

**LUIS FILIPE BATISTA TORRES**

**RELATORIO DE ESTÁGIO**

**Escola Academia Sporting- Sintra**

**Época desportiva 2017/2018**

**Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha**

**Co - Orientador: Professor Rui Manuel Gomes de Oliveira**

**Júri:**

**Presidente: Professor Doutor Jorge Dos Santos Proença Martins**

**Arguente: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto**

**Sajara Madeira**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2018**

## **LUIS FILIPE BATISTA TORRES**

### **RELATORIO DE ESTÁGIO**

Relatório de estágio apresentado para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo no curso de Mestrado em Treino Desportivo conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 04/12/2018 com a ordem de admissão de júri número 381/2018 com a seguinte composição de júri:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Arguente: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Sajara Madeira

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2018**

**Agradecimentos**

A concretização deste trabalho só foi possível devido à colaboração e ao apoio de algumas pessoas e Instituições, às quais não podia deixar de fazer o meu agradecimento público.

À Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, a todo seu corpo Docente em especial ao Professor Rui Oliveira – meu orientador, outrora adversário de “peso” – e ao Professor Doutor Jorge Proença, pela disponibilidade sempre mostrada.

Aos demais Mestrandos que comigo partilharam o seu conhecimento.

À Escola Academia Sporting-Sintra / Sporting Clube Vila Verde.

Á minha equipa técnica, Emanuel Carmo e João Viegas pela ajuda, amizade e partilha de conhecimento.

Aos meus jogadores pela disponibilidade para treinar, perseverança e resiliência com que encaravam cada sessão de treino e jogo.

Aos seus Pais pelo auxílio prestado e comportamento exemplar a todos os níveis durante toda a época.

Á Inês, Leonor e Camila...se por detrás de um grande homem está uma grande mulher então eu sou um dos maiores do mundo, tenho três, obrigado, amo-vos.

Aos meus progenitores e querido irmão, por tudo o que passamos, sofremos, lutamos, merecemos ser felizes, obrigado.

A todas as outras pessoas envolvidas indiretamente neste projeto os meus agradecimentos.

*“Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo.”*

*Fernando Pessoa*

**Resumo**

A estruturação do processo de treino assume-se como um fator determinante na preparação de uma equipa de Futebol.

Particularmente no contexto do Futebol de Formação, a Metodologia de Treino adotada destaca-se como fator capital, já que o objetivo é desenvolver a capacidade do jovem se tornar competente no jogo.

Este relatório surge no âmbito da realização do estágio profissionalizante integrado no Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

Estando contextualizado no futebol formação, o estágio realizou-se na equipa de Juniores C (Sub-14) da Escola Academia Sporting-Sintra (EAS-Sintra) que disputou o Campeonato Distrital de Juniores “C” II Divisão organizado pela Associação de Futebol de Lisboa (AFL) na época desportiva 2017/2018.

Neste relatório descreve-se toda a atividade realizada durante a presente época, o modelo de jogo adotado, a metodologia de ensino, os objetivos pretendidos para a equipa e jogadores, os métodos e meios utilizados no processo de treino, a planificação existente e a avaliação efetuada conforme o estipulado entre a EAS e a sua equipa técnica.

Uma última parte foi destinada a um trabalho cuja temática seria á escolha do Mestrando visando um problema concreto com que se depararia no decurso do seu estágio.

O estágio profissionalizante revela-se, de facto, como uma mais-valia no que toca á aprendizagem, promotor de diversas aquisições e capaz de conferir um desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, constituindo-se como um excelente ponto de partida para uma carreira que se espera longa e repleta de êxitos.

Palavras – Chave: Formação; Futebol; Treino; Ensino

**Abstract**

The structuring of the training process assumes as a determining factor in the preparation of a Football team.

Particularly in the context of Football Training, the adopted Training Methodology stands out as a capital factor, since the objective is to develop the young's ability to become competent in the game.

This report comes as part of the professional internship integrated in the Masters in Sports Training with specialization in High Performance taught by the Faculty of Physical Education and Sport of the University Lusófona of Humanities and Technologies of Lisbon.

Being in context in the soccer training, the stage was realized in the equipment of Juniors C (U-14) of the School Academy Sporting-Sintra (EAS-Sintra) that disputed the District Junior Championship C II Division organized by the Lisbon Football Association (AFL) in the 2017/2018 sports season.

This report describes all the activity carried out during the present period, the game model adopted, the teaching methodology, the objectives intended for the team and players, the methods and means used in the training process, the existing planning and the evaluation carried out as stipulated between the EAS and its technical team.

One last part was destined to a work whose subject matter would be the Master's choice, aiming at a concrete problem that he would encounter in the course of his internship.

The vocational internship is, in fact, a valuable asset in terms of apprenticeship, promoter of various acquisitions and capable of conferring a development of professional and personal skills, constituting an excellent starting point for a career that is long wait and full of success.

