



Faculdade de Motricidade Humana

Agrupamento de Escolas D. Maria II

Escola Básica e Secundária de Gama Barros

Ano Letivo 2012/2013



# **PROJETO DE ACOMPANHAMENTO DO DESPORTO ESCOLAR**

## **NÚCLEO DE FUTSAL – INFANTIS B**

Orientador da FMH: Mestre Acácio Gonçalves

Orientador da EBSGB: Mestre José Pedro Ribeiro

Professora Estagiária: Nelson Duarte

Janeiro, 2013

## **Índice**

### **Índice de Tabelas**

### **Índice de Abreviaturas**

DE – Desporto Escolar

EBSGB – Escola Básica e Secundária de Gama Barros

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

# 1 Introdução

O projeto de acompanhamento do DE surge âmbito da Área 3 – Participação na Escola, sendo um documento orientador da minha participação ao longo deste ano letivo, no núcleo de futsal de infantis B (masculino).

Inicialmente, justificarei as razões pelas quais optei pela minha participação neste núcleo e quais as minhas limitações e estratégias de desenvolvimento.

Posteriormente, é apresentado um enquadramento teórico onde são referidos todos os aspetos a ter em conta para a realização de um planeamento.

Seguidamente, serão referidos todos os objetivos deste projeto, dividindo-os em objetivos gerais, específicos e de formação.

Por fim, é feita uma caracterização do grupo e é apresentado o planeamento, com os respetivos conteúdos e competências a trabalhar.

## 2 Justificação da escolha

NA EBSGB existem vários núcleos de DE, entre eles: Futsal Masculino, Futsal Feminino, Badminton, Basquetebol, Andebol, Voleibol e Dança.

O núcleo de DE em que decidi participar, é o do Futsal, no escalão de infantis B. Optei por este núcleo, uma vez que gosto bastante da modalidade e ao mesmo tempo, sinto que tenho as competências necessárias para ser uma mais-valia na organização e gestão deste núcleo, ao longo de todo o ano letivo.

Ao longo da minha formação académica e pessoal, tive a possibilidade de praticar esta modalidade quer no contexto DE, quer em contexto extra-escolar. Desta forma, o facto ter a experiência enquanto atleta no contexto de DE, possibilita-me estar relativamente ciente do contexto que vou encontrar.

Além do já referido, na minha licenciatura realizei especialização no ramo do treino desportivo, na modalidade de futebol, modalidade com princípios de jogo idênticos ao futsal. Importa realçar também que, tenho experiência na planificação e condução do treino, uma vez que estagiei no Sporting Clube de Linda-a-Velha e no Sport Lisboa e Benfica, nas camadas jovens (formação).

O facto do professor responsável pelo núcleo do futsal ter experiência na condução e planificação do treino, motivou-me para a escolha deste núcleo, pois o facto de gostar muito desta modalidade, leva-me a querer saber mais e a querer aprender com pessoas com mais formação e experiência na matéria.

Por outro lado, pelo facto de existirem muitos alunos inscritos neste núcleo, torna-se importante a presença de outro professor/treinador, por forma a melhor orientar e gerir todas as situações de aprendizagem durante os treinos. Deste modo, o meu auxílio poderá ser importante, uma vez que “apenas” existe um professor disponível para desenvolver este núcleo.

### **3 Limitações e Estratégias de desenvolvimento**

As minhas limitações no que toca ao desenvolvimento desta atividade, são facto de nunca ter assumido um papel enquanto professor/treinador de um núcleo de desporto escolar. Desta forma, tentarei observar o professor responsável, por forma a perceber quais as tarefas que devo desempenhar e como as devo desempenhar.

Por outro lado, apesar de saber que existe um regulamento específico para a modalidade de futsal, desconheço as suas características. Assim sendo, deverei consultar este regulamento, por forma a conhecer todas as regras específicas para o DE.

