



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol ou Futsal

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de mestre pelo

Instituto Superior de Ciências Educativas

O contexto de estágio no âmbito na Modalidade de Futebol no
Clube de Futebol Metodologia TOCOF

Júri:

Presidente:

Professor Doutor Paulo Malico de Sousa

Arguente:

Professor Doutor Fernando Santos

Orientador Académico:

Professor Doutor Valter Pinheiro

Tutor Profissional:

Professor Doutor Valter Pinheiro

Bruno Miguel Simões Baptista

2018

ÍNDICE

OBJETIVOS -----	1
OBJETIVOS GERAIS -----	1
OBJETIVOS ESPECÍFICOS -----	1
REVISÃO DA LITERATURA -----	2
TREINO DE JOVENS VS TREINOS DE ADULTOS -----	2
OS JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS -----	6
LIDERANÇA -----	7
MODELO DE JOGO -----	12
MICROCICLO E MORFOCICLO -----	14
COMPORTAMENTO DO TREINADOR EM TREINO E EM COMPETIÇÃO -----	20
CONTEXTUALIZAÇÃO -----	22
A EQUIPA -----	26
OS JOGADORES -----	27
AVALIAÇÃO DA MOTIVAÇÃO DOS ATLETAS DA EQUIPA -----	28
ORGANIZAÇÃO -----	46
Organização Geral 1:3:4:1-----	46
A defender-----	46
A atacar 1:3:4:1 Losango-----	46
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA -----	47
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA -----	53
Cantos-----	61
Lançamentos de linha lateral e livres-----	62
PLANEAMENTO -----	64
MACROCICLO DE TREINO TÉCNICO TÁTICO -----	65
MACROCICLO DE TREINO DE FORÇA -----	66
MICROCICLOS -----	67
DISCUSSÃO -----	98
CONCLUSÕES -----	101
BIBLIOGRAFIA -----	103

OBJETIVOS

OBJETIVOS GERAIS

- 1-Desenvolver competências de organização, planeamento e operacionalização do processo de treino;
- 2-Desenvolver um sentido crítico sobre o processo de treino;
- 3-Utilizar, em contexto de treino, o conhecimento científico obtido no mestrado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1-Desenvolver conhecimentos na área do ensino do jogo de futebol;
- 2-Desenvolver competências de observação e análise do jogo de futebol;
- 3-Aplicar os principais métodos de avaliação e controlo do treino;
- 4-Desenvolver competências de liderança, comunicação e gestão de conflitos;
- 5-Potenciar o desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas.

REVISÃO DA LITERATURA

TREINO DE JOVENS VS TREINOS DE ADULTOS

O Futebol ocupa um lugar de destaque no contexto desportivo contemporâneo, dado que, na sua expressão supra monetária, não é apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência.

Esta modalidade tem sido ensinada, treinada e investigada, à luz de diferentes perspectivas, as quais deixam perceber conceções diversas a propósito do conteúdo do jogo e das características que o ensino e o treino devem assumir, na procura da eficácia.

A ideia de fama e enriquecer facilmente, tem provocado ideias controversas a alguns profissionais que trabalham no desporto de formação relativamente à sua postura. É comum pensar que são as vitórias o que define o sucesso, muitas vezes levados pelo pensar que as vitórias os conduzirão às equipas de alto nível.

A pressão das direções e dos pais são, de fato, um problema para os treinadores que acabam por ceder à pressão dos responsáveis da direção para ganharem jogos, originando, desta forma, que alguns jovens não tenham a oportunidade de jogar e que outros sejam sobrevalorizados. Para uns pode ser um incentivo ao abandono da prática desportiva e para outros a criação de uma ilusão que termina em desilusão.” Os prodígios Infantis espantam-nos porque não os comparamos com os executantes que praticaram o mesmo número de horas, mas com crianças da mesma idade que não dedicaram tanto tempo à prática” (Sayed, 2010).

O treino de atletas jovens tem de ser cuidado e planeado com coerência, disciplina, discernimento e atitude. As idades de iniciação são decisivas no futuro dos jovens, quer a nível desportivo e, não menos importante, a nível pessoal. As crianças são capazes de auto-construir um adulto com muitas bases nas suas vivências desportivas!

Nos jovens devemos privilegiar o gosto pela modalidade, a criação de hábitos desportivos, de disciplina e cooperação. O treinador acaba por ser um complemento importante aos pais e professores do atleta, no que diz respeito à sua educação e à sua formação como pessoa e cidadão. “A relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, são o que traduz a essência do jogo de Futebol (Garganta, 2001)”.

Num estudo realizado por Mendes (2009), no qual foram inquiridos treinadores de excelência na formação, traçaram-se as competências essenciais num treinador de jovens.

Quadro 1 – Grelha de Análise das Categorias Referentes às Características e Competências de Excelência do Treinador de Formação.

Competências Técnicas					
Respostas	<i>Nada Importante</i>	<i>Pouco Importante</i>	<i>Medianamente Importante</i>	<i>Importante</i>	<i>Muito Importante</i>
Conhecimento do Jogo	0%	0%	0%	22,2%	77,8%
Definição de Objectivos	0%	0%	0%	22,2%	77,8%
Capacidade de Decisão	0%	0%	0%	33,3%	66,7%
Capacidade Crítica	0%	0%	0%	11,1%	88,9%
Competências Pessoais					
Liderança	0%	0%	0%	33,3%	66,7%
Inteligência	0%	0%	11,1%	0%	88,9%
Carácter	0%	0%	0%	22,2%	77,8%
Experiência	0%	0%	33,3%	55,6%	11,1%

“ Ao longo dos anos o treino tem sido encarado em diferentes perspetivas, ou muito focado no físico, ou no tático ou no técnico. Olvidámos que o treino deve ser multidisciplinar ” O vocábulo *técnica*, comumente utilizado em distintas atividades humanas, é entendido como o conjunto de processos bem definidos e transmissíveis que se destinam à produção de certos resultados. No Futebol, as *técnicas* constituem ações motoras especializadas que permitem resolver as tarefas do jogo (Garganta, 1997).

Durante muito tempo, a técnica foi considerada o elemento fundamental e básico na configuração e desenvolvimento da ação de jogo nos desportos de equipa (Hernandez-Moreno, 1994).

A ideia de um apuro qualitativo da equipa e também que o gesto técnico aprendido duma forma analítica possibilita uma aplicação eficaz nas situações de jogo facilmente se desvaneceu.

Bonnet (1983) citado por Garganta (1998) considera que uma das consequências mais evidentes deste facto tem sido a obsessão pelos aspetos do ensino/aprendizagem centrados na técnica individual.

Por outro lado o treino centrado na tática gera nos atletas, falta de conhecimento para tomar decisões perante a oposição. Malglaive (1990) e Gréhaigne e Godbout (1995), sustentam que o sistema de conhecimento, nos desportos coletivos, decorre de regras de ação, regras de organização e capacidades motoras. Atualmente percebeu-se que esta visão criava automatismos nos atletas, não possibilitando o seu conhecimento do jogo mas sim a automatização de conceitos. É ao nível da natureza dos constrangimentos da tarefa (dificuldade, obstáculo ou problema) e dos tipos de empenhamento do sujeito (atenção, esforço físico, compreensão/raciocínio) que as várias pedagogias diferem (Courtay et al., 1990).

Nos tempos atuais, uma sessão de ensino/treino do Futebol segue um modelo de ensino aprendizagem através do jogo. O treinador deve criar situações tipo que possibilitem a aprendizagem da técnica, da tática e o desenvolvimento físico. O treino de futebol deve ser rico em ações e diferente dos desportos individuais.

Um bom executante é, antes de mais, aquele que é capaz de selecionar as técnicas mais adequadas para responder às sucessivas configurações táticas que o jogo lhe proporciona. Por isso, o ensino e o treino da técnica e da tática no Futebol, não devem restringir-se aos aspetos biomecânicos, mas atender sobretudo às imposições da sua adaptação inteligente às situações de jogo. Nesta perspetiva, afigura-se mais importante saber gerir regras de funcionamento, ou princípios de ação, do que utilizar técnicas estereotipadas ou esquemas táticos rígidos e pré-determinados (Garganta, 2001).

A aprendizagem dos procedimentos técnicos, táticos e físicos aprendidos analiticamente, constitui um ensino fracionado dos pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico lhes coloca. Desde os primeiros momentos da aprendizagem, importa que os praticantes assimilem um conjunto de princípios que vão do modo como cada um se relaciona com a bola, até à forma de comunicar com os colegas e contra comunicar com os adversários, passando pela noção de ocupação racional do espaço de jogo. “ O desenvolvimento da capacidade para jogar implica um desenvolvimento de "saberes". (Garganta & Pinto, 1994).

O treino deve ser visto como um local de satisfação para o jovem no qual ele pode desenvolver a prática desportiva que mais gosta. “ Cabe ao treinador organizar os exercícios e criar contextos facilitadores da aprendizagem” (Rodrigues et al., 2017).

As crianças deveram aprender os conteúdos táticos-técnicos da modalidade, praticada, no entanto deve ser encarada como um ser humano que necessita de um desenvolvimento abrangente multilateralizado. Evitando especializações táticas-técnicas ou físicas. De acordo com Hamilton (1993) o treinador deve dar aos atletas aquilo que eles precisam, mas da forma como eles gostam.

As prioridades face ao futebol profissional são invertidas, em primeiro lugar vem a família, seguindo-se a escola e por fim o Clube. A formação do indivíduo está em primeiro lugar, nem todos conseguem chegar ao mais alto nível.

No Futebol de Formação, o conhecimento, a relação com os demais a educação física e intelectual são as prioridades.

No Futebol profissional o fator principal é a liderança, o principal compromisso é com o Clube e depois com a família, pois existe um compromisso salarial.

Carvalho(2014) questiona se na formação há que estabelecer prioridades, estas prioridades dizem o que o Clube espera da formação-ganhar campeonatos ou formar jogadores?

São vários os estudos que evidenciam as diferenças entre treinar jovens e treinar adultos:

No Futebol profissional, o fatores principais são a liderança, o compromisso com o Clube e só depois com a família, pois existe um compromisso salarial.

No Futebol de Formação, conhecimento e a relação com os demais as prioridades face ao futebol profissional são invertidas, em primeiro lugar vem a família, seguindo-se a escola e por fim o Clube. A formação do indivíduo está em primeiro lugar, nem todos conseguem chegar ao mais alto nível. “O que a ciência nos diz é que são necessárias milhares de horas de prática para entrar no reino da excelência” (Syed, 2010).

Os JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS

A metodologia de treino no futebol tem sido objeto de evolução, fruto da investigação feita dentro deste âmbito (Clemente & Mendes, 2015). Os treinadores investem muito tempo na procura de treinos e jogos modificados que possam melhorar as capacidades físicas, técnicas e táticas dos seus jogadores (Dellal, Hill-Hass, Lago-Penas, & Chamari, 2011). A referida responsabilidade de desenvolvimento dos atletas cabe ao treinador (Resende, Sarmento, Falcão, Mesquita, & Fernández, 2014), assente num conjunto de conhecimentos e competências (Albraham, Collins, & Martindale, 2006; Santos, Mesquita, Graça, & Rosado, 2010), que serão importantes na definição da metodologia a utilizar no processo de treino. Clemente, Martins e Mendes (2015) referem que esse conhecimento não depende somente do domínio de conceitos, mas também da experiência ganha no desenvolvimento da atividade profissional do treinador.

A verdade é que a discussão sobre qual a metodologia mais eficaz para o desenvolvimento do rendimento dos jogadores e equipa mantém-se nos dias de hoje por parte de treinadores e investigadores. Uma visão mais tradicional do treino assenta na ideia de separação do trabalho físico, técnico e tático, onde existe uma descontextualização da realidade competitiva, mesmo com a evolução desta metodologia para o treino integrado (Davids, Araújo, Correia, & Vilar, 2013; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Na busca de uma maior especificidade do treino de futebol, os novos métodos de treino assentam em exercícios que desenvolvem concomitantemente os aspetos físicos, técnicos e os princípios táticos da equipa, permitindo desta forma uma prática ecológica (Aquino, et al., 2015; Clemente, Martins, & Mendes, 2014; Lee, Chow, Komar, Tan, & Button, 2014). Na dinâmica ecológica o comportamento intencional é resultante da interação entre os jogadores, o contexto competitivo e é modelada pela informação disponível no contexto (Araújo, Keith, & Hristovski, 2006). Os exercícios de treino devem permitir estabelecer ciclos de perceção-ação em contextos característicos aos da competição (Villar Álvarez & García González, 2014), recriando as situações de jogo através da manipulação das áreas de prática (p. ex., largura e comprimento de campos) e dos objetivos e regras de jogo (jogos condicionados) (Davids, Araújo, Correia, & Vilar, 2013). De acordo com Castellano, Fernández, Echeazarra, Barreira e Garganta (2017) refere que o comportamento tático pode ser influenciado através da manipulação do formato dos jogos reduzidos. De acordo com o referido, através dos jogos reduzidos condicionados, manipulando as variáveis tempo, área do campo, número de jogadores, balizas, guarda-redes, forma de marcar golo e regras específicas, é possível treinar simultaneamente as capacidades físicas em especificidade, as ações técnicas específicas e os comportamentos táticos (Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio,

2012; Clemente , Martins, & Mendes, 2014; Clemente & Mendes, 2015; Hill-Haas, Coutts, & Impellizzeri, 2011; Pasquarelli, Souza, & Stanganelli, 2010).

Diversos estudos têm sido realizados com o objetivo de verificar os efeitos da aplicação dos jogos reduzidos condicionados no processo de treino (Aguiar, Gonçalves, Botelho, Lemmink, & Sampaio, 2015; Aquino, et al., 2015; Castellano, Frenández, Escheazarra, Barreira, & Garganta, 2017; Dellal, Hill-Hass, Lago-Penas, & Chamari, 2011; Gabbett & Mulvey, 2008; Halouani, Chtourou, Dellal, Chaouachi, & Chamari, 2017; Owen, Wong, Paul, & Dellal, 2012). Clemente, Martins e Mendes (2015) procurou numa investigação verificar como os treinadores utilizam os seus conhecimentos para o desenvolvimento dos jogos reduzidos condicionados.

LIDERANÇA

A palavra *liderança* é muito utilizada no cotidiano das pessoas, nos negócios e no desporto, mas no futebol atual assume uma importância cada vez maior. Porquê tanta importância? Coloca-se liderança como a postura, a característica e a função de um treinador numa determinada equipa de futebol. Embora no senso comum se envolvam uma série de características para se estabelecer uma conceção teórica deste processo (normalmente associadas apenas às qualidades de um líder), a definição de liderança não é tarefa fácil (Dosil, 2004). De facto, existem tantas definições quantas os autores que tentam, dela, dar uma opinião (Jesuíno, 1996). Segundo Murray (1991), alguns autores definem a liderança como um processo de condutas, pelo meio do qual, um indivíduo influencia outros para que se realize o que ele quer. Na opinião do mesmo autor, ao contrário desta visão redutora, a liderança deve ser percecionada como uma espécie de contrato psicológico que é estabelecido entre os líderes (treinadores) e os seguidores (atletas), onde os primeiros são autorizados, quer no plano formal ou informal, a decidir pelos segundos, sendo reconhecido o direito que eles têm em decidir por eles e dizer o que tem de fazer.

De acordo com Noce (2002), em toda a literatura a liderança é definida de diferentes formas, porém muitas das características são semelhantes e comuns a todas elas, o que as leva a ser aceites por diversos autores. Bass (1990), citado por Noce (2002) e Mendo e Ortiz (2003), sintetizaram as definições de liderança, desenvolvendo um esquema de classificação deste processo:

- O centro do processo de grupo
- Um efeito da personalidade (do líder sobre os seguidores)

- Uma arte de induzir a submissão
- Um exercício de influência
- Um ato ou comportamento
- Uma forma de persuasão
- Uma relação de poder
- Um instrumento para alcançar objetivos
- Um processo de interação
- Um papel diferenciado
- Uma iniciação da estrutura
- Uma combinação de elementos

Apesar de todas as definições produzidas pelos diversos autores, a liderança implica um processo de influência entre o líder (treinador) e os seus seguidores (atletas), todos os conceitos podem ser abordado sob diversas perspetivas (Mendo e Ortiz, 2003), no entanto, Weinberg e Gould (1995), enfatizam a importância dessa influência ser exercida em função de objetivos comuns. Desta forma, Leitão, Serpa e Bártolo (1995) e Alves (2000), consideram que a definição que melhor se pode aplicar ao desporto é a de Barrow (1977) - processo comportamental que visa influenciar os sujeitos e/ou grupos de modo a que se atinjam os objetivos determinados anteriormente.

À semelhança do que acontece noutros campos de estudo da psicologia, uma das discussões centrais, que tem gerado alguma controvérsia acerca da liderança, é a determinação se esta capacidade é uma característica inata ou adquirida (Dasil, 2004). Se uns defendem que ser líder faz parte da personalidade do sujeito, outros sustentam que é o contexto e a aprendizagem que converte o indivíduo. Estes pontos de vista deram origem a 3 perspetivas (Serpa, 1990, Murray, 1991, Weinberg e Gould, 1995, Cruz e Gomes, 1996 e Dasil, (2004).

Centra-se no estudo das características da personalidade dos líderes, na tentativa de encontrar os aspetos comuns que relacionem a liderança com qualquer situação, ou seja, esta abordagem considera a capacidade de liderança como uma característica inata. Apesar de não existirem traços identificáveis da personalidade relativos à capacidade de liderança e à eficácia da mesma em todas as situações, uma vez que o sujeito pode variar a sua conduta de uma situação para a outra, ou, manter a mesma postura independente da situação, Stogdill (1974), citado por Murray (1991) e Weinberg e Gould (1995), conseguiu enumerar algumas tendências de comportamento:

dominância, alta auto estima, assertividade, elevada ambição, iniciativa, segurança, boa comunicação, competência, sentido de humor, etc.

Os líderes e na sua influência sobre os grupos, sendo a liderança uma habilidade adquirida e produto de uma aprendizagem. Dois tipos de líder podem ser equacionados (Noce, 2002 e Mendo e Ortiz, 2003): 1) autocrático - toma todas as iniciativas e decisões sobre a organização, os objetivos e as tarefas do grupo; 2) democrático - estimula a discussão e a participação do grupo nas decisões a tomar. Murray (1991) e Mendo e Ortiz (2003) fazem ainda referência a outro tipo de líder - *Laissez Fair* ("Deixa Fazer") - adota um papel passivo e deposita toda a capacidade de decisão nos membros do grupo.

Segundo Samulski (1995), o tipo autocrático pode ser mais eficaz em situações estruturadas e com objetivos bem definidos. Apesar de oferecer mais segurança aos atletas em momentos de tensão, provoca um clima socioafectivo negativo e alguma agressividade interna que pode conduzir a uma fraca coesão do grupo. Por outro lado, o tipo democrático parece ser mais eficaz em situações moderadamente estruturadas e com objetivos pouco claros. O incentivo à participação estimula a satisfação e promove uma elevada coesão do grupo. No entanto, ao repartir as responsabilidades pode aumentar os níveis de ansiedade de alguns membros do grupo. Cunha (2005), refere como qualidades do líder a integridade, a comunicação e organização. Já Brandão e Rebutini (2002) corroboram a ideia e acrescentam o entusiasmo, a disposição e coragem.

Uma das preocupações fundamentais nesta área de estudo da Psicologia do Desporto é conseguir que os treinadores se convertam em líderes eficazes e contribuam para o desenvolvimento do atleta/equipa (Dosil, 2004). No entanto, uma questão se levanta: o que é um líder eficaz?

De acordo com vários autores (Martens, 1987, Weinberg e Gould, 1995, Alves, 2000 e Dosil, 2004), qualquer tipo de liderança, para ser efetivo, deve apresentar um equilíbrio entre várias componentes.

Como já foi mencionado anteriormente, os modelos baseados nas qualidades inatas do sujeito como líder tem vindo a ser abandonados, reconhecendo-se cada vez mais a importância do contexto e o efeito das aprendizagens adquiridas ao longo da vida. Apesar de não existirem um conjunto bem definido de traços da personalidade que garantam a condição de líder com êxito

(Mendo e Ortiz, 2003), os estudos realizados indicam que é necessário que determinadas características estejam, no mínimo, presentes (Alves, 2000). Apesar de algumas já terem sido referidas anteriormente, Martens (1987), sintetiza essas qualidades da seguinte forma:

- Inteligência;
- Firmeza;
- Otimismo;
- Motivação intrínseca;
- Empatia;
- Habilidades de Comunicação;
- Autocontrolo;
- Confiança nos outros;
- Persistência;
- Flexibilidade;
- Empenhamento, dedicação e responsabilidade;
- Estimam e Ajudam os outros;
- Identificam e corrigem problemas;

Segundo Alves (2000), os líderes excelentes, para atingir as suas metas e otimizar o rendimento do grupo, utilizam estilos de atuação próprios que se designam por estilos de liderança. Em função das características da situação e dos liderados, o mesmo sujeito pode utilizar distintos estilos de liderança (Mendo e Ortiz, 2003), sendo os mais adotados o autocrático e o democrático. Apesar de já terem sido abordados anteriormente, podemos utilizar a definição elaborada por Martens (1987) e Weinberg e Gould (1995):

- **Autocrático** - estilo de comando, centrado na vitória e orientado para a tarefa;
- **Democrático** - estilo cooperativo, centrado no atleta e orientado para o sujeito;

Para Franco(2000) citado por Oliveira, Voser e Hernandez (2004) o “treinador é o líder, e portanto deverá ser o condutor e articulador das relações entre os atletas de sua equipa. Ser líder é saber lidar com as diferenças no grupo e não tomar todos como iguais”.

O comportamento de liderança dos técnicos tende a ser impessoal, seguindo as normas e regulamentos com rigidez para alcançar metas. Isso no entanto não é garantia de sucesso. A interação entre líder e liderados passa por uma série de fatores de relacionamento interpessoal (Simões, Rodrigues e Carvalho, 1998).

O treinador que exerce a liderança de forma repressiva está fadado ao fracasso? A liderança é uma característica muito mais ampla do que simplesmente repreender ou gritar com os jogadores. O grande líder conquista pela amizade, respeito, dedicação, compreensão, organização, disciplina e conhecimento técnico os seus comandados. De acordo com Flaum (2003) “o verdadeiro líder, aquele que permanece, é feito de material certo. Ele constrói a partir de integridade e da credibilidade”. Segundo Jackson e Delehanty (1997) o técnico não deve ser autocrático.

De acordo com Corrêa *et. al.* (2002) os atletas reagem positiva ou negativamente ao estilo de liderança do técnico. A forma como ele utiliza e mobiliza os recursos disponíveis afeta diretamente o desempenho do conjunto.

O papel do líder e como ele exerce a liderança será fundamental no desempenho dos atletas e da equipa(Brandão, Agresta & Rebutini, 2002).

Lourenço (2017) refere que a comunicação é uma importante valência do treinador na relação com o outro (jogadores equipa técnica etc.) para conseguir encaminhá-los para um objetivo comum. A capacidade de comunicar influencia na forma como nos relacionamos com os outros, e este maior ou menor grau de influência depende do nossos poder de comunicar.

Sendo o treinador um gestor de recursos que deve manter um estreito contacto com todos os que fazem parte da estrutura do Clube, esse estreito contacto será influenciado pela relação entre líder e liderado.

Assim, são apontados diferentes estilos de comunicação:

- 1- Comunicação inter e intra-pessoal dentro do círculo;
- 2- Comunicação interpessoal fora do círculo;
- 3- Comunicação externa/Mind Games;

A equipa é um conjunto de células representadas por cada jogador que por sua vez formam vários tecidos celulares, que cumprem funções diferenciadas, mas todas em consonância mantêm a homeostasia corporal. Desta forma, consegue regenerar e expelir as células degradadas.

Para Daniels (2003) a essência de ser líder é “possibilitar aos outros agirem com o máximo da sua capacidade”. Segundo Chelladurai, (2002) a liderança é fundamental no estado motivacional dos atletas e/ou equipa profissional.

