



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Mestrado em Treino Desportivo

- Especialização em Futebol -

O contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol
na Academia Sporting Turcifal

Orientador Académico: Professor Doutor Valter Pinheiro

Tutor: Nelson Pereira

Anselmo Gonçalves Cardoso

2024

RESUMO

Este trabalho insere-se no âmbito de um relatório final de estágio para conclusão do Mestrado em treino desportivo (especialização de futebol).

A realização deste estágio tem como objetivos gerais colocar em prática aprendizagens adquiridas ao longo das aulas teóricas do mestrado, unindo estas à minha experiência (soft skills) de vários anos como jogador profissional de futebol. De forma mais específica, tinha como objetivo desafiar-me num contexto diferente daquele que estava habituado, nomeadamente a transferência de perspetiva, passando do papel de jogador para o de treinador. Deste modo, a liderança, a comunicação e capacidade de monitorização do treino, conseguindo intervir no momento e da forma mais adequada, eram objetivos concretos para este estágio.

Este estágio foi realizado na Academia Sporting do Turcifal, num contexto de Juvenis que disputavam o campeonato distrital da II divisão, inserido numa equipa técnica com alguns anos de experiência. O objetivo coletivo da equipa passava pela subida de divisão.

Os objetivos delineados inicialmente para este estágio foram na maioria cumpridos, pois consegui uma comunicação assertiva, simples, que os atletas percebiam perfeitamente demonstrando-o em treino e jogo. Quanto à liderança aconteceu de forma espontânea tornando-se um objetivo tão natural que não necessitei de dar relevo neste estágio. No entanto, sabendo da importância desta premissa será sempre objeto da minha atenção. Quanto à monitorização do treino foi importante estar inserido numa equipa técnica experiente pois permitiu-me adquirir aprendizagens de relevo para o presente e futuro. Foi neste capítulo que mais evolui.

Ao longo da época constatei que é completamente divergente o papel de treinador e de jogador, tendo a convicção que todos os atletas deviam passar

pela experiência de “ser treinador” para aumentarem a sua performance desportiva individual e coletiva.

Palavras-Chave: Liderança, Treino, Planeamento, Modelo de jogo, Atleta.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	5
OBJETIVOS GERAIS.....	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
REVISÃO DA LITERATURA.....	8
MODELO DE JOGO.....	14
MICROCICLOS.....	19
TREINO DE JOVENS E ADULTOS.....	20
JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS.....	24
ANÁLISE DO CONTEXTO.....	25
CARACTERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE.....	25
DADOS GERAIS DOS ATLETAS.....	27
CARACTERIZAÇÃO DOS ASPETOS GERAIS DA EQUIPA.....	29
EQUIPA DE JUVENIS.....	30
CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DOS ATLETAS.....	30
PERIODO COMPETITIVO.....	35
AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS “Microciclo Padrão”.....	37
ANÁLISE DO MICROCICLO PADRÃO.....	44
MICROCICLOS.....	45
DISCUSSÃO.....	78
CONCLUSÃO.....	81
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	83

INTRODUÇÃO

No âmbito do mestrado de treino desportivo em futebol e em consonância com o definido pelo plano de estudos do referido mestrado, foi solicitado a realização de um relatório de estágio, alusivo à época desportiva (2017/2018). O estágio propriamente dito foi realizado na Academia Sporting do Turcifal, no escalão de Juvenis masculinos, inseridos na 2ª divisão distrital de Lisboa.

A elaboração deste relatório de estágio tem como intenção a exposição das aprendizagens, resultantes das experiências vividas ao longo da época corrente junto da equipa de futebol de juvenis da Academia Sporting do Turcifal, integrado na equipa técnica.

Tratou-se de um extenso percurso, com uma equipa constituída apenas por jovens da região, com uma equipa técnica que trabalhou pela primeira vez em conjunto e com metodologias de treino bastante divergentes. No entanto, com um princípio comum, nomeadamente a promoção nos atletas do gosto pela prática desportiva e da modalidade.

Este estágio tinha como um dos primordiais objetivos possibilitar a gestão de diferentes personalidades, tanto de atletas, como dos elementos que compoñham a equipa técnica. A liderança e comunicação têm um papel de enorme relevo no sucesso coletivo.

Para instruir e instruir-se é fundamental que se possua um objetivo, um plano, uma ambição, uma inquietação quer profissional, quer pessoal.

Ao contrário de outros jogos desportivos coletivos, no futebol existe uma supremacia da defesa sobre o ataque, esta conclusão leva os treinadores desportivos a refletir sobre a forma de alcançar oportunidades de finalização e conseqüentemente, o golo. O jogo de qualidade tem demasiado jogo para ser ciência, mas é excessivamente científico para ser considerado apenas e somente jogo. Ou seja, a imprevisibilidade, o detalhe e a singularidade das ações dos jogadores marcam-no significativamente, consubstanciadas pelo modelo de

jogo e princípios de jogo bem como pelas próprias regras e leis do jogo de futebol (Frade, 2007; Garganta, 2006).

Considerando que o vencedor do jogo é definido através do maior número de golos alcançados na baliza do seu adversário, importa então compreender a dinâmica do próprio jogo. O jogo de futebol evoluiu ao longo dos anos, os incidentes que o consubstanciam tornaram-se mais intensos, complexos, ritmados, pressionantes, transitórios e instáveis. Verifica-se o aumento do número de eventos na unidade de tempo, destacando a dinâmica de esforços dos jogadores que triplicou significativamente nos últimos 30 anos (Castelo, 2004).

Assim, a planificação da época, a conceção do microciclo, a preparação da sessão de treino, também fundamentais na rota do sucesso, têm vindo a sofrer consideráveis evoluções. Quando o treinador estrutura e organiza o seu treino, influencia de forma considerável a estrutura da atividade e a análise do conteúdo do jogo (Garganta, 2000).

Qualquer formação ou estágio, deve ser conduzido com o objetivo de desenvolver e fortalecer capacidades, quer pessoais, quer profissionais, que possibilitem refletir acerca da construção do saber e as formas de o transformar em ação, refletindo-se na prática. Em suma, trata-se de “agarrar” na teoria e fazer o transfere para as questões práticas propriamente ditas.

Este trabalho apresenta objetivos gerais e específicos, uma revisão da literatura que aborda temáticas como a liderança, o modelo de jogo, os microciclos, o treino de jovens / adultos e os jogos reduzidos e condicionados. É realizada uma análise ao contexto, nomeadamente a caracterização individual dos atletas, do clube, dos aspetos gerais da equipa e dos atletas. Posteriormente trata da avaliação geral dos microciclos e de diversas análises (período competitivo, microciclo padrão, processo ofensivo / defensivo, análise final). Para finalizar apresentamos a discussão de resultados e as referências bibliográficas.

OBJETIVOS GERAIS

A preferência pela opção de estágio foi por mim decidida de forma a promover a aplicação da teoria na prática, isto é, empregar com o grupo e no treino toda a aprendizagem adquirida quer como profissional de futebol, quer na licenciatura e mestrado (1ºano). Deste modo, tinha como objetivos gerais para este estágio:

- Desenvolver competências de organização, planeamento e operacionalização do processo de treino;
- Desenvolver um sentido crítico sobre o processo de treino;
- Ter o controlo (liderança) sobre um grupo de jovens em treino e jogo;
- Conjuguar a minha experiência como jogador profissional de futebol com as aprendizagens adquiridas nas aulas de mestrado em treino desportivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver competências de comunicação e liderança de um grupo de atletas;
- Potenciar o desenvolvimento das qualidades físicas, técnicas e mentais dos atletas.
- Participar na condução das sessões de treino.
- Participar na orientação da Equipa em competição.

REVISÃO DA LITERATURA

A **liderança** é evidentemente um aspeto importante na vida do ser humano, assumindo peculiar relevância na abordagem dos fenómenos individuais que estão agregados aos fenómenos do grupo, da multidão ou da sociedade.

Atualmente, a figura do treinador de futebol constitui um dos principais focos de estudo da comunidade desportiva, a sua importância é cada vez mais evidente e incontestável no plano desportivo nacional e internacional (Araújo, 1998). Araújo refere também que, o sucesso do treinador depende não só de conhecimentos técnicos e táticos, mas igualmente de saber adaptar-se às vicissitudes do futebol moderno. Sarmento (2004) refere que a mudança de comportamento do atleta em treino e competição promovida pela relação pedagógica e da liderança por parte do treinador estão a ser motivo de estudo.

Leitão (1995) defende que sendo o treinador o líder do grupo deve conseguir implementar determinadas normas/comportamentos, tais como: garantir que a equipa alcance as suas pretensões e necessidades; tendo em conta o contexto em que se insere definir a realidade organizativa; promover e fortalecer consensos dentro da equipa técnica e fazer cumprir as imposições da organização desportiva. Segundo Sarmento (2004), o treinador tem a função de promover o interesse e o gosto pela modalidade. O mesmo autor entende ainda que cabe ao treinador a premissa do incentivo / encorajamento, do foco e do interesse do atleta na sua tarefa, estimulando uma postura disciplinada, consistente e com motivação. Simultaneamente, em treino e competição, promove condições para um comportamento individual e coletivo idóneo no que diz respeito ao espírito de equipa, à cooperação entre os elementos pertencentes ao grupo e à perseverança e empenhamento nas tarefas a realizar. Ping (1993) acrescenta ainda que a figura do treinador deve ter a capacidade de interpretar um conjunto de papéis, que possibilitem ao atleta elevar as probabilidades de alcançar o sucesso, dos quais se destacam:

- A Gestão de ambições: metas e objetivos individuais definidos em conjunto pelo treinador e atleta, o timing para os alcançar, assim como o papel a desempenhar dentro do grupo.
- O Educador: na medida em que deve promover momentos de aprendizagem, instruindo os seus atletas relativamente aos padrões sociais de conduta aceitáveis e ideais que ajudarão a atingir os objetivos.
- O Professor / Supervisor: na medida em que é responsável pela avaliação e análise do desempenho dos atletas, ajudando-os a melhorar as suas competências.
- O “Pai”: porque o atleta é humano e tem vida para além do desporto, desta forma o treinador deve estar atento às vivências diárias do atleta (escola, família, amigos, etc).
- O Advogado / Consultor: na medida em que deve auxiliar o atleta a encarar desafios, a fazer escolhas, a sair da zona de conforto e a estar preparado quer para o sucesso quer para o insucesso.

Como pudemos verificar, a função do treinador envolve uma enorme complexidade e abrangência de tarefas, que inevitavelmente influenciam de forma direta o desenvolvimento global do atleta (Serpa, 2013). Este deverá ser o gestor e influenciador do processo e da organização desportiva, nomeadamente no que diz respeito aos hábitos de comportamento em treino e no dia-a-dia, aos conhecimentos transmitidos e à valorização das suas capacidades, materializando os processos de comunicação e de liderança com o objetivo de alterar comportamentos inadequados, valorizar os corretos, tendo em vista o sucesso desportivo (Sarmiento, 2004). O treinador deverá ainda ter o cuidado, com todos aqueles com quem trabalha, de construir ao seu redor uma atmosfera positiva, com a premissa de elevar o nível desportivo, particularmente a cultura desportiva inerente ao contexto, bem como promover condições para o melhoramento das conjunturas humanas e materiais (Garganta, 2004). Deste modo, para que possa com idoneidade decidir questões táticas, técnicas, logísticas, ou outras, o treinador deve ter um conhecimento holístico, abrangente da sua modalidade (Garganta, 2004).

Sarmiento (1992) defende que o treinador faz parte do processo de aprendizagem desportiva, exercendo uma influência direta sobre os seus atletas. Influências essas conseguidas através de processos de liderança e de comunicação, que visam, no entender deste autor:

- a aquisição de novos comportamentos;
- a modificação/manutenção dos comportamentos já adquiridos.

Torna-se, deste modo importante que a relação Treinador – Atleta seja globalmente convergente. O Treinador para além da sua capacidade e conhecimento do jogo e das variáveis do mesmo é essencialmente um gestor de recursos humanos. Segundo Pacheco (2005), a principal função do treinador é a preparação dos seus jogadores. Para isso acontecer é necessário que o treinador tenha um vasto domínio de capacidades e competências. Reforçando esta ideia, Whitmore (1994) acredita que um significativo número de competências técnicas e psicológicas são fundamentais para que o treinador possa obter maior sucesso no exercício das suas funções. Também Houliet e Crevoisier (1993) defendem que o treinador deve exibir um conjunto de aptidões técnico-táticas e psicológicas de modo a estar mais próximo do sucesso. Sendo umas delas a capacidade de liderar que garantirá uma ótima gestão da equipa e dos conflitos que surjam.

Chelladurai (1989) definiu liderança como um processo comportamental que visa influenciar os indivíduos e grupos a fim de atingirem determinados objetivos. Para tal, criou um modelo multidimensional que constitui uma proposta de estrutura para o estudo da liderança no desporto. De acordo com Serpa (1993) e Leitão, Weinberg e Gould (1995), o Modelo Multidimensional de Liderança defendido por Chelladurai (1989), centra-se na necessidade dos treinadores obterem uma concordância entre três tipos de comportamentos: os que são exigidos pelo contexto, os preferidos dos atletas e os que são realmente assumidos pelo treinador no dia-a-dia. Estes comportamentos podem também ser influenciados pelas características contextuais (e.g. Estrutura da organização, normas e valores, objetivos a alcançar), as características do líder (e.g. Formação desportiva, capacidade intelectual, experiência, personalidade) e as características dos atletas (e.g. nível de maturidade biológica e psicológica, experiência, motivações).

