os resultados da mesma acabaram por ser satisfatórios e de futuro será para manter em exercícios com orgânicas e objetivos semelhantes.









Num segundo instante da parte principal da Unidade de Treino realizou-se um trabalho de força em circuito com finalização, sendo que os guarda-redes participaram neste exercício apenas na defesa da baliza. Na minha opinião e apesar de não possuir conhecimentos aprofundados ao nível fisiológico, julgo que depois dos atletas terem estado durante praticamente 1 semana sem treinar um trabalho de força não será o mais indicado, podendo elevar o risco de contração de lesões, pois os músculos passam de um período de longa ausência da atividade, para atividade muito intensa. A meu ver penso que um trabalho mais ao nível da capacidade aeróbia seria o mais indicado.

O último exercício da parte principal foi jogo GRx9x9+GR em campo inteiro jogando ambas as equipas no sistema GR+4+1+2+2, sendo que a posição em falta para aquilo que é o sistema de jogo habitual, foi a posição de médio ofensivo. Nesta parte da sessão não tive intervenção direta na instrução sendo que a própria equipa técnica, não foi muito interventiva, nem corretiva, uma vez que a duração do exercício não era muita e o objetivo principal era proporcionar aos atletas um momento competitivo dentro da unidade de treino.

Observações: Participaram nesta unidade de treino 20 atletas, que treinaram todos de forma integrada. Efetuou tratamento no clube Marito, com uma lesão no tendão de aquiles. Faltou Nuno Rodriguespor motivos profissionais.

• Anexo D: Ficha de Alongamento

FICHA DE ALONGAMENTO Nº 1

1		Exercício nº 1	Identificação Alongamento Ativo dos Tríceps	20''+10'' + 20''+10''	60'' (1')
		Orgânica / Descrição			
		Postura sentado com um pé sobre o outro e com os joelhos estendidos com a mão do mesmo lado do pé, puxando-o para si. (unilateral)			
		CrITÉrios de Êxito	Manter a perna apoiada em extensão quando sentir dor		
2		Exercício nº 2	Identificação Alongamento Ativo Posteriores da Coxa	20''+10'' + 20''+10''	120'' (2')
		Orgânica / Descrição			
		Postura sentado com uma perna estendida e outra flexionada, com a mão oposta puxa o pé e com a mão do lado da perna estendida, apoia-se ao lado do quadril (unilateral)			
		CrITÉrios de Êxito	Manter a perna estendida		
3		Exercício nº 3	Identificação Alongamento Ativo dos Tibiais Anteriores	20''+10'' + 20''+10''	180'' (3')
		Orgânica / Descrição			
		Postura de joelhos alinhados, bem apoiados pelas mãos, com os braços perpendiculares aos ombros. (unilateral)			
		CrITÉrios de Êxito	Manter a posição estática		
4		Exercício nº 4	Identificação Alongamento Ativo dos Quadríceps	20''+10'' + 20''+10''	240'' (4')
		Orgânica / Descrição			
		Postura sentado com uma perna flexionada para trás e com o pé sob o glúteo; a outra perna flexionada para a frente com o pé posicionado contra o joelho oposto, a mão fixa sobre o quadril. (unilateral)			
		CrITÉrios de Êxito	Manter a posição estática		
5		Exercício nº 5	Identificação Alongamento Passivo da Pélvis	20''+10'' + 20''+10''	300'' (5')
		Orgânica / Descrição			
		Postura uma perna flexionada para frente e outra estendida para trás, transferir o peso do corpo para a perna exterior e endireitar o corpo com o auxílio das mãos. (unilateral)			
		CrITÉrios de Êxito	Manter a posição estática		
6		Exercício nº 6	Identificação Alongamento Ativo dos Glúteos	20''+10'' + 20''+10''	360'' (6')
		Orgânica / Descrição			
		Postura com uma perna flexionada e o pé oposto apoiado sobre o joelho, elevar os ombros do solo e segurar a perna flexionada com ambas as mãos. (unilateral)			
		CrITÉrios de Êxito	Manter a perna do alongamento contraída		
7		Exercício nº 7	Identificação Alongamento Ativo dos Adutores	20''+10''	390'' (6'30'')
		Orgânica / Descrição			
		Postura sentado no chão com as pernas afastadas, os cotovelos são flexionados atrás e a pelve é mantida em reversão, ou seja com basculação atrás. (bilateral)			
		CrITÉrios de Êxito	Manter as pernas afastadas		
8		Exercício nº 8	Identificação Alongamento Ativo dos Abdominais	20''+10''	420'' (7')
		Orgânica / Descrição			
		Postura com ambas as pernas estendidas e voltadas para o solo, apoiar-se sobre as mãos, alinhando e estendendo a coluna cervical, decúbito ventral. (bilateral).			
		CrITÉrios de Êxito	Pernas estendidas, cabeça levantada e mãos apoiadas		
		Palavras-chave	Curvar o tronco subindo a zona ventral até ao ponto ótimo		

- **Anexo E: Plano de Microciclo Momento Inicial de Estágio – Ép 2012 / 13**



Planeamento Semanal
União F. C. I. de Tomar
 Época 2012 / 2013

Período Pré-Competivo Mesó-ciclo nº 1 Microciclo nº 1

	2.ª Feira 30-Jul-12	3.ª Feira 31-Jul-12	4.ª Feira 01-Ago-12	5.ª Feira 02-Ago-12	6.ª Feira 03-Ago-12	Sábado 04-Ago-12	Domingo 05-Ago-12
Unid. Treino	1	2	3	4	5	6	
Local	Estádio Municipal	Estádio Municipal	Estádio Municipal	Estádio Municipal	Estádio Municipal	Estádio Municipal	
Hora	20h30 – 22h00	20h30 – 22h00	20h30 – 22h00	20h30 – 22h00	20h30 – 22h00	9h30 – 11h00	
Objectivos	Apresentação: Equipa Técnica Metodologia de Trabalho Organização Ofensiva e Defensiva: Manutenção da posse da bola Recuperação da posse da bola Tirar a bola da zona de pressão Jogo Formal	Organização Ofensiva e Defensiva Inter-Sectorial: Manutenção da posse da bola Finalização Recuperação da posse da bola Tirar a bola da zona de pressão Fases do Jogo Ofensivo: Fase III - Construção	Organização Ofensiva e Defensiva Inter-Sectorial Coletiva: Transição Defesa – Ataque: 1ª Fase Construção Capacidade Anaeróbia Jogo Formal	Organização Ofensiva Sectorial Defensiva e Inter Sectorial Manutenção da posse da bola Recuperação da posse da bola Tirar a bola da zona de pressão Jogo Inter Sectorial 6x4 ou 7x5	Organização Ofensiva e Defensiva: Manutenção da posse da bola Recuperação da posse da bola Tirar a bola da zona de pressão Método de Jogo Ofensivo: Transição Defesa-Ataque Jogo Condicionado	Ações Coletivas: Ofensivas: Combinações Táticas Diretas e Indiretas ORE Sistema de Jogo: 1-4-1-2-3 Flexibilidade	FOLGA
Material							

Equipa Técnica: Lino Freitas, Sérgio Alves, Carlos Duarte

9.6 Anexo F: Plano de Microciclo Momento Intermédio de Estágio – Ép 2013 / 14



Planeamento Semanal
União F. C. I. de Tomar
 Época 2013 / 2014

Período Pre-Competivo Mesociclo n.º 1 Microciclo n.º 1

	2.ª Feira 19-Ago-12	3.ª Feira 20-Ago-12	4.ª Feira 21-Ago-12	5.ª Feira 22-Ago-12	6.ª Feira 23-Ago-13	Sábado 24-Ago-13	Domingo 25-Ago-13
Unid. Treino	1	2	3	4			
Local	Estádio Municipal	Estádio Municipal	Estádio Municipal	Estádio Municipal			
Hora	19h00 – 22h00	20h00 – 22h00	20h00 – 22h00	20h00 – 22h00			17h00
Objectivos	<p>Apresentação: Equipa Técnica Metodologia de Trabalho</p> <p>Jogo Formal</p>	<p>Princípios de Jogo: Cobertura Ofensiva e Defensiva</p> <p>Organização Ofensiva e Defensiva Manutenção da posse da bola</p> <p>Momentos do Jogo: Transição Ofensiva e Defensiva</p> <p>Capacidade Aeróbia</p>	<p>Princípios de Jogo Defensivo: Cobertura Defensiva</p> <p>Ações Coletivas: Ofensivas: Combinações Táticas Indiretas / Deslocamentos Ofensivos</p> <p>Organização Ofensiva e Defensiva Manutenção da posse da bola</p> <p>Capacidade Aeróbia</p>	<p>Ações Coletivas: Ofensivas: Combinações Táticas Indiretas / Deslocamentos Ofensivos</p> <p>Organização Ofensiva: 3ª Fase - Criação de Situações de Finalização</p> <p>Jogo Formal</p>	FOLGA	FOLGA	<p>Jogo de Preparação</p> <p>Gafetense x União de Tomar</p> <p>CONVOCATÓRIA 14h00</p>
Intensidade	Média	Média	Alta	Média			
Material	10 Bolas, 10 coletes	18 bolas, 50 sinalizadores, 24 cones, 12 coletes, 4 balizas pequenas, 1 baliza amovível	20 bolas, 2x7 coletes, 2 balizas amovíveis, 30 sinalizadores	20 bolas, 16 sinalizadores, 10 coletes			10 Bolas, 2x5 coletes

Equipa Técnica: Lino Freitas, Marco Marques, Carlos Duarte

9.7 Anexo G: Plano de Microciclo Momento Final de Estágio – Ép 2013 / 14



Planeamento Semanal
União F. C. I. de Tomar
Época 2013 / 2014

Período Competitivo Mesociclo n.º 5 Microciclo n.º 19

		2.ª Feira 30-Dez-13	3.ª Feira 31-Dez-13	4.ª Feira 01-Jan-14	5.ª Feira 02-Jan-14	6.ª Feira 03-Jan-14	Sábado 04-Jan-14	Domingo 05-Jan-14
Unid. Treino					61	62		
Local					Estádio Municipal Tomar	Estádio Municipal Tomar		Estádio Municipal Tomar
Hora					20h30 – 22h00	20h30 – 22h00		15h00
Objetivos	Técnico- Táticos	FOLGA	FOLGA	FOLGA	Método de Jogo: Transição Ofensiva e Defensiva Manutenção da Posse da Bola	Melhoria da Ocupação Racional dos Espaços: Sistema de Jogo GR+3+1+4+1+2	FOLGA	3ª Jornada 1ª Fase Taça do Ribatejo <i>União de Tomar</i> & G. D. R Alferrarede
	Fisiológicos				Capacidade Anaeróbica / Força Média	Capacidade Aeróbica		CONVOCATÓRIA 11h30
	Psicológicos				Desenvolvimento da Capacidade de Superação	Desenvolvimento da Capacidade de Concentração		
Intensidade					Submáxima	Média		
Material					16 Bolas, 1 escada de coordenação, 4 arcos, 2 barreiras pequenas, 8 cones, 3 cones perfurados, 3 varolas, 6 coletes	12 Bolas, 18 sinalizadores, 10 coletes,		10 Bolas, 20 sinalizadores, 7+2 coletes

Equipa Técnica: Lino Freitas, Marco Marques, Carlos Duarte

RELATÓRIO DE MICROCICLO

Período	Competitivo	Mesociclo nº	5	Microciclo nº	19
30-Dezembro-2013		a		05-Janeiro-2014	

O microciclo número 19, surge depois do período de paragem para a época festiva do final de ano, pelo que tendo este microciclo apenas 2 unidades de treino, foi dado algum maior foco à parte fisiológica, mas também técnico-tática com a introdução de um novo sistema de jogo a testar na partida da taça do ribatejo, que foi entendido como o jogo ideal para o fazer atendendo ao facto de bastar apenas um empate para garantir o apuramento, mas também pelo adversário ser do escalão secundário.

Na minha opinião, como já havia referido no relatório das unidades de treino, julgo que a nível fisiológico o trabalho realizado não foi o mais adequado atendendo ao facto aos bastantes dias que os atletas tiveram sem treinar.

