



O efeito do treino técnico sobre o "Pé Não Preferido" na Equipa de
Competição em Futebol na Dragon Force Matosinhos,

Relatório de Estágio Profissional

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja Oliveira

Supervisor: Professor Ângelo Caetano

Pedro Duarte Baptista Vilar

Porto, Setembro de 2014



Relatório de Estágio Profissional em Futebol na Equipa de Competição
Sub.11 da Dragon Force Matosinhos

Relatório de Estágio com vista à obtenção de grau de
Mestre (Decreto – Lei nº 74/2006, de 24 de Março)
em Desporto para Crianças e Jovens

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja Oliveira
Supervisor: Professor Ângelo Caetano

Pedro Duarte Baptista Vilar
Porto, Setembro de 2014

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Vilar, P., (2014). Relatório de Estágio Profissional em Futebol na Equipa de Competição Sub.11 da Dragon Force Matosinhos obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens apresentada á Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, ASSIMETRIA FUNCIONAL, PREFERÊNCIA PEDAL

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, o Professor Doutor José Guilherme Granja Oliveira, por toda a disponibilidade e cordialidade na orientação deste trabalho.

A todos os docentes da FADEUP, em especial ao Professor André Seabra pela sua simpatia e preciosa ajuda no tratamento dos dados estatísticos.

Ao Futebol Clube do Porto, por me ter permitido evoluir enquanto treinador e pessoa, neste fantástico projeto que é a Escola de Futebol Dragon Force.

Ao meu supervisor, o Professor Ângelo Caetano, pela forma como fui recebido, pela disponibilidade e por toda a confiança que depositou em mim.

A todos os treinadores e jogadores da Dragon Force de Matosinhos, pela partilha de conhecimentos e por todo o apoio oferecido, em especial ao Fábio Ferreira e Filipe Branquinho.

Aos meus colegas de turma, os Sócios, pelos bons momentos vividos, com vocês, a realização deste mestrado foi bem mais fácil.

A todos os meus Amigos, o grupo “pessoal do Beiriz”, equipa Sénior do C.S.B. Amorim e todos os outros que me vão acompanhando nesta aventura que é a vida.

À minha família, aos meus pais, à minha irmã e ao meu afilhado, obrigado por tudo o que me proporcionaram, pelo carinho, pela dedicação, pelo apoio, pelo amor.

A todos, o meu eterno obrigado!

ÍNDICE GERAL

FICHA DE CATALOGAÇÃO	I
AGRADECIMENTOS.....	III
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
ÍNDICE DE TABELAS	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	XI
RESUMO	XIII
ABSTRACT	XV
LISTA DE ABREVIATURAS	XVII
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO II – Revisão Bibliográfica	7
2.1. Formar para a excelência!	9
2.1.1. Quem é o Expert?	9
2.1.2. Prática Deliberada	11
2.1.3. O longo caminho percorrido pelo Principiante até ser Perito: “A Regra dos 10 Anos”	13
2.1.4. O treino é jogo.....	14
2.1.5. O treinador, suas características e o seu papel na formação de jovens jogadores....	15
CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	21
3.1. Enquadramento do Contexto Legal e Institucional.....	23
3.2. Enquadramento Funcional	23
3.2.1. Caracterização do clube	23
3.2.2. Caracterização do contexto competitivo	25
3.2.3. Caracterização da equipa de Sub 11 A da Dragon Force Matosinhos	26
3.2.3.1. Os nossos objetivos	27
3.2.3.2. O modelo de jogo	28
3.2.3.2.1.Organização Ofensiva	29
3.2.3.2.2. Transição Defensiva	32
3.2.3.2.3. Organização defensiva.....	32
3.2.3.2.4.Transição Ofensiva	34
3.2.4. Caracterização do contexto de natureza funcional	34
CAPÍTULO IV – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	37

4.1. Conceção e Planeamento da Prática Profissional	39
4.2. Contextualização do Processo.....	40
4.2.1. Microciclo Padrão.....	40
4.2.2. Outras particularidades importantes no processo.....	42
4.3. Desenvolvimento da Prática	42
4.3.1. Microciclo semanal e sua Justificação.....	43
4.3.2. Unidades de treino e Reflexão	45
4.4. Estudo da influência do treino técnico sobre o “pé não-preferido” na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol.....	51
4.4.1. Material e Métodos.....	52
4.4.1.1. Amostra	52
4.4.1.2. Instrumento	52
4.4.1.3. Desenho Experimental	55
4.4.1.4. Procedimentos estatísticos.....	55
4.4.2. Apresentação e discussão dos resultados.....	55
CAPÍTULO V – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	61
CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES	65
CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXOS	LXXVII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Estrutura base da equipa	29
Figura 2 - Microciclo Padrão da equipa de Sub.11 A	40
Figura 3 - Treino nº46 (Sub Princípios – no plano sectorial e individual à 2 ^a feira)	45
Figura 4 - Treino nº47 (Sub Princípios - Relações no plano coletivo, intersectorial e setorial à 4 ^a feira).....	47
Figura 5 - Treino nº 48 (Grandes Princípios à 5 ^a feira).....	50
Figura 6 - Comparação do índice de assimetria funcional.....	58

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Microciclo semanal nº16	44
Tabela 2 - Caracterização da amostra	52
Tabela 3 - Apresentação e valoração das categorias e sub categorias SAFALL-FOOT	53
Tabela 4 - Percentagem de Alteração (% Δ) do índice de utilização para as variáveis preferido e não preferido	56
Tabela 5 - Os valores estatísticos (média e desvio padrão), percentagem de alteração (% Δ), o valor de p para a análise do teste t de medidas repetidas dependentes da avaliação inicial e final do índice de assimetria funcional.....	57

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Calendário Competitivo da 1ª fase do campeonato da AFPORTO Juniores E Serie 4 (sub11) Futebol7 2013/2014..... LXXIX

Anexo 2 - Calendário Competitivo da 2ª fase do campeonato da AFPORTO Juniores E Serie 1 (sub11) Futebol7 2013/2014..... LXXXI

Anexo 3 - Exemplo de Ficha de Registo de treino LXXXIII

Anexo 4 - Exemplo de Relatório de jogo LXXXV

Anexo 5 - Ficha de registo para o estudo LXXXIX

RESUMO

O presente relatório pretende descrever o percurso realizado durante o ano de “estágio profissional” na equipa de Sub 11 A da Dragon Force de Matosinhos.

Os principais propósitos passaram por: adquirir conhecimentos práticos sobre o treino em futebol e, simultaneamente, saber quais as boas práticas na função de treinador; perceber, ainda, o que distingue um jogador de excelência de um principiante; e, finalmente, saber se através de um treino técnico específico com utilização do “pé não-preferido” teria implicações ao nível da redução da assimetria funcional dos membros inferiores.

Após breves considerações teóricas, foi efetuado um estudo exploratório relativo à avaliação da assimetria funcional dos membros inferiores dos jogadores. O estudo pretendia verificar se os jogadores viriam a utilizar com maior frequência o seu “pé não preferido” após um trabalho técnico complementar ao respetivo membro, com a duração de 6 meses. O instrumento utilizado para a avaliação deste estudo foi o SAFFALL-FOOT. Dos resultados obtidos, foi possível verificar que os jogadores apresentaram uma melhoria ao nível da assimetria funcional dos membros inferiores. Retira-se assim, que os exercícios e o treino sistemático contribuem diretamente para a utilização com maior frequência pelos jogadores, do “pé não preferido” em situação de jogo.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, ASSIMETRIA FUNCIONAL, PREFERÊNCIA PEDAL

ABSTRACT

The main aim of this report is to describe the undertaken journey during the internship year in the Under 11 A team of Dragon Force Matosinhos.

The main purposes of the internship were: to acquire practical knowledge about football practice as well as to be conscious of what are the good practices in the role of a coach. It was also important to understand what distinguishes an excellence player from a beginner; and finally to find out if the functional asymmetry of the lower limbs would be reduced through a specific technical training to the "non-preferred foot"

After some brief theoretical considerations, an exploratory study related to the evaluation of the functional asymmetry of the players' lower limbs was made. The study intended to verify if the players began to use more frequently the "non-preferred foot" after a 6 months complementary technical work to the respective member. The evaluation tool used for this study was the SAFFALL-FOOT. From the obtained results, it was possible to realize that the players showed an improvement in the functional asymmetry of the lower limbs. So it can be concluded that the systematic training and exercises contribute directly to a more frequent use of the "non preferred foot" by the players, in a game situation.

KEYWORDS: FOOTBALL, TRAINING, FUNCTIONAL ASYMMETRY, PEDAL PREFERENCE

LISTA DE ABREVIATURAS

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

DF- Dragon Force

GR – Guarda - redes

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

MC – Médio Centro

AV - Avançado

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

1.Introdução

Este relatório adota caráter obrigatório no âmbito do 2º ano do Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens da Universidade do Porto, findando dois anos de formação científica pedagógica, na opção de Futebol.

Com a necessidade surgiu, também, a oportunidade de realizar um estágio profissionalizante, onde a opção pela realização do estágio na Dragon Force (DF) foi uma das decisões mais fáceis e acertadas que fiz pois o orgulho e a vontade de representar uma instituição de créditos firmados e bastante reconhecida a nível nacional certamente iria representar um aumento exponencial a nível de conhecimentos que iria adquirir com a minha passagem por lá.

Os primeiros contactos que são proporcionados às crianças e aos jovens que pretendem aprender e treinar Futebol podem revelar-se decisivos para o sucesso e a continuidade na atividade desportiva que elegeram (Garganta, 2004). Torna-se pertinente conhecer a importância da formação desportiva, em que treino e competição se situem num quadro de respeito pela educação e desenvolvimento dos praticantes.

É que, se para Lopez Servio (2005) o ensino do futebol deverá procurar estimular:

- (i) a inteligência no jogo,
- (ii) a capacidade de resolver problemas no jogo,
- (iii) a capacidade de tratar a informação,
- (iv) a criatividade e,
- (v) o desenvolvimento das habilidades técnicas,

é importante saber que fatores diferencia o rendimento de jogadores de Futebol.

Um dos fatores apontado como diferenciador em investigações é a importância da utilização de ambos os membros inferiores, preferido e não-preferido, na qualidade de desempenho em competição dos jogadores (Capranica, Cama, Fanton, Tessitore, & Figura, 1992; Grouios, Kollias, Koidou, & Poderi, 2002; Starosta, 1990).

E é este fator diferenciador que se pretende testar no âmbito do presente trabalho, num estudo exploratório, implementando-se o treino técnico ao “pé não preferido” na equipa de Sub.11 A da Dragon Force de Matosinhos, sendo os objetivos do presente trabalho:

- Conhecer e compreender uma realidade ao nível do futebol de formação;
- Perceber o que é ser treinador de crianças e jovens;
- Perceber quais as diferenças entre jogadores peritos e jogadores principiantes;
- Conhecer a importância do treino no desenvolvimento das capacidades do jogador;
- Dar a conhecer o sistema de avaliação da assimetria funcional dos membros inferiores em Futebol (SAFALL – FOOT);
- Verificar se o treino técnico específico para o “pé não-preferido” promove a redução da assimetria funcional dos membros inferiores de jogadores de Futebol em situação de jogo.

Como suporte ao enquadramento do trabalho torna-se pertinente a revisão da literatura, exposta no CAPÍTULO II, procurando trazer contributos dos autores que se debruçam sobre a temática da formação para a excelência, a importância da prática deliberada bem como sobre a importância das características e do papel do treinador na formação dos jovens.

O CAPÍTULO III é dedicado à contextualização da prática profissional, onde se fará a caracterização da entidade acolhedora do estágio, da competição, da equipa com os objetivos pretendidos e modelo de jogo a implementar. Proceder-se-á também à descrição das funções atribuídas e tarefas desempenhadas ao longo do estágio.

A realização da prática constará do CAPÍTULO IV, onde serão expressadas as expectativas iniciais, bem como o planeamento das atividades a desenvolver e a implementação do treino técnico do “pé não preferido” e a sua influência na redução da assimetria funcional dos membros inferiores. Identificam-se também o material e os métodos utilizados para a realização do estudo, onde é definida a amostra e o instrumento de avaliação, bem como a forma como foi elaborado.

Os aspetos chave que marcaram o estágio serão considerados no CAPÍTULO V, em conclusão, que engloba uma reflexão crítica sobre todo o processo e análise acerca dos conhecimentos e competências adquiridas, alterações verificadas, bem como os contributos para o desenvolvimento da identidade profissional.

As referências bibliográficas que serviram de suporte ao presente relatório, encontram-se elencadas no CAPÍTULO VI.

O calendário competitivo da primeira e segunda fase, um exemplar da ficha de registo de treino e do relatório de jogo, e a ficha de registo para o estudo exploratório, fazem parte dos ANEXOS.

CAPÍTULO II – Revisão Bibliográfica

2.1. Formar para a excelência!

2.1.1. Quem é o Expert?

Os dicionários, definem o *expert* como aquele que, fruto duma destreza especial ou do conhecimento em determinada área do saber, adquiriu, através da prática e do treino, habilidades excepcionais.

Vários autores, como Housner e French, (1994) e Starkes e Allard, (1993) têm-se debruçado sobre o estudo da *expertise*, com especial relevância no campo desportivo, pretendendo saber quais os factores e/ou características do indivíduo que o levam a ter performances de excelência.

Helsen e Pauwels (1993), McPherson e Thomas (1989) e Allard e Starkes (1991) dedicaram-se a analisar a relação entre as capacidades cognitivas na atividade desportiva e a tomada de decisão. Mas não é tarefa fácil aferir as capacidades cognitivas dum *expert* no desempenho da sua função, tornando-se necessário fazer um balanço entre o desempenho em competição e o modo como o atleta se prepara, para se conseguir estabelecer um padrão de comportamento (Starkes et al, 1996).

Por outro lado, outros procuraram relacionar a hereditariedade e o meio, como fatores importantes para a obtenção da *expertise*, sendo que as características genéticas desenvolvem os atributos e o meio proporciona o seu aperfeiçoamento (Lewontin, 2000).

Starkes (1993) refere-se ao *expert* como sendo um perito motor, cujo desempenho motor é de excelência e a *expertise* determinar-se-á pela mensurabilidade e constância da performance, durante períodos de tempo significativos, sendo a exclusividade uma característica da *expertise*.

Já para Sloboda (1991), todo o indivíduo é portador de algum grau de *expertise*, em menor ou maior grau, num certo domínio, porém o *expert* será aquele que, num determinado acontecimento, apresenta essa mesma capacidade mas num grau superior. Portanto, apenas em tais condições os indivíduos podem ser passíveis de estudo e de interesse por parte dos pesquisadores.