Segundo Chelladurai (1989), a presença de um conjunto de características, inseridas num contexto, tais como, as vicissitudes dos atletas, o ajuste entre o comportamento que estes preferem e aquele que é exigido, as próprias características de quem lidera, originam a criação real do contexto de liderança, ou seja, o líder mostra o que pretende. Uma conduta, por parte do líder, dando ênfase ao reforço do feedback, ao suporte social, assim como à instrução orientada para um objetivo são procedimentos preferenciais dos liderados. A convergência destes influencia positivamente a satisfação e performance do grupo. Segundo Chelladurai (2007), para que este modelo multidimensional tenha maiores probabilidades de alcançar os objetivos pretendidos, particularmente um elevado grau de satisfação dos elementos do grupo, um clima favorável e vantajoso e uma alta performance, é conveniente uma harmonia entre as características do treinador e aquilo que lhe é exigido quer pelo contexto quer pelos atletas. Shigunov, Pereira e Manzotti (1993) fortalecem esta premissa referenciando que os atletas quando são expostos a atitudes de afetividade negativas por parte do treinador, como criticar, gritar ou punir, exibem comportamentos de insegurança, falta de concentração e preocupação. No entanto, quando o treinador apresenta comportamentos afetivos positivos, como elogiar, os atletas expõem condutas de autovalorização, incentivo e satisfação.

No início do século XX, mais concretamente em 1909, Cooley afirmou que a comunicação é “o instrumento que permite a existência e o desenvolvimento das relações humanas”. Praticamente um século depois, apenas presentemente é dada a justa importância a esta área da comunicação. É deste modo, apontada como um constituinte fundamental para a existência do próprio Homem, que facilita relações, promove interações e aclara comportamentos.

A comunicação é uma necessidade do Homem quer por questões de sobrevivência, quer como meio de interação e integração dos indivíduos. Professores, treinadores, alunos e atletas, direta ou indiretamente, podem ser considerados comunicadores. O treinador emprega múltiplas formas comunicacionais na sua atuação e através delas revela gestos, atitudes, fala, personalidade, sentimentos e interesse pelo progresso do atleta e é através da

comunicação que ele procura relacionar-se e interagir com o seu grupo de atuação. O atleta é um comunicador, na medida em que interage e se relaciona com os outros. A habilidade de saber comunicar por parte de um treinador poderá influenciar, positiva ou negativamente, a performance do desportista.

Segundo Marques (2015), um dos fatores essenciais na liderança é a comunicação, designadamente a importância dos comportamentos de auxílio e a criação de um ambiente motivacional de envolvimento com a tarefa pelos treinadores é elementar, como tem sido amplamente estudada ao longo da última década. No entanto, sugere-se que os pais, dirigentes e treinadores se mantenham atentos ao clima motivacional existente entre os jogadores das suas equipas.

Os estudos do investigador americano Mehrabian (1972) indicam que a comunicação verbal é responsável somente por 7% da eficácia da comunicação, o paraverbal por 38% e o não verbal pelos 55% restantes. Estas percentagens comprovam que as relações interpessoais estão, muito mais sujeitas às comunicações não verbais que, na realidade, superam o limiar do corpo (movimento, roupas, ambiente, etc.). Esses meios são mais precisos e confiáveis do que as palavras, pois não estão sujeitos ao controlo da consciência, deste modo, é significativo durante a exposição dos conteúdos de uma sessão existir demonstrações das atividades, por parte do treinador ou usando os atletas como agentes de ensino. A interação é uma reação recíproca verbal ou não verbal, temporária ou repetida segundo uma determinada frequência, pela qual o comportamento de um dos indivíduos tem uma influência sobre o comportamento do outro. Para Sarmiento (1990) “os melhores treinados são aqueles que conseguem prever e identificar as necessidades dos praticantes na sequência daquilo que eles executam no treino”.

Daniels (2000) menciona que quanto mais eficiente for a transmissão de informações acerca dos aspetos positivos da realização de um elemento técnico, mais rápida será a sua aprendizagem. Com base nas afirmações anteriores é necessário superar as dificuldades de dar e receber feedback (instrumento de retroação que proporciona avaliar constantemente um determinado comportamento), sendo, portanto, essencial uma relação de confiança recíproca

e reconhecimento de que o feedback é um processo conjunto que possibilita encurtar barreiras entre o emissor e o recetor. Para que a relação treinador-atleta seja bem-sucedida, é de significativa importância que o treinador conquiste a empatia e confiança dos atletas que orienta, recorrendo na generalidade dos casos a meios racionais e afetivos, de forma a ser capaz de sentir e compreender o atleta. A tomada de consciência desta via de intervenção deverá ser aproveitada pelo treinador na definição da direção a dar ao processo de treino e à própria formação integral do atleta sob sua orientação.

A relação entre treinador e atleta assemelha-se, embora em contextos diferentes, em muito ao da relação professor - aluno, havendo uma série de analogias ao nível do modelo de estudo uma vez que as diferenças existem fundamentalmente no âmbito:

- dos objetivos em presença;
- no grau de responsabilidade originário nas motivações muito diferentes dos praticantes, Piéron (1986), citado por Sarmiento (1991).

A maior capacidade de um líder é desenvolver habilidades extraordinárias em pessoas comuns - Abraham Lincoln

MODELO DE JOGO

Ao invés de outras atividades desportivas, no futebol existe uma supremacia da defesa em relação ao ataque, esta conclusão leva os treinadores desta modalidade a ponderar sobre a forma de conseguir momentos de finalização e conseqüentemente, o golo. O jogo de qualidade tem demasiado jogo para ser ciência, mas é excessivamente científico para ser conotado apenas e somente jogo. Ou seja, a imprevisibilidade, o detalhe e a singularidade das ações dos jogadores marcam-no significativamente, unificadas pelo modelo de jogo e princípios de jogo bem como pelas próprias regras e leis do jogo de futebol (Frade, 2007; Garganta, 2006).

O **modelo ou conceção do jogo** consiste num combinado de princípios e de gestão do jogo pré-estabelecidos pelo treinador, através do processo de treino (Garganta, 2003).

O modelo de jogo são comportamentos organizados de deveremos treinar, possibilitando o aumento do sucesso da equipa e o conhecimento do jogo coletivo por parte dos atletas, o conceito de modelo de jogo é, segundo Caldeira (2013), um aglomerado conjunto de ideias, por parte do treinador, relativamente ao formato de jogar da sua equipa (que pode variar dependendo dos jogadores disponíveis e das interações entre estes) em tudo aquilo que considera que trará proveitos táticos e estratégicos com a finalidade de vencer. A modelação do jogo propõe-se a ajustar e direcionar o processo de planificação e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011). Esta ideia é reforçada por Leal e Quinta (2001), que aludem que a criação de modelos estabelece um pressuposto essencial que impulsiona e orienta a definição de objetivos e elege os meios mais ajustados para o processo de treino.

O modelo de jogo é um pressuposto do treinador que é composto por princípios comportamentais definidos em diversas escalas ou níveis de complexidade, para os distintos momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva,

transição defensiva e transição ofensiva), que se ligam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004).

O saber por parte do treinador são características primárias e fundamentais para o seu sucesso, mas o conhecimento e a competência de analisar o treino e o exercício no treino é o que lhe permitirá aperfeiçoar o rendimento e alcançar os níveis desejados de eficiência desportiva.

Castelo (2010) afirma que o treinador deve ser o responsável pela escolha do modelo de jogo, pelo padrão de jogadores que melhor se ajustem e desempenhem o modelo de jogo preconizado e que integrados com o modelo de liderança serão os alicerces para o início da planificação.

Castelo (2010) indica que planificar é realizar uma projeção dos objetivos individuais e da equipa, elaborar um macrociclo até às unidades de treino para majorar a aptidão na perceção do modelo de jogo, para efetuar adaptações nos atletas, elevar a eficácia da equipa na aplicação do modelo de jogo e deste modo poder majorar a performance e desenvolver a probabilidade de cumprirem com os objetivos pretendidos.

Ainda segundo Castelo (2010), a periodização tem de ser pensada de forma a combinar a planificação inicial com os objetivos e aplicada até á unidade de treino, de modo a verificar-se melhores adaptações ao modelo de jogo, à compreensão em competição e ao aperfeiçoamento do rendimento desportivo.

São expostas certas considerações acerca do que refletem os estudiosos desta temática relativamente ao treino, à planificação e ao exercício / prática. De forma a oferecer uma sustentação técnico-pedagógica aos treinadores e aos atletas, os métodos de treino são uma ferramenta extremamente útil que visam a organização dos meios de desenvolvimento dos praticantes de cada modalidade (Castelo, 2006).

Deste modo, define-se por métodos de treino um conjunto de normas com o objetivo de facilitar a organização do treino, tendo em vista a sua compreensão e aplicação para que a prática se desenrole de forma harmoniosa. Os métodos de treino têm inúmeras vantagens que podem ser exponencialmente superiores

quando enquadradas corretamente no contexto (estrutura, conteúdo, etc), permitindo atingir determinados objetivos (técnicos, físicos, intelectuais, sociais, etc).

Quando se aborda a temática do planeamento, é provável, no que concerne ao treino desportivo associar o término periodização e nos seus estudos (Filho & Barbanti, 2010), justificam o nascimento do termo pelo desejo e necessidade de que o processo de treino fosse organizado em ciclos, fases e períodos. Matvéiev e Verkhoshanski, foram os pioneiros na criação dos modelos treinos, no entanto estavam direcionados para modalidades desportivas individuais, o que dificultava a sua aplicação num contexto de modalidades coletivas, conduzindo deste modo, à ideia de investigar modelos alternativos.

Fortalecendo esta ideia, considera-se relevante rever conceitos de planeamento e de periodização estagnados desde os anos oitenta, visto que tendencialmente outros movimentos e novas características competitivas estão a surgir, nomeadamente:

(I) Competições em maior número e com o nível mais elevado; (II) Cargas de treino apresentam um aumento do seu volume total; (III) O desenvolvimento em paralelo de distintas capacidades motoras e aptidões técnicas apresentam limitações numa abordagem clássica; (IV) o surgimento de novas noções que lesaram o esclarecimento e definição de formatos de periodização diferenciados (Curado, 2009).

A emergente pertinência desta temática no panorama do futebol, promoveu que o mesmo autor em 1982 elaborasse um modelo de planificação com catorze fases metodológicas, são elas:

(1) Avaliação da situação anterior; (2) Compreensão aprofundada dos métodos de preparação e estilos de jogo; (3) Descrição individual dos jogadores e da equipe no seu todo; (4.1) Definição das metas para do treino; (4.2) Definição de metas de desempenho (performance); (4.3) Formulação da estratégia de jogo; (5) Análise do cronograma de competições; (6) Planear os momentos de forma desportiva; (7) Determinação de indicadores de treino para cada mesociclo; (8) Fixação de indicadores de intensidade de esforço por mesociclo; (9) Testes de

verificação/controlo; (10) Supervisão e monitorização médica; (11) Recursos para a recuperação da capacidade de esforço físico; (12) Apoio científico e metodológico; (13) Questões logísticas e administrativas; (14) Plano estratégico.

Pires (2005) e Garganta (1991, 2004) sublinham a importância de ter uma visão de futuro, implicando uma planificação estruturada para alcançar objetivos predeterminados. Deste modo, os resultados desportivos são obtidos através de um processo de reflexão minuciosa que minimiza os fatores de incerteza que afetam os resultados das competições.

Teodorescu (1975) argumenta que o planeamento contribui para o aperfeiçoamento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com suas capacidades. Por outro lado, G. Pires (2005) menciona que um plano deve abordar questões como: o que está a ser planificado? (objeto); de que forma? (método, estratégia); quando ocorrerá? (tempo); onde será realizado? (local); quem serão os responsáveis por executá-lo? (executores); com quem será feito? (participantes); para quem é direcionado? (destinatários); qual é o propósito? (objetivo).

Silva (1998) divulga determinadas fases comuns nos processos de organização do treino: Estudo prévio; Determinação de metas; Calendarização das competições; Definição da planificação do treino; Implementação do plano de ação predefinido.

A periodização é discutida como um aspeto específico do planeamento relacionado à gestão das cargas de treino e à adaptação do corpo a essas cargas, considerando os diferentes períodos da temporada em que se insere (P. Silva, 2010).

No seu trabalho de 2013, Rodrigues adaptou as ideias de Piéron de 1999 ao discutir a importância de o treinador estabelecer uma estrutura no processo de planeamento. Isso envolve a definição de metas relacionadas à saúde, condição física, aprendizagem e desempenho, a escolha de exercícios adequados para alcançar essas metas, a organização desses exercícios de forma a otimizar os

resultados, e a seleção de métodos de avaliação para determinar se as metas foram atingidas.

Além disso, o mesmo autor destaca a relevância de os treinadores investirem na pesquisa da sua prática profissional, pois aqueles que questionam ampliam a sua capacidade de reflexão. Assim, é crucial compreender os diversos contextos nos quais os treinadores podem atuar, seja a nível competitivo, de treino, administração técnica, formação ou tutoria de treinadores. É também fundamental compreender como é conduzido o processo de planeamento do treino, quais abordagens metodológicas devem ser consideradas, se os conhecimentos de especialistas como Matvéiev e Bompa ainda são relevantes na planificação atual, como são tomadas as decisões, quais as expectativas envolvidas, e de que maneira os valores e ideologia influenciam a preparação do planeamento.

De acordo com as ideias de Castelo (2002), cada etapa lógica no método de treino, seja o planeamento anual, cada microciclo, cada sessão de treino ou cada exercício específico, deve ser vista como um momento oportuno para direcionar o jogador ou a equipa rumo a um progresso desportivo considerável, duradouro e sustentável a longo prazo.

P. Silva (2010) acrescenta que alguns estudos ajudam a compreender a origem e a evolução do planeamento no treino. Adicionalmente, de acordo com Bompa (2002), o planeamento do treino tem raízes antigas, remonta aos Jogos Olímpicos da Antiguidade, nos quais os gregos adotavam ciclos de três dias de trabalho seguidos de um dia de descanso para aprimorar a preparação dos atletas.

MICROCICLOS

A inclusão dos **microciclos** na organização do treino torna mais eficiente a planificação e o acompanhamento dos detalhes que necessitam de ser aperfeiçoados. O microciclo transforma-se em consonância com a conjuntura da época desportiva, do dia da semana e da tipologia dos exercícios pretendidos para o que se deseja trabalhar, bem como se altera em função do adversário a defrontar. Segundo Raposo (2002), o microciclo é o combinado de sessões de treino que refletem uma porção significativa do processo de treino, com uma longevidade, normalmente de uma semana, que aglomera um mínimo de duas sessões de modelo distinto.