O treinador funciona como a matriz extra celular, responsável por proteger as células, difundir os sinais entre si, regenerar e ancorar as células migratórias.

É imperativo quer o treinador saiba comunicar e se adapte a diferentes contextos e que dê grande importância à equipa técnica, da qual pretende que seja uma ajuda e não um entrave.

Treinadores que não dominam a língua nativa têm de adotar estratégias para comunicarem eficazmente com os jogadores.

Fundamental não é perceber apenas de futebol, também é importante conhecer a cidade, o país, a cultura do mesmo e o Clube. Esta é uma forma essencial para causar empatia com os jogadores e os demais membros do Clube, é muito importante para ter a massa adepta do seu lado.

Liderança é um ato de coragem. Exige iniciativa e componentes que não podem ser falseadas (Flaum, 2003)

Os treinadores de sucesso são aqueles que conseguem ter êxito em diferentes contextos, revelam melhores aptidões de liderança comunicação e versatilidade. (Couceiro, J., 2018)

O treinador de excelência não é aquele que percebe de técnica e tática, mas essencialmente aquele que tem um conhecimento abrangente do meio a diferentes níveis. Sejam eles profissional, interpessoal e intrapessoal. “Um imperativo nesta profissão é ter a capacidade de analisar o contexto onde se vai inserir”. (Carvalho, C., 2014).

O que difere a 1ª Liga das divisões abaixo é única e exclusivamente a exposição mediática, pois o trabalho e o método que aplicamos é o mesmo. (Machado, 2017)

MODELO DE JOGO

Em muitos testemunhos de treinadores, os mesmos referem que exercícios são planeados de acordo com o modelo de jogo e que estes fazem parte da realidade do jogo. O treino não é dissociado do jogo e da adequação do mesmo ao modelo de jogo e deste aos jogadores e ao clube.

“Modelamos comportamentos através dos princípios de ação, de acordo com a nossa ideia de jogo”. (Carvalho 2014)

O modelo de jogo é trabalhado desde o primeiro treino da época, este pode ser comprometido se os períodos de preparação não forem devidamente respeitados.

O modelo de jogo assenta em pontos essenciais: treinador, filosofia do clube, modelo de jogo do treinador. “ Um imperativo nesta profissão é ter a capacidade de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir” (Carvalho, C., 2014)

O Modelo de jogo dependente dos recursos humanos que são disponibilizados ao treinador. Embora muitas vezes idealize um esquema muito elaborado e solicite jogadores para tal, nem sempre os mesmos lhe são disponibilizados.

De acordo com os estudos efetuados, os pontos essenciais para estruturar o modelo de jogo assentam em 4 aspetos:

- Princípios defensivos: mudar rápido de atitude, tentar recuperar a bola sempre que o adversário está desorganizado. Se não conseguir, deve baixar o bloco.

Condicionar a saída de bola do guarda-redes e pressionar o central mais fraco;

A equipa utiliza bloco médio, mas pode pressionar alto, caso o adversário mostre insegurança;

Equipa que defende à zona com bloco compacto, condicionando o jogo do adversário para as laterais (fora da zona de golo);

Sempre que os defesas laterais fazem a pressão na bola, o médio faz a cobertura e fica com uma linha de 5 defesas. Nos cruzamentos, a equipa defende num bloco compacto sempre com os apoios orientados para a zona da bola.

Estes princípios são para ser cumpridos em todos os jogos, contudo podem existir mudanças estratégicas (que não alteram a matriz principal).

- Princípios ofensivos: a equipa apresenta um modelo que assenta num futebol apoiado aproveitando bolas a entrarem em rutura tirando partido da desmarcação dos avançados;

O Modelo de jogo mantém-se sempre ao longo da época, o sistema de jogo é que varia de acordo com o jogo, momento do jogo ou fase da época (tipo de equipa ou lesões). Todo este processo desenvolve-se em torno de orçamentos, disponibilidades e vontades dos vários agentes desportivos

É importante que cada treinador tenha uma ideia de jogo, das diferentes fases (ataque, defesa e esquemas táticos). O modelo de jogo assenta em jogadores influentes em cada sector da equipa, deve ser um processo aberto, dinâmico e sempre contemplando a mudança.

- 1º Período: focado, essencialmente, na coesão grupal e com 1 ou 2 jogos com equipas de baixo nível.

- 2º Período: Voltado para os conteúdos do modelo de jogo, no qual se vão realizar entre 4 a 8 jogos.

- 3º Período: sessões com menos volume e mais competição contra equipas de nível semelhante ao da sua.(Pinheiro, Baptista 2013)

Sobre isto Castelo(2004) Refere, que o modelo deve representar as ideias mais evoluídas no jogo da atualidade. O modelo de jogo deve pressupor a contratação de jogadores que se ajustem ao mesmo, o sucesso do modelo depende da qualidade dos jogadores.

Guilherme Oliveira (2003) define modelo de jogo como uma ideia / conjetura de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos / fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional

própria, ou seja, uma identidade. Esse Modelo, como Modelo que é, assume-se sempre como uma conjectura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido. Ou seja, o modelo de jogo deve ser entendido com um sistema auto-organizado, algo em aberto e dinâmico, contemplando mudança, um aspeto determinante para emergi-lo da criatividade dentro do sistema, que, tendo subjacente um determinado padrão, permite aos jogadores, evoluírem para níveis de complexidade mais elevados, sem perda de identidade (Maciel, 2008). Nesse preceito, o Modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução.

Relativamente ao modelo de jogo é importante salientar que a tática não significa apenas uma organização no espaço de jogo e uma repartição de missões específicas pelos jogadores, mas sim a existência de uma conceção unitária para desenvolver o jogo, ou em outras palavras, um tema geral sobre o qual permite aos jogadores estabelecerem uma linguagem comum entre si (Martinez, 2003 citando Castelo, 1996). Para Faria (2003) o futebol é tática mas não um tático qualquer. É um tático modelo, tático cultura, é tático como entendimento coletivo de uma forma de jogar e uma filosofia de jogo, definida claramente pelo treinador e que tem que ser a relação entre cada um dos elementos da equipa sob a qual todos se devem orientar. Portanto, tático sim, mas como modelo, cultura e linha de orientação em termos de organização do jogar.

MICROCICLO E MORFOCICLO

O microciclo está ligado a um conceito de periodização convencional enquanto o morfociclo à nova ideia de um treino baseado na tática. Muito sumariamente podemos atribuir a paternidade da Periodização Tática - PT ao Professor Vítor Frade, ao qual não se pode tirar o mérito de romper com o treino sem bola ou com a bola mas sem especificidade. A PT ganhou cada vez mais adeptos ao longo da última década, relacionado, em grande parte, com os sucessos de José Mourinho entre outros treinadores. No entanto podemos ligar o termo microciclo a Matveiev, pai da Metodologia do Treino.

Por sua vez o conceito de Microciclo tem sofrido alterações, como as realizadas por (Bompa 2015).

O microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino destinadas ao desenvolvimento do modelo de jogo e a abordar os aspetos mais importantes resultantes da observação da competição e normalmente tem a duração de sete dias.

O morfociclo é constituído por uma semana de treinos, normalmente com uma sessão por dia, podendo fazer-se dois treinos num dia mas cada um não terá mais de 90 minutos.

O treino deve ser sempre o mais próximo do jogo, utilizando bola e situações com que os jogadores se vão deparar na competição. Esta linha de pensamento é comum à maioria dos treinadores. Apesar disto não colocam de lado o treino de força para a prevenção de lesões.

Quinta (2003) relativamente ao panorama desportivo português afirmava que “treina-se pouco futebol e, quando se treina, tal realiza-se de uma forma aleatória, sem objetivos, programações ou planeamentos a curto, médio e longo prazo. O ensino-aprendizagem/treino do futebol, na maior parte dos casos, é efetuado sem um programa e/ou métodos definidos, não se estipulando a concretização de objetivos individuais e coletivos, ou seja, não se procurando que os jogadores e equipas atinjam determinado nível ou saibam fazer da melhor forma esta ou aquela ação individual ou coletiva”.

Equipa realiza exercícios específicos de acordo com o modelo de jogo, direcionados para a forma de jogar e sempre fiéis à matriz.

A periodização de um programa de treino é fundamental para o sucesso de um atleta e clubes desportivos.

Tal estratégia exige várias etapas, denominadas Microciclos, que derivam Mesociclos e Macrociclos, onde cada uma delas tem uma função e características próprias.

Os Microciclos são as menores unidades do processo de periodização. São caracterizadas pelas sessões de treino e podem ser variáveis em período de acordo com a quantidade de sessões totais, normalmente totalizando 7 dias de treino, variando de acordo com a capacidade a ser trabalhada. (Castelo 2002).

Os objetivos a curto prazo são conquistados de microciclo em microciclo, com a melhora em alguma técnica mais simples, correção de posicionamento, entre outros. O ajuste da intensidade e volume de treino é fundamental nessa fase para se alcançar os resultados esperados sem que haja contratempos.

Um exemplo de um microciclo no desporto pode ser a preparação de um clube de futebol durante a semana para a preparação específica para o jogo no fim de semana. O trabalho é direcionado para aquele adversário visando melhorar características que os façam ter melhorias físicas, técnicas e táticas que sejam importantes para se obter sucesso.

Nesse momento, o treinador deve interagir com o atleta e expor objetivos, métodos utilizados, discutir dificuldades, prioridades e o desenvolvimento (Castelo, 2004).

Na periodização o treino é orientado e dirigido pelo modelo de jogo, pelo nosso jogar, nas suas diferentes escalas – Macro princípios, Princípios e Subprincípios.

De acordo com este modelo, desde o primeiro dia de treino, que se tenderá a ter padrão de treino-competição, similar ao que se terá quando começarem as competições oficiais. (Carvalho 2002).

As intensidades máximas relativas estão relacionadas com a intensidade decisional aliada à concentração tática, uma vez que de acordo com a complexidade dos exercícios os jogadores têm de tomar decisões (gestão do aqui e agora) para que o nosso jogar se manifeste.

O volume corresponde a volume das intensidades relativas, pois corresponde à acumulação das intensidades máximas relativas.

A planificação do treino desportivo é o desenvolvimento sistemático de todas as ações que há realizar em função das capacidades do atleta ou atletas a treinar, dos recursos materiais disponíveis e o tempo que se tem para os preparar de maneira eficaz para as competições (Ravé, Abella & Valdivielso, 2014).

Na fase de planificação estratégica de um microciclo considera-se a conceptualização de exercícios que o treinador considera capazes de desencadear, organizar e orientar os jogadores para o objetivo.(Castelo 2004).

Assim, antes da definição de uma qualquer metodologia ou “tipo” de treino o treinador deve ter um modelo de jogo perfeitamente definido.

Sobre a preparação de um microciclo competitivo, Castelo apresenta como exemplo 1 dia dedicado às capacidades técnico-técnicas dos jogadores que não jogaram e recuperação dos jogadores utilizados. No 2º e 3º dia manter as capacidades tático técnicas e físicas dos jogadores e a diminuição da pressão psicológica. No 4º dia trabalhar organização ofensiva e defensiva no plano tático estratégico. No 5º dia mantém-se as capacidades tático técnicas e físicas dos jogadores e diminui-se os índices de stress.

Vítor Frade a este respeito considera que podemos utilizar microciclo, o mesmo acontece com Carvalho no seu Livro “A recuperação é muitíssimo mais que recuperar, no entanto "um termo diferente, o morfociclo tem vindo a ser usado como bandeira para romper com a periodização convencional.

Carvalho (2003) baseia-se nestes princípios e descreve o seu morfociclo padrão referindo que todos os seus jogadores sabem que "à segunda-feira é recuperação, que à terça-feira têm folga, que à quarta-feira vão treinar em espaços reduzidos e estão a treinar força, que à quinta-feira vão

treinar em espaços mais alargados e estão a treinar resistência, à sexta-feira estão a treinar mais sobre aspetos da velocidade e ao sábado vão treinar velocidade e o lado estratégico do jogo. Mas tudo isto, toda a força ou resistência ou velocidade, para mim não vale nada, vale zero se não estiver condicionada à forma de jogar, à dimensão tática".

Oliveira (2003) afirma que antes de qualquer outra tarefa, o treinador deve fazer uma introspeção acerca das suas ideias de futebol. Dessa auto-reflexão devem ficar claras as ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares. O futebol é considerado como uma modalidade desportiva eminentemente tática (Teodorescu, 1984; Meinel y Scnabell, 1988; Deleplace, 1994 citados por Oliveira, 2006). Considerando que o futebol pode apresentar alguma regularidade, dentro da sua extrema complexidade e aleatoriedade próprias de um jogo, ao treinador exige-se que modelize um tipo de jogo (Fernandes, 2003).

Nesse contexto, segundo Garganta (2007) o futebol só faz sentido entendido dentro de uma proposta tática, com o treino visando a implementação de uma “cultura para jogar”. Para o autor, a forma de jogar é construída e o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição.

Este aspeto é também defendido por Faria (2003) pois se o objetivo é ter uma equipa organizada para competir, essa organização só se consegue através da utilização de exercícios de jogo pertencentes a um modelo de jogo e que permitem exacerbar um conjunto de princípios que definem esse modelo.

Castelo (2004) propõe um microciclo com uma unidade de treino em circuito organizada com estações técnicas, táticas, força e alongamento.

Penso que a dúvida e as guerras subjacentes aos temas, nada têm a haver como as designações, têm apenas a ver como formas diferentes de fazer as coisas e com a evolução dos treinos. A periodização é isso mesmo, planificar um período de treino de acordo com a modalidade em prática. O fundamentalismo da periodização tática baseia-se em cortar com o treino físico que não tenha a ver com o jogo. No entanto é cada vez mais importante periodizar com base em exercícios específicos fora de campo, em todos os Clubes de grande dimensão existem ginásios e laboratórios para o desenvolvimento os atleta.

A propósito do que se disse anteriormente, Brito et all. (2011) alega que a maioria das lesões no futebol ocorrem na coxa, joelho e tornozelo. Croiser (2004) expõe três exercícios essenciais para evitar a rotura no ísquio tibiais (norueguês, lega-curl e treino de equilíbrio unipedal).

Para além da aptidão física no rendimento do atleta a força pode desempenhar também um papel de grande relevo na prevenção de lesões. (Soares 2005).

O treino de força fora do contexto de jogo, por si só, não influencia a capacidade futebolística do jogador, mas dá condições ao jogador para treinar mais e melhor as suas capacidades atléticas (Soares 2005).

Woods et al., (2004) referem que as lesões ísquio tibiais têm maior incidência no final de cada parte do jogo.

Um treino de força realizado durante 8 semanas com uma frequência semanal de 2 vezes, melhorou o desempenho dos atletas na velocidade a 10m e 20m e a impulsão vertical em 3 cm (Helgerud et al., 2002).

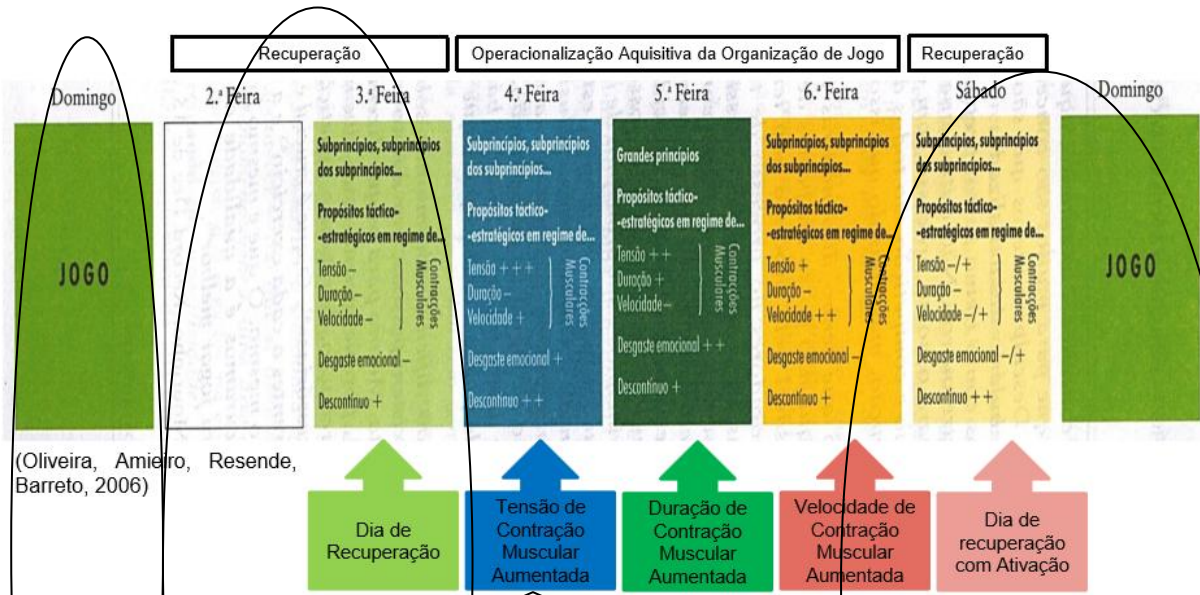
Um estudo realizado por Reed et al., (2014) sobre o treino isolado e integrado de estabilidade de core mostrou resultados na evolução no desempenho e na eficiência dos atletas.

O treino das capacidades físicas tem como objetivo ser um complemento na melhoria da eficiência do atleta, quer na resistência à fadiga, na evolução da performance ou na prevenção de lesões.

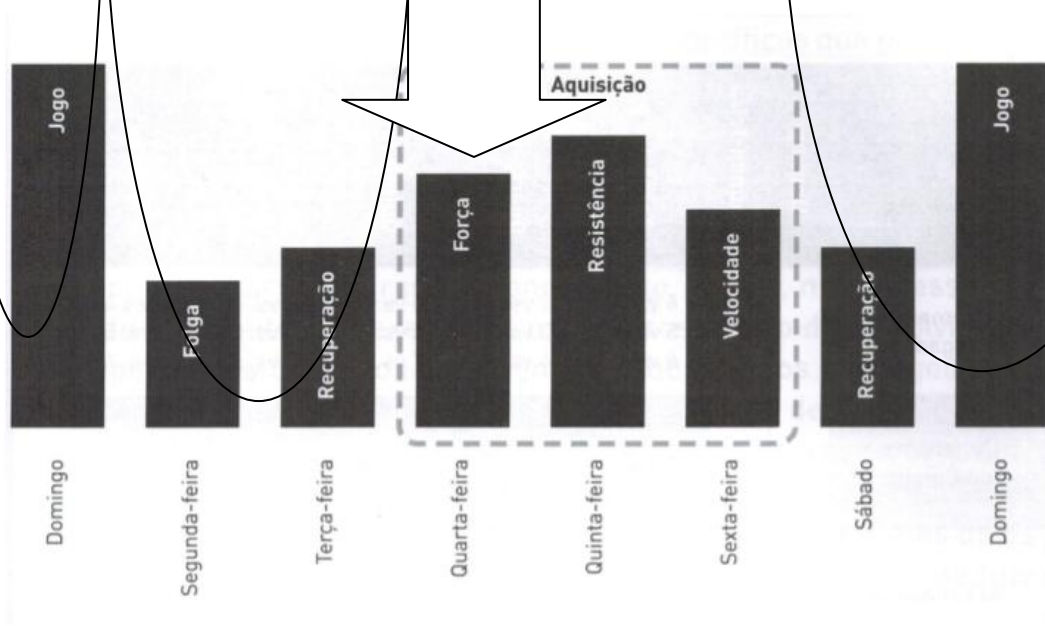
Neste sentido foi desenvolvido pela FIFA em 2009 o programa FIFA11, um conjunto de exercícios dedicados à prevenção de lesões.

Se pretendemos romper com o passado, onde as pré épocas eram extenuantes e sem nada de modelo de jogo, estamos de acordo, no entanto acho que o mesmo nada tem a ver com o fato de se planificar com microciclo ou morfociclos.

Morfociclo



Microciclo



(Clemente & Mendes, 2015)

COMPORTEAMENTO DO TREINADOR EM TREINO E EM COMPETIÇÃO

O objetivo do treinador de futebol é potenciar a capacidade dos praticantes e das equipas, para isso temos de ter em conta o seu comportamento em treino e em competição.

Sobre esta temática Pinheiro et al. (2017) referem o estudo pioneiro realizado por Tharp e Gullimore (1976) sobre a análise do conceituado treinador de basquetebol, John Woden. Posteriormente têm-se construído vários sistemas de observação para a análise do treinador. Em Portugal os principais estudos datam da década de 90, com destaque para os trabalhos de Rosado, Campos e Aparício (1993), Rodrigues e Ferreira (1995) e Sequeira e Rodrigues (2000).

Sabe-se que atletas de alto rendimento, ou experts, são formados devido à união de fatores tais como: influência do treinador (Côte et. al, 1995), tipo de treino (Ericsson, Krampe e Tesch - Romer, 1993), habilidades psicológicas (Durand-Bush, Salmela e Green-Demers, 2001), idade relativa (Penna & Moraes, 2010), apoio dos pais e familiares (Moraes et al, 2004a) e prazer pela atividade esportiva (Durand-Bush & Salmela, 2002).

Nesta perspetiva interessa ao treinador refletir sobre o seu comportamento, quer na qualidade do feedback, na reação perante os erros e como trata os atletas.

Bloom (1985) sugere que indivíduos com altos níveis de proficiência em determinados domínios seguem uma trajetória por diferentes estágios de desenvolvimento, denominados: anos iniciais, anos intermediários, e anos finais, que apresentam características que contribuem para a excelência.

Ao analisar-se a figura do treinador, observa-se que o mesmo está presente na carreira do atleta durante todos os estágios supracitados, sendo responsável pela formação e desenvolvimento do atleta (Ferreira, 2010; Penna & Moraes, 2010) ou, apenas, pelo compromisso da formação de seres humanos capazes de conviver em sociedade (Petitpas et. al, 2005). Como Laudier (1998) afirma, “a equipa tem a cara do técnico”, isto é, os atletas incorporam alguns traços de personalidade e atitudes do treinador dentro e fora do ambiente esportivo.

Para Feltz et. al (2009), o treinador tem papel vital no desporto, ele é o responsável por ensinar aspetos fundamentais do desporto, desenvolver habilidades coordenativas básicas e auxiliar no desenvolvimento cognitivo e social (Côté, Lidor e Hackfort, 2009). O treinador influencia os jovens atletas não somente em suas experiências desportivas, mas também no desenvolvimento psicossocial (Petitpas et. al, 2005).

Assim, quando as ações dos treinadores são percebidas positivamente pelos atletas, observa-se o estabelecimento de uma relação de confiança e encorajamento, que beneficia o desempenho e a satisfação dos mesmos (Lobo, Moraes e Nascimento, 2005). Entretanto, Bloom e Salmela (2000)

alertam que dependendo do tipo de comportamento apresentado pelo treinador, a relação pode tornar-se fonte de stresse e distração, prejudicando o rendimento dos atletas e afetando a autoestima dos mesmos, tornando-os mais temerosos, ansiosos e inseguros diante da possibilidade de erros e fracassos (Moraes, 1990; Lobo et al, 2009; Moraes et. al, 2010).

Sendo que a maioria dos estudos estão ligados às ações técnicas do treinador, Pinheiro, Camerino, Costa, Baptista & Sequeira (2017), analisaram um conjunto de treinadores Licenciados e não Licenciados com o objetivo de analisar a conduta dos treinadores. No estudo registaram-se diferenças nos comportamentos dos treinadores de acordo com a sua formação e relativamente ao resultado do jogo. Os treinadores licenciados apresentam mais comportamentos promotores de fair play, elogiando mais os seus atletas, aplaudem as ações dos adversários e incentivam os seus jogadores a pedirem desculpa após conduta faltosa. Os treinadores não licenciados mostraram maiores comportamentos despromotores de fair play, motivando os seus atletas a realizar faltas, discutirem com os árbitros e a dizer palavrões. O estudo revela que os treinadores quando estão a perder usam mais palavrões em detrimento de quando estão a vencer. Dweck (2000) citado por Seyed (2010) refere que o elogio pelo esforço melhora a prestação dos atletas em detrimento dos que são elogiados pela inteligência. Ao elogiar o esforço e não o talento enfatizamos como as capacidades podem ser transformadas.