Para Janelle e Hillman (2003) o *expert* é aquele que apresenta cumulativamente as características ou domínios ao nível fisiológico, técnico,

cognitivo e emocional, ou seja, é aquele que possui o domínio da *expertise* aos quatro níveis, que a seguir se especificam:

- a capacidade fisiológica para adquirir performance de elite é própria do desporto que exige robustez física, pois noutras áreas de *expertise* como a música, por exemplo, esta não possui expressão, bem como em certas modalidades desportivas como o xadrez.
- ser detentor de *expertise* técnica é, para os autores bem como para Helsen, Starkes e Hodges (1998) , possuir coordenação sensoriomotora dos movimentos padrão eficazes que despontam após anos de treino disciplinado e extensivo; em modalidades desportivas como o futebol, o voleibol e o baseball, os *experts* apresentam vantagens expressivas na identificação e retenção de modelos, capacidade esta resultante da reprodução regular de tarefas e não da aprendizagem por simples observação.
- a *expertise* cognitiva, engloba o conhecimento tático/ estratégico e perceptual/tomada de decisão; o conhecimento tático ou estratégico é imprescindível a qualquer perito, seja em que área for, para uma performance adequada, envolvendo não só a decisão sobre que estratégia a utilizar, mas sobretudo qual a mais apropriada, face a eventuais pressões. Obter conhecimento prévio permite aos intervenientes extrapolar as estratégias que melhor potenciem a tomada de decisão e a sua eficácia. Guilherme (2004) reforça esta ideia ao declarar que as equipas e os jogadores, são o principal veículo de influência no resultado, pelo entendimento que fazem do jogo e do valor que agregam ao passarem do individual para o coletivo, bem como pelas conceções que têm sobre a ação. Mahlo (1980) refere que a análise, decisão e execução motora se interligam para alcançar o sucesso em qualquer intervenção dos jogadores no jogo, estando a execução dependente da análise e da decisão.

Em termos de conhecimento perceptual/tomada de decisão, Janelle e Hillman (2003), consideram que *expert* é alguém que é capaz de retirar do ambiente envolvente as informações mais relevantes em detrimento

das acessórias. É rápido e preciso nas decisões que toma, tendo uma resposta atempada a determinado estímulo, constituindo uma mais-valia, sobretudo em áreas onde a velocidade é atendível.

A tomada de decisão parece ser, pois, em grande medida, a responsável pelas diferenças de rendimento entre os jogadores (Rippol, 1987; Tavares, 1993; Alves & Araújo, 1996).

- A *expertise* emocional engloba a regulação emocional, ou seja, a capacidade que o sujeito possui para dominar e operar determinado controlo sobre a emoção. Engloba também a capacidade psicológica, que é constituída por uma variedade de factores que são capazes de provocar a prontidão emocional.

Os mesmos autores apontam a capacidade psicológica como uma mais-valia, já que a motivação, a confiança, a adoção de atitudes positivas e as relações interpessoais contribuem para uma melhoria significativa quando em ação.

Segundo os autores, a verificação de um baixo nível num dos domínios, não permite ao atleta um desempenho de alto nível.

É pois, possível aferir, que as destrezas psicológicas intervêm no desempenho do atleta nas mais diversas áreas, delas dependendo a sua *expertise* desportiva.

Definido o conceito de *expert* e os domínios que compõem a *expertise*, torna-se pertinente a abordagem do tema que é parte integrante do processo - a prática deliberada -, uma vez que, sem o treino não se conseguirá chegar ao estado de *expertise*.

2.1.2. Prática Deliberada

Tendo em conta o conceito de *expertise*, pode afirmar-se que, o individuo, mesmo que seja detentor de características inatas e predisposições hereditárias, só será capaz de alcançar uma performance de excelência, se praticar de forma intencional e sistematicamente, durante vários anos.

Simon e Chase (1973) foram os primeiros a identificar a necessidade de treino durante 10 anos para que o indivíduo pudesse competir a nível internacional, estando intimamente ligado o tempo que se dedica à prática ao nível de desempenho alcançado.

No entanto, o que caracteriza o *expert* e o seu desempenho de alto nível não reside apenas na prática sistemática, ele desenvolve ao longo dos anos e de prática, um esforço contínuo motivado pela constante melhoria do seu desempenho, a que Ericsson, Krampe e Tesch-Romer, (1993) chamam de prática deliberada. A teoria desenvolvida pelos autores constitui uma alteração do paradigma: o nível de expertise do atleta deixou de estar diretamente ligado ao talento inato ou à herança genética para se relacionar diretamente com a qualidade do processo e do empenho orientado para a prática deliberada. Esta não é necessariamente fácil, exigindo antes, sacrifícios de esforço e de concentração levando o indivíduo a refinar constante e continuamente o seu desempenho, com base nos resultados obtidos.

O feedback recebido permite ao atleta, através da prática deliberada, corrigir erros, oportunidades de repetição e treino, proporcionando desempenho e resultados de excelência.

No entanto, e de acordo com Ericsson, Krampe e Tesch-Romer, (1993), dado o elevado esforço empregue na prática intensiva, o treino deve contemplar os tempos de recuperação necessários para favorecer o alcance de elevados níveis de desempenho. A prática deliberada engloba então os três pressupostos cumulativos da (1)prática de tarefas bem definidas e desafiantes para o indivíduo, (2)da importância do feedback e (3)da oportunidade para corrigir os erros através da repetição e do treino (Ericsson et al,1993). Os indivíduos são motivados para a prática deliberada uma vez que lhes permite melhorar o desempenho e atingir níveis elevados de performance.

Porém, Starkes e colaboradores (1996) consideram que existem fatores que influenciam diretamente os resultados competitivos, como o caráter do indivíduo, o envolvimento e o compromisso, a sorte e as lesões, pelo que, entendem que a ênfase não deve ser posta na prática deliberada.

Por seu turno, coloca-se a questão de saber que atividades englobam a prática deliberada e que levam o indivíduo a alcançar a expertise.

Se Ericsson e colaboradores (1996) atribuem importância ao número de horas de prática individual, já Starkes e colaboradores (1996) consideram o número de horas de prática em equipa. Apesar das divergências, todos consideram a necessidade de prática para a obtenção de resultados de excelência, durante determinado período de tempo.

2.1.3. O longo caminho percorrido pelo Principiante até ser Perito: “A Regra dos 10 Anos”

Por norma, as crianças que aspiram a atletas de alta competição, integradas nas equipas de formação, não possuem conhecimentos nem habilidades específicas apesar de evidenciarem algumas competências. Com o crescimento e treino, vão adquirindo conhecimentos e habilidades e aprendendo estratégias, que lhes permite melhorar o desempenho (French & Thomas, 1987). Para alcançar a excelência é então exigido um nível elevado de prática (Baker, 2003).

Simon e Chase (1973) consideram até que o indivíduo para que possa tornar-se *expert*, tem que treinar, no mínimo uma década, tendo definido a “regra dos 10 anos”. Durante 10 anos o indivíduo estabelece um compromisso de treino de elevado nível, desenvolvendo capacidades para realizar ações com maior significado. Desenvolvem também a capacidade de escolher o melhor caminho para a solução (Groot, 1996 citado por Guilherme, 2004), bem como estratégias de jogo e rapidez nas decisões (Helsen & Bard, 1989 citado por Starkes et al, 1993), estabelecendo a diferença entre o *expert* e o principiante.

Singer e Janelle (1999) identificam cinco características distintivas dos experts:

1. Maior conhecimento específico da tarefa;
2. Maior capacidade de interpretação da informação e com maior significado;
3. Maior capacidade de armazenar e interpretar a informação de modo mais efetivo;

4. Melhor utilização das probabilidades;
5. Maior rapidez na tomada das decisões mais apropriadas.

No entanto, no percurso do principiante ao expert, outros fatores têm que ser considerados para além da experiência e da prática, como a motivação, a condução do processo de treino, o papel dos treinadores, o desempenho competitivo bem como a consistência dos resultados.

2.1.4. O treino é jogo...

Após conhecer as características que distinguem os jogadores principiantes dos jogadores peritos, através de estudos como o efetuado por French, Nevett e colaboradores (1996), em que se demonstraram as diferenças ao nível das capacidades cognitivas, perceptivas e decisórias, importa agora saber qual o papel do ensino e do treino.

Necessariamente, o processo de ensino e de treino não pode mais privilegiar as dimensões tática e técnica, mas antes o desenvolvimento daquelas capacidades cognitivas, perceptivas e decisórias (Garganta, 2004; Guilherme, 2004). E, passou a contemplar contextos de jogo específicos com diferentes graus de complexidade.

Por conseguinte, o ensino e o aprimoramento das habilidades motoras deve estar em comunhão com as capacidades cognitivas, perceptivas e decisórias.

Guilherme (2014) esclarece que este processo de ensino e de treino pode trazer vantagens e desvantagens que importa ter em conta.

As vantagens estão ligadas à contextualização e à diversidade com que as habilidades motoras específicas são requisitadas, reivindicando uma capacidade de adequação às variadas situações em que são exigidas.

No lado das desvantagens foram indicadas duas, uma delas está relacionada com os graus de dificuldade, em contexto de jogo, que os principiantes apresentam ao efetivar as diversas habilidades específicas.

Mesquita (2009) afirma que a aprendizagem das habilidades motoras específicas, nas fases iniciais, são dificultadas pela complexidade do ambiente.

Outra desvantagem apontada por Guilherme (2014) é o reduzido número de vezes que certas habilidades específicas são solicitadas em contexto de jogo. O que contraria um dos principais fatores da formação para a excelência, em que é a quantidade de prática, a que os intervenientes são expostos, que torna eficiente o sujeito na realização da habilidade específica em questão, caso contrário, tornando-a débil.

Um dos exemplos desse acontecimento é a pouca utilização do “pé não-preferido” em situação de jogo por parte dos jogadores de futebol.

Foram elaborados alguns estudos, acerca de fatores que provocam alterações no rendimento de jogadores de Futebol, que mostraram a importância, do uso de ambos os membros inferiores na qualidade de performance dos jogadores, em competição (Capranica, Cama, Fanton, Tessitore, & Figura, 1992; Grouios, Kollias, Koidou, & Poderi, 2002; Starosta, 1990). Porém, French (1996) constatou que se o jogador, não se achar capaz de realizar as variadas habilidades com o “pé não-preferido”, existe uma grande possibilidade de ele não as tomar como resposta em contexto de jogo.

Para que tal não se suceda é necessário criar contextos de prática em que a quantidade de exercitação de certa habilidade seja elevada e que apresente uma maior ou menor semelhança com as variadas situações de jogo.

Pode concluir-se então, que o processo de ensino e treino, com a tónica no desenvolvimento das capacidades cognitivas, percetivas e decisórias, faz com que o treino passe a ser um jogo.

2.1.5. O treinador, suas características e o seu papel na formação de jovens jogadores

Através dos tempos, temos vindo a assistir, em termos desportivos, a uma procura sistemática de melhoria e, conseqüentemente, do grau de exigência requerido quer no desporto de alto rendimento quer no desporto de formação (Pardal, 2002)

Por essa razão, no que diz respeito a esta temática, a investigação tem-se tornado cada vez mais frequente, no sentido de se perceberem que fatores

podem ou não concorrer para um melhor desempenho dos atletas e bem como da prestação do técnico responsável pelos treinos (Pardal, 2002).

No que diz respeito ao técnico responsável, isto é, ao treinador, uma das palavra-chaves para a melhoria nas suas funções é comunicação, uma vez que, e segundo Martens (1999), a comunicação é algo bastante importante no que toca ao processamento do treino. Deste modo, para além de todas as aptidões tático-técnicas requeridas ao treinador durante o processo de treino, é também imprescindível que o mesmo se faça dotar de competências ao nível da interação comunicacional, já que só poderá existir simbiose na equipa quando a natureza comunicacional funciona em pleno entre os diversos agentes que intervêm no processo.

Para além de bom comunicador, o treinador precisa de possuir outras características como a firmeza de carácter, a capacidade de motivar, a proficiência a nível informacional e educacional, a presença de destrezas intelectuais superiores, competência de liderança e de organização, que segundo Bompá (2005) são características imprescindíveis para o elevado desempenho ou desempenho de excelência. Na mesma linha de pensamento, Evangelista (2007), acrescenta a importância de um treinador possuir atributos ao nível do conhecimento, o qual deve ser especializado e profundo; deve conhecer as técnicas de autocontrolo e de avaliação das próprias funções. Imprescindível também é a competência que deve o treinador possuir em termos de organização hierárquica dos saberes e da capacidade prospetiva de resolução de problemas, analisando e instruindo quase de forma automática. Gluch (1997), defende que para atingir a excelência, o treinador deve potenciar as capacidades dos atletas fomentando a autoconfiança com influência nas suas ações, destacando também a capacidade comunicativa e motivacional do treinador como preponderantes para o sucesso, bem como as capacidades de liderança e coesão do grupo.

Na mesma senda, Barreto (1998) considera que o treinador deve ser especialista na área em que opera, apresentando conhecimentos adequados à sua prática nas vertentes histórica, cultural, metodológica, relacional, estratégica e tácita, a par de um forte sentido analítico tanto do treino como da competição.

Na posse destas competências, o treinador pode encontrar espaços passíveis de aperfeiçoamento e consolidação do rendimento do jogador e da equipa. Todas estas características são importantes para qualquer treinador, tornando-se particularmente imprescindíveis ao treinador de formação, já que tem um papel preponderante no desenvolvimento das capacidades das crianças e jovens que aspiram tornar-se grandes jogadores.

A formação é assim significativa para a aquisição de produtividade nos treinos, devendo estar subjacente a todo o processo uma prática controlada e ordenada de forma metodológica e sistemática.

Para isso, é imprescindível ter presente o modo como se desenrolam os procedimentos referentes à formação desportiva, devendo os vários níveis serem considerados e ajustados às características dos atletas tanto em termos físicos como cognitivos. Para Mesquita (1997), para se alcançar a maior eficácia do atleta, é imprescindível que lhe seja facultada uma formação assente em alicerces consistentes e estáveis, devendo ter lugar o mais cedo possível, ministrada por técnicos altamente qualificados para o exercício da sua função (Moita, 2008).

O treinador deve então, ser detentor de conhecimentos referentes ao desenvolvimento motor, biológico, psíquico e social dos jovens, aliados à mestria de os agregar nas suas propostas metodológicas de ensino (Marques, 1999). Nesta ordem de pensamento, Frade (2007) aponta um conjunto de parâmetros que a intervenção do treinador deve favorecer, como o uso de uma linguagem acessível e contextualizada, com envolvimento emocional do jogador; deve também possuir a capacidade de demonstração e participação na prática, ajudar a reconhecer o problema em vez de dar soluções. Deve ainda ter a capacidade de promover situações em contextos de várias soluções para, através de critérios, proporcionar a seletividade.

É então exigível ao treinador que detenha conhecimentos multidisciplinares (Araújo, 1995), destacando-se os relativos à tática, à técnica e à preparação do jogo. O treinador deve ser um indivíduo *expert* na pedagogia e na metodologia de ensino por forma a despertar interesse no seu público,

motivando-o. Só assim se consegue um treino rentável, satisfatório para ambas as partes e capaz de traduzir os resultados pretendidos.