A planificação do treino, com recurso a microciclos e unidades de treinos adequados a cada uma das fases da época desportiva são instrumentos extra que possibilitam ao treinador introduzir qualidade ao treino e desse modo, gerar as circunstâncias ideais para o melhoramento da performance desportiva e dos resultados da equipa. Castelo (2010) refere que a sociedade onde nos inserimos é exigente, complexa e para se alcançar o sucesso temos de ter e ser constantemente rigorosos para cumprimos os objetivos pretendidos.

TREINO DE JOVENS E ADULTOS

A função do treinador acolhe uma importância significativa na formação e crescimento dos jovens atletas, quer pelo cuidado no desenvolvimento físico, como psicológico e social, no entanto, a organização do **treino de jovens e adultos** é distinta.

Conforme referido por Gomes (2009), a preparação desportiva é um procedimento complexo no qual o sucesso depende da interação de diversos elementos. Compreender esses procedimentos vai além do domínio do conteúdo do treino, abrangendo também a habilidade e o instinto do treinador.

Atualmente, é cada vez mais comum na seleção dos atletas a priorização, por parte dos treinadores, dos jovens jogadores com base nas suas características antropométricas e em segundo plano de importância a valorização dos atributos técnico-táticos, como mencionado por Helsen et al. (2000, 2005) e Vaeyens et al. (2005).

Considerando essas especificidades do jogador, a estatura parece ser uma componente crucial para o treinador, não só por estatisticamente possibilitar saltar um salto superior, mas também por estar relacionado com melhores desempenhos nos sprints de 10 e 30 metros, bem como na distância percorrida no teste YO-YO, conforme indicado por Wong et al. (2009).

No treino de adultos, o foco passa por maximizar as competências do jogador para alcançar seu potencial máximo, visando obter altos níveis de desempenho e sucesso desportivo. Já no que diz respeito ao treino de crianças e jovens, os objetivos são diferentes. É crucial que os exercícios estejam diretamente relacionados com desenvolvimento multilateral dos praticantes, seguindo uma progressão evolutiva de médio e longo prazo, privilegiando a obtenção de resultados significativos no futuro, ao invés de resultados imediatos (Serpa, 2003; Marques, 2004).

De modo a que isto seja possível, é crucial considerar as diferentes idades envolvidas, o grau de aptidões, o desenvolvimento e amadurecimento, especialmente durante as etapas sensíveis de "treinabilidade". Deve-se estar atento aos períodos de tempo específicos que são considerados ideais para o desenvolvimento de certos fatores que afetam o desempenho desportivo nessa fase. Não aproveitar essas oportunidades pode ter consequências negativas para o futuro (Castelo, 2002; Martin, 1999 citado por Nogueira, 2005).

Apesar de existirem ainda indecisões metodológicas na literatura no que diz respeito à idade mais ajustada para se iniciar uma prática desportiva consistente e à maneira como esta deve ser conduzida (Seabra, Maia, & Garganta, 2001), há um consenso geral de que é essencial que seja feita de maneira apropriada e que os efeitos resultantes no organismo sejam sempre considerados (Silva, 2001).

Em todas as idades, é possível que dois indivíduos da mesma idade exibam características ou comportamentos distintos. Isso indica que o ritmo de aprendizado e desenvolvimento pode variar de forma individual. Em certas situações, pode ocorrer maturação precoce ou tardia. De acordo com Filho & Tourinho (1998), esse fenómeno é comum e, segundo Sénica (2005), no final da adolescência, indivíduos com maturação tardia não apenas conseguem recuperar a desvantagem em relação aos indivíduos com maturação precoce, como em bastantes situações os suplantam em diversos aspetos importantes para o desempenho desportivo.

Portanto, de forma racional, é esperado que o tipo de treino realizado com crianças e jovens seja claramente diferenciado daquele destinado aos adultos. Devido ao fato de que eles não são simplesmente adultos em miniatura, é essencial que o bom senso prevaleça em todas as situações.

Adicionalmente, é importante considerar que o momento do treino em si também desempenha um papel diferenciador. A capacidade de um jogador em estar mais ou menos recetivo ao treino ("treinabilidade") está intimamente ligada ao processo de maturação e à experiência desportiva anterior. Isso expressa que

um exercício idêntico, ou uma sequência de práticas, pode ser considerado de alta intensidade para um jogador e de baixa veemência para outro. Por outras palavras, diferentes jogadores podem reagir de maneira distinta ao mesmo exercício (Castelo, 2002).

Assim, a eficácia do treino de crianças e jovens depende bastante de uma abordagem que tenha em consideração as vicissitudes das idades envolvidas. É essencial ter em conta que a formação desportiva multilateral adquirida durante esta fase servirá como pilar fundamental para uma evolução mais aprofundada da modalidade no futuro (Weineck, 2004).

No que se refere ao ensino do jogo, Garganta (1994; 2000) destaca a importância da utilização de jogos condicionados no treino de crianças e jovens. Essa abordagem visa desmembrar o modelo de jogo em unidades mais simples e funcionais, facilitando a rápida compreensão e promovendo a diminuição do espaço, assim como, do número de jogadores e a transformação das regras. De acordo com Castelo (2003), este tipo de jogos proporcionam uma maior interação com a bola, mais oportunidades de finalização e um revezamento constante entre atacar e defender, o que influencia diretamente na motivação dos jogadores (Lopes, 2007; Martins, 2010).

Assim, o objetivo é proporcionar uma experiência mais fácil de vivenciar e de compreender, acerca dos princípios do jogo, por parte dos jovens jogadores de futebol. Nesse sentido, o treinador procura mostrar, diminuir e regular a complexidade do jogo formal de acordo com a capacidade atual dos jogadores, sem perder a essência do jogo, manipulando, se necessário, em torno de aspetos técnico-táticos que visam aprimorar as diferentes dimensões de desempenho (Garganta, 1994; Clemente & Mendes, 2015). Isso aumenta consideravelmente o interesse dos atletas, particularmente em relação à leitura do jogo, tomada de decisão e ações durante o jogo (interceções, passes, deslocamentos e receções, etc.), exigindo dedicação e uma condição psicológica específica.

Para lá da automatização de movimentos, é fundamental estabelecer previamente um método de ensino do jogo que se concentre não apenas na

memorização das regras e princípios do jogo, mas também nas dinâmicas espaciais e na comunicação entre os jogadores, tudo isso com uma participação ativa do treinador (Garganta, 1994). O treinador distancia-se de si mesmo posicionando-se ao lado dos jogadores, de forma a interpretar as atividades motoras e mentais envolvidas, procurando orientar os jogadores na exploração do jogo, ajudando-os a superar desafios, indo para além da simples execução de comportamentos (Mesquita & Graça, 2007).

A ligação entre o treinador e um jovem atleta pode definir-se como repercussiva em ambas as direções. Como Damásio e Serpa (2000) expõem, um atleta muitas vezes olha para o seu treinador como uma figura de referência que pode ter considerável impacto no que concerne às suas emoções, comportamentos e pensamentos, tal como o atleta considera-o o porto seguro que precisa. É admirável a forma como os atletas acreditam e confiam nos seus treinadores para os ajudarem a atingir os seus objetivos próprios. Os treinadores, devido à natureza específica de suas funções e ao papel crucial que desempenham na orientação do desenvolvimento dos jovens atletas, irão ter inevitavelmente um papel determinante na definição do rumo a ser seguido por estes jovens.

JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS

Os **jogos reduzidos e condicionados** são um método de treino utilizado pelos treinadores com o intuito de desenvolver diversas componentes do atleta, tais como os índices físicos, técnicos, táticos e fisiológicos. Baldi (2017), considera os jogos reduzidos como uma forma de manipular e ajustar, com determinados objetivos, o jogo formal do futebol de 11. Os jogos reduzidos são usados com muita abundância no processo de ensino / aprendizagem tanto ao nível das escolinhas de futebol, como no treino com adultos (Baldi et al., 2016). A motivação inerente à aplicação deste tipo de jogos no treino está diretamente relacionada, geralmente, com as suas características que favorecem a aprendizagem, tendo em conta a simplificação das regras, o menor número de atletas e a redução da habitual área de jogo. Atendendo às vicissitudes deste tipo de jogo e às suas modificações face ao jogo formal, o professor e / ou treinador consegue criar uma diversidade de situações práticas (Garganta, 2006) que promovem um conjunto de ações técnico-táticas passíveis de um contexto autêntico e real de jogo (Davids et al., 2013).

Garganta (1994; 2000) salienta que o recurso no treino aos jogos reduzidos e condicionados, tendo como fundamento diminuir a complexidade do modelo de jogo dividindo-o em diferentes unidades funcionais, com o objetivo de promover uma compreensão mais eficiente, através da diminuição do espaço, número de atletas e criando condicionantes (regras). Para Castelo (2003), este tipo de treino (jogos reduzidos) consegue de forma constante promover um maior contacto com a bola por parte do atleta, por conseguinte o número de finalizações é consideravelmente superior e conseqüentemente permite inúmeras alternâncias entre os momentos do jogo defesa / ataque o que, origina inevitavelmente um acréscimo na motivação dos atletas (Lopes, 2007; Martins, 2010).

ANÁLISE DO CONTEXTO

- Caracterização geral do clube -



Emblema do Clube

A Academia Sporting Turcifal, clube presidido pelo Sr. Nelson Pereira, é um Clube recente com pouca história e é associado da Associação de Futebol de Lisboa e da Federação Portuguesa de Futebol, tem sede no Turcifal e é patrocinado por uma empresa de referência, a Agriloja.

Fundado em 2010 tinha como objetivo criar um clube com valências diferenciadas das encontradas na região, fomentando nos jovens, através do futebol, valores, regras, trabalho em equipa, entre outras competências sociais e individuais, com o intuito de se tornarem melhores praticantes desportivos e melhores cidadãos. A academia pode hoje afirmar que é um pequeno grande clube, não só pelos atletas que forma, pelas conquistas já obtidas, mas em particular porque desde o seu nascimento tem vindo a crescer desportivamente e socialmente. A incumbência do clube é promover oportunidades de desporto, a todos os que pretendam delas beneficiar. Pode dizer-se que neste momento, a academia já é um clube de referência da região.

Os alunos da Escola Academia Sporting Turcifal estão divididos por cinco escalões (Sub 7, Sub 9, Sub 11, Sub 13 e Sub 15). Existe também um departamento específico para treino de Guarda-Redes.

A equipa técnica é constituída por Carlos Pereira, ex-SCP e pelo antigo Guarda-Redes Internacional Nelson Pereira, ex-SCP, responsável pelo treino de Guarda-redes. Para além dos referidos a academia conta ainda com professores Licenciados em Educação Física e ex. jogadores profissionais com formação na área do Futebol. Existe igualmente uma equipa de Fisioterapeutas que está presente em todos os treinos, jogos e eventos. Normalmente as equipas técnicas são formadas por dois elementos e em alguns casos com o apoio de um terceiro elemento (estagiário da área do desporto).

A Academia Sporting Turcifal fica localizada exatamente na Vila do Turcifal, a 7 km da Cidade de Torres Vedras, junto ao CampoReal Golf Resort & Spa numa zona privilegiada do concelho de Torres Vedras. Recentemente, devido ao crescente número de alunos, um novo espaço (em Torres Vedras) foi inaugurado e serve de complemento às instalações do Turcifal.

DADOS GERAIS DOS ATLETAS

NOME DO ATLETA	POSIÇÃO	ANO DE NASCIMENTO	CLUBE ANTERIOR
Jogador 1	Médio / Avançado	2001	Academia
Jogador 2	Médio	2001	Academia
Jogador 3	Avançado	2001	Academia
Jogador 4	Defesa	2001	Academia
Jogador 5	Defesa	2001	Academia
Jogador 6	Médio	2001	Academia
Jogador 7	Defesa / Médio	2001	Academia
Jogador 8	Defesa	2001	Academia
Jogador 9	Médio	2001	Academia
Jogador 10	Guarda-Redes	2001	Academia
Jogador 11	Avançado	2001	Academia
Jogador 12	Defesa / Médio	2001	Academia
Jogador 13	Médio	2001	Academia
Jogador 14	Defesa	2001	Academia
Jogador 15	Defesa	2001	Torreense

Jogador 16	Guarda-Redes	2001	Torreense
Jogador 17	Avançado	2001	Janitas
Jogador 18	Médio	2001	Torreense
Jogador 19	Defesa	2001	Freiria
Jogador 20	Médio	2001	Ponte-do-rol
Jogador 21	Avançado	2001	Lourinhã
Jogador 22	Avançado	2001	Janitas

CARACTERIZAÇÃO DOS ASPECTOS GERAIS DA EQUIPA

ASPETOS FAVORÁVEIS	ASPETOS A MELHORAR
Técnica individual	Compromisso na tarefa
Robustez física	Transição defensiva
Velocidade	Comunicação
Transição ofensiva	Esquemas táticos
Organização defensiva	Objetividade ofensiva

EQUIPA DE JUVENIS 17/18

“Academia Sporting Turcifal” - Campeonato Distrital Juvenis II

Divisão

CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DOS ATLETAS

- Análise Psicológica, Física, Tática e Técnica -

	APRECIÇÃO FÍSICA	APRECIÇÃO TÉCNICA	APRECIÇÃO TÁTICA	APRECIÇÃO PSICOLÓGICA
Jogador 1	Excesso de peso, estatura média, pouco ágil.	Dificuldades na reposição de bolas com a mão, excelente jogo de pés.	Dificuldades nas saídas da baliza.	Autoconfiante, baixa atitude competitiva em treino.
Jogador 2	Estatura baixa, ágil.	Postura correta na posição de “barreirista” e nas bolas baixas.	Dificuldades nas saídas da baliza.	Resiliente, baixo controlo da ansiedade em competição.
Jogador 3	Estatura alta, muito magro, pouco resistência à fadiga.	Dificuldades na reposição de bolas longas	Mostra dificuldade nas tomadas de decisão.	Dedicado na tarefa, resiliente, baixa autoestima.
Jogador 4	Estatura média, resistente, ágil.	Eficaz no processo defensivo (1x1).	Excelente no posicionamento defensivo.	Bom controlo emocional, resiliente,