**Key words:** Formation; Soccer; Training; Teaching

**Índice Geral****Índice**

<b>Agradecimentos</b> .....	<b>3</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>4</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>5</b>
<b>Índice Geral</b> .....	<b>6</b>
<b>Abreviaturas e Símbolos</b> .....	<b>10</b>
<b>Índice de Tabelas</b> .....	<b>11</b>
<b>Índice de Figuras</b> .....	<b>12</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>14</b>
<b>Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio</b> .....	<b>17</b>
1.1 Caracterização dos Recursos Humanos do Clube .....	20
1.2 Caracterização dos recursos espaciais e materiais .....	21
<b>Capítulo II- Projeto Individual de Estágio</b> .....	<b>23</b>
2.1-Instituição acolhedora e Local de Treino .....	23
2.2-Função e tarefas do treinador estagiário .....	24
2.3-Definição de Objetivos.....	26
2.3.1 Treinador.....	28
2.3.2 Equipa - tendo em conta os fatores de rendimento.....	33
2.3.3 Objetivos Individuais do Jogadores.....	39
2.4 Metodologia Aplicada (Ensino; Meios de ensino).....	40
2.5 Planeamento e periodização da época desportiva .....	44
2.5.1 Macroциclo .....	46
2.5.2 Mesociclo.....	47
2.5.3 Microциclo.....	48

2.5.4 Unidade de Treino .....	49
2.6 Avaliações .....	52
2.6.1 O que Avaliar.....	52
2.6.2 Quando Avaliar.....	54
2.6.3 Como avaliar e porquê.....	54
<b>Capítulo III – Caracterização da Equipa .....</b>	<b>55</b>
3.1- Caracterização da Equipa Técnica .....	55
3.2- Caracterização do Plantel.....	58
<b>Capítulo IV – Processo de Jogo, Treino.....</b>	<b>61</b>
4.1- Modelo de Jogo.....	61
4.2 Visão pessoal do Modelo de Jogo .....	65
4.2.1 Sistema de Jogo .....	65
4.2.2 Organização Ofensiva.....	66
4.2.3 Organização Defensiva.....	70
4.2.4 Transição Ofensiva .....	74
4.2.5 Transição Defensiva .....	75
4.2.6 Esquemas táticos Ofensivos e Defensivos.....	76
4.3 Modelo de Treino .....	77
4.4 Classificação dos métodos de treino.....	80
<b>Capítulo V – Processo de Treino .....</b>	<b>81</b>
5.1 Enquadramento teórico.....	81
5.2- Volume dos Conteúdos de Treino por Mesociclo.....	83
5.3- Macroциclo - Período pré competitivo vs. Período competitivo .....	87
5.4 Microциclo Padrão .....	88
5.4.1 Microциclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização .....	89
5.4.2- Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final.....	90

5.5-Controlo do treino; Disciplina; Lesões .....	91
6.1-Evolução da Classificação e dos resultados ao Longo do Campeonato .....	94
6.2-Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual .....	95
6.3-Dia Competitivo.....	97
6.3.1 Preleção antecedente ao Jogo .....	98
6.3.2 Aquecimento.....	98
6.3.3 Durante o Jogo: Postura/Imagem.....	99
6.3.4 Direção da equipa durante o jogo .....	100
6.3.5 Direção da equipa durante o Intervalo.....	100
6.3.6 Após o Jogo .....	101
<b>Capítulo VII – Portfólio de Competências.....</b>	<b>102</b>
7.1 Introdução.....	102
7.1.1 Objetivo .....	103
7.2 Gestão por competências.....	104
7.3 Missão, Visão, Valores.....	105
7.4 Talento.....	106
7.5 L.T.A.D – Long Term Athlete Development.....	109
7.5.1 Etapas.....	109
7.6 Competências .....	111
7.7 Proposta.....	111
7.8 Fases .....	112
7.8.1 Fase I - Identificação das competências chave-Core Competences e competências específicas-Hard Competences.....	112
7.8.2 Fase II – Definição e descrição de competências.....	112
7.8.3 Fase III – Avaliação das competências (nível I).....	112
7.8.4 Fase IV – Definição de planos de ação.....	112

7.8.5 Fase V – Avaliação do desenvolvimento de competências (nível II).....	112
7.9 Modelo Atual EAS- Sintra (Sub 14) .....	113
7.10 Novo Modelo Proposto EAS-Sintra (Sub-14).....	114
7.10.1 Fase I.....	114
7.10.2 Fase II .....	114
7.10.3 Fase III – Avaliação das competências (nível I).....	132
7.10.4 Fase IV – Definição dos Planos de ação.....	132
7.10.5 Fase V - Avaliação do Desenvolvimento de competências (nível II) .....	132
7.11 Nova Grelha de avaliação.....	133
7.12 Conclusões.....	134
<b>Capítulo VIII – Considerações Finais .....</b>	<b>135</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>136</b>
<b>Perspetivas Futuras.....</b>	<b>139</b>
<b>Reflexões .....</b>	<b>141</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>144</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>147</b>

### **Abreviaturas e Símbolos**

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

EAS- Escola Academia Sporting

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

LTAD – Long Term Athlete Development

SCVV – Sporting Clube Vila Verde

SCP – Sporting Clube De Portugal

CT – Coordenador Técnico

PEJ – Princípios Específicos de Jogo

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

PL – Ponta de Lança

GR -Guarda-Redes

DL – Defesa Lateral

DC- Defesa Central

MC- Médio Centro

MA – Médios Ala

MJ – Modelo de Jogo

UT- Unidade de Treino

ATTS – Ações Técnico Táticas de Suporte

**Índice de Tabelas**

Tabela 1 RH do clube.....	20
Tabela 2 Recursos Espaciais .....	22
Tabela 3 Recursos Materiais .....	22
Tabela 4 Obj. Técnicos; Táticos; Físicos; Comp. ....	27
Tabela 5 Objetivos Individuais - Jog. ....	39
Tabela 6 Caracterização Plantel.....	59
Tabela 7 Org. Ofensiva (Adaptado Dietrich).....	62
Tabela 8 Org. Defensiva (Adaptado Dietrich).....	63
Tabela 9 Transição Ofensiva.....	64
Tabela 10 Transição Defensiva.....	64
<i>Tabela 11- Mesociclo I (tempo de treino).....</i>	<i>83</i>
Tabela 12 Microciclo .....	89
Tabela 13 Tempos de Jogo.....	95
Tabela 14 Dia Competitivo .....	97
Tabela 15 Aquecimento Jogo.....	98
Tabela 15 Aquecimento Jogo.....	99
Tabela 16 Atitude competitiva.....	114
Tabela 17 Velocidade.....	115
Tabela 18 Força.....	116
Tabela 19 Resistência.....	117
Tabela 20 Cap. Coordenativas .....	118
Tabela 21 Passe e recepção.....	119
Tabela 22 Condução de bola.....	120
Tabela 23 Drible / Finta .....	121
Tabela 24 Remate.....	122
Tabela 25 Posicionamento .....	123
Tabela 26 Comportamento Ofensivo .....	124
Tabela 27 Comportamento Defensivo .....	125
Tabela 28 Esquemas Táticos.....	126

