

***PENSAR O TREINO, PLANEAR, AGIR, REFLETIR. JOGAR O JOGO***

***Uma experiência de aprendizagem e desenvolvimento em contexto de  
estágio académico no Sport Grupo Sacavenense.***

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre  
em Desporto com especialização em Treino Desportivo

**Gil António Guerreiro Inácio**

**Orientador:** João Paulo Azevedo da Costa

Rio Maior, Dezembro, 2019

## Agradecimentos

O presente relatório representa muito do trabalho pessoal assente na ambição em tornar-me treinador de Futebol de referência no âmbito do Futebol de Formação, resultando de um longínquo caminho de sentimentos, aprendizagens, adversidades, objetivos, incertezas, entre outros, mas fundamentalmente pelo apoio e acompanhamento constante e capacidade de sacrifício que revelaram-se como um alicerce na concretização do estágio profissional.

À minha Família por todo o apoio prestado a todos níveis, mas principalmente pela paciência e liberdade dada na construção do meu caminho, fundamentais para ser o que sou hoje e que espero retribuir, deixando-vos orgulhosos de tudo o que venha a alcançar.

Ao meu grande Avô, este reconhecimento é inteiramente para ti, um neto muito orgulhoso de tudo.

Aos meus Amigos por fazerem parte da minha vida e contribuírem para conseguir alcançar os meus objetivos.

Aos Professores da ESDRM, com especial atenção para os professores de Futebol, nomeadamente o professor João Paulo Costa por ser prestável, solidário, exigente e acima de tudo pela disponibilidade, e ao professor Nuno Loureiro pela disponibilidade e ter estimulado a busca de conhecimento.

A todos os meus Professores que foram importantes para ser o que sou hoje.

A todos os colegas, treinadores, coordenadores, diretores, gestores do Sport Grupo Sacavenense, Escola Academia Sporting de Sacavém e Póvoa de Santa Iria, União Atlético Povoense e outros clubes que fizeram parte do meu caminho pelos vários momentos de partilha de conhecimento e pelo contributo que têm tido para o meu enriquecimento enquanto pessoa e profissional.

A todos os Colegas da ESDRM que encontrei neste longo percurso.

Aos meus Jogadores (meus meninos como eles sabem) por me terem possibilitado crescer enquanto professor e pessoa, jovens excecionais e espontâneos.

## Índice Geral

Índice de Figuras .....	4
Índice de Tabelas.....	5
Lista de Abreviaturas.....	5
Resumo.....	9
<i>Abstract</i> .....	10
1. Parte I - Realização do Estágio .....	11
1.1. Avaliação do Contexto .....	12
1.1.1. Análise da atividade .....	12
1.1.2. Análise do envolvimento.....	15
1.1.3. Análise dos praticantes - equipa .....	17
1.2. Definição de objetivos.....	18
1.2.1. Objetivos da intervenção profissional.....	18
1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo .....	19
1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional .....	25
2. Parte II - Enquadramento do Estudo.....	46
2.1. Introdução .....	46
2.2. Enquadramento Teórico.....	47
2.3. Objetivos Gerais .....	51
2.4. Metodologia .....	51
2.4.1. Caracterização da Amostra .....	52
2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários.....	52
2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos .....	61
2.4.4. Desenho Experimental .....	62
2.5. Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados.....	63
2.6. Conclusão .....	79
3. Parte III – Análise e Reflexão do Estágio Académico.....	81
4. Referências Bibliográficas .....	85

## Índice de Figuras

Figura 1. Infraestruturas Sport Grupo Sacavenense .....	15
Figura 2. Calendarização Anual .....	27
Figura 3. Exemplo Mesociclo.....	29
Figura 4. Exemplo de plano de sessão de treino.....	30
Figura 5. Exemplo Relatório de Treino .....	41
Figura 6. Estatística da equipa – Jogos 1ª volta .....	41
Figura 7. Exemplo Relatório de Jogo .....	42
Figura 8. Registo de presenças.....	43
Figura 9. Semana tipo de trabalho – Carga horária semanal .....	44
Figura 10. Desenho Experimental – Estudo Métodos de Treino .....	62
Figura 11. Análise Horizontal – Macro Categorias MT .....	64
Figura 12. Análise Vertical – Categorias MT.....	66
Figura 13. Aperfeiçoamento Técnico .....	69
Figura 14. Métodos de aperfeiçoamento técnico.....	70
Figura 15. Manutenção da posse de bola .....	70
Figura 16. Métodos manutenção posse de bola – Exemplo 1 .....	71
Figura 17. Métodos manutenção posse de bola – Exemplo 2 .....	71
Figura 18. Métodos manutenção posse de bola – Exemplo 3 .....	71
Figura 19. Finalização .....	72
Figura 20. Métodos de finalização – Exemplo 1.....	73
Figura 21. Métodos de finalização – Exemplo 2.....	73
Figura 22. Métodos de finalização – Exemplo 3.....	73
Figura 23. Metaespecializados .....	73
Figura 24. Métodos metaespecializados – Exemplo 1 .....	74
Figura 25. Métodos metaespecializados – Exemplo 2 .....	74
Figura 26. Setores.....	75
Figura 27. Métodos por setores – Exemplo 1 .....	76
Figura 28. Métodos por setores – Exemplo 2 .....	76
Figura 29. Esquemas Táticos .....	77

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Análise geral dos jogadores. ....	17
Tabela 2. Aspetos de melhoria dos jogadores nas várias dimensões do processo de treino e competição.....	24
Tabela 3. Eixo Horizontal - Classificação Taxonómica dos Métodos de Treino (Castelo, 2014) .	48
Tabela 4. Eixo Vertical - Classificação Taxonómica dos Métodos de Treino (Castelo, 2014).....	51
Tabela 5. Sistema de Observação – Categoria: Tempo .....	52
Tabela 6. Sistema de Observação – Categoria: Taxionomia Métodos Treino – Macro Categoria Métodos Preparação Geral .....	53
Tabela 7. Sistema de Observação – Categoria: Taxionomia Métodos Treino – Macro Categoria Métodos Específicos Preparação Geral.....	57
Tabela 8. Sistema de Observação – Categoria: Taxionomia Métodos Treino – Macro Categoria Métodos Específicos Preparação .....	61
Tabela 9. Dimensão horizontal - macrocategorias.....	63
Tabela 10. Dimensão vertical - categorias .....	65
Tabela 11. Dimensão vertical - subcategorias.....	68

## Lista de Abreviaturas

MEPCJT – Competitivos Jogos de treino

MEPCPJ – Competitivos Prática do jogo

MEPETC – Esquemas táticos Cantos ofensivos/defensivos

MEPETL – Esquemas táticos Livres ofensivos/defensivos

MEPETLLL – Esquemas táticos Lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos

MEPETP – Esquemas táticos Penaltis ofensivos/defensivos

MEPETPS – Esquemas táticos Pontapés de saída ofensivos/defensivos

MEPFC – Finalização organizado em circuito

MEPFCT – Finalização a partir de combinações táticas

MEPFI – Finalização Individualizados

MEPPFD – Finalização sob pressão defensiva

MEPFTF – Finalização precedida de trabalho físico

MEPGATCM – Aperfeiçoamento técnico de Ação de condução da bola vs. Marcação

MEPGATDFD – Aperfeiçoamento técnico de Ações de simulação e drible/finta vs. Desarme

MEPGATRPI – Aperfeiçoamento técnico de Receção-passe vs. Interceção

MEPGCTF – Circuitos técnicos/físicos

MEPGCTR – Circuitos técnicos/recreativos

MEPGCTTF – Circuitos técnicos/táticos e físicos

MEPGCTTT – Circuitos técnicos/táticos e técnicos

MEPGLRC – Lúdico-Recreativos Coletivas

MEPGLRI – Lúdico-Recreativos Individuais

MEPGMPBAP – Manutenção da Posse de Bola Secundado pelo ataque posicional

MEPGMPBAR – Manutenção da Posse de Bola Secundado pelo ataque rápido

MEPGMPBCA – Manutenção da Posse de Bola Secundado pelo contra-ataque

MEPGMPBE3E – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares com três equipas

MEPGMPBEAIE – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares com apoios interiores/exteriores

MEPGMPBEIGN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares em igualdade numérica

MEPGMPBEINN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares em inferioridade numérica

MEPGMPBEOTM – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares com objetivos táticos múltiplos

MEPGMPBER3E – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos com três equipas

MEPGMPBERAIE – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores

MEPGMPBERIGN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos em igualdade numérica

MEPGMPBERINN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos em inferioridade numérica

MEPGMPBEROTM – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos com objetivos táticos múltiplos

MEPGMPBERSN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos em superioridade numérica

MEPGMPBERTEJ – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos com transição de espaço de jogo

MEPGMPBESN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares em superioridade numérica

MEPGMPBETEJ – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares com transição de espaço de jogo

MEPJP – Competitivos Jogos preparatórios

MEPM1S1B – Metaespecializados Sobre 1 setor e 1 baliza

MEPM1S2B – Metaespecializados Sobre 1 setor e 2 balizas

MEPM2S1B – Metaespecializados Sobre 2 setores e 1 baliza

MEPM2S2B – Metaespecializados Sobre 2 setores e 2 balizas

MEPM2S2B – Metaespecializados Sobre 3 setores e 1 baliza

MEPM3S2B – Metaespecializados Sobre 3 setores e 2 balizas

MEPMEJR – Metaespecializados Secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos

MEPMMJ – Metaespecializados Secundados pelos métodos de jogo

MEPMTS – Metaespecializados Secundados pelo trabalho de setores

MEPPA – Padronizados Com avançados

MEPPDMA – Padronizados Com defesas, médios e avançados

MEPPMA – Padronizados Com médios e avançados

MEPPMJ – Padronizados Secundados pelos métodos de jogo

MEPPMM – Padronizados Secundado pelos métodos metaespecializados

MEPPMS – Padronizados Secundado pelo trabalho de setores

MEPPTe – Competitivos Experimentação do plano tático/estratégico

MEPS1S – Setores Sobre 1 setor

MEPS2S – Setores Sobre 2 setores

MEPS3E – Setores Com 3 equipas

MEPS3S – Setores Sobre 3 setores

MEPSERJR – Setores Em espaços regulamentares com um número reduzido de jogadores

MEPSJC – Setores Secundados por jogos competitivos

MEPSMJ – Setores Secundados pelos métodos de jogo

MEPSOET – Setores Com objetivos estratégicos e táticos múltiplos

MPGFD – Flexibilidade dinâmica

MPGFE – Flexibilidade estática

MPGFMO – Força máxima ótima

MPGFR – Força resistente

MPGFRE – Força rápida explosiva

MPGFRI – Força rápida inicial

MPGFRM – Força máxima relativa

MPGFRR – Força rápida reativa

MPGRE – Resistência específica

MPGRG – Resistência geral

MPGVE – Velocidade de execução

MPGVR – Velocidade resistente

MPGVRC – Velocidade de reação complexo

MPGVRS – Velocidade de reação simples

MT – Métodos de Treino

## Resumo

**Título:** *PENSAR O TREINO, PLANEAR, AGIR, REFLETIR. JOGAR O JOGO. Uma experiência de aprendizagem e desenvolvimento em contexto de estágio académico no Sport Grupo Sacavenense.*

**Autores:** Gil António Guerreiro Inácio

O presente documento retrata, de forma clara e objetiva, o desenvolvimento do processo de formação inserido no âmbito do estágio académico, centrado no processo de treino e competição, e tendo como principal objetivo a sua análise numa perspetiva de elucidar a forma de pensar o processo de treino e sua operacionalização no jogo.

Efetivamente baseia-se num documento que visa enquadrar as experiências do processo de intervenção profissional junto de um grupo-equipa, direcionando-as para 2 momentos distintos, o treino e o jogo, evidenciando a importância do planeamento, da intervenção e da reflexão sobre as práticas pedagógicas enquanto treinador, mas fundamentalmente pela sua importância no desenvolvimento de jovens jogadores, ao nível da aprendizagem, desenvolvimento e consolidação de competências.

Assume ainda uma importância elevada relativamente ao processo de treino, no sentido de procurar quantificar e qualificar os métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva, através de um processo contínuo de recolha de informações sobre o treino para formular juízos de valor sobre o trabalho realizado.

Todas as atividades desenvolvidas foram ao encontro de procurar estabelecer uma linha de pensamento sobre a intervenção do treinador no âmbito do futebol de formação, fundamental para o futuro profissional procurando o olhar crítico perante as situações do dia-a-dia, para conseguir dar a resposta adequada às situações que possam ocorrer.

**Palavras-chave:** futebol, treino de jovens, processo de treino, métodos de treino, desenvolvimento de competências.

## Abstract

**Title:** *THINK TRAINING, PLAN, ACT, REFLECT. PLAY THE GAME. A learning experience and development in context of academic internship in Sport Grupo Sacavenense*

**Author:** Gil António Guerreiro Inácio

This document portrays, in a clear and objective way, the development of the training process within the academic internship, centered on the training and competition process, and its main objective is to analyze it from the perspective of elucidating the way of thinking about the process training and its operationalization in the game.

It is effectively based on a document that aims to frame the experiences of the professional intervention process with a team group, directing them to 2 distinct moments, the training and the game, highlighting the importance of planning, intervention and reflection on the pedagogical practices as a coach, but mainly because of their importance in the development of young players, in terms of learning, development and consolidation of skills.

It is also of great importance to the training process in seeking to quantify and qualify the training methods used throughout the sporting season through a continuous process of training information gathering to formulate value judgments about the work performed.

All the activities developed were to try to establish a line of thought about the coach's intervention in the field of training football, fundamental for the future professional looking for a critical look at everyday situations, in order to be able to give the answer appropriate to the situations that may occur.

**Key-words:** football, youth training, training process, training methods, development skills.

## 1. Parte I - Realização do Estágio

O presente documento é realizado numa abordagem de procura do conhecimento e das competências necessárias e próprias de todo um processo de formação técnico-pedagógica, científica e sócio-profissional desenvolvido no âmbito do estágio académico realizado no Sport Grupo Sacavenense, na época desportiva 2018/2019, integrado no Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém.

O presente documento surge com a principal função de relatar o estágio académico e todo o tipo de tarefas englobadas neste, visando a concretização do estágio e a obtenção do grau de mestre. Assim os processos de reflexão e análise crítica ao conjunto de funções, tarefas e responsabilidades presentes no estágio servirão de base para a formulação de uma linha orientadora de pensamento que ajudará no futuro profissional.

Numa primeira parte deste documento estará apresentada a contextualização do local de estágio, da equipa acompanhada ao longo da época desportiva, dos objetivos a atingir com a população-alvo, e as várias funções, tarefas e responsabilidades associadas ao papel desempenhado enquanto treinador no âmbito do futebol jovem.

Na segunda parte estará apresentado um estudo referente aos métodos de treino utilizados, numa perspetiva de elucidar com referência a uma taxionomia de métodos de treino de futebol, e com a preocupação em demonstrar os métodos de treino mais utilizados ao longo da época desportiva, e perceber a relação que é possível estabelecer entre os métodos de treino utilizados e o momento da época desportiva.

Toda a intervenção enquanto treinador, nas várias experiências que compõem o estágio académico permitirá incidir o relatório numa abordagem mais objetiva quanto à intervenção do treinador no clube, no papel e nas funções associadas que representa dentro deste, nomeadamente nas decisões técnicas e pedagógicas, na relação com os jogadores e pais/encarregados de educação, na reflexão acerca do processo de treino e competição nas várias dimensões, e nas várias aprendizagens obtidas a partir do conhecimento teórico até à experiência com a realidade profissional, que possibilitará a construção do conhecimento.

O estágio académico traduz-se num processo de aquisição de competências e conhecimento derivados da intervenção profissional e da reflexão realizada nos vários domínios, e do contacto com o conhecimento científico. Assim sendo o treinador só se poderá tornar excelente na sua intervenção caso procure desenvolver as suas competências tendo em vista o contexto em que se insere, uma vez que a exigência difere nas várias etapas de desenvolvimento profissional (Cote, Young, Duffy, & North, 2007).

Assim sendo o presente documento pretende demonstrar o conjunto de informações relacionadas com a realização do estágio académico referente ao mestrado em desporto – especialização em treino desportivo de futebol, a ser realizado num contexto de futebol de formação e com um conjunto de objetivos, estratégias e tarefas inerentes ao processo.

## 1.1. Avaliação do Contexto

O futebol é uma atividade desportiva que se enquadra no âmbito do sistema desportivo, tendo o treinador de futebol um papel de elevada importância no desenvolvimento da modalidade, pela responsabilidade que a função acarreta, mas acima de tudo por este muitas das vezes ser encarado como o elemento crucial no funcionamento de toda uma organização desportiva, uma vez que assume um papel de grande impacto, encontrando-se sempre enquadrado numa posição que permite mediar os vários acontecimentos entre as diferentes partes, dirigentes, jogadores, pais/encarregados de educação, funcionários e responsáveis do clube.

### 1.1.1. Análise da atividade

A atividade desenvolvida enquanto treinador no âmbito da formação de treinadores em Portugal enquadrada neste âmbito de estágio vai ao encontro dos propósitos defendidos pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, no sentido de habilitar o treinador em determinadas competências adjacentes ao exercício da função, nomeadamente a condução do processo de treino e orientação competitiva dos praticantes, a coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores de grau I ou II, a conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e participação competitiva, bem como da coadjuvação a treinadores titulares de um grau superior, nas tarefas anteriormente descritas (Instituto Português do Desporto e da Juventude, 2012).

Desta forma o processo de treino e competição são dois momentos críticos na intervenção do treinador e assim sendo este deve ter um conjunto de preocupações em função da fase em que se situa e para cada um dos momentos, nomeadamente o antes, o durante e o após o treino e o jogo. Daqui surge a necessidade de orientar o treino com o intuito de fazer aprender e desenvolver capacidades, de forma intencional mas acima de tudo dirigida para os conteúdos que são pertinentes, pois “o treinador deve ser visto como o profissional que tem a função específica de conduzir esse processo” (Rosado & Mesquita, 2007).

O antes, o durante, e o depois são momentos que se caracterizam essencialmente por um conjunto de tarefas e responsabilidades que permitem a continuidade de todo o processo de treino e competição. Dessa forma o antes caracteriza-se essencialmente pelas questões

associadas ao planeamento, nomeadamente a calendarização anual, o planeamento dos mesociclos, microciclos e respetivas sessões de treino, e plano de jogo, garantindo que a articulação entre os diferentes níveis de planeamento formam entre si uma unidade coerente. O durante caracteriza-se pelo conjunto de questões mais associadas à riqueza do processo de estágio, que prima pela intervenção pedagógica, onde as decisões e tarefas estão e muito ligadas com a organização do treino e do jogo de forma a garantir um espaço de ação adequado para a consecução dos objetivos estipulados para com o grupo-equipa, com os momentos de instrução, com o acompanhamento ativo através do fornecimento de *feedback*, com preocupações ao nível da disciplina e do clima de treino, e com a gestão do processo de treino e de jogo para garantir um contexto de prática adequado aos objetivos propostos. O após caracteriza-se pelo conjunto de tarefas que permitem um controlo dos dois momentos anteriores em muito direcionado para os balanços, análises e reflexões realizadas de modo a aferir estratégias para conseguir concretizar o processo da forma como este é preconizado.

O estágio assume-se principalmente como um marco de formação e desenvolvimento de pessoas, em várias direções, ao nível dos conhecimentos, das realizações e das atitudes, sendo o processo reflexivo uma competência que deve estar sempre presente para garantir uma análise e uma melhor definição dos objetivos e na procura da sua consecução (Rosado & Mesquita, 2007)

O meu processo de estágio representou-se pelo exercício da função de treinador principal de futebol na equipa B do escalão de iniciados sub-14 do Sport Grupo Sacavenense, com a responsabilidade de desenvolvimento das várias tarefas associadas ao planeamento, intervenção e respetivo controlo do processo de treino e competição.

A entidade acolhedora, neste caso o Sport Grupo Sacavenense, caracteriza-se como um dos clubes de referência no futebol de formação na região de Lisboa, com as equipas (principais) de iniciados, juvenis, juniores e seniores em competições nacionais. É um clube que tem vindo a ganhar uma importância muito elevada no futebol de formação no panorama português, por cada vez mais conseguir colocar jogadores nas equipas de elite e jogadores nas seleções nacionais, e por conseguir também possibilitar uma formação adequada e de qualidade nos escalões jovens devido à estrutura e organização de grande qualidade, com um vasto número de treinadores com formação técnica e científica por via de licenciatura e mestrado em estabelecimentos de ensino superior (Universidades e Institutos Politécnicos), e com o grau de formação atribuído pelas associações de futebol e respetiva Federação Portuguesa de Futebol. É um clube que tem vindo a desenvolver um trabalho muito interessante de forma global, onde nos últimos anos tem crescido ao nível de infraestruturas de modo a conseguir dar a resposta necessária às exigências relativamente ao número de jogadores e equipas que o clube possui,

nunca descurando o facto de permitir uma qualidade muito elevada ao nível da aprendizagem do jogo de futebol, um aspeto essencial nestas faixas etárias.

É um clube que ainda tem, claramente assumida, uma ligação direta ao Sporting Clube de Portugal, na medida em que existe um elo de ligação de modo a possibilitar a transferência de jogadores entre clubes, e caracteriza-se também ao nível da formação, com equipas não federadas, através da Escola Academia Sporting de Sacavém que integra também parte da estrutura e organização do clube, caracterizando-se como o primeiro passo para os jogadores recém-chegados, estabelecendo assim claramente uma articulação entre a Escola Academia Sporting e o Sport Grupo Sacavenense.

De acordo com a divisa do Sport Grupo Sacavenense: “A lealdade é um brasão”, este é um clube que se caracteriza essencialmente por assumir uma visão de competência e organização aliadas à missão de conseguir ter equipas muito competitivas em todos os escalões e faixas etárias, com uma compreensão do jogo elevada.

### 1.1.2. Análise do envolvimento

O Sport Grupo Sacavenense foi fundado em 19 de Março de 1910, tendo a modalidade de Futebol ativa desde 1911 até à data, sendo uma das coletividades desportivas mais antigas do concelho de Loures.

Atualmente caracteriza-se também como uma entidade formadora da Federação Portuguesa de Futebol, possuindo de momento no futebol um total de 25 equipas federadas, 4 destas inscritas nos campeonatos nacionais da Federação Portuguesa de Futebol, nomeadamente iniciados, juvenis, juniores e seniores; e 21 inscritas nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa, sendo o clube do distrito de Lisboa com o maior número de equipas federadas inscritas.

Em termos de infraestruturas o Sport Grupo Sacavenense é detentor de 2 campos de futebol 11, 1 campo de futebol 7, um departamento de futebol, um departamento médico / fisioterapia, uma sala de convívio e um pavilhão polidesportivo.