Por outro lado, do ponto de visto do planeamento penso que a % do volume de trabalho do microciclo destinado ao desenvolvimento do sistema de jogo GR+3+1+4+2 deveria ter sido maior, pois é difícil de conseguir resultados práticos apenas com uma unidade de treino.

A meu ver a primeira unidade de treino o trabalho ao nível fisiológico deveria ter sido muito mais direcionado para a capacidade aeróbia, mas integrado no planeamento estratégico, propondo para isso exercícios por sectores, que potenciassem a relação entre sectores e jogadores do mesmo sector.

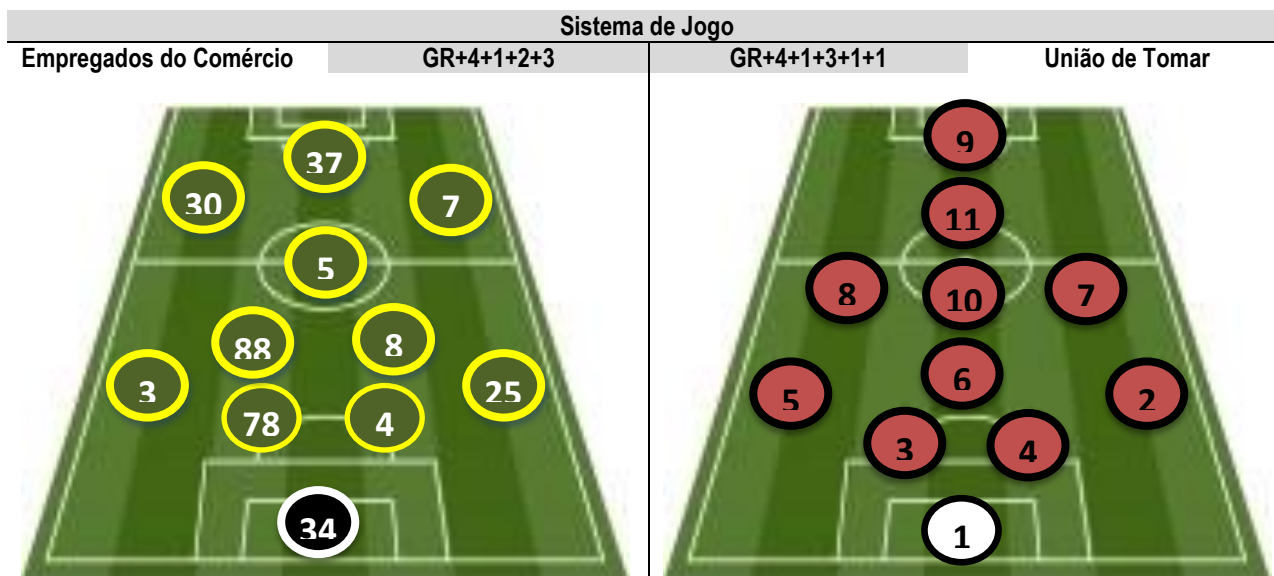
Observações: Neste Microciclo estiveram ausentes por lesão Diogo Cartaxo (Pubalgia) e a efetuar recuperação fora do clube, após intervenção cirúrgica aos ligamentos cruzados do joelho Rui Pedro e Ricardo Antunes. Ausente por lesão fractura do perónio Fred. Abandonaram o clube André Ferreira (emigrou) e David (Gavionense). Entrou um novo jogador para o plantel, no caso um regresso do avançado Bruno Pinto.

9.8 Anexo H: Relatório de Jogo – Ép 2013 / 14

RELATÓRIO DE JOGO

N.º	Nome	GL	SB	CA	CV	Jogo	N.º	Nome	GL	SB	CA	CV
12	Rui Galrinho					10ª Jornada 1º Div. A.F. Santarém Local Campo Municipal da Chamusca 15 / 12 / 2013 15h00  U. D. Chamusca 1-0 União de Tomar 	12	Nuno Ribeiro				
6	João Dias						2	Vanderson		30'		
3	Banana						3	Fábio Vieira				
28	Rui Oliveira						4	Nuno Rodrigues				
17	Tiago Godinho						5	André Silva				
5	Hugo Ferreira						6	Marquito		58'		
14	Joel						7	Godinho				
20	Tiago Silva						8	Melo				
11	Moleiro						9	David				
9	Nelson Ramos						10	Flávio		80'		
8	Timor						11	Wemerson				
1	João Rodrigues						1	João Pedro				
2	André Madeira						13	Fábio Marques				
7	Filipe Santos						14	Diogo Gaspar				
16	Leandro Silva					15	Fred do Val					
						16	Natividade		30'			
						17	Willian		58'			
						18	Vítor		80'			
Treinador Principal		Nando Costa			Árbitro Principal		Treinador Principal		Lino Freitas			
Treinador Adjuntos		Ribeiro			Auxiliares		Treinador Adjuntos		Marco M. / C. Duarte			
Delegado ao Jogo		António Sousa					Delegado ao Jogo		José Jorge			
Massagista		José Godinho					Massagista		Álvaro			

GL: Golo SB: Substituição CA: Cartão Amarelo CV: Cartão Vermelho

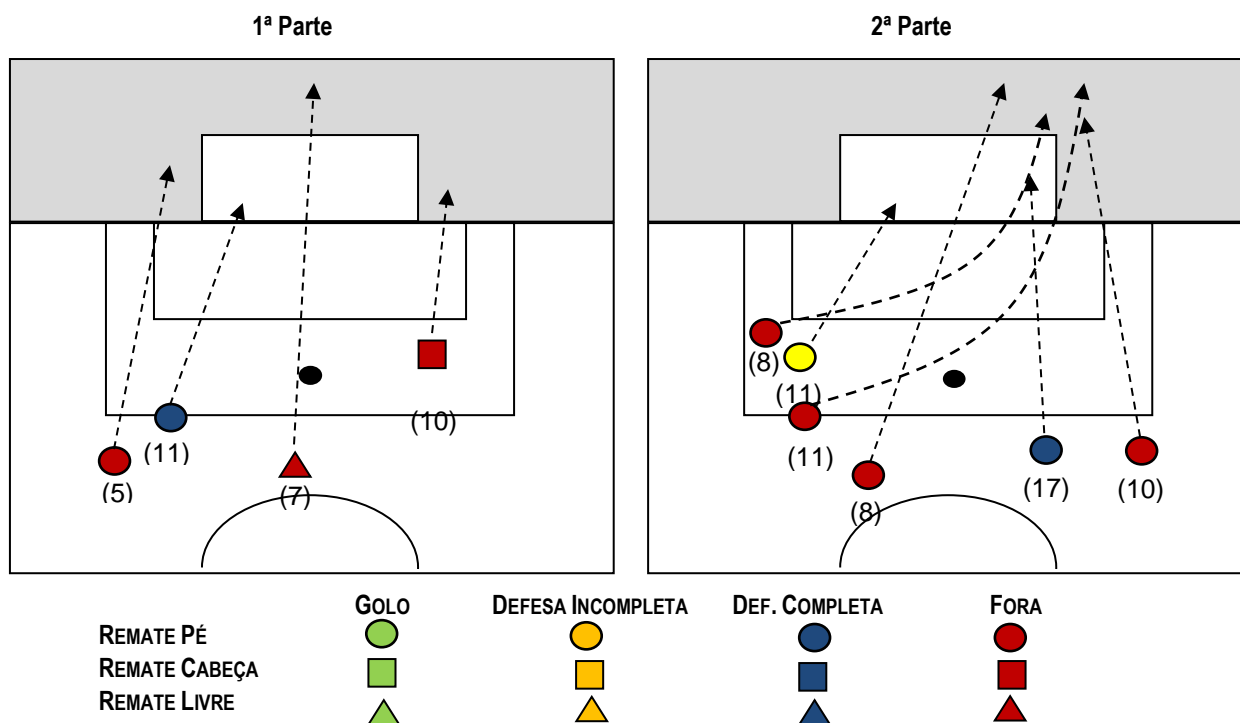


ANÁLISE QUANTITATIVA

Estatística Geral

Nº	NOME	PERDAS DE BOLA		FALTAS				REMATES				FORAS DE JOGO		CANTOS	
				Cometidas		Sofridas		Efetuados		Sofridos					
		1ª P	2ª P	1ª P	2ª P	1ª P	2ª P	1ª P	2ª P	1ª P	2ª P	1ª P	2ª P	1º P	2º P
12	Nuno Ribeiro									2	1				
2	Vanderson														
3	Fábio Vieira														
4	Nuno Rodrigues	2		1			1							1	
5	André Silva	1					2		1						
6	Marquito	1		1											
7	Godinho			2				1	1						
8	Melo				1					2					
9	David	2	3	1		1							1		
10	Flávio	2			1	1		1	1						
11	Wemerson	3	2	3		3	2	1	2				1	1	
1	João Pedro														
13	Fábio Marques														
14	Diogo Gaspar														
15	Fred do Val														
16	Natividade														
17	Willian		3				2		1						
18	Vitor		1			1									
SUBTOTAL		11	9	8	2	8	6	4	6	2	1	2	2	0	3
TOTAL		20		10		14		10		3		4		3	

Remates



ANÁLISE QUALITATIVA

Sistema de jogo

- Neste jogo a contar para a 10ª Jornada do campeonato da 1ª Divisão da A. F. Santarém o União de Tomar iniciou com uma ligeira alteração a aquilo que é o seu sistema de jogo tradicional GR+4+4+2 Losango, jogando em GR+4+1+3+1+1, não tendo um médio ofensivo claramente definido, mas sim dois avançados um mais fixo, servindo como referência do ataque David e outro mais móvel jogando nas suas costas, Wemerson.
- Relativamente ao último onze apresentado houve duas alterações a entrada de Paulo Godinho para Médio Interior e de Flávio Graça para a posição de Médio Ofensivo, nos lugares de Marito e André Ferreira respetivamente.
- Assim o onze inicial, teve na baliza Nuno Rodrigues. A última linha defensiva formada por 4 jogadores, Nuno Rodrigues e Fábio Vieira a Defesa Centrais, Vanderson e André Silva a Defesas Laterais Direito e Esquerdo respetivamente. O meio-campo formado em losango, teve na posição mais recuada, Médio Defensivo Marquito, como Médios Interiores Melo e Godinho e como médio centro Flávio Graça. Na frente de como já foi referido jogou David e Wemerson.

PROCESSO DEFENSIVO

Método de jogo

- Do ponto de vista defensivo a nossa equipa adotou preferencialmente com um método de jogo defesa zona pressionante, mas teve muitas dificuldades perante método de jogo adversário mais direto. Neste aspeto e especialmente durante a primeira parte a nossa equipa teve muita dificuldade em conseguir ganhar as primeiras e segundas bolas.
- A organização da última linha defensiva foi em diagonal, reforçando muito as coberturas próximas do centro de jogo e por outro lado, a sua articulação foi com o médio defensivo. Do ponto de vista da ocupação dos espaços, houve alguma distancia entre o sector defensivo e intermediário, que concedeu alguns espaços entrelinhas e consequentemente dificuldade em ganhar as segundas bolas, como referido anteriormente.

Esquemas táticos Defensivo

Cantos: O tipo de defesa, dentro da área é uma defesa individual, com um jogador no primeiro poste (Vanderson), outro a cobrir a zona da pequena área à entrada do primeiro poste (André Silva), dois jogadores da zona intermédia (Flávio e Melo) e na frente (Wemerson), sendo que os restantes atletas, como já referido assumiram marcações individuais dentro da área.

Livres: Nos livres laterais, normalmente 2 jogadores na barreira e depois todo os restantes jogadores dentro da área numa marcação individual, ficando apenas 1 jogador na zona do meio campo (Marito). Alguma infelicidade na forma como a equipa sofreu o golo que decidiu a partida em seu desfavor, com a bola a bater na barreira e a trair o guarda-redes Nuno, que já se fazia à bola para o lado contrário.