		Precisa melhor o passe.		determinado forte na coesão grupal.
Jogador 5	Estatura alta, veloz mas pouco ágil.	Eficaz no processo defensivo aéreo, no entanto ofensivamente precisa melhorar jogo aéreo.	Eficiente no posicionamento defensivo.	Determinado, resiliente, líder.
Jogador 6	Estatura baixa, pouca capacidade de aceleração.	Pouco assertivo no desarme, dificuldade no passe longo.	Executa bem as coberturas defensivas e controlo da profundidade.	Necessita de melhorar a autoconfiança e a determinação em treino.
Jogador 7	Estatura média, ágil, veloz.	Dificuldades do passe. Bom timing de desarme.	Dificuldades no posicionamento e coberturas defensivas.	Apresenta défice de autoconfiança, é pouco dedicado ao treino, desmotiva com facilidade.
Jogador 8	Estatura alta, veloz, ágil.	Muitas dificuldades na receção orientada. Boa capacidade de execução cruzamentos.	Boa noção de posicionamento defensivo, bom nas transições defensivas e ofensivas.	Muito resiliente, determinado e com enorme vontade de aprender e melhorar.
Jogador 9	Estatura baixa, pouco resistente à fadiga, propenso a lesões.	Bom no passe, eficaz no desarme.	Forte na transição ofensiva, dificuldades na	Pouca autoestima, forte na coesão grupal.

			transição defensiva.	
Jogador 10	Estatura muito baixa, ágil.	Muito eficaz no remate e no passe. Excelente na execução de bolas paradas.	Boa leitura do modelo de jogo, excelente nas tomadas de decisão.	Resiliente, determinado, muito focado.
Jogador 11	Estatura média, ágil, veloz.	Forte na progressão com bola, no desarme e no passe.	Competente na leitura do modelo de jogo, forte nas transições ofensivas.	Importante na coesão de grupo, determinado, confiante.
Jogador 12	Estatura alta, resistência à fadiga, veloz.	Precisa de melhorar no passe, forte no desarme e jogo aéreo.	Dificuldade na leitura do modelo de jogo e na tomada de decisão.	Resiliente, determinado, apresenta melhor performance em treino do que em jogo.
Jogador 13	Estatura baixa, ágil, pouco resistente à fadiga.	Forte no passe, receção e cruzamentos. Dificuldades no desarme (duelos físicos).	Forte no posicionamento/movimentos entre linhas, Dificuldades na transição defensiva.	Precisa melhorar o controlo emocional. Dedicado e com vontade de aprender.
Jogador 14	Estatura baixa, ágil.	Muito competente no passe. Facilidade de remate com ambos os pés. Forte no “último passe”.	Dificuldades na transição defensiva, muito competente no processo ofensivo.	Focado, resiliente, autoconfiante.

Jogador 15	Estatura média, veloz, ágil.	Muito forte na progressão com bola, dificuldades no passe (principalmente longo).	Precisa melhorar a leitura do modelo de jogo principalmente na organização defensiva.	Excelente atitude competitiva em jogo, no entanto precisa de melhorar em treino, resiliente.
Jogador 16	Estatura média, ágil, veloz, pouca resistência à fadiga.	Forte no passe, facilidade no remate na passada, forte no drible.	Forte em todos os momentos do jogo exceto na transição defensiva.	Necessita melhorar a autoconfiança, determinado, importante na coesão do grupo.
Jogador 17	Estatura média, muito veloz, ágil, resistente à fadiga.	Forte no remate, muito veloz na progressão com bola. Precisa de melhorar no “último passe”.	Muito forte nas transições defensivas e ofensivas.	Resiliente, determinado, muito focado. Precisa de melhorar a autoconfiança.
Jogador 18	Estatura média, veloz, ágil, resistente à fadiga.	Excelente capacidade de drible, forte no remate e no “último passe”.	Muito competente em todos os momentos do jogo. Excelente na leitura do modelo de jogo.	Muito determinado, resiliente e focado. Muito importante na coesão do grupo.
Jogador 19	Estatura baixa, veloz, ágil.	Forte no remate e na progressão com bola. Facilidade no drible. Precisa melhorar no passe.	Forte nas transições ofensivas, precisa de melhorar na organização defensiva.	Precisa de melhorar a autoconfiança. Apresenta melhor performance no treino do que no jogo.

<p>Jogador 20</p>	<p>Estatura alta, pouco veloz e pouco ágil. Apresenta excesso de peso.</p>	<p>Forte no remate (bom na finalização a 1 toque). Precisa de melhorar o passe e a receção de bola quando pressionado nas costas.</p>	<p>Muitas dificuldades no processo defensivo.</p>	<p>Precisa de melhorar a sua autoconfiança. Excelente na coesão do grupo.</p>
<p>Jogador 21</p>	<p>Estatura alta, ágil. Pouca resistência à fadiga.</p>	<p>Boa capacidade de drible. Precisa melhorar na finalização.</p>	<p>Competente na leitura do modelo de jogo.</p>	<p>Necessita de melhorar a autoconfiança e a determinação em treino.</p>
<p>Jogador 22</p>	<p>Estatura média, pouco ágil e pouco veloz. Apresenta excesso de peso.</p>	<p>Precisa de melhorar na finalização. Forte na receção de bola e no passe.</p>	<p>Forte na organização ofensiva. Dificuldades na transição defensiva.</p>	<p>Determinado, desmotiva com facilidade.</p>

PERÍODO COMPETITIVO

O primeiro jogo oficial da época efetuou-se no dia 15 de outubro de 2017. A semana padrão de treinos caracteriza-se pela realização de três treinos (3ª feira, 5ª feira e 6ª feira) e jogo ao domingo. Os objetivos propostos pelo treinador eram ambiciosos, subir de divisão. Esta equipa estava inserida no campeonato da AF Lisboa, 2ª Divisão - Série 1 (Jun.B, Sub17). A série era formada por 12 equipas, posteriormente o 1º classificado iria disputar um minitorneio de 3 equipas designado apuramento de campeão e o vencedor disputaria o jogo final que ditaria o campeão. As equipas adversárias eram na sua maioria da zona de Torres Vedras, equipas das aldeias do concelho, por esse facto as viagens eram curtas.

A série em que estávamos inseridos era formada pelas seguintes equipas, apresentadas na classificação final:

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	<u>EAS Turcifal</u>	57	<u>22</u>	<u>18</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>64</u>	<u>15</u>	+49
2	<u>Torreense B</u>	49	<u>22</u>	<u>15</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>73</u>	<u>21</u>	+52
3	<u>Casalinense</u>	43	<u>22</u>	<u>14</u>	<u>1</u>	<u>7</u>	<u>57</u>	<u>30</u>	+27
4	<u>A dos Cunhados</u>	41	<u>22</u>	<u>12</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>42</u>	<u>21</u>	+21
5	<u>At. Povoense</u>	39	<u>22</u>	<u>12</u>	<u>3</u>	<u>7</u>	<u>58</u>	<u>30</u>	+28
6	<u>Pedra</u>	37	<u>22</u>	<u>11</u>	<u>4</u>	<u>7</u>	<u>52</u>	<u>44</u>	+8
7	<u>Cerca</u>	30	<u>22</u>	<u>8</u>	<u>6</u>	<u>8</u>	<u>43</u>	<u>35</u>	+8
8	<u>Sobreirense</u>	23	<u>22</u>	<u>7</u>	<u>2</u>	<u>13</u>	<u>37</u>	<u>65</u>	-28
9	<u>FC Ota</u>	21	<u>22</u>	<u>6</u>	<u>3</u>	<u>13</u>	<u>38</u>	<u>60</u>	-22
10	<u>Arneiros</u>	17	<u>22</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>13</u>	<u>35</u>	<u>61</u>	-26
11	<u>Aveiras</u>	10	<u>22</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>16</u>	<u>21</u>	<u>91</u>	-70
12	<u>União Atalaia</u>	8	<u>22</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	<u>63</u>	-47

Posteriormente, no apuramento de campeão, ficámos inseridos num grupo com o Palmense e o SL Olivais, também estes vencedores de série. Foi disputado um minicampeonato com 4 jogos.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	<u>EAS Turcifal</u>	8	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>0</u>	<u>3</u>	<u>0</u>	+3
2	<u>Palmense</u>	4	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	-1
3	<u>SL Olivais</u>	4	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	-2

Após vencermos o grupo dos vencedores de série, realizámos o último jogo da época para definir o campeão.

FINAL

EAS Turcifal	2-0	Carcavelos
---------------------	-----	------------

Os objetivos definidos pela equipa técnica na voz do treinador no início de época foram alcançados, os resultados desportivos foram muito positivos.

- Avaliação Geral dos Microciclos -


Microciclo Padrão

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

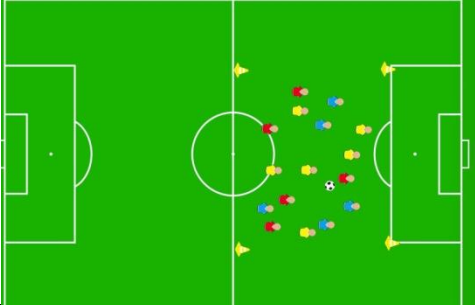


Esta época tornou-se num desafio pessoal mais interessante do que inicialmente previa, quer por se tratar de estágio para Mestrado, mas principalmente pela particularidade inerente à metodologia de treino características do Treinador com que colaborei neste projeto. Para que fique claro, tínhamos três treinos semanais (3ª,5ª,6ª), sendo que o treino de 3ªfeira era igual semana após semana, assim como os restantes treinos do microciclo. Não houve ao longo da época qualquer variação nos exercícios realizados, exceto por questões pontuais relacionadas com a redução do tempo de treino e nestas situações um dos exercícios não era efetuado. Independentemente da performance nos treinos, nos jogos, das dificuldades colocadas pelos adversários, das nossas características, os treinos foram continuamente iguais, diversificando somente o feedback que era mais enérgico nas três ou quatro semanas seguintes a jogos que não ganhávamos. Na semana de 12 a 17 dezembro substitui o treinador principal, por este estar ausente, e alterei significativamente o padrão de treinos de que os atletas estavam familiarizados com o objetivo de os motivar, melhorar aspetos individuais / coletivos e “treinar-me”.

De seguida, apresentamos os planos de treino padrão de uma época desportiva, assim como os planos de treino referentes à semana de 12-17 dezembro.


Terça-Feira (Padrão)

	Escola Academia Sporting do Turfical		
	Ficha de Treino		
		Período: Competitivo	Nº Atletas: 22
	Época: 2017/2018	Volume: 90'	Dia: 3ª feira
	Hora: 20:00	Intensidade: Média/Alta	
Objetivos: Organização Ofensiva e Organização Defensiva.			

DESCRIÇÃO DO EXERCICIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
5' Curta conversa com os atletas sobre as dinâmicas do treino.	
5' Corrida contínua	
10' Mobilização articular e Alongamentos	

<p>20' Posse de bola em espaço reduzido</p> <p>3 equipas (2 em posse de bola, 1 a recuperar a posse de bola).</p> <p>Inicialmente livre toques, posteriormente redução do número de toques. Últimos 5 minutos a 1 toque.</p>	
<p>15' Posse de bola com apoios em espaço reduzidos</p> <p>Titulares no jogo anterior a fazer de apoio.</p> <p>Metade do tempo do exercício a 2 toques e a outra metade a 1 toque para os jogadores dentro.</p> <p>2 toques apoios.</p>	
<p>25' Gr+5x5+Gr</p> <p>(Jogadores que não jogaram o último jogo).</p> <p>Espaço reduzido.</p> <p>Sem limite de toques.</p> <p>(Os atletas que tinham jogado no último jogo não faziam este jogo, passando para os exercícios de Força superior, média e alongamentos).</p>	
<p>10' Alongamentos, Força Superior e Força Média</p>	

Quinta-Feira (Padrão)

	Escola Academia Sporting do Turfical		
	Ficha de Treino		
		Período: Competitivo	Nº Atletas: 22
	Época: 2017/2018	Volume: 90'	Dia: 5ª feira
	Hora: 20:00	Intensidade: Alta	
Obj. Táct/Técn: Organização coletiva.			

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
<p>5' Curta conversa com os atletas sobre as dinâmicas do treino.</p>	
<p>10' Mobilização Articular, Alongamentos.</p>	
<p>15' Meínhos condicionados a 1 e 2 toques</p> <p>Intensidade elevada.</p> <p>10 minutos a 2 toque.</p> <p>5 minutos a 1 toque.</p> <p>Vão ao meio últimos 2 jogadores a tocar na bola.</p>	

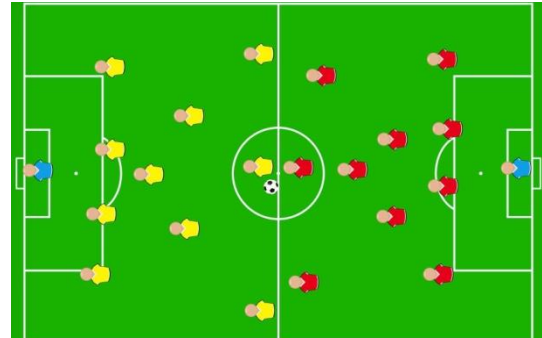
55' GR+10x10+GR

Jogo formal.

Defesa presumivelmente titular na Equipa A.


Ataque presumivelmente titular na Equipa B.

A meio do jogo juntavam-se estes jogadores.



5' Alongamentos

Sexta-Feira (Padrão)

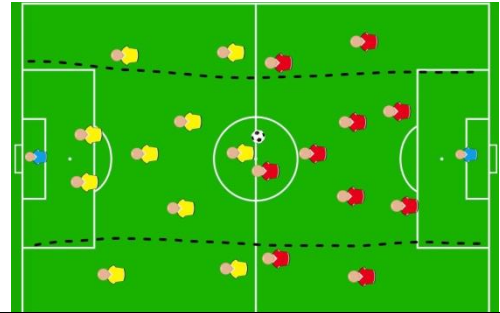
	Escola Academia Sporting do Turfical		
	Ficha de Treino		
		Período: Competitivo	Nº Atletas: 22
	Época: 2017/2018	Volume: 90'	Dia: 6ª feira
	Hora: 20:00	Intensidade: Alta	
Obj. Táct/Téc: Organização Defensiva (esquemas táticos) e Organização Ofensiva (prevalência do ataque pelos corredores).			