O apoio social é importante na vida dos atletas porque os ajuda a enfrentar melhor os seus problemas e a ultrapassar as suas dificuldades (Neto 2017).

Santos et al., (2014) referem padrões de comportamento em treinadores de jovens na direção e instrução da equipa. Tendo os treinadores como principais preocupações os aspetos táticos, psicológicos e por fim a informação de avaliação positiva dos comportamentos e execuções técnico táticas dos atletas. Os autores do estudo referem que o treinador emite preferencialmente informação tática com soluções para resolver determinadas problemáticas impostas pelo jogo. Referem também que o treinador emite informação individual e que passa a maior parte do tempo de jogo em observação.

Segundo uma pesquisa realizada por Oliveira, Voser e Hernandez (2004), os atletas de futebol preferem um treinador com estilo de liderança educativo. Em segundo lugar preferem um treinador com *feedback* positivo, seguido de apoio social, democrático e, por último, autocrático. Os vários estudos realizados referem que importância de continuar na demanda deste campo de estudo com o objetivo de melhorar a conduta do treinador de futebol.

CONTEXTUALIZAÇÃO

O Clube de Futebol Metodologia TOCOF é uma associação desportiva, situada no concelho de Odivelas (Lisboa), freguesia da Póvoa de Santo Adrião que se dedica ao ensino do futebol e a outras atividades desportivas, culturais e sociais.

As cores principais do seu equipamento são o Laranja, Azul e Amarelo.

De acordo com o símbolo, o laranja representa o sol nascente (simboliza um novo amanhecer); o azul, o céu iluminado pelo sol e a estrela (o amarelo), o brilho da esperança, mesmo quando anoitece.

A sua génese teve lugar no ano de 2003, embora num registo ainda muito primário, durante o Curso Universitário de Educação Física realizado pelos fundadores Bruno Baptista e Valter Pinheiro.

No Instituto de Ciências Educativas criaram um núcleo de enriquecimento desportivo no âmbito do estágio de licenciatura, resultando daqui vários jogos e torneios com uma base idealista onde todos podiam jogar.

Findado o Curso, este núcleo desportivo terminou, devido à saída dos seus impulsionadores para clubes de referência nacional na formação de jogadores.

No decorrer do ano de 2004, os caminhos de ambos os treinadores tiveram destinos diferentes em Clubes rivais, Bruno Baptista passou a representar o Sport Lisboa e Benfica e Valter Pinheiro O Sporting Clube de Portugal.

Bruno Baptista continua o seu percurso até 2009 enquanto Valter Pinheiro vai representando outros Clubes.

Em 2007 surge a oportunidade de formarem equipa técnica ao serviço do Sport Lisboa e Benfica e neste sentido começa-se a afigurar a ideia de criar uma metodologia de treino com um cunho pessoal, alicerçada na ideia de desenvolvimento integral do jogador de futebol.

No ano de 2009, a revista internacional Futebol Tático interessa-se por esta metodologia e solicita uma entrevista aos autores da mesma, convidando-os a apresentar a referida Metodologia num Congresso Internacional de Treinadores, realizado na Corunha.

Neste Congresso é apresentada pela primeira vez a Metodologia TOCOF, a qual foi explanada perante uma plateia de 200 treinadores, tendo-se abordado os pilares estruturantes da mesma.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Entretanto por vontade destes dois treinadores, o seu percurso no Sport Lisboa e Benfica chega ao fim e começa-se a desenhar a criação e fundação de um Clube com a designação da Metodologia.

Decorria o ano de 2011, quando se dá a possibilidade de se avançar com o projecto na Freguesia da Ramada, presidida então pelo professor Francisco Bartolomeu que gentilmente cedeu ao Clube a única instalação que tinha, um campo de futebol 5, semi abandonado e já com algum grau de degradação.

O CF Metodologia TOCOF inicia, assim, a sua atividade com apenas sete atletas, dois treinadores, Bruno Baptista e Valter Pinheiro e um treinador estagiário, Francisco Estevam. Decorria o mês de Novembro e o Clube avança sob a Presidência do Sr. Manuel Rolo Baptista, ex funcionário da Federação Portuguesa de Futebol durante 46 anos, ao qual a instituição atribuiu o prémio de mérito. O Sr. Manuel Rolo assumiu-se como um pilar fundamental na organização de toda a estrutura associativa e burocrática do clube, através de todo o conhecimento que foi adquirindo ao longo do tempo que esteve ao serviço da FPF.

No final do ano de 2011, o clube já contava com cerca de 30 atletas e passou a treinar em pavilhões polidesportivos, dividindo-se entre a Ramada e a Póvoa de Santo Adrião.

Entre 2013 o Clube contava já com 100 atletas e tem a necessidade de recrutar novas estruturas para treinar, começando a utilizar um espaço exterior em alcatrão da Escola Básica Vasco Sanatana, o qual continuou a utilizar até 2016.

No entanto em 2015, o clube chega a acordo com a Escola Secundária Pedro Alexandrino para utilização de um campo exterior em alcatrão, à data abandonado e decrépito, sendo exigido pela a escola a colocação apenas de duas balizas.

Todavia, o desejo dos responsáveis do clube é de colocar um piso de relva sintética, contudo, a inexistência de verbas, obrigou a repensar o projecto de forma cautelosa, avançando-se com a possibilidade de colocar um piso usado, cedido por um clube.

Assim, a direcção do Clube contactou o Águias de Camarate, no sentido desta instituição ceder rolos de relva sintética que não estavam a ser utilizados.

Em Setembro de 2015 os dirigentes e treinadores do Clube, a título individual e numa clara demonstração de “carolice”, montam o sintético usado cedido pelo Águias de Camarate e avançam na evolução das condições de treino dadas aos seus atletas, pese embora os rolos não tenha sido suficientes para preencher todo o campo.

Não satisfeitos com o trabalho realizado, o clube envida esforços no sentido de obter mais alguns tapetes de relva sintética e aumenta o campo no mês de Fevereiro de 2016 com a ajuda da Junta de Freguesia da Póvoa de Santo Adrião.

Instituto Superior de Ciências Educativas

O campo de treinos era ainda muito rudimentar, pois os rolos colocados estavam em avançado estado de degradação, mas constitui-se como uma melhoria muito significativa das condições do clube, sendo utilizado até Fevereiro de 2018.

Após a atribuição de vários prémios de mérito desportivo que projectaram o Clube a nível concelhio e distrital, o Município de Odivelas atribuiu um orçamento para a realização de uma obra que visava a colocação de um relvado sintético semi novo, apenas concluída no mês de Março de 2018.

Esta obra permitiu que a partir desse momento todos os escalões do clube começassem a treinar no mesmo espaço desportivo e com condições mais favoráveis à prática do futebol.

Atualmente o clube conta com cerca de 170 atletas, rapazes e raparigas com idades compreendidas entre os 3 e 17 anos .

O Clube vem-se dedicando ao desenvolvimento do Futebol Feminino, fruto de um projeto criado em parceria com o Município de Odivelas, designado de Centros de Formação do Futebol Feminino. Este projeto consiste na realização de treinos de futebol feminino levados a efeito em escolas do 1º Ciclo.

O principal "lema" deste Clube é: "*Todas as crianças podem jogar e competir, independentemente da sua capacidade, religião ou sexo*". O futebol é para todos e sobretudo para as crianças e jovens.

Além do desenvolvimento de atletas e cidadãos, o TOCOF dedica-se igualmente à formação de treinadores, através de uma rede de estágios em parceria com uma instituição do ensino superior, ISCE.

O Clube recebe anualmente estagiários do Ensino Superior, permitindo aos jovens, licenciados ou pré-licenciados, a realização de estágios pedagógicos numa clima propício à aprendizagem.

O TOCOF apresenta, então, as seguintes estruturas:

- ✓ **Apoio Escolar;**
- ✓ **TOCOF Solidário** (apoio e acompanhamento de atletas/crianças/jovens com problemas de nível social);
- ✓ **Futebol na Escola** (treinos em escolas, através de parceria com os seus Órgãos de Gestão (Centros de treino do Futebol Feminino);
- ✓ **TOCOF adventures** que se dedica à realização de atividades de exploração da natureza.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Para se manter fiel aos seus princípios, o Clube organiza as suas próprias competições:

- **Mini Liga Tocof** (Uma liga organizada pelo tocof, para clubes que não podem competir em competições federadas para crianças entre os 4-9 anos. Para além disso, temos regras próprias, que visam combater alguns “erro” identificados na formação. Em média, cada encontro conta com cerca de 150 atletas a jogar e um público de cerca 350 pessoas);
- **Liga Tocof** (Uma liga organizada por nós, para todos clubes e para crianças dos 10-18 anos. Para além disso, temos regras próprias que visam a combater alguns erros cometidos na formação. Em média em cada encontro temos cerca de 250 atletas a jogar e um público de cerca 400 pessoas.

A EQUIPA

A equipa é constituída por 15 jogadores, nascidos no ano de 2003 e 2004, sendo que alguns já são atletas do Clube desde os Infantis (8). Os restantes entraram no início da época. Neste sentido é fácil ter alguma continuidade no trabalho realizado anteriormente. No entanto, todos os jogadores que entram passam por um processo de adaptação, pois, muitas das vezes, têm alguma dificuldade em acompanhar os que já estão no Clube de épocas transatas. Tendo em atenção que não é fácil manter os jogadores a passar por todo o processo de formação, desde os petizes, todos os anos, o Clube, recebe atletas novos e alguns sem qualquer prática competitiva, logo o trabalho inicial é muito mais extensivo.


















A equipa foi construída com uma base de jogadores da época anterior, mas recebeu jogadores novos, para que se pudesse construir um plantel equilibrado durante toda a época desportiva, uma vez que no final da época passada saíram alguns jogadores para o campeonato nacional e que alguns acabaram por desistir no início desta época, devido à mudança de residência.

Todos os jogadores vão enfrentar uma nova adaptação, pois pela primeira vez, o Clube vai avançar com uma equipa de futebol 9. Para reforçar a equipa, porque existe uma estreita comunicação entre os treinadores, alguns jogadores de 2005 vêm reforçar o plantel e para equilibrar a equipa de 11, alguns de 2003 vão jogar pelos Juvenis. No entanto, prevalece sempre o escalão/equipa que está a representar nesse ano.

A equipa é constituída, por uma maioria de 10 jogadores, de nacionalidade portuguesa e 5 de nacionalidade estrangeira (2 angolanos, 4 guineenses e 1 brasileiro), todos com autorização de residência em Portugal, para poderem estudar. O plantel conta com um jogador de religião muçulmana, nascido em Portugal. Este é um elemento com o qual existem alguns cuidados redobrados, nomeadamente, na altura do Ramadão e nas deslocações ou convívios de equipa, pois há que ter em consideração alguns fatores, especialmente a restrição alimentar.

Na maioria, os jogadores são originários da classe média, embora a equipa tenha seis jogadores com condições sócio económicas baixas. As despesas (seguro, equipamento, transporte e inscrições) destes atletas são comparticipadas pelo Clube.

OS JOGADORES

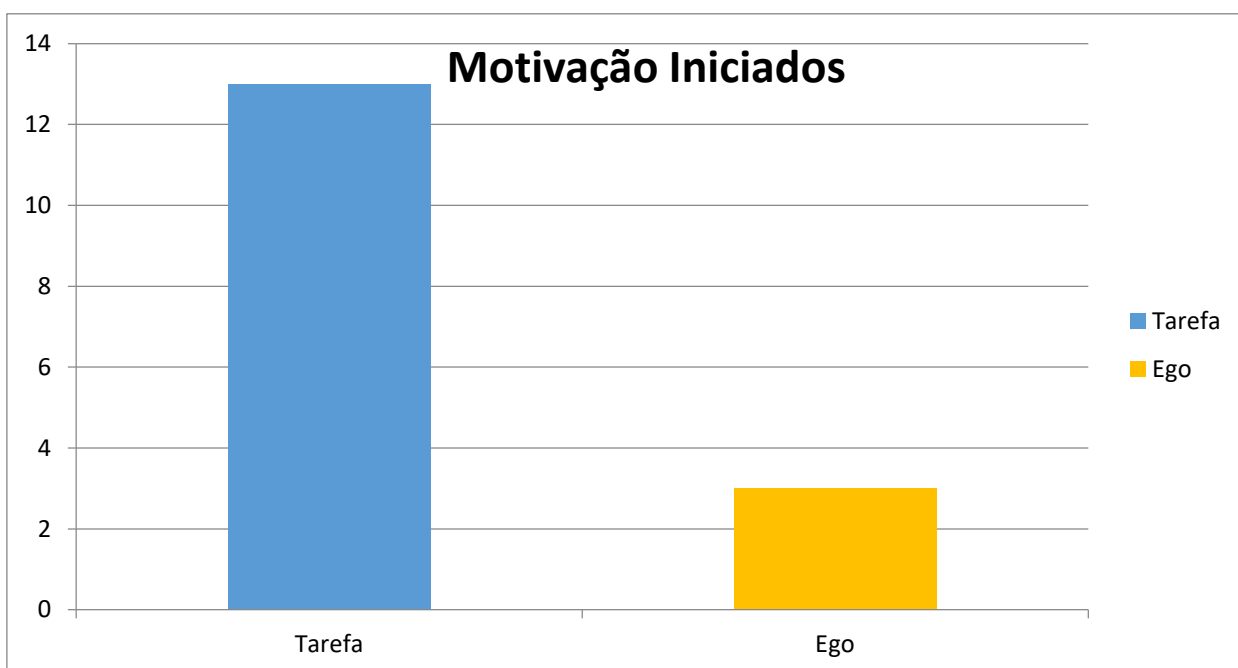
Número	Nome	Posição	País
1	Wellington Ormond	Guarda Redes	
2	Francisco Nascimento	Defesa Direito	
3	Daniel Fonseca	Defesa Central	
4	Bruno Cunha	Defesa Esq./MD	
5	Pedro Macedo	Médio Defensivo	
6	Mário Contreiras	Médio Drt/Esq.	
7	Michael Boginha	Médio Esq.	
8	Gonçalo Morais	Médio Defensivo/Defesa Central	
9	Roonei	Médio Direito	
10	Idalécio Tito	Médio Ofensivo	
11	Samuel Portugal	Médio Direito/Avançado	
12	Rodrigo Marques	Guarda Redes	
13	Agostinho Semedo	Avançado	
14	Muhammad Laher	Defesa Direito	
15	Alexandre Martins	Defesa Central	
16	Zidane Tavares	Médio Direito/Esq.	
17	Ducher	Avançado	

AVALIAÇÃO DA MOTIVAÇÃO DOS ATLETAS DA EQUIPA

Utilizando os conhecimentos adquiridos no mestrado, decidimos aplicar questionários para avaliar a motivação dos atletas da equipa.

Os questionários foram aplicados em anonimato e por uma pessoa externa ao Clube, com o pretexto de realizar um trabalho para a faculdade. Os mesmos foram preenchidos num dia de treino, 30 minutos antes do mesmo começar, e para tal foi utilizada uma sala no local onde treinamos.

Após análise dos questionários, verificámos que a equipa se encontra completamente motivada para a tarefa, exceptuando três jogadores que apresentam resultados semelhantes entre tarefa e ego.



2.4 Avaliação de parâmetros táticos, técnicos e físicos da equipa

Nome; W

Wellington Ormond



Número: 1

Posição: Guarda Redes

Pé dominante:



...a e tática:

O jogador apresenta uma mobilidade muito boa na baliza, forte nas bolas rasteiras e meia altura. É rápido na saída da baliza e lê o jogo com alguma facilidade.

Apresenta dificuldades na recepção de bola com o pé não dominante e na colocação de bolas longas com os pés. Tem muita dificuldade no jogo aéreo.

Análise Psicológica:

É um atleta muito afável com o grupo e tem uma grande facilidade de integração.

Está sempre pronto para trabalhar e devido a esse factor tem evoluído bastante.

Revela receio quando o oponente é de maior estatura.

Quando se magoa tem dificuldade em voltar a concentrar-se no jogo.

Análise Física/Fisiológica:

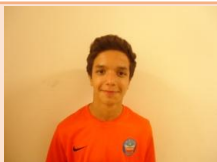
Estatura: 1,65m-1,68m

Peso: 42.8 kg-44kg

Extensão de braço: 12-24

Abdominais: 10-25

Atleta com uma boa velocidade de reacção e com boa resistência.



Nome: Francisco Nascimento

Número: 2

Posição: Defesa- direito

Pé dominante:



Análise Técnica e tática:

O jogador apresenta uma boa relação com bola e uma ótima colocação em campo, o que possibilita diferentes posicionamentos em campo. Tem um remate potente e uma forte capacidade para o desarme.

Apresenta dificuldades na utilização do pé não dominante e em algumas missões de ordem tática.

Análise Psicológica:

O Francisco é introvertido mas insere-se bem no grupo de trabalho, principalmente por ser muito perspicaz e estar sempre disponível para trabalhar.

É muito corajoso e está sempre disponível para disputar todos os lances.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: 1,68m-1,71m

Peso: 45kg-47.7kg

Extensão de braço: 29-33

Abdominais: 15-30

Atleta forte fisicamente, com excelente resistência e boa velocidade de deslocamento.

Nome: Daniel Fonseca
Número: 3
Posição: Defesa- central
Pé dominante:



Análise Técnica e tática:

O atleta apresenta uma relação com bola dentro da média, passa e recebe a bola sem comprometer a equipa. Tem uma potência de remate e de passe muito boa, o que lhe permite cumprir os princípios tácticos propostos.

Apresenta dificuldades na utilização do pé não dominante, não é um construtor de jogo. Muito bom a desarmar os adversários bem como a enviar a bola para fora da zona de perigo. Tem facilidade no jogo aéreo.

Análise Psicológica:

O atleta é muito introvertido e revela alguma dificuldade em fazer frente ao erro. Apesar de ser o jogador há mais tempo no Clube, estes e outros factores não lhe permitem ser capitão.

Apesar de estar disponível para trabalhar, não é um jogador assíduo aos treinos e isso leva a que esteja menos inserido no grupo de trabalho.

Análise Física/Fisiológica:

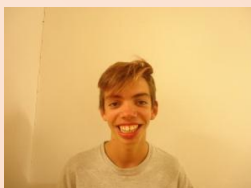
Estatura: 1,64m-1,68m

Peso: 62kg-63kg

Extensão de braço: 2-10

Abdominais: 5-12

Atleta forte fisicamente, com uma capacidade de resistência normal e com uma fraca velocidade de deslocamento.



Nome: Bruno Cunha
Número: 4
Posição: Defesa- esquerdo
Pé dominante:



Análise Técnica e tática:

O atleta apresenta uma boa relação com bola, progride bem em direcção à baliza do adversário e realiza muitas acções de 1x1.

É agressivo a defender, recupera muitas bolas e circula bem o centro de jogo nas linhas e nos corredores.

Apresenta dificuldades na utilização do pé não dominante, o que não lhe permite ser tão eficaz quando joga a médio esquerdo.

Análise Psicológica:

O atleta é extrovertido e insere-se bem no grupo de trabalho, principalmente por ter alguma capacidade de liderança. Revela coragem na forma como aborda os lances e em situações decisivas (grande penalidade e livres).

Está disponível para trabalhar e cumprir com o pedido, por vezes coloca questões importantes para a equipa. É um miúdo com um carácter muito voluntário.

Revela alguma imaturidade e intolerância a resultados desfavoráveis. De início, foi muitas vezes chamado à atenção de forma a trabalhar para o grupo. A modificação comportamental foi positiva e foi eleito (pelos colegas) 3º capitão.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: 1,80m-1,83,m

Peso: 49Kg-51.7kg

Extensão de braço: 45-63

Abdominais 49-56

Atleta com uma boa velocidade, boa capacidade de resistência, fisicamente é um atleta magro mas com uma capacidade de força normal.



Nome: Pedro Macedo
Número: 5
Posição: Médio- defensivo
Pé dominante:



Técnica e tática:

O atleta apresenta uma boa relação com bola e uma ótima colocação em campo, o que possibilita que faça várias posições. Tem um bom remate e uma forte capacidade para o desarme.

Consegue realizar passes curtos e longos com bastante precisão.

Compreende bem o jogo o que lhe permite jogar em várias posições e ser uma peça importante no meio campo.

Análise Psicológica:

O atleta, apesar de ser calado, é reconhecido pelo grupo como um líder, uma vez que é um jogador que se destaca e que intervém nos momentos oportunos.

Coloca questões de ordem tática quando sente necessidade de melhorar o seu desempenho. Nos momentos difíceis apela à equipa para que lute e está sempre disposto a transmitir as ordens do treinador. É empreendedor e tem organizado formas de manter o grupo unido, para além do campo (internet e convívios).

Foi escolhido por mim como capitão e aceite pelo grupo.

É muito corajoso e está sempre disponível para disputar todos os lances.

Análise Física/Fisiológica:

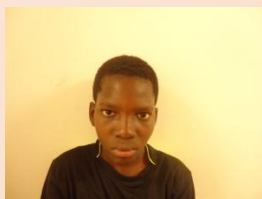
Estatura: 1,74m-1,77m

Peso: 48,5kg-50,1kg

Extensão de braço: 20-35

Abdominais: 50-62

Atleta com uma boa velocidade, muito resistente e com uma força dentro do normal.



Nome: Mário Contreiras
Número: 6
Posição: Médio- direito
Pé dominante:



Análise Técnica e tática:

O atleta apresenta uma excelente relação com bola e resolve as acções com rapidez. Um jogador com uma técnica desenvolvida na rua.

Cumprir as missões táticas ofensivas mas apresenta dificuldades na colocação defensiva.

É um jogador que faz bons passes de curta e média distância e que cruza bem.

Aposta muito em situações de 1x1.

Análise Psicológica:

O atleta é extrovertido e insere-se muito bem no grupo de trabalho. O grupo tem um carinho especial por ele, pelo facto de ser bem-disposto e muito brincalhão.

É muito corajoso a disputar os lances e muito responsável.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: 1,48m-1,50m

Peso: 39kg-41,2kg

Extensão de braço: 19-25

Abdominais: 50-65

Atleta com uma boa velocidade, boa resistência mas com pouca força.



Nome: Michael Boginha
Número: 7
Posição: Defesa- direito
Pé dominante:



Análise Técnica e tática:

O atleta progride bem com a bola, por ser rápido e por ter força. Tem um remate potente e tenta várias vezes acções de 1x1.

Apresenta dificuldades na utilização do pé não dominante e em algumas missões de ordem tática defensiva. Não se consegue concentrar no jogo por forma a cumprir os compromissos defensivos da equipa.

Análise Psicológica:

O atleta é extraturovertido e insere-se bem no grupo de trabalho, no entanto o grupo não lhe confere muita importância, talvez devido à sua imaturidade.

É um atleta desconcentrado e com uma baixa auto estima, contexto social desfavorecido, perde-se facilmente por ser muito influenciável.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: 1,60m-1,63m

Peso: 48kg-54kg

Atleta com velocidade normal, forte fisicamente e com boa resistência.



Nome: Gonçalo Morais

Número: 8

Posição: Médio- Defensivo/Médio-direiro

Pé dominante:



Análise Técnica e tática:

O atleta tem boa relação com bola, aposta em situações de 1x1 e realiza passes de curta, média e longa distância com facilidade e sucesso. Tem um remate potente e uma boa leitura de jogo, o que associado à sua força física lhe possibilita fazer várias posições.

Apresenta algumas dificuldades na utilização do pé não dominante para rematar e demora algum tempo a soltar a bola.

Análise Psicológica:

Por ser um jogador com muitas qualidades, o grupo confere-lhe muita importância.