PROCESSO OFENSIVO

Método de jogo

- Apesar de ser essa a intenção, durante a primeira parte fruto também por demasiadas ações técnico-táticas pouco assertivas, a equipa não conseguiu impor o método de jogo pretendido ataque posicional.
- Na segunda parte e já jogando em GR+4+3+3 a equipa conseguiu subir as suas linhas e jogar com um maior domínio territorial, estando constantemente em posse não permitindo ao adversário sair em transições rápidas.
- Talvez também por fruto de 3 jogadores de características mais ofensivas e que habitualmente tem jogado e sido influentes nas manobras ofensivas da equipa, neste jogo denotou algumas dificuldades em conseguir criar situações claras de golo e as poucas conseguidas foram desperdiçadas.

Esquemas Táticos

Cantos: Em relação aos cantos ofensivos, no meio campo ficavam sempre 2 jogadores, Vanderson e Melo ou André, um jogador na zona intermediária ofensiva, Flávio. Os executantes dos cantos, do lado direito André, do lado esquerdo Melo. Na zona de finalização um jogador sempre na zona do guarda-redes, David e 4 jogadores a atacarem a bola, um a sair do primeiro poste a entrar ao segundo Nuno, outro a entrar ao primeiro poste Godinho, outro a entrar na direção do guarda-redes Fábio e um última numa linha mais recuada, na zona da grande penalidade Wemerson.

Livres: Nos livres ofensivos, numa ocasião optamos pela situação de remate à baliza, sem sucesso, noutra situação, optou-se por um passe para desmarcação do Defesa Lateral

Comentário à Atuação Individual dos Jogadores

12 – Nuno Ribeiro (Guarda-redes) – exibição ingrata do guarda-redes Nuno, que sofre um golo num lancefurtivo, num remate que desviou na barreira na sequência de um livre. Do resto da partida apenas foi chamado intervir por uma vez num remate fortíssimo da entrada da área em posição frontal em que apenas teve tempo de socar para a frente.

2 – Vanderson (Defesa-direito) – mais assertivo nas missões ofensivas do que defensivas, procurou sempre possível envolver-se no ataque subindo no seu corredor, mas não conseguiu ser muito eficaz nas suas ações. Acabou por sair lesionado à passagem do minuto 30, com uma contractura muscular no posterior da coxa direita.

3 – Fábio Vieira (Defesa-central) – ao nível defensivo, cumprir nas suas tarefas sempre que foi solicitado, apesar de não ter tido muito trabalho. Ao nível do processo ofensivo, revelou alguma lentidão na execução e tomada de decisão, o que condicionou em algumas situações uma definição da jogada.

4 – Nuno Rodrigues (Defesa-central) – não esteve ao seu melhor nível, nomeadamente no aspeto defensivo, revelou-se pouco tranquilo e eficaz quando foi necessário tirar a bola das zonas vitais do campo, sendo que o golo sofrido resulta de uma falta na sequência de um mau alívio seu.

5 – André Silva (Defesa-esquerdo) – muito desconcentrado nas suas ações iniciais, à semelhança do seu colega de sector Nuno Rodrigues, denotou muitas dificuldades em afastar a bola das zonas vitais do campo, sobrando muitas vezes a bola para os seus adversários. Não conseguiu também ser tão influente como costuma ser nos lances de bola parada, que à exceção de um livre lateral, mais nenhum levou perigo à baliza contrária.

6 – Marquito (Médio-defensivo) – a sua zona de ação coincidiu com a do jogador mais perigoso da equipa contrária e teve muitas dificuldades em vencer os duelos que foi travando ao longo do jogo com o seu adversário, principalmente quando surgiu com bola pela chão, mas também no jogo aéreo que costuma ser um ponto forte do seu futebol revelou bastantes dificuldades.

7 – Godinho (Médio-interior) – regressou à competição depois de ausência por 2 semanas devido a lesão, denotou alguma falta de ritmo, se do ponto de vista defensivo até foi bastante voluntarioso e conseguiu fazer uma boa ocupação do espaço interior ao corredor esquerdo. Ao nível ofensivo, jogou sempre muito afastado do centro de jogo, não tendo participação significativa, nem na construção nem na criação de situações de finalização

8 – Melo (Médio-interior) – atuou durante a primeira parte como médio interior e nesta posição foi talvez das unidades que mais se saltou nas tarefas ofensivas, pese embora por vezes procurasse estar por todo o lado.

Na segunda parte ocupou a posição de lateral direito durante os primeiros 30 min, mas não conseguiu ser tão acutilante, tendo nos últimos 15 min voltado ao meio campo, onde dispôs de uma flagrante oportunidade para empatar na cara do guarda-redes mas atirou por cima

9 – David (Avançado) – do planeamento estratégico para este jogo, tinha por missão o jogador referência do ataque a nível posicional, procurando aparecer sempre em zonas mais próximas da baliza, contudo tal não aconteceu e não dispôs tão pouco de qualquer situação de finalização, para além de ter perdido enumeras bolas durante toda a partida.

10 – Flávio Graça (Médio-centro) – jogou na posição do meio campo, tendo como função fechar o corredor central, quando adversário tivesse em posse da bola e quando estava em processo ofensivo, procurava libertar-se mais no apoio aos dois avançados. Contudo apenas na segunda parte quando a equipa passou a jogar em GR+4+3+3 é que conseguiu se libertar e criar mais desequilíbrios através das duas ações, foi dos jogadores mais inconformados, até sair a 15 min do final da partida.

11 – Wemerson (Avançado) – a sua missão para este jogo era ligeiramente diferente do habitual e passava por jogar nas costas do avançado David, procurando através da sua mobilidade criar desequilíbrios na equipa contrária. Dispôs de duas boas oportunidades para marcar na segunda parte, uma delas na cara do guarda-redes permitindo a defesa deste.

16 – Natividade (Defesa Direito) – entrou ao minuto 30 para o lugar do lesionado Vanderson, sendo que na segunda parte jogou como extremo-direito, mas tanto numa posição como noutra, não conseguiu do ponto de vista ofensivo trazer a largura pretendida ao jogo da equipa, estando sempre muito pouco participativo nas ações ofensivas.

17 – Willian Santos (Médio-Ofensivo) – procurou pegar no jogo a meio campo, mas não conseguiu muito mais do que ganhar algumas faltas, não trouxe a capacidade ofensiva que lhe foi pedida.

18 – Vítor (Avançado) – entrou para extremo direito já na fase derradeira do encontro, contudo teve pouca participação na partida, sendo que apenas de assinalar tem o facto de ter visto o cartão amarelo à passagem do minuto 85.

Preleção Antes do jogo

Na preleção que antecedeu o jogo realçou-se alguns aspetos tais como:

- Enquadramento do jogo, alerta para apesar da equipa contrária estar mal classificada é extremamente competitiva e agressiva, especialmente nos jogos em casa.
- Reforçou-se a importância deste jogo, para poder subir para a metade superior da tabela e em caso de derrota, alertou para o perigo de ver os adversários próximo da linha de água se aproximarem.
- Se conseguirmos fazer 10 pontos nos próximos 4 jogos, vamos seguramente entrar no grupo da frente.
- No processo defensivo, chamada de atenção para o estilo de jogo direto por parte do adversário, ter atenção ao jogo aéreo.
- No processo ofensivo, instruções para um jogo que privilegie a posse da bola como forma de chegar a zonas de finalização, sem descuidar as transições rápidas em momentos de desorganização defensiva da equipa contrária.
- Apresentação do sistema de jogo, onze inicial e missões táticas individuais.
- Apresentação dos esquemas táticos ofensivos e defensivos. (posicionamentos e missões táticas de cada jogador)
- Motivação coletiva.

Preleção ao Intervalo

Na preleção ao intervalo do jogo realçou-se alguns aspetos tais como:

- Destacar a exibição muito a baixo das expectativas, mas aconselhando calma que ainda há tempo para inverter o rumo dos acontecimentos.
- Alertar para não entrar em desespero e procurar o golo mas com lucidez e clarividência.
- Correção dos posicionamentos dos avançados, David, que seria o jogador da área, está a vir muito fora dela, para procurar servir de apoio aos colegas, missão essa que devia ser desempenhada por Wemerson
- Alteração do Sistema de Jogo para GR+4+3+3, com recuo de Melo para defesa direito e subida do defesa direito Natividade para extremo.
- Confiança e acreditar.

Equipa adversária

Sistema de Jogo:

- A equipa adversária utilizou o sistema de jogo GR+4+2+3+1, composto por um guarda-redes, dois defesas centrais e dois defesas laterais, o meio campo com três médios centros, em triângulo 2+1, dois médios alas e um ponta de lança.
- Na derradeira fase do encontro numa altura em que o União de Tomar estava a dominar e pressionar mais na procura do golo, o União da Chamusca alterou o seu sistema de jogo para GR+4+1+3+2.

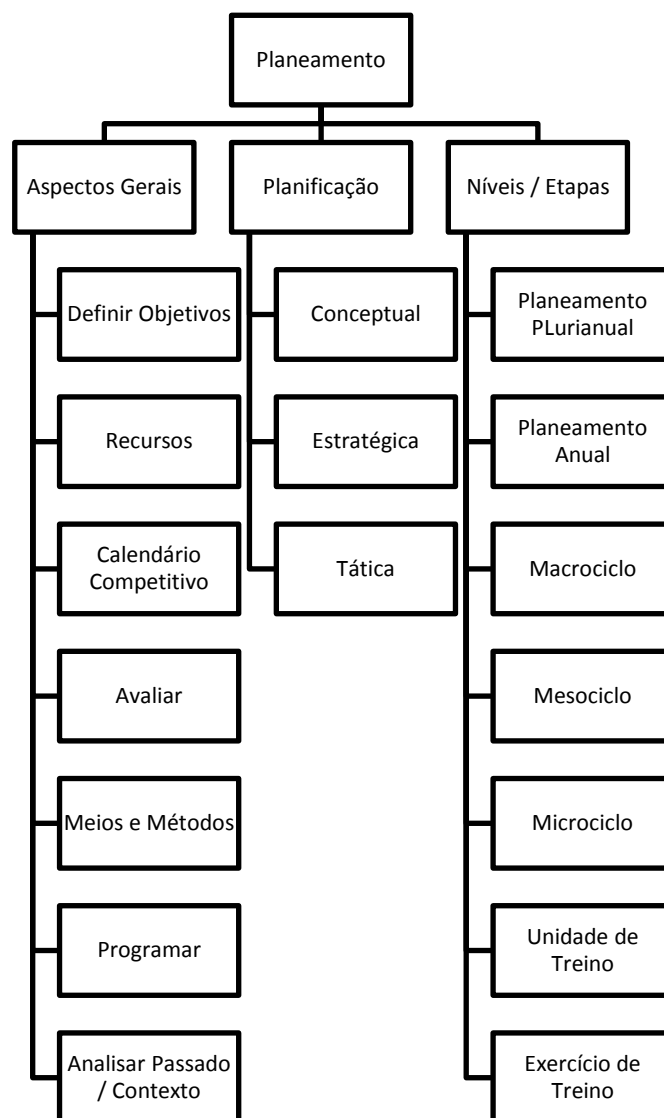
Processo Ofensivo:

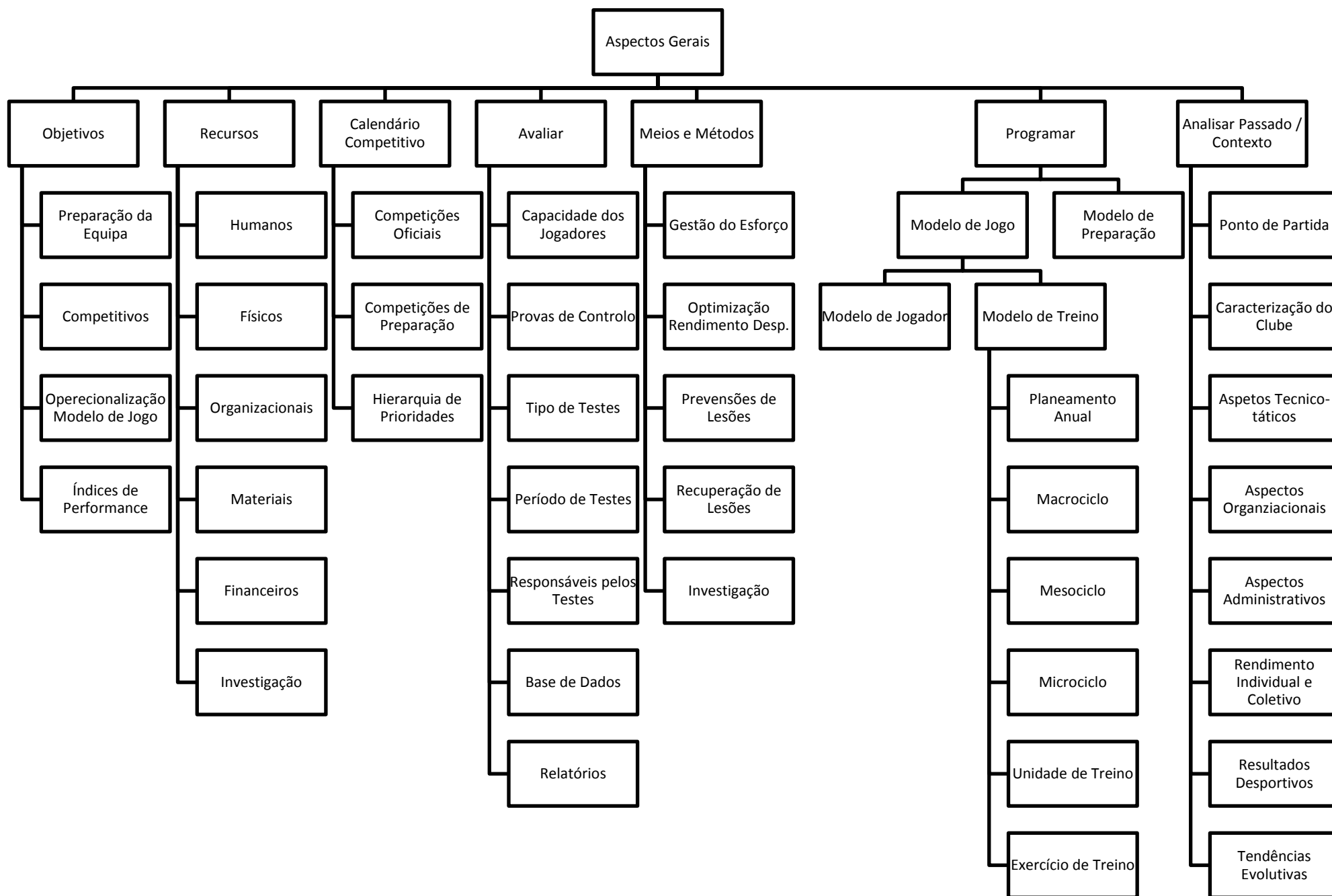
- Do ponto de vista ofensivo a equipa denotou bastantes dificuldades em criar situações de perigo, optando quase sempre por estilo de jogo mais direto, mas sem critério, uma vez que também não tinham um jogador de referência na frente, estando os 3 avançados constantemente a permutar.
- No segundo tempo e beneficiando da vantagem no marcador, a equipa do União da Chamusca ao nível do Método de Jogo Ofensivo, optou por jogar em contra-ataque não envolvendo muitos jogadores numa processo ofensivo, de modo a não comprometer o equilíbrio defensivo da equipa.
- Quando a bola entrava no meio campo ofensivo, sobressaia a qualidade individual do médio centro Tiago Silva, que conseguiu através da sua capacidade técnica provocar desequilíbrios na organização defensivo do União, sobretudo quando caí nos corredores laterais.

Processo Defensivo:

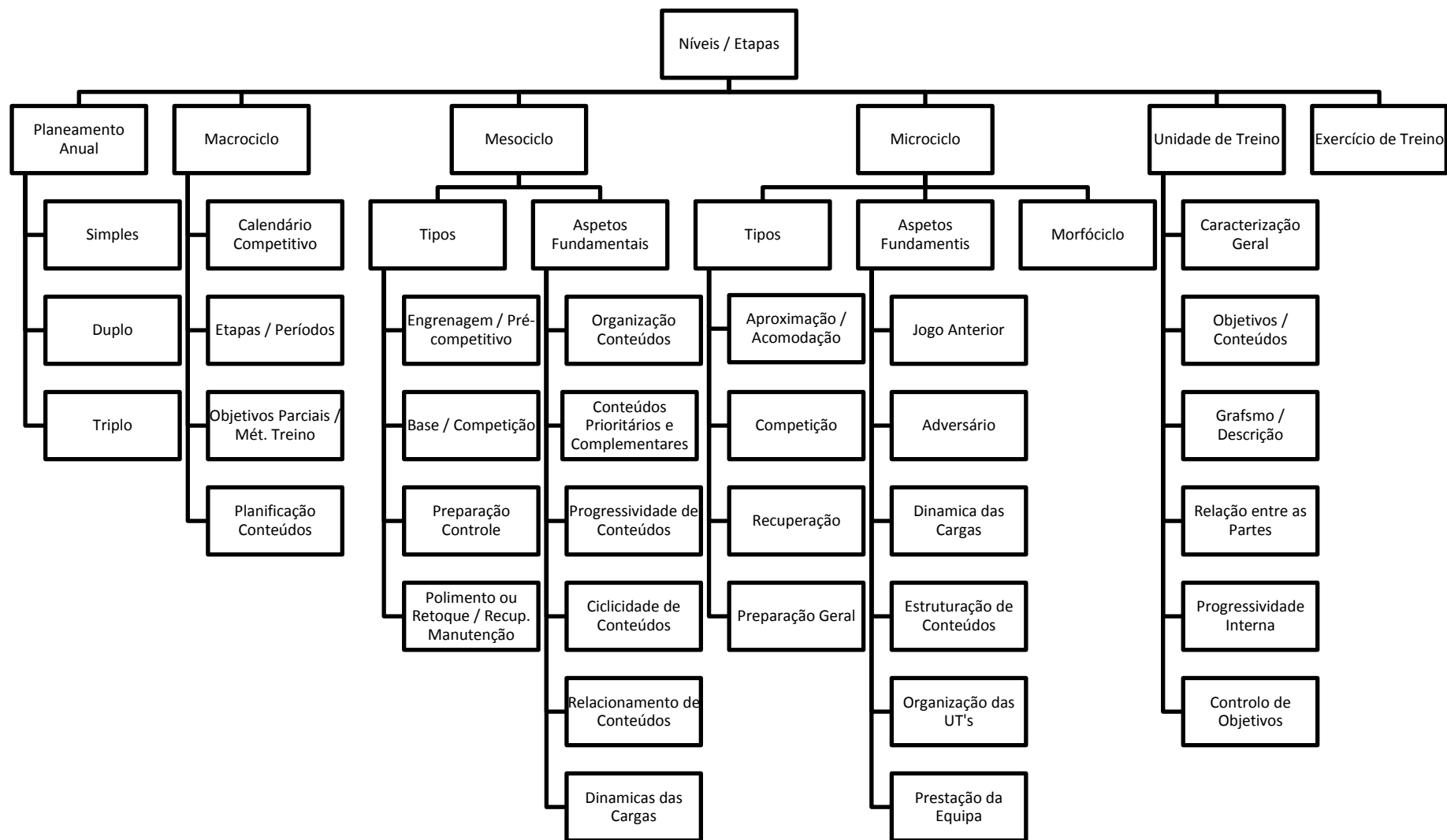
- O Método de Jogo Defensivo predominante, é a defesa à zona.
- Posicionamento médio do seu bloco defensivo, mas com a sua última linha defensiva organizada em diagonal
- O guarda-redes Rui Galrinho, um jogador muito importante no processo defensivo, pois é ele é a voz de comando do último sector e também nos esquemas táticos.
- A equipa jogou sempre com as linhas muito próximas entre si, não concedendo muitos espaços entre linha, sobretudo no corredor central com um duplo pivot defensivo extremamente agressivo.

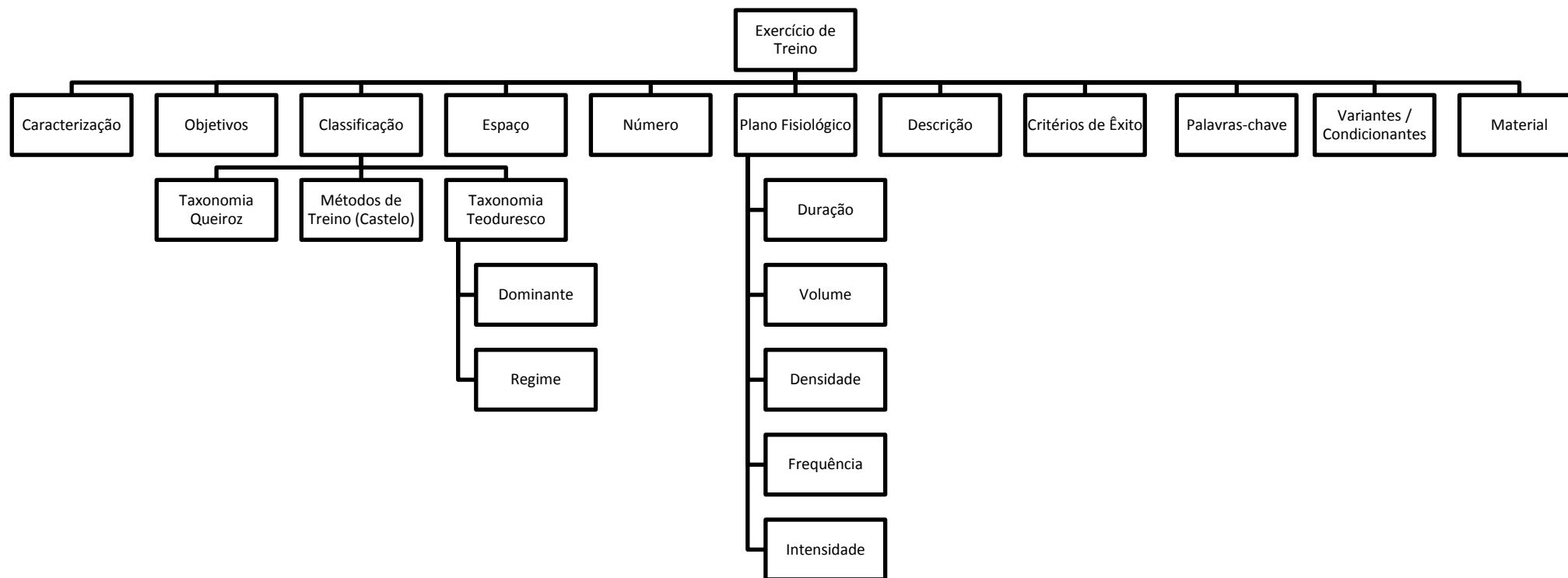
9.9 Anexo I: Estrutura do Planeamento e Periodização