**Índice de Figuras**

Figura 1 Símbolo SCVV .....	17
Figura 2 .....	19
Figura 3 Campo.....	21
Figura 4 Horários Treino.....	21
Figura 5 Vista campo .....	23
Figura 6 Localização .....	23
Figura 7 Macroциclo EAS .....	46
Figura 8 Mesociclo EAS .....	47
Figura 9 Microциclo "tipo" .....	48
Figura 10 Unidade de Treino "tipo" .....	50
Figura 11 Níveis EAS .....	52
Figura 12 Ficha Avaliação EAS.....	53
Figura 13 Quando Avaliar EAS .....	54
Figura 17 Rituais Jogo .....	60
Figura 18 Fases do Jogo.....	63
Figura 19 Ciclo do Jogo.....	64
Figura 20 Sistema Preferencial .....	65
Figura 21 Sistema Alternativo .....	65
Figura 22 Fase Construção Ofensiva .....	66
Figura 23 1ª Fase Org. Ofensiva .....	67
Figura 24 Fase de Criação.....	68
Figura 25 Fase Finalização .....	69
Figura 26 Organização Defensiva.....	70
Figura 27 Org. Defensiva 1ª Fase .....	71
Figura 28 Org. Defensiva 2ª Fase .....	72
Figura 29 Org. Defensiva 3ª Fase .....	73
Figura 30 Transição Ofensiva.....	74
Figura 31 Transição Defensiva .....	75
Figura 32 Pontapés de Canto Of / Def. ....	76
Figura 33 Livres Laterais Def / Of.....	76
Figura 34 Lançamentos de Linha lateral Of.....	76

Figura 35 Classificação Métodos Treino .....	80
Figura 36 Mesociclo I .....	84
Figura 37 Mesociclo II.....	84
Figura 38 Mesociclo III.....	84
Figura 39 Mesociclo IV .....	85
Figura 40 Mesociclo V.....	85
Figura 41 Mesociclo VI .....	85
Figura 42 Mesociclo VII.....	86
Figura 43 Mesociclo VIII.....	86
Figura 44 Exercícios Fun. Vs Comp.....	91
Figura 45 Exc. Fundamentais Formas.....	92
Figura 46 Princípios Esp. Jogo .....	92
Figura 47 Processo competitivo.....	93
Figura 48 Participantes na série 3 .....	93
Figura 49 Evolução Classificação.....	94
Figura 50 Gráfico Utilização.....	96
Figura 51 Identificação de Talentos (adaptado Williams & Reilly) .....	108
Figura 52 Etapas LTAD.....	110
Figura 53 Modelo de avaliação atual EAS.....	113
Figura 54 Nova Grelha Proposta.....	133

## **Introdução**

O futebol ocupa um lugar de relevo na cultura desportiva mundial, com grande impacto na sociedade.

É o desporto mais praticado em todo o mundo provocando cada vez mais uma enorme atracção pela sua prática, a muitas crianças e jovens (Ramos, 2003).

O jogo de futebol opõe duas equipas com 11 jogadores cujo objetivo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária e evitar que a mesma seja introduzida na sua própria baliza, respeitando as leis de jogo, até aqui nada de novo, vejamos o que dizem alguns autores acerca do Futebol.

Desde o apito inicial, verifica-se uma luta incessante pela conquista da posse de bola e como tal “são desenvolvidas um conjunto de ações individuais e coletivas com o objetivo de atingir a vitória”. Castelo (2003).

Garganta (2002), acrescenta ainda que o jogo é um desporto imensamente complexo devido a um conjunto de relações que ocorrem com o seu decorrer.

O jogo de futebol é uma modalidade que está em permanente evolução apresentando uma estrutura complexa cuja qualidade está dependente da existência de jogadores com qualidades técnicas, táticas físicas e psicológicas e de treinadores com capacidade para liderar, planear e organizar, “baseado no conhecimento dos princípios e leis do treino”. Garganta (1991)

Perante esta realidade, a intervenção do treinador como pensador, ou criador (como um conhecido treinador fez questão de denominar) do processo de treino é fundamental.

Castelo (2002) compara o ato médico ao ato do treinador, na medida em que tal como o médico o treinador tem que efetuar um diagnóstico (“conhecimento das capacidades momentâneas dos praticantes e da equipa”) e uma prescrição (“exercícios de treino que definam, orientem e modifiquem o processo de formação e desenvolvimento destes”).

A opção pela realização do presente estágio integrado no Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT esteve relacionada com o facto de pretender fazer do desporto – Futebol – a minha vida, regressando assim a um “mundo” que já foi meu enquanto ex-atleta e poder fazê-lo através do treino.

A obtenção do Grau II de Treinador Desportivo constituiu assim a grande motivação para a frequência deste 2º ciclo de estudos *“o desenvolvimento desportivo tem que passar, obrigatoriamente, por uma formação sólida e contínua dos agentes desportivos. Sendo o treinador um dos agentes principais no que se refere ao processo de treino, o que se pede é uma grande competência, alicerçada numa sólida formação, a qual terá de ser, por um lado, multilateral, e por outro, especializada.”* (Curado (1982).