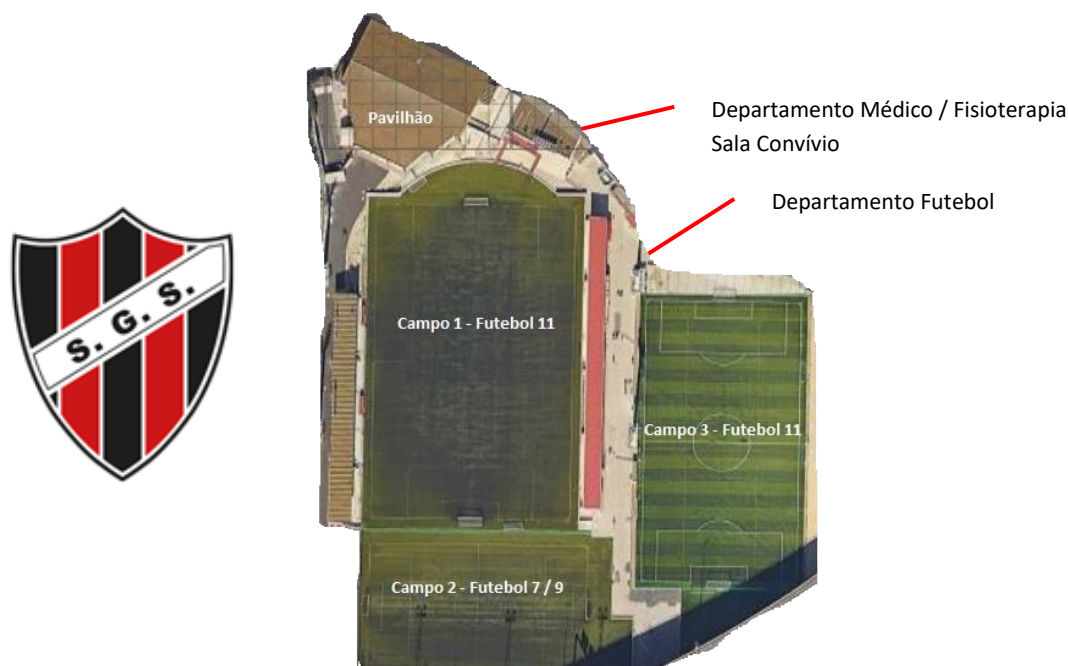


Figura 1. Infraestruturas Sport Grupo Sacavenense

Ao nível de recursos humanos existe uma diferenciação na organização e estrutura do clube entre os escalões de juniores (sub-19) e seniores relativamente aos restantes escalões, uma vez que estes citados são da responsabilidade do presidente do clube e respetivos assessores e diretores. Enquanto os escalões inferiores ao escalão de sub-17 (Juvenis) tem uma estrutura diferenciada, possuindo um gestor de topo, um coordenador geral e um coordenador técnico, e as várias equipas técnicas responsáveis por cada grupo-equipa permitindo uma grande articulação entre pessoas. Cada vez mais nota-se uma aproximação entre as duas estruturas, quer ao nível de jogadores ao longo das épocas desportivas, quer ao nível de

técnicos, quer ao nível da ideia de jogo concebida ao longo de todo o processo formativo desde os escalões inferiores aos escalões superiores.

O Sport Grupo Sacavenense face às infraestruturas que possui e ao elevado número de equipas assume uma rotação de vários espaços de treino ao longo da semana, possibilitando a cada grupo-equipa um mínimo de 3 treinos semanais com uma duração de 1 hora e 15 minutos por sessão, existindo três horários distintos, tendo também a preocupação de garantir que todas as equipas treinam em condições semelhantes ao longo da semana, ou seja, possibilitar pelo menos uma vez por semana o espaço igual ou em  $\frac{3}{4}$  da medida do campo regulamentar, e os outros dois treinos em metade do campo regulamentar, sendo que ainda existem algumas equipas que conseguem treinar em  $\frac{3}{4}$  de campo regulamentar pelo menos 2 vezes em função da rotação existente. Ainda assim existem as equipas principais de cada escalão, que no futebol 11 possuem 4 treinos semanais, com uma duração de 1 hora e 15 minutos, que possuem sempre um treino em campo inteiro, um treino em  $\frac{3}{4}$  de campo, e os restantes dois treinos em meio-campo. O clube possui ainda de forma a rentabilizar o processo de treino e garantir qualidade no mesmo um conjunto de materiais para treino, por equipa, em grandes quantidades, nomeadamente:

- 15 Bolas por treino
- 20 Coletes por treino
- 40 Marcadores por treino
- Escadas de coordenação motora
- Varas
- Pinos

Assim o processo de estágio desenvolveu-se neste âmbito de clube de formação de futebol, com a função de treinador principal da equipa B de iniciados sub-14 que competiu no campeonato de iniciados (sub-15) da 1ª Divisão Distrital (Série 1) da Associação de Futebol de Lisboa. A carga horária do estágio correspondeu a 3 sessões de treino semanais de 75 minutos, distribuídas ao longo da semana, com treino à segunda-feira ( $\frac{3}{4}$  de campo), terça-feira (meio-campo), quinta-feira (meio-campo), e respetiva competição ao domingo. A equipa técnica foi constituída por um treinador principal, um treinador adjunto e um delegado, onde as tarefas a desempenhar ao longo do ano, enquanto treinador principal estiveram essencialmente assentes no planeamento, intervenção e controlo do processo de treino e competição, bem como diferentes tarefas de logística, associadas a estas anteriores. O grupo-equipa foi constituído por 24 jogadores do mesmo ano de nascimento, que foram a população-alvo do trabalho a desenvolver, onde foram estabelecidos um conjunto de objetivos a atingir e estratégias de intervenção ao longo da época desportiva de modo a guiar o trabalho a ser produzido.

### 1.1.3. Análise dos praticantes - equipa

O grupo-equipa ao longo do processo de estágio foi a população-alvo do trabalho a realizar, e os vários objetivos definidos foram ao encontro das necessidades do grupo na globalidade, e de cada jogador tendo em conta as características individuais e as prioridades de desenvolvimento de cada um. Dessa forma o grupo-equipa de iniciados sub-14 do Sport Grupo Sacavenense foi constituído por 24 jogadores, dos quais 2 guarda-redes, 4 defesas laterais, 3 defesas centrais, 1 médio defensivo, 5 médios centro (1 lesionado de longa duração), 2 médios laterais (direito e esquerdo), 3 médios ofensivos, e 4 avançados, todos do mesmo ano de nascimento como estão apresentadas na tabela seguinte:

Nome	Data de Nascimento	Posição	Pé Dominante	Observações
A1	2005	Guarda-Redes	Direito	
A2	2005	Guarda-Redes	Direito	
A3	2005	Defesa Lateral	Direito	
A4	2005	Defesa Lateral	Direito	
A5	2005	Defesa Central	Direito	
A6	2005	Defesa Central	Direito	
A7	2005	Defesa Central	Esquerdo	
A8	2005	Defesa Lateral	Ambos	
A9	2005	Defesa Lateral	Esquerdo	
A10	2005	Médio Defensivo	Direito	
A11	2005	Médio Centro	Direito	
A12	2005	Médio Centro	Direito	
A13	2005	Médio Centro	Direito	
A14	2005	Médio Centro	Direito	
A15	2005	Médio Centro	Direito	Lesionado Longa Duração
A16	2005	Médio Direito	Direito	
A17	2005	Médio Esquerdo	Esquerdo	
A18	2005	Médio Ofensivo	Direito	
A19	2005	Médio Ofensivo	Direito	
A20	2005	Médio Ofensivo	Direito	
A21	2005	Avançado	Direito	
A22	2005	Avançado	Direito	
A23	2005	Avançado	Direito	
A24	2005	Avançado	Direito	

Tabela 1. Análise geral dos jogadores.

## 1.2. Definição de objetivos

A definição de objetivos é um processo que permite guiar o trabalho a desenvolver, e no âmbito do estágio no Sport Grupo Sacavenense, foi importantíssimo estabelecer o caminho a seguir, de modo a que fosse possível atingir um determinado fim. Assim sendo neste campo estarão apresentados os objetivos definidos e a análise à sua concretização, ou seja, uma reflexão acerca dos objetivos ao nível da intervenção profissional e objetivos a atingir com o grupo–equipa, tendo sempre a preocupação de garantir uma relação direta entre as necessidades dos jogadores e os respetivos objetivos, para que estes sejam adequados ao contexto de intervenção.

### 1.2.1. Objetivos da intervenção profissional

Tendo em conta a intervenção profissional ao longo da época desportiva e face aos objetivos estabelecidos *à priori* para sua concretização durante o processo de estágio foi claramente notório uma preocupação com a intervenção pessoal ao nível das práticas pedagógicas e de intervenção, sempre suportadas através da reflexão e da busca de conhecimento.

Mais concretamente no desempenho da ação profissional enquanto treinador de jovens houve uma clara preocupação com o desenvolvimento dos outros, seja agentes desportivos, seja jogadores, seja todo o tipo de pessoas que ao longo do processo de treino e competição contribuíram para o seu desenrolar e para a evolução deste. Assim sendo e mais centrado no processo de treino e competição houve uma clara noção de querer elevar o nível de competências demonstradas pelos jogadores do grupo-equipa.

#### **Objetivos Gerais:**

- Refletir sobre as práticas, com suporte na experiência, na investigação e em outros recursos do desenvolvimento profissional.
- Agir deontologicamente no âmbito da ação profissional e avaliar os efeitos das decisões tomadas.

#### **Objetivos Específicos:**

- Perspetivar o espaço de treino, competição, clube e da comunidade como um campo de intervenção social e desportiva, e de formação da cidadania democrática;
- Utilizar na atividade profissional, de forma integrada, saberes próprios da sua especialidade e saberes transversais multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o treino e com a aprendizagem e considerando os contextos culturais e sociais dos jogadores e do clube;
- Promover nos seus jogadores competências significativas no âmbito desportivo;

- Organizar o treino/competição e promover aprendizagens no quadro do conhecimento científico, pedagógico e didático do Futebol e do Desporto na sua generalidade;
- Promover um envolvimento ativo dos jogadores nos processos de treino e aprendizagem e na gestão das suas prioridades no desenvolvimento enquanto jogador;
- Promover a aprendizagem sistemática das técnicas do trabalho intelectual e motor e das formas de o comunicar;
- Utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações;
- Utilizar a avaliação, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino, da aprendizagem e do clube.

### 1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Tendo em conta a avaliação inicial realizada junto da população-alvo foi de todo importante estabelecer um conjunto de objetivos que permitiram guiar todo o processo de trabalho a desenvolver com os jogadores e que permitiram claramente realizar um controlo efetivo e sistemático face ao processo.

A definição de objetivos basicamente define-se como um processo simples, mas para garantir a sua execução existem um conjunto de objetivos mais específicos ou metas mais realistas que terão de ser assumidas de modo a possibilitar alcançar esses objetivos definidos, nomeadamente objetivos de resultado, desempenho e processo (Estanque & Pinheiro, 2011).

Assim sendo face à avaliação inicial realizada foram definidos objetivos em diferentes tipologias: objetivos de resultado e de processo, que possibilitaram de certa forma estabelecer uma relação direta entre aquilo a que a população-alvo se propôs atingir e aquilo que teve de realizar de modo a alcançar esses objetivos.

Dessa forma os objetivos a atingir com a população-alvo foram os seguintes:

Resultado:

**- Garantir a manutenção no campeonato da 1ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa;**

Este foi um dos objetivos atingidos face à boa prestação demonstrada ao longo da época desportiva, culminando com a obtenção do 11º lugar da tabela classificativa com 38 pontos, obtendo mais 19 pontos que a primeira equipa a descer de divisão.

Ao longo da época este foi um fator que teve algum peso em termos psicológicos na relação com e entre os jogadores, na medida em que houve várias fases durante a época. Uma primeira fase positiva com resultados positivos, posteriormente uma fase muito negativa com dificuldades em alcançar pontuação obtendo algumas derrotas seguidas, e nesse momento da

época foi muito notório a desmotivação por parte dos jogadores, verificando-se em alguns dos casos uma orientação da motivação muito virada para o resultado e isso complicou de certa forma o trabalho a desenvolver junto do grupo-equipa durante as semanas de trabalho.

**- 7 Jogos do campeonato sem sofrer golos;**

Este foi um objetivo que também foi atingido, devendo-se muito ao trabalho realizado no desenvolvimento do processo defensivo da equipa, e foi atingido em 7 jogos onde foram obtidas vitórias. Numa fase inicial do campeonato obtivemos algumas dificuldades, não só pelo facto de o nível competitivo da equipa face ao contexto do campeonato ser um nível médio, tivemos muitas dificuldades principalmente nos jogos em casa, uma vez que jogávamos sempre no campo de dimensões reduzidas, e acabámos por ter dificuldades em impedir muitas das vezes alguns fatores incontrolláveis, nomeadamente a componente física, uma vez que competimos num campeonato de iniciados sendo uma equipa completa com jogadores de primeiro ano do respetivo escalão.

**- Atingir os 30 golos marcados no campeonato.**

Este foi também um objetivo que foi atingido, tendo a equipa conseguido marcar 47 golos no campeonato, revelando-se uma grande superação face às expectativas colocadas, talvez em muito devido à constante necessidade de trabalhar este momento do jogo.

Processo:

**- Adquirir as noções tático-técnicas em pelo menos 2 sistemas de jogo;**

Este foi um objetivo que foi atingido, numa primeira fase por ser algo intimamente ligado ao processo formativo dos jovens jogadores, pela necessidade de aprendizagem de diferentes sistemas de jogo de forma a enriquecer o conhecimento do jogo e adquirir competências nesse sentido, mas posteriormente com o decurso da época desportiva a alteração do sistema de jogo adotado numa fase inicial foi realizada face ao rendimento obtido pelo grupo-equipa no campeonato em que estava inserido, uma vez que após uma série de resultados negativos, em termos anímicos foi notório que o grupo-equipa passou a ter dificuldades na assimilação de alguns processos, sendo necessário após a realização de uma reflexão sobre os vários fatores que poderiam estar a influenciar a série negativa, que a modificação do sistema de jogo fosse um fator benéfico face às características individuais e face às vantagens que essa alteração iria provocar no rendimento da equipa. Alteração essa que veio a provar-se como fundamental para voltar ter resultados positivos bem como elevar

animicamente o grupo-equipa e assim conseguir fazer com que atribuíssem novamente uma importância elevada ao processo de treino e de jogo.

**- Em organização ofensiva adquirir as noções de jogo interior e exterior e jogo entre linhas;**

**- Em organização defensiva adquirir as noções de linhas de pressão e adequação das suas distâncias;**

**- Em transição ataque-defesa adquirir as noções de pressão rápida no portador da bola e respetivo controlo da profundidade defensiva;**

**- Em transição defesa-ataque adquirir as noções de contra-ataque e de exploração rápida do espaço vazio, retirando a bola de zonas de pressão;**

**- Em situações de esquemas táticos adquirir as noções de marcação individual e zonal e de ocupação de zonas de finalização;**

**- Adquirir os princípios específicos do jogo;**

Este conjunto de objetivos mais orientados para o processo de desenvolvimento de competências técnico-táticas foram atingidas devido ao trabalho concretizado ao nível do processo de treino, através dos métodos de treino utilizados e que foram muito orientados no sentido de desenvolver as competências necessárias para conseguir atingir estes objetivos estipulados, e como tal na formação de jovens jogadores acaba por ser um processo gradual, que necessita de tempo de aprendizagem, tendo uma clara noção de que o trabalho desenvolvido permitiu adquirir e concretizar os objetivos definidos operacionalizando-se numa melhoria da forma de jogar e do nível da compreensão do jogo por parte de todos os elementos integrantes, mas acima de tudo porque desde cedo o processo de treino funcionou através de um modelo por etapas, com uma avaliação inicial aos jogadores realizada no início da época desportiva e posteriormente com a definição das etapas de aprendizagem, desenvolvimento e consolidação, que tiveram por base o seu desenrolar através da operacionalização de mesociclos de treino, consistindo basicamente numa repetição de microciclos durante o seu período de aplicação, levando assim a uma repetição sistemática ao nível dos conteúdos e dos exercícios de treino, fundamental para a melhoria da retenção por parte dos jogadores e consequentemente da sua competência e nível de desempenho.

Uma vez que os jogadores se encontram enquadrados numa faixa etária que envolve muitas preocupações com o seu desenvolvimento, ao nível do processo de treino e competição, razão pela qual é de todo importante que o espaço de treino e competição seja entendido de forma integrada através de diferentes dimensões, físico, tático, técnico, e psicossocial,

possibilitando assim um olhar mais objetivo face às necessidades de desenvolvimento de cada jogador.

Dessa forma os jogadores durante a fase inicial do período pré-competitivo (duas semanas), foram submetidos a uma avaliação inicial realizada através de observação direta referente às várias dimensões do processo de treino. Essa avaliação inicial basicamente consistiu numa identificação dos conteúdos prioritários a serem desenvolvidos junto do grupo-equipa, quer a nível individual quer a nível coletivo, uma vez que são interdependentes um do outro, para além disso serviu também para conseguir identificar os jogadores críticos, ou seja, aqueles que apresentam características muito positivas e sobre os quais podem recair responsabilidades superiores e aqueles que apresentam mais dificuldades e que de certa forma devem ter uma diferenciação ao nível da intervenção junto destes, sempre com o propósito de possibilitar a todos os jogadores o seu desenvolvimento ao longo da época desportiva. De forma a objetivar a análise a realizar estabeleceu-se um conjunto de critérios para cada uma das categorias alvo dessa avaliação. Assim ao nível físico os critérios alvo de avaliação prenderam-se com as capacidades condicionais e coordenativas, nomeadamente força, velocidade, resistência, agilidade, equilíbrio e coordenação motora. Ao nível técnico os critérios alvo de avaliação estiveram assentes nas questões relacionadas com os gestos técnicos, nomeadamente a receção, o passe, o remate, a condução, o cabeceamento, o jogo de mãos (no caso dos guarda redes) e o conjunto de indicadores associados aos gestos técnicos, como a precisão, a direção, a potência, e o domínio das lateralidades do corpo (esquerda e direita). Ao nível tático os critérios alvo de avaliação estiveram mais direcionados para os princípios específicos do jogo, e algumas questões relacionadas com noções de compreensão do jogo, como o posicionamento, adequação de distâncias (em amplitude e profundidade), articulação com o grupo de jogadores do mesmo setor e/ou corredor e aspetos relacionados com a orientação corporal (direção dos apoios). Ao nível psicossocial os critérios alvo de avaliação prenderam-se com as questões relacionadas com a predisposição mental, com a comunicação, a relação com os outros, a capacidade de concentração, capacidade de lidar com o *stress* e ansiedade e com o compromisso a nível geral. Importante referir que o conjunto de critérios definidos para cada uma das categorias alvo de avaliação são vistos de forma integrada e são interdependentes uns dos outros, pois têm influência uns sobre os outros.

Assim sendo foram identificados vários aspetos de melhoria, ilustrados através de competências a desenvolver nas diferentes dimensões, que irão contribuir não só para o desenvolvimento individual do jogador, bem como para o grupo-equipa na sua globalidade, conforme se verifica na tabela 2:

Aspetos de Melhoria				
Nome	Físico	Técnico	Tático	Psicossocial
A1	- Aumento força inferior	- Precisão no passe longo (jogo pés) - Receção rápida após queda lateral	- Posicionamento e ataque à bola em situações de cruzamento	- Comunicação com os colegas face a situações de jogo
A2	- Aumento força superior	- Lançamento longo com as mãos - Precisão no passe longo (jogo de pés)	- Adequação da distância em relação à linha defensiva em organização defensiva	- Comunicação mais positiva
A3	- Aumento força inferior	- Pé não dominante	- Envolvimento no processo ofensivo	- Comunicação positiva com os colegas
A4	- Aumento força média e inferior	- Receção orientada em movimento	- Noções espaciais - Alinhamento defensivo em organização defensiva	- Capacidade de lidar positivamente com o erro - Compromisso
A5	- Coordenação pedal - Aumento força superior, média e inferior - Velocidade de deslocamento	- Pé não dominante	- Controlo da profundidade (orientação dos apoios)	- Aumento do nível de concentração
A6	- Aumento força superior	- Precisão passe longo - Técnica de remate	- Noções de largura e profundidade	- Ser mais preciso na comunicação com os colegas
A7	- Aumento força superior e média	- Pé não dominante	- Noção espacial na tomada de decisão (1ª fase construção)	- A comunicação com os colegas
A8	- Aumento força média e inferior	- Cabeceamento	- Alinhamento com centrais em organização defensiva	- Comunicação em situação de jogo
A9	- Aumento força inferior, média e superior	- Pé não dominante	- Envolvimento no processo ofensivo	- Capacidade volitiva
A10	- Aumento força inferior, média e superior	- Cabeceamento	- Orientação corporal em função do momento do jogo	- Comunicação mais precisa
A11	- Aumento força inferior, média e superior	- Passe longo - Cabeceamento	- Jogo interior ofensivamente (maior mobilidade sem bola)	- Predisposição e comunicação
A12	- Aumento força inferior, média e superior	- Passe longo - Receção orientada com o pé não dominante	- Jogo interior ofensivamente (maior mobilidade sem bola)	- Capacidade de se impor perante os outros
A13	- Aumento força inferior, média e superior	- Cabeceamento - Passe longo	- Coberturas defensivas	- Capacidade de se impor perante os outros

Aspetos de Melhoria				
Nome	Físico	Técnico	Tático	Psicossocial
A14	- Aumento força inferior, média e superior	- Cabeceamento - Passe longo	- Jogo interior ofensivamente (maior mobilidade sem bola)	- Predisposição e comunicação
A15	Jogador lesionado – não submetido à avaliação inicial			
A16	- Aumento força inferior	- Pé não dominante	- Jogo interior ofensivamente (noção do espaço entre linhas defensivas)	- Comunicação
A17	- Aumento força inferior, média e superior	- Pé não dominante - Recepção orientada em movimento	- Jogo interior ofensivamente (maior mobilidade sem bola)	- Lidar com o efeito expetativa em situação de jogo
A18	- Aumento força inferior, média e superior	- Cabeceamento	- Coberturas defensivas	- Comunicação
A19	- Aumento força média e superior	- Capacidade de acelerar na recepção	- Tomada de decisão no último 1/3	- Controlo da ansiedade pré-jogo
A20	- Aumento força média e superior	- Cabeceamento	- Coberturas defensivas	- Comunicação
A21	- Aumento força inferior, média e superior	- Recepção orientada em movimento - Cabeceamento	Noções de largura e profundidade	- Capacidade volitiva - Controlo do stress e ansiedade
A22	- Aumento força média	- Cabeceamento	- Desmarcações em rotura	- Capacidade volitiva
A23	- Aumento força inferior, média e superior	- Precisão no passe e remate - Cabeceamento	- Apoios frontais	- Compromisso
A24	- Aumento força inferior, média e superior	- Pé não dominante - Cabeceamento	- Tomada de decisão no último 1/3 - Criação de linhas de passe entre linhas defensivas	- Capacidade volitiva - Participar ativamente nas dinâmicas de grupo

Tabela 2. Aspetos de melhoria dos jogadores nas várias dimensões do processo de treino e competição

A avaliação inicial realizada aos jogadores individualmente e coletivamente, bem como a definição de objetivos assumem um papel importante no desenrolar do processo de treino e competição, pois torna-se na linha orientadora do trabalho a desenvolver, trabalho esse que se encontra intimamente ligado às funções desempenhadas pelo treinador, sendo daí importante estabelecer de forma objetiva os conteúdos e estratégias de intervenção profissional, uma vez que vão permitir a articulação das várias componentes que o processo de treino e competição englobam.

### 1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

O desempenho profissional eficaz de um treinador traduz-se essencialmente pelo conjunto de competências necessárias no desempenho das suas funções e responsabilidades, com principal evidência ao nível da gestão, condução e formação de jogadores e treinadores que possam integrar a estrutura técnica do treinador; e ao nível do planeamento, da intervenção e avaliação do processo de treino, e do processo de competição (Abraham, Collins, & Martindale, 2006; Demers, Woodburn, & Savard, 2006).