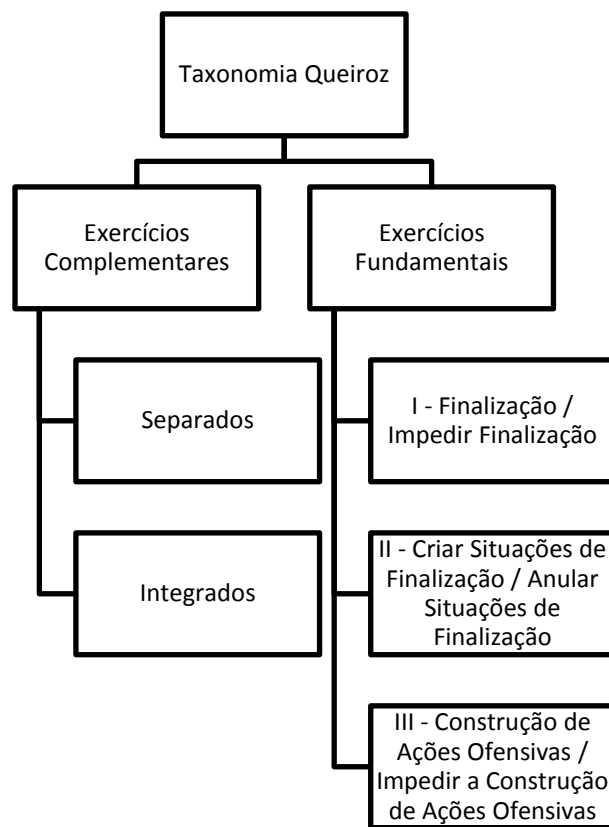


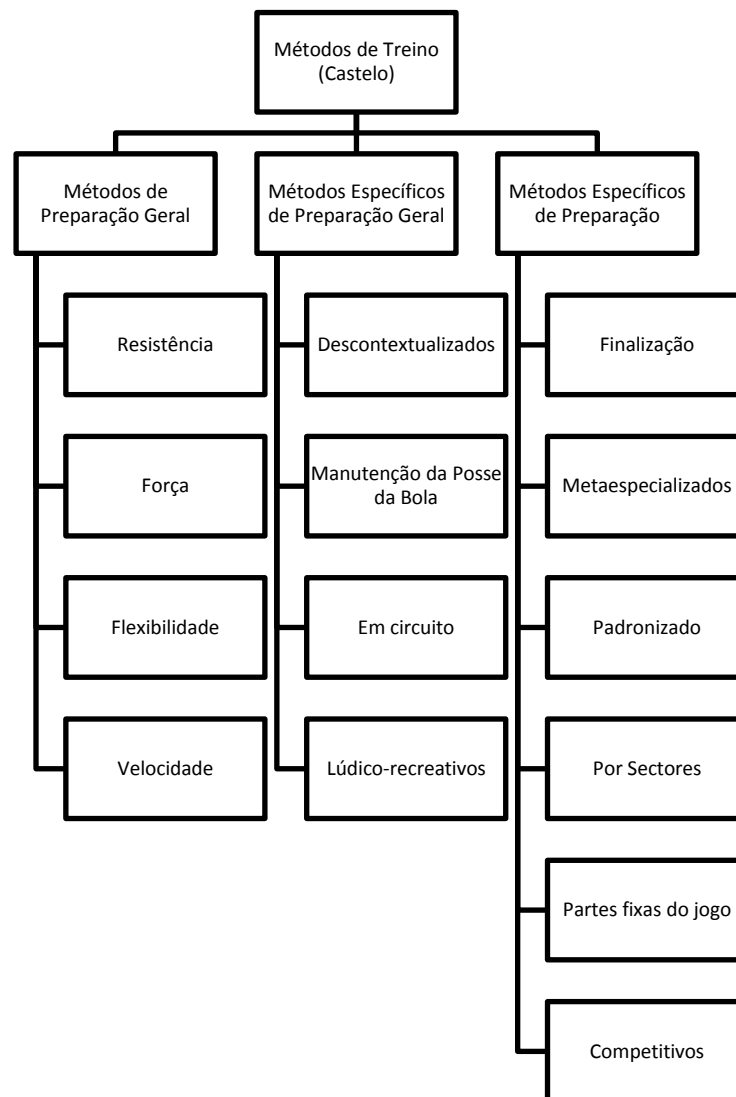


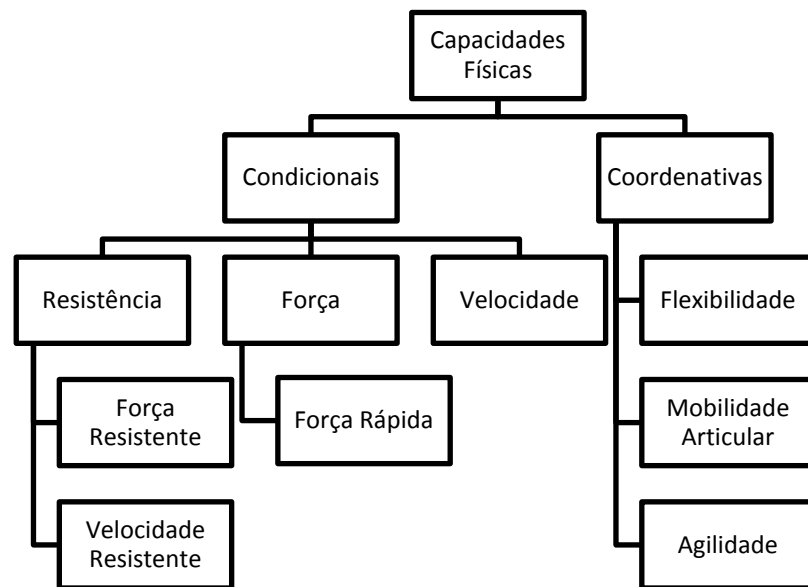










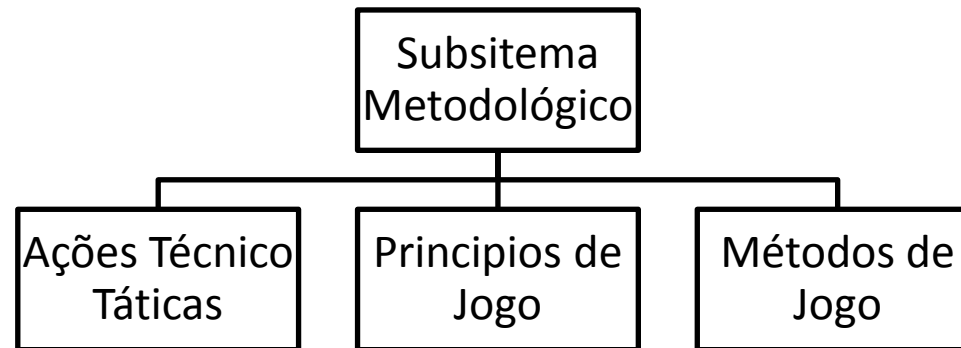


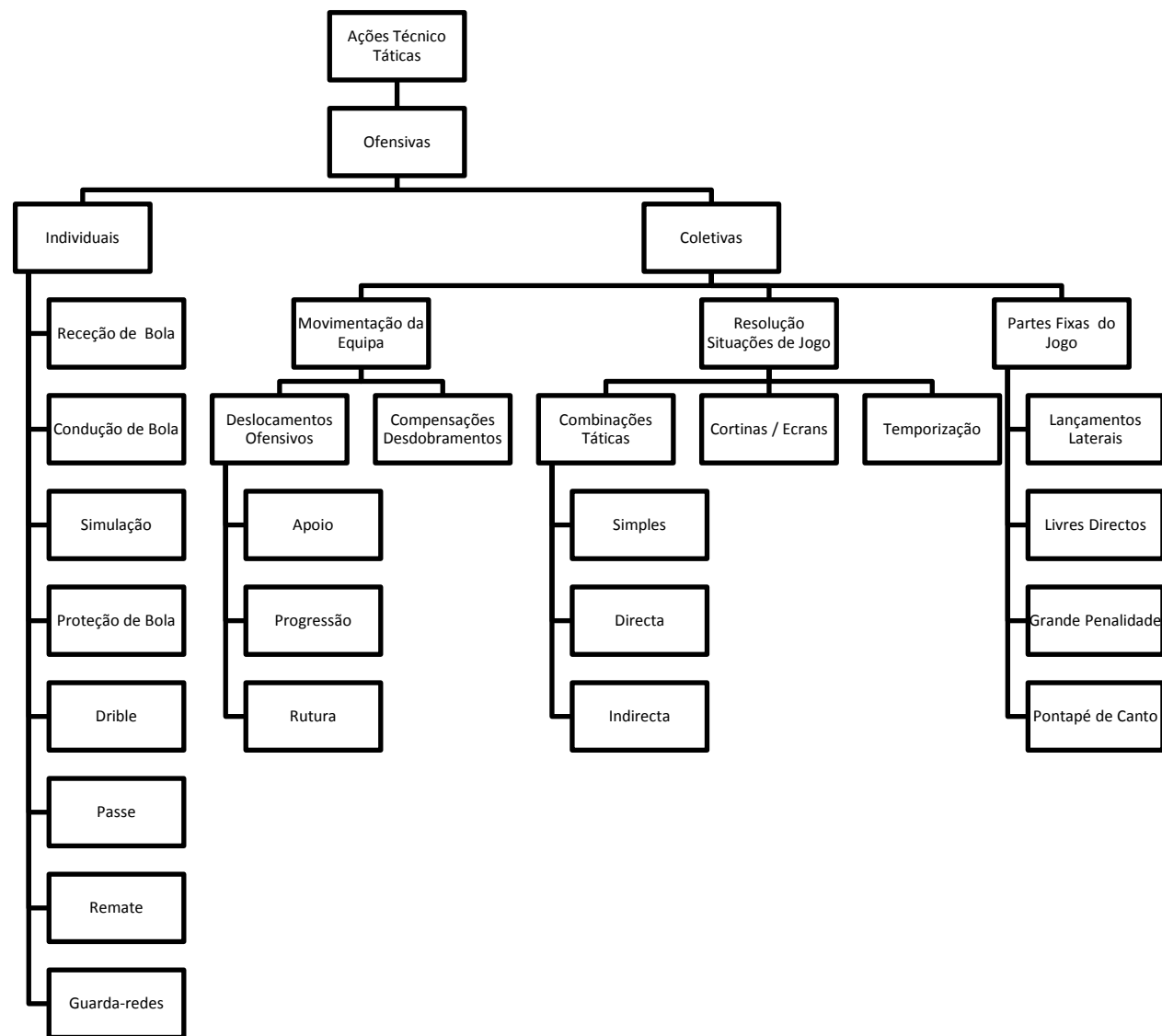
8.10 Anexo J: Organização de Conteúdos Planeamento e Periodização