Ambicionando portanto iniciar a carreira de Treinador este estágio realizou-se na Escola Academia Sporting-Sintra (EAS-Sintra) no escalão de Juniores C (Sub-14) tendo como função a de Treinador principal.

Segundo o regulamento do Mestrado de Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, o estágio foi organizado e orientado para a formação e habilitação profissional, sendo que no final o treinador deveria elaborar um relatório final com elevada cientificidade.

O estágio profissionalizante enquadra-se no plano de estudos do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT).

A realização do estágio é considerada como uma das condições possíveis para a obtenção do grau de Mestre, pois de acordo com a lei em vigor à data da realização do estágio, o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre de um curso de especialização constituído por um conjunto organizado de unidades curriculares, integra uma dissertação ou estágio de natureza profissional objeto de relatório final (Artigo 20, D/L nº 107/2008 de 25 de Junho).

Teve como duração o espaço temporal definido entre Setembro de 2017 e Abril de 2018, e comportou um horário de trabalho de cerca de duas horas diárias, ao longo de 3 dias úteis (3ª, 5ª e 6ª), e ainda o jogo, geralmente, realizado ao domingo.

Assim, e de acordo com o regulamento, o presente relatório encontra-se estruturado de acordo com os seguintes pontos:

- Introdução, onde é efetuada uma abordagem teórica ao futebol, os motivos enquadramento legal e institucional do estágio.
- Caracterização da Instituição acolhedora do estágio.
- Projeto Individual de Estágio.
- Caracterização da equipa e do plantel para a época 2017/2018.
- Processo de Jogo e de treino.
- Planeamento anual.
- Processo competitivo.
- Tema Escolhido.
- Considerações finais, reflexão e perspetivas futuras.

## Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio



A instituição acolhedora do estágio foi a Escola Academia Sporting-Sintra sediada nas instalações do Sporting Clube Vila Verde (SCVV), filial do Sporting Clube de Portugal e que tem no Futsal a sua modalidade de eleição, com larga história e pergaminhos a nível nacional.

Figura 1 Símbolo SCVV

Não foi tarefa fácil encontrar informação do SCVV porém graças á boa vontade de algumas pessoas do clube tive acesso a arquivos importantes que me auxiliaram principalmente nas datas.

A fundação do Sporting Clube de Vila Verde (SCVV) aconteceu ainda na primeira metade do século XX, mais precisamente no ano de 1943, no dia 15 de Janeiro, responsabilidade de uma comissão organizadora composta por naturais da terra.

Quatro anos depois, a 20 de Janeiro de 1947, na mesma data em que são publicados na série nº 20 do Diário do Governo, são apresentados em Assembleia-geral os Estatutos que iriam reger o Clube.

No entanto, só em 1953 o Clube começou a participar nas provas oficiais da Associação de Futebol de Lisboa.

No princípio da década de 1970 o Clube deu início à participação das camadas jovens no futebol 11, que sobreviveriam à extinção dos seniores, em 1984, por dificuldades financeiras.

Em 1980 arrancaram as obras do pavilhão gimnodesportivo que permitiria, anos mais tarde, a inscrição do Clube para participar na III Divisão Distrital de Futebol 5.

Um ano depois a equipa sobe à II Divisão, dois anos volvidos sobe à I Divisão no mesmo ano em que o pavilhão do Clube recebeu as finais de nível distrital, decorria o ano de 1992. Foi ainda neste ano que o Clube se filiou ao Sporting Clube de Portugal.

Em 1994, o Clube conseguiu finalmente a subida à I Divisão Nacional de Futsal onde participou nas épocas de 1994/95 até 1997/98. No final desta época desceu para a II Divisão Nacional. Mesmo assim, em 1999, o Clube conseguiu ser finalista da Taça de Portugal de Futsal sendo derrotado pela equipa do D. João V já no prolongamento.

Depois disto, o SCVV conseguiu voltar à I Divisão Nacional participando até à época de 2003/04, ano em que voltou a descer de divisão e foi apurado para a *Final Four* da Taça de Portugal, em Castro Marim, onde foi eliminado pelo Sassoeiros após prolongamento.

Pelo caminho, foi vencedor da Taça Comunicação Social da Associação de Futebol de Lisboa (equipa B), em 2001.

Por fim, após umas épocas de subida fulgurante desde a 3ª divisão nacional o SCVV disputou mais uma vez o Campeonato Nacional da 1ª Divisão, época 2013-2014, e apesar de nova despromoção nessa mesma época, no ano seguinte, com renovado engenho e dedicação, atacou-se o objetivo de subida de divisão, ficando o Vila Verde a um ponto de novo ingresso no escalão maior do Futsal nacional.

Atualmente o SCVV milita a 2ª divisão nacional, apresentando sempre equipas muito competitivas e com grande ênfase nos jovens da formação, visando sempre honrar o rico historial do clube e a sua comunidade.

Falar da Escola Academia Sporting-Sintra sem antes fazer esta resenha histórica pelo também histórico SCVV seria deselegante, porém convém aqui frisar que este aparecimento da EAS-Sintra nesta Vila de Sintra mais concretamente no SCVV deu novo alento á comunidade, ao concelho e dinamizou todo um clube até “órfão” de uma organização que lhe trouxesse credibilidade e prestígio ao nível do que acontecia já no Futsal.



Figura 2

A Escola Academia Sporting de Sintra é desde 1 de Setembro de 2015, a gestora de todo o futebol do SCVV, e desta parceria estreita e muito colaborativa resultou, na primeira época de atividade, os 200 atletas inscritos nas suas 10 equipas com intervalos etários entre os 4 e os 19 anos!