DESCRIÇÃO DO EXERCICIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
<p>5' Curta conversa com os atletas sobre as dinâmicas do treino.</p>	
<p>5' Corrida contínua</p> <p>5' Mobilização Articular, Alongamentos.</p>	
<p>10' Meínhos sem condicionantes</p>	

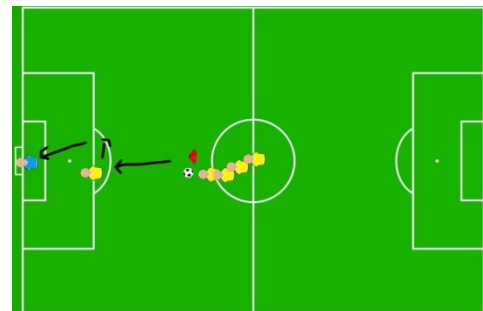
25' GR+10x10+GR com condicionantes

Condicionantes:

Para o golo ser validado a bola tinha de sair de cruzamento (último passe).



15' Exercício de Finalização



20' Esquemas Táticos



5' Alongamentos

ANÁLISE DO MICROCIDLO PADRÃO

Como referi anteriormente, e em jeito de reflexão, este método de treino foi-me apresentado enquanto jogador profissional de futebol e convivi positivamente. Foram apenas 5 meses e talvez por isso tenha sido benéfico para mim, numa altura em que ainda era júnior e estava inserido na equipa principal sénior. O facto de saber antecipadamente o que ia realizar em cada treino, levava-me a uma preparação mental para os exercícios, no entanto durante um jogo existe abundância de situações aleatórias por mais que tentemos padronizar.

Ao longo do estágio, no papel de treinador, o sentimento era diferente daquele que experienciei enquanto jogador anos antes, ou seja, o convívio com esta realidade deixava-me desconfortável.

Constatee duas grandes vantagens deste método, sobretudo em escalões de formação, os treinos fluíam maioritariamente sem grandes dúvidas e perdia-se pouco tempo a instruir exercícios. Por outro lado, notou-se ao longo do tempo a desmotivação para o treino, pouco foco na tarefa e acima de tudo uma evolução individual e coletiva muito aquém do potencial existente. Quanto a esta menor evolução individual e coletiva contribuiu igualmente o baixo nível competitivo de grande parte das equipas adversárias.

Ao fim de 3 semanas de treino neste registo, sugeri ao treinador principal a alteração de 2 ou 3 exercícios que considerava mais adequados aos objetivos pretendidos, assim como permitiria desafiar mentalmente os atletas, expliquei-lhe as vantagens, no entanto e sendo o líder optou pela continuidade.

Aceitei que esta era a sua forma de trabalhar, era onde e como se sentia confortável e aquela em que acreditava.

Deste modo, de seguida apresentarei as reflexões dos vários microciclos ao longo da época.

Microciclo (1ª Jornada – FCOTA 1 vs 3 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Fizemos uma semana padrão de treino com o foco principal no feedback positivo, no fator motivacional por ser o início da nossa caminhada e na importância de começar com uma vitória, assim como uma exibição que desse confiança à equipa. Não tínhamos análise do adversário, deste modo o processo de treino foi direcionado para o nosso modelo de jogo, para os nossos princípios que passam primordialmente por atacar pelos corredores laterais, sendo isso que foi constantemente promovido ao longo da semana de treino.

Análise Jogo: Foi o adversário ideal para iniciar a competição, pois não conseguiu criar-nos dificuldades significativas. Dominámos o jogo tanto na primeira como na segunda parte. Foi relevante verificar que os nossos jogadores procuraram transportar para o jogo aquilo que treinámos durante a semana, nomeadamente o jogo pelos corredores laterais, criando assim desequilíbrios no nosso adversário, sendo mesmo através de dois cruzamentos que conseguimos marcar dois dos nossos três golos neste jogo. O golo adversário surge numa situação de bola parada.

Microciclo (2ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 7 vs 1 Sobreirense)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Relativamente aos exercícios de treino foi uma semana padrão. Tendo em conta o golo sofrido no jogo anterior num lance de bola parada (esquemas táticos defensivos), no treino de quinta-feira, durante o jogo formal, foi dado muito relevo a essa temática. Sentimos ao longo da semana que a vitória no jogo inaugural lhes deu confiança, a aplicação no treino e a alegria demonstrada eram reflexo disso.

Análise Jogo: Foi o nosso primeiro jogo em nossa casa, a equipa estava confiante e demonstrou-o ao longo da semana de treino através da performance, aplicação e alegria em cada exercício. A equipa adversária era geograficamente próxima, com jogadores conhecidos dos nossos atletas, alguns que frequentavam a mesma escola e por si só elevou a motivação para o jogo. Este acabou por ser desnivelado, marcámos 7 golos e podiam ter sido ainda mais se fôssemos mais eficazes nas situações de finalização. Os nossos jogadores eram individualmente mais capacitados. Como temos jogadores muito rápidos e tecnicamente evoluídos nos corredores laterais privilegiamos o jogo pelas laterais e neste jogo não foi exceção. O golo do Sobreirense foi marcado de penalti, numa desconcentração coletiva.

Microciclo (3ª Jornada – Torreense B 0 vs 1 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treinos padrão, muito semelhante à anterior. O próximo jogo era visto pelos nossos atletas como um dérbi e procurámos rentabilizar esse sentimento de modo a torna-lo vantajoso para nós. Sabíamos das características do campo do adversário, com grandes dimensões, o que favorecia o nosso modelo de jogo ofensivo, nomeadamente o jogo pelos corredores laterais. Os esquemas táticos, tal como na semana anterior tiveram alguma proeminência no treino de quinta feira (jogo formal).

Análise Jogo: Foi o jogo mais equilibrado dos três disputados até ao momento. O Torreense foi quase sempre uma equipa muito competente, principalmente na sua organização defensiva. A nossa equipa teve mais posse de bola, criou mais momentos de finalização e conseguimos marcar o golo que deu a vitória, novamente, num lance em harmonia com o nosso modelo de jogo na vertente ofensiva, nomeadamente através de uma jogada no corredor lateral que proporciona um cruzamento atrasado que resulta posteriormente numa finalização com sucesso. Fomos uma equipa muito concentrada nas tarefas e muito competente quanto à exigência deste jogo.

Microciclo (4ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 1 vs 0 Casalinhense)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treinos padrão. Os resultados nos primeiros três jogos aliados ao desempenho da equipa faziam-nos acreditar no processo e davam consistência aos métodos de treino. A semana, ao contrário das anteriores, teve uma atitude por parte dos atletas demasiado descontraída. Os resultados recentes, principalmente do último jogo com o Torreense elevaram a confiança e muitas vezes quando o empenho e foco diminuem a performance da equipa é prejudicada. A semana resume-se a esta questão da falta de concentração nas tarefas. No que concerne aos exercícios de treino foram ao mesmo da anterior.

Análise Jogo: Mais um jogo contra um adversário geograficamente próximo, com os atletas de ambas as equipas a conhecerem-se pessoalmente, inclusive colegas de escola. O nosso treinador conhecia alguns jogadores do Casalinhense, alertando para a exigência deste jogo apesar de ser uma equipa que pertencia a uma pequena aldeia do concelho de Torres Vedras. O jogo começa praticamente com o nosso golo marcado através de uma grande penalidade e foi mesmo o melhor do jogo. Fomos muito pouco agressivos nas disputas de bola, pouco focados nas tarefas da equipa para o jogo e apesar de sermos melhor equipa e termos melhores jogadores acabámos por vencer com pela margem mínima, sendo que nos últimos minutos tivemos alguns lances onde poderíamos ter sofrido golo. Valeu pelos três pontos conquistados e pela aprendizagem, nomeadamente quanto ao reflexo dos treinos no jogo.

Microciclo (5ª Jornada – Arneiros 3 vs 3 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treinos em sincronia com as anteriores. Na conversa com os atletas de início de microciclo, teve como objetivo a promoção do compromisso de todos em prol da equipa, de forma a continuarmos com uma performance elevada, estarmos mais próximos de vencer os nossos jogos e no final atingirmos um feito histórico para o clube e para os jogadores. Apesar do discurso agregador, motivacional, a semana de treinos continuou menos intensa que as primeiras, no entanto houve melhorias em relação à anterior. No treino de quinta-feira foi dado ênfase às bolas paradas ofensivas.

Análise Jogo: Em teoria este adversário seria um dos mais acessíveis ao longo da época, no entanto fomos surpreendidos pela intensidade desta equipa que disputava todos os lances com uma veemência admirável. Empatámos 3-3 justamente. Tivemos mais posse de bola, usufruímos de várias ocasiões para marcarmos golo, no entanto fomos perdulários. A atitude competitiva da equipa estava longe daquela que mostrámos nos primeiros três jogos da competição. Sofremos três golos por abordagens displicentes quer nas bolas paradas (2 golos sofridos), quer em situações de bola corrida.

Microciclo (6ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 2 vs 0 Cerca)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana padrão no que concerne aos exercícios realizados no treino. Optámos por não efetuar qualquer conversa relativamente ao jogo do fim de semana e fomos imediatamente treinar. Os jogadores entraram no treino com uma atitude diferente, mais comprometidos, mais focados nas tarefas, o que proporcionou uma semana positiva de treino. Na quinta-feira, no exercício de “jogo formal”, sempre que sucedia uma bola parada, repetíamos diversa vezes, explicando estratégias de melhorar a nossa performance nestes momentos do jogo.

Análise Jogo: Foi dito aos atletas antes do jogo que independentemente do adversário, se a nossa atitude competitiva, foco, compromisso fossem elevados estaríamos sempre mais próximos de vencer os nossos jogos. Quanto ao jogo, conseguimos explorar muito bem os corredores laterais, pois também é nessa zona que temos os nossos jogadores globalmente mais capacitados. Os nossos golos surgiram através de lances muito semelhantes iniciados no corredor lateral com cruzamento e finalização. Defensivamente tivemos sempre muito concentrados e com todos os jogadores comprometidos.

Microciclo (7ª Jornada – Pedra 1 vs 3 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treinos padrão. Semana muito positiva no que concerne ao empenho e compromisso por parte de todos os atletas. Foi uma semana onde se incidiu particularmente no treino dos esquemas táticos defensivos, sendo a componente ofensiva igualmente trabalhada, no entanto com menor relevo (variação entre canto curto e canto com bola direta na área).

Análise Jogo: Jogo muito afirmativo por parte da nossa equipa. As dimensões do campo da Pedra foram uma vantagem para as características da nossa equipa, nomeadamente o facto de ser um campo de grandes dimensões. Ofensivamente permitiu-nos ter muita posse de bola, criando algumas situações para finalização através de um jogo apoiado. De salientar que um dos nossos golos foi conseguido através de uma situação de “canto curto” (tínhamos treinado no treino esta situação do jogo).

Microciclo (8ª Jornada – At. Povoense 1 vs 1 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: A semana de treinos foi menos produtiva do que o habitual, particularmente ao nível da concentração e empenho demonstrado pelos jogadores. No que concerne aos exercícios aplicados no treino, estes foram em sintonia com as semanas anteriores, existindo de igual modo uma continuidade no trabalho dos esquemas táticos quer ofensivos, quer defensivos (treino de 5ª feira).

Análise Jogo: A frase clichê: diz-me como treinas e eu dir-te-ei com jogas, declarada algumas vezes pelo treinador ao grupo foi o retrato deste microciclo. A semana de treinos, como referido na avaliação do microciclo, foi menos fértil do que habitualmente e o jogo foi o reflexo disso mesmo. Fomos uma equipa desfocada, desconcentrada nas tarefas tanto defensivas como ofensivas e com transições ofensivas muito lentas para aquilo que costuma ser nosso apanágio. O horário do jogo foi diferente do habitual, ou seja, jogámos às 9h, sendo que normalmente o jogo inicia-se às 10:30. Os atletas acordaram mais cedo que é hábito, a maioria acordou antes das 7h da manhã, e pode este fator ter tido alguma influência na menor performance dos atletas. O resultado foi muito melhor do que a exibição. Ganhámos claramente 1 ponto.

Microciclo (9ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 2 vs 0 União Atalaia)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Foi uma semana tipo no que aos exercícios de treino diz respeito. Na conversa de início de microciclo, os jogadores foram alertados quanto à importância do seu desempenho positivo em todos os treinos, assim como a atitude competitiva a concentração na execução das tarefas propostas e o foco nos objetivos pessoais e coletivos. Os resultados até ao momento, aliados às performances positivas, faziam-nos acreditar que tínhamos qualidades para realizar uma época de sucesso, no entanto para isso acontecer era necessário unir a qualidade individual (técnica, tática) às qualidades psicológicas (concentração, atitude competitiva). O mais relevante e diferenciador nesta semana de treinos foi mesmo a conversa com os atletas. Houve uma melhoria na qualidade do treino derivado da predisposição dos jogadores para o mesmo.

Análise Jogo: O adversário desta semana foi inferior à nossa equipa, passámos grande parte do jogo com a posse de bola no meio campo ofensivo, conseguindo criar algumas situações para finalização que nos conduziram a uma tranquila vitória por 2-0, no entanto o resultado ficou muito aquém do que o jogo proporcionou. Apesar de dominarmos o jogo notou-se que a nossa equipa estava numa fase desinspirada, tendo como suporte as ocasiões de golo falhadas. O nosso jogo depende bastante daquilo que os nossos extremos produzem ofensivamente e neste jogo a sua performance esteve inferior ao que habitualmente são capazes de produzir.