Santos, Mesquita, Graça & Rosado (2010) identificaram, através de um estudo aplicado a 343 treinadores portugueses, três áreas distintas ao nível das competências do treinador e que devem ser encaradas como relevantes, nomeadamente as competências associadas à planificação anual, e as competências associadas ao processo de treino e de competição.

Desta forma pode-se facilmente compreender que a ação do treinador vai mais além do que a sua própria intervenção em contexto de treino ou jogo, pois existem um conjunto de tarefas que devem ser garantidas para que todo o processo possa ser eficaz no seu todo. Com isto a ação do treinador está muito direcionada para 2 momentos distintos, o treino e o jogo, sendo que para cada um destes possui etapas distintas, nomeadamente o antes, o durante e o após no processo de treino e jogo. Assim tal como refere Hashweh (2005) o bom treinador deverá ser aquele que para além de possuir um conhecimento abrangente a nível científico e pedagógico, deve também estar munido de um conjunto de estratégias e recursos pedagógicos que permitam dar resposta à diversidade de problemas e adversidades que possam advir da intervenção no processo de treino.

Quanto ao processo de treino, o treinador assume-se como um elemento crucial, ao nível da organização dos exercícios a serem utilizados, mas também na articulação entre o antes e o depois, tendo sempre como referência a competição, na medida em que projeta para o processo de treino aquilo que irá ser necessário em jogo. Devendo acima de tudo conseguir estabelecer uma ligação entre o processo de treino e o jogo para que se torne evidente para os jogadores os propósitos de concretização dos exercícios de treino (Resende, Sá, Barbosa, & Gomes, 2017).

É de todo importante ainda perceber que os momentos antes e depois do treino ganham uma preponderância importante no processo de treino e de jogo, na medida em que são momentos nos quais se irá definir claramente a orientação e o rumo do trabalho a ser realizado. Assim sendo o treinador deve também conseguir estimular os jogadores para que de forma reflexiva e em conjunto possam formular juízos de valor acerca das competências alcançadas e

estabelecer objetivos face às necessidades de desenvolvimento para os treinos seguintes (Resende et al., 2017).

O início do exercício profissional por parte de um treinador ao nível das suas práticas encontra-se muito centrado naquilo que foram as suas vivências e experiências anteriores, e que se transformam em convicções (Resende et al., 2017). Assim sendo a intervenção profissional traduz-se num processo no qual a reflexão é extremamente importante, pois irá permitir sempre conseguir identificar aspetos positivos e aspetos de melhoria.

### **Pensar o treino... Jogar o jogo**

O ponto central do trabalho desenvolvido ao longo do processo de estágio operacionalizou-se acima de tudo pelo conjunto de estratégias adotadas no decurso deste e que permitiram a aquisição e o desenvolvimento de competências em diferentes dimensões, intimamente ligadas entre si no desenvolvimento da função de treinador.

Assim sendo o trabalho desenvolveu-se numa lógica de pensamento do processo de treino com a finalidade de jogar o jogo apresentando qualidade a nível individual e coletivo do grupo de trabalho, ou seja da população-alvo com quem o processo de estágio foi desenvolvido. O pensamento do processo de treino ligado ao processo competitivo esteve assente ao nível do planeamento, da intervenção, e do controlo/avaliação muito ligado à reflexão das práticas adotadas.

De referir que todo o pensamento do processo de treino, inserido num âmbito de estágio enquanto treinador de futebol tem a particularidade de ser estruturado e definido seguindo temporalmente uma ordem de acontecimentos, e assim sendo a definição de uma calendarização de funções e responsabilidades ao longo da época desportiva tornou o desenvolvido do trabalho a desenvolver mais simples e objetivo.

### **Planear...**

Ao nível do processo de planeamento as estratégias adotadas ao longo do processo de estágio numa lógica temporal assumiram-se por numa fase inicial realizar o plano anual com a construção de um calendário anual (Figura 2) com o registo dos dias de treino e competição para conseguir organizar toda a época desportiva, permitindo perceber em termos gerais a dinâmica de funcionamento das semanas de treino ao longo de toda a época, para além disso após uma avaliação inicial de duas semanas aos jogadores foram definidos os conteúdos necessários e prioritários a serem trabalhados junto do grupo-equipa, bem como para identificar algumas das particularidades individuais de cada jogador de modo a poder intervir sobre estes de uma forma mais adequada e assim possibilitar o seu desenvolvimento de forma mais sustentada.

Sport Grupo Sacavenense Sub14B - Época 2018/2019									
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai
2ª Feira								1	
3ª Feira					1			2	
4ª Feira					2			3	1
5ª Feira			1		3			4	2
6ª Feira			2		4	1	1	5	3
Sábado	1		3	1	5	2	2	6	4
Domingo	2		4	2	6	3	3	7	5
2ª Feira	3	1	5	3	7	4	4	8	6
3ª Feira	4	2	6	4	8	5	5	9	7
4ª Feira	5	3	7	5	9	6	6	10	8
5ª Feira	6	4	8	6	10	7	7	11	9
6ª Feira	7	5	9	7	11	8	8	12	10
Sábado	8	6	10	8	12	9	9	13	11
Domingo	9	7	11	9	13	10	10	14	12
2ª Feira	10	8	12	10	14	11	11	15	13
3ª Feira	11	9	13	11	15	12	12	16	14
4ª Feira	12	10	14	12	16	13	13	17	15
5ª Feira	13	11	15	13	17	14	14	18	16
6ª Feira	14	12	16	14	18	15	15	19	17
Sábado	15	13	17	15	19	16	16	20	18
Domingo	16	14	18	16	20	17	17	21	19
2ª Feira	17	15	19	17	21	18	18	22	20
3ª Feira	18	16	20	18	22	19	19	23	21
4ª Feira	19	17	21	19	23	20	20	24	22
5ª Feira	20	18	22	20	24	21	21	25	23
6ª Feira	21	19	23	21	25	22	22	26	24
Sábado	22	20	24	22	26	23	23	27	25
Domingo	23	21	25	23	27	24	24	28	26
2ª Feira	24	22	26	24	28	25	25	29	27
3ª Feira	25	23	27	25	29	26	26	30	28
4ª Feira	26	24	28	26	30	27	27		29
5ª Feira	27	25	29	27	31	28	28		30
6ª Feira	28	26	30	28				29	31
Sábado	29	27		29			30		
Domingo	30	28		30			31		
2ª Feira		29		31					
3ª Feira		30							
4ª Feira		31							
		Treino					Jogo Campeonato		
		Jogo Treino					Feridos		
		Torneio Páscoa							

Figura 2. Calendarização Anual

Posteriormente procedeu-se à criação de um *dossier* de treino que englobou todo o tipo de documentação necessária para o trabalho a desenvolver junto do grupo-equipa ao longo de toda a época, contemplando os Mesociclos de treino (Figura 3) e respetivos planos de sessão de treino (Figura 4) que assumiram uma grande preponderância ao longo de toda a época, na medida em que serviram de suporte para todo o tipo de trabalho produzido na intervenção no terreno, ao nível do processo de treino e de competição.

Assim sendo todo o trabalho produzido foi centrado no desenvolvimento de competências por parte dos jogadores e do grupo-equipa, tendo por base um processo de treino e competição assente num modelo por etapas e que diz respeito às fases do processo ensino-aprendizagem que em jovens jogadores torna-se num fator fundamental para possibilitar o seu desenvolvimento integral e uma melhoria significativa nas suas aprendizagens, no qual se caracterizou pela existência de uma avaliação inicial, e posteriormente com as fases de aprendizagem, desenvolvimento e consolidação de competências, tendo como elementos fundamentais e como já referidos, os mesociclos de treino que se caracterizaram numa repetição sistemática de microciclos durante o seu período de aplicação, possibilitando assim uma repetição aos exercícios e conteúdos alvo de trabalho durante esse período, existindo apenas modificações pontuais ao nível de alguns aspetos em cada microciclo face às análises realizadas,

como ao nível dos critérios de êxito, da formação de grupos, das condicionantes, do espaço de exercício, como estará descrito mais à frente. O facto de existirem as fases de aprendizagem, desenvolvimento e consolidação de competências traduz o processo de treino e competição num processo intimamente ligado ao desenvolvimento do jogador na sua plenitude, tendo a clara noção da importância dos mesociclos de treino neste processo, pois tornaram-se na ferramenta orientadora do processo e que foi alvo de (re)ajustes ao longo da época desportiva de modo a dar resposta às necessidades dos jogadores e do grupo-equipa.

Desta forma os Mesociclos de treino basicamente foram o guião do trabalho desenvolvido com os jogadores, tendo estes um carácter mensal, algo que internamente na lógica de pensamento do futebol de formação por parte do Sport Grupo Sacavenense esteve estipulado desde início, levando a que em cada mês fosse desenvolvido um mesociclo de treino que teve a particularidade de garantir que ao longo desse mês, cada microciclo (semana de trabalho – 3 sessões de treino e jogo) fosse repetido, levando a que houvesse uma maior retenção por parte dos jogadores na dinâmica de organização dos treinos, e ao mesmo tempo um aumento do tempo útil de treino e conseqüentemente do tempo de aprendizagem, fatores estes fundamentais para garantir a aprendizagem, o desenvolvimento e a consolidação das competências alvo de trabalho junto dos jogadores.

Por outro lado o facto de restringir temporalmente os mesociclos de treino para um duração de um mês pode ter a desvantagem de talvez não se possibilitar o tempo e o espaço de aprendizagem necessários para o desenvolvimento do jogador na sua totalidade em determinados conteúdos, mas tendo essa noção, uma das estratégias encontradas em alguns momentos da época desportiva passou pela repetição de alguns exercícios na passagem entre mesociclos garantindo assim o tempo e o espaço necessários para esse desenvolvimento, tendo também a preocupação de criar condicionantes que pudessem ser aplicadas quando percebesse que as competências a serem trabalhadas se encontravam assimiladas por os jogadores que ainda possuíam necessidades. Face à capacidade de aprendizagem de cada jogador, os critérios de êxito para os objetivos pretendidos eram ajustados em função da fase em que se encontravam, seja numa fase de aprendizagem, seja numa fase de desenvolvimento, seja numa fase de consolidação de competências de modo a garantir eficácia no trabalho desenvolvido ao nível das necessidades de aprendizagem dos jogadores, utilizando ainda “colegas” como possíveis agentes de ensino para o trabalho sobre as competências a serem desenvolvidas, o que facilita a aprendizagem bem como a sua consolidação por parte dos agentes de ensino, conseguindo dessa forma uma aprendizagem recíproca e partilhada.

Mesociclo 1			
DATA	11 a 30 Setembro		
Nº Semanas	3 Semanas		
Nº Jogos	3 Jogos		
Dias	2ª Feira	3ª Feira	5ª Feira
Acções T-T Individuais	Passe, Condução, Remate, Finta, Recepção simples, Recepção orientada, Desmarcação, Desarme, Intercepção,	Passe, Condução, Remate, Finta, Recepção simples, Recepção orientada, Desarme, Intercepção,	Passe, Condução, Remate, Finta, Recepção simples, Recepção orientada, Desarme, Intercepção,
Acções TT colectivas	Combinações, Criação Linhas Passe, Fase Criação e Finalização	Combinações, Criação Linhas Passe, Fase Finalização	Combinações, Criação Linhas Passe, Fase construção, Recuperação defensiva, Organização Ofensiva
Princípios de Jogo	Progressão, Contenção, Cobertura Ofensiva e Defensiva, Mobilidade	Progressão, Contenção, Cobertura Ofensiva e Defensiva	Progressão, Contenção, Cobertura Ofensiva e Defensiva, Mobilidade e Equilíbrio
Constrangimentos Condicionantes	<b>Exercício 1</b>		
	Jogar apenas com o pé não dominante, Desarmar apenas com o pé não dominante, Jogar com os braços atrás das costas	Golo a pisar bola na linha de baliza	Finalização através de condução por uma das portas exteriores ou interior, Finalização com passe rotura por uma das portas exteriores
	<b>Exercício 2</b>		
	4 passes para atacar baliza de 11. Apenas o apoio do lado em que se desenvolveu o ataque participa no processo ofensivo. Equipa que recupera tenta chegar com bola à caixa para recomeçar manutenção. O apoio mais próximo da baliza na situação de ataque passa a ser defesa.	1º e 3º formato de jogo inicia através de passe, 5º para finalizar	Equipa que defende finaliza em passe num das 3 balizas. Equipa que ataca quando consegue chegar ao corredor lateral do último setor é obrigatório o cruzamento para dentro de área.
Formas Jogadas	<b>Exercício 3</b>		
	Equipa que marca golo tem direito a atacar novamente.	2 passes seguidos para trás = falta. Golo após desmarcação de rotura = 2pts. Golo dá direito a atacar novamente.	2 passes seguidos para trás = falta. Lançamentos laterais = canto. Bola transita do setor defensivo para o intermédio em condução e do setor intermédio para o ofensivo em passe
Formas Jogadas	1x1   4+(4)x4   6x5+GR   GR+5x5+GR	2X2   1x1+GR   2X1+GR   3X2+GR   GR+5x5+GR	4x4   6x5+GR   GR+7+(3)x7+GR
Ocupação Racional do Espaço	2 Setores   3 Corredores	1 Setor   2 Corredores	3 Corredores   2 Setores   3 Setores

Figura 3. Exemplo Mesociclo

Assim sendo no planeamento referente a cada Mesociclo (Figura 3) houve a necessidade de estabelecer as ações técnico-táticas individuais e coletivas, os princípios específicos do jogo, os constrangimentos/condicionantes, as formas jogadas e a ocupação racional do espaço a utilizar, podendo desta forma definir de forma mais objetiva os conteúdos a trabalhar ao longo do mesociclo e que possibilitou na articulação com o planeamento das sessões de treino (Figura 4) ajustar de forma mais objetiva as questões relacionadas com os constrangimentos/condicionantes, espaço de exercício e a formação de grupos. Importante referir que ao longo do período de mesociclo os constrangimentos/condicionantes do exercício de treino foram sofrendo alterações face ao desenvolvimento dos jogadores ao longo desse período, muito assente na observação e análise realizadas permitindo ir ajustando em função das necessidades individuais e coletivas do grupo-equipa.



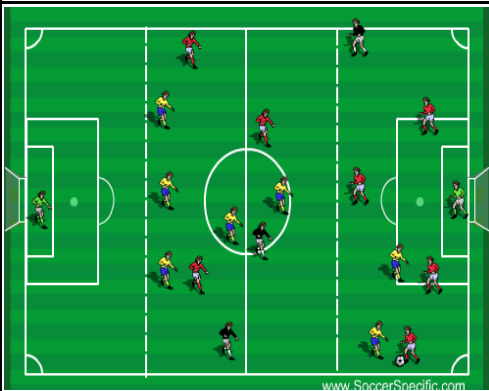
PLANO DE TREINO - SG SACAVENENSE						
Clube	Data	Mesociclo Nº	Microciclo Nº	Hora	Campo	Sessão Treino Nº
SG Sacavenense	Setembro	Mesociclo 1	Microciclo 2	20:30H - 21:45H	2	5
<b>Material:</b> Bolas, marcas, pinos, coletes			<b>Objetivos:</b> Desenvolvimento aspetos técnicos, MPB, Finalização.			TP TT
<b>Grafismos</b>			<b>1. Instrução Inicial</b>			3' 3'
			<b>2. Exercício 1</b>			15' 18'
			<b>Descrição</b>			
			<b>Condicionantes</b>			
			<b>Forma</b>			
			<b>Espaço</b>			
			<b>Número</b>			
			<b>Orgânica</b>			
			<b>Taxionomia Castelo</b>			
			<b>Objetivos</b>			
			<b>Critérios de Êxito</b>			
			<b>FB   Palavras-Chave</b>			
			<b>3. Transição entre exercícios</b>			4' 22'
			<b>4. Exercício 2</b>			20' 42'
			<b>Descrição</b>			
			<b>Condicionantes</b>			
			<b>Forma</b>			
			<b>Espaço</b>			
			<b>Número</b>			
			<b>Orgânica</b>			
			<b>Taxionomia Castelo</b>			
			<b>Objetivos</b>			
			<b>Critérios de Êxito</b>			
			<b>FB   Palavras-Chave</b>			
Jogadores fora do exercício trabalham numa estação complementar exercícios de passe e remate			<b>5. Hidratação + Transição entre exercícios</b>			5' 47'
			<b>6. Exercício 3</b>			25' 72'
			<b>Descrição</b>			
			<b>Condicionantes</b>			
			<b>Forma</b>			
			<b>Espaço</b>			
			<b>Número</b>			
			<b>Orgânica</b>			
			<b>Taxionomia Castelo</b>			
			<b>Objetivos</b>			
			<b>Critérios de Êxito</b>			
			<b>FB   Palavras-Chave</b>			
Jogadores fora do exercício trabalham numa estação complementar exercícios de passe e condução de bola			<b>7. Instrução Final</b>			3' 75'
Treinador Principal: Gil Inácio						

Figura 4. Exemplo de plano de sessão de treino.

Na construção dos Mesociclos de treino (Figura 3) a lógica de pensamento relativamente ao trabalho a produzir e objetivos a atingir com o grupo-equipa esteve assente em dois propósitos muito específicos, um primeiro propósito orientado para as necessidades individuais e coletivas, possibilitando um desenvolvimento integral do jogador enquanto jogador e enquanto elemento de um grupo, e um segundo propósito orientado para o contexto de realização do treino, ou seja, as condições, o espaço, os recursos existentes, as relações a estabelecer no processo de treino, e assim face a estes dois propósitos a lógica de pensamento do treino baseou-se na divisão do processo de treino pelos três dias da semana, numa lógica de um dia mais dedicado a situações reduzidas relacionadas com o desenvolvimento individual do jogador, ao nível de muitas ações com bola, situações de confronto direto coincidindo principalmente com a sessão de treino com maior foco nas questões da finalização, e os outros dois dias mais orientados para uma lógica de organização e de trabalho das fases do jogo, dos aspetos associados aos comportamentos de ligação e articulação entre as várias etapas e respetivos momentos do jogo, contemplando também, mesmo que com um grupo-equipa de futebol de formação, exercícios com um carácter estratégico para situações pontuais que iriam ser necessárias no momento de competição.

A definição do Mesociclo de treino (Figura 3) foi de todo baseada no processo de reflexão realizada sistematicamente, através dos relatórios de treino e jogo, bem como pelos balanços de mesociclo, ferramentas fundamentais para definir concretamente o trabalho a produzir como referido anteriormente.

Sendo o ponto de partida a avaliação inicial realizada foi comum perceber um conjunto de valências e de competências em cada um dos jogadores e do grupo-equipa na sua globalidade e a partir daí procurou-se desenvolver uma forma de jogar o jogo, que independentemente do sistema ou do modelo de jogo pretendidos esteve assente em três princípios fundamentais e que se identificavam com a cultura do clube, em primeiro lugar conseguir ter a posse de bola durante o máximo tempo possível no decorrer do jogo, em segundo lugar obter muitos remates durante do jogo, e em terceiro ser uma equipa com mais intensidade e agressividade. Partindo destes princípios procurou-se enquadrar os jogadores numa fase inicial num sistema de 1:4:3:3 e mais à frente no decurso da época face às constantes reflexões realizadas face às prestações demonstradas em treino e competição, num sistema de 1:3:5:2 devido às necessidades emergentes do momento da época, sempre numa lógica de ensinar o jogo através da descoberta guiada, definindo métodos de treino que pudessem potenciar esse tipo de comportamentos, e que foram alvo de estudo como estará exposto mais à frente no relatório e assumindo comportamentos ao nível da intervenção, seja na instrução seja pelo *feedback*, de modo a que o grupo-equipa conseguisse perceber as fases, as etapas e

momentos do jogo, algo intimamente ligado aos objetivos a atingir com a população-alvo do processo de estágio. A lógica utilizada foi sempre na perspetiva de formar e desenvolver comportamentos evitando a sua formatação, possibilitando autonomia na tomada de decisão, munindo os jogadores de um conjunto de ferramentas fundamentais para jogar o jogo com um nível de rendimento elevado.

Ao nível do jogo a preparação deste caracterizou-se sempre como um momento de procura de continuidade face ao trabalho realizado ao longo da semana, ou seja, procurar agrupar um conjunto de informações face àquilo que foi trabalhado ao longo da semana para posteriormente fazer chegar essa informação aos jogadores antes do início do jogo. Este conjunto de informações esteve muito centrado no trabalho produzido, ao nível de estabelecer uma ligação entre os comportamentos ocorridos em treino e perspetivando-os para o jogo, estabelecendo um elo de ligação com as capacidades volitivas dos jogadores, no sentido de procurarem superar-se e melhorar cada vez mais, e em momentos pontuais dando ênfase a questões estratégicas relacionadas com a forma de jogar. Para além disso o planeamento do jogo contemplou também a gestão do grupo-equipa para o decurso do jogo de forma a conseguir ter um plano de ação, uma vez que sendo uma equipa de futebol de formação desde o início estabeleceu-se o compromisso de que todos os jogadores participariam na competição, tendo um tempo de jogo mínimo face ao tempo total (setenta minutos definidos pela associação de futebol de Lisboa), correspondente a quinze minutos. No planeamento das informações a transmitir aos jogadores existia também uma preocupação com as questões relacionadas com os valores no desporto, nomeadamente todo o tipo de competências que o desporto possibilita, e muitas vezes surgia a necessidade de utilizar exemplos da vida real para fazer chegar a informação que era necessária, como por exemplo para ilustrar situações de superação, da importância da determinação e da persistência, para de forma mais palpável conseguir fazer chegar a informação ao grupo-equipa. Um dos casos utilizados teve a ver com o fenómeno atual de grande destaque, nomeadamente o Mohamed Salah, jogador do Liverpool FC, destacando a história de vida do jogador profissional proveniente do Egipto, país no qual as condições de vida são completamente diferentes daquelas que existem em Portugal, evidenciando a importância da capacidade de sacrifício e de determinação para alcançar o sonho de ser jogador, pois com 14 anos de idade percorria 9 horas de caminho, 4 horas e 30 minutos para ir para o treino e outras tantas para voltar a casa, sem transportes para se deslocar, levando a sofrer bastante para conseguir atingir o sonho, tendo percalços durante o seu percurso enquanto jogador e teve mesmo períodos de tempo sem poder competir devido à interrupção dos campeonatos do seu país, mas a sua determinação, vontade e trabalho levaram a atingir os patamares pretendidos.

Dessa forma a utilização deste tipo exemplos teve como propósito mobilizar energias nos jogadores de forma a alcançarem os objetivos que pretendiam.

### **Agir...**

O ponto fulcral no processo de estágio e principalmente na função de treinador passa pela intervenção deste no processo de treino e competição, e dessa forma é importante que estes processos sejam vistos como um todo e não meramente como uma soma das partes, uma vez que são interdependentes e as várias decisões e ações em cada um destes processos tem influência sobre os outros. Assim sendo ao nível da intervenção ao longo do processo de estágio existiram dimensões nas quais houve preocupações e que serviram para garantir o desenrolar do processo, nomeadamente ao nível da instrução, do *feedback*, do clima, da disciplina, e da organização.

Todas as dimensões referidas anteriormente têm as suas particularidades, e todas elas contribuem para a eficácia da intervenção enquanto treinador com um grupo-equipa, mas apesar disso algumas assumem uma preponderância superior no que diz respeito à aprendizagem do jogo e ao desenvolvimento dos jogadores.