É um atleta concentrado, inteligente e com capacidades de liderança. Não lhe foi atribuída a braçadeira, por ser um atleta que falta algumas vezes aos treinos (por indisponibilidade dos pais).

Revela coragem e muita perseverança em situação de jogo e é uma voz ativa dentro do campo. Necessita, constantemente, de novos estímulos para se manter motivado.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura:1,83m-1,86m


Peso:73kg-71,3kg

Extensão de braço:20-25

Abdominais-38-47

Atleta com uma boa velocidade de deslocamento, capacidade de força acima da média e muito resistente.

Nome: Rooney
Número: 9
Posição: Defesa- direito

Pé dominante : 

Análise Técnica e tática:

O jogador tem uma técnica muito bem desenvolvida, muito próxima do futebol de rua, é rápido e tem sucesso em situações de 1x1 e 1x2.

Utiliza o pé esquerdo com muita facilidade, quase se pode considerar ambidestro.

Apresenta dificuldades na compreensão de algumas missões táticas defensivas, demora tempo a finalizar e abusa um pouco das ações técnicas individuais.

Análise Psicológica:

O atleta provém de um contexto sócio- económico desfavorável, o que o leva a ter alguma falta de regras de trabalho. Tem uma boa auto-estima e tem ideia das suas potencialidades

Análise Física/Fisiológica:

Estatura:1,60m-1,62m

Peso:48,2kg-48kg

Extensão de braço:43-54

Abdominais: 35-46

Atleta com excelente velocidade de deslocamento, com muita resistência e capacidade de força normal.



Nome: Idalécio Tito
Número: 10
Posição: Defesa- direito
Pé dominante:



Análise técnica e tática:

O atleta tem uma técnica muito bem desenvolvida, muito próxima do futebol de rua, é rápido e tem sucesso em situações de 1x1 e 1x2.

Utiliza o pé direito com muita facilidade, quase se pode considerar ambidestro.

Compreende bem o jogo no processo ofensivo, assumindo muitas vezes o papel de transportar e distribuir o jogo.

Deverá passar a bola mais vezes e apostar mais no remate.

Percebe bem o jogo nos 2 momentos.

Análise psicológica:

O atleta é um atleta muito responsável e com características de liderança. Sabe que é uma peça importante na equipa e por isso está sempre disposto a trabalhar mais.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura:1,64m- Não realizou 2º teste

Peso:43kg- Não realizou 2º testes

Atleta com muita velocidade, boa resistência e capacidade de força normal.



Nome: Samuel Portugal
Número: 11
Posição: Avançado/Médio direito
Pé dominante:



Análise técnica e tática:

O atleta revela uma bons pormenores técnicos, os quais aliados à sua velocidade lhe permitem fazer a diferença no transporte de bola.

Apesar de revelar alguns problemas no posicionamento a nível defensivo, percebe bem as funções que deve assumir no ataque.

Tem um remate potente com o pé dominante, embora revele muitas dificuldades em finalizar com sucesso.

Análise psicológica:

O atleta é de um contexto sócio- económico desfavorável e com necessidades educativas especiais (défice de atenção). Estes fatores aliados a alguma instabilidade familiar, leva-o a ter uma baixa auto-estima e a ser muito reservado.

O atleta necessita de acompanhamento constante e muito feedback positivo.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: 1,65m-1,68m

Peso: 43kg-44,7kg

Extensão de braço: 8-15

Abdominais: 4-12

Atleta com uma boa velocidade de deslocamento, capacidade de resistência e força dentro da norma.



Nome: Rodrigo Marques

Número: 12

Posição: Guarda -Redes

Pé dominante:



Análise técnica e tática:

O jogador revela algumas dificuldades a nível técnico, principalmente, no que respeita ao pé não dominante e ao tempo de saída da baliza.

Tem sucesso na colocação de bola com as mãos e pé dominante, tem mais facilidade em defender dentro dos postes.

É lento a colocar a bola em jogo para o contra-ataque ou ataque rápido. Algumas destas problemáticas devem-se ao facto de o atleta ter peso acima da média.

Análise Psicológica:

O Rodrigo é muito reservado e muito ansioso, quando algo lhe corre mal entra em espiral descendente e é difícil retomar o controlo.

Quando está nevoso começa a sorrir, isto acontece sempre que falha e ao início os colegas estranharam. Contudo, têm-se notado muitas evoluções desde que começou a treinar no Clube.

O Rodrigo é muito simpático e a sua morfologia leva-o a ser pouco esforçado.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: 1,65m-1,66m

Peso: 77kg-71,3kg

Extensão de braço: 4-9

Abdominais: 5-12

Atleta revela pouca resistência e pouca velocidade de reação mas tem muita força.

Nome: Agostinho Semedo

Número: 13

Posição: Avançado

Pé dominante:



Análise técnica e tática:

O atleta revela bons pormenores técnicos, os quais aliados à sua estatura o levam a ter sucesso. Joga bem de costas para a baliza e a distribuir jogo.

Revela dificuldade em reagir à perda da posse de bola.

Tem de melhorar a velocidade de execução dos movimentos

Tem um remate muito bem colocado com o pé dominante, mas pode melhorar a eficácia das ações de finalização. Terá de melhorar a técnica de remate, para ter mais potência na ação.

Análise Psicológica:

O atleta é provém de um contexto sócio-económico desfavorável e com alguma instabilidade familiar, o que o leva a ter alguma falta de empenho no trabalho.

O atleta entrou no Clube no decorrer da época e necessita de acompanhamento constante para melhorar o seu conhecimento do jogo.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: Não realizou o 1º teste-1,86 m

Peso: Não realizou o 1º teste -63,9kg

Extensão de braço: 14

Abdominais: 15

Atleta com uma velocidade de deslocamento normal, com uma boa resistência e com uma capacidade de força acima da média.



Nome: Muhammad Laher
Número: 14
Posição: Defesa direito
Pé dominante:



Análise técnica e tática:

O atleta, apesar de ter evoluído imenso, continua a apresentar algumas dificuldades a nível de passe e receção de bola.

Percebe o jogo com alguma facilidade e devido a esse fator tem sucesso na maioria das ações, pois joga de acordo com as suas capacidades.

Análise psicológica:

O atleta é reservado e com alguma baixa auto-estima, enerva-se com facilidade quando erra. Por ser esforçado, tem revelado uma evolução muito positiva, o que é visível desde que entrou no Clube.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura:1,54m-1,55m

Peso:46kg-47,3kg

Extensão de braço 4-10

Abdominais: 5-16

Atleta com pouca velocidade, resistência dentro da norma e com pouca força.

Nome: Alexandre Martins
Número: 15
Posição: Defesa direito
Pé dominante:



Análise técnica e tática:

O atleta revela dificuldades a nível técnico, tem de melhorar a receção e o passe longo. Ao nível tático deve melhorar a colocação em campo nos momentos defensivos. Sendo o primeiro ano em que joga futebol, terá tempo para melhorar estes aspetos.

Apresenta excesso de peso e tem problemas respiratórios (asma).

Análise psicológica:

O atleta é simpático, muito trabalhador e com uma boa inserção no grupo de trabalho.

Revela alguma falta de confiança é necessário constante feedback positivo.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: Não realizou o 1º teste-1,55m

Peso: Não realizou o 1º teste-50kg

Extensão de braço: 3

Abdominais: 6

Só realizou a 2ª avaliação porque já entrou em Janeiro

Atleta com pouca velocidade, pouca força e pouca resistência.

Nome: Zidanne Tavares
Número: 16
Posição: Médio direito/Médio Esquerdo
Pé dominante:

Análise técnica e tática:

O atleta revela pormenores técnicos muito bons, é rápido, tem um remate potente e uma capacidade de recepção de bola muito boa. O atleta está acima da média dos restantes jogadores da sua idade. A nível tático não se posiciona muito bem a nível defensivo, mas é muito forte no desarme. É um jogador que requer sempre bola para estar constantemente a criar ruturas nas linhas dos adversários.

Análise psicológica:

O atleta provém de um contexto sócio económico desfavorecido, normalmente toma conta do sobrinho e da irmã. Devido a isso por vezes tem de faltar ao treinos, no entanto faz com que maturacionalmente seja mais desenvolvido que os outros

Pelo fato de entender pouco o português, requer constantemente de um feedback individualizado.

O atleta tem noção das suas capacidades e colabora bastante com a equipa, é muito trabalhador. Tem preferência por jogar no escalão de juvenis, pelo fato de sentir mais dificuldade nos jogos.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: Não realizou o 1º teste-1,87m

Peso: Não realizou o 1º teste-65kg

Extensão de braço: 20

Abdominais: 20

Atleta com capacidades atléticas acima da média para a idade no entanto o nível de resistência é regular.

Nome: Ducher
Número: 17
Posição: Médio direito/Avançado
Pé dominante:



Análise técnica e tática:

O atleta revela bons pormenores técnicos é rápido, finaliza e cruza bem. Sendo um jogador de primeiro ano tem ainda uma grande margem de progressão.

Revela alguns conhecimentos táticos tanto defensivos com ofensivos, é forte no 1x1.

Análise psicológica:

O atleta é provém de um contexto sócio económico desfavorecido, mas é muito simpático e sempre disponível para trabalhar.

Análise Física/Fisiológica:

Estatura: 1,60m-162m

Peso: 44kg

Extensão de braço: 4-8

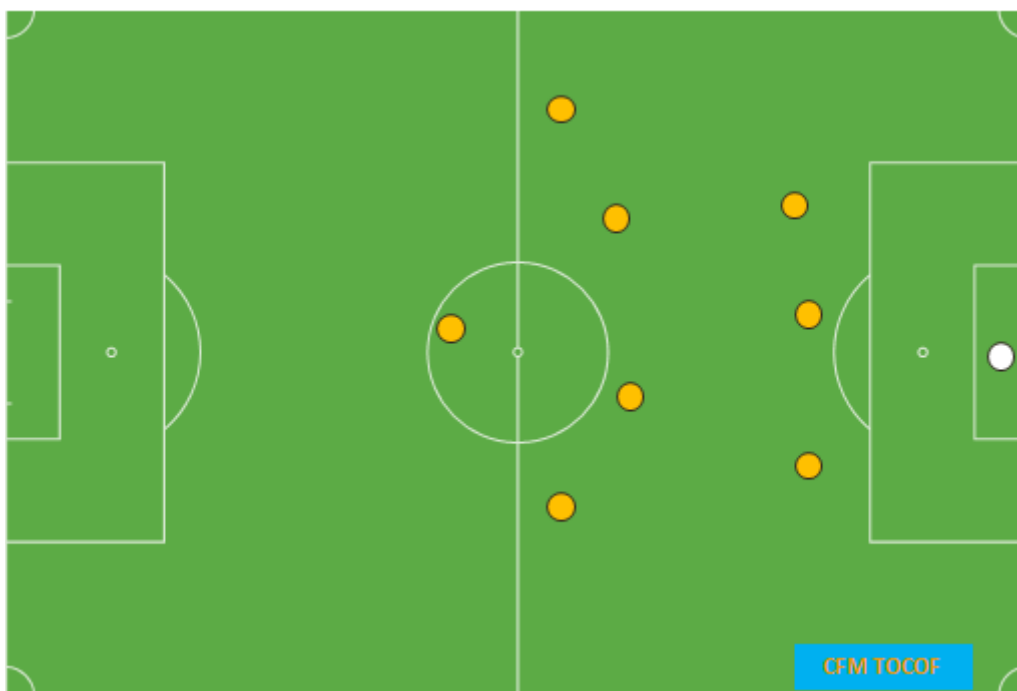
Abdominais: 8-12

Atleta com uma boa velocidade de deslocamento, e com boa resistência e com pouca força.

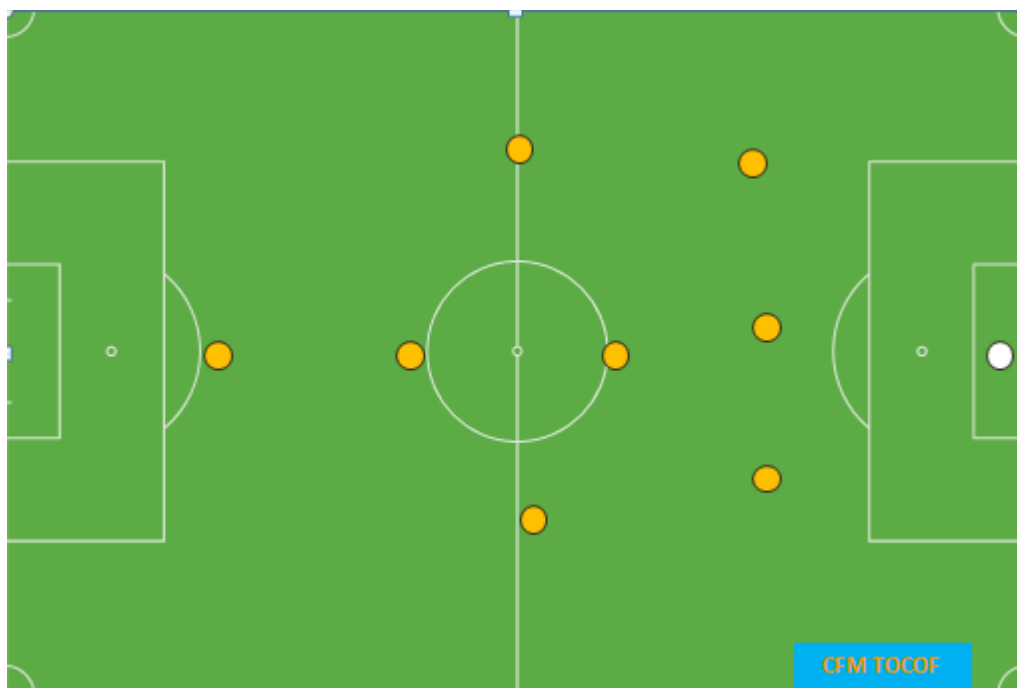
ORGANIZAÇÃO

Organização Geral 1:3:4:1

A defender



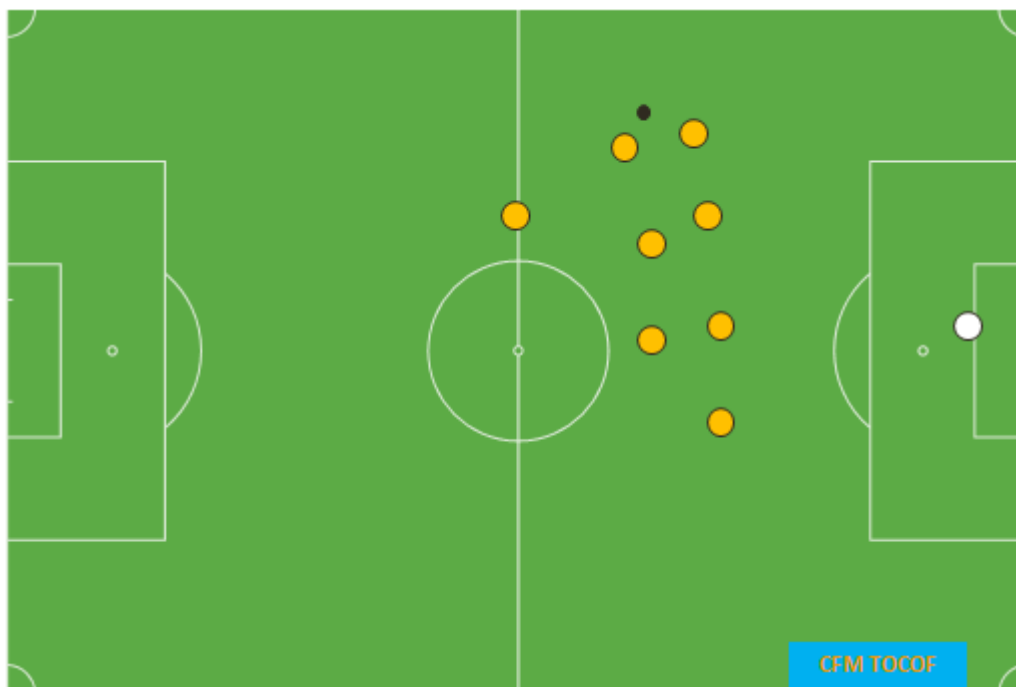
A atacar 1:3:4:1 Losango



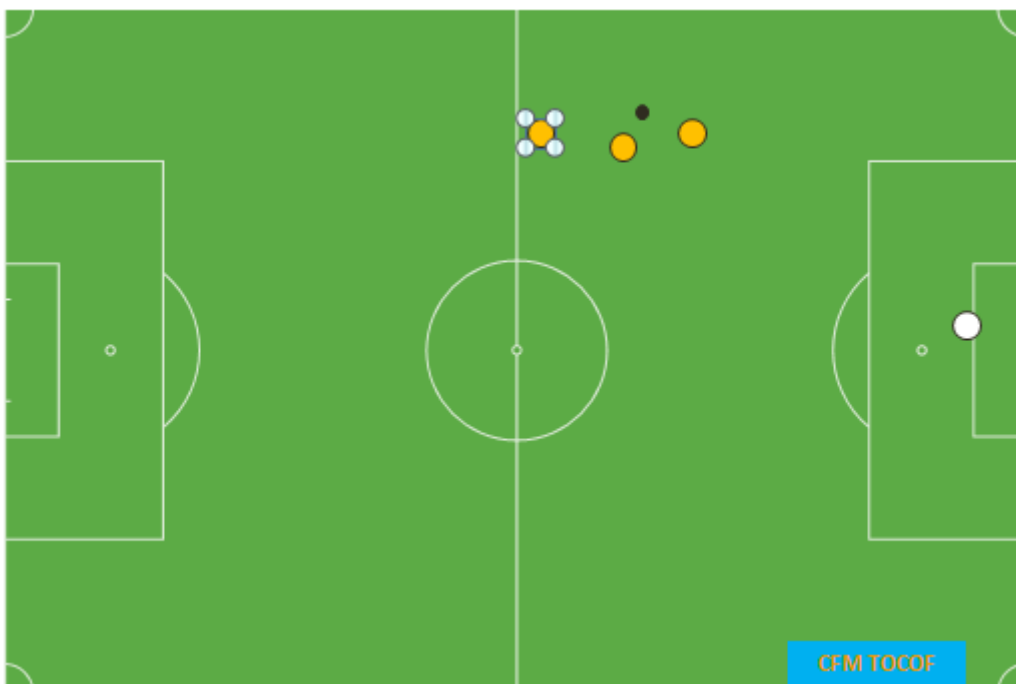
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- 1- Quando a bola se encontra na zona lateral, os defesas formam uma diagonal e os médio centro outra. O médio ala do lado contrário deve colocar-se entre as duas diagonais para evitar bolas nas costas e evitar colocar o adversário em jogo.
- 2- Os laterais colaboram com o médio ala para encostar o adversário à linha, evitando passes para a zona interior e obrigando-o a jogar para trás. O avançado encosta para tentar recuperar, possível, passe para trás ou desarme.
- 3- Os médios centros têm como objetivo principal evitar todo o jogo pelo corredor central, realizando concentração sempre que a bola entra na zona do meio campo. Defesas aproximam-se dos médios centro, evitando a entrada da bola em zonas de finalização e colocando os avançados em fora de jogo. Avançado aproxima da zona central para recuperar bola, em caso de passe do adversário ou em caso de desarme do colega de equipa.
- 4- O avançado tem de pressionar sempre que a defesa não tenha a bola controlada e baixar quando a bola está controlada pelo adversário.
- 5- Quando o adversário sai a jogar este deve realizar um movimento em L por forma a realizar uma defesa em pinça em conjunto com o médio ala.
- 6- Sempre que o adversário sair a jogar organizado ou com pontapé longo a equipa realiza uma defesa médio baixa. O avançado deve descair sempre para o lado onde a bola está colocada, para diminuir o tempo de aproximação ao portador da bola.
- 7- Sempre que forem detetadas lacunas na saída de jogo, adversário mais fraco, ou em caso de resultado desfavorável, a equipa realiza pressão alta.
- 8- Guarda-redes deve jogar fora dos postes, sempre que a bola se encontre longe do meio campo. Quando a bola entra no meio campo ou no corredor lateral deve estar na entrada da pequena área.
- 9- Esquema táctico defensivo, canto, defesa individual com um defesa ao primeiro poste e guarda-redes no meio da pequena área. Avançado fica colocado em zona média para evitar bolas para as costas e poder progredir em caso de ganhar posse de bola.
- 10- Esquema táctico defensivo, livre zona central, barreira de 3 jogadores com defesa individual. Defesa colocada na linha da barreira, avançado subido para evitar subida de um ou dois adversários.
- 11- Esquema táctico defensivo, livre zona lateral, barreira de 2 jogadores com defesa individual. Defesa colocada na linha da barreira, avançado subido para evitar subida de um ou dois adversários.