Em conjunto com o SCVV, a Escola Academia Sporting de Sintra tem como missão proporcionar as melhores condições para que os jovens que nela praticam desporto possam crescer dentro dos valores desportivos e sociais de excelência do Sporting Clube de Portugal.

No primeiro ano, a EAS Sintra criou sete equipas de competição (atletas nascidos em 2006, 2005, 2004, 2003, Iniciados, Juvenis e Juniores), competindo com a camisola do SCVV nos respetivos campeonatos distritais organizados pela Associação de Futebol de Lisboa, bem como as classes de animação de traquinas (atletas nascidos em 2007 e 2008) e de petizes (atletas nascidos em 2009 e 2010)

Em 2016/2017, foram mais 3 as equipas de competição (as equipas B de Benjamins, iniciados e de juvenis), reforçando a aposta, igualmente, nas classes de animação mais jovens.

### 1.1 Caracterização dos Recursos Humanos do Clube

A EAS-Sintra conta com a colaboração de uma equipa de Recursos Humanos que apesar de não ser extensa é marcada pela dedicação e entrega que cada um dos colaboradores coloca ao dispor de Pais, crianças, e comunidade envolvente em geral.

Estrutura que vai desde os coordenadores técnicos da escola até às pessoas que transitaram do SCVV e são imprescindíveis ao bom funcionamento diário da escola.

Fica a tabela com a estrutura completa.

Tabela 1 RH do clube

Nome	Função
JV	Coordenador Técnico
MPL	Coordenador técnico
AS	Secretária Administrativa
JR	Diretor de campo
Fisioterapeuta	
ASS	Treinador
JG	Treinador
RB	Treinador
JC	Treinador
LT	Treinador
PA	Treinador
EC	Treinador
SS	Treinador-Estagiária
FS	Treinador
JV	Treinador Estagiário
FC	Treinador

## 1.2 Caracterização dos recursos espaciais e materiais

A EAS-Sintra conta com um campo de Futebol de 11 com as dimensões regulamentares conforme abaixo as imagens.



Figura 3 Campo

Neste campo treinam e jogam todas as equipas de futebol do Clube, desde a EAS ao Sporting Clube de Vila Verde (Juvenis e Juniores),divididos pelos seguintes horários:

EQUIPA	Treinador	2.ª F	3.ª F	4.ª F	5.ª F	6.ª F			
Petizes 2011	José Chumbo	18H15	18H15	18H15	18H15	18H15	Competição	SABADO	DOMINGO
Petizes 2012/13	Sandra Silva	18h15	18h15	18h15	18h15	18H15	Benjamins 2008B	9h00	
Traquinas 2010	Rui Belo	18H15			18H15		Benjamins 2008B	9h00	
Traquinas 2010	Pedro Antunes		18h15	18h15		18h15	Benjamins 2007A	9h00	
Traquinas 2009	Rui Belo			18H15		18H15	Benjamins 2007B	9h00	
Traquinas 2009	Arnaldo Santos	18h15	18h15		18h15		Infantis 2006 A	10h30	
Benjamins Formação		18h15		18h15		18h15	infantis 2006 B	10h30	
Traquinas A			18h15		18h15	18h15	Traquinas A	14h00	
Benjamins 2008 B		18h15	18h15		18h15		Infantis 2005	14h00	
Benjamins 2008 A		18h15	18h15		18h15		Iniciados B		9H00
Benjamins 2007A	Arnaldo Santos	19h15		18h15	19h15		Iniciados A		9h00
Benjamins 2007B		19h15		18h15		18h15	Juvenis		11h00
Infantis 2006	Rui Belo	19h15		19h15	19h15		Juvenis B (equipa)		11h00
Infantis 2006 B	Pedro Antunes		19h15	19h15		19h15	Juniores	15h30	
Infantis 2005	José Chumbo		19h15	19h15		19h15	FORMAÇÃO	SABADO	DOMINGO
Juniores	Filipe Costa Silva	20h15		20h15	21h30		traquinas 2009	15h00	
Escola Guarda-Redes	Paulo						Vintage		15h00

Figura 4 Horários Treino

Além do campo de Futebol 11 a EAS-Sintra dispõe de :

Tabela 2 Recursos Espaciais

<b>Recursos Espaciais</b>	<b>Quantidade</b>
Pavilhão Gimnodesportivo	1
Balneários Equipas	4
Balneários Árbitros	1
Secretaria	1
Arrecadação	2
Estacionamento	100 Viaturas
Posto médico	1
Sala de reuniões	1

Tabela 3 Recursos Materiais

<b>Recursos materiais</b>	<b>Quantidade</b>
Veículos de transporte	2
Bolas	12 Para cada equipa
Balizas pequenas	4
Balizas Futebol 7	4
Balizas Futebol 9	2
Coletes	5 Jogos
Cones altos	6
Marcas pequenas	20
Marcas grandes	8
Arcos	8
Escadas de agilidade	2
Estacas	6
Bolas Suíças	3

## Capítulo II- Projeto Individual de Estágio

### 2.1-Instituição acolhedora e Local de Treino

A instituição acolhedora do estágio foi a EAS-Sintra que funciona nas instalações do SCVV na Terrugem. A Escola Academia Sporting de Sintra é desde 1 de Setembro de 2015, a gestora de todo o futebol do Sporting Clube Vila Verde, e desta parceria estreita e muito colaborativa resultou, na primeira época de atividade, os 200 atletas inscritos nas suas 10 equipas de idades compreendidas entre os 4 e os 19 anos, atualmente são 270 os alunos inscritos na EAS-Sintra.