O treinador proporciona então, aos seus atletas, a par da possibilidade de aquisição de novas competências, as ferramentas essenciais para que estes se sintam estimulados e com vontade de maximizarem o seu potencial latente (Bayer, 1987).

Por outro lado, para o jovem, a formação desportiva é um aspeto fulcral no que diz respeito à sua preparação enquanto atleta, pelo que deve ir de encontro aos objetivos previamente definidos para cada uma das suas etapas, contribuindo para o desenvolvimento coerente dos atletas (Mesquita, 1997).

Segundo este autor, na fase inicial da formação desportiva, o treinador deve proporcionar aos atletas uma prática regular, para que se possa progressivamente selecionar os que apresentam mais alto nível de rendimento. Caso contrário, com a falta de regularidade da formação desportiva, corre-se o risco de se prescindir de sujeitos que poderiam revelar-se mais tarde promissores, e foram precocemente excluídos.

É que para o autor, nenhum treinador deve pretender alcançar resultados no imediato, já que, nem sempre se traduz em benefício. Um treino gradual, obedecendo a escalas de esforço e de exigência, permitirá que o jovem evolua de forma mais metódica e regular, podendo colmatar falhas que, de outro modo, poderiam ser consideradas inaptidões e/ou baixo rendimento.

Sendo o treinador responsável por um corpo de jovens, deve ser, segundo Costa (2006) portador de mensagens humanistas que afaste os jovens do pragmatismo da sociedade atual, para crescerem de forma coerente.

Estamos, pois, perante uma nova conceção, que exige que o treinador seja também o formador, dotando os jovens de capacidades técnicas e transmitindo-lhes valores e moldando-lhes o carácter, contribuindo também para o seu desenvolvimento pessoal.

Com base em Marques (1999) o treinador é tido como um elemento vital em todo o processo de formação tanto humana como desportiva visto ser o responsável máximo pelo presente e futuro dos jovens que lhe são entregues, já que é a pessoa mais próxima durante um longo período de tempo.

O treinador deve então ser possuidor de um vasto conhecimento da modalidade, mas também deve ser um bom condutor de pessoas. É que os jovens, quando bem acompanhados e tendo vontade de aprender e de trabalhar, tornam-se sujeitos que conseguem performances elevadas, denominados por Ericsson e Smith (1991) como extraordinários, sobredotados, hábeis, superiores ou *experts*.

CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. Enquadramento do Contexto Legal e Institucional

Inserido no plano curricular do Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) foi realizado um Estágio Profissionalizante no Futebol Clube do Porto, S.A.D., mais propriamente no seu projeto denominado por Dragon Force (DF).

Em encontro informal com um colega de curso surgiu a oportunidade de fazer parte do grupo de treinadores estagiários da DF para a época 2013/2014. Após a candidatura ter sido aceite, fui destacado para uma das várias escolas DF, nomeadamente a DFMatosinhos que se encontra sob a coordenação técnica de Ângelo Caetano, que também exerceu a função de supervisor no decorrer do estágio, enquanto a orientação ficou a cargo do Professor Doutor José Guilherme Oliveira.

O estágio decorreu no período de Setembro de 2013 a Julho de 2014, tendo a minha participação ficado marcada pela cooperação no planeamento e execução da época desportiva da equipa de sub.11 A de futebol de 7 da DFMatosinhos. O meu papel dentro da equipa técnica foi de treinador-adjunto, com a participação ativa em diversas unidades de treino e presença nos vários jogos disputados ao longo da época, quer os de cariz competitivo quer no registo de amigável ou preparação.

3.2. Enquadramento Funcional

3.2.1. Caracterização do clube

Para a realização do estágio, pretendia um contexto em que fosse reconhecida a elevada qualidade e exigência na área do futebol, como é o caso do Futebol Clube do Porto, em que é reconhecido o mérito, não só na formação de jogadores, mas também na formação de treinadores.

A entidade acolhedora foi o Futebol Clube do Porto – Futebol, S.A.D., que gere o projeto de grande sucesso que é a Dragon Force, mais concretamente na Escola de Futebol onde fui inserido.

O Projeto Dragon Force começou a ser planeado na época desportiva 2006/2007. Mas foi em 2007/2008 que o Futebol Clube do Porto abriu a escola do Dragão (no campo do Padroense) que serviu de embrião para o projeto Dragon Force. Em Setembro de 2008, no emblemático e renovado campo da constituição, e denominado hoje como Vitalis Park, nasce a primeira Escola de Futebol Dragon Force.

A Escola de Futebol Dragon Force destina-se a jovens de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos. Os alunos são agrupados por escalões etários. No ano em causa, estavam agrupados consoante os seguintes escalões:

- Iniciação, nascidos em 2008/2009;
- Básico, nascidos em 2006/2007;
- Intermédio, nascidos em 2004/2005;
- Avançado, nascidos em 2002/2003;
- Expert, nascidos em 2000/2001.

A Escola de Futebol não se limita a ensinar a jogar futebol, esta contempla diversas áreas de atuação. Assim tem como objetivos:

- 1) Desenvolver nos alunos competências para jogar futebol, apostando igualmente em áreas pedagógicas, como a Nutrição, a Cidadania e o Ambiente;
- 2) Proporcionar aos alunos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres que sejam um veículo de aquisição de hábitos de saúde, cultura e lazer;
- 3) Passar os valores e a cultura do Futebol Clube do Porto.

A qualificação dos treinadores e o método de trabalho com a assinatura do Futebol Clube do Porto faz com que seja o espaço ideal para os apaixonados pelo futebol ocuparem o seu tempo.

Nos últimos dois anos tem ocorrido um aumento do número de escolas do clube, espalhadas por todo o país. Atualmente o projeto possui catorze escolas:

- Dragon Force Algarve (IC Almancil)
- Dragon Force Amarante (Parque Aquático)
- Dragon Force Braga (ADC Aveleda)
- Dragon Force Colégio do Rosário (Porto)

- Dragon Force Custóias (Custóias FC)
- Dragon Force Ermesinde (Colégio de Ermesinde)
- Dragon Force Famalicão (AE Sport)
- Dragon Force Grijó (AD Grijó)
- Dragon Force Lisboa (CD Carlos Queiroz)
- Dragon Force Madeira (CF Andorinha)
- Dragon Force Matosinhos (CFBPRO)
- Dragon Force Porto
- Dragon Force Valadares (Valadares FC)
- Dragon Force Viseu (CF Os Repesenses)

Existe ainda a possibilidade de expansão de escolas Dragon Force para outros países, dadas as negociações em curso.

A Dragon Force Matosinhos é o resultado de um protocolo criado entre o Futebol Clube do Porto, Futebol S.A.D. e a CFBPRO, empresa responsável pela gestão do Leça Futebol Clube, e por conseguinte, aquando da participação na Associação de Futebol do Porto, a Escola de Futebol Dragon Force Matosinhos usa o nome do Leça Futebol Clube.

Em termos de recursos logísticos e materiais tem todas as condições necessárias para a realização dos treinos. O Campo da Bateria serve como infraestrutura desportiva da Escola Dragon Force, que conta com instalações de excelência. Tem à disposição um campo de futebol de 11 e um de futebol de 7, ambos em relva sintética e com luz artificial. Um edifício de apoio à atividade desportiva, secretaria e sala multiusos (local denominado na Dragon Force de Espaço Aberto). Quanto ao material de treino tem à disposição balizas de vários tamanhos, bolas, coletes, cones e sinalizadores.

3.2.2. Caracterização do contexto competitivo

A Associação de Futebol do Porto possui um campeonato de futebol de 7 para o escalão de sub11, designado campeonato distrital de Juniores E de futebol de 7.

Na presente época participaram nesta competição 128 equipas divididas por 12 séries. Nesta fase inicial, denominada de 1ªFase, as séries eram

compostas por um total de 9 a 12 equipas por série, que jogam entre si a duas voltas (casa e fora) perfazendo um total de 16 a 20 jogos por equipa. Apurado o campeão de série de cada uma das 12 séries, agrupam-se os campeões em 2 séries de 6 equipas cada, para mais uma vez apurar o campeão de cada série da 2ªFase. Daí sairão os dois finalistas, que se encontrarão para realizar a final a uma mão em campo neutro para disputarem o título de campeão distrital do Porto em Juniores E de futebol de 7.

Entretanto, as equipas que ficaram pela 1ªFase, disputam a Taça Século, que consiste em manter um formato de 10 séries, com 10 a 11 equipas cada. No entanto, esta taça é só a uma volta, que faz com que sejam disputados mais 9 a 10 jogos por equipa.

Em relação à equipa DFMatosinhos, em função da classificação final da 1ªFase, sagrou-se campeã da série 4, garantindo o apuramento para a 2ªFase na última jornada ao vencer o Sport Club Senhora da Hora. Na 2ª Fase os campeões de série foram o Leixões Sport Club e o Núcleo Desportivo Colégio de Ermesinde, acabando este último, por se sagrar campeão distrital do Porto em Juniores E de futebol 7, enquanto a equipa DFMatosinhos terminou em 6º lugar da série 1 nesta 2ªFase.

3.2.3. Caracterização da equipa de Sub 11 A da Dragon Force Matosinhos

O plantel da Dragon Force Matosinhos de sub.11 A era formado por um total de 12 miúdos, todos eles nascidos em 2003. No entanto dado a ocorrência de 3 desistências por diferentes razões, e a entrada de um novo jogador, terminou a época apenas com 10 elementos. A maior parte dos jogadores da equipa já se conhecia da época transata e por conseguinte, conheciam também o contexto/ forma de jogar da Dragon Force. Apesar disso, e devido talvez, às diferentes personalidades ou fruto das características da idade, inicialmente houve alguma dificuldade em criar um espírito de grupo coeso.

Faziam parte da equipa técnica um Treinador Principal, um Treinador Adjunto e um Diretor.

O Treinador Principal, mestre em Desporto de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto do Porto, tinha já sido treinador da equipa o ano anterior.

Todas as decisões ligadas à conceção, ao planeamento e à operacionalização do treino, ficaram a seu cargo.

Eu desempenhei o cargo de Treinador Adjunto, fazendo parte das minhas funções a condução, o controlo e a supervisão dos exercícios no treino. No entanto, o treinador principal demonstrou sempre disponibilidade para a aceitação de ideias e sugestões relativas à construção do processo de treino.

O Diretor da equipa, estava encarregue de tratar da parte logística que envolve uma equipa de futebol.

Estando a estrutura montada era altura de definir objetivos.

3.2.3.1. Os nossos objetivos

Após feita avaliação inicial individual e coletiva da equipa foram traçados os objetivos para a época desportiva, logo no início do período pré-competitivo.

Foram elaborados objetivos gerais e específicos (competitivos), indo de encontro à filosofia, à cultura e aos valores da Dragon Force. Os objetivos gerais são:

- Desenvolver os jogadores em termos físicos, psicológicos, técnicos e táticos;
- Inculcar valores como a responsabilidade, o espírito de grupo e de sacrifício e capacidade de superação;
- Promover a paixão pela prática desportiva;
- Acompanhar a formação escolar dos jogadores, dando grande importância à R.E.D.E – Registo de Empenho e Desenvolvimento Educativo (documento que faz a ligação entre a escola e a Dragon Force)

Após conhecimento do grupo de equipas que constituía a série em que fomos inseridos, o objetivo específico definido passava por garantir o apuramento para a 2ª Fase.

Com o decorrer da época foram sendo definidos outros objetivos mas num contexto mais micro, como por exemplo, não sofrer golos no jogo ou ganhar por uma diferença acima dos 5 golos. A definição de objetivos específicos era importante para que os jogadores se mantivessem focados e motivados para o desenrolar da época desportiva, na senda do que defende Deci e Ryan (2000)

em que a elaboração de objetivos (realistas) facilita a motivação intrínseca das pessoas.

3.2.3.2. O modelo de jogo

O Modelo é importante para conceber e desenvolver um processo coerente e específico preocupado em criar um “jogar” (Guilherme, 2004).

Mourinho (2006) refere que possuir um modelo de jogo escolhido é bastante importante para uma equipa de futebol, pois o modelo é composto por vários princípios que garantem a organização da equipa.

Estando inserido na DF o nosso modelo de jogo está sujeito a um conjunto de princípios delimitados no manual do treinador DF que passam por: a posse e a circulação da bola como “obsessão” objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores; a zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e que nos permite recuperar a posse da bola; transições fortes que aproveitem a desorganização momentânea da equipa adversária.

Neste modelo, o jogo posicional assume uma importância elevada no nosso jogo e caracteriza-se por conceber muitas linhas (em largura e profundidade), dispor os jogadores em diagonais (originando triângulos e losangos), privilegiar o aparecimento dos princípios do modelo de jogo, tendo em conta as formas de jogo (futebol 3, de 5 e de 7).

Como qualquer equipa de futebol, para jogar tem de ter uma ideia do “jogar” que pretende, a nossa enquadra-se com o modelo de jogo da DF. Queremos uma equipa que goste de ter bola e seja forte nas transições.

Após a avaliação dos jogadores, quer em termos individuais, quer em termos coletivos optamos por apresentar a equipa organizada estruturalmente num 1+3+1+2, conforme se ilustra na figura 1, pois achamos ser a mais adequada às qualidades dos jogadores, já que se trata de um grupo de miúdos que se “dão ao jogo”, sempre com a mesma vontade e determinação, em todos os momentos do jogo. Desta forma, garantimos também uma melhor coesão defensiva, uma maior capacidade de pressão sobre o adversário logo na saída de bola com os 2 avançados e também uma maior capacidade em promover a

manutenção da posse de bola. Porém este sistema é dinâmico e serve apenas de referência do posicionamento inicial.



Figura 1 - Estrutura base da equipa

3.2.3.2.1. Organização Ofensiva

Na construção da nossa forma de jogar, a organização ofensiva da equipa abrange os princípios antes referidos, da posse e da circulação da bola como “obsessão” objetiva e inteligente da equipa, isto é, ter maior posse de bola que a equipa adversária e conseguir originar varias situações de finalização através dessa posse.

Para a construção do jogo ofensivo, dividiu-se em 4 sub momentos: 1) saídas do Guarda Redes; 2) criação de espaços, 3) entrada nos espaços e 4) Finalização.

Sendo um momento de jogo bastante importante para o nosso “jogar”, começamos a trabalhar desde a primeira semana da pré-época. Os exercícios iam sendo criados de forma a trabalhar a manutenção da posse de bola assim como as saídas pelo guarda-redes, pois seria a partir do guarda-redes que iríamos iniciar o jogo ofensivo da nossa equipa. Desse modo, foram delineadas várias situações para as saídas curtas pelo guarda-redes, assim como, para a criação de espaços, entrada nos espaços e de finalização, como a seguir se especifica.