Microciclo (10ª Jornada – A dos Cunhados 1 vs 2 Acad. Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo


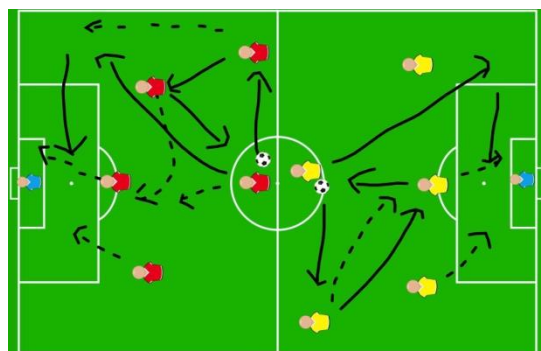
Avaliação Microciclo: Esta foi uma semana diferenciada de todas as outras. O chefe de equipa teve uma semana ausente e fiquei responsável pela liderança da equipa nesse período de treinos e no dia de jogo. Os exercícios escolhidos divergiram das semanas padrão com o objetivo de motivar o grupo, de os fazer sair da zona de conforto, de desafiá-los e “treinar-me”. Senti por parte dos atletas entusiasmo, aplicação e curiosidade na realização das tarefas propostas, no entanto, em alguns momentos os treinos não tiveram a fluidez e intensidade habituais. Alguns exercícios de maior complexidade obrigaram a duas ou três paragens para reforço daquilo que era pretendido. No final da semana e em jeito de autoavaliação fiquei com boas sensações quanto à minha performance. Obviamente que alterar a metodologia de treino desta forma de uma semana para a outra, provavelmente poderá não ser o ideal, no entanto no contexto em questão e com os objetivos pretendidos foi muito positivo.


Análise Jogo: Foi um jogo muito emotivo quer pelo equilíbrio, quer pela forma como vencemos. Tivemos a perder 1-0 até bem perto do final do jogo e marcámos dois golos já nos minutos finais. São daqueles jogos que dão imensa confiança pela forma como vencemos. O campo do A dos Cunhados favorecia as características dos nossos atletas e a nossa forma de jogar, pois tem grandes dimensões e também o piso sintético apresentava ótima qualidade. O jogo foi bastante nivelado e ganhámos essencialmente porque individualmente temos jogadores melhores que o adversário que desequilibraram o equilíbrio coletivo das equipas.

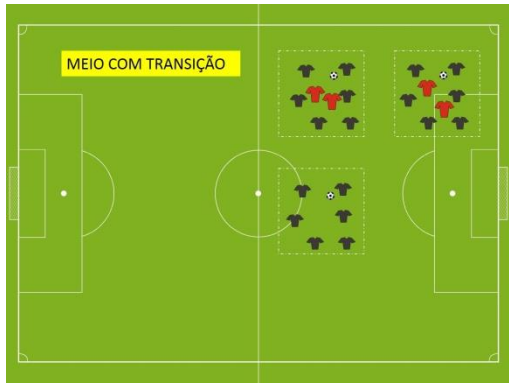
Microciclo (10ª Jornada – A dos Cunhados 1 vs 2 Acad. Sporting Turcifal)

	Escola Academia Sporting do Turcifal		
	Ficha de Treino		
	Treino Nº: ---	Período: Competitivo	Nº Atletas: 22
	Época: 2017/2018	Volume: 90'	Dia: 3ª feira
	Hora: 20:00	Intensidade: Alta	Data: 12/12/2017
Obj. Táct/Técn: Melhorar a técnica individual. Melhorar a Organização Defensiva / Ofensiva e o contra-ataque.			


DESCRIÇÃO DO EXERCICIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
<p>5' Curta conversa com os atletas sobre as dinâmicas do treino.</p>	
<p>10' "Meíno" 4x2</p> <p>2 toques.</p>	
<p>15' Exercício de Técnica Individual e Passe</p> <p>Grupos de 3.</p>	



<p>35' GR+3x4 → 2x1+GR</p> <p>Criação de situações de inferioridade numérica defensiva e em oposição situações de superioridade numérica ofensiva.</p> <p>Progressão para: 3x5, 3x6, 4x6, 5x6, assim como para 3x2.</p>	
<p>20' Combinações Ofensivas</p> <p>1 - sem oposição;</p> <p>2- oposição de 1 defesa;</p> <p>3- oposição de 2 defesas.</p>	
<p>5' Alongamentos</p>	

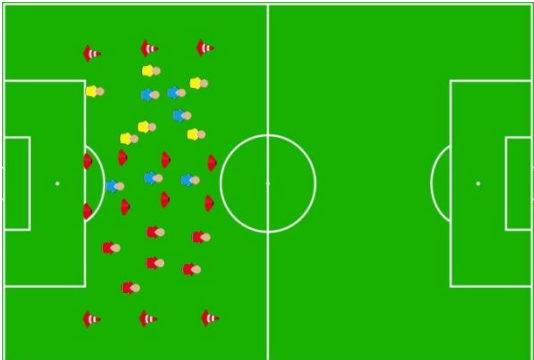
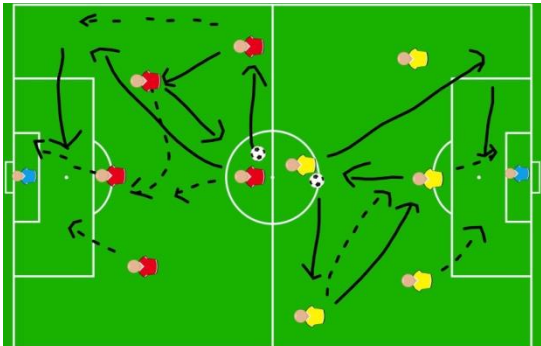
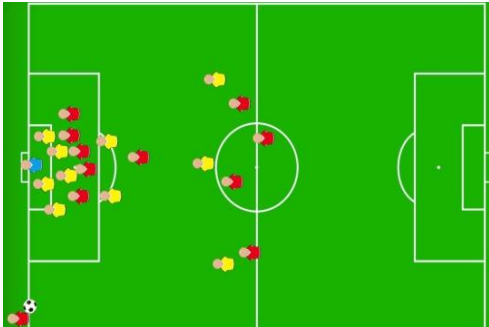
	Escola Academia Sporting do Turcifal		
	Ficha de Treino		
	Treino Nº: ---	Período: Competitivo	Nº Atletas: 22
	Época: 2017/2018	Volume: 90'	Dia: 5ª feira
	Hora: 20:00	Intensidade: Alta	Data: 14/12/2017
Obj. Táct/Técn: Melhorar a Organização Defensiva e Ofensiva.			

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
<p>5' Corrida contínua</p>	
<p>15' "Meíinho" com movimento</p> <p>Existem 3 "meínhos", um deles está livre e os atletas vão trocando a bola entre si. Nos outros joga-se normalmente. Quando os jogadores do meio recuperam a bola, quem perde a bola e o jogador que lhe fez o último passe transitam rapidamente para o "meíinho" livre.</p>	
<p>20' GR+6x5 e 2x1+GR</p> <p>O exercício consiste defensivamente em impedir situações de finalização e promover/definir uma zona junto à linha para iniciar os contra-ataques. Nos dois quadrados estão colocados 2 avançados e a bola tem de ser colocado no espaço (como define a imagem) para um desses avançados que por sua vez realizam situações de 2 contra 1.</p>	

	
<p>20' GR+5x8 e 3x2+GR</p> <p>Defesa baixa bem posicionada, tem por objetivo impedir situações de finalização e assim que recuperem a bola, rapidamente, colocá-la num dos 3 avançados para que estes realizem situações de 3 contra 2.</p>	
<p>25' 3 Equipas com apoios</p> <p>O típico torneio de 3 equipas com 2 condicionantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quem marcar golo no primeiro minuto vale 2 golos. - Quem marcar golo nos últimos 30 segundos ganha o jogo imediatamente independentemente do resultado no momento. 	
<p>5' Alongamentos</p>	

	Escola Academia Sporting do Turcifal		
	Ficha de Treino		
	Treino Nº: ---	Período: Competitivo	Nº Atletas: 22
	Época: 2017/2018	Volume: 90'	Dia: 6ª feira
	Hora: 20:00	Intensidade: Média	Data: 15/12/2017
Obj. Táct/Técn: Melhorar a Organização Defensiva e Ofensiva. Esquemas tácticos ofensivos e defensivos.			

DESCRIÇÃO DO EXERCICIO	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
<p>5' Curta conversa com os atletas sobre as dinâmicas do treino.</p>	
<p>10' Deslocamentos Posicionais</p> <p>Movimentação táctica consoante instruções.</p>	
<p>15' Deslocamentos na velocidade máxima</p> <p>1 - Velocidade em linha reta.</p> <p>2 - Velocidade com mudança de direcção.</p>	

<p>20' Posse de bola com saída da zona de pressão</p> <p>Mínimo 5 passes para transição da bola para a equipa contrária.</p> <p>Passe baixo na transição de zona vale 2 pontos.</p>	
<p>20' Combinações Ofensivas sem oposição</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Ala a cruzar 2- Ponta de lança a cruzar 3- Lateral a cruzar 4- Médio a entrar na zona central 	
<p>15' Esquemas Táticos</p>	
<p>5' Alongamentos</p>	

Microciclo (11ª Jornada – Aveiras 0 vs 5 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Voltámos à semana padrão de treino. Os jogadores estavam felizes, empenhados e motivados após a vitória no jogo passado. Foi uma daquelas vitórias especiais pela forma como sucedeu. A semana de treinos correu muito bem, com intensidade, com ótimo desempenho por parte dos atletas e os exercícios propostos decorreram positivamente.

Análise Jogo: O resultado da semana de treinos refletiu-se neste jogo. Ganhámos por 0-5 e para além do excelente e volumoso resultado tivemos uma admirável performance, com exceção na eficácia. Criámos muitas situações de finalização para marcar golo e tivemos uma percentagem de sucesso abaixo dos 50%. Nas transições ofensivas fomos muito competentes, muito hábeis e tornámos desta forma o jogo favorável para a nossa equipa desde o primeiro minuto.

Microciclo (12ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 6 vs 0 FC OTA)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treinos padrão. A entrega, determinação, motivação e performance dos jogadores estava no melhor momento da época e por conseguinte o desempenho coletivo alinhava-se com o individual. A semana de treinos, tal como a anterior, foi bastante positiva. No treino de quinta-feira foi dado algum destaque às bolas paradas tanto ofensivas como defensivas.

Análise Jogo: Foi um jogo, tal como o anterior, que tornámos desequilibrado a nosso favor. Nos primeiros dez minutos já vencíamos por 2-0. A equipa atravessava uma fase elevada de confiança quer individual, quer coletiva e com os dois golos marcados na fase inicial do jogo alavancou-nos para mais uma admirável exibição. As transições ofensivas pelos corredores laterais foram novamente muito exploradas pelos nossos jogadores e criámos inúmeras dificuldades ao adversário com esse atributo do nosso jogo. Defensivamente fomos muito unidos (linhas juntas) e competentes nos duelos.

Microciclo (13ª Jornada – Sobreirense 1 vs 4 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: A semana de treinos seguiu a mesma lógica metodológica das anteriores. Os atletas apesar de não mostrarem apresentarem a intensidade das últimas duas semanas, exibiram um desempenho positivo. No treino de quinta-feira foi novamente dado relevo aos esquemas táticos (bolas paradas) principalmente defensivos, já que o próximo jogo seria num campo com dimensões reduzidas que se traduz numa importância acrescida nestes momentos do jogo.

Análise Jogo: Tal como previsto o jogo ofensivo do Sobreirense dependia em grande parte das bolas paradas e procuram durante todo o jogo explorar estes momentos. Qualquer livre no meio campo ofensivo, era sinónimo de bola na nossa área. Acabámos por sofrer o golo dessa forma. Ofensivamente conseguimos, mesmo num campo de dimensões reduzidas, criar muitos desequilíbrios na organização defensiva adversária o que se traduziu na marcação de quatro golos. Foi um jogo que vencemos justamente.

Microciclo (14ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 1 vs 2 Torreense B)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treino padrão. Esta semana teve a particularidade de gozar das festividades do carnaval, festa muito característica e celebrada pelos torrienses e consequentemente pelos nossos atletas. Foi evidente na performance dos jogadores uma quebra ao longo dos treinos semanais. A intensidade e foco nas tarefas de treino eram muito distantes do que habitualmente era apanágio desta equipa. O adversário desta semana era o segundo classificado e ao fim de uma volta do campeonato foi perceptível que a par da nossa equipa era aquela que apresentava melhores jogadores. A semana de treinos ficou aquém do pretendido.

Análise Jogo: Sentimos desde a chegada ao balneário que os jogadores estavam ansiosos com o jogo. Eles sabiam que não estavam nos melhores índices para a exigência deste jogo tendo em conta a semana de treino em consequência das festividades do Carnaval.

No jogo propriamente dito, o equilíbrio foi dominante, as duas equipas tinham respeito mútuo, corriam poucos riscos, preferindo a excelente organização defensiva e deixando a organização ofensiva para alguns momentos individuais dos atletas com esses atributos mais desenvolvidos. O jogo foi muito disputado na zona central do campo, no entanto as qualidades técnicas e táticas não foram convergentes com o lugar na tabela classificativa das duas equipas. O Torreense B foi superior no número de golos marcados, aproveitou dois momentos de bolas paradas e alcançou a vitória neste jogo.

Microciclo (15ª Jornada – Casalinhense 0 vs 3 Acad. Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Apesar de ser uma semana de treinos após a primeira derrota da época, a mesma desenrolou-se de forma muito positiva. Os jogadores estavam focados nas tarefas do treino, aplicaram-se ao máximo mesmo que em alguns momentos a qualidade não fosse a melhor, no entanto a intensidade em cada momento foi sem dúvida elogiável. A derrota no jogo anterior, sem qualquer conversa motivacional por parte do treinador, deixou a equipa de “orgulho ferido” e com enorme vontade de fazer diferente logo a partir do primeiro treino da semana. Os exercícios no treino foram os habituais.