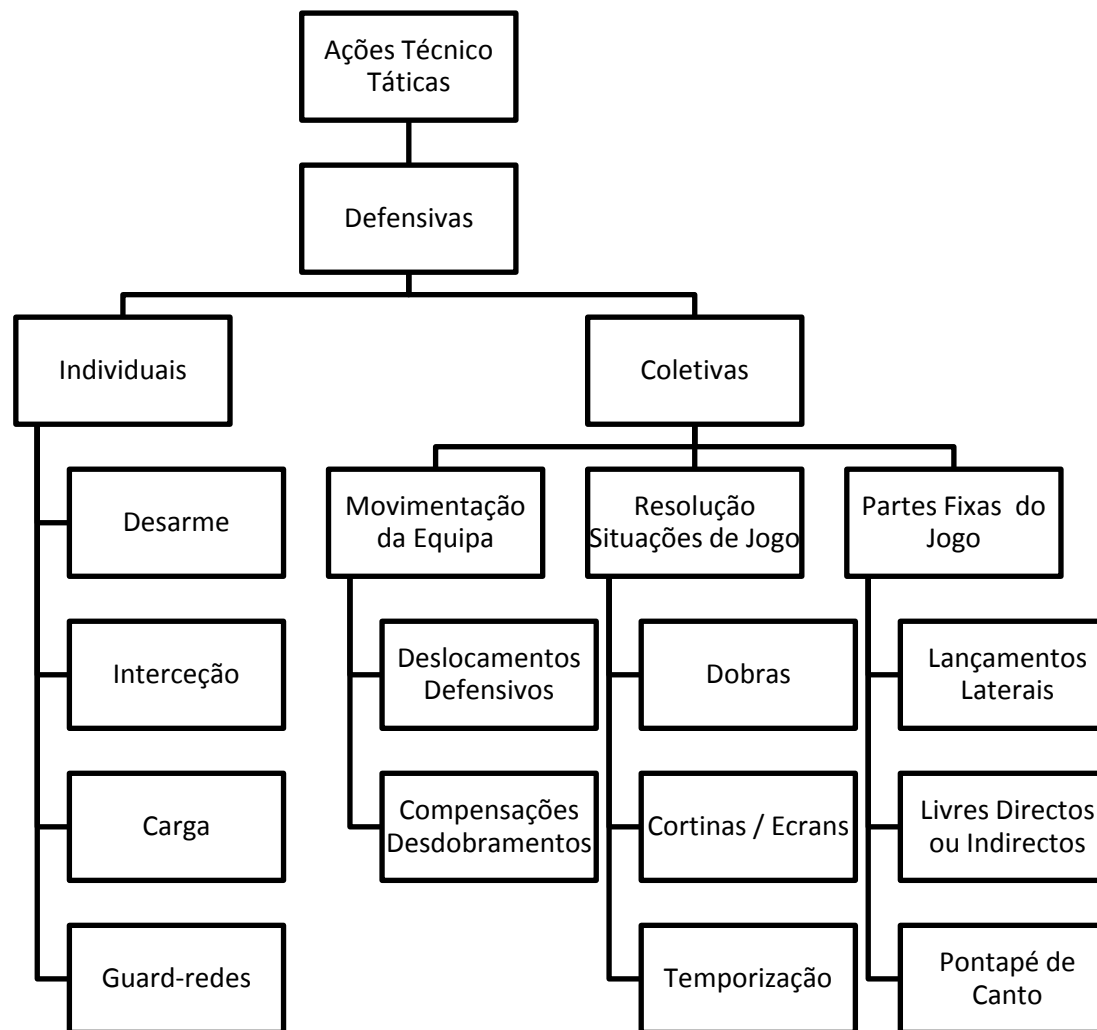
Subsistema Metodológico				
Ações Técnico-Táticas	Ações Técnico-Táticas	Princípios de Jogo	Método de Jogo Ofensivo	Método de Jogo Defensivo
Defensivas	Ofensivas	Gerais	Objetivos do Processo Ofensivo	Objetivos do Processo Defensivo
Individuais	Individuais	Rotura da Organização Defensiva Constrária	Progressão / Finalização	Recuperação da Posse da Bola
Desarme	Receção	Estabilização da Organização da Própria Equipa	Manutenção da Posse da Bola	Defesa da Baliza
Interceção	Condução de Bola	Intervenção do Centro de Jogo	Etapas do Processo Ofensivo	Etapas do Processo Defensivo
Carga	Simulação	Fundamentais	Construção do Processo Ofensivo	Equilíbrio Defensivo
Guarda-redes	Proteção	Recusar a Inferioridade Numérica	Criação de Situações de Finalização	Recuperação Defensiva
Coletivas	Drible	Evitar a Igualdade Numérica	Finalização	Defesa Propriamente Dita
Coerência da Movimentação da Equipa	Passes	Criar a Superioridade Numérica	Formas de Organização	Formas de Organização
Deslocamentos Defensivos	Remate	Específicos	Contra-ataque	Defesa Individual
Compensações e Desdobramentos Defensivos	Guarda-redes	Ofensivo	Ataque Rápido	Defesa à Zona
Resolução Temporária de Situações Momentâneas de Jogo	Coletivas	1º Penetração	Ataque Posicional	Defesa Mista
Dobras	Coerência da Movimentação da Equipa	2º Cobertura Ofensiva	Aspectos Fundamentais do Método de Jogo Ofensivo	Defesa Zona Pressionante
Temporização	Deslocamentos Ofensivos	3º Mobilidade	Equilíbrio Ofensivo	Aspectos Fundamentais do Método de Jogo Defensivo
Cortinas / Ecrans	De apoio	4º Espaço	Velocidade de Transição	Equilíbrio Defensivo
Soluções Esteriotipadas de Partes Fixas do Jogo	De progressão	Defensivo	Relançamento do Processo Ofensivo	Recuperação Defensiva
Esquemas Táticos Defensivos	De rutura	1º Contenção	Deslocamentos Ofensivos em Largura e em Profundidade	Concentração Defensiva
Lançamentos de Linha Lateral	Compensações e Desdobramentos Ofensivos	2º Cobertura Defensiva	Circulação Tática	Organização da Última Linha Defensiva
Livros Directos ou Indirectos	Resolução Temporária de Situações Momentâneas de Jogo	3º Equilíbrio		Defesa em Linha
Pontapé de Canto	Combinações Táticas	4º Concentração		Defesa em Diagonal
	Simple			Articulação da Última Linha Defensiva
	Directa			Utilização do libro
	Indirecta			Utilização do trinco
	Cortinas / Ecrans			
	Temporização			
	Soluções Esteriotipadas de Partes Fixas do Jogo			
	Esquemas Táticos Ofensivos			
	Lançamentos de Linha Lateral			
	Livros Directos ou Indirectos			
	Grande Penalidade			
	Pontapé de Canto			

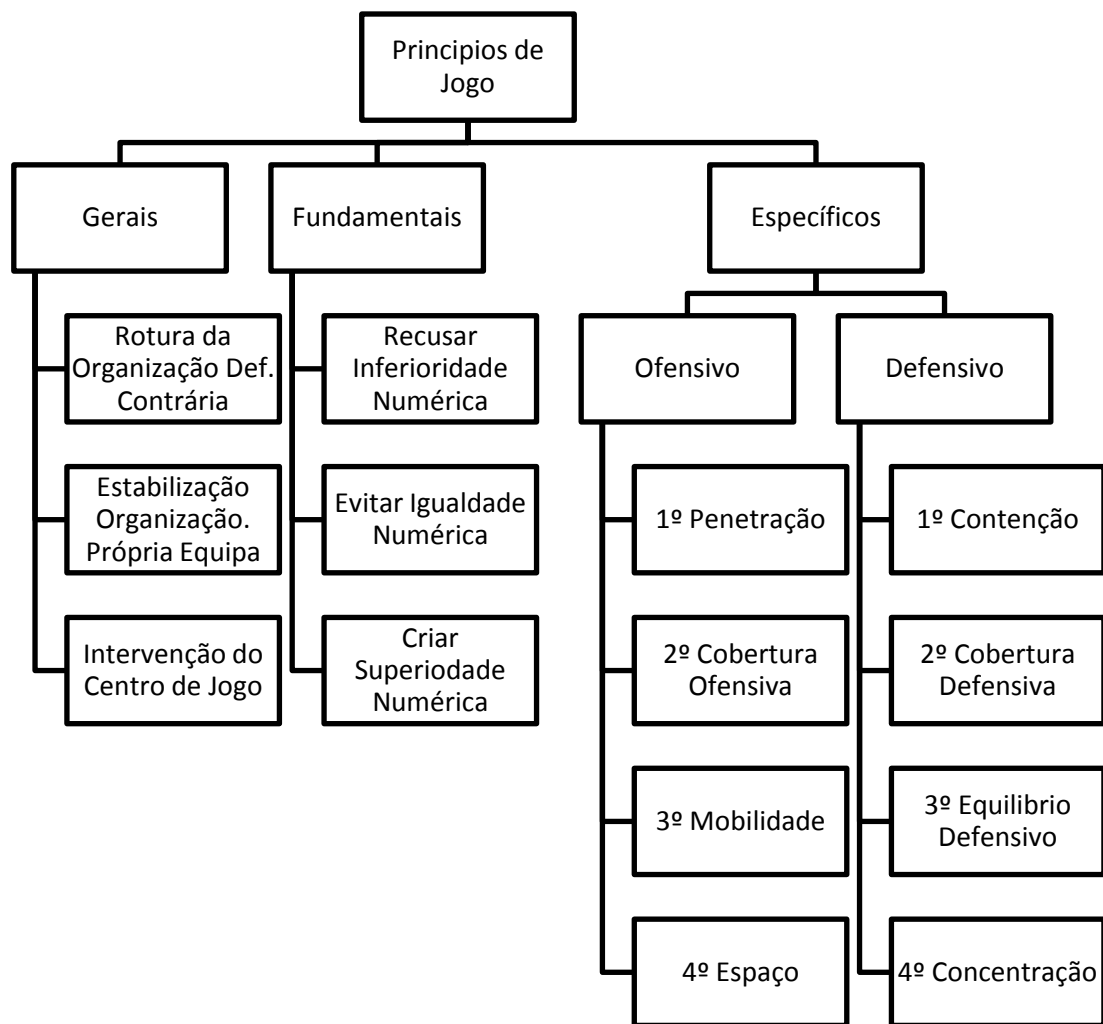
<i>Subsistema Estrutural</i>		
Ocupação Racional do Espaço	Sistema de Jogo	Missões Táticas
Articulação Sectorial	GR+4+4+2 losango	Gerais
Articulação Inter-Sectorial	GR+4+3+3	Ofensivas
Articulação Corredores	GR+3+3+4	Defensivas
Articulação Inter-Corredores		Específicas
		Guarda-redes
		Defesas Laterais
		Defesas Centrais
		Médios Centros
		Médios Alas
		Ponta de Lança

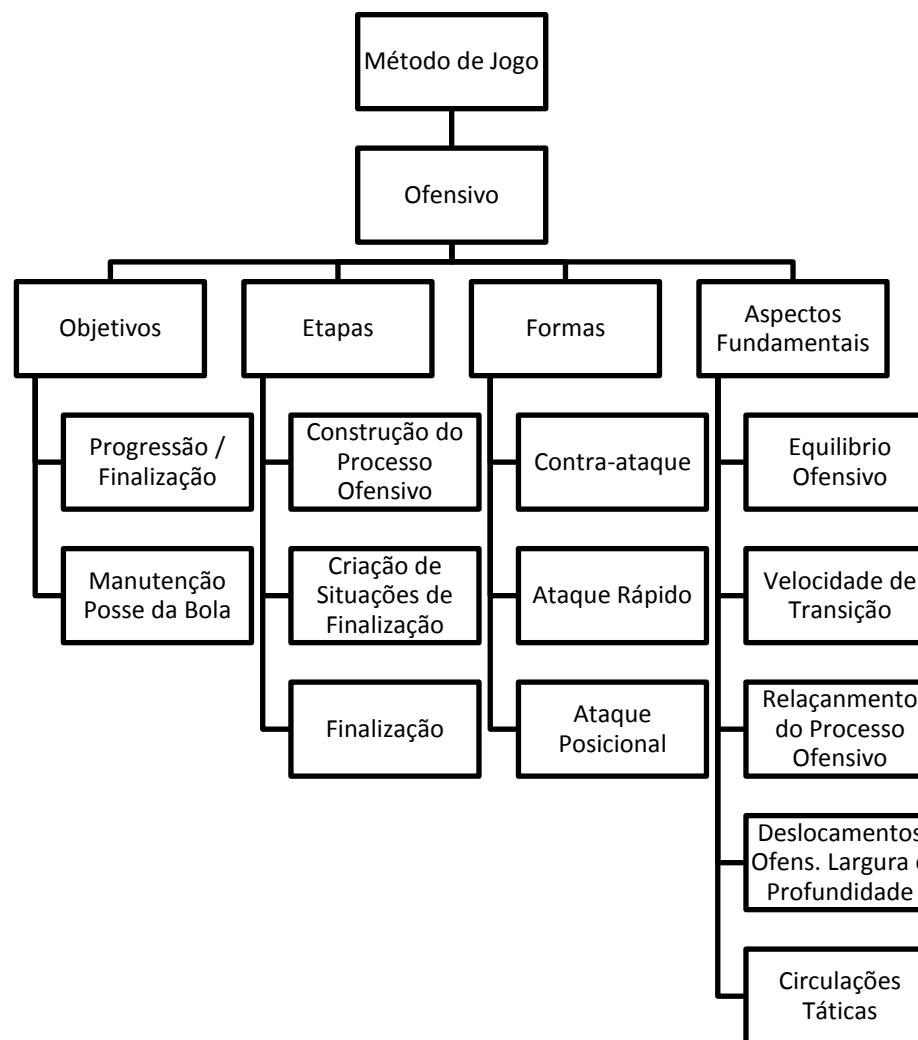
<i>Subsistema Estrutural</i>		
Ocupação Racional do Espaço	Sistema de Jogo	Missões Táticas
Articulação Sectorial	GR+4+4+2 losango	Gerais
Articulação Inter-Sectorial	GR+4+3+3	Ofensivas
Articulação Corredores	GR+3+3+4	Defensivas
Articulação Inter-Corredores		Específicas
		Guarda-redes
		Defesas Laterais
		Defesas Centrais
		Médios Centros
		Médios Alas
		Ponta de Lança