A. Saídas do Guarda Redes – 1º sub momento:

Numa primeira fase treinamos a saída única e exclusivamente pelos defesas, mais para frente introduzimos a troca dos laterais com os avançados.

1) Saída em construção curta pelos Defesas (laterais (DL), central (DC))

- ✓ Defesas laterais bem abertos nos limites da área, sendo que o DC posiciona-se na zona central da área;
- ✓ DL e DC posicionados de frente para o adversário (de forma a ver tudo);
- ✓ Avançados profundos e bem abertos para criar espaços aos DL
- ✓ O médio centro (MC) desloca-se consoante o lado o Guarda redes (GR) escolher para a reposição da bola;
- ✓ Tentar sair pelos DL/DC;

Com a entrada da bola no DL/DC começa-se a construção do jogo ofensivo com mudanças posicionais com o intuito de dar ao portador da bola mais que uma linha de passe para fazer a bola andar. Posto isto é necessário:

- ✓ Movimento interior do MC procurando espaço entre-linhas;
- ✓ DC dá linha de passe para possível variação do jogo por trás;
- ✓ DL contrário à entrada da bola, após movimento do Avançado (AV) para meio, deve dar largura e profundidade, para ajudar a equipa a explorar o lado “vazio”.

2) (Arrastamento para) Saída em construção curta pelo Médio Centro

- ✓ Saída curta em segurança pelo MC no corredor central (provocando arrastamento do adversário);
- ✓ MC aproxima-se do GR para receber a bola, podendo devolver com um passe “parede” ao mesmo ou jogar nos DL, procurando sempre após o passe nova posição para dar constantemente uma linha de passe ao portador da bola;

3) Saída em construção com troca Defesas-Avançados

- ✓ DL bem abertos no limite da área;
- ✓ DL e DC posicionados de frente para o adversário;
- ✓ Avançados profundos e bem abertos para criar espaço aos Defesas;
- ✓ O guarda-redes levanta um dos braços dando sinal de que lado deve ser feita a troca;
- ✓ O DL corre por dentro fazendo um pequeno compasso de espera no meio, para caso seja possível receber bola, se não, continua a correr ocupando o anterior lugar do avançado, que entretanto com uma corrida por fora foi ocupar o lugar deixado de vago pelo defesa.

O objetivo é baralhar as marcações e procurar novos “buracos” para receber a bola.

Verifica-se a entrada da bola num dos jogadores, dá-se início à construção do jogo ofensivo com variâncias posicionais para que o portador da bola tenha várias linhas de passe para circular a bola.

B. Criação de Espaços – 2ºsub momento

- ✓ Formação de triângulos e losangos para criação de várias linhas de passe;
- ✓ MC sempre aparecer no espaço entre linhas para ponte/parede em busca de criação de hábito na triangulação DC-DL-AV;
- ✓ MC com passe diagonal após feita atração do adversário a um lado;
- ✓ DL contrário ao lado da bola, bem aberto para poder receber a bola e assim aproveitar o desequilíbrio provocando situações 1vs 1 ou ate mesmo 2vs1;

Ter calma no jogo (ou “reciclar” jogo):

- ✓ Equipa subida e em ataque organizado não consegue arranjar soluções na frente para ultrapassar o adversário, deve então ter calma e devolver

a bola a jogadores mais recuados ou onde a pressão do adversário não seja tao intensa;

- ✓ Após “reciclagem” toda a equipa volta ao 1ºsub momento.

C. Entrada nos Espaços e Finalização – 3º e 4ºsub Momento:

Jogo Posicional:

- ✓ Equipa com bola cria desequilíbrios com a procura constante de novos “buracos” por parte dos AV e DL;
- ✓ O DL do lado contrário vem fechar mais ao meio, enquanto o DC protege o espaço deixado livre pela subida do outro DL.
- ✓ AV com muita mobilidade tenta fugir à marcação para finalizar ou dar nova linha de passe.

Após perda de bola a equipa passa a para o momento de Transição Ofensiva-Defensiva

3.2.3.2.2. Transição Defensiva

Este momento do jogo é marcado pelas ações que a equipa deve empregar no momento em que o adversário conquista a posse de bola. Assim sendo, a equipa deve ter uma reação rápida à perda da bola, podendo atuar de 2 maneiras:

- ✓ Reagir e pressionar para conquistar a bola;
- ✓ Reagir e condicionar para impedir contra-ataques, obrigando-os a procurar espaços mais recuados para jogar.

O destaque neste momento do jogo reside no facto de ser pedido aos jogadores para tentarem recuperar a bola, dentro de um período de 6 segundos após a perda, caso isso não aconteça devem entrar em organização defensiva.

3.2.3.2.3. Organização defensiva

Neste momento do jogo a intenção passa por neutralizar todas as ações ofensivas do adversário. Para isso dividimos este momento de jogo em 2 sub

momentos: o fecho de espaços; a criação de zonas de pressão; para se recuperar a bola. Durante o jogo existem situações às quais os nossos jogadores devem prontamente exercer pressão, que são: quando a bola está a saltitar, quando ocorre um mau passe/receção do adversário e quando o adversário se encontra de costas para a nossa baliza.

A. Fecho dos espaços – 1ºsub momento:

- ✓ Fechar as linhas em profundidade e largura (tornar campo pequeno)
- ✓ A equipa deve ser um bloco coeso não permitindo ao adversário sair a jogar e a trocar a bola quer seja no nosso meio campo quer seja no deles;
- ✓ Coberturas sempre feitas na diagonal (guarda-costas) e não lado a lado;

B. Criação de zonas de pressão -2ºsub momento

- ✓ Forte pressão sempre que ocorrem pontapés de baliza, lançamentos laterais do adversário;
- ✓ Incutir na equipa que quando a bola entra no nosso meio campo defensivo deve-se encaminhar o adversário para os corredores laterais para depois pressionarem.

1) Pressionar saídas do adversário (Armadilha):

- ✓ AV pressiona o Defesa portador da bola, o AV do lado contrário ao da bola pressiona o outro Defesa, MC deixa o MC adversário mostrar-se para depois todos pressionarem;
- ✓ Condicionar saídas do adversário para o nosso corredor central.

Como os 2 avançados são rápidos e conseguem fechar os corredores laterais e de seguida pressionam o portador da bola no meio, e como possuímos um MC com uma boa capacidade de desarme e de antecipação achamos melhor que a equipa adversária numa fase inicial jogue pelo corredor central. Assim, é necessário:

- ✓ Uma pressão efetiva dos AVs (caçadores) para se conseguir condicionar a circulação de bola da equipa adversária;

- ✓ Reação rápida de toda a equipa e reduzir espaços numa tentativa de recuperar a bola rapidamente;
- ✓ Criar a convicção nos jogadores que quando recuperem a bola esta poderá quase sempre ser jogada e não aliviada (guardar/salvar bola)
- ✓ GR adiantado para se antecipar a bolas colocadas nas costas da defesa.

Neste momento do jogo é necessário que a equipa saiba atrair e direccionar os adversários para pressionar com êxito. Basicamente, queremos “mandar sempre”, até mesmo quando não temos bola. Com a recuperação da bola a equipa deve estar preparada para passar ao seguinte momento de jogo, a transição ofensiva.

3.2.3.2.4. Transição Ofensiva

A transição ofensiva ou transição defesa-ataque é definida pelas ações e comportamentos individuais e coletivos na altura da recuperação da bola. Por isso foi solicitado aos jogadores para que, logo após a conquista da bola:

- ✓ Retirar a bola das zonas de pressão;
- ✓ Tornar o campo grande (abertura da equipa em largura e profundidade para criar linhas de passe)
- ✓ Sempre que possível realizar transição em profundidade;
- ✓ Aproveitar a inferioridade numérica do adversário para criar situações de finalização;
- ✓ Ser capazes de resolver com critério situações de 2vs1, 3vs1, 3vs2...

3.2.4. Caracterização do contexto de natureza funcional

Pretende-se de seguida descrever as funções exercidas como treinador adjunto e sua intervenção no treino e no jogo.

Em treino, tinha como tarefas cooperar com o treinador principal na definição de estratégias e princípios a aplicar no processo de treino. Para o efeito reuníamos 1 hora antes do primeiro treino da semana. No final de cada treino,

era feita a avaliação e a discussão dos resultados do processo. No treino dividia tarefas com o treinador principal, contribuindo para o aumento do controlo, da monitorização e do feedback. Tinha a meu cargo a função de assegurar o seguimento e fluxo de um treino nas trocas de exercícios, não permitindo a existência de tempos mortos ou de transição prolongados. Em caso de emergência, competia ao treinador adjunto aumentar as vias de observação e de comunicação com os atletas, auxiliando o treinador principal a analisar e identificar os “estados de alma” dos mesmos.

Tinha ainda como funções, em dias de jogo, a responsabilidade do aquecimento do guarda-redes, bem como a discussão de estratégias com o treinador principal de forma a aumentar a qualidade das intervenções e decisões deste. Era também responsável pelo controlo do estado anímico dos jogadores, pré e pós substituição. Estava a meu cargo a correção dos aspetos tático-técnicos, contribuindo para o ensino contínuo dos jogadores.

CAPÍTULO IV – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1. Conceção e Planeamento da Prática Profissional

A partir deste capítulo, pretende-se, descrever a prática profissional desenvolvida no desenrolar da época desportiva 2013-2014 na Dragon Force Matosinhos na equipa de sub.11 A de Futebol de 7.

Para podermos controlar melhor o processo existe a necessidade de elaborar primeiro um planeamento estruturado e organizado. O plano resulta da tentativa de prever situações prováveis que poderão ocorrer durante os diferentes períodos decretados no plano, ajudando a resolver algumas situações e agilizando o rendimento no treino e na competição.

A planificação provem da seguinte sequência, segundo Bento (2003: pp. 15-16): “Elaboração do plano→realização do plano→controlo do plano→confirmação ou alteração do plano, etc.”

O treinador durante a planificação do ano desportivo tem variadas tarefas para executar.

Uma das tarefas a serem feitas para a elaboração do plano, por parte do treinador DF tem a ver, com a análise da diversa informação fornecida pela Escola, em que determinam o modelo de jogo, o manual de treinos, os conteúdos a realizar em cada fase de ensino e o manual pedagógico, informação essa que tem de ser adotada na passagem pela DF. Este documento designa-se, Manual técnico da Dragon Force.

Por conseguinte, deve-se consultar as fichas de perfil dos jogadores, que irão fazer parte da equipa, documento que elucida o novo treinador acerca das características dos jogadores.

Com o planeamento elaborado, desenrola-se a fase da realização do plano e controlo. E durante esse processo, o treinador deve elaborar uma avaliação individual e coletiva, no início do processo, e posteriormente, tem que rever essa avaliação a cada 3 meses apontando a progressão ou regressão do jogador. Feito o reconhecimento acerca das capacidades e fragilidades dos jogadores, o treinador sente-se mais à vontade para construir o processo de treino.

Tendo em atenção, a importância que o modelo de jogo tem para a elaboração do plano de treino, os exercícios seriam construídos de forma a ajudarem a atingir os melhores resultados possíveis. Assim a unidade de treino seria composta por 3 exercícios. O primeiro exercício dando mais importância à ativação motora através da relação com bola (passe; receção; finta; remate; etc.) e o segundo e terceiro exercícios estariam ligados a situações coletivas visando as ligações sectoriais, intersectoriais e coletivas, com maior ou menor número de jogadores envolvidos.

Definidas as linhas orientadoras para a elaboração do microciclo padrão e das suas unidades de treino torna-se pertinente contextualizar.

4.2. Contextualização do Processo

4.2.1. Microciclo Padrão

O treino desportivo é, segundo Bompa (1999) visto como uma atividade sistemática de longa duração, nivelada de forma gradual e individual. Daí advém a necessidade de haver um planeamento padrão, de forma a estruturar o treino, ajustando as suas necessidades, de forma condicionante, à realidade que o envolve. Surge assim, o microciclo padrão de treino.

2ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	SÁBADO
Relação com Bola Tema (a definir)	Relação com Bola Tema (a definir)	Relação com Bola Tema (a definir)	JOGO OFICIAL
Sub-princípios Relações no plano sectorial e individual (micro)	Sub-princípios Relações no plano Colectivo, Intersectorial e sectorial (micro)	Grandes Princípios Relações no plano colectivo e intersectorial (macro)	

Figura 2 - Microciclo Padrão da equipa de Sub.11 A

O microciclo padrão é necessário para a organização do processo, pois no final de cada jogo, analisa-se e define-se quais os propósitos, nos quais deverá recair o treino ao longo da semana.

Em relação à concepção da metodologia do treino, Ramos (2003) afere o treino como sendo um meio sistemático, organizado e cumulativo, que tem como intensão preparar o participante para as variadas exigências da competição, com possíveis implicações, ao nível de repetição de tarefas, produzindo ações projetadas para a obtenção do maior rendimento possível.

A metodologia seguida pela Dragon Force é a Periodização Tática, que é num modo de organizar e estruturar o processo de treino e de jogo, sem esquecer o modelo de jogo do treinador (Frade, 1997).

Assim sendo, a equipa de competição de sub 11 A da DFMatosinhos treinou 3 vezes por semana, tendo em conta o modelo de jogo da própria escola, com horário de treino estipulado, às segundas, quartas e quintas-feiras das 19h15 até às 20h15, dispondo de diferentes espaços de treino. Às segundas-feiras era usado um quarto de um campo de futebol de 11, às quartas um quarto de um campo de futebol 7 e às quintas-feiras um meio campo de futebol 7, havendo, por vezes, a possibilidade da utilização de todo o campo na parte final do treino para a realização de um jogo contra a equipa de sub.11 B.

Desta forma, o treino de segunda-feira era dedicado a sub-princípios e sub dos sub-princípios do nosso modelo de jogo, em que incidimos nas relações no plano setorial e individual dos nossos jogadores, dotando-os de ferramentas capazes para resolver situações como 1vs1, 2vs1, 2vs2, entre outros tipos de situações recorrendo a jogos reduzidos.

O treino de quarta-feira inicialmente estava reservado para o treino dos grandes princípios, aspetos macro do jogo. No entanto, com o decorrer do tempo e dos jogos apercebemo-nos que isso estava a ser prejudicial para a assimilação dos grandes princípios, pois estávamos a trabalhar grandes princípios num espaço muito reduzido, o que afetava a perceção/entendimento dos espaços por parte dos nossos jogadores a nível da profundidade/verticalidade que desejávamos que eles dessem. Redefinido o plano, passamos a treinar a relação no plano coletivo intersectorial e setorial (micro) às quartas, deixando para as

quintas o treino de relações no plano coletivo e intersectorial (macro), pois aí sim, dispúnhamos de maior espaço físico para treinar. Também à quinta- feira sendo o último treino antes do jogo, dávamos particular atenção à emotividade, criando uma competição interna com direito a prémio no final da época. Todos os jogadores tinham de marcar um livre e um *penalty*, e em caso de sucesso nas duas situações pontuavam 15 pontos, caso concretiza-se apenas o livre ou o *penalty* contava 5 pontos e ao falharem as duas situações não pontuavam.