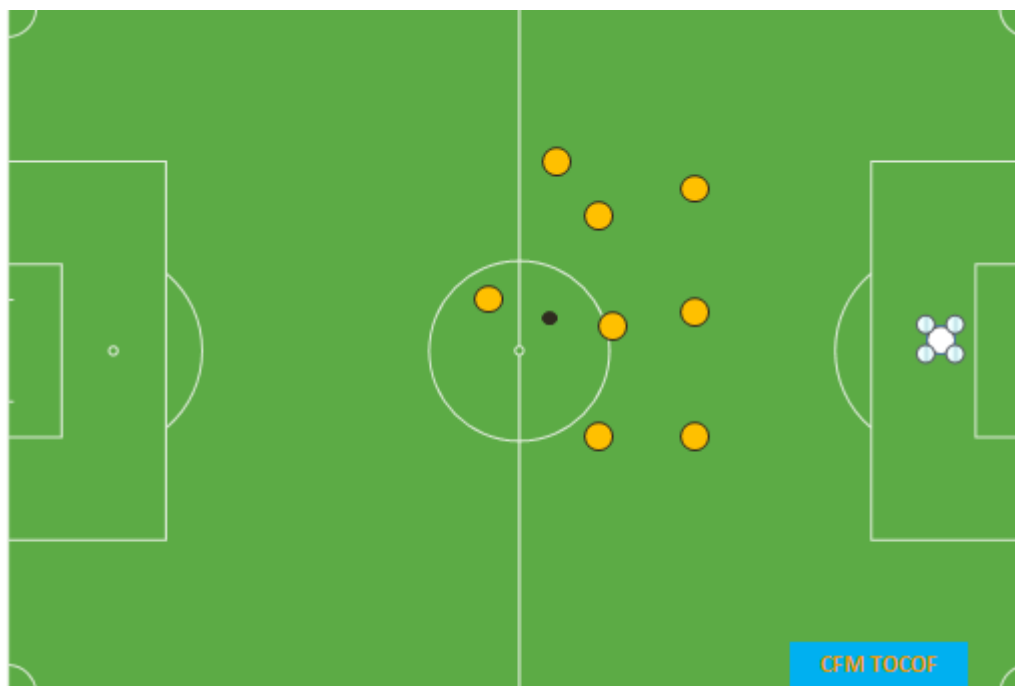
Pressão sobre o portador da bola na zona lateral (1)



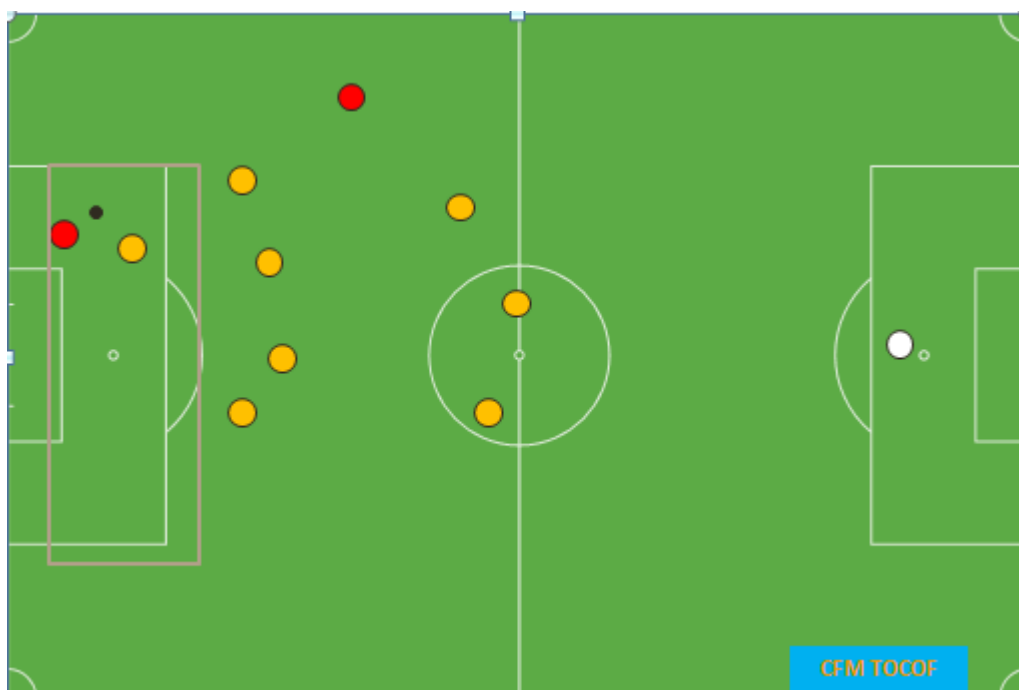
Pressão sobre o portador da bola na zona lateral (ação dos médios e defesas laterais) (2)



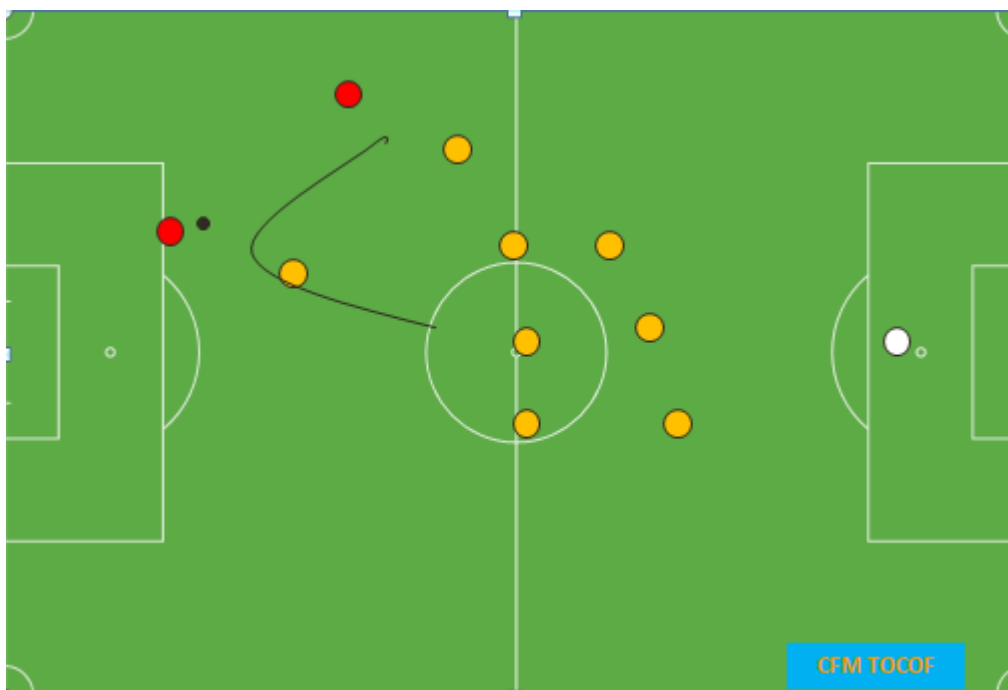
Pressão sobre a zona da bola no corredor central (3)



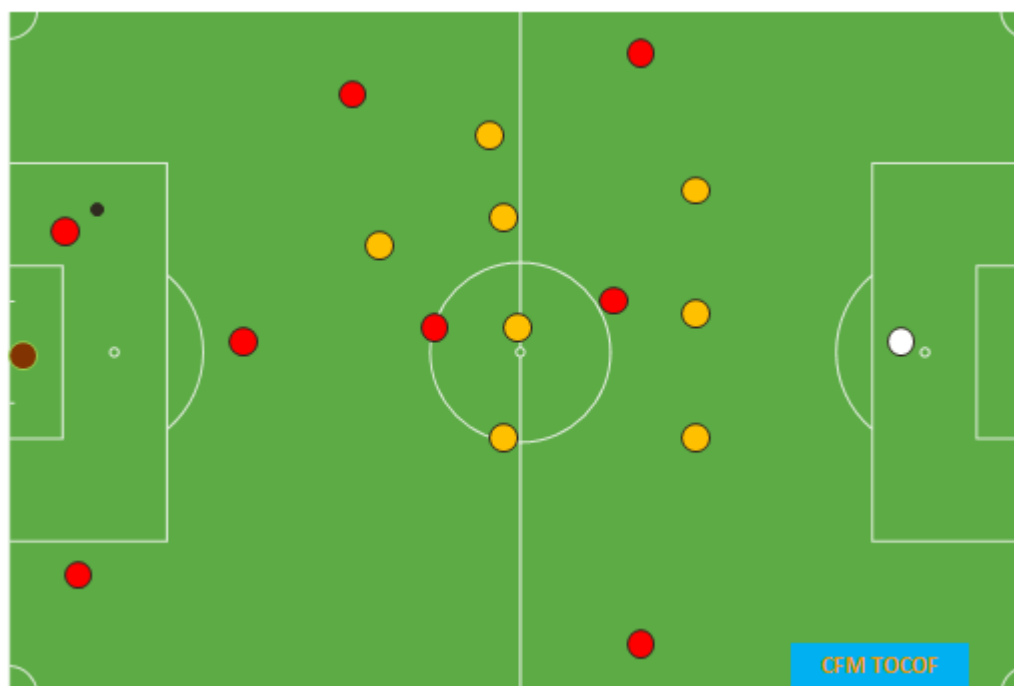
Zona de pressão do avançado sempre que a bola não está controlada/dominada (4)



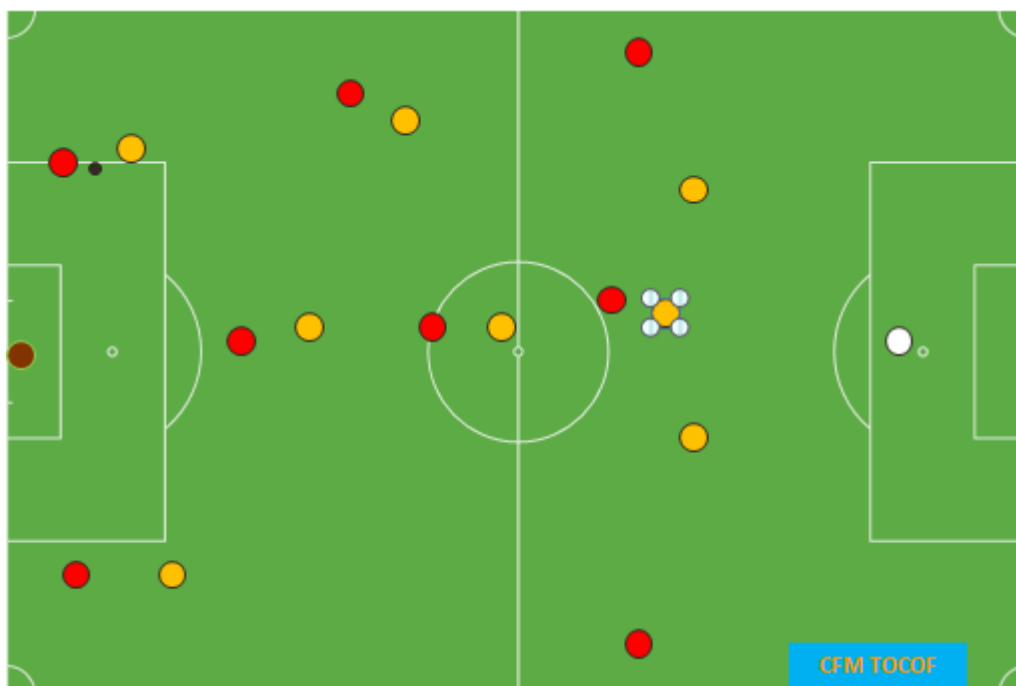
Movimentação do avançado na saída de bola organizada (5)



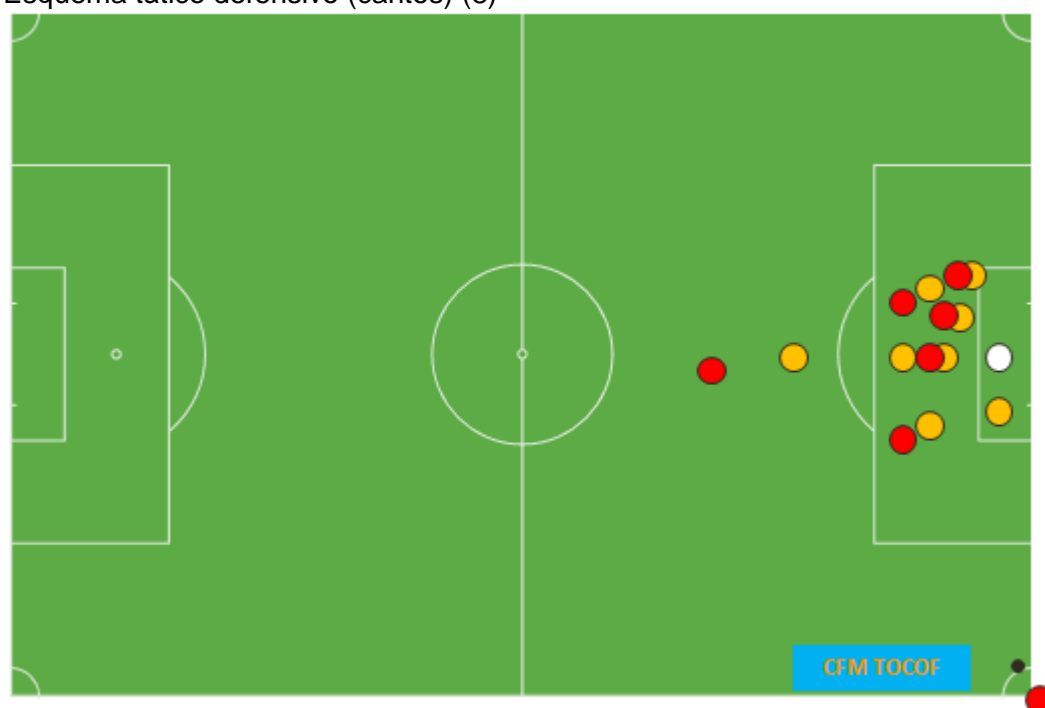
Colocação da equipa em caso da bola sair organizada ou através de pontapé longo (6)



Equipa colocada em pressão alta (7)



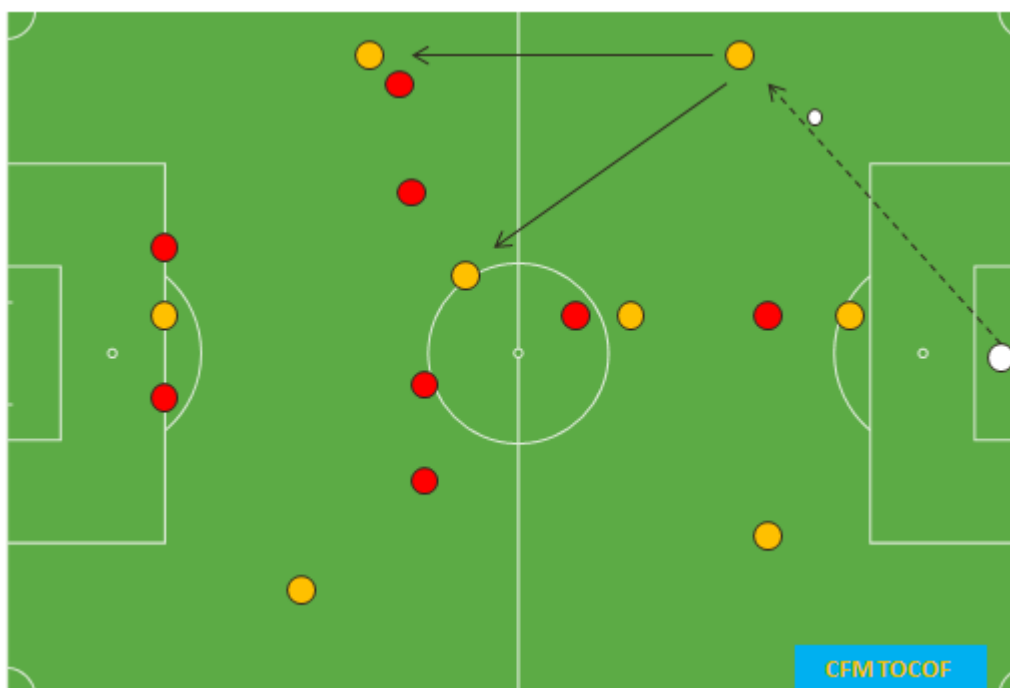
Esquema tático defensivo (cantos) (8)



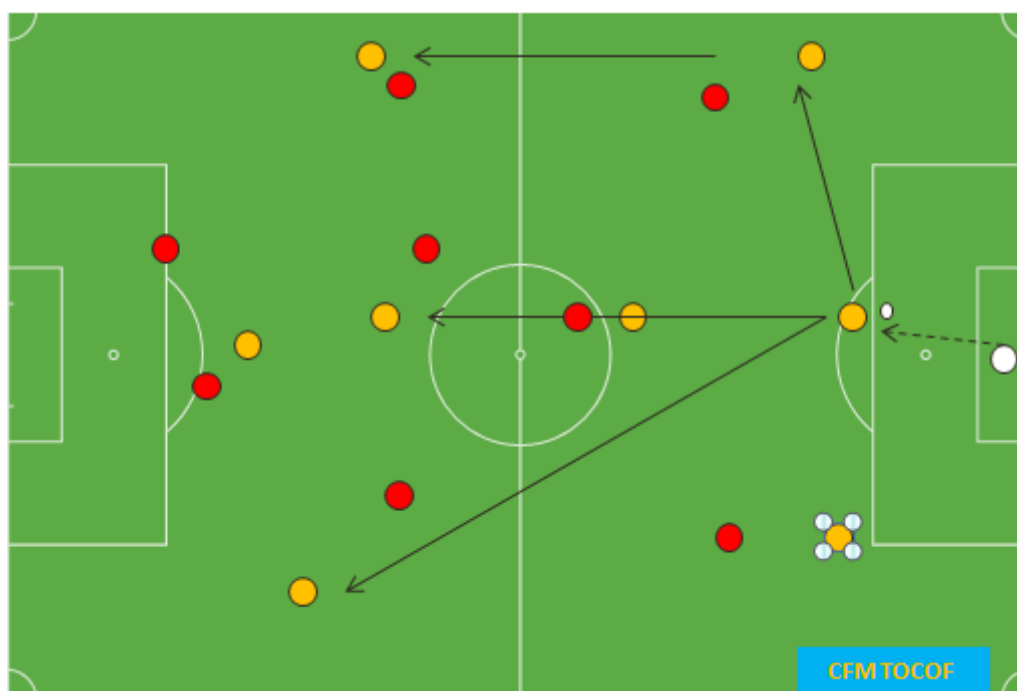
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- 1- Saída de bola pelos defesas laterais, estes têm opção de passe para os médios ala ou para médio ofensivo.
- 2- Saída de bola pelo defesa central, distribuição de jogo para médio defensivo, defesas laterais ou médios ala.
- 3- No caso dos corredores estarem fechados o defesa lateral pode virar de corredor com bola alta a entrar depois do meio campo.
- 4- No pontapé de baliza a bola é batida pelo defesa central, para o médio ala mais rápido e sem marcação. A bola tem de cair à frente do meio campo.
- 5- Mudar de corredor utilizando o guarda-redes (só quando o corredor está fechado e a pressão dos defesas é baixa) este deve bater a bola no corredor contrário ao sentido da bola.
- 6- Médio ofensivo transporta a bola para avançado, distribui jogo com os médios ala ou tenta finalizar sempre que esteja na entrada da área;
- 7- Defesa lateral pode subir em over- lap, o central fica responsável pela cobertura e o médio defensivo pela posição do central;
- 8- Médio ala junto da área pode ir para dentro e rematar ou vai à linha cruzar, depende da colocação do defesa adversário;
- 9- Avançado na zona central finaliza, joga com o médio ofensivo ou joga no médio ala. Se optar por jogar com o médio ofensivo terá de arrastar os defesas deslocando-se para um dos lados (normalmente para a direita por ser o lado do pé dominante). Se optar por jogar com o médio ala, terá de deslocar-se para o lado contrário (realiza movimento para trás dos defesas).
- 10- Zonas de finalização, zonas de cruzamento, zona de dribles e não dribles.
- 11- Cantos.
- 12- Lançamentos de linha lateral e livres.

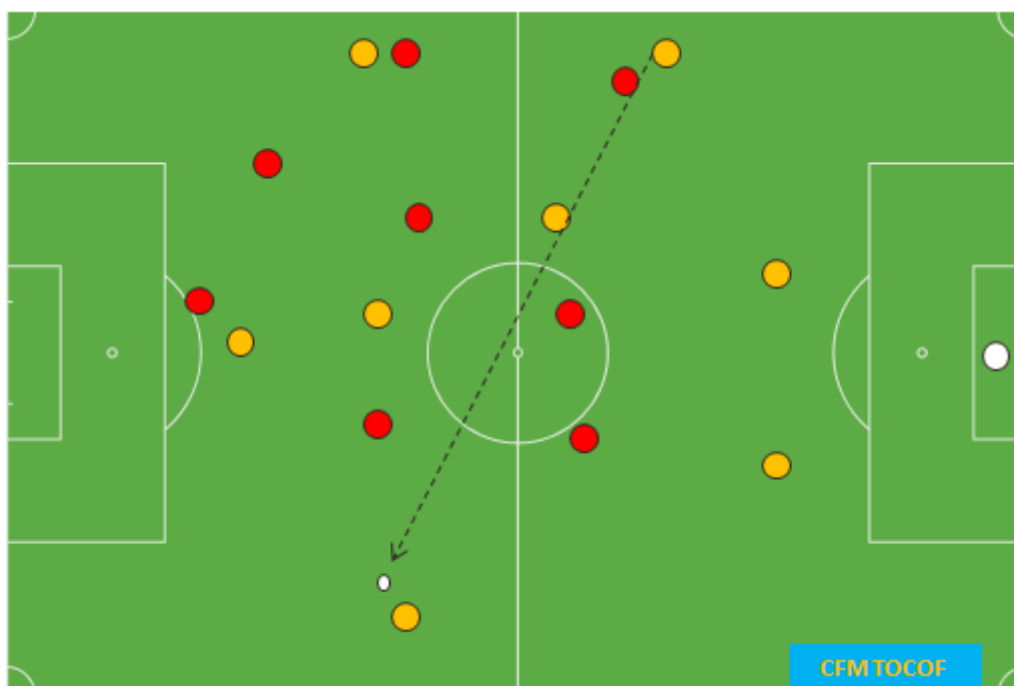
1- Saída de bola pelos defesas laterais



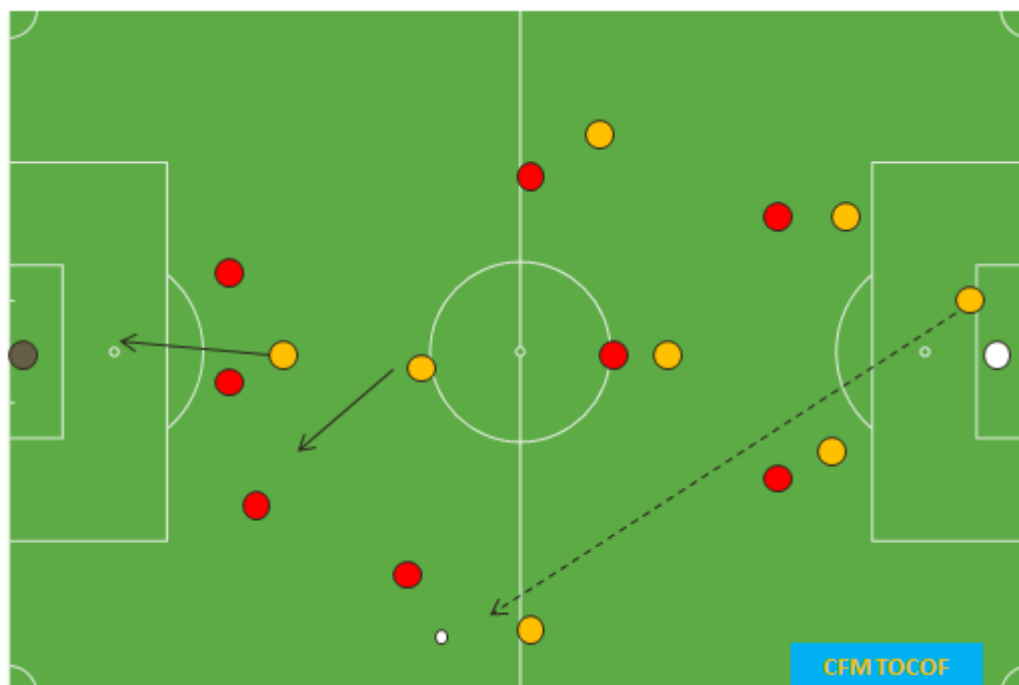
2- Saída de bola pelo defesa central



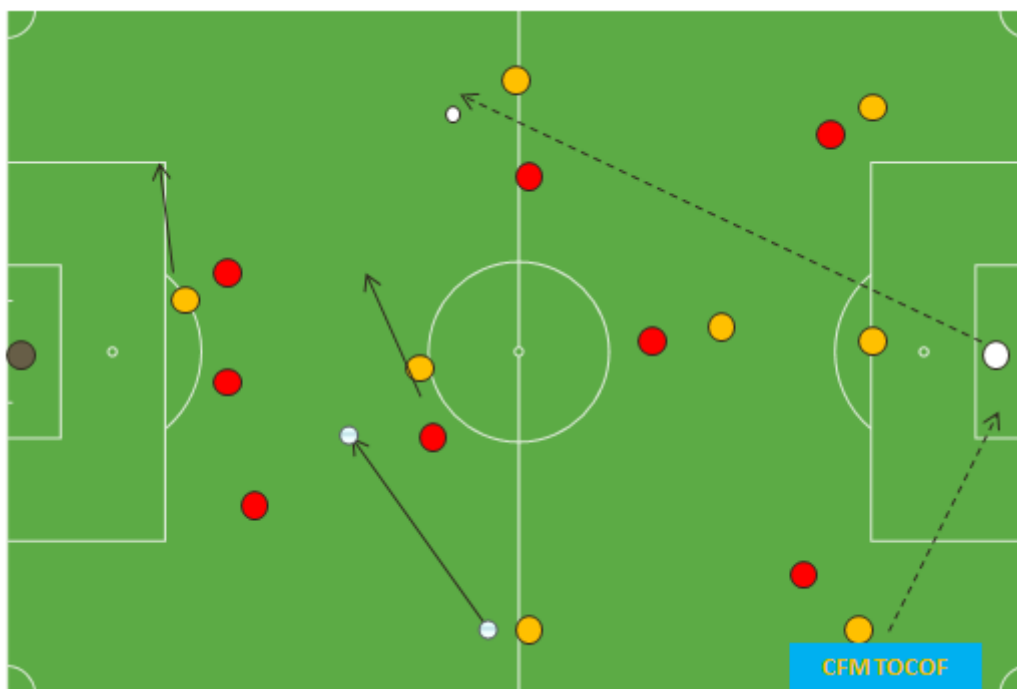
3- Virar o centro de jogo de corredor pelo lateral