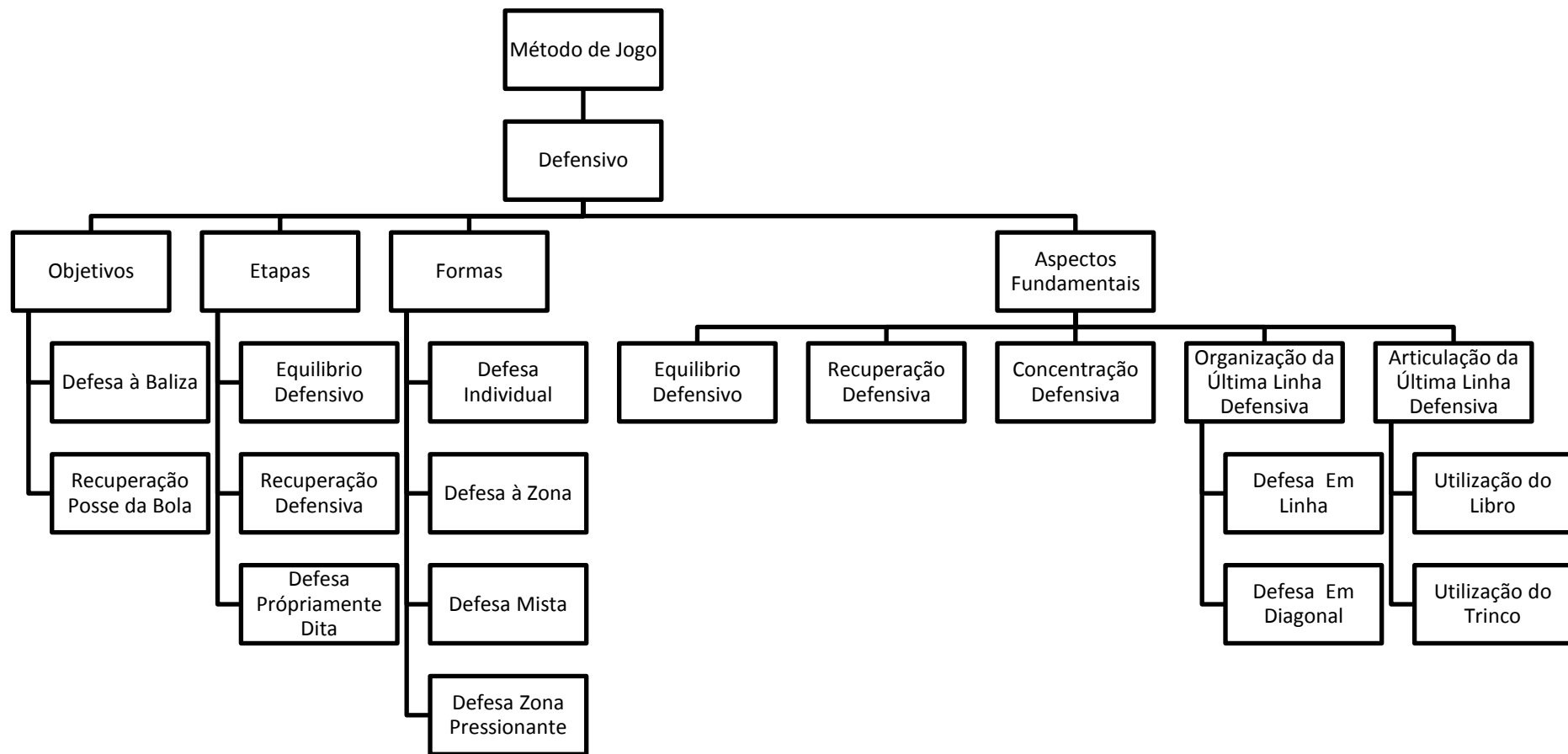


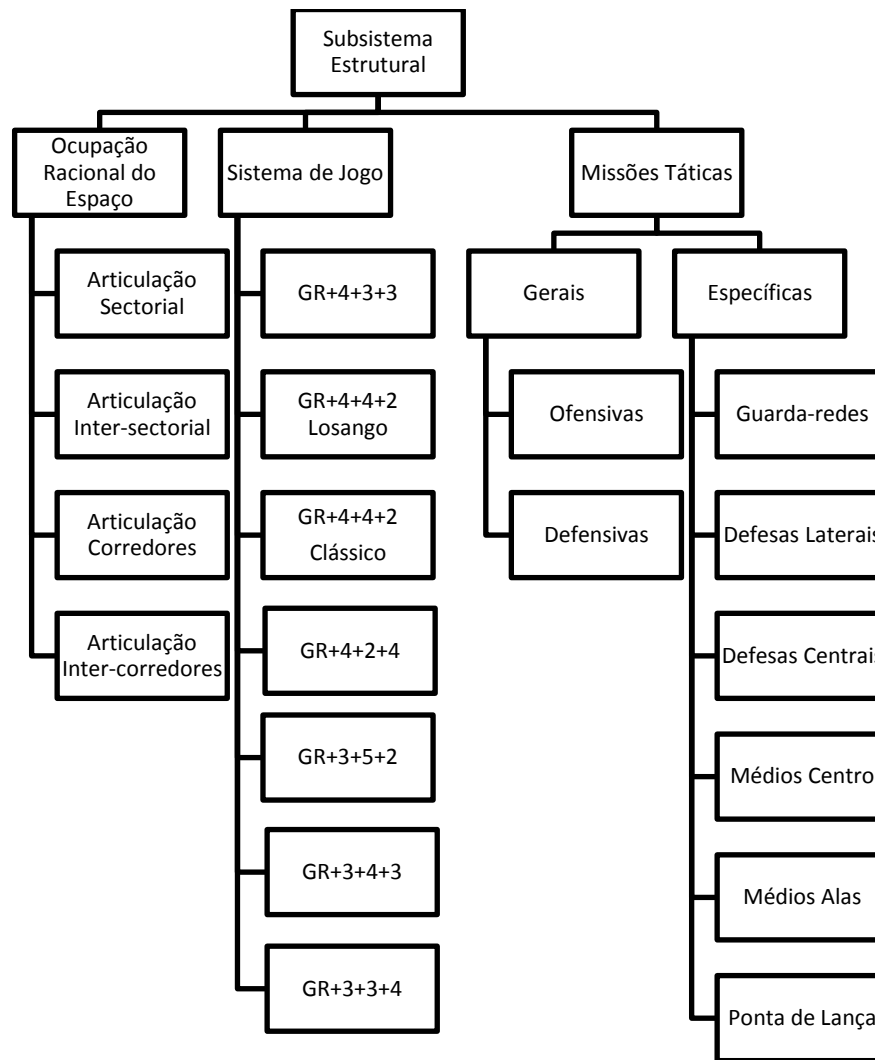












8.11 Anexo L: Modelo de Jogo

Sistema de Jogo

O sistema de jogo definido inicialmente no modelo jogo foi o 1+4+4+2 losango, contudo a meio da época acabou por ser adotado preferencialmente o 1+3+5+1+1

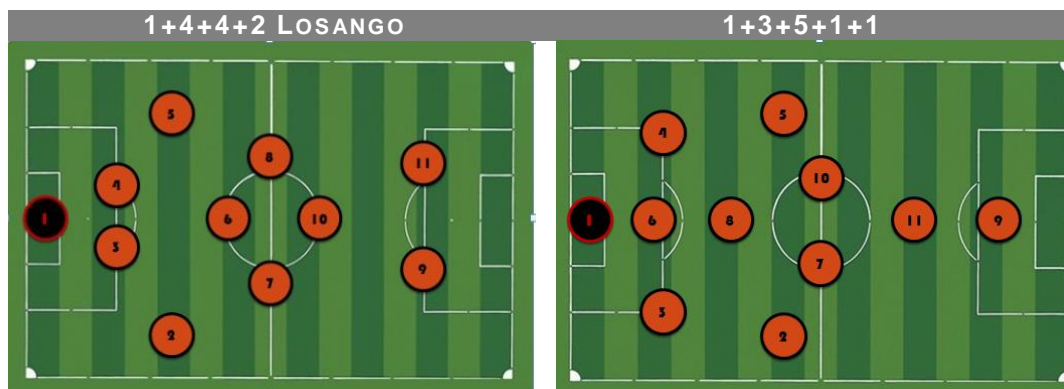


Ilustração A - Sistemas de Jogo

Princípios Orientadores de Base

Ofensivos:

- Provocar situações de superioridade numérica próximo do centro de jogo;
- Assumir a iniciativa do jogo, através de uma posse de bola segura, mas objetiva;
- Mobilidade com e sem bola dos jogadores de meio campo para frente;
- Equilíbrio Defensivo, com equipa preparada para reagir rápida e organizadamente ao momento da perda da bola.

Defensivos:

- Evitar inferioridade ou igualdade numérica próximo do centro de jogo;
- Retirar iniciativa do jogo ao adversário, através de um processo defensivo pressionante e organizado;
- Manter a equipa compacta, através da concentração e cooperação inter e intra-setorial;
- Não ter medo de errar, desde que cumprindo com os princípios de jogo, evitar facilitismos.

Ligações Estruturais da Equipa

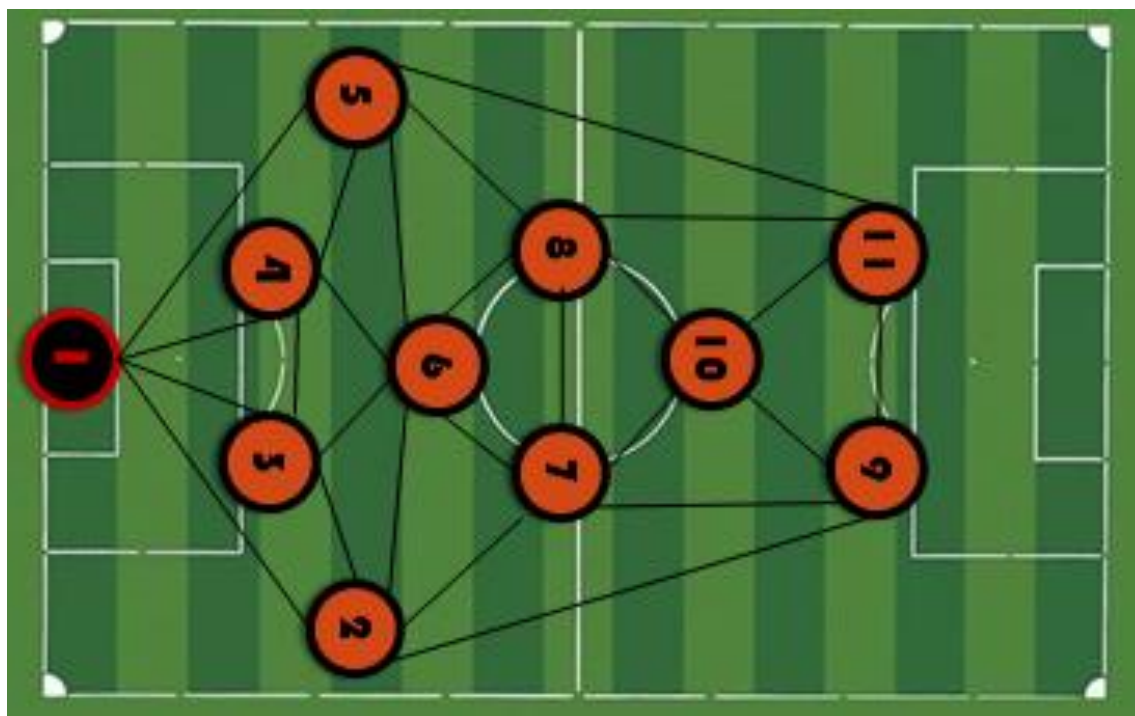


Ilustração B- Ligações Estruturais da Equipa

As ligações estruturais básicas tanto no processo ofensivo como defensivo, são asseguradas pelas relações dinâmicas de cada triângulo:

- 1-2-3 / 1-3-4 / 1-4-5 / 2-3-6 / 2-6-7 / 2-7-9 / 3-4-6 / 4-5-6 / 5-6-8 / 5-8-11 / 6-7-8
- 7-8-10 / 7-9-10 / 8-10-11 / 9-10-11

Princípios Gerais

Organização Ofensiva:

- **Zona de Perigo (1º 1/3 do campo):** Não se deve demorar muito com a bola nos pés e muito menos arriscar em situações de 1x1. Deve-se isso sim, procurar simplificar processos e pelos corredores laterais, evitando passes para o corredor central sem ver, ou em momentos em que estejamos submetidos a maior pressão.
- **Zona de Segurança (2º 1/3 do campo):** Deve se procurar fazer passes pela certa no colega mais próximo. Quando tem espaço e não tem a quem dar a bola deve assumir o jogo e progredir no terreno, mas sem arriscar em demasia no um para um.
- **Zona de Risco (3º 1/3 do campo):** Não deve ter medo de perder a bola ou falhar, mas sim arriscar no um para um e no remate sempre que tiver espaço ou não tiver um colega em melhor posição, neste caso deve passar a bola ao colega. Quando não tem espaço ou está

em inferioridade, deve procurar variar o centro jogo para uma zona onde haja mais espaço ou colegas, de forma a conseguir criar desequilíbrios na organização defensiva contrária.