4.2.2. Outras particularidades importantes no processo

A motivação para nós é um fator importantíssimo para a evolução de qualquer sujeito, em qualquer contexto. Por isso de forma a manter os nossos jogadores motivados foi-lhes transmitido no início de época os seguintes pontos:

- os titulares seriam em primeira instância, aqueles que tinham participado em todos os treinos da semana que antecede o jogo, e a sua aplicação nos mesmos, tenha sido boa;
- a atribuição da braçadeira de capitão cumpriria os mesmos parâmetros referidos anteriormente;
- e no final do jogo, a equipa e os treinadores através de uma votação atribuiriam ao homem do jogo, uma bola de futebol que ele ficaria encarregue de brincar com ela durante toda a semana, assim como ter a possibilidade de falar sobre o jogo, para o canal do *youtube* da CFBPRO.

Posto isto, durante o decorrer da época fomos sendo o mais justos possível para que todos os jogadores se mantivessem motivados para cada treino e para cada jogo.

4.3. Desenvolvimento da Prática

Apresentaremos, ainda que de forma sucinta, o microciclo relativo à semana de 16 a 22 de Dezembro de 2013, que contempla a utilização do membro inferior não preferido, por parte dos jogadores.

A introdução desta particularidade no treino teve por base, a observação das dificuldades que certos jogadores apresentavam na utilização do membro

não preferido, passando a ser usado o primeiro exercício para combater essas dificuldades.

Foi definido no início de cada treino, e durante 20 minutos, para treinar a relação com bola e a utilização do “pé não preferido”.

Pretendemos, através do estudo exploratório, verificar se, num treino técnico específico ao membro inferior não preferido resultaria o aumento da sua utilização em contexto de jogo.

4.3.1. Microciclo semanal e sua Justificação

No jogo anterior, à semana em estudo, apesar de termos ganho por números expressivos ficaram patentes as nossas fragilidades, em ligar o jogo pelo meio, assim como manter a calma com bola para tomarmos as melhores decisões. Assim sendo, neste microciclo, e em termos ofensivos as preocupações recaíram sobre a capacidade de manter a posse de bola, controlando o ritmo de jogo, melhorar o nosso jogo interior e também atrair o adversário a um lado para depois, chegarmos de forma rápida ao lado vazio. Do ponto de vista defensivo e como o próximo adversário, possuía algumas dificuldades na relação com bola, apenas pedimos aos jogadores para pressionarem alto, de forma a obrigarem o adversário a cometer erros, entregando-nos a bola.

Tabela 1 - Microciclo semanal nº16

Microciclo Semanal nº16 2013/2014 Dragon Force de Matosinhos Sub.11 A Ciclo semanal: De 16 de Dezembro a 22 de Dezembro de 2013							
Dia	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	16	17	18	19	20	21	22
U. treino	Treino nº 46		Treino nº 47	Treino nº 48		JOGO	
Objetivos	-Aperfeiçoar a tomada de decisão para descobrir o melhor caminho para ficar com bola. -Melhorar jogo ofensivo interior		-Aperfeiçoar a qualidade técnica para melhor manutenção da posse de bola - Melhorar jogo ofensivo interior	-Melhorar a relação intersectorial -Aprimorar estratégia para o jogo de Sábado		Vs Os Lusitanos	

4.3.2. Unidades de treino e Reflexão

Semana de 16 a 22 de Dezembro de 2013

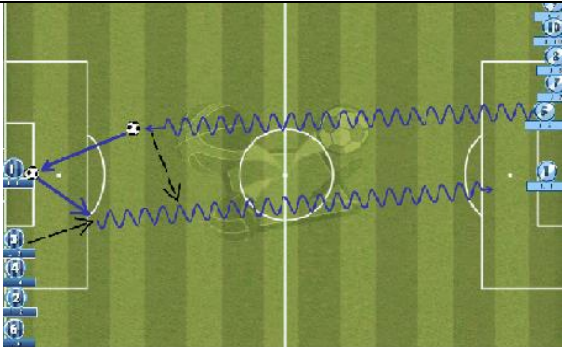
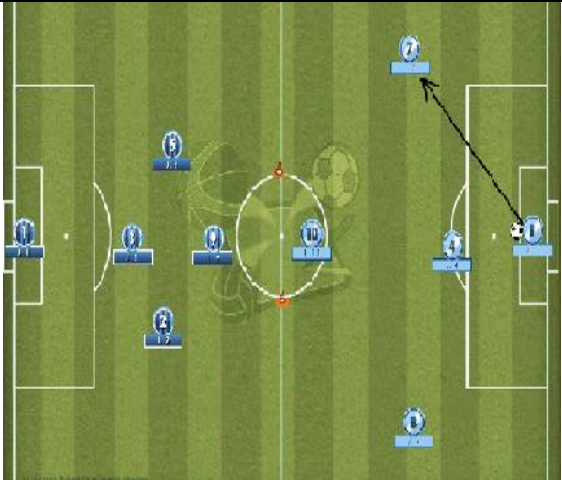
Equipa	Sub.11 A	Treinador	Fábio Ferreira e Pedro Vilar		
Local	Bateria	Data	16-12-2013	Hora	19h15
Material	Bolas, coletes, cones e 2 balizas de futebol7				Treino nº 46
	Descrição	Indicações	Esquema		
Relação c/bola: dribles + remates (20min)	Neste exercício de 1vs1 o jogador c/bola tem de enganar adversário para arranjar espaço para rematar, após perda ou remate da bola, o atacante deverá assumir rapidamente as tarefas defensivas.	-rápido a roubar bola -enganar/mostrar fintas -a bola não pode parar -não ficar encurralado			
O.ofensiva: 2º/3º momento (20min)	Exercício 3vs3 c/ 4balizas para estacionar a bola ou passar de forma controlada, em que se pretende promover qualidade na posse da bola e reconhecimento do melhor espaço para se jogar. Incidir nos índices de pressão e promover comunicação entre todos.	-procurar lado vazio -bola andar rápido -procurar os melhores buracos -10passes é considerado golo -passe de 1ª equivale a 2passes -3toques máximo, menos para estacionar			
O.ofensiva 2º/3º/4º momento (15min)	Jogo gr+4 vs gr+4 (5vs5)	-torneio- ganha quem marcar mais golos. -jogos 3min -10passes consecutivos equivale a 3golos -jogar com calma -se entrarmos pela "porta" do meio em passe ou condução e for golo, vale 2golos.			

Figura 3 - Treino nº46 (Sub Princípios – no plano sectorial e individual à 2ªfeira)

Reflexão do treino do dia 16 de Dezembro de 2013

Neste primeiro treino da semana contamos com a presença de todos os jogadores e era bem visível um enorme estado de euforia, resultante da vitória por números bem expressivos, conquistada no último jogo.

No início do treino houve uma palestra breve para chamar atenção que era importante manter-nos concentrados no grande objetivo da época - ser campeão de serie -, que só com muita humildade, com muito e bom trabalho é que iríamos conseguir chegar lá.

Este foi o treino escolhido para introduzirmos o treino técnico ao “pé não preferido”. Durante o primeiro exercício (1vs1) pedimos aos jogadores para utilizar o “pé não preferido” para executarem as diferentes habilidades técnicas (remate, desarme, condução, etc.) exigidas pelo próprio exercício. Verificamos que certos jogadores já apresentavam confiança para a utilização do “pé não preferido”, sendo por vezes bem-sucedidos em algumas habilidades técnicas, outros provavelmente, por possuírem algumas dificuldades com o seu “pé preferido” apresentam uma menor confiança a quando solicitada a utilização “pé não preferido”. Apesar das grandes dificuldades sentidas pelos jogadores o seu empenho e dedicação foi excecional.

Para melhorar o nosso “jogar”, optamos por realizar exercícios em que seja valorizada a posse, melhorar a capacidade do jogo interior e a procura dos melhores espaços para se jogar. Por isso pedimos aos jogadores para procurarem jogar com calma, procurarem o lado vazio, e estarem constantemente a ajustar posição (não estarem parados). Com o desenrolar dos exercícios o que havíamos pedido ia surgindo de forma esporádica, daí sentirmos a necessidade de parar o exercício e questionar os jogadores para que pudessem entender melhor o que era pretendido. Voltamos ao exercício mas continuámos a verificar os mesmos erros, o que significa que os jogadores ainda não tinham assimilado bem o que era pretendido, verificámos a necessidade de continuar a insistir no mesmo, durante uns tempos.

O treino de uma forma geral correu bem, ficamos satisfeitos com o empenho e entrega dos jogadores, assim como, com o facto de terem aceite

o desafio de trabalharem arduamente para melhorar o desempenho com o “pé não preferido”.

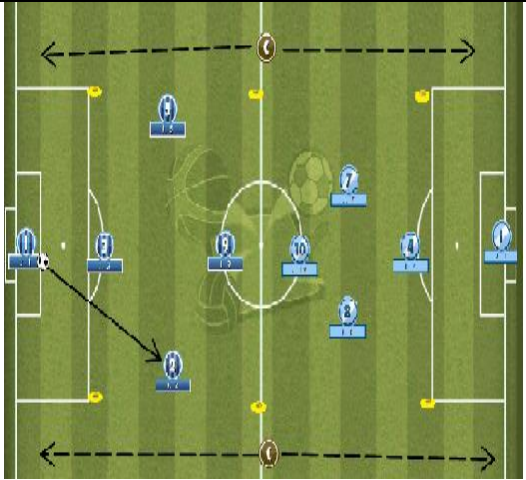
Equipa	Sub.11 A	Treinador		Fábio Ferreira e Pedro Vilar		
Local	Bateria	Data	18-12-2013	Hora	19h15	
Material	Bolas, coletes, cones e 2 balizas de futebol7					Treino nº 47
	Descrição / Objetivos	Indicações	Esquema			
Relação c/bola: passes+ dribles + remates (20min)	Exercício gr+2 vs 3, consiste em 3atacantes contra 2defesas, sendo pedido aos atacantes para efetuarem os diferentes tipos de passe (p.parede, p.ponte, p.buraco), atraírem e enganar muito. O atacante que perde a bola passa a ser defesa e o defesa que “roubou” a bola ou que está há mais tempo passa a ser atacante. Aos defesas é pedido para atacar bola quem está mais perto e o outro a guardar costas.	-Variações de jogo: jogo livre;3toques; livre+golo de 1ª. -utilizar o pé fraco para tudo. -mostrar fintas, remates				
O.ofensiva: 2º/3º momento (20min)	Exercício 4vs4+4 pretende-se qualidade na posse de bola, aperfeiçoar o reconhecimento do melhor espaço para se jogar. Melhorar os índices de reação á perda de bola, assim como os índices de reação após a conquista da bola. Melhorar a relação bola-espaço-colega-adversários. (ver antes, ver tudo e ver depois)	-12passes consecutivos é considerado golo, -passe de 1ª equivale a 2passes -3toques no máximo.				
O.ofensiva 2º/3º/4º momento (15min)	Jogo (Gr+4 vs Gr+4) +2	-os apoios apenas podem ir dentro quando efetuam receção nesse sentido (1ºtoque para entrar) -Livre -3 toques máximo				

Figura 4 - Treino nº47 (Sub Princípios - Relações no plano coletivo, intersectorial e setorial à 4ªfeira)

Reflexão do treino do dia 18 de Dezembro de 2013

No segundo treino da semana apenas verificamos a ausência de um jogador, que prontamente havia justificado a sua falta ao treino.

O treino começou com uma pequena conversa com os jogadores para saber como tinha corrido o dia e foi feito um alerta para o fato de muitos jogadores não estarem a ir ao “Espaço Aberto” (local onde os alunos da DF são acompanhados, tendo em vista a melhoria em termos do seu desempenho escolar), antes dos treinos. Posto isto, deu-se início ao treino.

No primeiro exercício dedicado à relação com bola, foi efetuado o treino técnico do “pé não preferido”. Porém, foi permitido, nos primeiros minutos a utilização do “pé preferido”.

Contudo, verificou-se que os jogadores apresentam grandes níveis de falta de concentração, dado que, quer os passes quer as receções de bola, não estavam a ser de “jogo”. Ou seja, os passes não estavam a ser rápidos, nem a ajudar o colega, nem as receções estavam a ser boas ao ponto de deixar a bola pronta para jogar.

Isto, levava-nos a crer que, quando o exercício contemplasse a utilização do “pé não preferido”, o resultado seria ainda pior.

Por forma a evitar que isso acontecesse, consideramos oportuno atuar de imediato, para eliminar eventuais frustrações dos jogadores associados à utilização do membro não preferido.

Interrompemos o exercício (3x2+GR) e alertamos os jogadores para a importância da concentração máxima e empenho no exercício, e após o alerta retomamos o exercício.

No segundo exercício surgiu necessidade de aumentar o espaço, pois os jogadores não estavam a ter sucesso na manutenção da posse de bola devido ao espaço ser demasiado reduzido e havia demasiada aglomeração de jogadores.

No último exercício tivemos de explicar aos “apoios” a importância de não ficarem “escondidos” atrás dos colegas, uma vez que eles são importantes para retirar a bola da zona de pressão assim como para criar desequilíbrios na

organização defensiva do adversário. Feito isso, notou-se uma ligeira melhoria na forma como se desenrolou o exercício.

Mais um treino, mais informação partilhada, maiores os níveis de ambição.

Equipa	Sub.11 A	Treinador	Fábio Ferreira e Pedro Vilar		
Local	Bateria	Data	19-12-2013	Hora	19h15
Material	Bolas, coletes, cones e 2 balizas de futebol7				Treino nº 48
	Descrição / Objetivos	Indicações	Esquema		
Relação c/bola: passes+ receções (20min)	Exercício 3vs3+3 com baliza no meio. Duas equipas vao trocando a bola podendo a certa altura atacar a baliza para fazer golo enquanto a equipa que defende tenta roubar bola. A equipa que perde bola passa a ser a defender. Este exercício tem como intenção promover a melhoria da qualidade de passe e receção, assim como da visão de jogo em virtude de uma melhoria da posse de bola da equipa.	-9passes consecutivos podem marcar golo na baliza, -15passes consecutivos é golo Variantes: passe1ª=2passes p.buraco=2 " p.parede=3 " p.ponte=3 " -Utilizar o "pé não preferido" para tudo.			
O.ofensiva : 3º/4º momento (20min)	Exercício gr+5x6 (6x6) Este exercício permite desenvolver a capacidade de jogo e o posicionamento ofensivo e defensivo.	-atrair de um lado para chegar ao outro -golo de 1ª, estacionar ou passar com bola controlada, -jogo livre para quem ataca as 3balizas feitas de cones -3toques máximo para quem ataca a baliza normal. -10passes consecutivos equivale a 2golos			

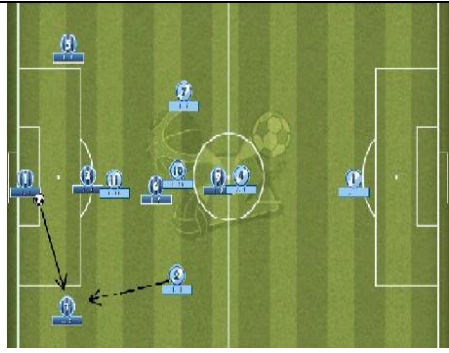
O.ofensiva 3º/4º momento (15min)	Jogo Gr+5 vs Gr+5 (6vs6)	-livre -3 toques máximo -12 passes consecutivos resulta em 2golos -passe de 1ª equivale 2passes	
---	--------------------------	--	--

Figura 5 - Treino nº 48 (Grandes Princípios à 5ªfeira)

Reflexão do treino do dia 19 de Dezembro de 2013

Ultimo treino da semana, quinta-feira, dia de convocatória e, como seria de esperar, os jogadores compareceram todos.