Em conjunto com o Sporting Clube de Vila Verde, a Escola Academia Sporting de Sintra tem como missão proporcionar as melhores condições para que os jovens que nela praticam desporto possam crescer dentro dos valores desportivos e sociais de excelência do Sporting Clube de Portugal.



Figura 5 Vista campo



Figura 6 Localização

## 2.2-Função e tarefas do treinador estagiário

Uma das grandes preocupações da atual sociedade está na dificuldade em transmitir valores às gerações mais jovens.

São gerações marcadas e influenciadas pela tecnologia, pelas redes sociais e cada vez mais desligadas do contacto humano, tudo está ao alcance de um *site*, aplicação ou *click*.

Acrescem a estas preocupações diferentes condicionantes sociais, que afastam os jovens da família, outrora a grande responsável pela transmissão destes valores e é neste campo que o treinador de jovens tem de fazer realmente a diferença.

Os jovens passam cada vez menos tempo com os Pais tempo esse que acaba por ser escasso, daí o treinador ter de desempenhar uma mescla de tarefas centradas não só no desenvolvimento motor, cognitivo, intelectual e emocional do jovem praticante, mas também centradas no campo educacional, transmitindo também regras, bons hábitos e normas de conduta aos jovens, com vista a ajudar a construir a sua personalidade e formando sobretudo os “homens” do amanhã, foi esta a temática por mim transmitida aos Pais aquando da reunião que antecedeu o início de época, onde foi abordado o fator desportivo, como normal, mas sobretudo o facto de termos perante nós os cidadãos do futuro e que era algo por mim treinador mais valorizado do que propriamente o resultado.

O Futebol, enquanto desporto de massas e fenómeno social, tem de ser visto forçosamente como um meio para atingir esse propósito de transmissão de valores porque, na maioria dos casos, os jogadores ainda treinam por gosto.

A par disto o facto de o futebol ser também visto, em função das carências económicas que enfrentamos, como uma solução para aqueles que têm nos grandes nomes da atualidade exemplos de como, através do futebol, se conseguem níveis de vida muito atraentes.

Além do seu papel no “terreno” o Treinador deverá orientar, falar, corrigir os seus atletas para que sigam caminhos seguros nunca esquecendo que tal deve ser feito individualmente, deve estimular o atleta, exemplificar e explicar o porquê deste ou daquele exercício.

Voltando ainda ao tema reunião de Pais, deve também o treinador garantir que todos terão oportunidade de jogar, fomentando a igualdade de tratamento.

Segundo Araújo (1994), o treinador deverá assumir as seguintes qualidades:

- Deverá saber / ter conhecimento;
- Habilidade para ensinar / competências técnicas;
- Comunicação (não basta ter conhecimento é necessário saber ensinar);
- Qualidades próprias;
- Saber trabalhar em equipa;
- Ser leal para com o grupo de trabalho;
- Saber liderar o grupo e as sessões de treino;
- Criar um clima de sucesso no grupo de trabalho (ex. ver reação do elemento da equipa quando o colega falha – clima social); e ainda, ser capaz de entusiasmar, ter dedicação e ser criativo.

As minhas tarefas enquanto Treinador principal desta equipa de Juniores “C”, ou, Iniciados “b”, foram de responsável máximo pelo planeamento, elaboração, execução e acompanhamento de toda a época desportiva, bem como á atualização de todos os dados pertinentes para a EAS-Sintra no que às demandas do SCP concerne, á exceção do treino de Guarda – Redes onde contei com a extraordinária colaboração de Emanuel Carmo nessa vertente por se tratar de uma posição muito específica e que requereria alguém muito mais experiente e capaz do que eu.

### 2.3-Definição de Objetivos.

Para este grupo em concreto foi-me pedido que tivesse em atenção o facto de ser um grupo difícil em termos comportamentais, um grupo cujas clivagens de qualidade eram acentuadas e cuja atitude competitiva era manifestamente fraca pelo que fui constatando, ao longo do tempo e após várias abordagens de Pais e antigos Treinadores, que esta equipa trazia consigo um histórico nada favorável.

Crianças com diferentes suportes familiares predominando aqui a família monoparental, o que, de certa forma ajuda a explicar certas atitudes perante o treino e competição.

Vindos de uma realidade competitiva completamente diferente – Futebol 9 -, estes jogadores não tinham quaisquer noções espaciais e/ou temporais, a nível técnico é notório que os atletas não dominam princípios básicos, o que neste patamar considero ter impacto negativo seu processo formativo o que revela falta de trabalho na base, na sua iniciação ao futebol, o que se revelou manifestamente negativo uma vez que tive de “perder” muito tempo de treino ensinando ações técnicas básicas.

Do ponto de vista morfológico é uma equipa de baixa estatura com alguns jogadores a apresentarem notórios sinais de excesso de peso para a prática do futebol.

Após reunião com a estrutura coordenativa da EAS Sintra antes de iniciar a época ficaram definidos os objetivos para este grupo que pela primeira competiria neste formato – futebol 11 – com a agravante de o fazerem contra equipas todas elas constituídas por jogadores nascidos em 2003, um ano mais velhos.

Respeitando as orientações do SCP foram estipulados objetivos de acordo com os fatores de rendimento para a equipa como ilustram as fichas de avaliação abaixo disponibilizadas.

Sendo que era a primeira vez que iriam competir num formato diferente daquele a que estavam habituados os objetivos desportivos que foram estabelecidos foram essencialmente preparar - dar bases - os jogadores para a época seguinte já na I Divisão deste mesmo escalão, ou seja, subindo de divisão a equipa “A”, conforme era o desejo da CT do clube, estes jogadores receberiam este ano a sua formação inicial do ponto de vista da ocupação de espaços, das ações técnico-táticas a realizar conforme estipulado pelas determinações do SCP para os PEJ, e no próximo ano puderem fazer uma época tranquila numa divisão acima.