A atenção por parte do praticante não é única e exclusivamente o indicador que tem importância para a aquisição da informação transmitida. Muitas a qualidade da informação recebida, no que diz respeito à sua compreensão e retenção, tem influência da paralinguagem e dos aspetos não-verbais utilizados, que se traduzem basicamente em aspetos como o volume da voz, a ressonância, a entoação, o contacto visual, as expressões faciais e o entusiasmo por parte do treinador (Rosado & Mesquita, 2009).

Dessa forma ao longo do processo de estágio as preocupações com o momento de instrução foram determinantes para garantir eficácia na comunicação com o grupo-equipa, levando a procurar que estes momentos fossem curtos, sintéticos e com o foco nos pontos críticos recorrendo à utilização de palavras-chave, essencialmente procurando ir ao encontro das necessidades existentes nos momentos de realização destas.

A instrução caracteriza-se como um momento no qual se pretende comunicar informação substantiva, correspondendo aos vários comportamentos verbais e não-verbais que estão ligados aos objetivos de aprendizagem, como exposição, explicação, demonstração, *feedback*, entre outras, sendo que a forma como a instrução é realizada acaba por ter influência na forma como os praticantes desempenhas as tarefas (Rosado & Mesquita, 2009).

No que diz respeito ao processo de treino houve a necessidade de procurar iniciar e finalizar o treino com um momento de instrução, com o intuito de transmissão dos objetivos pretendidos para cada sessão de treino e servindo de balanço na parte final do mesmo, recorrendo ao questionamento como ferramenta promotora de aprendizagem, questionando

os jogadores sobre aspetos relacionados com os objetivos da sessão de treino, procurando perceber quais as razões que levaram ao cumprimento ou não cumprimento dos objetivos e assim tornar os jogadores mais ativos no processo de treino, no que diz respeito aos comportamentos desejados para alcançar os objetivos definidos, procurando ainda estabelecer a ligação com a sessão de treino seguinte ou com o jogo, a par com os momentos de instrução relacionados com os vários exercícios de treino. Muitas das vezes para otimizar a comunicação e para conseguir comunicar melhor é de todo importante que se recorra a um conjunto de estratégias que possibilitem reduzir a probabilidade de existir incompreensão ou má compreensão da informação transmitida. Assim sendo essas estratégias estão muito orientadas para a diversificação da forma de comunicação bem como para a adaptação da mensagem aos níveis de compreensão dos praticantes, sendo fundamental compreender o outro, seja pela empatia e pelos processos de escuta ativa que permitem de certa forma perceber o outro e adequar a comunicação em função dessa situação (Rosado & Mesquita, 2009)

Para a explicação dos exercícios de treino foram utilizadas diferentes estratégias ao longo do ano, através comunicação verbal, demonstração, utilização do quadro tático com esquematização da informação a ser transmitida e comportamentos, recurso ao questionamento atribuindo uma maior responsabilidade e estimulando o interesse e participação de todos, utilizando em alguns momentos os jogadores como agentes de ensino, sempre numa perspetiva de procurar a melhoria na transmissão da informação, porque nos processos de comunicação mais do que aquilo que é transmitido, o que realmente é pertinente é a informação que é entendida pelo ouvinte.

Relativamente ao exercício em concreto a explicação do mesmo procurou ser sempre assente em três especificidades, a estrutura do exercício e sua organização, os objetivos a atingir e respetivos critérios de êxito com recurso à definição e utilização de palavras-chave essenciais para uma melhor compreensão da informação por parte dos jogadores, sobre as condicionantes do mesmo, utilizando como suporte o plano de treino (Figura 4), e para auxiliar aquando da necessidade de transmitir *feedback*<sup>1</sup>.

Algumas das dificuldades sentidas neste processo de instrução prenderam-se essencialmente pela diversidade e velocidade de compreensão dos jogadores do grupo-equipa, pois verificou-se que existiam jogadores que tinham mais dificuldades na compreensão da informação transmitida e isso levou muitas das vezes a necessitar de despender mais tempo a esse jogadores ou a esse grupo de jogadores para garantir que compreendiam a informação

---

<sup>1</sup> Ferramenta que se caracteriza essencialmente como uma mais-valia para o treinador no processo de interação pedagógica e que permite quer em situação de treino quer em situação de jogo definir um conjunto de aspetos de melhoria (Rosado & Mesquita, 2009)

transmitida. Outra das dificuldades sentidas muitas das vezes prendeu-se com o facto das personalidades dos jogadores serem muito diferenciadas, tendo uns jogadores mais extrovertidos e outros mais introvertidos, e isso levou a que muitas das vezes quando o questionamento era a forma de comunicação levava os mais introvertidos a não se exporem perante o grupo, ou com uma maior inibição em demonstrar o seu conhecimento. Rosado & Mesquita (2009) referem que a compreensão da informação transmitida tem subjacente um processo bastante complexo, na medida em que é inevitável que existam perdas de informação devido à limitação de capacidade de processamento humano, levando a que a realidade de cada individuo face às suas experiências, a sua representação do mundo, e a interação com os outros desenvolva uma transformação da realidade e a comunicação fica sujeita a modificações. Daí ter sentido a necessidade de ir utilizando variadas formas de comunicação da informação de forma a despertar o interesse e conseguir de certa forma possibilitar a todos os jogadores o desenvolvimento de competências.

Uma das maiores valências adquiridas com o processo de estágio passou essencialmente pela capacidade de adaptação que torna-se numa competência fundamental no desempenho da função de treinador, principalmente ao nível do futebol de formação, onde as particularidades do grupo-equipa acabam por ter uma diversidade de variáveis para controlar que acaba por tornar o processo bastante heterogéneo e exigente. A adaptação ao nível da forma de comunicação, ao nível da interação com os jogadores e ao nível da intervenção com estes trouxe um enriquecimento e uma bagagem de ferramentas muito útil para a intervenção junto de jovens jogadores, ao nível do controlo da imprevisibilidade nas várias dimensões do processo de treino e competição.

Quanto ao momento do jogo ao nível da instrução existiu uma clara preocupação ao longo de toda a época desportiva em procurar estabelecer um elo de ligação entre o processo de treino e aquilo que se pretendia verificar em situação competitiva, tendo muitas das vezes a necessidade de relembrar determinados exercícios trabalhados ao longo da semana para fazer chegar a informação pretendida. Dessa forma em termos de conteúdo nos momentos de instrução em situação competitiva foi sempre no sentido de procurar abordar todos os momentos do jogo e fazer perceber a importância do cumprimento dos vários comportamentos individuais e coletivos de modo a conseguirmos estar mais perto de superar os desafios e problemas decorrentes do jogo bem como de conquistar a vitória no jogo, ou seja, dentro daquilo que conseguíamos controlar procurar passar essa informação, mas sempre assente na valorização do desempenho evitando sempre formular ilações e/ou juízos de valor relativos aos jogadores face ao resultado atingido, mas sim exultando sempre a aquisição de competências em quantidade e diversidade. Tendo em conta o contexto competitivo em que o

grupo-equipa se encontrava inserido na primeira volta do campeonato as informações sobre os adversários eram inexistentes e dessa forma o aspeto mais estratégico na busca das fragilidades do adversário foi um aspeto impossível de estimular no grupo-equipa. Mas outro dos aspetos que se veio a revelar como crucial ao longo do campeonato teve a ver com o momento de intervalo do jogo, onde considero que face ao contexto em que estava inserido foi um momento crucial para o desempenho da equipa, pois foi claramente o momento onde foi possível destacar aspetos a melhorar e permitiu modificar comportamentos visíveis no decorrer do jogo.

A monitorização da atividade motora dos praticantes é um dos aspetos referenciados por Mesquita & Graça (2009), uma vez que esta monitorização possibilita assegurar que os praticantes possuem as competências básicas para o desempenho das tarefas, surgindo assim o *feedback* como uma ferramenta fundamental para garantir um controlo estrito da atividade, possibilitando ainda uma avaliação e correção sistemática com referência aos objetivos definidos *à priori* para a tarefa de aprendizagem, tendo como referência a prestação momentânea dos praticantes e assim conseguir ir aferindo a mesma com a colocação de desafios, através do (re)ajuste dos critérios de êxito.

O *feedback* pedagógico caracteriza-se como um elemento que permite estabelecer um conjunto de informações acerca da forma de desempenho da ação motora realizada por parte do jogador, e assim possibilitar a este a definição de um propósito para melhorar. Esta é uma ferramenta que se caracteriza essencialmente como uma mais-valia para o treinador no processo de interação pedagógica e que permite quer em situação de treino quer em situação de jogo definir um conjunto de aspetos de melhoria (Rosado & Mesquita, 2009).

Relativamente à dimensão *feedback* de todo o processo de estágio foi aquela que criou um desafio extraordinário no processo de treino e competição, na medida em que realmente surge como das ferramentas com maior preponderância para o ensino do jogo aos jogadores e na aquisição e desenvolvimento de competências destes. Assim o *feedback* caracteriza-se essencialmente como uma “competência de tomada de decisões oportunas com base numa seleção e num processamento da informação pertinente recolhida durante uma observação formal ou informal, envolvendo não só a análise da resposta motora do aluno, mas também do ambiente em que ela se desenvolve.” (Rosado & Mesquita, 2009, p. 84)

Rosado & Mesquita (2009) indicam que o conteúdo do *feedback* acaba por ser claramente um aspeto decisivo para induzir efeitos positivos na aprendizagem dos jogadores, e dessa forma deve ter algumas características, nomeadamente a especificidade orientado para a tarefa e respetivos conteúdos de aprendizagem; a focalização em critérios de desempenho ou resultado; e a congruência através da referência aos objetivos da tarefa.

Desta forma o conhecimento do jogo e o conhecimento do conteúdo pedagógico são elementos essenciais para o ensino do jogo aos jogadores, e assim sendo estabelecendo uma ligação entre a forma de jogar e as estratégias utilizadas para o desenvolvimento dos jogadores dentro dessa forma de jogar, é importante que o *feedback* vá ao encontro dos comportamentos e ações desejáveis. Assim a forma de jogar esteve assente nas fases do jogo, respetivas etapas e momentos do jogo.

A fase do ataque definiu-se em três etapas distintas: a) primeira etapa – construção, com saída a 2 e a 3 jogadores em função da criação de vantagens numéricas; b) segunda etapa – criação, com os propósitos de jogo interior e jogo exterior assente em comportamentos de amplitude e profundidade para criar condições de chegar à fase seguinte em superioridade numérica; c) terceira etapa – finalização, com a procura de ocupar zonas de finalização e chegar à situação de golo em vantagem numérica e percebendo o espaço mais adequado para o concretizar. Quanto aos momentos do jogo, a transição ataque-defesa caracterizou-se dependendo da zona de perda da bola, em procurar anular rapidamente o ataque adversário, com pressão rápida por parte do jogador mais próximo da bola e com a restante equipa a organizar-se rapidamente e a retirar profundidade à equipa adversária com os elementos mais próximos na própria baliza (por norma a linha defensiva), e os esquemas táticos (bolas paradas) ao nível dos cantos foi um momento com uma definição muito superficial, tendo preocupação com o ataque à bola nos cantos ofensivos e com movimentos de ocupação de zonas de finalização.

A fase da defesa tal como a anterior definiu-se em três etapas distintas: a) primeira etapa – equilíbrio e reação à perda, com a preocupação em anular as opções mais próximas da baliza adversária, evitando o jogo entre linhas; b) segunda etapa – recuperação defensiva (organização), com o intuito de criar vantagens numéricas em função da bola e controlar a amplitude e profundidade, evitando essencialmente o jogo interior; c) terceira etapa – bloco defensivo (impedir a finalização), com comportamentos de ocupação de zonas de finalização do adversário, com encurtamento de espaços ao portador da bola evitando o remate, e com a criação de superioridades numéricas em função da bola. Quanto aos momentos do jogo, a transição defesa-ataque caracterizou-se dependendo da zona de ganho da bola, em procurar sair o mais rápido possível de zonas de pressão, em passe ou condução, com primazia em ultrapassar linhas de pressão, mas também com a preocupação de encontrar espaço e vantagem numérica para dar continuidade ao jogo, e os esquemas táticos (bolas paradas) ao nível dos cantos foi um momento com a preocupação em saber defender com marcação individual e marcação à zona.

No processo de treino as preocupações a ter em conta relativamente ao *feedback* definiram-se em diferentes especificidades, nomeadamente a preocupação com o fornecimento

sistemático de *feedback* de modo a dar uma resposta adequada às necessidades dos jogadores, e partindo desta especificidade surgiram algumas dificuldades numa fase inicial no que diz respeito ao objetivo do *feedback*, pois com a ambição de querer desenvolver os jogadores na sua globalidade o *feedback* fornecido muitas das vezes seguia uma orientação diferente daquela a que os exercícios de treino se propunham, por exemplo: um exercício em que o objetivo fosse trabalhar a fase de construção com ligação para a fase de criação, o *feedback* fornecido em alguns momentos orientava-se para a questão da pressão por parte da equipa adversária ou da linha defensiva no momento defensivo, algo que não ia ao encontro dos objetivos pretendidos nem dos critérios de êxito para o exercício de treino.

Assim sendo procurei desenvolver competências no sentido de melhorar a orientação do *feedback*, algo conseguido face às reflexões realizadas por definir os critérios de êxito e respetivas palavras-chave a utilizar que seriam alvo de *feedback* no decurso do exercício, o que se refletiu numa melhoria e desenvolvimento dos comportamentos face aos objetivos estipulados. Portanto o *feedback* deve ser sempre encarado como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento dos jogadores, pois foi um aspeto muito utilizado e que considero ser um dos pontos fortes do processo de estágio face à qualidade apresentada por parte do grupo-equipa. A sua utilização baseou-se numa diversificação face ao objetivo, direção, forma e afetividade, na medida em que tendo em conta o momento do treino, e a situação momentânea dos jogadores, o *feedback* foi sempre adaptado de modo a conseguir manipular o jogador da forma mais adequada e desejada para o cumprimento dos objetivos pretendidos. A qualidade do *feedback* fornecido numa primeira fase está intimamente ligado à capacidade de diagnóstico por parte do treinador, no sentido de este conseguir identificar aquilo que é pertinente e prioritário face ao que foi observado, sendo dessa forma crucial que o treinador tenha conhecimento e um domínio elevado do jogo, pois permitirá identificar com maior clareza os aspetos de melhoria (Rosado & Mesquita, 2009).

Rosado & Mesquita (2009) referem que a especificidade do *feedback* é uma questão importantíssima no processo pedagógico e dessa forma indicam que o jogador poderá receber essa informação de diferentes formas, seja com um caráter descritivo, prescritivo ou interrogativo, a informação que é fornecida ao ser específica possibilita uma aprendizagem efetiva por parte dos jogadores.

A informação a transmitir aos jogadores face à prestação motora demonstrada teve diferentes características de forma estruturada e muito ligada face à formação de grupos assumida ao longo da época, onde se procurou desenvolver nos dias de treino mais dedicados a situações de organização e métodos de treino mais orientados para o ensino do jogo a formação de grupos era realizada através de grupos de nível heterogéneo entre grupos de forma

a conseguir potenciar os jogadores mais aptos, e no dia da semana mais dedicado a situações reduzidas e finalização com grupos homogéneos entre si de forma a conseguir elevar o nível de todos os jogadores face a serem situações muito mais individuais. Dessa forma e a partir desta definição de formação de grupos, o fornecimento de *feedback* expectável nos exercícios de maior predominância em ações individuais foi maioritariamente dirigido ao jogador individualmente, e nos exercícios em que o trabalho desenvolvido era por setores ou situações mais direcionadas para a organização, o *feedback* acabou por ser mais dirigido à equipa na sua globalidade ou a pequenos grupos em função do objetivo a ser trabalhado. Assim esta diferenciação no *feedback* a transmitir também permitiu enriquecer no sentido de conseguir sistematizar o conhecimento de forma a transmitir informação com diferentes especificidades face a quem se dirigia a informação e isso promoveu a capacidade de tratar melhor a informação a transmitir bem como conseguir filtrar a informação pertinente a transmitir garantindo coerência, simplicidade e objetividade na informação a transmitir.

Outra das preocupações ao nível do *feedback* ao longo do ano teve em muito relacionado com as características do grupo-equipa, pois sendo um grupo mais introvertido e que revelou, numa fase inicial, alguma dificuldade na compreensão de jogo e na busca de conhecimento do jogo autonomamente, o *feedback* utilizado com recurso ao questionamento para estimular o pensamento do jogo e a descoberta guiada veio a revelar-se uma dificuldade que foi sendo superada ao longo da época desportiva, sentindo claramente melhorias nesse âmbito com a constante necessidade de “obrigar” os jogadores a pensar sobre as suas ações e comportamentos, indo ao encontro de Rosado & Mesquita (2009) que indicam que a utilização de uma grande diversidade de estratégias de instrução permite auxiliar as aprendizagens, e referem que as exposições, a demonstração, o recurso a palavras-chave e o recurso ao questionamento são estratégias promotoras de aprendizagem.

Quanto às dimensões clima, disciplina e organização desde o início do processo de estágio foram dimensões nas quais procurou-se desenvolver o trabalho assente numa abordagem positivista, na medida em que a intervenção no treino foi no sentido de desenvolver um espaço de conforto e de aprendizagem a todos os jogadores, num ambiente positivo de satisfação e bem-estar, principalmente na relação entre treinador e jogadores, e entre jogador e jogador. O entusiasmo revelou-se uma característica fundamental neste processo, uma variável determinante no ambiente afetivo-relacional, pois representa um aumento da motivação, do interesse, da atenção, da capacidade de trabalho, da qualidade das relações humanas que se estabelecem, etc. (Rosado, Campos, & Aparício, 1996).

Para isso contribuiu também o facto de procurar organizar o treino com uma estrutura bem definida no sentido de rentabilizar o tempo de treino, elevando o tempo de aprendizagem

e com isso um aumento da satisfação no treino por os jogadores conseguirem ter um volume de tempo útil treino bastante elevado, sendo esta organização do treino muitas das vezes com uma lógica de evitar perdas de tempo, quer em momentos de instrução, quer em momentos de pausas para hidratação, quer em momentos de montagem/desmontagem de exercícios, sendo para isso utilizado um conjunto de estratégias fundamentais ao longo de toda a época desportiva, nomeadamente com a criação de pequenos compromissos, como a definição de tempo para hidratação e caso houvesse incumprimento do tempo estabelecido existia uma punição para todo o grupo de trabalho, ou seja, responsabilizando todo o grupo-equipa para o cumprimento das dinâmicas solicitadas; outra das estratégias prendeu-se com utilização dos jogadores como ajudantes na montagem e desmontagem dos exercícios de treino, bem como para recolha e arrumação do material no final de cada sessão de treino; outra estratégia foi o facto de organizar a estrutura de treino de modo a que no decurso de um exercício de treino o seguinte estivesse montado e o simples retirar material do exercício anterior era suficiente para prosseguir com o exercício seguinte, utilizando muitas vezes sinalizadores de cores diferentes para facilitar a recolha do material desnecessário.

Desde cedo com a implementação deste tipo de rotinas os jogadores foram percebendo a importância do treino e demonstraram uma maior responsabilização para com a função do jogador e a função do treinador, e desde cedo perceberam claramente o espaço de ação que poderiam ocupar, bem como os limites, mas acima de tudo a disciplina perante o grupo de trabalho ao nível do processo de treino e competição esteve assente no respeito entre todos, conseguindo formar um grupo coeso, trabalhador e comprometido com o processo desenvolvido.

Importa ainda referir que as várias dimensões do treino e do jogo conjugam-se entre si, e o facto de se articularem permitiram o controlo do grupo-equipa de forma eficaz e um desenvolvimento de competências de forma sustentada ao longo do ano, o que possibilitou a todos os jogadores desenvolverem as suas competências e conseguir elevar o nível de jogo apresentado.

### **Refletir...**

A reflexão caracteriza-se também como um dos elementos chave na concretização do papel e das funções do treinador, na medida em que no fundo serve de apoio ao trabalho a desenvolver, ou seja, a reflexão é sempre um momento que permite estabelecer um conjunto de ilações e definir um propósito a seguir. E dessa forma o processo de estágio teve este elemento como aspeto importante no controlo e avaliação do processo de treino e competição, pois foram realizados ao longo da época desportiva balanços de mesociclo, relatórios de treino (Figura 5) e jogo, sendo este último utilizado como uma ferramenta de análise e reflexão



Este tipo de documentos foram fundamentais para definir claramente o que era pertinente desenvolver ao nível do treino e do jogo, na medida em que principalmente o relatório de jogo (Figura 7) possibilitou, como referido anteriormente, o ajustar da planificação das sessões de treino referentes ao microciclo seguinte, tendo por base o conjunto de conteúdos definidos ao nível do mesociclo, principalmente porque para além do conteúdo do relatório de jogo ser referente às circunstâncias do jogo e sobre o desempenho da equipa, possibilitou estabelecer a ponte entre o que foi trabalhado ao longo do microciclo e o que ocorreu em situação de jogo. Ou seja, o relatório de jogo como é possível verificar no exemplo da figura seguinte, basicamente constitui-se como uma reflexão relativamente ao microciclo anterior, onde foram identificados os aspetos positivos e os aspetos a melhorar, face ao que ocorreu nos exercícios de treino, a nível de desempenho e a nível comportamental durante a semana de treinos e na situação de jogo, possibilitando assim ao nível do planeamento do microciclo seguinte definir de forma mais objetiva questões relativamente às condicionantes a utilizar nos exercícios de treino, relativamente ao espaço de exercício e relativamente à formação de grupos tendo por base a reflexão sobre o desempenho dos jogadores.