## 4 Enquadramento teórico

Segundo Alves<sup>1</sup>, o **planeamento** do treino é a estruturação e coordenação dos programas de preparação e orientação para a competição, na sua complexidade e variedade exigidas pelos próprios requisitos de uma modalidade desportiva. É parte integrante das tarefas do treinador. É um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações necessárias para o desenvolvimento do desempenho competitivo de um atleta ou uma equipa. Deste modo, planejar é um processo prognóstico que tem como finalidade a elaboração de um plano (esboço teórico prévio que descreve a programação de como e em que condições poderá determinado objetivo ser alcançado – esse objetivo está definido no próprio plano que se está a conceber). Assim, o planeamento reúne as operações fundamentais para a conquista dos objetivos estabelecidos para os praticantes e equipas e assegura a relação entre a preparação e o contexto competitivo.

O planeamento possui várias etapas:

- i) Estudo prévio:
  - a) Determinar o rendimento da época anterior;
  - b) Avaliar o grau de realização dos objetivos definidos na época anterior;
  - c) Caracterizar o nível de treino atingido na época anterior;
  - d) Definir o perfil atual do atleta
  - e) Levantamento dos recursos disponíveis.
- ii) Definição de objetivos:
  - a) Características;
  - b) Hierarquização dos objetivos;
  - c) Natureza dos objetivos.
- iii) Calendário competitivo:
  - a) Seleção;
  - b) Hierarquização.
- iv) Periodização:
  - a) Racionalização das estruturas intermédias;
  - b) Seleção dos meios de intervenção;
  - c) Distribuição das cargas de treino.
- v) Operacionalização.

A **periodização** típica envolve três níveis fundamentais: a macro-estrutura, a meso-estrutura e a micro-estrutura. Nesta última considera-se o microciclo, de duração semanal típica, e as sessões que o constituem. Na meso-estrutura surge o mesociclo, estrutura intermédia que agrupa vários microciclos, orientando o processo de treino de acordo com os objetivos definidos, sistematizando a alteração das componentes da carga e dos conteúdos dos exercícios de treino. Por último, o macrociclo, que constitui

---

1 Citado na bibliografia de apoio à disciplina de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.

um todo integrando as competições em que o atleta deverá participar e o período de preparação necessário para que essa intervenção seja bem sucedida (Alves)<sup>2</sup>.

Alves<sup>3</sup>, refere que os **macrociclos** são períodos de preparação nos quais se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a realizar um desempenho competitivo de relevo. Tem uma duração habitual de 12 a 20 semanas, ou seja, poderá haver 1 a 3 macrociclos num ano de treino (alguns modelos de planeamento podem chegar aos 7 macrociclos anuais, mas não são, de forma nenhuma, os mais utilizados, e nunca com atletas jovens ou em formação) e culmina com uma competição ou com um período de competições que constitui o objetivo de desempenho fundamental para esse período. O número de macrociclos que surgem num ano de treino ou numa época desportiva dá lugar a uma classificação do tipo de periodização que se utiliza:

- Periodização Simples - 1 macrociclo por ano
- Periodização Dupla - 2 macrociclo por ano
- Periodização Tripla - 3 macrociclo por ano
- Periodização Múltipla – mais de 3 macrociclos por ano

Segundo Alves<sup>4</sup>, a Fase (Período) Preparatória, que demora cerca de 2 a 3 meses e que consiste na base de tudo o resto. Esta fase caracteriza-se pela realização de treino de baixa intensidade e de volume crescente (duração, distância...), como forma de preparar o nosso corpo para o esforço mais intenso que se seguirá.

Dentro deste período, podemos considerar fases diferentes:

- P. Preparatório Geral – fase em que se recupera a condição física perdida no P. Transitório anterior.
- P. Preparatório Específico – fase em que se começa a direcionar mais a preparação para a nossa atividade principal e em que se aumenta a especificidade do Treino.
- Período **Pré-competitivo** – momento onde existe uma preparação especial e específica para a competição. Neste período o volume é relativamente baixo.
- Período Competitivo - que não se resume à atividade que constitui o nosso objetivo.
- **Período Competitivo** - é a fase em que se desenrolam as principais atividades planeadas.
- Período de Transição – justifica-se especialmente para os que levam o seu treino a sério e que dedicam muitas horas por dia à sua preparação. Esta fase também é fundamental na manutenção da motivação, permitindo aos atletas desanuviarem e/ou descomprimir da sua atividade competitiva.