Apesar de ter dado a minha contribuição com sugestões de acordo com o escalão em causa e todas as características atrás descritas a verdade é que numa estrutura como as EAS temos o dever de respeitar as orientações da mesma.

Assim sendo os objetivos passariam por:

- Objetivos técnicos
- Objetivos táticos
- Objetivos comportamentais
- Objetivos físicos

Tabela 4 Obj. Técnicos; Táticos; Físicos; Comp.

### **Objetivos Técnicos**

---

#### Desenvolver – não iniciar – a técnica individual

- Passe, curto; longo
- Recepção, recepção orientada, recepção em velocidade
- Drible; Finta
- Remate

#### Aprender os Princípios específicos de Jogo

- Progressão/ contenção
- Cobertura ofensiva/cobertura defensiva
- Mobilidade/equilíbrio

#### Iniciar comportamentos técnico-táticos de acordo com a posição específica

#### Iniciar a formação dos Guarda-Redes

---

### **Objetivos Táticos**

- Posicionamento
- Capacidade ofensiva/Defensiva
- Marcação

### **Objetivos Físicos**

- 
- Desenvolvimento da Velocidade
  - Desenvolvimento da força específica
  - Desenvolvimento de capacidades coordenativas

### **Objetivos Comportamentais**

- 
- Liderança
  - Persistência
  - Maturidade
-

### 2.3.1 Treinador

A título pessoal os meus objetivos passam por, e após conclusão deste 2º ciclo de estudos, integrar uma estrutura ligada ao futebol, é esse o meu foco, ambição e objetivo primordial.

Sendo uma modalidade com várias ramificações, desde o treino, ao agenciamento de jogadores, à observação e análise de equipas e jogadores, ao dirigismo, o que me interessa é poder voltar a poder “sentir o pulso”, a viver toda aquela emoção que o futebol nos traz sendo que no treino propriamente dito é onde esse esplendor é mais notório, o treino de futebol é o meu objetivo central, desde a formação até ao futebol profissional.

Todos nós temos ambição, queremos chegar onde nos levam os nossos sonhos, a realidade é porém bem mais complicada sendo que o trabalho árduo, estudo e atualização constante se constituem como fatores diferenciadores no que ao atingimento destas metas concerne.

É com a certeza e confiança em mim e na minha capacidade de trabalho que inicio este trajeto que conduzirá certamente aquilo que mais anseio, ser treinador de futebol.

Para Araújo (1997) ser treinador pressupõe um grande interesse pelo conhecimento científico, por inovar pedagogicamente, por ser uma pessoa culta e passa também por recusar atitudes de subserviência ou de copiar os outros.

Para o mesmo autor ser treinador não é somente o conhecer e/ou dominar os aspetos técnico-táticos, é muito mais do que isso e implica o saber estar e o saber ser, pois é o saber estar enquanto treinador que vai obrigar a sua preparação como motivador.

Deste modo, o saber ser treinador constrói-se quando há uma vontade persistente em querer conhecer o máximo possível sobre a modalidade, com o intuito de transmitir aos jogadores todos os conhecimentos que ajudam na valorização progressiva das respetivas prestações competitivas e conseqüente desenvolvimento da personalidade individual de cada um deles (Araújo, 1998).

Paralelamente a esta ambição existe a certeza e convicção que para o concretizar terão de ser várias as melhorias em diferentes níveis, por isso constituem-se também como objetivos os seguintes pontos:

- Comunicação – entenda-se aqui comunicação como o facto de utilizar linguagem e terminologia mais técnica, ou seja, mais de acordo com aquilo que a literatura nos diz o que pelo facto de ter estado alguns anos afastado do meio desportivo me foi prejudicial, utilizar portanto uma linguagem mais técnica.

Para Castelo (2002), um treinador pode saber tudo sobre metodologia, pode conhecer bastante sobre uma modalidade assim como ser exímio na observação do jogo, mas o êxito da sua atuação irá sempre depender da comunicação com os seus atletas.

- Liderança- neste ponto o facto de estar ainda muito familiarizado com o meio profissional traz-me inconvenientes, a pouca experiência com camadas mais jovens – no treino propriamente dito - leva a que, por vezes tenha alguma dificuldade em lidar com situações fáceis de resolver, que no entanto são tratadas ouvindo a voz da experiência dos meus restantes elementos de equipa técnica.
- Técnica – este é um objetivo claramente a atingir, o ser capaz de adequar a sessão de treino e o exercício à idade/escalão com que trabalho.

Mais uma vez neste ponto a dificuldade reside no facto de ter em mente ainda uma vertente muito profissional, de seniores, logo, os exercícios, o *feedback*, as cargas, tempos de descanso, toda a exigência inerente têm de ser forçosamente adaptadas a cada escalão.

Foram estes os objetivos pessoais a atingir após esta época desportiva.

### 2.3.2 Clube

*“Estou na Academia desde que foi construída e posso dizer que é uma Escola de Homens”*

*Adrien Silva (2008)*

Tal como refere Garganta (2006), atualmente, resultado do desenvolvimento das cidades, da diminuição dos espaços e do tempo disponíveis, é difícil encontrar espaços nos quais se possa jogar livremente, verificando-se uma tendência crescente para a diminuição da prática do Futebol de Rua.

Depreendemos então que o futuro do Futebol deve passar invariavelmente pelas Escolas de Futebol e/ou Academias de Futebol, “acreditando-se que estas podem estreitar a relação das crianças com o jogo, tal como acontecia há alguns anos atrás com o Futebol de Rua.” (Fonseca, 2006).