O treino começa com uma palestra acerca do próximo jogo em casa contra “Os Lusitanos” Futebol Clube, e sobre a importância de entrar na segunda volta da mesma forma como terminamos a primeira, isto é, GANHANDO!

O treino, como é habitual começou com um exercício de relação com bola, em forma de jogo condicionado, onde são treinadas as habilidades técnicas no contexto de jogo. No exercício ficou evidente que no uso do “pé não preferido”, os jogadores são mais eficientes na receção de bola, do que a efetuar passes ou a driblar. O jogo foi inicialmente confuso, houve muitos erros de todas as equipas, porém com o passar do tempo, os golos foram surgindo e até acabou por se desenrolar da forma que pretendíamos, As equipas conseguiam manter a posse de bola, faziam bons passes, receções e os jogadores a faziam constantes ajustes.

No segundo exercício voltamos a insistir na importância de procurar o lado vazio e acelerar, assim como, a meter calma no jogo, quando a equipa com bola está em situações de inferioridade numérica. Em termos defensivos, neste exercício, as equipas cumpriam com o que ia sendo pedido, desde pressão alta por parte dos avançados (a quem nós chamávamos “caçadores”), à rápida reação na perda de bola ou à diminuição de espaços (“campo pequeno”).

Neste último exercício fomos condicionando o jogo com a quantidade de toques que os jogadores podiam dar na bola, no sentido de melhorarem a leitura de jogo (“ver antes, durante e depois”), a relação com a bola (“deixar a bola pronta”), o posicionamento, em termos dos apoios (“a ver tudo”) e espaço (“não estar escondido”). Verificamos que os jogadores sentiram dificuldades quando pedíamos para jogar apenas a 1 toque, e para não prejudicar o desenrolar do exercício deixávamos dar 2/3 toques, exceto quando fosse para fazer golo tinha de ser obrigatoriamente a 1 toque. Ficou evidente que é necessário insistir na importância do “ver antes”, isto é, de mostrar que é importante saber o que se está a passar à sua volta antes de ter a bola, para quando a receber saber o que fazer à mesma, tomando a melhor decisão.

De registar que alguns jogadores utilizavam, em certas alturas do exercício, do “pé não preferido” nalgumas habilidades técnicas.

No final do treino voltámos a falar com os jogadores sobre o próximo adversário e sobre a boa semana de treinos que haviam realizado, e o quanto isso seria importante para alcançar os objetivos finais.

4.4. Estudo da influência do treino técnico sobre o “pé não-preferido” na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol

Enquanto treinadores devemos estar atentos a todos os pormenores relacionados com o coletivo e os aspetos individuais e, ao mesmo tempo, criar condições que possibilitam o seu desenvolvimento. Assim, verificamos que os nossos jogadores não incluíam o uso do “pé não preferido” como uma solução viável para a resolução de certos problemas que surgem em contexto de jogo. Podemos verificar na literatura, estudos que comprovam que o uso de ambos os membros inferiores é um dos fatores que provocam alterações no rendimento dos jogadores de futebol, colocando em causa a qualidade da sua performance. (Capranica, Cama, Fanton, Tessitore, & Figura, 1992; Grouios, Kollias, Koidou, & Poderi, 2002; Starosta, 1990). Concluindo assim que os jogadores devem possuir o máximo de “ferramentas” possíveis para descobrir a melhor solução para o problema encontrado, sendo necessário implementar um treino técnico

ao membro inferior não preferido e através do estudo verificar se resultaria o aumento da sua utilização em contexto de jogo.

4.4.1. Material e Métodos

4.4.1.1. A Amostra

A amostra do nosso estudo é composta por nove jovens jogadores. Cinco dos jogadores tinham preferência pedal direita e os restantes quatro preferência pedal esquerda, conforme Tabela 2.

Tabela 2 - Caracterização da amostra

Jogador	Ano	Pé preferido	Anos de Prática	Anos de Prática DF
1	2003	Direito	4	4
2	2003	Direito	3	2
3	2003	Direito	3	2
4	2003	Esquerdo	4	4
5	2003	Direito	3	2
6	2003	Esquerdo	4	4
7	2003	Direito	2	2
8	2003	Esquerdo	2	2
9	2003	Esquerdo	3	3

4.4.1.2. Instrumento

A fim de avaliar a preferência pedal e do respetivo índice de assimetria funcional, recorremos a um instrumento denominado "Sistema de avaliação da assimetria funcional dos membros inferiores em Futebol" (SAFALL-FOOT) (Guilherme, Graça, Seabra, & Garganta, 2012). O SAFALL-FOOT é composto por 6 categorias e 32 subcategorias, que permite a análise da frequência e eficácia de todas as ações técnicas realizadas com a bola, usando os membros inferiores durante um jogo de Futebol 5 vs 5, que é filmado para posterior observação, com duração de 20 minutos (Tabela 3). Esta análise proporciona

um índice de utilização do pé preferido e não preferido no jogo e, consequentemente, reflete o respetivo índice de assimetria funcional.

Tabela 3 - Apresentação e valoração das categorias e sub categorias SAFALL-FOOT (Guilherme et al., 2012)

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	VALORAÇÃO
INTERCEPÇÃO / DESARME	Intercepção / Desarme pé direito - positiva	10
	Intercepção / Desarme pé direito – negativo	2,5
	Intercepção / Desarme pé esquerdo - positivo	10
	Intercepção / Desarme pé esquerdo - negativo	2,5
RECEPÇÃO	Recepção pé direito - positiva	10
	Recepção pé direito – negativa	2,5
	Recepção pé esquerdo - positiva	10
	Recepção pé esquerdo - negativa	2,5
PASSE	Passe pé direito - positivo	10
	Passe pé direito – negativo	2,5
	Passe pé esquerdo - positivo	10
	Passe pé esquerdo - negativo	2,5
CONDUÇÃO / PROTEÇÃO	Condução / Proteção pé direito - positiva	10
	Condução / Proteção pé direito – negativa	2,5
	Condução / Proteção pé esquerdo - positiva	10
	Condução / Proteção pé esquerdo – negativa	2,5
	Condução / Proteção dominância pé direito - positiva	
	Pé direito	10
	Pé esquerdo	5
	Condução / Proteção dominância pé direito - negativa	2,5
	Pé direito	1,25
	Pé esquerdo	
	Condução / Proteção dominância pé esquerdo - positiva	5
	Pé direito	10
	Pé esquerdo	
	Condução / Proteção dominância pé esquerdo - negativa	1,25
	Pé direito	2,5
	Pé esquerdo	
FINTA/DRIBLE	Finta/Drible pé direito - positiva	10
	Finta/Drible pé direito – negativa	2,5
	Finta/Drible pé esquerdo - positiva	10
	Finta/Drible pé esquerdo – negativa	2,5
	Finta/Drible dominância pé direito - positiva	
	Pé direito	10
	Pé esquerdo	5
	Finta/Drible dominância pé direito - negativa	

	Pé direito	2,5
	Pé esquerdo	1,25
	Finta/Drible dominância pé esquerdo - positiva	
	Pé direito	5
	Pé esquerdo	10
	Finta/Drible dominância pé esquerdo - negativa	
	Pé direito	1,25
	Pé esquerdo	2,5
REMATE	Remate pé direito - positivo	10
	Remate pé direito – negativo	2,5
	Remate pé esquerdo - positivo	10
	Remate pé esquerdo - negativo	2,5

A equação utilizada para calcular a relação da utilização de ambos os membros é:

“pé preferido”:

Pontuação das subcategorias positivas do “pé preferido” + pontuação das subcategorias negativas do “pé preferido” / Σ das ações realizadas (subcategorias: “pé preferido” e “pé não preferido”)

“Pé não preferido”:

Pontuação das subcategorias positivas do “pé não preferido” + pontuação das subcategorias negativas do “pé não preferido” / Σ das ações realizadas (subcategorias: “pé preferido” e “pé não preferido”)

Os valores encontrados situam-se entre 0 e 10. A utilização dos pés, preferido e não-preferido, apresenta-se tanto mais reduzida quanto mais os valores se aproximam de zero e tanto mais elevada quanto mais estes se avizinham de dez.

A diferença entre os valores do “pé preferido” e do “pé não preferido” representam a assimetria funcional revelada pelo executante.

Poderá ser consultado o SAFALL-FOOT (Guilherme et al., 2012)., para uma análise mais detalhada.

4.4.1.3. Desenho Experimental

O estudo realizou-se durante um período de 6 meses. Os nove sujeitos anteriormente referidos na amostra, foram submetidos, num primeiro momento, à avaliação da assimetria funcional dos membros inferiores através do SAFALL-FOOT. Após essa avaliação, durante 6 meses, 3 vezes por semana, nos primeiros 20 minutos de cada sessão de treino, os jogadores eram sujeitos a um treino técnico que incidia sobre o “pé não preferido”. No final dos 6 meses, os jogadores foram novamente avaliados à assimetria funcional dos membros inferiores através do SAFALL-FOOT.

4.4.1.4. Procedimentos estatísticos

A estatística descritiva, nomeadamente a média e o desvio-padrão foi utilizada para conhecer aspetos gerais no início do estudo e após os 6 meses. O Teste T de medidas repetidas foi utilizado para comparar os valores das variáveis da mesma amostra em alturas diferentes. Também foi efetuado o calculo percentual de alteração (% Δ) para aferir a percentagem de alteração verificada nos jogadores após a realização do treino técnico.

Para a análise estatística do estudo foi utilizado o programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 21.0. O nível de significância foi estabelecido em 5%.

4.4.2. Apresentação e discussão dos resultados

Através da análise da Tabela 4, podemos verificar que, dos 9 jogadores apenas 2 não aumentaram o índice de utilização do “pé não preferido” após o protocolo de treino implementado. Os restantes sujeitos obtiveram um aumento no uso do membro não preferido perto, ou até mesmo acima, dos 30%. Estes resultados demonstram ser significativamente estatísticos pois o valor de p, quer para o membro preferido ($p=0,018$), quer para o membro não preferido ($p=0,004$) é menor que 5%.

Tabela 4 - Percentagem de Alteração (% Δ) do índice de utilização para as variáveis preferido e não preferido

	PÉ PREFERIDO				PÉ NÃO PREFERIDO			
	AV. INICIAL	AV. FINAL	% Δ	p	AV. INICIAL	AV. FINAL	% Δ	p
Total	7,96 $\pm 0,91$	7,02 $\pm 0,68$		0,018	0,79 $\pm 0,48$	1,45 $\pm 0,72$		0,004
1	9,31	6,43	-44,79		0,43	1,79	75,98	
2	7,83	7,50	-4,40		0,00	0,00	0,00	
3	7,75	7,23	-7,19		1,19	1,68	29,17	
4	7,82	6,02	-29,90		0,90	1,76	48,86	
5	9,27	8,17	-13,46		0,42	1,33	68,42	
6	6,93	6,20	-11,77		1,31	2,08	37,02	
7	6,61	7,07	6,51		1,25	2,39	47,70	
8	8,36	7,27	-14,99		0,46	0,91	49,45	
9	7,79	7,27	-7,15		1,18	1,08	-9,26	

No que refere à Tabela 5, esta mostra-nos as alterações que ocorreram ao nível do índice de assimetria funcional, em termos percentuais, nos jogadores.

Apurou-se uma evolução de todos os participantes, podendo até dividi-los em 3 grupos distintos, os de evolução alta ($\geq 30\%$), os de evolução média ($< 30\%$ $\geq 10\%$) e os de baixa ($< 10\%$).

No grupo de evolução alta encontram-se os jogadores 1,4,5 e 6. Os jogadores 1 e 5 era de esperar que viessem a pertencer a este grupo, pois apresentavam uma melhor relação com bola que os restantes elementos da equipa. Característica que ficava evidenciada nos torneios internos 1 vs 1 onde a disputa para ver quem era campeão era quase sempre entre eles. Já os jogadores 4 e 6, surgem neste grupo devido à enorme capacidade de trabalho e empenho aplicado em todos os momentos (jogo e treino).

No grupo de evolução média encontram-se os jogadores 3, 7 e 8. São jogadores em que o seu empenho nos treinos eram inconstantes (jogador 3 e 7) e que só já para o fim é que perceberam o quanto o seu jogo seria beneficiado caso conseguissem ser mais eficientes com o membro não preferido.

No grupo de baixa evolução enquadram-se os jogadores 2 e 9, pois são os jogadores que apresentam maiores limitações na relação com bola, a sua assiduidade aos treinos, nos últimos 2 meses era fraca e poderá estar também

relacionado com o facto de serem ambos avançados e apresentarem um certo receio de errar.

Tabela 5 - Os valores estatísticos (média e desvio padrão), percentagem de alteração (%Δ), o valor de p para a análise do teste t de medidas repetidas dependentes da avaliação inicial e final do índice de assimetria funcional.

	POSICÃO	PÉ PREFERIDO	Av.Inicial I.Assimetria Funcional	Av.Final I.Assimetria Funcional	%Δ	t	p
Total			7,17 ± 1,28	5,57 ± 1,22		3,851	0,005
1	Guarda-redes	Direito	8,88	4,64	91,38		
2	Avançado	Direito	7,83	7,50	4,40		
3	Defesa	Direito	6,56	5,54	18,41		
4	Ala	Esquerdo	6,91	4,26	62,21		
5	Ala	Direito	8,85	6,83	29,58		
6	Defesa	Esquerdo	5,61	4,11	36,50		
7	Ala	Direito	5,36	4,68	14,53		
8	Ala	Esquerdo	7,89	6,36	24,06		
9	Avançado	Esquerdo	6,62	6,19	6,95		

A Figura 6 apresenta os resultados da avaliação inicial e final de cada um dos jogadores que participaram no estudo, referente ao índice de assimetria funcional. Como se pode verificar, todos os jogadores apresentam melhorias ao nível da redução da assimetria funcional, a média da avaliação inicial apresentada é de $7,17 \pm 1,28$ e a média da avaliação final é de $5,57 \pm 1,22$ (ver tabela 5).