Relatório de Jogo									
Estatística		Análise do Jogo			Dados do Jogo				
Jogadores	Jogo Treino Nº2				<p><b>Ataque</b></p> <p>Capacidade de ligação da etapa de construção para criação através de jogo interior e exterior, com largura adequada. Médio defensivo com tendência em aproximar ao portador da bola. Laterais devem envolver mais por zonas interiores no momento do largura do extremo. Na fase de criação ainda algumas dificuldades em identificar corredor com vantagem numérica. Necessário ocupar zonas de finalização em situação de cruzamento.</p> <p><b>Transição Ofensiva</b></p> <p>Muita tendência em conduzir a bola ou passar para zona sem vantagem numérica, normalmente para o mesmo corredor em que a posse de bola foi ganha</p> <p><b>Defesa</b></p> <p>Espaço entre jogadores da linha defensiva exagerado, permitindo passes de rotura. Recuperação defensiva em momento que equipa adversária explora as costas da linha defensiva está a ser lenta e sem antecipação da tomada de decisão. Setor intermédio pressionante e com capacidade de "empurrar adversário" para corredores laterais. Extremos com alguma dificuldade em compreender o "timing" de aproximação para realizar o desarme ou fechar linha de passe.</p> <p><b>Transição Defensiva</b></p> <p>Linha defensiva com algumas dificuldades em retirar profundidade, possibilitando muitas situações perigosas de contra-ataque adversário. Reação por parte do jogador que perde bola pode ser mais rápida. Preocupação em rapidamente fechar corredor central.</p> <p><b>Esquemas Táticos - Bolas Paradas</b></p> <p>Cantos defensivos com marcação individual bem realizada, mas o ataque à bola pode ser mais rápido. Cantos ofensivos com deslocamentos algo previsíveis.</p>	Jogo:	SG Sacavenense	x	Equipa Adv.
	T	G	A	N		Resultado Intervalo	1	x	0
A1	35	-1		4		Resultado Final	2	x	1
A2	35			4		<b>Balanco Microciclo</b>			
A3	40			5		<b>Aspetos Positivos</b>			
A4	20			3		<p>Ao nível das ações técnico-táticas individuais e coletivas e sua ligação ao princípios de jogo os atletas parecem demonstrar melhorias de forma geral, principalmente ao nível das combinações e ao nível da facilidade com que começam a criar linhas de passe, o que se refletiu em jogo pela facilidade em conseguir ligar o jogo entre os vários na fase do ataque. Ao nível defensivo, de forma geral a contenção e cobertura defensiva são aspetos que estão a correr bem e devem continuar a ser alvo de trabalho, verificando-se eficácia por grande parte dos jogadores neste aspeto.</p>			
A5	35			4					
A6	50			4					
A7	50			4					
A8	31			3					
A9	25			3					
A10	33			3					
A11	30			3					
A12	40		1	4					
A13	35			3					
A14	36			4		<b>Aspetos a Melhorar</b>			
A15	x	x	x	x		<p>Ao nível das ações técnico-táticas individuais e coletivas e sua ligação ao princípios de jogo os atletas parecem ainda necessitar de desenvolver questões relacionadas com o passe longo, onde notou-se grandes necessidades em situação de jogo. A finalização é um aspeto no qual deve-se procurar corrigir as questões relacionadas com a orientação do corpo e com a ocupação das zonas de finalização. Em termos defensivos melhorar ao nível da rapidez da recuperação defensiva, e ao nível da aproximação na contenção de forma a anular mais rapidamente situações de contra-ataque ou ataque rápido.</p>			
A16	25			2					
A17	34			4					
A18	34	2		4					
A19	37			4					
A20	25			2					
A21	22			2					
A22	32			4					
A23	34			4					
A24	32			4					
<b>Legenda:</b>									
T - Tempo Jogo									
G - Golos Marcados / Sofridos									
A - Assistências									
N - Nota (1 a 5)									

Figura 7. Exemplo Relatório de Jogo

Outro dos aspetos que contribuiu para a gestão do plantel deveu-se ao registo de presenças (Figura 8), um processo simples mas que de certa forma tem um contributo gigante

na gestão de convocatórias de um grupo-equipa de futebol de formação, sendo um elemento indicador para a definição da convocatória, que ao ser realizada teve o propósito do controlo da assiduidade ao treino, pois após se verificar ausências ao longo da semana de treino, este jogador ou conjunto de jogadores não tendo justificação plausível ficavam de fora da convocatória, aspeto determinado desta forma para estabelecer um conjunto de regras, o que vai ao encontro do que foi referido anteriormente no âmbito do clima, disciplina e organização do processo de treino e competição, algo que devido à quantidade de jogadores no grupo-equipa também se tornou num aspeto positivo pelo facto de facilitar na gestão das convocatórias, mas por outro lado foi uma decisão que trouxe benefícios relativamente ao compromisso criado entre os jogadores e o grupo-equipa, levando a que o número de ausências não ocorressem com frequência, uma vez que todos os jogadores pretendiam jogar com regularidade.

Registo de Presenças																
Jogadores	Dias de Treino															Total de Presenças
	01/out	02/out	04/out	08/out	09/out	11/out	15/out	16/out	18/out	22/out	23/out	25/out	29/out	30/out		
A1	L	L	L	L	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
A2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	
A7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	12	
A9	L	L	L	L	L	L	L	L	L	1	1	1	L	L	4	
A10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A12	1	0	L	L	L	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	
A13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	11	
A15	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0	
A16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	L	L	12	
A17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A20	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	
A21	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	
A22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
A24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	L	1	1	11	
Total	20	18	19	20	20	22	21	21	23	21	21	22	20	17		

Legenda	1	Presença	0	Faltou	L	Lesionado
---------	---	----------	---	--------	---	-----------

Figura 8. Registo de presenças

Muitas das vezes os balanços foram realizados em conjunto com outros treinadores com experiências diversificadas e também com o coordenador a fim de encontrar o conjunto de tarefas mais adequado para o trabalho a produzir com o grupo-equipa, onde foram discutidos assuntos desde o processo de treino ao nível do planeamento dos mesociclos e respetivos exercícios de treino, bem como também ao nível da postura, da forma de intervenção e de todo o conjunto de tarefas extra treino associadas às responsabilidades e funções do treinador de futebol de formação, tendo com base os relatórios de treino e de jogo elaborados sistematicamente para gerir o planeamento de forma mais eficaz. Este foi um aspeto importantíssimo ao longo da época desportiva pois permitiu que a partilha de opiniões se

concretizasse em decisões para com o grupo-equipa, e na fase da época em que os resultados estavam a ser menos positivos no campeonato, auxiliou bastante na melhoria do processo de treino, e ao nível do desenvolvimento da forma de jogar e de interagir com o grupo-equipa, algo que permitiu de certa forma ao grupo-equipa voltar ao caminho para o qual nos propusemos nos objetivos definidos.

Foi importante procurar desenvolver um conjunto de contactos com outros treinadores a fim de conhecer outras pessoas no futebol, e com isso ganhar competências de relações interpessoais, o que futuramente poderá trazer benefícios no desenvolvimento da função de treinador.

O processo de estágio concretizou-se de forma bastante positiva, na medida em que contribuiu para a aquisição de um amplo conjunto de conhecimentos e acima de tudo competências a vários níveis. Em termos de intervenção profissional após nove meses, de setembro a maio, onde foram realizados nove mesociclos de treino, trinta e cinco microciclos, noventa e nove sessões de treino e um torneio na semana da Páscoa, garanto ter sido um privilégio intervir com um grupo-equipa ao longo deste tempo, e dessa forma apresento aquilo que foi a semana tipo de trabalho (Figura 9), que basicamente consistiu na rotina semanal ao longo da época desportiva face às tarefas e responsabilidades associação à função de treinador.

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	HORAS	
15:00						FOLGA	JOGO	08:00	
15:30								08:30	
16:00								09:00	
16:30								09:30	
17:00								10:00	
17:30								10:30	
18:00								11:00	
18:30								11:30	
19:00		Preparação Treino	Planeamento Sessão Treino (5ª Feira)	Preparação Treino	Preparação Jogo: Ficha de Jogos   Organização Cartões   Planeamento Jogo				12:00
19:30	Preparação Treino	TREINO	Projeção Jogo: Lista de Convocados - Articulação com Planeamento Sessão Treino	TREINO					12:30
20:00		Relatório Treino							13:00
20:30	TREINO								16:00
21:00							16:30		
21:30							17:00		
22:00	Relatório Treino			Relatório Treino			17:30		
							Relatório Jogo   Planeamento Mesociclos   Planeamento Microciclo   Planeamento Sessões Treino (2ª Feira e 3ª Feira)		

Figura 9. Semana tipo de trabalho – Carga horária semanal

O Torneio da Páscoa, denominado de *Champions in Loures 2019*, como o próprio nome indica realizou-se em três complexos desportivos do concelho de Loures (SG Sacavenense, GDA Camarate e SR Catujalense), caracterizou-se como uma experiência muito gratificante e onde claramente foi percecionado uma evolução ao nível do desempenho da equipa, principalmente pela quantidade de jogos realizados (5 jogos com uma duração de 60 minutos) ao longo da semana, e onde se percecionou que os efeitos do *feedback* e das reflexões partilhadas com o grupo-equipa tinham um efeito muito mais célere devido à realização de um novo jogo num curto espaço de tempo, evidenciando claramente um aspeto muito positivo para o desenvolvimento dos jogadores e acima de tudo na assimilação das ideias que se traduziu numa melhoria de desempenho e do nível competitivo na forma de abordar o jogo. E verificou-se ainda que ao nível das relações pessoais entre jogadores após uma semana de torneio ficaram de certa

forma reforçadas, o que é um aspeto extremamente importante no processo de formação de jovens jogadores e que contribuiu para o desenvolvimento do espírito de grupo e do trabalho em equipa. Com esta experiência verificou-se claramente que a participação e/ou organização de torneios, competições ou momentos competitivos assente nestes moldes é benéfico para o desenvolvimento dos jogadores. Sendo assim claramente é um dos aspetos que deveria ter sido realizado numa fase inicial da época desportiva pois iria ter um contributo muito mais elevado do que um simples jogo de treino, pela influência positiva que tem ao nível do processo de treino e de jogo no que toca ao aumento da identidade nas relações interpessoais e desportivas por parte dos jogadores.

## 2. Parte II - Enquadramento do Estudo

O estágio académico caracteriza-se essencialmente por um conjunto de experiências obtidas através da intervenção enquanto treinador, e dessa forma todo o tipo de tarefas e funções mais particulares da ação do treinador fazem sentido na medida em que surgem com uma importante utilidade para o desempenho da profissão ao longo do tempo. Assim sendo torna-se importante também estudar os fenómenos associados a esta intervenção, de modo a analisar o trajeto realizado, e perceber o tipo de modificações e adaptações a realizar, para que o objetivo a alcançar seja o mais concreto possível.

### 2.1. Introdução

O estudo desenvolvido diz respeito a uma investigação no âmbito dos métodos de treino utilizados no processo de treino. Trata-se de uma investigação que é caracterizada por procurar dar resposta a uma necessidade emergente do treinador, nomeadamente compreender as metodologias de treino utilizadas para possibilitar um desenvolvimento da sua forma de jogar, e das tarefas e funções específicas dos jogadores nos diferentes momentos, fases e etapas do jogo. Silva (2006) refere que a análise da própria equipa constitui-se como um fator preponderante para o controlo e aferição do processo de treino.

O futebol tal como os restantes desportos deve ter várias finalidades, desde a vertente lúdica à vertente competitiva, todas elas alicerçadas em pilares fundamentais que permitem a formação do indivíduo na sua globalidade. Cooperação, competitividade, *fair-play*, respeito pelos outros, autodisciplina, autossuperação e aquisição de competências são todas elas características que o Desporto possibilita e que fazem com que o indivíduo possa crescer individualmente e na relação com os outros. Assim o processo de treino deve primar pela eficácia de desempenho, uma vez que se trata de um processo de desenvolvimento de capacidades e competências que permitam alcançar um determinado fim, ou seja, a capacidade de produzir os efeitos desejados, com suporte em referências que permitam guiar e orientar na definição de objetivos, e que possibilitem a definição dos meios e métodos mais adequados para os alcançar (Castelo, 2009). Assim seguindo esta linha de pensamento, é de todo importante quantificar o tipo de métodos de treino utilizados, percebendo o valor de cada um, dentro do microciclo padrão da equipa em causa (Garganta, 2013).

Este estudo teve o propósito de quantificar e qualificar a utilização dos métodos de treino, de acordo com a Taxonomia de Castelo (2014), ficando o problema de estudo assente em duas questões: 1) Que métodos de treino são mais utilizados? 2) Que relação se pode estabelecer entre a utilização dos métodos de treino e o momento da época desportiva? (Borges, 2016)

O estudo inicia-se com um enquadramento teórico, onde é pretendido aferir os métodos de treino de acordo com a taxionomia de Castelo (2014). Posteriormente uma síntese do enquadramento teórico e a sua relação com os objetivos do estudo. De seguida os objetivos gerais do estudo. No seguimento será definida a metodologia adotada através da apresentação da caracterização amostra, dos materiais a utilizar e recursos necessários, as tarefas, procedimentos e protocolos, e o desenho experimental. A apresentação, discussão e análise dos resultados é o ponto seguinte onde se procura dar a resposta face ao problema de estudo. Por fim, a conclusão que incide na reflexão sobre o que o estudo permitiu atingir.

## 2.2. Enquadramento Teórico

O futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular à escala mundial, sendo praticada por todos os países, sem exceção (Reilly, 1996), onde a investigação produzida tem aumentado substancialmente nos últimos anos (Vigne, Gaudino, Rogowski, Alloatti, & Hautier, 2010), muito pelo grande crescimento da modalidade do ponto de vista tecnológico que faz com que a informação disponível seja ainda mais elevada e com isso suscite o interesse pelo estudo em diferentes áreas e vertentes que o futebol possibilita.

O treinador encontra-se numa tríade composta pelo modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação e análise (Castelo, 2009), tornando-se deveras importante relacioná-los no que diz respeito à sua intervenção.

O modelo de treino é deveras um elemento que suscita interesse devido à sua importância no desempenho das equipas, no sentido de perceber que tipo de metodologias são utilizadas no sentido de promover um desenvolvimento das capacidades e competências necessárias para responder às exigências das competições. Este é todo um processo que consiste na definição da estrutura do processo de treino que possibilite operacionalizar o modelo de jogo, que consiste em materializar as ideias do treinador (Mesquita, 2000), e que quanto maior a congruência entre o modelo de jogo e o modelo de treino conceptualizados, maiores serão as possibilidades para uma constante superação por parte dos jogadores, individualmente, e coletivamente enquanto equipa (Castelo, 2009). É importante ainda que os jogadores sejam confrontados constantemente com situações e problemas, o mais representativas possível da situação real de jogo (Castelo, 2004; Garganta, 1997; Teodorescu, 1984), sendo aqui o exercício treino o fator-chave neste processo de garantir que o treino se assemelha o mais possível ao jogo.

O exercício de treino torna-se no pilar central do desenvolvimento do jogador e da equipa, portanto acabar por ser sempre um objeto de constante reflexão por parte do treinador, na medida das necessidades decorrentes do processo de treino e competição, não se devendo

olhar unicamente para o treino de forma isolada, mas sim de forma integrada com as necessidades da equipa, dos jogadores, do momento da época e da competição. O exercício de treino pode assumir diferentes definições (Castelo, 2002), nomeadamente para Castelo (2003) trata-se de um ato pedagógico com o intuito de melhorar a prestação desportiva do praticante, dentro de um espetro específico das situações competitivas, orientando o desempenho do praticante no sentido de um determinado objetivo, orientado por princípios devidamente fundamentados do ponto de vista científico. Castelo (2006) refere que o exercício de treino deve estar intimamente ligado ao modelo de jogo do treinador, na medida em que possibilite a operacionalização do conjunto de ideias preconizadas no exercício. A cada modelo de jogo corresponderá um modelo específico de preparação, tendo o exercício de treino que estar dirigido para o modelo definido. Castelo (2006) refere que o exercício de treino é dividido em dois níveis de análise: as componentes (volume, intensidade, densidade e frequência) e as condicionantes (objetivos, regras, elementos estruturais, efeitos, constrangimentos e momentos de aplicação).

A organização dos conteúdos e a apresentação destes na sessão de treino pode assumir-se com diferentes taxionomias, tendo em conta as crenças e os valores de cada treinador, e face ao conhecimento do jogo por parte de cada um, apesar de na comunicação entre treinadores poder ser um fator que irá transmitir incerteza, e daí surgir a necessidade de utilizar uma taxionomia comum, de modo a uniformizar os conteúdos e possibilitar uma maior coerência e congruência na comunicação entre treinadores acerca do processo de treino.

Castelo (2014) faz duas grandes distinções (métodos gerais e métodos específicos), utilizando como critério fundamental a presença ou não da bola, como se verifica na tabela seguinte:

Sem Bola		Métodos de Preparação Geral
Com Bola	Não visa Marcar nem evitar Golo	Métodos Específicos de Preparação Geral
	Visa marcar / Evitar Golo	Métodos Específicos de Preparação

Tabela 3. Eixo Horizontal - Classificação Taxonómica dos Métodos de Treino (Castelo, 2014)

Castelo (2014) apresenta diferentes tipologias de exercícios, denominando-os como a taxionomia dos métodos de treino de futebol, classificando os seus métodos de treino em três níveis fundamentais: os (1) métodos gerais de preparação (MPG); os (2) métodos específicos de preparação geral (MEPG); e, os (3) métodos específicos de preparação (MEP); subdivididos posteriormente em categorias com maior especificidade, organizando-as em função da importância que apresentam na articulação entre o processo de treino e competição.

Castelo (2014) classificou de forma mais específica os três níveis fundamentais dos métodos de treino, distinguindo-os pela sua finalidade. Assim relativamente aos MPG, estes são concetualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol, caracterizando-se essencialmente por métodos que excluem a utilização da bola, podendo subdividir-se em quatro tipos de exercícios: (1) **Métodos de corrida, contínua ou variável**, que visam o desenvolvimento da resistência de base; (2) **Métodos que visam o desenvolvimento da força**; (3) **Métodos que visam o desenvolvimento da velocidade**; (4) **Métodos que visam melhorar ou manter os níveis de flexibilidade**.

Relativamente aos MEPG, estes “estabelecem a relação do praticante com a bola mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo, isto é (...) o golo na baliza” (Castelo, 2014), subdividem-se em quatro métodos diferenciados: (1) **métodos de treino para o aperfeiçoamento técnico (descontextualizados)**, contemplando exercícios de preparação geral dos jogadores e das equipas, sendo assim denominados devido ao facto de na sua construção e aplicação não se ter em conta as diferentes realidades situacionais que o jogo de Futebol em si encerra; os (2) **métodos de treino para a manutenção da posse da bola**, contemplando exercícios específicos de preparação geral dos jogadores e das equipas, sendo caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas das diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança; os (3) **métodos de treino organizados em circuito**, contemplando exercícios específicos de preparação geral dos jogadores e das equipas, sendo constituídos por um conjunto, mais ou menos alargado, de estações metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de ações motoras de carácter específico ou não específico; os (4) **métodos de treino lúdico-recreativo**, contemplando exercícios de preparação geral dos jogadores e das equipas, que visam promover tarefas de carácter lúdico e recreativo aos jogadores de forma a contribuir para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de grupo e diminuição das tensões que derivam de situações pré ou pós-competitivas;

Quanto aos MEP, é crucial “que estes estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva da modalidade desportiva, tendo sempre em atenção ao objetivo do jogo (golo) (...) que só é possível ser conseguido através da finalização” (Castelo, 2014), subdividem-se em seis métodos diferenciados: (1) **métodos de treino para a concretização do objetivo do jogo**, englobando exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, também denominados de finalização, os quais procuram potenciar o comportamento técnico-tático de remate em momentos sucessivos; os (2) **métodos de treino meta especializados**, englobando exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo

construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de Futebol, potenciando as missões táticas de certos jogadores; os (3) **métodos de treino padronizados**, englobando exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo 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; (4) os **métodos de treino por sectores**, englobando exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, que visam promover condições contextuais de jogo, através dos quais se aperfeiçoa o trabalho da equipa, fundamentalmente no que se refere à sincronização das ações entre 1 ou mais sectores; os (5) **métodos de treino para as situações fixas de jogo**, englobando exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo construídas na base das situações de bola parada, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas, designadamente aquelas que devido à sua proximidade com a baliza adversária potenciam situações de finalização com altas possibilidades de êxito; e os (6) **métodos de treino competitivos**, englobando exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de Futebol, logo são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais de jogo.

### 2.2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo

A tabela abaixo apresentada reflete o quadro resumo com a taxionomia de classificação dos métodos de treino (Castelo, 2014), e que irá orientar a categorização dos exercícios de treino e permitir atingir os objetivos do estudo.

Capacidades condicionais	Métodos de Preparação Geral		Não utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora.	
	Fator técnico-tático controlando componentes estruturais do jogo	Preparação Geral	Potenciam as relações jogador - bola	Ap. Técnico (Descontextualizados)
Manutenção posse de bola				
Em Circuito				
Lúdico - Recreativos				
Preparação		Potenciam as relações jogador - objetivo do jogo	Concretização Objetivo Jogo	
			Meta - especializados	
			Padronizados	
			Por Sectores	
		Situações Fixas de Jogo		
		Competitivos		

Tabela 4. Eixo Vertical - Classificação Taxonómica dos Métodos de Treino (Castelo, 2014)

### 2.3. Objetivos Gerais

Tendo em conta a utilização da Taxonomia de Castelo (2014), este estudo tem como objetivo geral a realização de uma análise ao processo de treino da equipa, especificando os métodos de treino utilizados. De forma mais objetiva e concreta dentro desta ideia geral definem-se os seguintes objetivos:

1. Análise da utilização dos métodos de treino, tendo em conta o seu tempo de utilização vs. categoria (Borges, 2016; Faria, 2010):
  - 1.1. Análise da dimensão horizontal – estatística descritiva;
  - 1.2. Análise da dimensão vertical – estatística descritiva;
  - 1.3. Análise das subdivisões da dimensão vertical – estatística descritiva.
2. Análise da utilização dos métodos de treino, tendo em conta o seu tempo de utilização vs. momento da época desportiva (Borges, 2016):
  - 2.1. Análise do período competitivo – estatística descritiva.

### 2.4. Metodologia

A metodologia definida vem no sentido de procurar dar a resposta desejada ao problema identificado, nomeadamente a necessidade de procura de quais os métodos de treino mais utilizados e a sua relação com o momento da época desportiva, encontrando-se organizada

da seguinte forma: 1) caracterização da amostra, definindo a amostra em estudo e as suas especificidades; 2) Materiais a utilizar e respetivos recursos, referindo-se claramente à definição do sistema de observação que possibilite enquadrar os resultados a obter; 3) tarefas, procedimentos e protocolos a adotar para permitir a conclusão do estudo; 4) desenho experimental, identificando claramente o processo de estudo em forma de esquema.

#### 2.4.1. Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por 99 sessões de treino, o que corresponde ao número total de treinos do escalão de iniciados sub-14B do Sport Grupo Sacavenense ao longo da época desportiva 2018/2019.

#### 2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Utilização do sistema de observação validado de Borges (2016), dividido em dois grandes momentos: fator tempo e Taxionomia de Castelo (2014).

No momento referente ao fator tempo, importa perceber os diferentes tipos de tempo existentes ao nível da sessão de treino, sendo assim definidas 2 subcategorias: o volume de treino e a duração do exercício de treino (Tabela 5).

#### Sistema de Observação – Categoria: Tempo (Borges, 2016)

Subcategoria	Código	Definição
<b>Volume de treino</b>	TVT	O volume representa a quantidade total da carga efetuada pelos praticantes numa sessão de treino, expresso em minutos (Castelo, 2014). Deve ser assinalado as horas de início e termino na sessão de treino, sendo apresentado o resultado final em minutos.
<b>Duração do exercício</b>	TDE	A duração do exercício é o tempo que demora a executar um exercício, correspondendo ao período efetivo de tempo que o exercício atua sobre o organismo, em minutos (Castelo, 2014).

Tabela 5. Sistema de Observação – Categoria: Tempo

No momento referente ao fator Taxionomia de Castelo (2014) foram definidas 3 macro categorias: métodos de preparação geral, métodos específicos de preparação geral e métodos específicos de preparação. Seguidamente são apresentadas as categorias e a sua definição, as subcategorias de cada categoria, com o respetivo código e definição.

#### Sistema de Observação – Taxionomia métodos treino Castelo (Borges, 2016)

a) Macro categoria – Métodos de preparação geral: É a categoria associada à classificação de exercícios de treino que não incluem a bola como elemento central de decisão/ação dos jogadores, incidindo fundamentalmente sobre as capacidades físicas gerais e específicas dos jogadores (Castelo, 2014). São definidas 4 categorias e 14 subcategorias (Tabela 6).