---

2 Citado na bibliografia de apoio à disciplina de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.

3 Idem

4 Idem

Alves<sup>5</sup> afirma que um **mesociclo** é um período de 2 a 6 semanas onde se processa a organização e sucessão ótimas de microciclos de características diferenciadas, definindo as etapas próprias de cada período da época de treino.

Uma das suas funções fundamentais é a “ciclicização” da carga, fazendo surgir após uma ou mais semanas de sobrecarga uma semana de recuperação ou manutenção. Por outro lado, serão agrupados num mesociclo, os microciclos de conteúdo idêntico (por exemplo, uma sequência de 4 semanas fortes e uma média para o desenvolvimento do limiar anaeróbio) ou que se completam na realização de um determinado objetivo de preparação (por exemplo, a preparação específica para uma dada prova, reunindo fatores do treino físico, tático e mental).

Podem existir também mesociclos com uma prevalência de intervenção no treino técnico, ou na força, ou, por outro lado, um mesociclo dedicado à recuperação e estabilização das adaptações adquiridas, como momento de transição para um novo ciclo de trabalho exigente.

A duração e a constituição do mesociclo dependem diretamente do calendário competitivo, sendo habitual fazer coincidir o seu termo com a ocorrência de competições de diversa índole, preparatórias na fase inicial do macrociclo, preparatórias e importantes mais tarde e, caracteristicamente, nas modalidades onde a estrutura do calendário competitivo o permite (calendário de estrutura cíclica ou distribuída), fazendo surgir as competições principais ao longo do período competitivo no final de mesociclos construídos para o efeito.

Os mesociclos são assim duplamente demarcados no seu aparecimento ao longo do macrociclo: através da existência de competições com suficiente relevância e pela definição de objetivos de etapa, sejam estes de preparação ou de desempenho.

#### **Classificação dos mesociclos:**

Segundo a sua estrutura interna, os mesociclos podem ser classificados do seguinte modo:

**1. Mesociclo introdutório (gradual)** - São os mesociclos iniciais de qualquer estrutura de treino. Constituem períodos de 2 a 6 semanas de preparação geral conducentes à criação das bases da condição física necessárias para o trabalho posterior. São compostos, normalmente, por uma sequência de microciclos graduais, terminando com um de recuperação

**2. Mesociclo de base ou de desenvolvimento** - São mesociclos cuja estrutura interna está concebida para otimizar a aplicação das cargas fundamentais que permitirão novas aquisições e adaptações no atleta. Podem ser de dois tipos: **de ativação** e **de estabilização**. Nos primeiros, o praticante ganha as bases funcionais e técnicas específicas da sua modalidade desportiva, enquanto que nos segundos se trata de consolidar e automatizar as aquisições conseguidas.

**3. Mesociclo pré-competitivo (controlo e preparação)** - Destinam-se a transformar os níveis condicionais e técnicos alcançados durante os mesociclos de base, em aptidão para o

---

<sup>5</sup> Citado na bibliografia de apoio à disciplina de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.

desempenho competitivo, promovendo procedimentos precisos e concretos de grande grau de especificidade. É habitual, no âmbito do trabalho desenvolvido no mesociclo pré-competitivo, a simulação das condições técnicas, táticas, físicas e ambientais que irá encontrar em competição. Tal como vimos para o microciclo de aproximação (ou pré-competitivo), a sua estrutura deve favorecer os processos de integração dos vários fatores do treino a médio prazo que conduzem a um estado de supercompensação durante a competição, após o adequado período de recuperação ativa.

**4. Mesociclo competitivo ou de preparação terminal** - São os mesociclos que incluem as principais competições desportivas, especialmente as estruturas que englobam o trabalho a realizar entre competições pouco espaçadas. A sua duração é de 2 a 3 semanas.