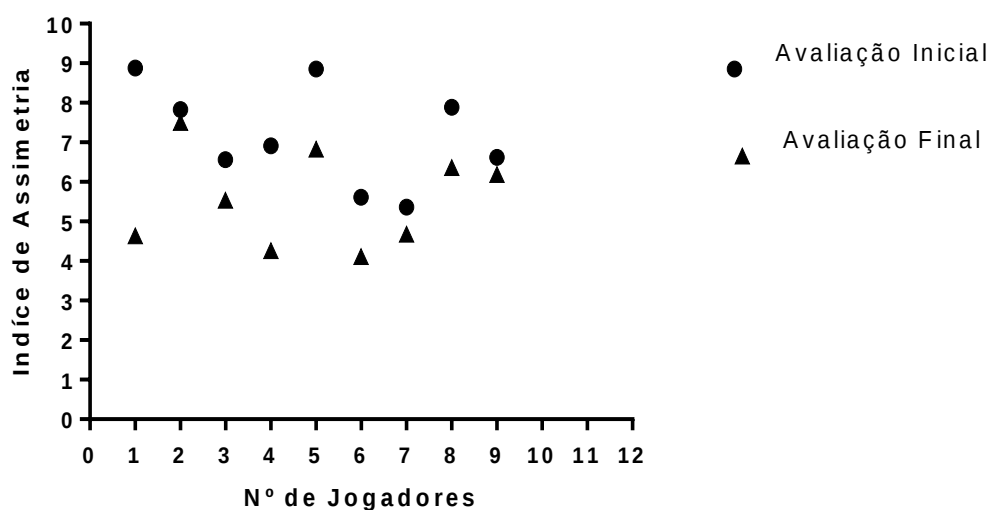


Figura 6 - Comparação do índice de assimetria funcional

Os resultados mostram que o protocolo implementado na equipa dos sub.11 A da DFMatosinhos teve um impacto eficaz, pois globalmente fez aumentar o uso do “pé não preferido” em situação de jogo, uma vez que os valores do índice de utilização foram significativamente maiores na avaliação final.

Os resultados apresentados estão em consonância com os estudos de vários autores (Andrade, 2012; Cobalchini & Silva, 2008; Haaland & Hoff, 2003; Teixeira, 2001; Teixeira et al. 2003, Guilherme et al.2014) o que permite concluir que a assimetria funcional dos membros inferiores tende a diminuir quando há um aumento do treino técnico ao “pé não preferido”.

Ora segundo Gibson (1979) é normal isso suceder-se pois quando um membro é estimulado, mesmo que sendo por obrigação, o corpo descortina um novo recetor percetivo para a situação, sendo então, acrescentado ao repertório de ação. Assim, o membro inferior não preferido torna-se progressivamente parte da tríade percepção, decisão e ação.

Uma vez que a percentagem de alteração do índice de assimetria funcional foi positiva em todos os jogadores, havendo casos em que as melhorias chegam a ser acima dos 50%, demonstra que os jogadores se aplicaram (uns mais do que outros) durante o treino técnico específico efetuado e no fim saíram beneficiados com isso. Em concordância com os vários autores (Peters & Ivanoff, 1999; Teixeira, 1999) acreditamos que com este tipo de trabalho de prática

sistemática ao “pé não preferido”, poderemos estar a incutir um perfil de desempenho semelhante ao do “pé preferido”. Com tal situação verifica-se um aumento da utilização do “pé não preferido” e consequentemente uma diminuição do índice de assimetria funcional.

Uma das possíveis explicações para tal acontecimento poderá estar relacionado com um fenómeno denominado transfere bilateral. Este remete-se à informação cerebral que é transferida de um hemisfério para o outro, possibilitando que a aprendizagem de uma habilidade por um dos membros (não preferido) seja simplificada pelas aprendizagens que o outro (preferido) já possuía (Magill, 2007; Mendes, Godinho, Barreiros, et al., 2002). Esta poderá ser uma das explicações para o facto de haver jogadores com melhorias com valores elevados como aqueles jogadores que apresentam uma percentagem de alteração superior a 50%.

Podemos concluir que, com o aumento do índice de utilização do “pé não preferido” (7 em 9 jogadores) e da diminuição do índice de assimetria funcional (os 9 jogadores), constatamos que a aplicação de um treino técnico específico ao “pé não preferido”, no futebol, induz a redução da assimetria funcional dos membros inferiores em situação de jogo, como afirmavam outros estudos anteriormente efetuados (Guilherme et al, 2012; Guilherme et al, 2014).

CAPÍTULO V – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

5.DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Como seria de esperar este estágio foi bastante importante para o meu desenvolvimento profissional e principalmente a nível pessoal.

Na DF tive o prazer de conviver com pessoas interessantes, acessíveis, que me auxiliaram nas mais diversas funções. Estive em contato com profissionais do desporto que contribuíram para o meu enriquecimento na área do treino. De facto, por diversas ocasiões, trocámos experiências, situações específicas durante o treino que iam sucedendo, e que motivaram reflexões pessoais acerca do futebol. Esta convivência foi fundamental para assim compreender melhor esta paixão que é o futebol, assim como perceber melhor os fatores que lhe estão relacionados.

Através da DF aprofundei o meu conhecimento acerca da metodologia de treino (periodização tática), aprendi a interagir com as crianças, utilizando uma linguagem mais apropriada às diferentes faixas etárias, assim como quais os conteúdos a ensinar. O facto de lidar com os mais variados tipos de personalidades dos alunos impulsionou o meu interesse e atenção para os diferentes estados de alma durante um treino, tendo assim que elaborar e adaptar o treino planeado de forma a suscitar interesse por parte dos alunos, motivando-os para que não saíssem prejudicados no seu momento de aprendizagem.

A maior evolução sentida foi ao nível do meu controlo emocional, pois antes da minha passagem pela DF apenas reagia. Hoje sinto-me capaz de controlar as minhas emoções, mesmo nas situações adversas.

Considero portanto a DF uma verdadeira escola, quer para os alunos, quer para os professores, já que todos os dias são momentos diferentes de aprendizagem.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES

6.CONCLUSÕES

A realização do estágio profissionalizante num projeto como a Dragon Force proporcionou testar as capacidades e competências de treinador, numa equipa que se demonstrou empenhada, dedicada e focada nos resultados.

Através da revisão da literatura foi efetuado o enquadramento teórico, dos conceitos relevantes de suporte.

Foi possível verificar que o atleta que pretende resultados de excelência deve ser possuidor de capacidades fisiológicas, técnicas, cognitivas e emocionais.

No entanto, mesmo que o atleta apresente cumulativamente os domínios da expertise, ele necessita de desenvolver ao longo dos anos a prática deliberada que lhe permite melhorar o desempenho e atingir níveis elevados de performance. Para se ser *expert* é necessário apresentar uma prática de excelência consistente no tempo.

A prática deliberada exige sacrifícios de esforço, empenho, concentração e de superação, para a prática de tarefas bem definidas e desafiantes consoante o *feedback* recebido do seu desempenho e correção de erros através da repetição e do treino.

O treinador tem um papel fundamental no processo de ensino e treino, criando contextos de prática específicos que conduzam ao desenvolvimento das habilidades e capacidades dos jogadores, dando ênfase ao desenvolvimento das capacidades cognitivas, perceptivas e decisórias.

No ensino do futebol o treinador deve procurar estimular a inteligência no jogo, a capacidade de resolver problemas no jogo, a capacidade de tratar a informação, a criatividade e o desenvolvimento das habilidades técnicas.

Para além de dotado de competências ao nível da interação comunicacional, o treinador de excelência deve evidenciar firmeza de caráter, capacidade de motivar, proficiência a nível informacional e também educacional e possuir um espírito de liderança e de organização.

No processo de ensino e treino desenvolvido no estágio, foi possível verificar a redução da assimetria funcional, com a utilização do treino técnico específico ao membro inferior “não preferido”. A equipa em teste, demonstrou

índices de utilização significativos do “pé não preferido” em situação de jogo, demonstrando que o membro quando estimulado e repetido nos treinos, aumenta o seu nível de utilização.

A realização do estágio e o trabalho realizado com a equipa, foi muito gratificante na medida que contribuiu para a evolução da minha capacidade de intervenção e de definição de estratégias de jogo.

Foi uma experiência enriquecedora que proporcionou a aquisição de novos saberes metodológicos e de comportamento, contribuindo para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, geradora de expectativa e confiança para novos projetos como treinador.

CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allard, F., & Starkes, J.L. (1991). Motor-skill experts in sports, dance and other domains. In Ericson, K. A. (Eds.) & Smith, J. - *Toward a general theory of expertise. Prospects and limits*. Cambridge University Press. Cambridge.
- Alves, J. & Araújo, D. (1996). Processamento da informação e tomada de decisão no desporto. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* pp. 361-388. Braga
- Andrade, J. (2012). *Efeito do treino com o membro não preferido no desempenho motor e na assimetria funcional de jovens futebolistas*. Porto: Jorge Andrade.
- Araújo, J. (1995). *Manual do treinador do desporto profissional*. Porto: Campo das Letras.
- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J. & Wall, m (2003). Nurturing Sport Expertise: Factors influencing the development of elite athlete. School of Physical and Health Education Queen's University, Canada. *Journal of Sports Science and Medicine* 2, 1-9 – <http://www.jssm.org>
- Barreto, H. (1998). *Competências do treinador desportivo*. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira, *Metodologia do treino desportivo*. FMH Edições. Lisboa.
- Bayer, C. (1987). *Técnica del balonmano: la formación del jugador*. Barcelona: Hispano Europea.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinectics (Ed.)
- Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para Jóvenes Desportistas: Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Cobalchini, R., & Silva, E. R. (2008). Treinabilidade do membro inferior não-dominante em atletas infantis de futebol. *Revista Digital - Buenos Aires* [Internet]. Outubro 2012; 125.

Costa, R. (2006) *O caminho para a expertise – a Prática deliberada como catalisador do processo de formação dos experts em futebol*. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Deci, E., Ryan, R. (2000). *Self - Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well - Being*. University of Rochester. American Psychologist.

Ericsson, K. Anders & Smith, J. (1991). *Toward a general theory of expertise: prospectives and limits*. Cambridge: Cambridge University Press.

Ericsson, K. Krampe, R. & Tesch-Romer, C: (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100, 363-406.

Ericsson, K. Anders (1996). *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. LEA, New Jersey: Erlbaum.

Evangelista, H. (2007). *A avaliação da formação de treinador: contributo para identificar os indicadores de qualidade de atuação do treinador de Basquetebol nível 1*. Teses de Licenciatura apresentada á Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, V. (1997). *Apontamentos de Futebol – Opção Futebol*. FCDEF - UP. Porto (não publicado)

Frade, V. (2007). *Apontamentos dos treinos de Metodologia de Alto-Rendimento I - Opção de Futebol (não publicado)*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

French, K. E., Thomas, J. R (1987). The relation of Knowledge development to children's basketball performance. *Journal of Sport psychology*, 9, 15-32.

French K, Nevett M, Spurgeon J, Graham K, Rink J, McPherson S (1996). Knowledge representation and problem solution in expert and novice youth baseball performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66: 194-201.

Garganta, J. (2004). A formação estratégico-táctica nos jogos desportivos de oposição e cooperação. In Gaya, A., Marques, A. & Tani, G. (Orgs.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton-Mifflin.

Gluch, P. D. (1997). *Tennis Excellence: Interviews with the World Best Male Coaches*. A Dissertation to the Faculty of the University of Utah in Partial Fulfilment of Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy. U.S.A.: UMI Company edition.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem/treino do Jogo*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.Porto.

Guilherme, J., Graça, A., Seabra, A., & Garganta, J. (2012). Validação de um Sistema de avaliação da assimetria funcional dos membros inferiores em Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(3), 77-97.

Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A., Seabra A. (2014). Influence of nonpreferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players. *Journal of Sports Sciences*, submetido para publicação

Haaland, E., & Hoff, J. (2003). Non-dominant leg training improves the bilateral motor performance of soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 13, 179-184.

Helsen, W. Y Pauwels, J. M. (1993). The relationship between expertise and visual information processing in sport. In J.L. Starkes y F. Allard (eds.); *Cognitive issues in motor expertise* (pp. 109-134). North-Holland. New York.

Helsen, W.; Starkes, J. & Hodges, N. (1998). Team Sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20: 12-34.

Housner, L. D., & French, K. E (1994). *Future directions for research on expertise in learning, performance, and instruction in sport and physical activity*. Theme issue of Quest, 46, 241-246.

Janelle, C. M., & Hillman, C. H. (2003). Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 19–48). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lewontin, R. (2000). *The tripli helix: gene, organism and environment*. Harvard University Press. Cambridge, MA.

Lopez Sérgio, F. (2005): Las Demandas del Fútbol del Futuro. *Comunicação apresentada no III Seminário Internacional de Futebol Cidade de Albufeira*. Albufeira

Magill, R. A. (2007). *Motor Learning and control. Concepts and applications* (Eighth ed.). New York: McGraw-Hill.

Mahlo, Friedrich (1980). *O Ato tático no jogo*. Lisboa: Compendium.

Marques, A.(1999). Crianças e Adolescentes atletas: entre as escolas e os centros de treino... entre os centros de treino e a escola! In *Seminário Internacional – Treino de Jovens* (pp. 17-30). Lisboa.

Martens, R. (1999). *Os grandes Treinadores são grandes comunicadores e motivadores*. In *Seminário Internacional - treino de Jovens* (pp. 5-15). Lisboa.

Mendes, R., Godinho, M., Barreiros, J., & Melo, F. (2002). Transfer de aprendizagem. In M. Godinho (Ed.), *Controlo Motor e Aprendizagem. Fundamentos e aplicações* (pp. 121-136). Cruz Quebrada: FMH Edições.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Mesquita I (2009). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. In: Rosado A., Mesquita I. (ed.). *Pedagogia do Desporto*. Edições FMH-UTL p. 165-184.

Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pardal, R. (2002). *A formação de treinadores de Basquetebol. Estudo comparativo dos modelos de formação de treinadores de Basquetebol em Portugal e Espanha*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da educação Física da Universidade do Porto.

Peters, M., & Ivanoff, J. (1999). Performance asymmetries in computer mouse control of right-handers, and left-handers with left- and right-handed mouse experience. *Journal of Motor Behavior*, 31, 86-94.

Ramos, F. S. (2003). *Futebol. Da “Rua” à Competição*. 2ª Eds. Centro de estudos e Formação Desportiva – Gabinete de Documentação e Informação. Lisboa.

Ripoll H. (1987). Strategies de Prise D’Informations Visuelles dans les Taches de Résolution de Problèmes Tactiques en Sport. In : *Neurosciences du Sport* : 329-353. H. Rippoll e G. Azémar (Eds), INSEP.