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
Força	Força máxima relativa	MPGFRM	É um método de treino que visa desenvolver a força máxima, relativamente ao peso corporal (Castelo, 2014).
	Força máxima ótima	MPGFMO	É um método de treino que visa desenvolver a força máxima para determinado momento (Castelo, 2014).
	Força rápida inicial	MPGFRI	É um método de treino que visa desenvolver a maior força a partir do zero (Castelo, 2014).
	Força rápida explosiva	MPGFRE	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de continuar a desenvolver as tensões já iniciadas (Castelo, 2014).
	Força rápida reativa	MPGFRR	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de se passar rapidamente de uma contração excêntrica para uma contração concêntrica (Castelo, 2014).
	Força resistente	MPGFR	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade resistir à fadiga, com elevados níveis de lactato (Castelo, 2014).
Resistência	Resistência Geral	MPGRG	É um método de treino que visa a manutenção e/ou desenvolvimento da capacidade e fomentar a recuperação física (Castelo, 2014).
	Resistência específica	MPGRE	É um método de treino que visa a o desenvolvimento da capacidade de adaptação a uma estrutura e funcionalidade do método de treino que estabelece uma relação dinâmica (Castelo, 2014).
Velocidade	Velocidade de reação simples	MPGVRS	É um método de treino que visa desenvolver a velocidade de reação, com uma resposta a um sinal conhecido, sabendo o tipo de resposta a elaborar (Castelo, 2014).
	Velocidade de reação complexo	MPGVRC	É um método de treino que visa desenvolver a velocidade de reação, com uma resposta a um sinal que não se conhece, nem a natureza, nem o momento, nem a resposta motora (Castelo, 2014).
	Velocidade de execução	MPGVE	É um método de treino que visa desenvolver a velocidade máxima de contração ao executar-se uma só ação motora, como por exemplo, o remate (Castelo, 2014).
	Velocidade resistente	MPGVR	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de resistir à instalação da fadiga, em métodos de intensidade máxima e submáxima (Castelo, 2014).
Flexibilidade	Flexibilidade estática	MPGFE	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de sustentar durante um certo tempo uma determinada posição da articulação (Castelo, 2014).
	Flexibilidade dinâmica	MPGFD	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de utilizar a amplitude do movimento de uma articulação durante a atividade que solicite movimentos (Castelo, 2014).

Tabela 6. Sistema de Observação – Categoria: Taxionomia Métodos Treino – Macro Categoria Métodos Preparação Geral

b) Macro categoria – Métodos específicos de preparação geral: É a categoria associada à classificação de exercícios de treino que têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo não envolvendo a concretização imediata do golo (Castelo, 2014). São definidas 4 categorias e 26 subcategorias (Tabela 7).

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
<b>Aperfeiçoamento técnico</b>	Recepção-passe vs. intercepção	MEPGATRPI	É um método de treino que visa desenvolver as ações de recepção, passe, intercepção e aspetos relacionas com as mesmas (Castelo, 2014).
	Ação de condução da bola vs. marcação	MEPGATCM	É um método de treino que visa desenvolver as ações de condução da bola, marcação intercepção e aspetos relacionas com as mesmas (Castelo, 2014).
	Ações de simulação e drible/finta vs. Desarme	MEPGATDFD	É um método de treino que visa desenvolver as ações de simulação, drible/finta, desarme e aspetos relacionadas com a mesma (Castelo, 2014).
<b>Manutenção da posse de bola</b>	Espaços reduzidos em superioridade numérica	MEPGMPBERSN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com uma equipa em superioridade numérica, sendo o desenvolvimento desta o principal objetivo do exercício (Castelo, 2014).
	Espaços reduzidos em igualdade numérica	MEPGMPBERIGN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com as equipas em igualdade numérica (Castelo, 2014).
	Espaços reduzidos em inferioridade numérica	MEPGMPBERINN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com uma equipa em inferioridade numérica, sendo o desenvolvimento desta o principal objetivo do exercício (Castelo, 2014).
	Espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores	MEPGMPBERAIE	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com o uso de apoios por dentro ou por volta do espaço do exercício de treino (Castelo, 2014).

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
	Espaços reduzidos com três equipas	MEPGMPBER3E	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com uso de três equipas (Castelo, 2014).
	Espaços reduzidos com objetivos táticos múltiplos	MEPGMPBEROTM	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com objetivos táticos diversos (Castelo, 2014).
	Espaços reduzidos com transição de espaço de jogo	MEPGMPBERTEJ	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com a transição de equipas de um espaço para outro espaço (Castelo, 2014).
	Espaços regulamentares em superioridade numérica	MEPGMPBESN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com uma equipa em superioridade numérica, sendo o desenvolvimento desta o principal objetivo do exercício (Castelo, 2014).
	Espaços regulamentares em igualdade numérica	MEPGMPBEIGN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com as equipas em igualdade numérica (Castelo, 2014).
	Espaços regulamentares em inferioridade numérica	MEPGMPBEINN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com uma equipa em igualdade numérica, sendo o desenvolvimento desta o principal objetivo do exercício (Castelo, 2014).
	Espaços regulamentares com apoios interiores/exteriores	MEPGMPBEAIE	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com o uso de apoios por dentro ou por volta do espaço do exercício de treino (Castelo, 2014).

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
	Espaços regulamentares com três equipas	MEPGMPBE3E	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com uso de três equipas (Castelo, 2014).
	Espaços regulamentares com objetivos táticos múltiplos	MEPGMPBEOTM	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com objetivos táticos diversos (Castelo, 2014).
	Espaços regulamentares com transição de espaço de jogo	MEPGMPBETEJ	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com a transição de equipas de um espaço para outro espaço (Castelo, 2014).
	Secundado pelo ataque posicional	MEPGMPBAP	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações que têm por base o ataque posicional (Castelo, 2014).
	Secundado pelo ataque rápida	MEPGMPBAR	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações que têm por base o ataque rápido (Castelo, 2014).
	Secundado pelo contra ataque	MEPGMPBCA	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações que têm por base o contra-ataque (Castelo, 2014).
<b>Organizado em circuito</b>	Circuitos técnicos/físicos	MEPGCTF	É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas e físicas, através de diferentes tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações (Castelo, 2014).
	Circuitos técnicos/táticos e físicos	MEPGCTTF	É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas, táticas e físicas, através de diferentes tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações (Castelo, 2014).
	Circuitos técnicos/táticos e técnicos	MEPGCTTT	É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas e táticas, através de diferentes

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
			tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações (Castelo, 2014).
	Circuitos técnicos/recreativos	MEPGCTR	É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas e recreativas, através de diferentes tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações (Castelo, 2014).
Lúdico-recreativas	Individuais	MEPLRI	É um método de treino que visa a realização de tarefas lúdicas, sendo promovidas atividades e tarefas individuais de carácter lúdico, de divertimento e da sã convivência (Castelo, 2014).
	Coletivas	MEPLRC	É um método de treino que visa a realização de tarefas lúdicas, sendo promovidas atividades e tarefas coletivas de carácter lúdico, de divertimento e da sã convivência (Castelo, 2014).

Tabela 7. Sistema de Observação – Categoria: Taxionomia Métodos Treino – Macro Categoria Métodos Específicos Preparação Geral

c) Macro categoria – Métodos específicos de preparação: É a categoria associada à classificação de exercícios de treino que têm sempre como principal objetivo o golo, através da finalização (Castelo, 2014). São definidas 6 categorias e 37 subcategorias (Tabela 8).

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
Finalização	Individualizados	MEPFI	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, em contexto de carácter individual e isolada, propícias à finalização com elevadas probabilidades de êxito (Castelo, 2014).
	Finalização precedida de trabalho físico	MEPFTF	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, precedida de tarefas com um objetivo de desenvolver uma ou mais capacidades, em contexto propício à finalização com elevadas probabilidades de êxito (Castelo, 2014).
	Finalização a partir de combinações táticas	MEPFCT	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, precedida de combinações táticas coletivas, em contexto propício à finalização com elevadas probabilidades de êxito (Castelo, 2014).
	Finalização organizado em circuito	MEPFC	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, com uma organização em circuito, em contexto propício à finalização

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
			com elevadas probabilidades de êxito (Castelo, 2014).
	Finalização sob pressão defensiva	MEPFPD	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, em contextos de elevada pressão defensiva (Castelo, 2014).
<b>Metaespecializados</b>	Sobre 1 setor e 1 baliza	MEPM1S1B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 1 setor e 1 baliza (Castelo, 2014).
	Sobre 1 setor e 2 balizas	MEPM1S2B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 1 setor e 2 balizas (Castelo, 2014).
	Sobre 2 setores e 1 baliza	MEPM2S1B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 2 setores e 1 baliza (Castelo, 2014).
	Sobre 2 setores e 2 balizas	MEPM2S2B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 2 setores e 2 balizas (Castelo, 2014).
	Sobre 3 setores e 1 baliza	MEPM3S1B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 3 setor e 1 baliza (Castelo, 2014).
	Sobre 3 setores e 2 balizas	MEPM3S2B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 3 setores e 2 baliza (Castelo, 2014).
	Secundados pelos métodos de jogo	MEPMMJ	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, desenvolvendo um dos métodos de jogo (Castelo, 2014).
	Secundados pelo trabalho de setores	MEPMTS	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
			organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, desenvolvendo trabalho intersectorial (Castelo, 2014).
	Secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos	MEPMEJR	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço reduzido e com um número de jogadores reduzidos (Castelo, 2014).
<b>Setores</b>	Sobre 1 setor	MEPS1S	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores do mesmo setor (Castelo, 2014).
	Sobre 2 setores	MEPS2S	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores entre dois setores (Castelo, 2014).
	Sobre 3 setores	MEPS3S	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores entre três setores (Castelo, 2014).
	Em espaços regulamentares com um número reduzido de jogadores	MEPSERJR	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa, em espaços iguais aos estipulados por lei, com um número de jogadores reduzidos (Castelo, 2014).
	Com 3 equipas	MEPS3E	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa, com a utilização de 3 equipas (Castelo, 2014).
	Secundados pelos métodos de jogo	MEPSMJ	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa, desenvolvendo um dos métodos de jogo (Castelo, 2014).
	Secundados por jogos competitivos	MEPSJC	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa, criando situações de jogo competitivas (Castelo, 2014).
	Com objetivos estratégicos e táticos múltiplos	MEPSOET	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
			equipa, desenvolvendo tarefas táticas e/ou estratégicas (Castelo, 2014).
<b>Esquemas Táticos</b>	Cantos ofensivos/defensivos	MEPETC	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os cantos (Castelo, 2014).
	Livres ofensivos/defensivos	MEPETL	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os livres, quer diretos, quer indiretos (Castelo, 2014).
	Lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos	MEPETLLL	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os lançamentos de linha lateral (Castelo, 2014).
	Pontapés de saída ofensivos/defensivos	MEPETPS	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os pontapés de saída (Castelo, 2014).
	Penaltis ofensivos/defensivos	MEPETP	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os penaltis (Castelo, 2014).
<b>Padronizados</b>	Com avançados	MEPPA	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, ao nível dos avançados (Castelo, 2014).
	Com médios e avançados	MEPPMA	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, ao nível dos médios e avançados (Castelo, 2014).
	Com defesas, médios e avançados	MEPPDMA	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, ao nível dos defesas, médios e avançados (Castelo, 2014).
	Secundados pelos métodos de jogo	MEPPMJ	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, tendo por base os métodos de jogo (Castelo, 2014).
	Secundado pelos métodos metaespecializados	MEPPMM	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, tendo por base os métodos metaespecializados (Castelo, 2014).
<b>Competitivos</b>	Prática do jogo	MEPCPJ	É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição, com maior ênfase sobre determinados aspetos específicos da organização da equipa (Castelo, 2014).
	Jogos de treino	MEPCJT	É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição, com quantidade de movimentação e ritmo de jogo próximo da realidade competitiva (Castelo, 2014).
	Experimentação do plano tático/estratégico	MEPPTE	É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição, verificando o comportamento da equipa sob a necessidade

Categoria	Subcategoria	Código	Definição
	Jogos preparatórios	MEPJP	do cumprimento de um plano tático/estratégico específico (Castelo, 2014). É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição, em que a estrutura de base é concordante com a competição coincidindo no conteúdo, nos fundamentos estruturais e na orientação geral (Castelo, 2014).

Tabela 8. Sistema de Observação – Categoria: Taxionomia Métodos Treino – Macro Categoria Métodos Específicos Preparação

#### 2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Os procedimentos inerentes ao estudo estão intimamente relacionados com o processo de recolha dos dados, o seu registo e tratamento dos mesmos.

Dessa forma para a recolha dos dados não foi necessário qualquer tipo de autorização por parte do clube, uma vez que o processo de estágio prevê desde uma fase inicial a realização de estudos com o grupo-equipa.

A recolha dos dados, a sua codificação e catalogação dos exercícios realizados foram baseadas nos seguintes passos: (1) construção da sessão de treino tendo em conta o desenrolar do treino no momento de recolha de informação; (2) atribuição do tempo destinado a cada exercício da sessão de treino observada; (3) codificação de cada sessão de treino através da tabela criada em Excel, definindo o tempo de cada uma das subcategorias alvo de observação dos métodos de treino.

O registo dos dados teve por base o sistema de categorias (Prudente, Garganta, & Anguera, 2004).

Foi realizada uma estatística descritiva, através de valores mínimos, máximo, médias, frequências e percentagens de ocorrência.

#### 2.4.4. Desenho Experimental

O estudo dos métodos de treino utilizados assumiu-se numa dinâmica de recolha e tratamento de informação com um carácter sistemático e contínuo ao longo da época desportiva, operacionalizando-se através de duas fases distintas, uma primeira relativamente ao processo de recolha e tratamento da informação, ou seja, dos dados obtidos; e uma segunda fase relativamente à análise destes e à realização das estatísticas descritivas, como está apresentado na figura 10.

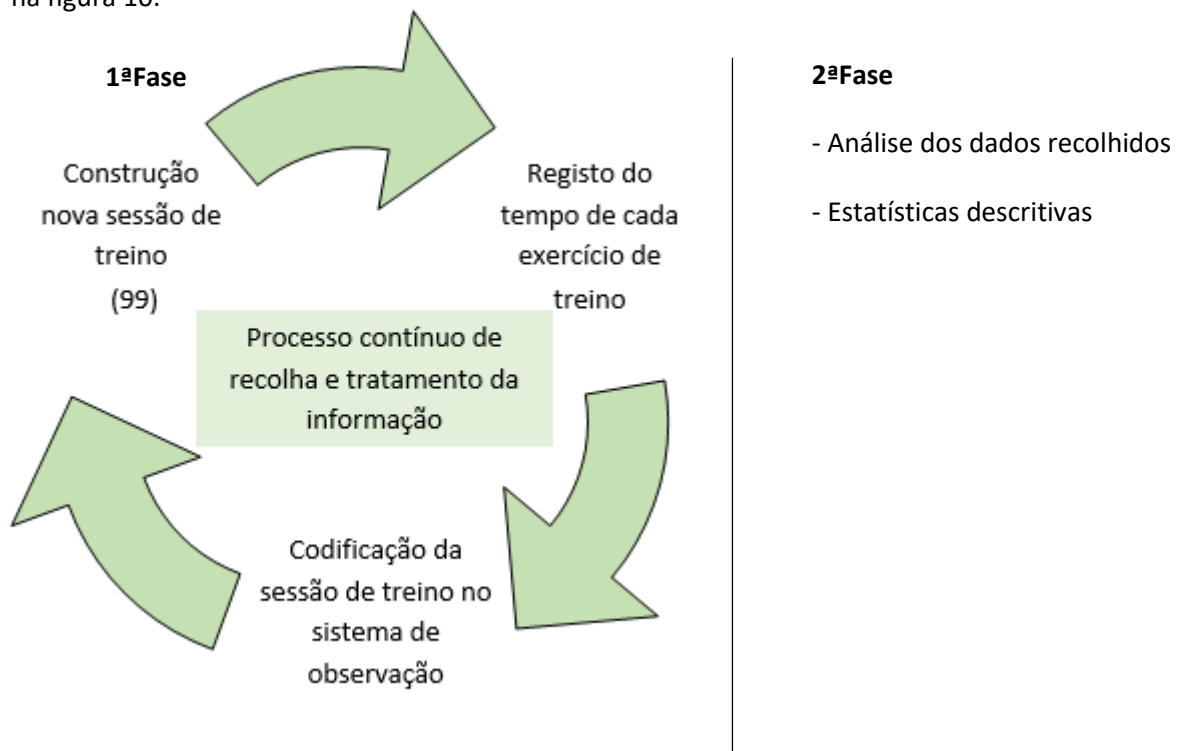


Figura 10. Desenho Experimental – Estudo Métodos de Treino

## 2.5. Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados

A aplicação do estudo contemplou todas as 99 sessões de treino relativas à época desportiva, estabelecendo assim como definido nos objetivos do estudo, uma análise da dimensão horizontal, dimensão vertical, e das subdivisões da dimensão vertical ao longo do período competitivo.

### a) Dimensão horizontal

A tabela seguinte apresenta a utilização dos métodos de treino, ao nível de todas as macrocategorias da dimensão horizontal no período competitivo.

Macrocategorias	Tempo (min.)	Tempo (%)
Métodos de Preparação Geral	57,5	0,81
Métodos Específicos de Preparação Geral	1941,5	27,27
Métodos Específicos de Preparação	5002,5	71,92
<b>Total</b>	<b>7118,5</b>	<b>100</b>

Tabela 9. Dimensão horizontal - macrocategorias

Ao longo da época desportiva veio a verificar-se que os métodos de treino utilizados são predominantemente métodos específicos de preparação (71,92%), de seguida os métodos específicos de preparação geral (27,27%) e por último os métodos de preparação geral (0,81%), indicando acima de tudo que o processo de treino desenvolveu-se com uma elevada especificidade face à situação de jogo, dados que vão ao encontro dos resultados obtidos por Silva (2016) num estudo aplicado numa equipa de juniores (sub-19) e Domingos (2014) num estudo aplicado numa equipa de juvenis (sub-17). Por outro lado surge o estudo de Borges (2016) onde após a prevalência dos métodos específicos de preparação surgem os métodos de preparação geral, indicando que face ao contexto de aplicação desse estudo, com uma equipa sénior, verifica-se que o treinador atribui uma importância elevada face à aplicação desse tipo de métodos. Ou seja, parece um contexto no qual é dada maior primazia ao desenvolvimento das capacidades motoras através de um trabalho específico e analítico para esse determinado fim, o que poderá indicar que contrariamente ao que acontece no futebol de formação é um aspeto crítico no processo de treino e de jogo a um nível sénior.

É um indicador que os métodos de treinos com maior abrangência são os métodos específicos de preparação que tem como principal propósito o desenvolvimento da forma de jogar e com isso possibilita o desenvolvimento de competências fundamentais nos jogadores alvo de aplicação destes métodos de treino, simulando a realidade da competição, obrigando o

jogador a pensar, raciocinar e aplicar soluções para resolver problemas idênticos aos da competição (Castelo, 2014).

### Análise Horizontal - MacroCategorias MT

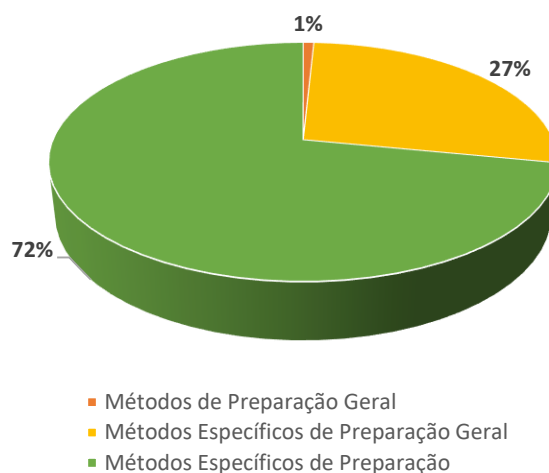


Figura 11. Análise Horizontal – Macro Categorias MT

A figura 11 expõe que os métodos mais utilizados ao longo da época foram os métodos específicos de preparação, onde se incluem os exercícios metaespecializados, de finalização, os padronizados, os sectoriais, as situações fixas e os exercícios competitivos. São assim aqueles exercícios que serão mais específicos ao trabalho sobre o modelo de jogo. Apesar destes resultados julgo face ao contexto associado ao processo de treino, contemplando os constrangimentos face ao tempo e espaço de treino, optou-se por uma metodologia de treino mais orientada para o desenvolvimento da identidade e especificidade face à forma de jogar.

#### b) Dimensão vertical

A tabela seguinte apresenta a utilização dos métodos de treino, ao nível de todas as categorias da dimensão vertical no período competitivo.

Categorias	Tempo (min.)	Tempo (%)
Força	50	0,70
Resistência	0	0,00
Velocidade	0	0,00
Flexibilidade	7,5	0,11
Aperfeiçoamento técnico	486	6,83
Manutenção da posse de bola	1455,5	20,45
Organizado em circuito	0	0,00
Lúdico-recreativas	0	0,00
Finalização	854	12,00
Metaespecializados	2083,5	29,27
Setores	1932,5	27,15

Categorias	Tempo (min.)	Tempo (%)
Esquemas Táticos	141	1,98
Padronizados	0	0,00
Competitivos	108,5	1,52
<b>Total</b>	<b>7118,5</b>	<b>100</b>

Tabela 10. Dimensão vertical - categorias

Relativamente à análise da dimensão vertical dos métodos de treino (Tabela 10) verifica-se que existe uma maior predominância nos métodos de treino metaespecializados (29,27%) e no métodos de treino por setores (27,15%), surgindo ainda os métodos de manutenção da posse de bola (20,45%) com destaque, indicando que o processo de treino foi essencialmente direcionado para estas dimensões que possuem uma maior representatividade face à situação de jogo em si. Verifica-se ainda que existem métodos de treino nos quais não foi dedicado nenhum tempo no seu desenvolvimento, evidenciando essencialmente um dos aspetos referidos anteriormente, pois devidos às condições de treino ao nível de espaço e tempo, uma das opções face aos métodos de treino a adotar passou por não considerar pertinente o desenvolvimento desses métodos de treino, dando primazia a métodos de treino mais representativos da situação de competição, que acabam por também possibilitar, apesar de forma integrada, o desenvolvimento de aspetos que poderiam ser trabalhados de forma mais objetiva caso as condições de treino o proporcionassem.

Outros dos aspetos pelo qual optou-se por utilizar pouquíssimo tempo os métodos de treino de preparação geral teve a ver com a conceção de treino assumida pelo treinador face ao contexto em que está inserido, nomeadamente o futebol de formação onde percebe claramente que a prioridade tem de estar centrada no desenvolvimento de competências da forma de jogar, e que os métodos de treino que incluem o objeto de jogo permitem também o desenvolvimento integral das várias capacidades motoras, assim sendo face ao contexto do grupo-equipa em termos de faixa etária, face à quantidade de elementos da equipa técnica e face às condições espaciais de treino a opção passou por dar muito pouco tempo ao desenvolvimento dessas capacidades através de métodos de preparação geral.