Segundo Alves<sup>6</sup>, o **microciclo** é a estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas ao longo de uma sequência determinada de sessões de treino, entre 3 a 10 sessões, embora normalmente corresponda a 1 semana de preparação. No microciclo devem aparecer bem identificados os objetivos de preparação em vista num determinado momento da época e que constituem a base para a conceção das sessões de treino.

#### **Classificação dos microciclos**

**1. Microciclo gradual** - Os microciclos graduais são caracterizados por um fraco nível de solicitação e têm por objetivo a preparação do organismo para um trabalho intenso. Constituem a etapa inicial da meso-estrutura.

**2. Microciclo de desenvolvimento** - Os microciclos de desenvolvimento são caracterizados por um grande volume global de treino e um nível de solicitação elevada. Têm por objetivo estimular os processos de adaptação do organismo. Constituem uma parte importante do trabalho de preparação do praticante ou da equipa, mantendo-se na fase de trabalho próximo das competições mas com características de conteúdo muito próprias.

**2.1 Microciclo de carga** - Trata-se do tipo mais habitual de microciclo de desenvolvimento, com uma constituição assente na utilização de sessões de repetição e com uma organização da carga claramente visando o desenvolvimento das qualidades físicas e das aptidões técnico-táticas, surgindo, no que diz respeito à dinâmica da carga, como elo de uma cadeia de microciclos onde se procede à progressão gradual da solicitação de treino.

**2.2 Microciclo de choque** - É um microciclo de desenvolvimento que surge com características de dinâmica da carga em abrupta diferenciação em relação aos microciclos precedentes, ou seja com um acréscimo ou do volume, ou da intensidade ou de ambos, significativo. Variações de 20-30% são aqui comuns. O microciclo de choque surge da necessidade de propor, em certas alturas da época e para atletas com um nível de treino bastante elevado, estímulos adicionais que promovam adaptação através de uma concentração de cargas físicas não habituais. Só surge 2 a 3 vezes por macrociclo, não fazendo

<sup>6</sup> Citado na bibliografia de apoio à disciplina de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.

parte dos programas de treino nas fases de formação desportiva inicial. A sua aplicação surge associada a processos contínuos e rigorosos de monitorização da carga e dos seus efeitos.

**2.3 Microciclo de aproximação ou pré-competitivo** - É um microciclo de desenvolvimento dedicado à preparação especial e específica para a competição. O volume é relativamente baixo e corresponde, normalmente, aos momentos do macrociclo em que a intensidade surge com maior relevância, dando lugar aos picos máximos na curva de variação semanal desta característica.

**3. Microciclo de recuperação** - Os microciclos de recuperação são utilizados basicamente no final de uma sequência de microciclos de desenvolvimento (terminando um mesociclo), antecedendo ou seguindo-se a um microciclo de competição. Têm por objetivo assegurar a eficácia dos processos de recuperação, doseando os efeitos das cargas e controlando o nível de fadiga acumulada do atleta. Naturalmente que se procede nestes microciclos a uma redução significativa do volume dos exercícios utilizados, acompanhada de uma redução ou, pelo menos, estabilização da intensidade. Consoante a fase da época, poderá ocorrer igualmente uma alteração na composição percentual das preparações geral e especial/específica, com acréscimo da primeira, associada a procedimentos de recuperação ativa e redução relativa da segunda.

**4. Microciclo de competição** - O microciclo de competição ou competitivo é aquele onde surge a competição ou que a antecede imediatamente. Os microciclos de competição são constituídos em conformidade com o calendário competitivo, tendo em consideração o número de competições importante e principais e a duração do tempo que medeia entre elas. Para conduzir o praticante ou a equipa às condições ótimas de desempenho competitivo, é necessário conjugar, nestes microciclos, a preparação específica final com a promoção da recuperação completa ou quase completa dos níveis fadiga acumulados anteriormente. São microciclos onde o volume da carga é baixo e decrescente.