Simon, H. & Chase, W. (1973). Skill in Chess. *American Scientist* 61, 394-403.

Sloboda, J. (1991). Musical Expertise. In Ericsson, K. Anders & Smith, J. (1991). *Toward a general theory of expertise: perspectives and limits*. Cambridge University press, New York.

Starkes, J. L. (1987). Skill in field hockey: the nature of the cognitive advantage. *Journal of Sport Psychology*, 9, 146–160.

Starkes, J., Allard, F. (1993). *Cognitive issues in motor expertise*. North Holland. Amsterdam.

Starkes, J., Deakin, J. Allar, F., Hodges, N. & Hayes, A. (1996). Deliberate Practice in sports. What is it anyway? In: The road to excellence: *The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports and games*. Ed: Ericsson K. Mahwah, N.J.: Erlbaum.

Tavares, F. (1993). *A capacidade de decisão tática no jogador de basquetebol. Estudo comparativo dos processos perceptivo-cognitivos dos atletas seniores e cadetes*. Dissertação de Doutoramento. FCDEF – UP, Porto.

Teixeira, L. A. (2001). Estudo 5: Prática diferencial e assimetrias laterais em tarefas motoras relacionadas ao futebol. In L. A. Teixeira (Ed.), *Lateralidade e comportamento motor: assimetrias laterais de desempenho e transferência interlateral de aprendizagem* (pp. 69-79). São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

Teixeira, L. A., Silva, M., & Carvalho, M. (2003). Reduction of lateral asymmetries in dribbling: The role of bilateral practice. *Laterality*, 8(1), 53-65.

ANEXOS

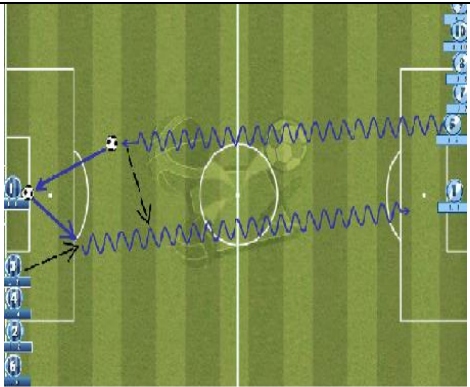
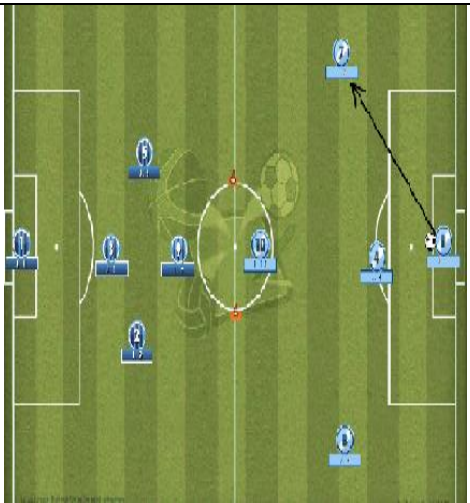
Anexo 1 - Calendário Competitivo da 1ª fase do campeonato da AFPORTO Juniores E Serie 4 (sub11) Futebol7 2013/2014

Data		Fase	Visitado		Visitante	Competição	
2013-10-19	JunE(Dist)	J1	Os Lusitanos	2-4	<u>Leca</u>	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2013-10-26	JunE(Dist)	J2	<u>Leca</u>	3-0	Lavrense	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2013-11-09	JunE(Dist)	J4	<u>Leca</u>	4-1	Salgueiros 08	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2013-11-16	JunE(Dist)	J5	Custóias FC	0-0	<u>Leca</u>	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	E
2013-11-23	JunE(Dist)	J6	<u>Leca</u>	7-4	Infesta	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2013-11-30	JunE(Dist)	J7	Padroense B	3-5	<u>Leca</u>	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2013-12-07	JunE(Dist)	J8	CCG Benfica Matosinhos	1-5	<u>Leca</u>	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2013-12-14	JunE(Dist)	J9	<u>Leca</u>	13-0	Senhora da Hora	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2013-12-21	JunE(Dist)	J10	<u>Leca</u>	4-2	Os Lusitanos	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2014-01-18	JunE(Dist)	J13	Salgueiros 08	4-4	<u>Leca</u>	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	E
2014-01-25	JunE(Dist)	J14	<u>Leca</u>	2-1	Custóias FC	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2014-02-01	JunE(Dist)	J15	Infesta	2-7	<u>Leca</u>	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2014-02-05	JunE(Dist)	J11	Lavrense	1-4	<u>Leca</u>	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2014-02-08	JunE(Dist)	J16	<u>Leca</u>	2-3	Padroense B	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	D
2014-02-15	JunE(Dist)	J17	<u>Leca</u>	5-1	CCG Benfica Matosinhos	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V
2014-02-22	JunE(Dist)	J18	Senhora da Hora	0-11	<u>Leca</u>	AF Porto Jun.E Fut7 S4 13/14	V

Anexo 2 - Calendário Competitivo da 2ª fase do campeonato da AFPORTO Juniores E Serie 1 (sub11) Futebol7 2013/2014

Data		Fase	Visitado		Visitante	Competição	
2014-03-29	JunE(Dist)	J1	<u>Arcozelo</u>	1-3	<u>Leça</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	V
2014-04-05	JunE(Dist)	J2	<u>Leça</u>	0-1	<u>Candal</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	D
2014-04-09	JunE(Dist)	J3	<u>Leça</u>	0-4	<u>Leixões</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	D
2014-04-26	JunE(Dist)	J4	<u>Varzim</u>	7-5	<u>Leça</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	D
2014-05-01	JunE(Dist)	J5	<u>Leça</u>	1-6	<u>Nogueirense</u> <u>FC</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	D
2014-05-03	JunE(Dist)	J6	<u>Leça</u>	2-2	<u>Arcozelo</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	E
2014-05-10	JunE(Dist)	J7	<u>Candal</u>	1-0	<u>Leça</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	D
2014-05-17	JunE(Dist)	J8	<u>Leixões</u>	3-1	<u>Leça</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	D
2014-05-24	JunE(Dist)	J9	<u>Leça</u>	1-7	<u>Varzim</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	D
2014-05-31	JunE(Dist)	J10	<u>Nogueirense</u> <u>FC</u>	4-0	<u>Leça</u>	<u>AF Porto Jun.E Fut7</u> <u>2F S1 13/14</u>	D

Anexo 3 - Exemplo de Ficha de Registo de treino

Equipa	Sub.11 A	Treinador	Fábio Ferreira e Pedro Vilar			
Local	Bateria	Data	16-12-2013	Hora	19h15	
Material	Bolas, coletes, cones e 2 balizas de futebol7				Treino nº	46
	Descrição	Indicações	Esquema			
Relação c/bola: dribles + remates (20min)	Neste exercício de 1vs1 o jogador c/bola tem de enganar adversário para arranjar espaço para rematar, após perda ou remate da bola, o atacante deverá reagir rapidamente para as tarefas defensivas.	-rápido a roubar bola -enganar/mostrar fintas -a bola não pode parar -não ficar encurralado -usar "pé não preferido"				
O.ofensiva: 2º/3º momento (20min)	Exercício 3vs3 c/ 4balizas para estacionar a bola ou passar de forma controlada, em que se pretende promover qualidade na posse da bola e reconhecimento do melhor espaço para se jogar. Incidir nos índices de pressão e promover comunicação entre todos.	-procurar lado vazio -bola andar rápido -procurar os melhores buracos -10passes é considerado golo -passe de 1ª equivale a 2passes -3toques máximo, menos para estacionar				
O.ofensiva 2º/3º/4º momento (15min)	Jogo gr+4 vs gr+4 (5vs5)	-torneio- ganha quem marcar mais golos. -jogos 3min -10passes consecutivos equivale a 3golos -jogar com calma -se entrarmos pela "porta" do meio em passe ou condução e for golo, vale 2golos.				

Anexo 4 - Exemplo de Relatório de jogo

Data:	14-12-2013	Hora:	10 H	Clima	Sol/Frio
Escalão:	S.11	Prova	AFP – Série 4	Adversário:	Senhora da Hora
Local:	Bateria				
Resultado:	DF Matosinhos	13	0	Senhora da Hora	

Nº	Posição	Nome do Jogador	Golos	Assistências
1	GR			
2	LE		1	1
4	LD		2	
5	DC		1	1
10	MC			4
11	AV		3	
7	AV		1	2
3	LE			1
8	LD		1	2
9	AV		3	
14	AV		1	1



1. Nota Inicial

- O jogo atrasou cerca de 15 minutos em virtude do atraso no jogo anterior.

2. Padrão de Problemas colocados pelo adversário

- O adversário apresentou-se numa estrutura de 1 – 2 – 3 – 1. Os seus jogadores eram mais fracos que os nossos tecnicamente, fisicamente e taticamente. De referir que o treinador do adversário insultava os seus jogadores, o que fazia com que estes se fossem abaixo emocionalmente.
- O adversário demonstrou grandes dificuldades a nível ofensivo não conseguindo fazer 3, 4 passes consecutivos. Sem princípios apenas tentavam chegar rapidamente à frente através de pontapés longos sem critério.
- O adversário era pouco agressivo e organizado a defender, só conseguindo criar-nos dificuldades quando encostados à grande área a defender criavam aglomeração em torno da bola.
- Na transição defensiva, demoravam muito tempo a reagir à perda da bola.
- A transição ofensiva foi o momento em que nos criaram mais dificuldades (que mesmo assim não foram muitas) pois após recuperação da bola tentavam chegar rapidamente à frente e aproveitavam o facto da nossa equipa estar a jogar muito próxima da grande área adversária.

3. Adaptabilidade ao Contexto – Análise e Reflexão

3.1 - Organização Ofensiva

A nossa equipa conseguiu ter uma posse de bola mais segura e fluida, estando mais ligada que em outros jogos em todos os setores. A equipa conseguiu variar o passe curto com o longo em função da organização do adversário, para criar situações de finalização.

Na 1ª parte, o adversário tentou pressionar alto, o que nos levou a ter que chamar o adversário em 1º momento de organização ofensiva perto da nossa grande área. Após uns minutos iniciais de maiores dificuldades ao nível dos ajustes, a saída a partir do GR começou a sair com fluidez, permitindo atrair o adversário no nosso meio campo, criando espaços e condições para avançar no terreno de jogo com mais espaço e conseguir criar muitas oportunidades de finalização, onde conseguimos marcar 5 golos.

Na 2ª parte, com o adversário a defender mais perto da sua baliza, os nossos jogadores começaram a organizar o jogo mais perto da baliza adversária e aproveitaram para chegar com mais frequência perto da baliza em condições favoráveis à finalização. Contudo em alguns momentos do jogo, os nossos jogadores tentaram forçar a entrada em buracos que não eram os ideais mostrando alguma vertigem pelo golo, acabando por tomar algumas más decisões. Por isso, muitas das situações de finalização foram finalizadas sem sucesso em virtude de não terem sido procuradas as melhores condições.

Em alguns momentos que a nossa equipa guardou a bola no GR para criar espaços, o nosso DC escondeu-se atrás do avançado, não dando opção de passe e dificultando a decisão do GR que tinha que esperar pelo ajuste dos laterais por fora e do MC (que foi muitas vezes opção) no espaço central.

Existiu também alguma pressa nas imediações da grande área adversária, tendo os nossos jogadores forçado a entrada com a equipa adversária organizada, uma vez com sucesso outras vezes sem sucesso.

Neste jogo, existiu mais jogo interior por parte da nossa equipa, com os laterais a procurarem posições interiores em função da abertura dos nossos avançados, que depois aproveitavam tabelas para entrarem para zonas frontais à baliza.

3.2 - Transição Ataque-Defesa

Os nossos jogadores foram pressionantes ao portador da bola logo após à perda da bola, não deixando que o adversário conseguisse tirar a bola da zona de pressão, a não ser com um pontapé sem critério.

Contudo, após alguns golos, os avançados baixaram a intensidade da pressão após perda de bola, pressionando apenas quando sentiam que podiam recuperar a bola, limitando-se a condicionar o jogo do adversário e a progressão no terreno de forma apoiada.

3.3 - Organização Defensiva

Em organização ofensiva a equipa não teve grandes dificuldades, uma vez que o adversário não tinha argumentos para nos criar dificuldades.

Apesar de a equipa ter pressionado em bloco e ter conseguido criar armadilhas que nos fizessem recuperar a bola, em alguns momentos os avançados relaxaram e após ultrapassados não baixavam para ajudar a equipa atrás a defender.

3.4 - Transição Defesa-Ataque

A equipa mostrou muito critério nas transições ofensivas. Após recuperação de bola houve variabilidade nas decisões.

Quando a equipa verificava espaços livres e possibilidade de progressão no terreno de jogo, procuravam avançar no campo com velocidade de modo a chegar a zonas de finalizações.

Por outro lado, quando recuperávamos a bola e existia pressão do adversário na zona, procuramos guardá-la para criar espaços. Quando o fazíamos com o guarda-redes existiram algumas faltas de ajustes por parte do DC numa zona mais lateralizada.

Contudo, muitas vezes conseguimos sair desta zona de pressão pelo meio do campo através do avançado. Apesar dos jogadores que jogaram no meio terem tido um bom critério em muitas situações, o nº10 apresenta um critério fora do normal e uma leitura de jogo muito boa, pelos ajustes constantes que faz e por pautar o ritmo do jogo, procurando passas mais curtos e variando com passes de rutura quando verifica buracos na estrutura defensiva adversária.

4. Análise Individual ao Desempenho (Facultativo)

Nada a registar.

Anexo 5 - Ficha de registo para o estudo

NOME	INTERCEPÇÃO E DESARME			
	DIREITO		ESQUERDO	
	INT DIR +	INT DIR -	INT ESQ +	INT ESQ -

NOME	RECEPÇÃO			
	RECEPÇÃO DIREITO		RECEPÇÃO ESQUERDO	
	REC DIR+	REC DIR-	REC ESQ+	REC ESQ-

NOME	CONDUÇÃO (E CONTROLO)							
	DIREITO		ESQUERDO		DOMINÂNCIA DIREITO		DOMINÂNCIA ESQUERDO	
	COND DIR+	COND DIR-	COND ESQ+	COND ESQ-	DOM DIR +	DOM DIR -	DOM ESQ +	DOM ESQ -

NOME	PASSE			
	DIREITO		ESQUERDO	
	PAS DIR +	PAS DIR -	PAS ESQ +	PAS ESQ -

NOME	FINTA							
	DIREITO		ESQUERDO		DOMINÂNCIA DIREITO		DOMINÂNCIA ESQUERDO	
	FIN DIR +	FIN DIR -	FIN ESQ +	FIN ESQ -	F DOM D +	F DOM D -	F DOM E +	F DOM E -

NOME	REMATE			
	DIREITO		ESQUERDO	
	REM DIR +	REM DIR -	REM ESQ +	REN ESQ -