Os dados obtidos na análise vertical (Figura 12), nas dimensões referente aos métodos por setores e aos métodos de manutenção de posse de bola vão ao encontro do estudo de Borges (2016), mas por outro lado os dados obtidos quanto aos métodos metaespecializados seguem o caminho oposto pois no estudo de Borges (2016) são métodos raramente utilizados tendo um uma utilização de apenas 1% ao longo da época desportiva, algo que poderá estar associado ao facto do estudo ter sido realizado num contexto de futebol sénior e onde as questões com o ensino do jogo e com a definição de tarefas e funções específicas acabar por

não ser tão importante como acontece ao nível do futebol de formação. Ainda assim Borges (2016) refere que quando os métodos metaespecializados surgiram no processo de treino foi com o intuito de aumentar a especificidade de comportamentos nas suas posições e privilegiar a criação de rotinas na equipa, e assim sendo o facto de este tipo de método ter sido o método mais utilizado ao longo do ano passou claramente por este desenvolvimento de comportamentos face à situação de competição.

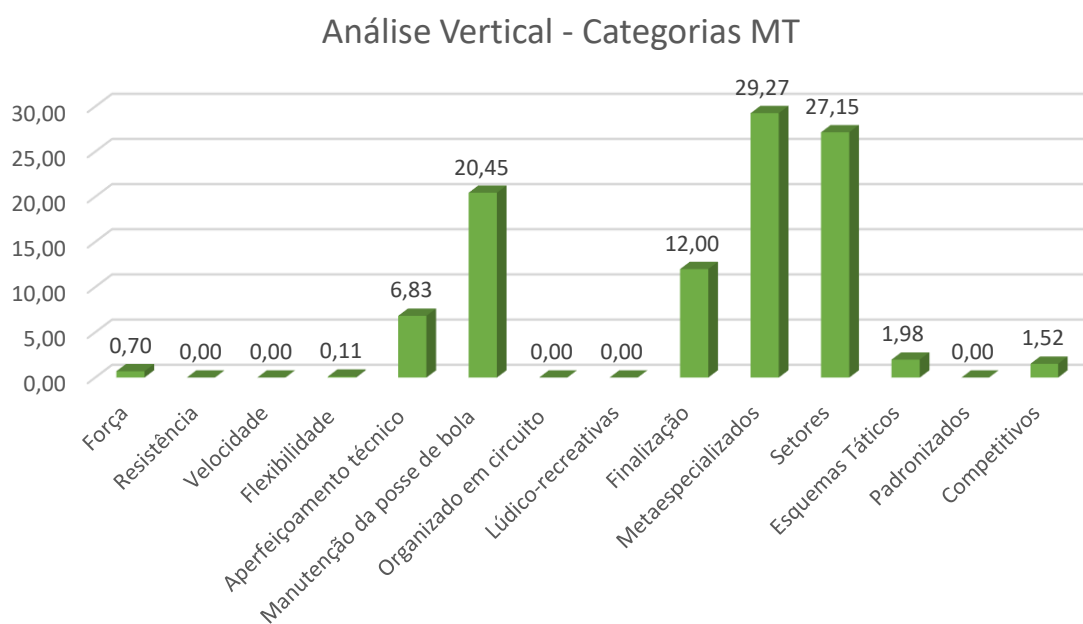


Figura 12. Análise Vertical – Categorias MT

Assim sendo verifica-se que o processo treino desenvolvido ao nível dos métodos de treino (Figura 12) operacionalizou-se com o desenvolvimento dos métodos metaespecializados (29,27%), setores (27,15%) e manutenção de posse de bola (20,45%) com maior predominância, mas tendo também a preocupação de dedicar muito tempo a métodos de treino da finalização e de aperfeiçoamento técnico.

c) Subdivisões da dimensão vertical

A tabela seguinte apresenta a utilização dos métodos de treino, ao nível de todas as subdivisões das categorias da dimensão vertical no período competitivo, especificando o tempo dedicado a cada um dos métodos de treino.

Categoria	Subcategoria	Tempo (min.)	Tempo (%)
Força	Força máxima relativa	0	0,00
	Força máxima ótima	0	0,00
	Força rápida inicial	0	0,00
	Força rápida explosiva	0	0,00
	Força rápida reativa	0	0,00
	Força resistente	50	0,70
Resistência	Resistência Geral	0	0,00
	Resistência específica	0	0,00
Velocidade	Velocidade de reação simples	0	0,00
	Velocidade de reação complexo	0	0,00
	Velocidade de execução	0	0,00
	Velocidade resistente	0	0,00
Flexibilidade	Flexibilidade estática	0	0,00
	Flexibilidade dinâmica	7,5	0,11
Aperfeiçoamento técnico	Receção-passe vs. interceção	154,5	2,17
	Ação de condução da bola vs. marcação	103	1,45
	Ações de simulação e drible/finta vs. Desarme	228,5	3,21
Manutenção da posse de bola	Espaços reduzidos em superioridade numérica	0	0,00
	Espaços reduzidos em igualdade numérica	304	4,27
	Espaços reduzidos em inferioridade numérica	0	0,00
	Espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores	358,5	5,04
	Espaços reduzidos com três equipas	118	1,66
	Espaços reduzidos com objetivos táticos múltiplos	30	0,42
	Espaços reduzidos com transição de espaço de jogo	60	0,84
	Espaços regulamentares em superioridade numérica	0	0,00
	Espaços regulamentares em igualdade numérica	32	0,45
	Espaços regulamentares em inferioridade numérica	0	0,00
	Espaços regulamentares com apoios interiores/exteriores	168,5	2,37
	Espaços regulamentares com três equipas	0	0,00
	Espaços regulamentares com objetivos táticos múltiplos	0	0,00
	Espaços regulamentares com transição de espaço de jogo	137,5	1,93
	Secundado pelo ataque posicional	105	1,48
	Secundado pelo ataque rápido	142	1,99
	Secundado pelo contra ataque	0	0,00
	Organizado em circuito	Circuitos técnicos/físicos	0
Circuitos técnicos/táticos e físicos		0	0,00
Circuitos técnicos/táticos e técnicos		0	0,00
Circuitos técnicos/recreativos		0	0,00
Lúdico-recreativas	Individuais	0	0,00
	Coletivas	0	0,00
Finalização	Individualizados	94	1,32
	Finalização precedida de trabalho físico	0	0,00
	Finalização a partir de combinações táticas	60	0,84
	Finalização organizado em circuito	0	0,00

Categoria	Subcategoria	Tempo (min.)	Tempo (%)
	Finalização sob pressão defensiva	700	9,83
Metaespecializados	Sobre 1 setor e 1 baliza	0	0,00
	Sobre 1 setor e 2 balizas	60	0,84
	Sobre 2 setores e 1 baliza	171	2,40
	Sobre 2 setores e 2 balizas	0	0,00
	Sobre 3 setores e 1 baliza	0	0,00
	Sobre 3 setores e 2 balizas	0	0,00
	Secundados pelos métodos de jogo	97	1,36
	Secundados pelo trabalho de setores	652	9,16
	Secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos	1103,5	15,50
Setores	Sobre 1 setor	0	0,00
	Sobre 2 setores	49,5	0,70
	Sobre 3 setores	314,5	4,42
	Em espaços regulamentares com um número reduzido de jogadores	0	0,00
	Com 3 equipas	624	8,77
	Secundados pelos métodos de jogo	0	0,00
	Secundados por jogos competitivos	836	11,74
	Com objetivos estratégicos e táticos múltiplos	108,5	1,52
Esquemas Táticos	Cantos ofensivos/defensivos	125	1,76
	Livres ofensivos/defensivos	6	0,08
	Lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos	5	0,07
	Pontapés de saída ofensivos/defensivos	0	0,00
	Penaltis ofensivos/defensivos	5	0,07
Padronizados	Com avançados	0	0,00
	Com médios e avançados	0	0,00
	Com defesas, médios e avançados	0	0,00
	Secundados pelos métodos de jogo	0	0,00
	Secundado pelos métodos metaespecializados	0	0,00
Competitivos	Prática do jogo	108,5	1,52
	Jogos de treino	0	0,00
	Experimentação do plano tático/estratégico	0	0,00
	Jogos preparatórios	0	0,00
<b>Total</b>		7118,5	100

Tabela 11. Dimensão vertical - subcategorias

É importante referir que em termos gerais as subcategorias (Tabela 11) com maior predominância face aos métodos de treino mais utilizados surgem os métodos de treinos metaespecializados secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos (15,50%), seguidos dos métodos de treino de setores secundados por objetivos competitivos (11,47%) e de seguida os métodos de finalização sob pressão defensiva (9,83%). Estes resultados parecem determinar que o tipo de métodos utilizados centra-se em muitas situações representativas do jogo, e principalmente por situações que são essenciais para a melhoria do

jogo, bem como para o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores em situações que são prioritárias para o jogo.

Verifica-se também que as várias subcategorias (Tabela 11) são praticamente todas utilizadas referentes às categorias dos métodos de treinos de manutenção de posse de bola e nos métodos de treino por setores, indicando variabilidade nos estímulos a desenvolver junto do grupo-equipa, algo que parece ser importante para o desenvolvimento da forma de jogar.

De seguida serão realizadas análises face às várias categorias dos métodos de treino, com recurso à utilização de gráficos que permitem comparações entre as várias subcategorias de cada uma das categorias apresentadas.

### Aperfeiçoamento técnico

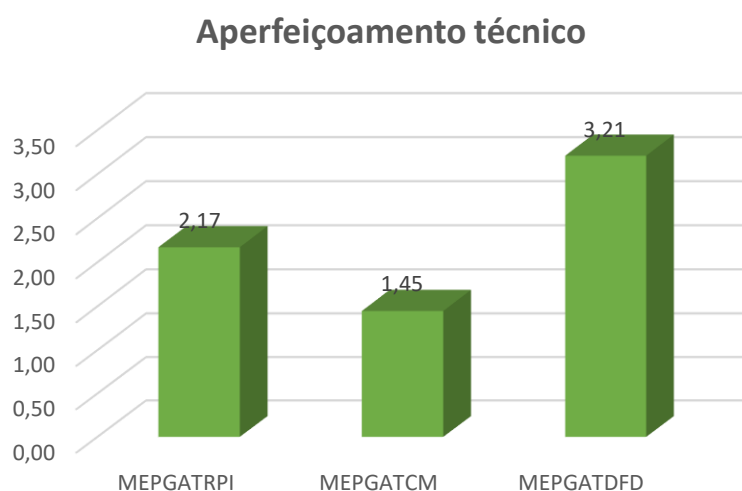


Figura 13. Aperfeiçoamento Técnico

Ao nível da categoria dos métodos específicos de preparação geral, na subcategoria dos métodos de aperfeiçoamento técnico (Figura 13) verificou-se uma maior incidência na utilização de métodos que visassem ações de simulação e drible/finta vs. desarme comparativamente com os métodos de que visassem ações de receção-passe vs. interceção e ações de condução de bola vs. marcação. O desenvolvimento deste tipo de métodos ocorreu com o objetivo de desenvolvimento deste tipo de comportamentos nos jogadores principalmente no dia da semana em que eram trabalhadas situações mais reduzidas com o intuito do desenvolvimento individual do jogador nas suas ações técnicas, muitas das vezes com exercícios em oposição 1x1 e exercícios de passe com e sem oposição, como podem verificar na figura 14. O desenvolvimento do passe sem oposição constitui-se como uma ferramenta para desenvolver o aspeto técnico aliado à necessidade de desenvolvimento da força a aplicar, que

muitas vezes era notório em situação de treino quando existia possibilidade procurar diagonais de aproximadamente 40 metros, os jogadores tinham dificuldade nesse gesto, daí ser importante procurar desenvolver de forma analítica este gesto.

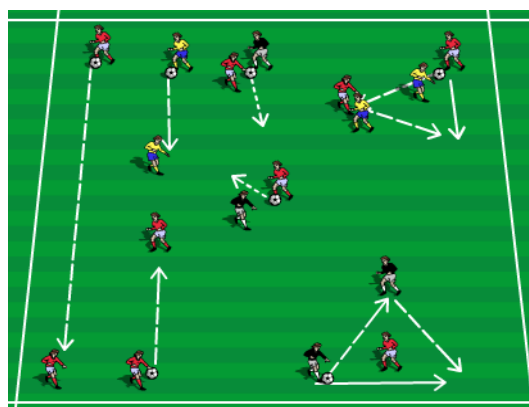


Figura 14. Métodos de aperfeiçoamento técnico

**Manutenção da posse de bola**

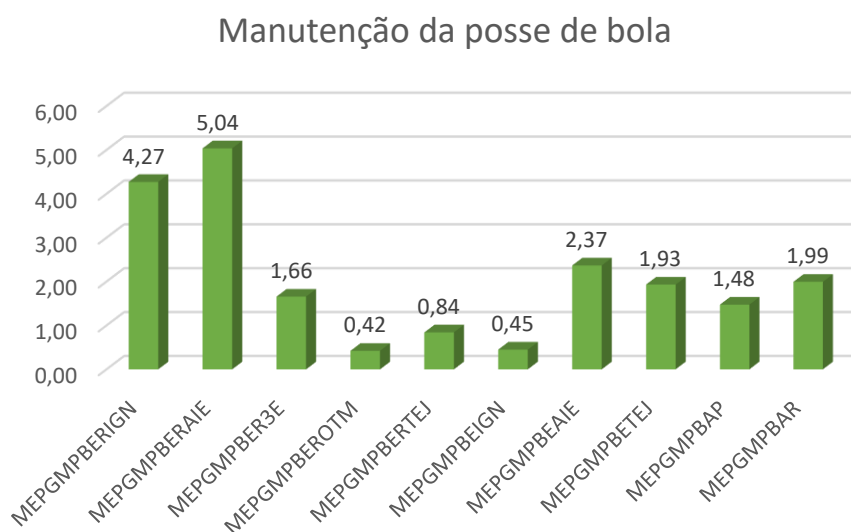


Figura 15. Manutenção da posse de bola

Ao nível da categoria dos métodos específicos de preparação geral, na subcategoria dos métodos de manutenção da posse de bola (Figura 15) verificou-se uma utilização de muitos métodos de treino nesta dimensão ao longo da época desportiva surgindo com maior incidência a utilização de métodos de manutenção da posse de bola em espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores e em espaços reduzidos em igualdade numérica, sendo particularmente um método de treino muitas das vezes utilizado na parte inicial das sessões de treino mais orientadas para o desenvolvimento dos momentos do jogo.

Outro dos aspetos que se pode evidenciar está associado ao facto de ter existido ao longo da época desportiva uma grande variedade na utilização deste método de treino, necessidade que surgiu de forma a criar variabilidade de estímulos associada aos comportamentos de manutenção de posse de bola, seja nas desmarcações (frontais, diagonais e circulares para trabalhar questões associadas a apoios frontais, coberturas e apoios laterais), seja no trabalho técnico de passe e receção com oposição, seja pelo desenvolvimento de comportamentos e ações dedicados à orientação corporal do jogador, sendo possível verificar pelo conjunto de exercícios apresentados nas figuras 16, 17 e 18.

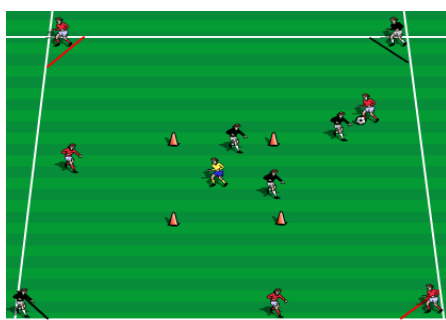


Figura 16. Métodos manutenção posse de bola – Exemplo 1

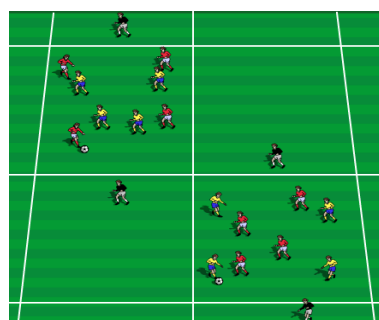


Figura 17. Métodos manutenção posse de bola – Exemplo 2



Figura 18. Métodos manutenção posse de bola – Exemplo 3

Este tipo de exercícios de treino foram fundamentais para conseguir desenvolver aspetos relacionados com as questões da etapa de criação nomeadamente, na procura de alternância entre jogo interior e jogo exterior, nas questões relacionadas com a mobilidade ofensiva, bem como de retirar a bola de zonas de pressão, e defensivamente foi fundamental para trabalhar os aspetos relacionados com os comportamentos na transição defensiva, como o procurar conquistar a bola rapidamente. Sendo estes exercícios muitas vezes utilizados com uma relação numérica baixa possibilitou sempre que os jogadores durante a prática motora tivessem muitas ações e desenvolvessem com maior frequência esses comportamentos.

## Finalização

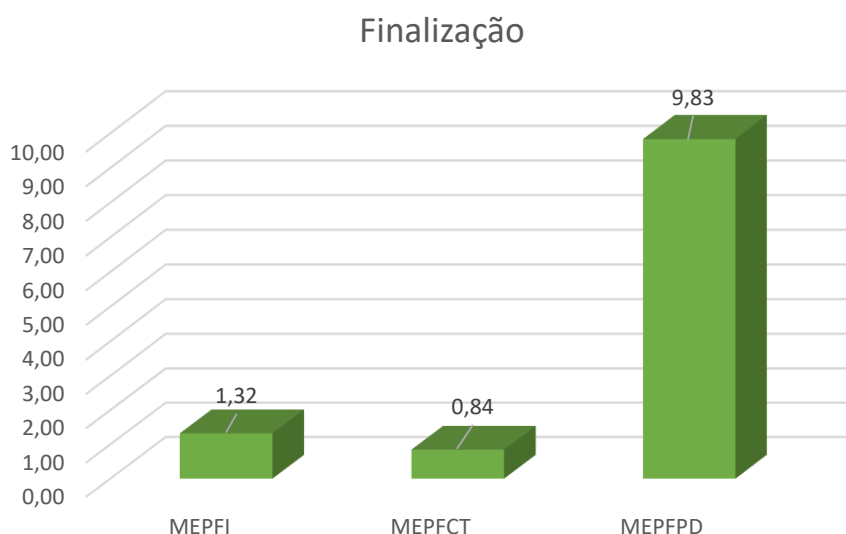


Figura 19. Finalização

Ao nível dos métodos de finalização (Figura 19) verificou-se uma grande utilização dos métodos de finalização sob pressão defensiva, considerando ser uma das formas mais adequadas para o trabalho de finalização com ligação ao jogo, sendo a forma mais representativa possível da finalização a realizar, daí surgindo neste método de treino uma supremacia face às outras formas de trabalho de finalização. No estudo de Borges (2016) o método de finalização sobre pressão defensiva é muito pouco utilizado, sendo mais utilizado o método de finalização precedido de uma combinação tática, em muito devido ao contexto, que poderá de certa forma no pensamento da conceção do processo de treino, ser considerado que a finalização sobre pressão defensiva é algo que poderá estar implícito noutros métodos de treino.

Sendo a finalização sobre pressão defensiva um dos métodos mais utilizados para o desenvolvimento desta componente do processo de treino, a figura 20, 21 e 22 apresentam alguns exemplos do tipo de exercícios utilizados para o desenvolvimento deste método.

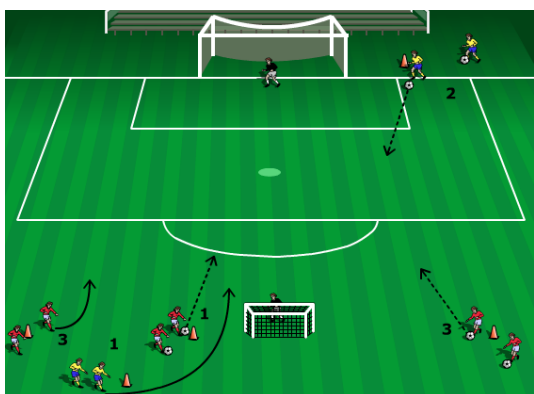


Figura 20. Métodos de finalização – Exemplo 1

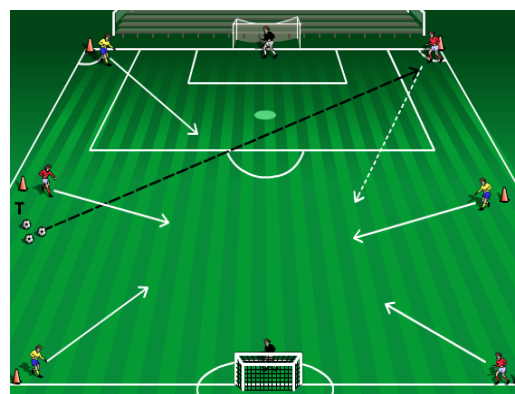


Figura 21. Métodos de finalização – Exemplo 2

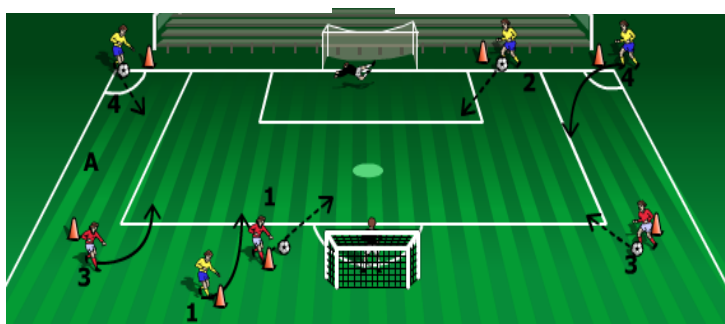


Figura 22. Métodos de finalização – Exemplo 3

Como referenciado anteriormente o momento da finalização foi um momento onde se procurou desenvolver quase sempre com recurso à pressão defensiva de modo a representar o mais possível o jogo, e acima de tudo para conseguir estimular nos jogadores a capacidade de encontrar estratégias para criar situações de vantagem numérica e de identificação de espaços vazios no ataque a zonas de finalização para procurar o golo.

### Metaespecializados

#### Metaespecializados

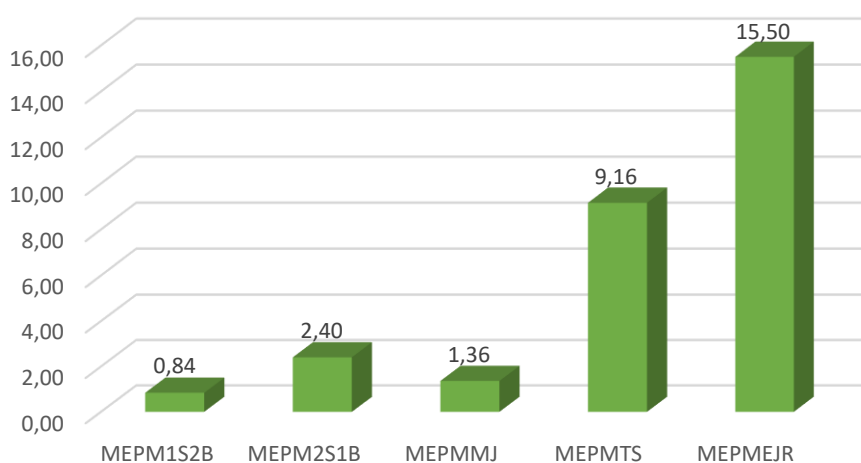


Figura 23. Metaespecializados

Ao nível dos métodos metaespecializados, no qual se verificaram a maior predominância de utilização em termos gerais, pode-se verificar na figura 23 uma utilização principalmente dos métodos secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos, seguido da utilização dos métodos secundados pelo trabalho de setores. Pois face à necessidade de desenvolvimento da forma de jogar e de fazer desenvolver a capacidade de compreensão do jogo, bem como os comportamentos individuais e coletivos no decurso do jogo, este é o método onde se verificou uma maior atribuição de tempo de desenvolvimento.