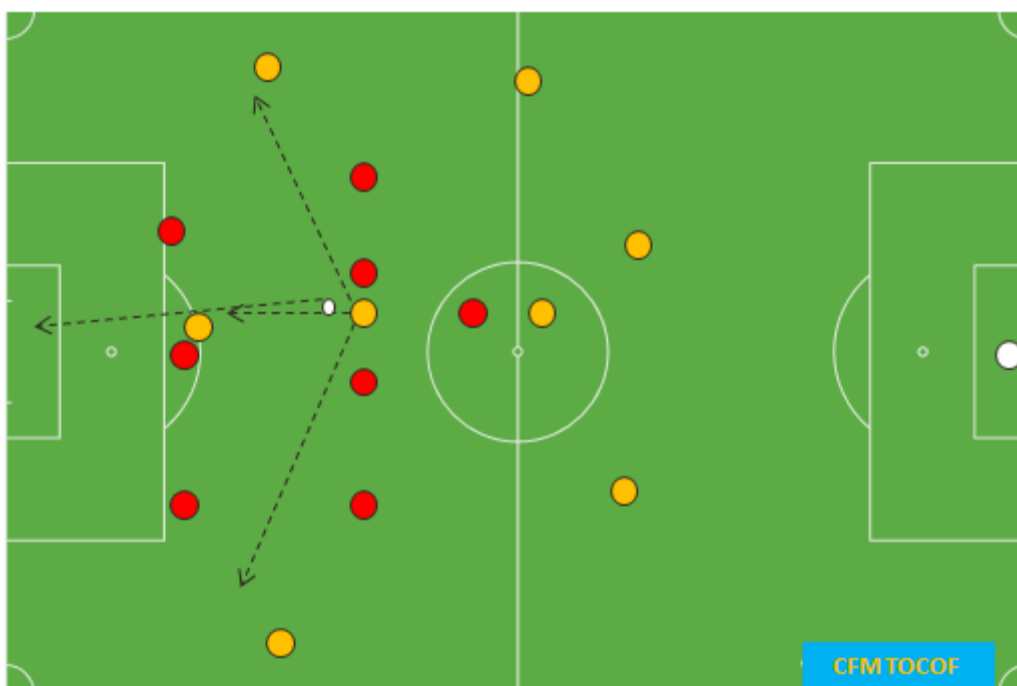
4- Pontapé de baliza



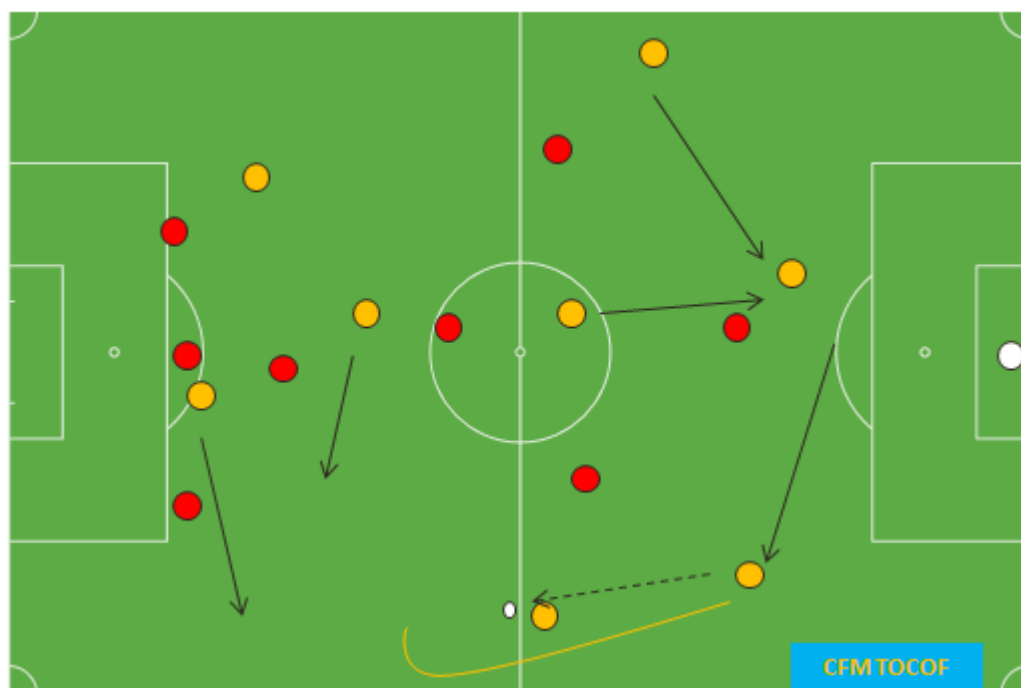
5- Mudança do centro de jogo, através do guarda-redes



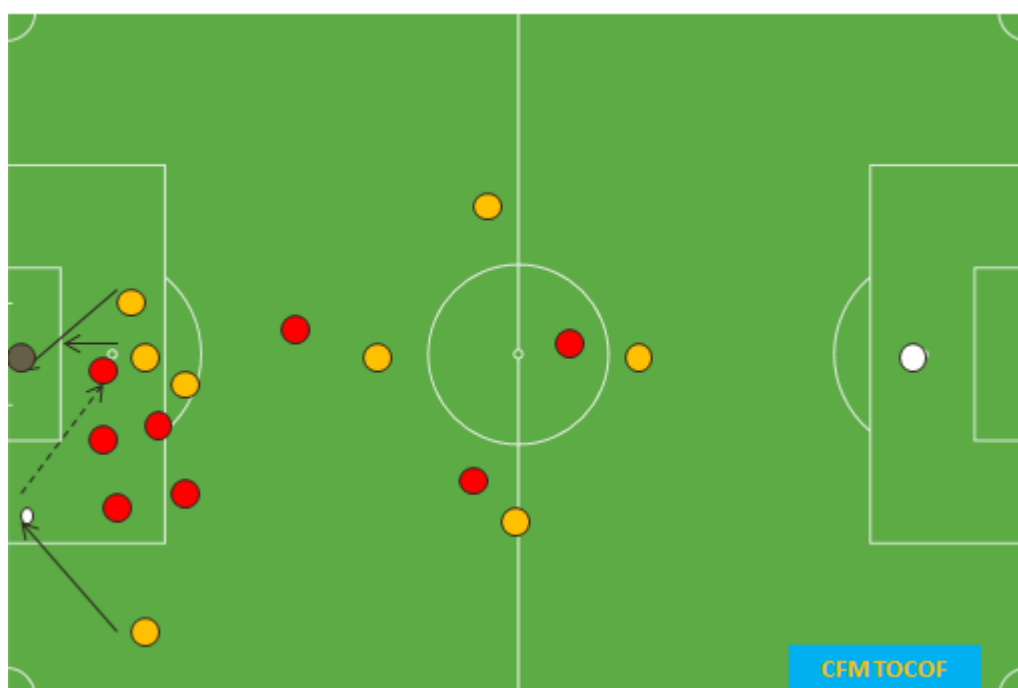
6- Transporte de bola pelo médio ofensivo

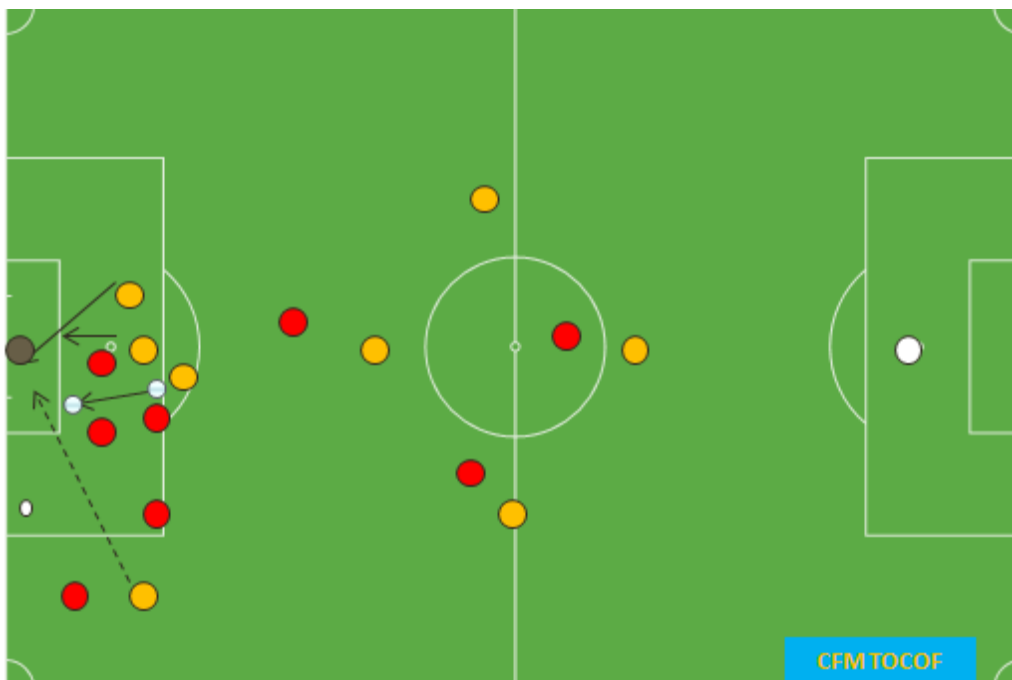


7- Subida do defesa lateral (over-lap)

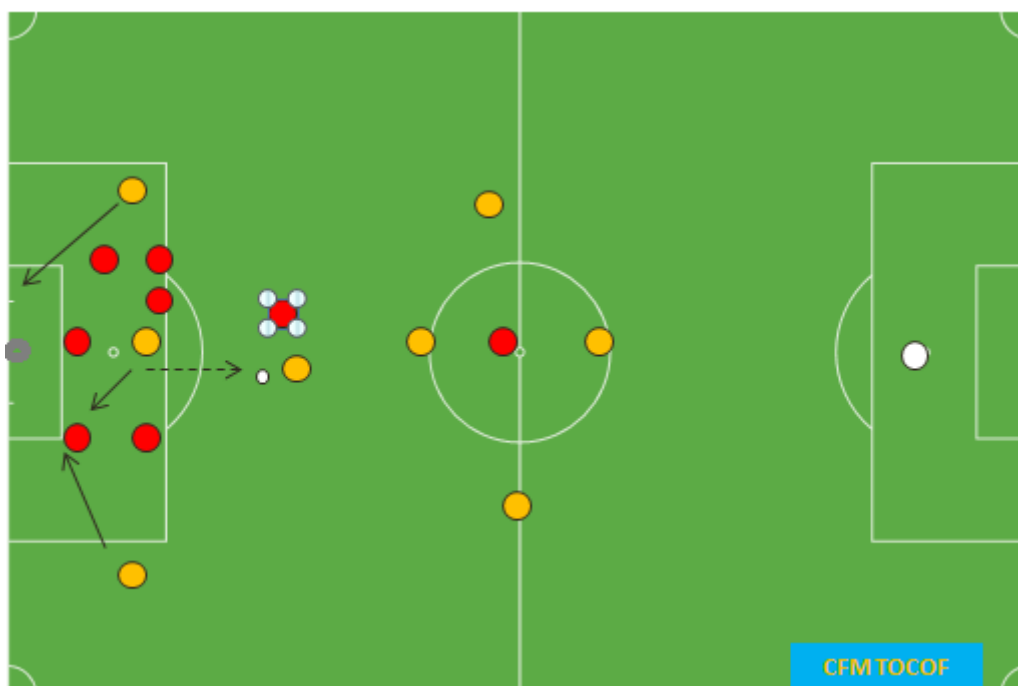


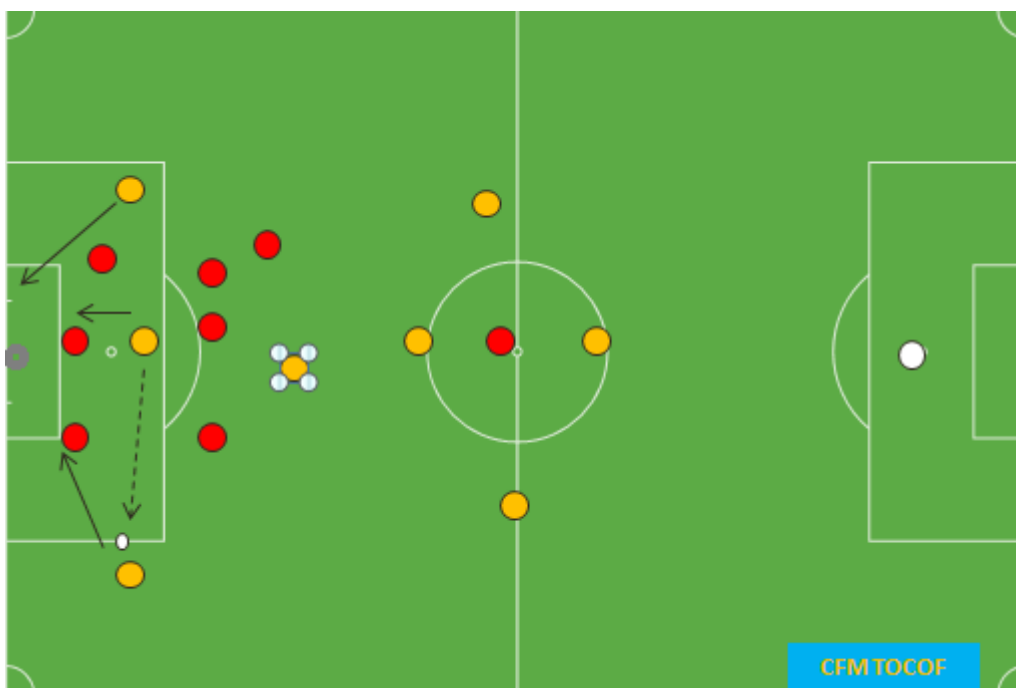
8- Opções do médio ala junto da área



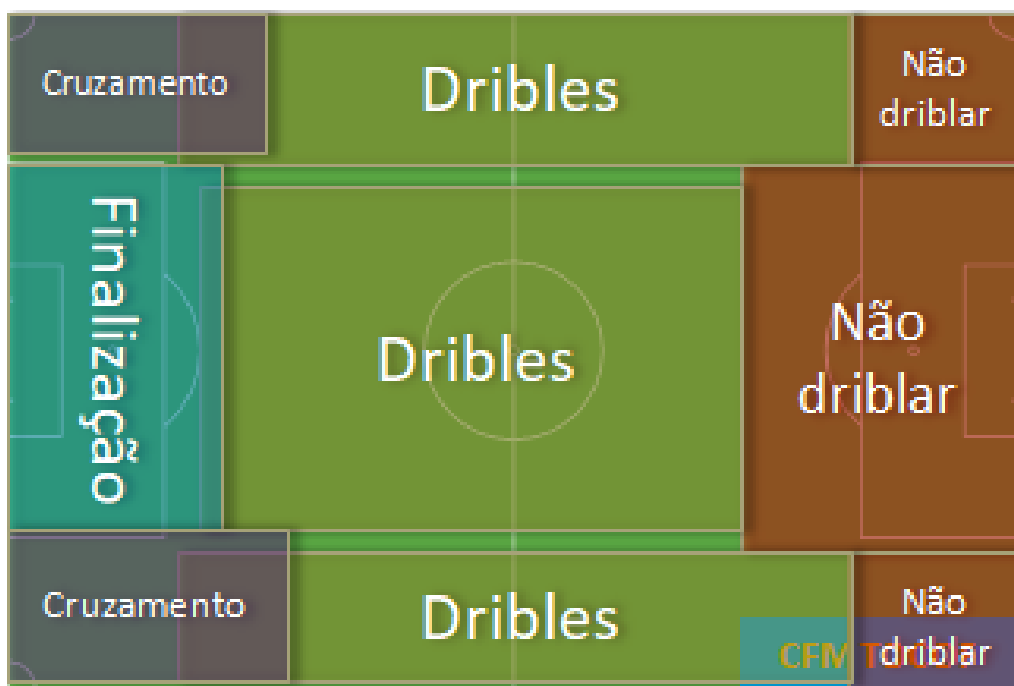


9- Opções do avançado na área

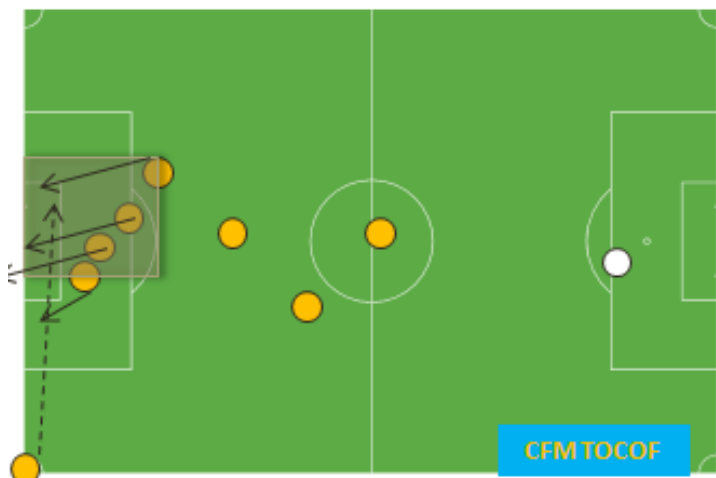




Zonas de dribles, não dribles e finalização



Cantos



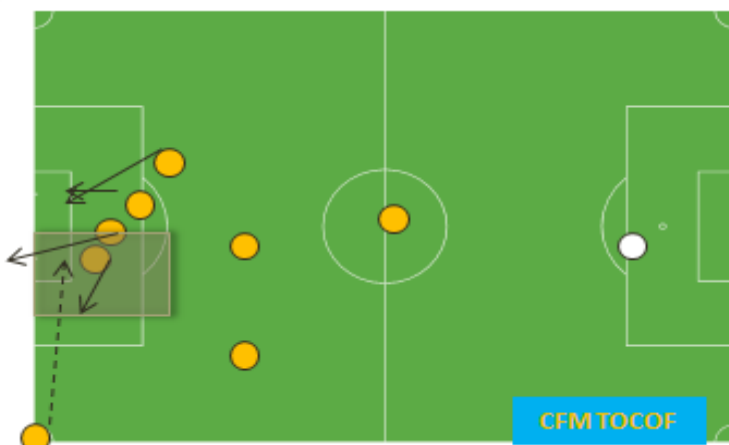
Canto 1

Jogador levanta 1 braço e chuta a bola para o 2º poste, a bola deve levar a trajetória de um canto direto.

A equipa coloca-se fora da área e realizam movimento de entrada entre o meio da baliza e o 2º poste.

Médio ofensivo aproxima do 1º poste para arrastar defesas.

Central fica no meio campo, médio defensivo fica à entrada da área (preparado para a 2ª bola ou corte) e defesa lateral do lado onde o canto é marcado não sobe.



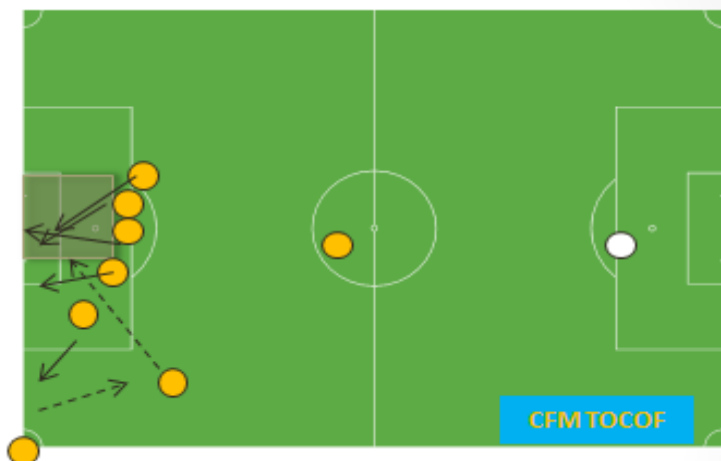
Canto 2

Jogador levanta 2 braços e chuta a bola para o 1º poste, a bola deve levar a trajetória para a entrada da pequena área.

A equipa coloca-se fora da área e realizam movimento de entrada entre o meio da baliza e o 1º poste.

Médio ofensivo aproxima do 1º poste para arrastar defesas.

Central fica no meio campo, médio defensivo fica à entrada da área (preparado para a 2ª bola ou corte) e defesa lateral do lado onde o canto é marcado não sobe.



Canto 3

Jogador cruza os braços e passa a bola para o médio defensivo que está na zona lateral da entrada da área.

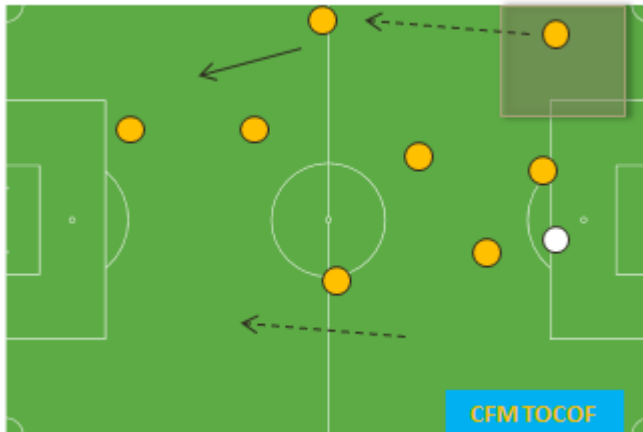
A equipa coloca-se fora da área e realizam movimento de entrada entre o meio da baliza e o 2º poste.

Após receber a bola este deve colocar a bola junto do 2º poste.

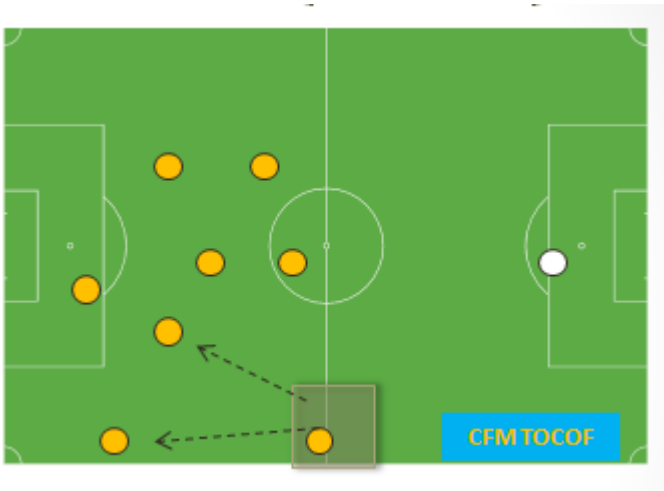
Médio ofensivo aproxima do 1º poste para simular canto curto.

Central fica no meio campo, defesa lateral fica a dar cobertura ao médio defensivo.

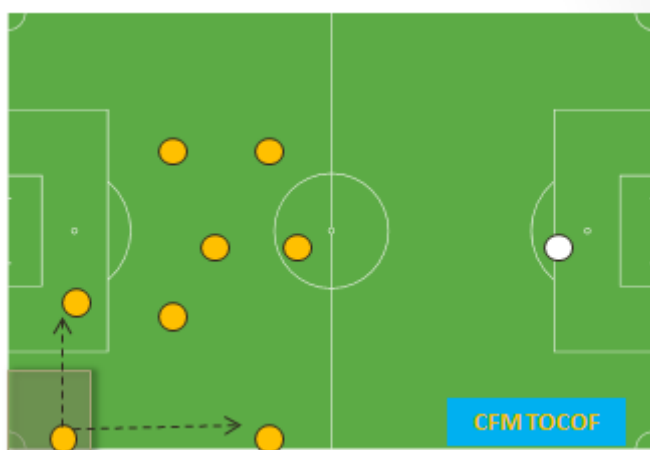
12-Lançamentos de linha lateral e livres



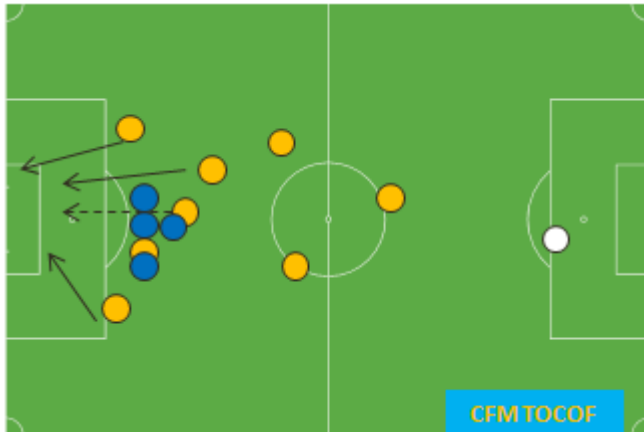
Lançamento no meio campo defensivo deve ser sempre realizado pelo defesa lateral e para a frente junto à linha visando a desmarcação do médio ala ou avançado.