Análise Jogo: Após uma semana de treinos com a qualidade e aplicação que verificámos, a probabilidade de fazermos um jogo competente eram altas e assim sucedeu. Num jogo teoricamente exigente contra uma das boas equipas do campeonato conseguimos ser muito superiores quer defensiva quer ofensivamente. Os nossos golos surgiram de lances muito treinados durante a semana, nomeadamente através de cruzamentos na área. Defensivamente fomos sempre muito solidários, muito organizados e com as linhas próximas para não permitir espaços ao adversário. Provavelmente fizemos o melhor jogo até ao momento.

Microciclo (16ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 3 vs 0 Arneiros)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treinos padrão. Se na semana anterior sentimos os jogadores com poucos sorrisos, no entanto concentrados nas tarefas, esta semana o foco e intensidade nos exercícios do treino mantiveram-se e os sorrisos, alegria voltaram. Apesar dos exercícios de treino propostos semana após semana serem iguais, no treino de quinta-feira apesar de o exercício ser o mesmo (GR+11*11+GR) variava consoante os objetivos a finalidade do mesmo, ou seja, umas vezes o destaque eram os esquemas táticos, outras vezes a organização defensiva, noutras a organização ofensiva. Esta semana a organização ofensiva (jogo pelos corredores laterais) foi o destaque do exercício em questão.

Análise Jogo: Os Arneiros foi um adversário que na primeira volta nos deixou um “sabor amargo” ao empatarmos 3-3. Neste jogo e passado uma volta do campeonato estávamos mais conhecedores das nossas tarefas individuais e coletivas dentro de campo, a simbiose entre os jogadores era muito mais fluída e o resultado em conjunto com a performance da equipa refletiram isso mesmo. Ganhámos 3-0, marcámos um golo de bola parada (que é pouco habitual), criámos muitas oportunidades de golo, no entanto marcámos apenas três delas. Defensivamente fomos maioritariamente competentes.

Microciclo (17ª Jornada – Cerca 0 vs 3 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: A semana foi muito idêntica com a anterior. A equipa treinou durante a semana com intensidade. Os atletas que têm ao longo da época jogado menos tempo estavam, até ao momento, a ter um papel fundamental no sucesso da equipa na medida em que a sua aplicação nas tarefas do treino tem sido incrível. Mesmo quando a qualidade não é a desejável compensam com a vontade e o crer. No treino de quinta-feira no exercício de jogo formal, o destaque foi direcionado para os esquemas táticos (principalmente defensivos) porque o próximo adversário (Cerca) joga num campo de reduzidas dimensões e aproveitavam quase sempre esses momentos do jogo para tentar marcar golos. Era o principal trunfo ofensivo do Cerca.

Análise Jogo: Dominámos o jogo tanto na primeira como na segunda parte. Neste jogo a diferença entre as equipas ficou justamente refletida no resultado final que vencemos por 0-3. Marcámos muito cedo de penalti e o golo deu confiança à nossa equipa (que já atravessa um momento de confiança). Antes do intervalo marcámos o segundo golo num lance característico da nossa equipa com a bola a entrar no corredor lateral, 1x1, cruzamento e uma finalização que obteve sucesso. O adversário jogava de forma direta na maioria das vezes e conseguimos anular facilmente esse padrão ofensivo da Cerca. O nosso terceiro golo surgiu a meio da segunda parte numa bonita jogada individual.

Microciclo (18ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 4 vs 0 Pedra)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treino padrão. Na conversa inicial de semana com os jogadores foi dado realce ao facto de estarmos sem sofrer golos há três (desde a derrota com o Torreense B). No que à performance diz respeito, os atletas fizeram mais uma semana positiva. No treino de quinta-feira, no exercício de jogo formal, o foco esteve na mudança rápida de flanco (quando a concentração de jogadores estivesse em excesso numa lateral, fazer a bola chegar ao lado contrário rapidamente) com posterior obrigatoriedade de tentar uma situação de finalização.

Análise Jogo: Tal como estava a vínhamos a evidenciar nos últimos jogos, voltámos a entrar muito intensos, objetivos, focados nas tarefas e por conseguinte fomos premiados com dois golos nos primeiros quinze minutos de jogo. A segunda parte, apesar de exibirmos menos qualidade ofensiva, marcámos igualmente dois golos (ambos de penalti). Defensivamente repetimos as boas práticas dos recentes jogos. Foi o quarto jogo consecutivo sem sofrer golos. Foi importante não sofrer golos na medida em que estamos sempre mais perto de ganhar quando mantemos a nossa baliza inviolável, mas também porque foi o primeiro jogo da época para o guarda-redes que até aqui tinha sido sempre suplente não utilizado.

Microciclo (19ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 2 vs 0 At. Povoense)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Entrámos numa semana que poderia dar-nos, a quatro jogos do final do campeonato, a certeza da conquista da subida de divisão. Tínhamos de vencer o nosso jogo e esperar que o Torreense B fosse derrotado. Os jogadores estiveram estimulados ao longo da semana com essa possibilidade. A semana de treinos foi positiva e realizámos os habituais exercícios que os atletas já conheciam. No treino de quinta-feira voltámos a dar destaque à mudança rápida da bola de um corredor lateral para o corredor lateral oposto.

Análise Jogo: Globalmente foi um jogo equilibrado. A nossa entrada em jogo, ao contrário do que vínhamos a fazer, não foi tão intensa, nem tivemos as oportunidades de golo que habitualmente estávamos a conseguir nos primeiros minutos de jogo. O Povoense teve mérito porque baixou muito as linhas, estiveram defensivamente bem posicionados e, por conseguinte, evitaram que a nossa equipa criasse situações de finalização como tinha vindo a ser nosso apanágio. O nosso jogo exterior (através dos nossos extremos) estava a ser anulado na maioria das situações pois o adversário conseguia criar situações de superioridade numérica. O nosso golo surge num lance pouco feliz do jogador do Povoense (autogolo) mesmo antes do intervalo. Este golo deu-nos mais confiança e tranquilidade para a segunda parte que acabou por ser mais bem conseguida ofensivamente, no entanto permitimos algumas transições do Povoense que podiam dar em golo. Já nos minutos finais marcámos o segundo golo. Conseguimos o quinto jogo consecutivo sem sofrer golos.

Microciclo (20ª Jornada – União Atalaia 1 vs 4 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Na semana anterior não conseguimos garantir a subida pelo facto de o Torreense B ter ganho o seu jogo. Esta semana competitiva tinha uma nuance divergente da anterior, nomeadamente, a certeza de que só dependíamos de nós para festejar a subida de divisão. O nosso adversário seria o União Atalaia, uma das equipas com menor pontuação do campeonato até ao momento. Os atletas sabiam disso e apesar da alegria, motivação presentes nas tarefas do treino, notou-se a diminuição do foco, da concentração ao longo da semana. No treino de quinta-feira voltámos a aperfeiçoar as situações de bolas paradas dadas as características do campo adversário.

Análise Jogo: Entrámos no jogo muito apáticos, sem intensidade como se a vitória estivesse já garantida. A primeira parte do jogo foi o reflexo da semana de treino com pouco foco nas tarefas necessárias para estarmos a um nível competitivo elevado. Sofremos golo num canto e nos minutos seguintes permitimos que o adversário pudesse ter marcado mais golos. O União Atalaia optou por um jogo sempre direto, tivemos dificuldade em anular essa forma de jogar e não conseguimos ter a posse de bola habitual. Numa das poucas transições rápidas que conseguimos fazer acabámos por marcar o golo da igualdade e assim terminou a 1ª parte. Na 2ª parte foi um jogo distinto, marcámos 3 golos, vencemos por 1-4 e controlámos o jogo com muita posse de bola. Após o apito do árbitro para o final do jogo, a merecida festa da subida de divisão.

Microciclo (21ª Jornada – Acad. Sporting Turcifal 2 vs 1 A dos Cunhados)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Após conseguirmos o primeiro lugar e consequente subida de divisão, a conversa inicial da semana destacou a conquista alcançada e a definição de novo objetivo, nomeadamente sermos campeões. A semana de treinos decorreu de forma comum no que concerne aos exercícios de cada sessão de treino. Houve algum relaxamento e menor intensidade nas tarefas propostas que acabou por ter o “consentimento” da equipa técnica.

Análise Jogo: Entrámos no jogo muito confiantes. Conseguimos criar algumas situações de finalização e concedemos poucas oportunidades ao adversário. Marcámos o primeiro golo através de uma situação comum na nossa equipa, com o nosso extremo numa jogada individual a conseguir ganhar a linha, cruzar para um colega “encostar” para a baliza. O segundo golo surgiu no início da segunda parte num canto. O golo adversário é marcado numa situação de bola parada (livre direto), recarga.

Microciclo (22ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 2 vs 2 Aveiras)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Na conversa inicial da semana de treinos foi dito aos atletas que no último jogo do campeonato (antes do apuramento de campeão) iam existir várias mudanças na equipa. Para além disto reforçou o objetivo de sermos campeões e para isso o foco e intensidade nos treinos e jogos tinha de manter-se até final. A semana de treinos foi a padrão e a aplicação dos atletas foi positiva. Notou-se algum relaxamento principalmente em alguns dos habituais titulares. O treino de quinta-feira desenrolou-se, tal como na semana anterior, sem nenhuma incidência de destaque.

Análise Jogo: Foi um jogo com pouca qualidade técnica, com muitos passes falhados, com muito jogo direto de ambas as equipas, muitas faltas e muito confronto físico. O Aveiras já com classificação definida independentemente do resultado e a nossa equipa com atletas com menor ritmo de jogo teve reflexo na qualidade técnica e tática do jogo. Foi um jogo pouco atrativo próprio das vicissitudes do mesmo. A primeira parte terminou com o resultado em 0-0 e na segunda parte surgiram os golos, dois para cada equipa. Os quatro golos foram todos muito similares, através de jogo direto, erros defensivos e os avançados a surgirem isolados nos quatro golos do jogo.

- APURAMENTO DE CAMPEÃO -**Microciclo (1ª Jornada – SL Olivais 0 vs 2 Academia Sporting Turcifal)**

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treinos padrão. Os jogadores aplicaram-se nas tarefas propostas. Na conversa de início de semana foi pedido aos atletas para desfrutarem da oportunidade de disputar um apuramento de campeão e continuarem a demonstrar as suas qualidades da mesma forma que o fizeram até ao momento. Os exercícios sendo os habituais, conjugado com a motivação do grupo alavancado pelo contexto, tornaram a semana muito positiva. No treino de quinta-feira as bolas paradas defensivas tiveram maior destaque.

Análise Jogo: O jogo caracterizou-se por dois momentos completamente distintos, a primeira parte onde não conseguimos jogar como tem sido habitual, sobretudo devido à forma agressiva como o adversário se apresentou na disputa de cada lance. Não conseguimos ter a posse de bola e quando a tivemos decidimos quase sempre com precipitação. O resultado ao intervalo foi 0-0. A segunda parte foi um jogo totalmente diferente daquilo que aconteceu na primeira parte, alavancado com o golo marcado logo no primeiro lance. Este golo deu confiança à equipa e começámos a ter a posse de bola com critério, criando situações de finalização com a usual exploração dos corredores laterais e com naturalidade marcámos o segundo golo a meio da segunda parte.

Microciclo (2ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 1 vs 0 Palmense)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Após a primeira vitória no primeiro jogo do apuramento de campeão, o espírito (confiança, motivação, alegria) da equipa era muito positivo. A semana de treinos foi o reflexo deste bom ambiente existente. Os exercícios propostos foram os habituais (semana padrão), sendo a entrega, foco, motivação para a realização dos mesmo extremamente elogiável. No treino de quinta-feira (jogo formal) insistimos na mudança rápida da bola de um corredor para o corredor oposto (variação rápida do centro de jogo).

Análise Jogo: Jogo muito disputado pelas duas equipas e muito equilibrado. Foi claramente a melhor equipa que defrontámos ao longo da época. A forma como o Palmense jogou foi semelhante à nossa. Foi uma equipa que privilegiou a posse de bola e procurou quase sempre o ataque organizado ao invés do jogo direto. O jogo teve oportunidades de golo para ambas as equipas, mas no cometo geral a organização defensiva superiorizou-se à ofensiva, exceto no lance do nosso golo, próximo do final do jogo na marcação de uma grande penalidade. Num momento individual do nosso extremo, o atleta do Palmense rasteirou-o e conseguimos através desse lance conquistar a grande penalidade que culminou no nosso golo da vitória.

Microciclo (3ª Jornada – Academia Sporting Turcifal 0 vs 0 SL Olivais)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Foi uma semana padrão no que concerne aos exercícios de treino. Foi igualmente uma semana padrão no que diz respeito à predisposição dos jogadores para as tarefas do treino. A motivação dos atletas esteve sempre evidente ao longo da semana quer pela já referida predisposição para o treino, quer pela forma harmoniosa como todos se relacionaram. A vitória no próximo jogo colocava-nos praticamente no primeiro lugar do grupo e consequente acesso à final que determinaria o campeão. O treino de quinta-feira (jogo formal) incidiu no nosso modelo de jogo, nomeadamente o jogo pelas laterais.

Análise Jogo: Foi um jogo muito disputado, a qualidade técnica não foi a melhor. O SL Olivais tinha de ganhar o jogo para poder ainda chegar ao primeiro lugar e nós com a vitória deixávamos o adversário fora da luta por esse objetivo. A primeira parte teve poucas ocasiões de golo para ambas as equipas. Na segunda parte o jogo ainda se tornou mais disputado fisicamente, muito futebol direto, disputas aéreas na procura de ganhar a segunda bola e ficar numa posição ofensiva imediata. O empate a zero foi justíssimo. Se o SL Olivais não perdesse o seu próximo jogo contra o Palmense, nós garantíamos o primeiro lugar antes do último jogo.

Microciclo (4ª Jornada – Palmense 0 vs 0 Academia Sporting Turcifal)

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: Semana de treinos padrão. Iniciámos a semana sabendo, após o empate do SL Olivais, que estaríamos na final para decidir o campeão. O próximo adversário, na última jornada, seria o Palmense e este desafio seria uma excelente preparação para o jogo da final na semana seguinte. O treino de quinta-feira, no momento do jogo formal, esteve como principal objetivo criar situações de finalização com a premissa de a bola ir a um corredor lateral e ter de alterar rapidamente para o corredor lateral oposto e depois sim tentar finalizar. A aplicação dos atletas ao longo da semana foi incrível.