Fases do Processo Ofensivo:

1ª Fase de Construção:

- **Curto:** procurando uma 1ª fase mais elaborada com os Defesas Centrais a darem largura e os Defesas Laterais, profundidade ofensiva nos corredores laterais, procurando preferencialmente este jogadores quer através de passes vindos dos Defesas Centrais quer do próprio Guarda-redes.
- **Direto:** na impossibilidade de progredir pelos corredores laterais, recorrendo aos Defesas Laterais, deve recorrer a um passe mais direto, tanto por parte do Guarda-redes, como dos próprios Defesas Centrais, na procura de um dos avançados que oferece uma linha de passe de progressão em profundidade.

2ª Fase de Criação de Situações de Finalização:

- **Progressão:** sempre que a bola entra nos defesas laterais, o primeiro objetivo passa por continuar a progredir no terreno, procurando linhas de passe oferecidas pelos avançados e médios, ou em último caso o próprio defesa lateral progredir com bola caso tenha espaço para isso.
- **Manutenção da Posse da Bola:** na impossibilidade de encontrar soluções favoráveis para a progressão, deve procurar manter a posse da bola, com direccionalidade para uma variação do centro de jogo, recorrendo a linhas de passe de cobertura oferecidas pelos defesas centrais, ou médio defensivo, para o conseguir fazer.

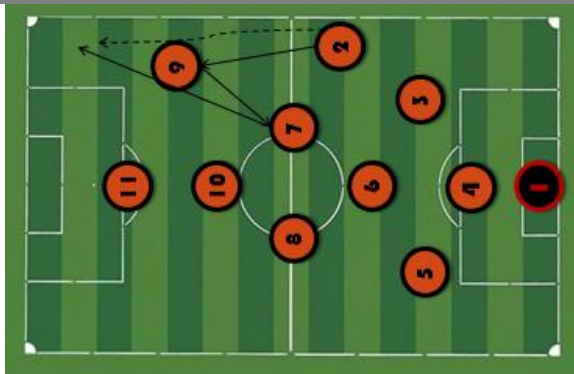
3ª Fase de Finalização:

- **Jogadores Envolvidos no Ataque:** no momento da finalização importa referir que existe a preocupação de sempre que possível colocar 5 jogadores em zonas de iminente finalização. No caso, os dois avançados numa primeira linha dentro da área com movimentos contrários em relação à bola, o médio ofensivo numa segunda linha ainda dentro da grande área e numa terceira linha os dois médios interiores à entrada da área.
- **Jogadores Envolvidos no Equilíbrio Ofensivo:** para além do número de jogadores posicionados em zonas de iminente finalização, importa considerar o posicionamento de alguns jogadores numa perspetiva do equilíbrio ofensivo da equipa, de forma a conseguir responder de forma adequada ao momento da perda da bola. Assim, de referir que na zona da entrada da área no preenchimento da zona limite entre o meio campo ofensivo e a zona ofensiva, encontram-se posicionados os dois Médios Interiores, com o Médio Defensivo a assegurar uma maior proteção ao corredor do lado da bola, ou ao corredor do Defesa Lateral que se incorporou na fase final do processo ofensivo.
- **Permutas:** Sempre que acontecer circunstancialmente no momento do último passe jogadores que não estão em zonas de finalização habituais, deverão ocorrer as permutas

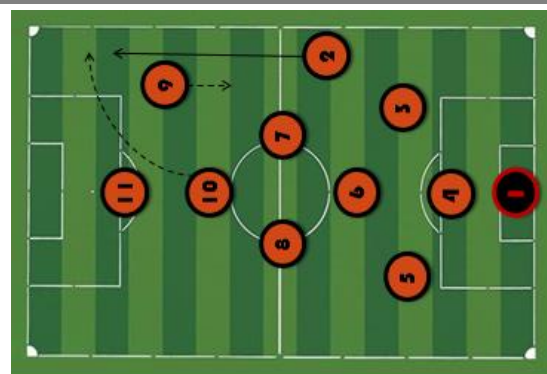
necessárias de maneira a que seja possível surgir o mesmo número de jogadores em zonas de iminente finalização, bem como para assegurar o posicionamento final, de forma a garantir o equilíbrio ofensivo da equipa.

Circulações Táticas:

Combinação Direta – Overlap Defesa Lateral



Diagonal nas Costas – Médio Ofensivo



Combinação Direta entre o Defesa Lateral o Avançado e o Médio Interior do lado da bola

Movimento de aproximação do Avançado a criar espaço para o deslocamento ofensivo em diagonal nas costas do Médio Ofensivo a receber o passe do Defesa Lateral.

Ilustração C- Circulações Táticas Ofensivas

Transição Defensiva

Comportamento

Zona 1: O jogador que se encontrava em cobertura ofensiva, procura fechar as linhas de passe interiores ao portador da bola.

Zona 2: Pressionar imediatamente o portador da bola, com uma cobertura defensiva à linha de passe interior e marcação apertada à linha de passe exterior.

Zona 3: Saída imediata ao portador da bola, mas numa postura mais de contenção de forma retardar o máximo possível a transição ofensiva adversária para zonas de finalização, recorrendo à falta se necessário.

Zona 4: Tapar os caminhos para a baliza de forma a impedir a finalização, mas evitando desarmes mais arriscados e que possam incorrer em faltas dentro da grande área.

Zona da Perda da Bola



Ilustração D - Transição Defensiva em Função da Zona da Perda da Bola

Organização Defensiva

Defesa Zona Pressionante:

- Agressividade na procura da recuperação da posse da bola, ou obrigar o adversário a errar;
- Cada jogador evolui na sua zona, mas deverá deslocar-se para outras zonas, concentrando-se próximo do centro de jogo, marcando agressivamente zonas e jogadores que possam dar continuidade ao processo ofensivo;
- Maior concentração do bloco defensivo diminui-se a intensidade e proximidade da marcação aos jogadores da equipa adversário mais afastados do centro de jogo;
- Procurar condicionar o processo ofensivo da equipa adversária, para zonas onde a nossa equipa tenha maior capacidade, facilidade de puder recuperar a bola;
- Toda a organização defensiva se desloca de forma homogénea e concentrada em função do deslocamento da bola.

Posicionamento do Bloco Defensivo

- Antes do adversário iniciar a 1ª fase Processo Ofensivo, o bloco defensivo médio (posiciona-se no segundo 1/3 do campo), dando espaço para a equipa contrária procurar uma primeira fase de construção mais elaborada.
- Após o adversário iniciar a 1ª fase do Processo Ofensivo, o bloco defensivo assume um posicionamento alto (posicionando se terceiro 1/3 do campo), com o guarda-redes no limite do sector defensivo de forma a proteger o espaço nas costas da defesa, num eventual jogo mais direto.
- Linhas defensivas próximas 30x50m, mas dinâmicas, com deslocamentos coletivos em função da zona onde se encontra a bola (pode variar em função das dimensões do campo).

Zonas e Intensidade da Pressão

Comportamento

Zona da Bola

Zona 1: os avançados devem pressionar o portador da bola, com coberturas defensivas às linhas de passe interiores, obrigando a jogar para trás ou para o lado.

Zona 2: Pressionar o portador da bola de forma agressiva com cobertura defensivas a todas as linhas de passe mais próximas (incluindo as recuadas), forçando o adversário a errar.

Zona 3: Evitar situações de inferioridade ou igualdade numérica, em especial de 1x1 próximo das imediações da grande área, assegurando cobertura defensiva ao defensor sobre a bola e acompanhando de perto as movimentações dos jogadores que entrem em zonas de finalização.



Ilustração E - Zonas e Intensidade de Pressão

Indicadores de aumento da intensidade de pressão:

- Jogador adversário com bola momentaneamente de costas;
- Receção de bola por parte do adversário em más condições;
- Receção de bola pelo ar, não deixar ficar com a bola dominada.

Indicadores de subida do bloco defensivo:

- Passe recuado para o sector defensivo contrário;
- Passe longo (jogo direto) por parte da nossa equipa.

Transição Ofensiva

Comportamento

Zona Recuperação Bola

Zona 1: Procurar rapidamente criar uma situação de finalização quer através de remate espontâneo, situação de 1x1, 1x2, caso não tenha um colega em melhor posição ou com quem possa combinar.

Zona 2: Deve primeiramente tentar uma transição rápida que crie desequilíbrios na defesa contrária através da mobilidade dos jogadores envolvidos no processo, caso a estrutura defesa contrária se encontre numa situação de equilíbrio, deve procurar preservar a bola e partir para o ataque posicional.

Zona 3: Após a recuperação da bola, deve procurar sair dessa zona do terreno em segurança, dando tempo à equipa para organizar o processo ofensivo através do ataque posicional.

Zona 3: Caso circunstancialmente a equipa contrária se encontre desequilibrada defensivamente (esquemas táticos) no momento após a recuperação da bola, deve procurar partir para o contra-ataque através de ações coletivas ou individuais mais diretas.

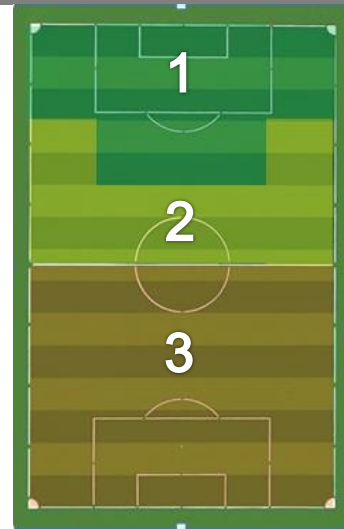


Ilustração F- Transição Ofensiva em Função da Zona de Recuperação da Bola

Adaptação ao Sistema de Jogo Adversário

No presente modelo de jogo, foi também previsto a forma como a equipa e os jogadores se deveriam comportar ao nível da Ocupação Racional dos Espaços, em função dos sistemas de jogo apresentados pelo adversário.

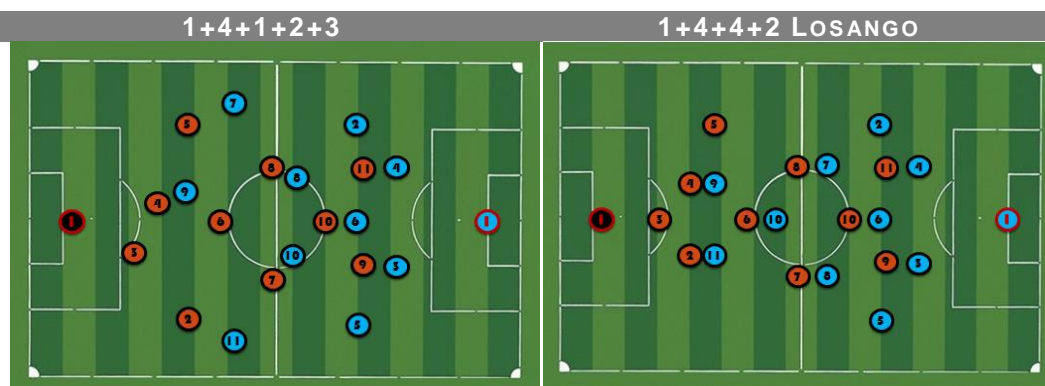


Ilustração G: Adaptação ao Sistemas de Jogo do Adversário