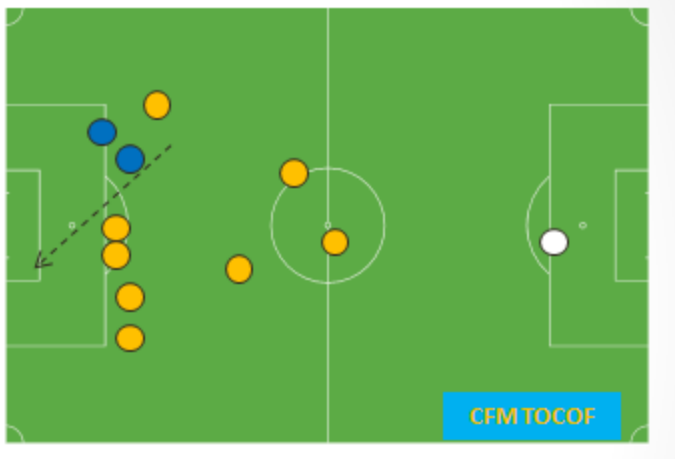
Lançamento no meio campo deve ser sempre realizado pelo defesa lateral visando a desmarcação médio ala ou médio ofensivo.



Lançamento no meio campo ofensivo deve ser realizado pelo médio ala para o médio ofensivo, ou para a subida do defesa lateral.




Livre na zona central é realizado em potência por forma a atingir a baliza, é colocado um jogador na barreira para criar abertura ou tapar a visão do guarda-redes. Os médios entram para a 2ª bola e médio defensivo fica colocado atrás do jogador que bate para confundir o adversário, sendo possível uma linha de passe.



Livre na zona lateral, realizado em jeito por forma a atingir a baliza no lado contrário do guarda-redes. A entrada e o posicionamento dos jogadores é igual ao canto 1.

PLANEAMENTO

MICROCICLOS

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 1		MICROCICLO: 1			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 1	Treino n°	Treino n° 2	Treino n° 3		
Hora/Local							
Conteúdos		Avaliação e adaptação anatômica. Passe e condução de bola. 1x0 com perseguição. Jogos 1x1 em meio campo. 5x5 em meio campo. Avaliação over head squat.		Jogo treino	Avaliação e adaptação anatomia. Jogo rabia 3x1 Princípios 1x1 e 3x1 Passe e condução de bola com tabela.		
Intensidade		baixa		média	baixa		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		Coletes 9	15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:


Este microciclo fica marcado pela dificuldade em ter o plantel todo a treinar, alguns atletas ainda se encontram de férias e outros saíram do clube. Foi necessário recorrer a infantis para preencher o treino e realizar captações para a entrada de novos atletas.

Os exercícios foram aplicados com sucesso também devido ao facto da maioria dos atletas já vir da formação do Clube.

Exercícios onde se notaram mais dificuldades, foram os que envolveram tomada de decisão e preenchimento de espaços (rabia 3x1) e passe e condução com tabela.

Após a análise da avaliação da força, ficou perceptível que será necessário um grande período de aprendizagem das técnicas.


Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 1		MICROCICLO: 2			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 4	Treino nº 5	Treino nº	Treino nº 6		
Hora/Local							
Conteúdos		Coordenação e velocidade. Passe com tabela, passe com recepção alta. Após recepção sai para 1x0. Após recepção faz 2x1.	Jogo treino		Principio ofensivo 1 saída de bola com mc. Jogo formal 9x9. Treino de força.		
Intensidade		baixa	média		baixa		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Escada.			15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

Neste microciclo já se conseguiu ter o plantel mais organizado, no entanto a captação de novos atletas continua e outros estão a voltar ao Clube. A meio da semana foi possível realizar um jogo treino com um adversário do mesmo escalão. Sendo o principal foco de interesse a organização ofensiva, notou-se que será necessária uma melhor articulação inter e intra-sectorial, principalmente no que respeita à organização do losango.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 1		MICROCICLO: 3			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 7	Treino n° 8	Treino n°	Treino n° 9		
Hora/Local							
Conteúdos		Coordenação, Organização ofensiva: princípio 2 saída de bola em pressão 3x3 (soluções mc, no lateral ou gr). Jogo formal (atenção aos aspectos treinados).	Jogo treino com os Infantis (integrar jogadores de 2º ano infantis que possam integrar o plantel). Aplicar princípios aprendido.		Treino de força. Treino de desenvolvimento da técnica (dribles, passe curto e comprido). Organização ofensiva.		
Intensidade		média	média		média		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Escada.			15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

Nesta semana, apontámos essencialmente pela a saída de bola através dos defesas, procurar soluções nas alas, médio centro ou avançado.

Pelo facto de termos novos atletas a entrar, apostámos muito no treino de coordenação e relação com bola. Serve também como uma forma de avaliação dos atletas e das soluções que os mesmos podem dar ao plantel.

No jogo treino com os infantis foram registados 2 a 3 atletas que podem integrar o plantel, caso seja necessário, no entanto vão continuar a ser acompanhados.


Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 2		MICROCICLO: 4			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº	Treino nº	Treino nº	Treino nº 10		
Hora/Local							
Conteúdos					Jogo Treino com os Juvenis.		
Intensidade					média		
Material					15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

Nesta semana, por questões estruturais só pudemos rrealizar 1 treino logo decidimos realizar um jogo treinos com os juvenis.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 2			MICROCICLO: 5		Escalação: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 11	Treino nº	Treino nº	Treino nº 12		
Hora/Local							
Conteúdos		Coordenação, Organização ofensiva: princípio 2 saída de bola em pressão 3x3 (soluções mc, no lateral ou gr). Jogo formal (atenção aos aspectos treinados).	Teino de Força		Jogo treino com juvenis.		
Intensidade		alta	alta		alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Escada	Bola Medicinal. Marcas.		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal.		

Reflexão:

O Jogo treino com os Juvenis foi um bom indicador para ajustarmos o nosso trabalho. A equipa revelou uma boa assimilação dos conteúdos trabalhados e mostrou alguma fragilidade defensiva, principalmente na reação à perda de bola e na contenção.


Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 2		MICROCICLO: 6			Escalão:	Iniciados	
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 13	Treino nº	Treino nº	Treino nº 14		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino de velocidade e finalização. Organização defensiva(trabalho intra sectorial). Introdução da bola parada 1.	Treino de Força		Organização ofensiva(trabalho inter-sectorial). Introdução da bola parada 2.	Jogo treino	
Intensidade		alta	alta		alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola Medicinal		

Reflexão:

O princípio 2 ainda não está bem adquirido, decidimos continuar a incidir o trabalho nesta fase do nosso modelo.

O treino de força tem sido bem assimilado pelos atletas, a maior dificuldade é a constante entrada de atletas. Prossupõe sempre novas avaliações e a criação de grupos de nível.


 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 2			MICROCICLO: 7		Escalação: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 15	Treino nº	Treino nº	Treino nº 16		
Hora/Local							
Conteúdos		Organização defensiva (trabalho intra e inter sectorial). Princípio 1 e 2.			Treino de Força. Princípios 3x2 e 4x3. Saída de bola 1.		
Intensidade		alta			alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15 bolas, 12 coletes e 20 marcas. 3 balizas. Bola medicinal.		

Reflexão:

Com os princípios 1 e 2 assimilados, passámos para o trabalho da organização defensiva e introduzimos as bolas.

A equipa revelou alguma facilidade na realização da bola 1 e mais dificuldade na bola 2.


Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 2			MICROCICLO: 8		Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 17	Treino nº	Treino nº	Treino nº 18		
Hora/Local							
Conteúdos		Organização defensiva(trabalho intra sectorial). Princípio 1 e 2.			Treino de Força. Princípios 3x2 e 4x3. Saída de bola 1 e 2. Cantos 1 e 2.		Jogo
Intensidade		alta			alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 2 balizas, 15 marcas e 20 coletes. Bola medicinal.		

Reflexão:

Semana de revisão de todos os conteúdos até ao momento trabalhados, para além de termos jogo no fim-de-semana entraram 2 atletas e é necessário inserir os mesmos no modelo de jogo. No que respeita aos conteúdos defensivos, o meio campo conseguiu realizar uma boa concentração sempre que perdia a bola. O posicionamento dos médios ala terá de ser corrigido, pois fecham por fora e deixam o espaço interior livre.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 2			MICROCICLO: 9		Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 19	Treino nº	Treino nº	Treino nº 20		
Hora/Local							
Conteúdos		Jogo treino com Juvenis. Cantos 1 e 2. Saída de bola 1 e 2. Princípios defensivos (alternar pressão alta com defesa média).			Treino de Força. Princípios 3x2 e 4x3. Saída de bola 1 e 2. Cantos 1 e 2.		
Intensidade		alta			alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 2 balizas, 15 marcas e 20 coletes. Bola medicinal.		

Reflexão:

Esta semana teve um foco maior nos aspetos defensivos, começando no jogo treino de 3ª feira onde procurámos sistematizar as zonas de pressão e concentração.

Na organização ofensiva o trabalho incidiu mais nas bolas paradas.

Procurámos no último treino, realizar um treino mais focado na recuperação de bola para saídas rápidas (defendendo em inferioridade). O principal objetivo foi articular os aspetos defensivos entre o sector do meio campo e o sector defensivo. Os exercícios tiveram sucesso na aplicação no contexto treino e jogo.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 2		MICROCICLO: 10			Escalação: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 21	Treino nº	Treino nº	Treino nº 22		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino de velocidade. Organização ofensiva. Princípios do modelo jogo 1 e 2.			Treino de Força. Treino de finalização. Rever cantos.		Jogo
Intensidade		alta			alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 2 balizas, 15 marcas e 20 coletes. Bola medicinal.		


Reflexão:

Registámos uma boa aplicação do princípio 1 e 2, saímos a jogar com muita facilidade com bolas cruzadas do lateral esquerdo para o médio direito.

Fomos muito pressionantes quando a equipa não tinha a bola dominada e baixámos sempre que a equipa tinha a bola dominada.

Necessitamos de continuar a insistir na organização do central com o médio defensivo e com o médio ofensivo (princípio 3).

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 3			MICROCICLO: 11		Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 23	Treino nº	Treino nº	Treino nº 24		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino de velocidade. Organização ofensiva. Princípios do modelo de jogo 1 e 2. Introdução do princípio 3.			Treino de Força. Treino de finalização (zonas de finalização e cruzamento). Rever cantos. Marcação de livres laterais.		
Intensidade		alta			alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 2 balizas, 15 marcas e 20 coletes. Bola medicinal.		

Reflexão:

A equipa técnica achou por bem manter o trabalho dos conteúdos em cima descritos, pelo facto da equipa ter sofrido alterações com entrada de novos atletas e para uma sistematização dos mesmos, essencialmente, no que diz respeito à dinâmica do losango.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 3		MICROCICLO: 12			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 25	Treino nº	Treino nº	Treino nº 26		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino de velocidade. Organização ofensiva.Princípios do modelo jogo 1 e 2. Sistematização do princípio 3. Rever cantos.			Treino de Força. Treino de finalização(nas zonas de finalização e cruzamento). Organização ofensiva.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 2 balizas, 15 marcas e 20 coletes. Bola medicinal.		

Reflexão:

Optámos por trabalhar muito a finalização e rever os princípios do modelo de jogo, com muita insistência no princípio 3. Devido aos teste, existiram muitos atletas a faltar.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 3		MICROCICLO: 13			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 27	Treino n°	Treino n°	Treino n° 28		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino de velocidade. Organização ofensiva.Princípios do modelo jogo 1 e 2. Sistematização do princípio 3. Rever cantos.			Treino de Força. Treino de finalização(nas zonas de finalização e cruzamento). Organização ofensiva.		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 2 balizas, 15 marcas e 20 coletes. Bola medicinal.		

Reflexão:

Nesta semana, investimos muito tempo no trabalho da coordenação do sector central e na finalização. No jogo conseguimos colocar tudo em prática, conseguimos criar bastantes situações de finalização, no entanto, não fomos muito eficazes. O mais notório foram os erros defensivos cometidos por ambos os sectores, acompanhados de alguma desconcentração da equipa. A semana não foi fácil, pois os atletas faltaram a alguns treinos, devido aos testes.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 3			MICROCICLO: 14		Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº 29	Treino nº 30 e 31	Treino nº 32	Treino nº	Treino nº		
Hora/Local							
Conteúdos	Andebol com golos de cabeça; Futebol de mãos dadas; Torneio 5x5 com os juvenis.	Treino Bi diário- Jogo do galo com coletes e com bolas. Circuito de treino de força. Livres e penaltis. Princípios do jogo 1x0, 1x1 e 2x2. Jogo 7x7 forma livre (equipas formadas pelos jogadores e troca de posições).	Futebol de rua, a equipa desloca-se a um parque para jogar entre si e com outras pessoas que lá estejam a jogar.				
Intensidade	Alta	Alta	Alta				
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.	2 bolas e 10 marcas.				

Reflexão:

No presente microciclo treinámos com mais volume e baixámos um pouco a intensidade ao longo da semana, uma vez que a equipa tinha sofrido um empate no fim-de-semana. Aproveitámos para aliviar o stress competitivo com exercícios lúdico recreativo, realizámos um mini torneio com os juvenis. O jogo serviu para avaliar as duas equipas e com isto estudar possíveis idas de iniciados aos juvenis. No treino da manhã, aproveitámos para trabalhar finalização, pois foi aquilo que mais falhou no jogo. O objetivo de criar um grupo unido está a ser conseguido, a equipa mantém uma dinâmica ativa nas redes sociais e organiza jantares entre os atletas. No jogo, a equipa apresentou muita desconcentração no setor central e na finalização, jogadores que normalmente não falham, o que comprometeu a dinâmica da equipa. Percebemos que os atletas estão fatigados, devido ao número de testes e existiu algum baixar de guarda quando estivemos a ganhar por 3-1. Este facilitismo partiu também de mim, pois quis dar mais tempo de jogo a alguns atletas.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 3			MICROCICLO: 15		Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n 33	Treino n°	Treino n°	Treino n 34	Treino n 35		
Hora/Local							
Conteúdos	Life Kinetics. Jogos reduzidos Gr.4x4+Gr			Jogo treino com Juvenis.	Teino de Força. Princípios 1x1, 2x1 e 3x2. Treino sectorial meio campo vs defesa.		
Intensidade	Alta			Alta	Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal.		

Reflexão:

Este microciclo fica marcado pelo retorno aos treinos após as férias, começámos com exercícios moderados, uma vez que houve uma paragem de uma semana e meia. No entanto, decidimos fazer um jogo com os juvenis para realizar uma avaliação da nossa equipa e planearmos os próximos meses.

Instituto Superior de Ciências Educativas


 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 4		MICROCICLO: 16			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 36	Treino n°	Treino n°	Treino n° 37		
Local							
Conteúdo		Life Kinetics e coordenação. Jogos reduzidos Gr+4x4+Gr			Teino de Força. Princípios 1x1, 2x1 e 3x2. Treino sectorial meio campo vs defesa.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal.		

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 4		Microciclo 17			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 38	Treino n°	Treino n°	Treino n° 39		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino da técnica de passe e recepção. Organização defensiva. Ataque vs defesa em vagas. Jogo formal (incidir na organização defensiva)			Exercícios de Força. Treino de finalização de acordo com o modelo de jogo (finalização com cruzamento da linha 1x0 e finalização com 2x0 comperseguição. Treino de velocidade. Jogo formal trabalhar o posicionamento defensivo nos cantos.		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal.		

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 4		Microciclo 18			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 40	Treino n°	Treino n°	Treino n° 41		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino da técnica de passe e recepção. Organização defensiva. Ataque vs defesa em vagas. Jogos reduzidos 2x2 em sectores. Jogo formal (incidir na organização defensiva).			Exercícios de Força. Treino de finalização de acordo com o modelo de jogo (finalização com cruzamento da linha 1x0 e finalização com 2x0 comperseguição. Treino de velocidade. Jogo formal trabalhar o posicionamento defensivo nos cantos.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal.		

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 4		Microciclo 19			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 42	Treino n°	Treino n°	Treino n° 43		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino da técnica de passe e recepção. Organização defensiva. Ataque vs defesa em vagas. Jogos reduzidos 2x2 em sectores. Jogo formal (incidir na organização defensiva).			Exercícios de Força. Treino de finalização de acordo com o modelo de jogo (finalização com cruzamento da linha 1x0 e finalização com 2x0 comperseguição. Treino de velocidade. Jogo formal trabalhar o psicionamento defensivo nos cantos.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal.		

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 4		Microciclo 20			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 44	Treino n°	Treino n°	Treino n° 45		
Hora/Local							
Conteúdos		Treino da técnica de passe e recepção. Organização defensiva. Ataque vs defesa em vagas. Jogos reduzidos 2x2 em sectores. Jogo formal (incidir na organização defensiva).			Exercícios de Força. Treino de finalização de acordo com o modelo de jogo (finalização com cruzamento da linha 1x0 e finalização com 2x0 comperseguição. Treino de velocidade. Jogo formal trabalhar o posicionamento defensivo nos cantos.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal.		

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 4		Microciclo 21			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino n°	Treino n° 46	Treino n°	Treino n°	Treino n° 47		
Hora/Local							
Conteúdos		Coordenação. Passe curto e passe longo. Exercícios de organização ofensiva (subida do lateral Over lap) com e sem oposição. Jogo formal.			Exercícios de Força com incremento de carga. Exercício de organização ofensiva. Subida dos alas com compensação e articulação dos laterais com o avançado. Jogos reduzidos 4x4.	Jogo	
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal. Alteres.		

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 5		Microciclo 22			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 48	Treino nº	Treino nº	Treino nº 49		
Hora/Local							
Conteúdos		Coordenação. Passe curto e passe longo. Exercícios de organização ofensiva (subida do lateral Over lap) com e sem oposição. Jogo formal.			Exercícios de Força com incremento de carga. Exercício de organização ofensiva. Subidade dos alas com compensação e articulação dos laterais com o avançado. Jogos reduzidos 4x4.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal. Alteres.		

Reflexão:

Este microciclo fica marcado pela lesão de um atleta, a mesma foi provocada por ser obrigado a participar no megasprint (desporto escolar).

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 5		Microciclo 23			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 50	Treino nº	Treino nº	Treino nº 51		
Hora/Local							
Conteúdos		Organização defensiva, exercícios em formato reduzido com finalização (4x2)			Exercícios de Força com incremento de carga. Exercícios de finalização, aplicando o princípio das zonas de cruzamento e fanalização. Vagas princípios 2x1, 3x2 e 4x1. Jogos 5x5		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal. Alteres.		

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 5		Microciclo 24			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 52	Treino nº	Treino nº	Treino nº 53		
Hora/Local							
Conteúdos		Exercícios de passe com over lap. Organização intersectorial meio-campo e avançados vs defesa.			Exercícios de Força com incremento de carga. Exercícios de passe e finalização, aplicando o princípio 2x1 com over lap. Jogo Reduzido 5x3.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal. Alteres.		

Entre o microciclo 20 e o 24 as condições de treino sofreram um revés. Como esperado, iniciaram-se as obras do campo sintético. Apesar de ser uma ótima notícia, tivemos de adaptar todo o planeamento. Passámos a treinar num campo com um piso de resina, abrasivo, com dimensões de futsal e impraticável quando chove. O planeamento foi ajustado para evitar ao máximo quedas e lesões, uma vez que até o calçado dos atletas foi alterado. Foi neste mesociclo que começámos a trabalhar o over lap e que considero que foi conseguido.

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 5		Microciclo 25			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 54	Treino nº	Treino nº	Treino nº 55		
Hora/Local							
Conteúdos		Exercício de coordenação, velocidade e finalização. Transição ataque-defesa.			Exercícios de Força com incremento de carga. Exercício de passe curto e longo e finalização. Jogos de organização sectorial.		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal. Alteres.		

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 5		Microciclo 26			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 56	Treino nº	Treino nº	Treino nº 57		
Hora/Local							
Conteúdos		Exercício de coordenação, velocidade e finalização. Transição ataque-defesa.			Exercícios de Força com incremento de carga. Exercício de passe curto e longo e finalização. Jogos de organização sectorial.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal. Alteres.		

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 5		Microciclo 27			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 58	Treino nº	Treino nº	Treino nº 59		
Hora/Local							
Conteúdos		Exercício de coordenação e velocidade. Posse de bola.			Exercícios de Força com incremento de carga. Exercícios de remate e dribles. Princípios do jogo 1x1, 2x1 e 3x2. Transição ataque defesa.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal. Alteres.		

Reflexão:

Neste microciclo tivemos de realizar um treino de recuperação, ativa, na segunda-feira, porque para além dos jogos, vários atletas estiveram envolvidos em competições escolares.

Instituto Superior de Ciências Educativas


Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 6		Microciclo 28			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 60	Treino nº	Treino nº	Treino nº 61		
Hora/Local							
Conteúdos		Exercício de coordenação e velocidade. Posse de bola.			Exercícios de Força com incremento de carga. Exercícios de remate e dribles. Princípios do jogo 1x1, 2x1 e 3x2. Transição ataque defesa.		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas. Bola medicinal. Alteres.		

Reflexão:

O médio ofensivo ficou de castigo, por causa das notas, tive de adaptar um jogador à posição. A adaptação correu bem e fizemos um ótimo jogo, o qual foi jogado contra uma equipa da competição.

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 6		Microciclo 29			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº 62	Treino nº 63	Treino nº	Treino nº 64	Treino nº		
Hora/Local							
Conteúdos	Treino de recuperação, exercícios ludico recreativos. Exercícios de passe.	Exercício de coordenação e velocidade com e sem finalização. Jogo reduzidos 1x1. Jogo direccionado para o treino de bolas paradas (cantos).		Jogo treino com os juvenis.			Jogo
Intensidade	Baixa	Alta		Alta			
Material	15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.	15 bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 6		Microciclo 30			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 65	Treino nº	Treino nº	Treino nº 66		
Hora/Local							
Conteúdos		Organização ofensiva. Exercício padrão com e sem oposição, com bola a sair da defesa. Organização intrasectorial. Bolas paradas.			Treino de coordenação e velocidade. Posse de bola e transição defesa-atque. Bolas paradas (livres).		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

A equipa adquiriu e cumpriu com os objetivos estipulados nos microciclos, melhorou a organização ofensiva. Finalmente, temos o meio campo a funcionar muito bem na articulação do médio defensivo com o médio ofensivo. O overlap é uma realidade entre os médios e os defesas laterais.