Análise Jogo: Fizemos um jogo positivo. Defensivamente muito coesos, com as linhas próximas, agressivos na recuperação de bola, o que acabou por ser um reflexo ao longo da fase de apuramento de campeão que terminou sem sofrermos golos. Ofensivamente não tivemos as oportunidades de golo habituais, podíamos ter chegado ao golo em dois ou três momentos, mas desperdiçamos. Globalmente foi um teste positivo para o jogo da final e o resultado foi justo.

- FINAL -**Microciclo (Final - Carcavelos 0 vs 2 Academia Sporting Turcifal)**

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

Avaliação Microciclo: A semana de treinos manteve o padrão habitual. Na conversa de início de semana foi pedido aos atletas para desfrutarem da semana de treinos e do jogo, com a mesma atitude que quase sempre tiveram, principalmente na fase de apuramento de campeão. A aplicação e predisposição para o treino foi incrível por parte dos atletas. Como habitualmente, no treino de quinta-feira (jogo formal), voltámos a dar maior relevância à circulação de bola de um corredor lateral para o corredor lateral contrário e posterior tentativa de finalização.

Análise Jogo: Fomos Campeões!!! A exibição não foi a melhor na primeira parte, estivemos um pouco precipitados, ansiosos o que originou alguns passes falhados em zonas proibidas que normalmente não o fazíamos. Marcámos o golo aproximadamente aos trinta minutos através de uma bola parada (canto). A segunda parte foi completamente diferente, marcámos num ataque rápido após uma bola parada (canto) defensiva e com esse segundo golo sentimos que estava praticamente ganha a final. O adversário não conseguiu reagir ao nosso segundo golo e podíamos ter aumentado a vantagem por duas ou três ocasiões se tivéssemos sido mais eficazes. Um resultado justo a premiar um conjunto de jogadores que formou uma verdadeira equipa.

DISCUSSÃO

Quando iniciei este estágio, muitas eram as expectativas, antevendo momentos de aprendizagens diversas, partilhas e interação de saberes e competências, mas também rico em momentos de reflexão e conseguir misturar toda esta dinâmica com a necessidade de atingir os objetivos propostos pelo treinador principal, claramente ambiciosos e desafiantes, assim como concluir o relatório de estágio do Mestrado em Treino Desportivo.

Ao longo deste estágio tinha por principal objetivo o colocar em prática tudo o que tinha aprendido durante o primeiro ano do mestrado em treino desportivo, assim como as próprias vivências enquanto jogador profissional de futebol.

Um estágio, assim como qualquer formação, deve ser guiado no sentido de desenvolver competências, quer pessoais, quer profissionais, que possibilitem refletir sobre a construção do conhecimento e as formas de o transformar em ação.

Constatei que a busca de exercícios inovadores e diferenciadores, características de muitos treinadores, de modo a estabelecer relações e meios que permitam aos atletas a superação de obstáculos, bem como formas de aprendizagem diferentes, dinâmicas e motivadoras não fez parte das particularidades deste estágio. O processo de treino foi baseado numa cópia constante de exercícios semana após semana que levaram a um questionamento relativo às vantagens e desvantagens deste método.

A preferência por parte do treinador do modelo de jogo atende basicamente a uma norma fundamental: a conceção de jogo por parte do treinador. Tal conceção está diretamente ligada à experiência e a capacidade intelectual do treinador e são os fatores decisivos na construção de um modelo de jogo, já que o mesmo, não pode implantar ou executar aquilo que não se sabe e se domina com segurança (Castelo, 1996).

Sem dúvida que foi um desafio enorme todo este trajeto, na medida em que integrei uma equipa técnica, que amavelmente me recebeu, que tinha uma forma de operacionalização do treino que não esperava. Como jogador profissional de

futebol tive um treinador que me marcou positivamente, com um estilo muito idêntico e na altura enquanto jogador não me perturbava minimamente repetir os treinos. Fazíamos os mesmos exercícios a cada dia da semana, semana após semana e sentia-me confortável. Este estágio, inserido nesta conjetura fez com relembresse desse momento e percebi que a visão atual nem é melhor, nem pior mas sim diferente.

Segundo Castelo (1996), considerando que as equipas e os atletas podem ser treinados, o treino é um processo com a finalidade de aprimorar as habilidades dos atletas (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) e das equipas. Este aperfeiçoamento ocorre através de um plano composto por uma série de exercícios fundamentais, que são específicos (com um objetivo claro) e coerentes (em sintonia com as singularidades da modalidade), visando promover mudanças nos jogadores. De modo a que essa modificação seja efetiva, Castelo (1996) ressalta a importância de os treinadores adotarem uma planificação de treino metódico e dinâmico, evitando realizar apenas exercícios sem propósito ou com objetivos incertos. Um planeamento convenientemente organizado não só possibilita o controlo do progresso qualitativo dos atletas (Teodorescu, 2003), mas também a análise das premissas fortes e débeis (Garganta, 2001), além de definir diretrizes para a equipa agir de forma mais eficiente.

Assim, a modelagem do jogo no futebol pode ser interpretada como a prática de criar e implementar exercícios de treino que reproduzam os desafios encontrados durante as competições. Por outras palavras, consiste em trazer para os treinos os padrões de ação mais eficazes e progressistas que marcam o desempenho dos melhores jogadores e equipas do mundo, despertando, por meio dos exercícios, o aperfeiçoamento dos "comportamentos" estabelecidos (Castelo, 1996).

Sendo a competição em que estávamos inseridos caracterizada por ter um conjunto de jogadores com nível maioritariamente inferior ou bastante inferior aos nossos, a motivação para o treino, para a tarefa, para querer superar dificuldades impostas no jogo foi diminuta. Tínhamos um conjunto de jogadores muito evoluídos técnica e fisicamente que resolviam os jogos com relativa facilidade, sendo que este se tornou um dos fatores menos positivos da época,

nomeadamente o facilitismo que originou, na nossa opinião, uma curta evolução dos jogadores tendo em conta o seu potencial.

Muito do sucesso desportivo da época desportivo esteve relacionada com o relacionamento treinador atleta, da forma como o treinador comunicou, liderou, geriu ansiedade, frustrações, o modo como geriu os processos emocionais dos atletas e fundamentalmente do grupo. Nos vários colóquios, no 1º ano de Mestrado, com treinadores de elite à pergunta: qual a característica mais importante que um treinador deve ter para o sucesso, a resposta foi unânime, a liderança, deste modo pude comprovar no estágio que a forma idónea de liderança do treinador foi o principal fator para sucesso desportivo e objetivo alcançado.

De acordo com Singer (1977), "a liderança é vista como um emparelhamento entre a personalidade e o contexto, já que cada situação carece de aptidões e habilidades peculiares para encarar e dissipar desafios". Acompanhando esse mesmo fio de raciocínio, os autores Cartwright e Zander (1967) declaram que "um líder é alguém cujas interações contribuem para aprimorar a qualidade e a coesão do grupo, podendo essa liderança ser compartilhada ou praticada por um ou diversos elementos do grupo". Posteriormente, Noce (1992) indica que "um ótimo líder deve ser, sem dúvida, um comunicador eficaz, capaz de transmitir mensagens com clareza, de resolver questões e tomar decisões de forma conveniente". Assim, a coesão do grupo desempenha um papel crucial, visto que todos os membros da equipa estão orientados para alcançar os objetivos estabelecidos pelo líder. Portanto, se o líder não possuir as particulares adequadas ou não se integrar de forma apropriada, a comunicação dos objetivos para a equipa pode fracassar, resultando no insucesso do grupo.

Todo este estágio possibilitou compreender a correlação da literatura com a prática e a importância fulcral da comunicação e do conhecimento na condução de um conjunto de jogadores rumo a um resultado desportivo e superação de objetivos.

Resumidamente, considero que as exigências deste curso, deste estágio, contribuíram e de que maneira para a minha formação de "ser treinador".

CONCLUSÃO

No final deste estágio, posso concluir que parte dos objetivos pretendidos inicialmente foram alcançados e que a aprendizagem foi rica, face aos objetivos gerais e específicos que delineei no início deste estágio.

Do ponto de vista técnico, tático, modelo de jogo ou exercícios aplicados ao treino, o grau de aprendizagem ficou aquém das expectativas. Deparei-me com um estilo de planeamento divergente comparativamente ao que se pratica comumente nos dias de hoje, um nível competitivo pouco exigente e um treinador pouco flexível no que concerne a alterações ao seu método de treino.

De forma oposta, a excelência na liderança do grupo, o controlo emocional dos atletas em idades com especificidades próprias da adolescência, o que me levou a refletir acerca das opiniões dos vários treinadores de elite que ouvimos ao longo do 1º ano de mestrado. A liderança do treinador é a principal característica para o sucesso desportivo e neste estágio essa foi uma premissa evidente. A liderança compensou as debilidades noutras áreas.

No aspeto desportivo, cedo percebi que o nível dos adversários seria muito acessível e os objetivos iniciais foram alcançados naturalmente. Foi neste parâmetro uma época de sucesso, na medida em que além da subida de divisão, conseguimos ser campeões. Em determinada altura da época lancei o desafio, criando assim um novo objetivo que os motivasse, nomeadamente conseguir pontuar em todos os jogos. Foi recebido com agrado pelos jogadores, e cumpriram com sucesso mais esse objetivo. Perdemos apenas 1 jogo ao longo da época, no entanto anterior ao novo objetivo ser proposto.

Na ótica da minha aprendizagem enquanto treinador, sinto que evoluí, que me confrontei maioritariamente com sucessos e conseqüentemente tive de gerir euforias e vitórias, que tive constantemente de procurar estratégias, em conjunto com o treinador, de gestão do grupo (gestão de expectativas, motivação) consentâneos ao momento da época que vivíamos, potenciar o espírito de grupo, criar e alterar objetivos, motivar para a tarefa uma equipa que cedo percebeu

que os adversários não ofereciam dificuldades que promovessem a superação e inculcir aos atletas que o grupo é maior que a soma das individualidades.

Destaco a excelente relação criada com a equipa, família dos atletas que foram exemplares no comportamento e apoio à equipa. Numa altura em que se discute a intervenção muitas vezes negativa dos pais na formação desportiva dos atletas, parte do sucesso desta época também esteve na conduta idónea dos familiares.

Agradeço à Academia Sporting do Turcifal pela possibilidade de realizar este estágio, pelo acompanhamento e condições disponibilizadas, aos jogadores porque acreditaram nos objetivos propostos, acreditaram na liderança e apesar do nível competitivo não ser o mais apelativo foram muitas vezes exemplares.

Referências Bibliográficas

Belli, R. J. (2015). *Análise da network e comportamento colectivo no jogo de futebol* (Master's thesis).

Barros, L. (2002): Estudo descritivo das sequências ofensivas positivas finalizadas pelo

Brasil, Selecção Campeã do Mundo, durante o campeonato mundial Coreia/Japão 2002. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP.

Bezerra, P. (1995): Análise do comportamento do jogador com bola no futebol. Estudo de uma equipa de alto rendimento no Mundial de sub-20. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.

Cabezón, J.M. e Fernández, J. (1996): La mappa del gol. Notiziario settore tecnico – FIGC, 4: 16-21.

Castelo, J. (1994): Futebol, Modelo técnico-táctico do jogo. Lisboa. Edições FMH.

Castelo, J. (1996): Futebol - A organização do jogo. Lisboa: Edição do autor.
Lisboa

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização Dinâmica do Jogo. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Chaveiro A., Correia J., Cruz P. & Pinheiro V. (2014), Estilos de liderança e comunicação dos treinadores de futebol. EFDeportes.com – Revista Digital.

Contreras, M. I. & Ortega, J. P. (2000): La Observación en los deportes de equipo. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Ano 5. 18.

<http://www.efdeportes.com>.

Costa, H. (2005): Análise do jogo em Futebol – Caracterização do processo ofensivo da Seleção Alemã Sénior de Futebol Feminino – Estudo de caso. Dissertação de Mestrado. UTL – FMH.

Constantino, J. M. (2007): Os valores educativos do desporto – representações e realidades. In J. O. Bento & J. M. Constantino (Eds.), *em defesa do Desporto – Mutações e Valores em conflito*, 57-79: Almedina Edições, SA.

Fonseca, J. N. R. D. A. (2012). *As acções ofensivas que resultam em golo: análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ª liga na época desportiva 2010-2011* (Master's thesis).

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

Garganta, J., & Araujo M. (2002). *A Investigação em Futebol - Estudos Ibéricos*. FCDEF-UP.

Guilherme Oliveira, J. (2004): *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para definição do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Tese de Mestrado não publicada. FCDEF-UP:Porto.

Hughes, M., & Franks, I. (2004). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 23(5): 509-514.

Lopes, R. (2005). O Scouting em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP

Mendes, A. (2002). Transição defesa-ataque no futebol – estudo comparativo das características do modelo adoptado por uma equipa da I Liga e correspondente equipa B. Monografia de Licenciatura. FCDEF – UP.

Oliveira, L. (1996). Estudo comparativo das acções ofensivas culminadas com remate, em equipas de futebol de diferente nível competitivo. Monografia de Licenciatura. FCDEF – UP.

Reilly, T. & Williams, A. M. (2005). Science and Soccer (2^a ed.). Oxon: Routledge.

Reis, J. (2004). Transição defesa-ataque e método de jogo ofensivo: que relação? Monografia de Licenciatura. FCDEF – UP.

Rodrigues, H. (2009). Análise às sequências ofensivas resultantes em golo no Euro 2008 de futebol: estudo comparativo entre selecções com níveis de sucesso distintos.

Silva, J. (1998). Os processos ofensivos no futebol – Estudo comparativo entre equipas masculinas de diferentes níveis competitivos. Tese de Dissertação de Mestrado. FCDEF – UP.

Taylor, S., & Williams, M. (2002). A quantitative analysis of Brazil's performances. The FA Coaches Association Journal, 3, 28-30.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on achieving score-box possessions in a random series of team possessions from Norwegian professional soccer matches. *Journal of Sports Science*, 28 (3), 245-255.