## 5 Caracterização do grupo

### 5.1 Constituição do grupo

No núcleo de futsal, estão inscritos 22 alunos, nascidos nos anos de 2000,2001 e 2002, correspondendo ao escalão de infantis B. Apesar dos alunos nascidos em 2002 terem idade para participar no escalão de infantis A, o professor responsável optou por inscrever a equipa no escalão de infantis B, uma vez que o facto de serem um pouco mais novos, não os impede de participar num escalão acima, ao contrário do que sucederia com os alunos mais velhos se a equipa inscrita fosse a de infantis A. Por outro lado, está ainda assegurado um processo de continuidade para o próximo ano letivo, pois os alunos de 2001e de 2002 poderão participar no mesmo escalão no ano seguinte.

Seguidamente, apresento uma lista com o nome, ano/turma e data de nascimento de todos os alunos que compõem o escalão de infantis B masculinos.

DESPORTO ESCOLAR VOLEIBOL FEMININO 2012/2013			
Nome	Ano	Turma	Ano de Nascimento
Bruno Pereira	5º ano	4	2000
Heitor Borges	5º ano	4	2001
Abdul Cambau	5º ano	5	2001
Mauro Joel	5º ano	1	2001
Leoberto Rocha	5º ano	5	2001
Oumar Baldé	5º ano	6	2001
Rui Semedo	5º ano	5	2001
Sérgio Sala	7º ano	2	2000
André Santos	5º ano	5	2002
Gelson Brito	5º ano	6	2001
Diogo Neto	5º ano	6	2002
Gonçalo Cardoso	7º ano	2	2000
Ruben Guimarães	5º ano	6	2000
Daniel Fonseca	7º ano	2	2000
Chistian Dias	5º ano	7	2002
Womoler Gomes	5º ano	5	2002
Daivam Djassi	5º ano	6	2002
Danilson Simão	7º ano	1	2000
Diogo David	5º ano	4	2002
André Alves	7º ano	4	2002
Rafael Pina	5º ano	6	2002
Andhy Lukanu	7º ano	1	2000

Tabela - Constituição de Grupo

## 5.2 Caracterização do nível de jogo do grupo

No que toca ao nível de jogo apresentado pelo grupo, considero que o nível de jogo é homogéneo, uma vez que a maioria dos elementos tem características idênticas.

Após a observação realizada durante as primeiras sessões de treino e após discussão com o professor/treinador responsável pelo núcleo, cheguei à conclusão que a maioria dos alunos domina razoavelmente todas as ações individuais ofensivas (com ou sem bola) e as ações individuais defensivas<sup>7</sup>. As ações individuais ofensivas são, as ações técnico-táticas que têm por objetivo a conservação/progressão da bola (recepção, proteção e condução de bola, drible, finta e simulação) e as ações técnico-táticas que têm por objetivo a comunicação/finalização (passe e remate). Por sua vez, as ações individuais defensivas visam fundamentalmente a recuperação da bola/ou interromper momentaneamente o processo ofensivo do adversário, protegendo a baliza (desarme, intercepção, técnica de guarda-redes e a carga).

Por outro lado, considero que de uma forma geral, os alunos não dominam as ações coletivas ofensivas e defensivas<sup>8</sup>, que refletem uma organização nas ações que visam a coerência de movimentações dos jogadores dentro do subsistema estrutural, uma ocupação racional e constante do espaço (deslocamentos ofensivos e defensivos, compensações/permutações). Consequentemente, mais especificamente, considero que os alunos deste grupo, não dominam os princípios gerais e específicos do jogo ofensivo e defensivo<sup>9</sup>:

- Princípios gerais ofensivos: a rotura da organização da equipa adversária, a estabilidade da organização da própria equipa e a intervenção nas unidades estruturais funcionais;
- Princípios específicos ofensivos: a penetração, a mobilidade e a cobertura ofensiva;
- Princípios gerais defensivo: a penetração do processo ofensivo, a estabilidade da organização da própria equipa e a intervenção nas unidades estruturais funcionais;
- Princípios específicos de defensivos: a contenção, o equilíbrio e a cobertura defensiva.