A utilização de espaços reduzidos teve implicitamente ligação ao contexto de treino, uma vez que a equipa dispõe de espaços curtos para treino, a linha de pensamento do processo de treino teve de ser bastante orientada neste sentido. Assim tal como referido por Castelo (2014) houve a necessidade de dedicar bastante tempo para que os jogadores compreendessem os comportamentos pretendidos, as zonas de intervenção e as responsabilidades comportamentais nos vários momentos de jogo. Isto leva a entender que o processo de treino foi concebido na lógica de desenvolver os vários momentos do jogo ao longo da semana de trabalho, essencialmente nos dias em que as sessões de treino estavam mais centradas para o desenvolvimento destes aspetos.

As figuras 24 e 25 apresentam um conjunto de exercícios utilizando este método de treino.



Figura 24. Métodos metaespecializados – Exemplo 1



Figura 25. Métodos metaespecializados – Exemplo 2

A utilização deste tipo de exercícios serviu essencialmente para conseguir desenvolver a criatividade dos jogadores dentro do seu espaço de ação e ao mesmo tempo que compreendessem o conjunto de comportamentos a adotar no seu espaço de ação. Quando o objetivo passava por trabalhar questões como a ligação da etapa de criação para a etapa de

finalização com o objetivo de chegar em vantagem numérica, a ação dos jogadores é restringida a um espaço de ação para representar o mais possível a situação de jogo, ou mesmo quando existia o propósito de trabalhar a etapa de impedir as situações de finalização no momento defensivo, restringia-se a ação da linha defensiva em corredores para melhorar a articulação e a ocupação dos espaço.

### Setores

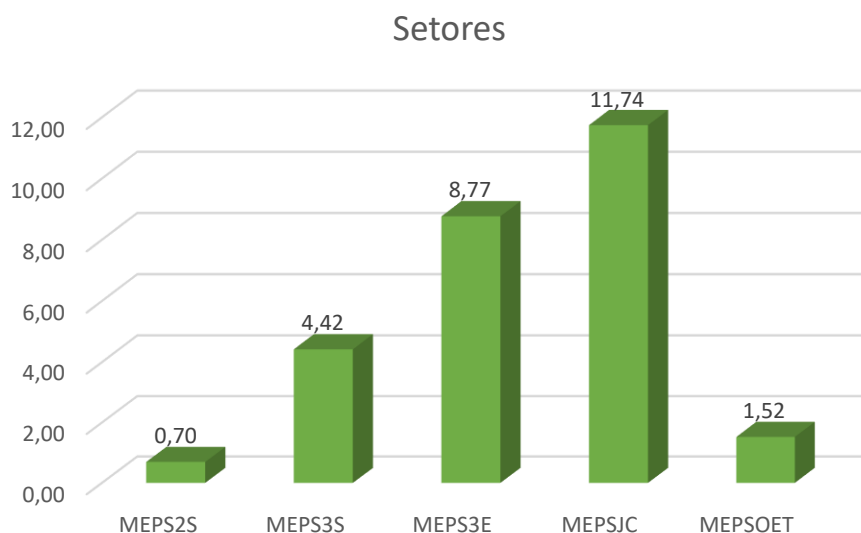


Figura 26. Setores

Ao nível dos métodos por setores (Figura 26), no qual também se verificou uma predominância elevada de utilização em termos gerais, pode-se verificar principalmente uma utilização dos métodos secundados por jogos competitivos e dos métodos com 3 equipas. A predominância destes métodos relativamente aos restantes métodos por setores teve uma influencia face ao contexto de treino, quanto ao espaço de treino, e dessa forma acabou por ser a conceção mais adequada para garantir o desenvolvimento da forma de jogar, na interação entre setores, sendo necessário então estimular a parte competitiva não conseguida com a utilização de outros métodos de treino devido ao contexto de aplicação.

Estes foram dos métodos mais utilizados com o propósito do desenvolvimento da forma de jogar, que possibilitou um trabalho de interligação face às várias fases do jogo e foi conseguido como referido anteriormente com uma maior predominância dos MEPSJC e MEPS3S, como se pode verificar nas figuras 27 e 28.



Figura 27. Métodos por setores – Exemplo 1



Figura 28. Métodos por setores – Exemplo 2

Este tipo de exercícios (Figura 27 e 28) foram fundamentais para trabalhar mesmo que muitas das vezes em formatos mais reduzidos, a ligação entre setores e procurar representar as etapas e momentos do modelo de jogo. Em algumas circunstâncias procurando dar evidência a questões mais competitivas, principalmente com o recurso a exercícios com três equipas, possibilitando estimular esse aspeto com a equipa vencida a trocar de funções com a equipa que servia de “apoio”. A utilização deste tipo de exercícios permitiu ainda potenciar a capacidade de compreensão por parte dos jogadores em termos ofensivos, na identificação de espaços vazios e na criação de superioridades numéricas.

## Esquemas táticos

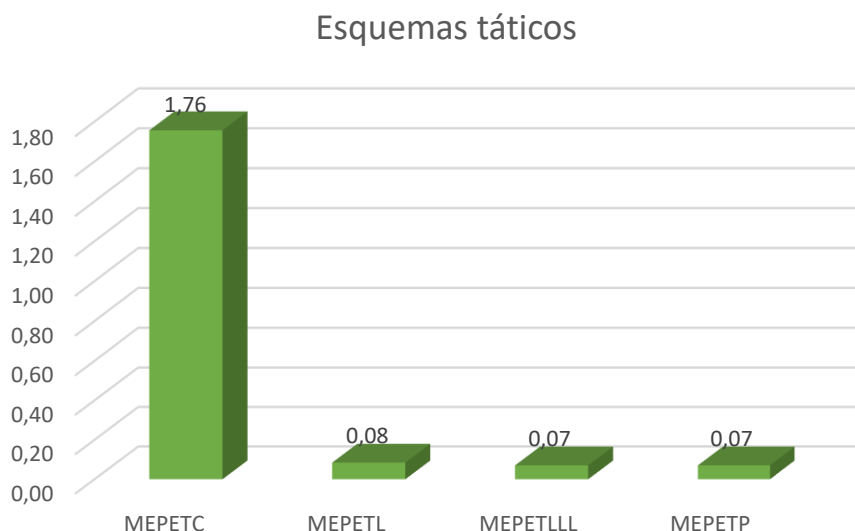


Figura 29. Esquemas Táticos

Ao nível dos métodos de esquemas táticos (Bolas paradas), conforme a figura 29 verificou-se uma baixa utilização deste tipo de métodos ao longo da época desportiva, sendo dada uma maior predominância os métodos de cantos e pouca predominância às restantes subcategorias desta categoria. Este acabou por ser um método de treino pouco desenvolvido, pois face à faixa etária e ao nível competitivo em que o grupo-equipa estava inserido determinou-se ser prioritário o desenvolvimento de outro tipo de métodos, apesar de ter noção da importância do desenvolvimento deste método, identificaram-se outros conteúdos com maior necessidade. E a sua utilização operacionalizou-se numa conjugação com a aplicação de outros métodos, em que muitas das vezes derivou de uma condicionante imposta num exercício de treino, por exemplo “quando a bola sai de campo, equipa ganha canto”, e nesses momentos deu-se ênfase a esse tipo de trabalho. A utilização deste tipo de método de treino esteve centrada na capacidade de ocupação de zonas de finalização, nomeadamente no ataque à bola e na realização de movimentos no sentido da baliza em processo ofensivo, indo ao encontro do trabalho desenvolvido por Loureiro, Teixeira, Costa, Prudente, & Sequeira (2014) que refere que o treino das bolas paradas no futebol jovem deve promover movimentos simples, devendo o trabalho da fase ofensiva ter mais relevância. No processo defensivo esteve acima de tudo centrado no desenvolvimento das questões associadas ao ensino da marcação individual e marcação à zona.

No estudo de Borges (2016) verifica-se uma utilização reduzida deste tipo de métodos, mas com uma utilização muito superior comparativamente com os resultados obtidos no

presente estudo, evidenciando que face ao contexto de seniores em que o nível competitivo assume exigências de um nível superior faz sentido dedicar muito mais tempo a este tipo de métodos.

## 2.6. Conclusão

A utilização de um sistema de observação no sentido de recolha de informações sobre o processo de treino ao nível dos métodos de treino pode caracterizar-se como uma excelente ferramenta que permite categorizar os exercícios de treino, permitindo assim que a reflexão a realizar sobre o processo de treino possa ser mais objetiva face àquilo que são os exercícios de treino utilizados e à sua influência na forma de jogar da equipa.

A taxionomia é também importante neste processo de categorização dos exercícios de treino, mas ao mesmo tempo é um fator fundamental na definição de uma linguagem de comunicação para o processo de treino, mas também com ligações ao processo de competição, uma vez que poderá permitir ser o elo de ligação entre os dois processos.

A análise aos métodos de treino permitiu verificar que os métodos específicos de preparação são os métodos de treino com maior utilização evidenciando claramente que a linha de pensamento utilizada ao longo do processo de treino orientou-se principalmente para o desenvolvimento da forma de jogar na medida em que a conceção dos exercícios de treino para o grupo-equipa estiveram muito centrados em situações representativas da competição e acima de tudo orientados para o desenvolvimento individual e coletivo, nas ações e comportamentos de carácter técnico e tático.

Por outro lado os métodos de treino menos utilizados foram os métodos de preparação geral evidenciando que face ao contexto de realização do processo de estágio o trabalho destes métodos foi concebido com uma conceção de ligação com os outros métodos, ou seja, o desenvolvimento das várias capacidades motoras foi visto como um desenvolvimento integrado com o trabalho dos métodos específicos de preparação geral e os métodos específicos de preparação, uma vez que os métodos de treino que incluem o objeto de jogo permitem também o desenvolvimento integral das várias capacidades motoras.

A análise vertical ao nível das várias subcategorias permitiu verificar que os métodos mais utilizados foram metaespecializados secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos, seguidos dos métodos de treino de setores secundados por objetivos competitivos e de seguida os métodos de finalização sob pressão defensiva, evidenciando a ligação entre o processo de competição e o processo de treino, pois estes são métodos muito representativos do que ocorre na situação de jogo e isso permite preconizar o processo treino à imagem do que irá ocorrer em situação de jogo.

Estabelecendo uma ligação com o processo ensino-aprendizagem importa perceber que o processo de treino teve desde início centrado numa lógica de aprendizagem e desenvolvimento de competências, e dessa forma os resultados obtidos suportam esta ideia, na

qual o pressuposto passa por conseguir munir os jogadores de um conjunto de competências que lhes permita jogar o jogo compreendendo-o na sua globalidade e na sua especificidade. Dessa forma os métodos de treino, os exercícios de treino, a definição de objetivos e critérios de êxito, a definição de constrangimentos e condicionantes são tudo aspetos que contribuem para que o processo de ensino e aprendizagem por parte dos jogadores se torne mais rico, e faça com que ao longo da época desportiva haja mais que uma aprendizagem e desenvolvimento, uma consolidação das competências apreendidas.

### 3. Parte III – Análise e Reflexão do Estágio Académico

O encerrar da formação académica representa um marco de grande importância no desenvolvimento da carreira profissional de qualquer treinador, tendo o estágio académico como a porta de entrada para o mercado de trabalho, pois a realização deste possibilita ao treinador munir-se de mais um conjunto de habilitações e competências essenciais para o desenvolvimento da sua atividade.

Face ao meu objetivo em ser treinador de futebol jovem, o estágio académico foi visto como um espaço de elevado desenvolvimento de competências a nível profissional e pessoal, pela diversidade de funções, responsabilidades, tarefas, pelo contacto com diferentes pessoas, e também pelo contacto desenvolvido com os jogadores. A aprendizagem obtida foi essencial para o crescimento enquanto treinador nas suas diferentes vertentes, na parte mais profissional e técnica, mas também na parte mais humana e de relação com os outros.

Na realização do estágio académico pretendi estabelecer um conjunto de objetivos de resultado e de processo, e todo o trabalho desenvolvido teve como propósito procurar alcançá-los. Assim ao nível dos objetivos de resultados, o principal objetivo passava por garantir a manutenção no campeonato da 1ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa, sendo alcançado com mais 19 pontos do que a primeira equipa que desceu de divisão. Outro dos objetivos passava por conseguir ter 7 jogos do campeonato sem sofrer golos, sendo alcançados exatamente 7 jogos sem sofrer sendo que foram obtidas 7 vitórias nesses jogos, mas ainda assim poderíamos ter tido mais jogos sem sofrer golos, sendo que um dos aspetos de melhoria passaria exatamente por conseguir identificar mais cedo um conjunto de necessidades que o grupo-equipa possuía a nível defensivo e que melhorou ao longo do tempo. Outro dos objetivos passava por conseguir atingir os 30 golos marcados no campeonato, conseguindo superar em larga escala a marca definida, mas tendo noção que os 47 golos marcados poderiam ter sido superados, pois durante um período da época desportiva tivemos bastantes dificuldades em concretizar as ocasiões de golo criadas.

Ao nível dos objetivos de processo, a definição de objetivos esteve intimamente ligada à preconização da forma de jogar, nomeadamente: a) Adquirir as noções tático-técnicas em pelo menos 2 sistemas de jogo; b) Em organização ofensiva adquirir as noções de jogo interior e exterior e jogo entre linhas; c) Em organização defensiva adquirir as noções de linhas de pressão e adequação das suas distâncias; d) Em transição ataque-defesa adquirir as noções de pressão rápida no portador da bola e respetivo controlo da profundidade defensiva; e) Em transição defesa-ataque adquirir as noções de contra-ataque e de exploração rápida do espaço vazio, retirando a bola de zonas de pressão; f) Em situações de esquemas táticos adquirir as noções de

marcação individual e zonal e de ocupação de zonas de finalização; g) Adquirir os princípios específicos do jogo.

Este tipo de objetivos foram alcançados, pois o grupo-equipa desenvolveu bastante a forma de jogar no decurso da época desportiva, conseguindo na parte final da mesma ter níveis de desempenho muito satisfatórios quando comparado com o início da época. Ainda assim considero que algumas das decisões tomadas poderiam ter sido diferentes, principalmente ao nível do planeamento do processo de treino, pois poderia ter possibilitado um desenvolvimento dos jogadores de forma mais célere numa fase inicial da época, muito devido ao não perceberem o espaço de treino em pelo menos dois treinos da semana da forma mais adequada, uma vez que era um espaço com dimensões reduzidas face às relações numéricas que se estabeleciam nos exercícios de treino, mas devido à importância dos processos reflexivos foi possível melhorar as necessidades identificadas.

O desenvolvimento do estudo relacionado com os métodos de jogo permitiu um desenvolvimento do conhecimento sobre o processo de treino, na medida em que possibilitou perceber a linha de pensamento utilizada face ao processo de treino, perceber o tipo de trabalho desenvolvido e com isso retirar as ligações necessárias para dar continuidade ao processo de treino, pois os três momentos do processo, planeamento, intervenção e controlo, funcionam como um ciclo de acontecimentos e é um processo que não termina, pois decorre naturalmente sendo a intervenção e a reflexão dois momentos que considero terem sido predominantes no desenvolvimento de competências, ao nível do pensamento relativamente às práticas adotadas, aos objetivos a atingir, à metodologia de trabalho utilizada, bem como relativamente à forma de conduzir o processo de treino, o exercício na sua especificidade, na relação com os conteúdos e com as várias pessoas envolvidas no processo, jogadores e treinadores.

Acima de tudo a reflexão tem de ser um processo que possa contribuir para a (re)definição de objetivos e estratégias que permitam atingir o fim desejado, seja a uma escala macro, seja a uma escala micro onde seja necessário ir ao detalhe mais minucioso que possa existir. Se esta for sustentada em informações concretas e que permitam contribuir para o crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional ainda será mais útil, portanto torna-se importante assumir este processo como uma rotina, de modo a permitir esse desenvolvimento.

A capacidade de adaptação foi uma das competências que possibilitou sem sombra de dúvidas o meu desenvolvimento enquanto profissional, nomeadamente ao nível da interação com os jogadores, e principalmente ao nível da comunicação, possibilitando desenvolver a capacidade de adequar o discurso em função de cada momento, e tendo em conta as características de cada indivíduo. A resolução de problemas e de situações imprevistas foram também aspetos que contribuíram para o desenvolvimento da capacidade de adaptação, e ao

nível do processo de treino e de competição permitiu desenvolver algo que se caracteriza como um “plano b”, na medida em que as incertezas e aspetos não controláveis foram fundamentais para esse processo.

O processo de estágio contribuiu também para a minha melhoria ao nível do fornecimento de *feedback*, pois tenho noção de que desenvolvi o olhar crítico para as situações de exercício de treino e de jogo, melhorando o conhecimento acerca do treino e do jogo e consequentemente da forma de intervenção, sabendo acima de tudo que o facto de ter utilizado estratégias como a definição dos critérios de êxito dos exercícios e respetivas palavras-chave foi crucial para o meu desenvolvimento ao nível do fornecimento de *feedback*. É notório que quanto mais o treinador procurar desenvolver esta competência, mais ele irá melhorar, e dessa forma o facto de intervir de forma sistemática e estar num processo de estágio que possibilitou gerir o processo de treino, fez com que esta competência pudesse ser desenvolvida e consolidada.

Outro dos pontos fortes do processo de estágio caracterizou-se essencialmente pelo compromisso criado junto do grupo-equipa, mesmo com um elevado número de jogadores, a definição de regras, e a estipulação de pequenos compromissos possibilitou a todos os jogadores terem interesse pelo treino e pelo jogo. Um dos aspetos de melhoria em relação ao grupo-equipa poderia ter passado pela definição de pequenos grupos de trabalho que poderiam ter ficado responsáveis por algumas tarefas ao longo da semana, como auxiliar com a arrumação do material, de forma a desenvolver a responsabilização pelo material de treino junto destes.

Outro dos pontos fortes relativamente ao processo de estágio prende-se com os métodos de treino utilizados, onde me parece que as decisões tomadas foram ao encontro daquilo que devem ser os propósitos no futebol de formação, no sentido de dar primazia ao desenvolvimento integral do jogadores através da aprendizagem do jogo, jogando o jogo. E dessa forma a orientação dos métodos de treino para um conjunto de exercícios representativos do conjunto de variáveis presentes em situação de jogo foi um aspeto fundamental neste processo.

O estágio com as suas particularidades e especificidades decorrentes das várias funções, tarefas e responsabilidades que acarreta acabou por ser um momento bastante característico no desenvolvimento profissional do treinador de futebol enquanto técnico e enquanto pessoa, principalmente na capacidade de resolução de problemas, e o fato de o processo ter sido realizado num contexto de futebol de formação, o qual considero ser um mundo cheio de portas e janelas por abrir e onde existe muito por descobrir e principalmente muito para desenvolver e construir, o segredo do sucesso estará acima de tudo centrado na capacidade de trabalho e na capacidade de adaptação, isto porque a quantidade de variáveis que um treinador tem de

gerir, tal como o jogo de futebol vive do aleatório e da imprevisibilidade, o treinador tem também de estar munido de um conjunto de ferramentas que permitam dar a resposta adequada à variabilidade e imprevisibilidade da sua função, sendo algo que a concretização do processo de estágio possibilitou.

Mesmo sabendo que o crescimento enquanto treinador é um processo evolutivo, que irão sempre surgir decisões difíceis e que o processo de formação do treinador é algo que está sempre em aberto, possuo clara noção que irão existir sempre necessidades de formação que devo procurar dar resposta, mas tendo claramente o objetivo bem definido de pretender ser um treinador eficaz, que possa contribuir para a aprendizagem e desenvolvimento de competências nos seus jogadores e grupos de trabalho, tendo a ambição de ser melhor treinador do que sou atualmente e perspetiva em termos de percurso técnico-profissional poder conseguir ser uma referência ao nível do futebol de formação.

#### 4. Referências Bibliográficas

- Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of sports sciences*, 24(6), 549–564.  
<https://doi.org/10.1080/02640410500189173>
- Borges, D. (2016). *Planear, treinar, competir e refletir em futebol. Uma experiência técnica em contexto de estágio académico no Caldas Sport Clube* (Mestrado). Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo: A Unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do jogo*. Edições Universitárias Lusófonas. Universidade Lusófona.
- Castelo, J. (2014). *Futebol. Métodos específicos do treino* (Edição não publicada).
- Castelo, J., & Matos, L. (2006). *Futebol—Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J., & Matos, L. (2008). *Futebol—Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino* (2ª Edição). Lisboa: Visão e Contextos.
- Cote, J., Young, B. W., Duffy, P., & North, J. (2007). Towards a definition of excellence in sport coaching. *International Journal of Coaching Science*, 1, 3–17.
- Demers, G., Woodburn, A., & Savard, C. (2006). The Development of an Undergraduate Competency-Based Coach Education Program. *The Sport Psychologist*, 20(2), 162–173.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.20.2.162>
- Domingos, P. (2014). *Relatório final de estágio na equipa juvenis «B» do Clube de Futebol «Os Belenenses» na época desportiva 2013/2014* (Mestrado, Universidade Lusófona de

- Humanidades e Tecnologias). Obtido de  
<http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/7953>
- Estanque, H., & Pinheiro, V. (2011). Aspectos psicológicos no treino do jovem atleta. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16(156).
- Faria, F. (2010). *Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos Caracterização dos Exercícios de treino*. (Mestrado). Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. (Dissertação Doutoramento). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade do Porto, Porto.
- Garganta, J. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Em *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (Fernando Tavares, pp. 199–263). Editora FADEUP.
- Hashweh, M. (2005). Teacher pedagogical constructions: A reconfiguration of pedagogical content knowledge. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 11(3), 273–292.  
<https://doi.org/10.1080/13450600500105502>
- Instituto Português do Desporto e da Juventude. (2012). Programa Nacional Formação Treinadores. Obtido 20 de Dezembro de 2018, de  
<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=94>
- Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, J. P., Prudente, J., & Sequeira, P. (2014). As Bolas Paradas no Futebol Jovem—A opinião dos treinadores. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 5, 25–32.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. Em *Pedagogia do Desporto* (pp. 185–206). Cruz Quebrada: Edições FMH.

- Prudente, J., Garganta, J., & Anguera, M. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(3), 49–65.
- Reilly, T. (1996). Introduction to science and soccer. Em *First Edition. Science and Soccer*. London: E.&F.Spon.
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 3(1), 42–58.
- Rosado, A., Campos, J., & Aparício, J. (1996). Comportamentos entusiastas em desporto. Perfis comportamentais de treinadores em diferentes desportos: Um estudo exploratório. Em *Pedagogia do Desporto—Estudos 4* (Faculdade Motricidade Humana, pp. 31–56). Cruz Quebrada: Serviço de Edições.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. *Congresso Internacional de Jogos Desportivos*, 1.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. Em *Pedagogia do Desporto* (pp. 69–130). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' Perceptions of Competence and Acknowledgement of Training Needs Related to Professional Competences. *Journal of sports science & medicine*, 9(1), 62–70.
- Silva, O. (2006). *Análise de Jogo em Futebol. Um estudo realizado num clube da Liga Betandwin.com* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Silva, T. (2016). *Análise e reflexão sobre os métodos de treino, Real Sport Clube Sub 19 Época Desportiva 2015-2016* (Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias). Obtido de <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/7953>
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Vigne, G., Gaudino, C., Rogowski, I., Alloatti, G., & Hautier, C. (2010). Activity profile in elite Italian soccer team. *International Journal of Sports Medicine*, 31(5), 304–310.