Instituto Superior de Ciências Educativas


Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 6		Microciclo 31			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 67	Treino nº	Treino nº	Treino nº 68		
Hora/Local							
Conteúdos		Organização ofensiva. Exercício padrão com e sem oposição, com bola a sair da defesa. Organização intra-sectorial. Bolas paradas.			Treino de coordenação e velocidade. Posse de bola e transição defesa-ataque. Bolas paradas (livres).		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 6		Microciclo 32			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 69	Treino nº	Treino nº	Treino nº 70		
Hora/Local							
Conteúdos		Organização ofensiva. Exercício padrão com e sem oposição, com bola a sair da defesa. Organização intra-sectorial. Bolas paradas.			Treino de coordenação e velocidade. Posse de bola e transição defesa-ataque. Bolas paradas (livres).		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

O microciclo fica marcado pela saída de um jogador influente da equipa, por questões disciplinares acabei por dispensar o atleta. Perfiro peder um atleta mas ganhar a equipa.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 6		Microciclo 33			Escalação: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 71	Treino nº	Treino nº	Treino nº 72		
Hora/Local							
Conteúdos		Organização ofensiva. Exercício padrão com e sem oposição, com bola a sair da defesa. Organização intra-sectorial. Bolas paradas.			Treino de coordenação e velocidade. Posse de bola e transição defesa-ataque. Bolas paradas (livres).		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

A equipa ficou mais estável e mais comunicativa com a saída do atleta, melhorou ainda mais a sua prestação e a sua forma de jogar. A equipa está a organizar e a defender melhor.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 7		Microciclo 34			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº	Treino nº	Treino nº 74	Treino nº 75		
Hora/Local							
Conteúdos				Jogo treino com os juvenis.	Treino de coordenação e velocidade. Posse de bola e transição defesa-ataque. Bolas paradas (livres).		
Intensidade				Alta	Alta		
Material				15 bolas e 15 coletes.	15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:


Depois de termos atingido um dos objetivos propostos e apercebendo-me que os atletas e equipa técnica estavam um pouco fatigados, decidi fazer uma paragem e realizar jogos treino com os juvenis a meio da semana e treino regular, na 6ª feira.

Esta paragem serve para recuperar alguns jogadores que estão tocados e que possivelmente vão integrar a equipa de juvenis no jogo da semana seguinte.

O jogo com os juvenis mostrou a excelente performance da equipa, a jogar futebol de 9. A equipa com apenas 9 jogadores realizou um jogo de 1h15m. Mesmo com a falta de 1 jogador importante no plantel a equipa, embora tenha começado a perder, virou o resultado e manteve-se agressiva e a respeitar o modelo de jogo. No entanto, não conseguimos marcar todas as oportunidades que tivemos, mas mantivemos um equilíbrio constante em todo o jogo perante uma equipa com jogadores muito bons. A equipa acabou por se ressentir do esforço, pois a equipa de juvenis tinha 3 plantéis.

Na sexta feira, mantivemos o treino intenso, apostando em exercícios de 1x1 e 4x2, onde quisemos direccionar os jogadores para a agressividade defensiva.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 7			Microciclo 35		Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 75	Treino nº	Treino nº	Treino nº 76		
Hora/Local							
Conteúdos		Organização ofensiva. Exercício padrão com e sem oposição, com bola a sair da defesa. Organização intrasectorial. Bolas paradas.			Treino de coordenação e velocidade. Posse de bola e transição defesa-atque. Bolas paradas (livres).		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

A equipa cumpriu com todos os princípios trabalhados durante o microciclo, excelente posse de bola e com os princípios de jogo pelo corredor perfeitamente definidos.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 7		Microciclo 36			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 77	Treino nº	Treino nº	Treino nº 78		
Hora/Local							
Conteúdo		Organização Defensiva, correção das linhas defensivas e trabalhar pressão baixa e média.			Exercícios de finalização com e sem oposição. Princípios 1x1, 2x1. Bolas paradas cantos 1,2 e 3.		Jogo
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

Os objetivos do microciclo foram bem aprendidos pelos atletas, os princípios defensivos e ofensivos foram bem aplicados. Falhámos na finalização e isso levou a que estivéssemos a perder. No entanto, fomos mais fortes ao nível das capacidades físicas e psicológicas e conseguimos vencer por 5 a 1. Aqui ficou patente a importância de um modelo de jogo bem trabalhado e aplicado pelos atletas.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 7		Microciclo 37			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 79	Treino nº	Treino nº	Treino nº 80		
Hora/Local							
Conteúdos		Jogo treino com infantis, para preparar a equipa de Infantis para o torneio de Igreja a Nova.			Exercícios lúdico recreativos. Jogos reduzidos 1x1 , 2x2 e 4x4.		Jogo dos juvenis
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		


Reflexão:

Primeira semana após termos cumpridos os objetivos propostos para a época, continuámos a trabalhar de acordo com o planeado preparando assim os atletas convocados para treinar nos juvenis. Os mesmos cumpriram com os pressupostos intentados pelo treinador da equipa.

Não queremos descontinuar o trabalho, pois existe a possibilidade de participarmos em torneios.

Possibilitámos à equipa de Infantis um jogo mais intenso por forma a preparar um torneio. Serve também para a intergração de atletas nos escalões onde vão jogar na próxima época.

Instituto Superior de Ciências Educativas

 Clube de Futebol Metodologia TOCOF							
MESOCICLO: 7		Microciclo 38			Escalão: Iniciados		
Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Treino	Treino nº	Treino nº 81	Treino nº	Treino nº	Treino nº 82	Treino nº	Treino nº
Hora/Local	Treino nº	Treino nº 81	Treino nº	Treino nº	Treino nº 82	Treino nº	Treino nº
Conteúdos		Jogos Lúdico recreativos. Integração dos infantis 2005 e observação de atletas em captação, para preparar equipa da próxima época.			Jogos Lúdico recreativos. Integração dos infantis 2005 e observação de atletas em captação, para preparar equipa da próxima época.		
Intensidade		Alta			Alta		
Material		15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 2 balizas.			15, bolas, 20 marcas, 12 coletes e 4 balizas.		

Reflexão:

Integrámos os infantis de 2º ano e observámos atletas referenciados, por forma a preparar a próxima época. Possibilitámos às equipas técnicas que comecem a preparar o trabalho com a respetiva equipa.

DISCUSSÃO

O nosso treino incidiu, essencialmente, sobre os jogos reduzidos e condicionados por considerarmos que são o melhor meio para potenciar os atletas. Sobre este assunto Impelarezzi et al., (2006) indica que os Jogos reduzidos revelam benefícios, designadamente reproduzir as demandas de movimentação, intensidade fisiológica e a técnica requerida para jogar uma partida.

Castellano, Fernández, Echeazarra, Barreira e Garganta (2017) referem que o comportamento tático pode ser influenciado através da manipulação do formato dos jogos reduzidos. De acordo com o referido, através dos jogos reduzidos condicionados, manipulando as variáveis tempo, área do campo, número de jogadores, balizas, guarda-redes, forma de marcar golo e regras específicas, é possível treinar simultaneamente as capacidades físicas em especificidade, as ações técnicas específicas e os comportamentos táticos (Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012; Clemente, Martins, & Mendes, 2014; Clemente & Mendes, 2015; Hill-Haas, Coutts, & Impellizzeri, 2011; Pasquarelli, Souza, & Stanganelli, 2010). Jogos em espaço reduzido e com menor número de jogadores, aumenta a frequência cardíaca, a concentração de lactato a percepção do esforço e a distância percorrida (Aguiar et al 2012, Clemente et al 2012 Hill-Haas et al 2011).

Assim, utilizámos os jogos reduzidos e condicionados ao longo de toda a época por considerarmos que são a melhor forma de desenvolver os aspetos centrais do nosso Modelo de Jogo. Esta perspetiva vai ao encontro do referido por Pinheiro, Camerino, Costa, Baptista & Sequeira (2017).

Não obstante o referido anteriormente, alguns atletas reclamaram a realização de exercícios de treino específicos por posição, no sentido de potenciar algumas missões táticas. Castelo (2004) refere que estes exercícios potenciam um transference positivo para a realidade competitiva, possibilitando que os exercícios se aproximem do modelo de jogo mas de forma fragmentada.

Adicionalmente ao trabalho de natureza tática, realizámos Treino de Força com o objetivo de prevenir as lesões mais frequentes no treino de futebol. Destacamos a realização de exercícios de agachamento, de treino do core, uni pedais e extensões de braço. A este propósito Lesinski (2015), numa meta-análise de 43 estudos sobre treino da força em jovens dos 6 aos 18 anos concluiu que o Treino da Força produziu ganhos moderados na força máxima e salto vertical ganhos ligeiros no *sprint* agilidade e performance desportiva.

O facto de um jogador possuir uma força máxima mais elevada influencia positivamente a velocidade no sprint, altura de salto e capacidade de reagir rapidamente a estímulos e ao contato físico (Hoff, 2005). Jovens atletas que treinam força não somente têm um desempenho melhor, como também têm menos chances de se lesionar (Micheli 2001). O treino de força para jovens envolvidos em atividades atléticas melhora o seu sistema músculo esquelético potenciando o seu desempenho desportivo (Faigenbaum e Westcott 2001).

Consideramos que a realização dos jogos recreativos foi muito relevante no sucesso e na construção da equipa, pois são meios que contribuem para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de equipa e na criação de condições para minimizar as tensões que derivam da competição (Castelo 2004).

Consideramos que a nossa experiência no treino foi essencial para manter a união e a ordem na equipa, por um lado pelo estilo de liderança que exerci, pela rápida resolução de conflitos e por eliminar qualquer elemento prejudicial ao grupo sempre que necessário. A experiência faz com que o treinador se consiga moldar e adaptar o seu estilo de liderança de acordo com o ambiente e situação Oliveira (2004).

A minha postura perante os atletas respeitou sempre as diferenças entre eles e tendo esse conhecimento ajustei a comunicação de acordo com o atleta.

Segundo Alves (2000), os líderes excelentes, para atingir as suas metas e otimizar o rendimento do grupo, utilizam estilos de actuação próprios que se designam por estilos de liderança. Em função das características da situação e dos liderados, o mesmo sujeito pode utilizar distintos estilos de liderança (Mendo & Ortiz, 2003).

A base de confiança que criámos com os atletas possibilitou que eles nos vissem como alguém que estava sempre presente quando necessário, em situações tais como, resolver casos de lesões e levar os atletas ao médico, resolver problemas resultantes de ações disciplinares da escola, dar de comer ou possibilitar que tivessem equipamento e transporte para o treino.

A criação de um ambiente coletivo e intimista traduz-se entre muitos aspetos pela resolução de problemas emergentes, do ponto de vista disciplinar, regulamentar ou médico Castelo (2004).

A interação entre líder e liderados passa por uma série de fatores de relacionamento interpessoal (Simões, Rodrigues & Carvalho, 1998).

Estabelecer objetivos realista com a equipa foi muito importante para a evolução do trabalho, para que todos se sentissem a caminho de um objetivo. Para Davidoof (2004) a motivação é um estado interno regulado por necessidades que ativa ou desperta o comportamento dirigido para a satisfação dessas necessidades. Para Saba (2001) a motivação é a chave da ação humana e reconhecida nas várias áreas do desporto, mostrando-se benéfica tanto ao nível biológico como psicológico. Segundo Samulski e Noce (2002) a motivação é caracterizada por um processo prático, intencional, e dirigido a uma meta o qual depende dos fatores pessoais e ambientais.

Respeitar os períodos de recuperação dos atletas foi muito importante para a performance dos jogadores, uma vez que para além dos treinos dos iniciados, alguns treinaram nos juvenis e estavam envolvidos em provas escolares. Foi necessário articular o treino de acordo com as necessidades de recuperação dos atletas, fosse com a diminuição do número de treinos ou utilizando os exercícios como forma de recuperação ativa. É importante estabilizar as recuperações, o treinador deve estar permanentemente atento, já que ao longo da época, o organismo dos atletas está exposto a um número de fatores que podem influenciar o seu rendimento (Carvalho 2002). Os jogos reduzidos são utilizados durante toda a época, varia o espaço o tempo e o número de jogadores de acordo com a maior ou menor intensidade pretendida para o exercício. Quando o treino é de recuperação o espaço diminui, o número de jogadores aumenta por forma a diminuir a intensidade. (Baptista, Clemente, Pinheiro & Santos 2017).

O apoio da equipa técnica foi importante, consegui ter um grupo de jovens motivados para trabalhar e aprender, todos os eles com formação académica e a partilharem do modelo de treino e jogo. Entende-se como motivação a orientação para um objetivo, dentro desse objetivo abre-se um leque de diferentes respostas. Segundo Weinberg e Gould (1995) alta auto-estima, assertividade, elevada ambição, iniciativa, segurança, boa comunicação, competência, sentido de humor e experiência. Nada se consegue individualmente, só reunidas as equipas garantem condições que não estão ao alcance de um indivíduo só. (Lourenço 2017).

Para Franco, citado por Oliveira; Voser e Hernandez (2004) o “treinador é o líder, e portanto deverá ser o condutor e articulador das relações entre os diferentes órgãos da equipa mantede-os direcionados para o objetivo comum.

CONCLUSÕES

Neste ponto faremos as conclusões da época/relatório de acordo com os objetivos propostos.

A época 2017/2018 permitiu-me melhorar e aperfeiçoar os conhecimentos que já detinha sobre o ensino do jogo.

Foi necessário um largo processo de investigação e reflexão para realizar a transição de jogadores de um processo de futebol 7 para futebol 9. Tendo em conta que a maioria dos atletas nunca tinha passado por tal formato e outros nunca tinham jogado futebol em nenhum Clube. De acordo com os objetivos propostos pela direção penso que o “barco foi levado a bom porto”. Objetivos que passavam por criar uma equipa competitiva, que ganhasse a Liga TOCOF e que servisse de base para a equipa de Juvenis da época seguinte.

Para melhorar a observação e análise do jogo, foram filmados vários treinos e jogos para que fosse realizada semanalmente uma reflexão sobre a prática desenvolvida pela equipa técnica. Alguns excertos das filmagens eram apresentados aos jogadores, para corrigir alguns aspetos de ordem tática e mostrar quando os mesmos eram alcançados.

Esta observação, realizada com filmagens, por parte do adjunto, permitiu verificar os diferentes estágios de desenvolvimento da equipa e assim ir melhorando o processo de treino.

Ao longo do ano foram utilizados métodos de controlo do treino pré-destinados na organização da época desportiva:

- 1- Observação direta do treino;
- 2- Filmagens para registar a evolução dos atletas;
- 3- Jogos reduzidos foram uma boa forma de aprimorar e especificar a prescrição e o controlo do treino no futebol a fim de acompanhar a evolução dos aspetos físicos, táticos, técnicos e psicológicos.
- 4- Exercícios de treino de força que foram evoluindo de acordo com a performance dos atletas;
- 5- Testes de controlo da performance: peso, altura, extensão de braço e abdominais.

Neste caso considero que os melhores métodos foram o treino de força, observação direta, os exercícios padrão e as filmagens.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Esta equipa foi pensada inicialmente com uma base de 9 jogadores, no entanto 2 jogadores que haviam estado no Clube tinham saído e foi preciso convencer os mesmos a voltar. Logo o mês de Setembro foi um mês de treino com 7 jogadores Iniciados e mais 4 Infantis. Para que fosse possível criar esta equipa foi preciso convencer os 2 jogadores das mais valias do projeto e fazer prospeção para captar mais 4 a 5 jogadores. Jogadores que foram captados num ringue local e trazidos para o Clube. Os mesmos nunca tinham passado por um contexto de Clube as regras que tinham eram as do futebol de rua. Tendo em conta que metade dos atletas são de origem guineense e angolana foi necessário realizar um trabalho de base que remonta à introdução de regras basilares. Existe na equipa um atleta muçulmano, foi necessário adaptar o treino na época do Ramadão, nas deslocações o atleta teve de levar a sua lancheira para manter as suas regras alimentares. Estes assuntos foram articulados com os encarregados de educação por forma a garantir as necessidades nutricionais.

Foram criadas estratégias para unir o grupo e colocar todos a jogar de acordo com o modelo proposto pela equipa técnica. Perante tais evidências penso que foi uma mais valia na aplicação de estratégias de liderança e de comunicação. Comunicação que não foi fácil, pois 2 jogadores não entendem bem português, passando algumas conversas pela tradução do dialeto guineense, kimbulo, às quais tinha de estar bem atento. Foi necessário perceber algumas palavras, para entender algumas conversas que supostamente eu não deveria entender.

De acordo com o planeado os atletas foram submetidos, durante a época, a um treino de força/prevenção de lesões. Não existiu no plantel qualquer lesão decorrente do treino, os índices físicos melhoraram o número de minutos de cada atleta melhorou por jogo, o número de extensão de braços, abdominais e agachamentos evoluiu igualmente. Vários atletas acabaram por vencer os campeonatos distritais de atletismo e badminton, como é evidente isto foi resultado do treino aplicado. No entanto pelo menos 2 atletas lesionaram-se no desporto escolar e em determinadas alturas do ano foi necessário realizar treinos de recuperação para o plantel, devido às atividades acumuladas.

BIBLIOGRAFIA

Ali, A., & Farrally, M. (1991). Recording soccer players heart rates during matches. *Journal of sports Sciences*, 9(2), 183-189.

Aziz, A.; Newton, M.; Kinugasa, T & Chuan, T. (2007). Relationship between aerobic fitness and league positional ranking of clubs in a professional soccer league over three competitive. *Football Science*, 4, 9-18.

Bangsbo, J., Magni, M., Krustup P. (2006) Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports Sciences*, 24(7), 665-674.

Barbosa P.(2010).*Estilos de Liderança Técnica Preferidos pelas Jogadoras de Voleibol*.
Universidade de São Francisco

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro

Bompa, T. and Haff, G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.

Carvalho, C. (2014) *Entre Linhas*. Prime Books

Castellano, Fernández, Echeazarra, Barreira e Garganta (2017) *INFLUENCE OF PITCH LENGTH ON INTER- AND INTRA-TEAM BEHAVIORS IN YOUTH SOCCER*

Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). *A organização dinâmica do jogo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Clemente, F. Martins, F., & Mendes, R. (2014). Periodization based on small-sided Soccer games: Theoretical considerations. *Strength and Conditioning Journal*, 36(5), 34-43.

Clemente, F., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93

Couceiro, J. (2018) *O treino no alto rendimento*. Apresentação realizada no âmbito do mestrado em treino desportivo ISCE

Cubeiro, J., & Gallardo, L. (2011) *Mourinho versus Guardiola*. Barcelona. Prime Books (Edição em Português).

Davidoff, L. (2004) - *Introdução à Psicologia*. São Paulo, Pearson Education;

Dosil, J. (2004). *Psicologia de La Actividade Física y del Deport*. Mc Grawll: Madrid

Drust, B., Reilly, T., & Cable, N. (2000) Physiological responses to laboratory based soccer-specific intermittent and continuous exercise. *Journal of Sports Science*,18, 885-892.

Duda, J. (2001). Achievement goal reseach in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstanding. In G. C. Roberts, *Advances in Motivation in Sport and Exercise* Champaign, Illinois: Human Kintiks.

Esteves, L. (2001). *Motivação para a prática do Futebol; Motivos para a prática desportiva, objetivos de realização sobre causas de sucesso. Estudo realizado com jovens Futebolistas*. Porto: FCDEF-UP.

Faigenbaum, A., & Westcott, W.(2001). *Força e Potência para Atletas Jovens*. São Paulo: Manole.

Ferreira, J., & Gaspar, P. (2005). *O contributo do Treinador para o desenvolvimento da identidade do jovem atleta. Treino Desportivo*

Ferreira, M. (1999). *Motivação e Perceção de ameaça na competição, em atletas de diferentes escalões e níveis competitivos do Futebol 11 Juvenil e Masculino*. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). *O ensino dos jogos desportivos colectivos*. Perspectivas e tendências. Revista Movimento Ano IV-1998

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), O ensino dos jogos desportivos (95-135). Porto: Centro de Estudos de jogos Desportivos, FCDEF-UP

Garganta, J.; Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. Revista Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, 16, (91), 5-8.

Garganta, J. (2001). *Competências no ensino do treino de jovens futebolistas*. Porto: FCDEF-UP

Gréhaigne e Godbout (1995), *How the “apport de forces” involves in a soccer match: the dynamics of collective decisions in a complex system*. Revista Psicologia Del Deport 2011 vol 20 Universidad de Les Illes Balears.

Gréhaine, J.F.; Godbout, P. e Bouthier, D. (2001). The Teaching and Learning of Decision Making in Team Sports. *Quest*, 53 (1), 59-76.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M.; Coutts, A. (2011). Physiology of Small-Sided Games: Training in Football. *Sports Medicine*, 41(3), 199 – 220,

Hoff, J., and Heldgerud, J. (2004) Faculty of Medicine, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim. Artigo de Revisão

Impellizzeri, F., Marcora, S., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Ialaja, F. & Rampinini, E.(2006). Physiological and Performance Effects of Generic versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483-492.

Jesuino, J., (1996) *Processos de Liderança*. Lisboa, Livros Horizonte

Lima N. (2010) *Comportamento Técnico Tático e Variabilidade da Frequência Cardíaca em jogos 3x3 e 6x6 com Jogadores de Sub 13*. Universidade de Trás-os-Montes.

Little, T. Williams, A.(2006). Suitability of soccer training drills for endurance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 316-319.

Lourenço, L., & Guadalupe T. (2017). *Liderator, a Excelência no Desporto*. Prime Books

Machado, J., (2018) *O treino de alto rendimento*. Apresentação realizada no âmbito do mestrado em treino desportivo ISCE.

Malina, R., Eisenmann, J., Cumming, S., Ribeiro, B. & Aroso, J. (2004). *Maturity associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years*. *European Journal of Applied Physiology*, 91, 555-562.

Malglaive, G., (1990). *Enseigner à des adultes*, Paris, PUF. - Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation.

McMillan, Helgerud, J., R Macdonald, R., Hoff, J. (2004) *Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players*. *Br J Sports Med* 2005;39:273–277. doi: 10.1136/bjism.2004.012526

Mendes, A., (2014). *O Perfil do Treinador de formação*. FCDEF-UP

Mendo e Ortiz (2003), Mendo, A. e Ortiz, J. (2003). *El Liderazgo en los Grupos Deportivos*. In Antonio Mendo (Ed) *Psicología del Deporte*, vol. I, Buenos Aires, Tulio Guterman Editora, pp. 6-28;

Moreno, H., (1994). *Ánàlisis de las estructuras del juego desportivo*. INDE

Murray, (1991), *Eficácia del Liderazgo*. In Jean Williams (Ed) *Psicología Aplicada al Deporte*, Madrid, Biblioteca Nueva, pp.157-176;

Neto, J.,(2016) *Lesões Pior Inimigo dos Futebolistas*. Prime Books.

Noce, F., (2002), *Liderança*. In Dietmar Samulski (Ed) *Psicologia do Esporte*, São Paulo, Editora Manole, pp. 219-248;

Oliveira, J. L.(2003). Análise das ações ofensivas no campeonato brasileiro de futebol 2001. *Revista Digital de Educación Física y Deportes*, 9, 65 disponível em www.efdeports.com.

Oliveira, Voser e Hernandez (2004), A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal. *Revista Lecturas de Educacion Física*

Pinheiro, V., Baptista, B., (2013). O modelo de jogo: Eixo nuclear do processo de treino em futebol. REDAF

Ravé, J., Abella, C., & Valdivielso, F., (2014). *Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*. Panamerica

Reilly, T. (2005). Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 17(2), 17-25.

Roberts, G. (1992). *Motivation in Sport and Exercise: conceptual constrains and convergence* *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois; Human Kinetics.

Instituto Superior de Ciências Educativas

Rodrigues, J., & Sequeira, P., (2017). *Contributos para Formação de Treinadores de Sucesso*. Lisboa. Centro de Investigação em Qualidade de Vida.

Ruivo, R., (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*. SELF

Sandro, F., (2010). *Flexibilidade e Alongamento. Um modelo taxonómico*. Santo António do Cavaleiros: Gnósies.

Soares, J., (2005). *O Treino do Futebolista, Resistência, Força e Velocidade*. Porto: Porto Editora.

Syed, M., (2010). *Bounce*. Londres: Academia do Livro

Tavares, F.(2002). *Análise da estrutura e dinâmica nos jogos desportivos*. In: Barbanti, V. J.; Bento, J. O.; Amândio, A. C. (Org.) *Esporte e atividade física: interação entre o rendimento e saúde*. São Paulo: Manole,

Tega, C., (2005). *Inteligência emocional no futebol*. Monografia.

Weinberg, R. e Gould, D.(2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed Editora.