Em suma, após uma análise do nível de jogo deste grupo de alunos, é possível constatar que, apesar dos alunos dominarem com alguma facilidade as ações técnico-táticas individuais, não existe uma compreensão global do jogo enquanto jogo de equipa. Deste modo, quando os alunos são colocados numa situação de jogo formal, raramente conseguem tomar as decisões mais acertadas.

---

7 Castelo (2003);

8 Idém

9 Idém

Neste grupo de alunos, os que se destacam pela positiva e conseguem dominar as ações coletivas de jogo são: o Sérgio Sala, o Gonçalo Cardoso, o André Alves, o Daniel Fonseca e o Andhy Lukanu.

## **6 Recursos**

### **6.1 Recursos Humanos**

Este núcleo é da responsabilidade do professor Fernando Jorge Monteiro Martins de Carvalho e tem a cooperação do professor estagiário Nelson Guerreiro Duarte

### **6.2 Recursos Materiais e Espaciais**

Os treinos de futsal realizam-se às terças e quintas-feiras, das 13:30 h às 14:15 h. Para a realização dos treinos, está sempre disponível a utilização de 2/3 de pavilhão (o núcleo de badminton funciona em simultâneo) e o campo exterior, exceto em dias de chuva.

No que toca aos recursos materiais, na EBSGB existem 13 bolas de futsal destinadas apenas para este núcleo, e todo o material disponível para as aulas de Educação Física (coletes, balizas e cones).

## **7 Objetivos do projeto**

### **7.1 Objetivos Gerais**

Os objetivos apresentados vêm na sequência do trabalho efetuado pelo núcleo de em anos anteriores:

- ✓ Cativar novos alunos para o núcleo;
- ✓ Dar a conhecer o objetivo do jogo e a sua regulamentação básica;
- ✓ Desenvolver/consolidar aprendizagens de competências técnico-táticas;
- ✓ Implementar um clima positivo, de interajuda e de cooperação entre alunos;
- ✓ Fomentar os valores do desporto (*fair-play*, espírito de equipa, saber lidar com sentimentos de vitória e de derrota);
- ✓ Promover momentos de competição e de prática desportiva saudável.

### **7.2 Objetivos Específicos**

- ✓ Promover a inclusão e garantir a individualidade de cada aluno;
- ✓ Motivar os alunos durante a sua aprendizagem diária, de modo a melhorarem a sua performance;
- ✓ Elaborar no final do ano letivo, um relatório relativo à minha prestação no núcleo de futsal.

### **7.3 Objetivos de Formação**

- ✓ Conhecer a estrutura e organização do Desporto Escolar;
- ✓ Desenvolver a autonomia durante na dinamização da atividade de um núcleo de DE;
- ✓ Aprofundar os conhecimentos na modalidade de futsal;
- ✓ Adquirir conhecimento, competências e aptidões no âmbito do treino desportivo, no que toca ao planeamento e condução do treino.

## **8 Planeamento Semestral**

### **8.1 Conteúdos do Processo de Treino**

O planeamento do macrociclo para o ano letivo, terá como um dos objetivos, a consolidação e desenvolvimento das ações técnico-táticas individuais ofensivas (receção, proteção e condução de bola, drible, finta, simulação, passe e remate) e defensivas (desarme, interceção, técnica de guarda-redes e a carga), através do trabalho em exercícios analíticos e em jogo formal ou reduzido.

Porém, tendo em conta o nível em que os alunos já se encontram, as ações individuais serão trabalhadas de forma englobada no trabalho que se irá realizar para aprender e posteriormente consolidar, as ações coletivas ofensivas e defensivas, (deslocamentos ofensivos e defensivos, compensações/permutações), bem como os princípios gerais e específicos do jogo ofensivo (Princípios gerais ofensivos: a rotura da organização da equipa adversária, a estabilidade da organização da própria equipa e a intervenção nas unidades estruturais funcionais ;Princípios específicos ofensivos: a penetração, a mobilidade e a cobertura ofensiva) e defensivo (Princípios gerais defensivo: a penetração do processo ofensivo, a estabilidade da organização da própria equipa e a intervenção nas unidades estruturais funcionais; Princípios específicos de defensivos: a contenção, o equilíbrio e a cobertura defensiva). Este trabalho será desenvolvido através da realização de jogos reduzidos com condicionantes específicas, dependendo dos objetivos do treino.



## **9 Justificação do Planeamento Semestral**

### **9.1 Periodização**

Inicialmente, foi definido um período preparatório geral que incluiu um mesociclo gradual, onde os objetivos são, criar bases de condição física necessárias para o trabalho posterior, através de uma preparação física geral.

Depois, segue-se um período preparatório específico que inclui um mesociclo base de ativação, onde o objetivo é que os alunos ganhem bases funcionais e trabalhem técnicas específicas da modalidade, e um mesociclo de base de estabilização, onde se pretende consolidar e automatizar as aprendizagens. Ambos são constituídos por microciclos de carga.

Posteriormente, definiu-se um período pré-competitivo composto por um mesociclo pré-competitivo (microciclo de aproximação e de recuperação), este terá como objetivo preparar a competição, favorecendo os processos de integração dos vários fatores de treino a médio prazo que conduzem a um estado de supercompensação pretendido no período competitivo. Este é constituído por um mesociclo competitivo, onde ocorrerá uma preparação direta para a competição e pretender-se-á também repor os níveis funcionais ótimos para o desempenho competitivo.

Seguidamente, apresenta-se um período de competição, com características semelhantes aos anteriores.

Depois, volta-se a repetir o mesmo processo de treino contemplando os mesmos períodos, até ao 2º jogo, somente com a diferença relativa ao até aqui definido, este contém um período de recuperação após o fim-de-semana de competição.

Segue-se um novo período de preparação específico, que inclui a aprendizagem e novas técnicas e a consolidação de todas as anteriores. Surge novamente, um período pré-competitivo e um período competitivo. Dado que a competição possui um intervalo de uma semana, considero que este período abrange as três semanas, seguindo-se um microciclo de recuperação da competição.

Por último, estabeleceu-se um período preparatório geral, visto não existirem mais provas e assim o objetivo deste período prende-se com o desenvolvimento físico, com a consolidação das técnicas aprendidas e a aprendizagem de novas técnicas, tentando simultaneamente manter o fator motivação.

### **9.2 Técnicas**

As técnicas a abordar, serão trabalhadas em todos os períodos de treino, uma vez que estas serão sempre trabalhadas em contexto de jogo reduzido e formal em todas as sessões de treino

### **9.3 Qualidades Físicas**

As fases iniciais de trabalho geral estão relacionadas com a necessidade de desenvolvimento das capacidades físicas gerais, de maneira a proporcionar uma condição física adequada ao trabalho posterior.

De seguida, será desenvolvido um trabalho específico, de modo a otimizar a aplicação das cargas fundamentais (específicas) que permitirão novas aquisições e adaptações nos alunos, sendo assim, as solicitações motoras em termos de esforço, intensidade e duração, serão semelhantes aos encontrados em competição.

Após a última competição, é desenvolvido um trabalho geral, pois não decorrem mais competições. Esta inclui um momento de recuperação e posteriormente um desenvolvimento da condição física base, necessárias para uma possível prática futura da modalidade.

### **9.4 Controlo do Treino**

O controlo do treino é realizado pelo professor responsável.

### **9.5 Controlo Médico**

O controlo médico será apenas realizado caso se justifique.

### **9.6 Avaliação do Projeto**

A avaliação do projeto de acompanhamento do desporto escolar será composta por três momentos: um balanço no final de cada período, como também, um relatório no final do ano letivo.

## **10 Bibliografia**

Alves, F. (s.d.). Slides de apoio à disciplina de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.

Bom, L., Costa, F. C., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et al. (2001). *Programa Nacional de Educação Física (reajustamento). Ensino Básico 3º Ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.

Castelo, J. (2003). *Futebol – Atividades Físicas e Desportivas*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