Acerca deste tema cabe-me referir que a EAS-Sintra em nada difere daquilo que é estipulado pelo SCP para as suas Escolas Academia, logo os objetivos do clube são os mesmos de outra qualquer EAS que está regido por um manual técnico – para os Treinadores- e cujos objetivos institucionais, digamos assim são iguais para todos.

São também estes que asseguram a identidade do projeto, pois são os que condicionam e orientam toda a intervenção subsequente, os objetivos das EAS não se cingem ao aspeto desportivo, é uma formação integral para os jovens.

As EAS regem-se por um conjunto de princípios que visam fundamentalmente assegurar linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e comportamentos do jovem atleta mediante o saber estar dentro de um exercício, sessão de treino ou mesmo na situação de jogo/competição.

Assim, a criança/jovem deverá participar em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários;
- Desenvolvendo o espírito de sacrifício, de superação e de equipa;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade,
- Promovendo a entreajuda para favorecer e promover a satisfação própria e dos outros;
- Cooperando com o treinador e os companheiros nas tarefas do treino,
- Assumindo responsabilidades de organização e preparação das tarefas.

As Escolas Academia Sporting, são um projeto que pertence à formação futebolística do Sporting Clube de Portugal, e contam com mais de 6000 jovens que militam em escolas nacionais e internacionais, o que espelha bem o seu sucesso

O modelo de gestão do projeto Escolas Academia Sporting, é bem revelador do empenho e importância que a Sporting, SAD atribui ao mesmo, uma vez que, existe uma estrutura coordenadora interna, a operar diariamente para apoio dos parceiros, constituída por uma coordenação geral e coordenação técnica, composta por Coordenadores, a cujo cargo está a formação e certificação técnica de aptidão de todos os treinadores das Escolas Academia Sporting, bem como o acompanhamento do funcionamento técnico de todas as escolas.

As Escolas Academia Sporting vêm colocar a experiência do Sporting Clube de Portugal, ao serviço dos jovens de Portugal, num conceito integrado em que se harmonizam a excelência das instalações, a qualidade das pessoas envolvidas e um conceito divertido e rigoroso, com apurado sentido pedagógico de aproveitamento dos tempos livres.

Pretendendo levar os métodos de treino e trabalho da Academia Sporting aos jovens dos cinco aos 14 anos, independentemente do seu género, ou da sua habilidade para a prática da modalidade.

Nas Escolas Academia Sporting, mais de 6000 crianças aprendem a jogar futebol de acordo com os ensinamentos universalmente reconhecidos do clube de Alvalade, que o levaram a ser o único clube do Mundo a ter formado dois *FIFA World Player*, Luís Figo (uma vez) e Cristiano Ronaldo (cinco vezes).

Os objetivos são quatro, a saber:

### 1-FORMAÇÃO DESPORTIVA

Ao disponibilizar aos seus parceiros o modelo de formação da Academia Sporting, a Sporting, SAD, as Escolas Academia Sporting, são o veículo ideal para a promoção da prática desportiva junto dos jovens, assentando num modelo que mobilizará o entusiasmo de qualquer jovem, permitindo uma aproximação descontraída à competição, uma ocupação saudável dos tempos livres e o ensinamento das regras básicas do futebol, entre outras;

### 2-EXPANSÃO E FIDELIZAÇÃO

A força da marca Sporting é inequívoca e as Escolas Academia Sporting, vão permitir um reforço desta junto dos jovens e famílias, proporcionando aos jovens de todo o mundo aprender futebol, de acordo com os princípios que tem notabilizado o clube.

### 3-DESCOBERTA DE TALENTOS

As Escolas Academia Sporting, assumem-se como a montra ideal para qualquer jovem que sonha com o estrelato no mundo do futebol, uma vez que, pretendemos recrutar jovens talentos, para as equipas de competição do Sporting Clube de Portugal, de referir que hoje em dia já ascendem a quase cinco dezenas o número de jovens recrutados para as referidas equipas através das Escolas Academia Sporting.

### 4-RENTABILIDADE

Todas as Escolas Academia terão que ser financeiramente rentáveis, tanto para as Entidades Parceiras como para o Sporting Clube de Portugal;

Formular objetivos de Marketing de maneira a tirar o máximo proveito do espaço físico e do próprio *franchising*;

- Criar objetivos internos e metas a atingir, para envolver e rentabilizar todo o *Core Business*.

### 2.3.2 Equipa - tendo em conta os fatores de rendimento

Para a equipa de Juniores “C” ou Iniciados “B”, foram traçados objetivos tendo em consideração tanto os fatores de rendimento como as demandas do SCP para as suas EAS.

O histórico destes jogadores já foi aqui explanado sendo que, nunca desprezando o coletivo, nesta fase o ênfase será dado ao jogador, à individualidade.

Bangsbo (1993) definiu quatro dimensões: tática, técnica, física e psicológica.

Começando pelo fator técnico, Castelo, Barreto, Alves, Santos, Carvalho & Vieira (1998), definem técnica como um conjunto de ações motoras que procuram responder a necessidades exigidas pelo confronto com determinadas situações desportivas.

Quando utilizamos a palavra “Técnica” no contexto desportivo, esta é entendida 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 (Garganta, 1997).

Ainda segundo o mesmo autor e juntando aqui dois fatores de rendimento técnico-tático, o conceito de Tática é definido, segundo Garganta (1997), como o conjunto de comportamentos e ações individuais e coletivas dos atletas e da equipa, dentro das condicionantes do jogo, com o objetivo de obter o melhor resultado competitivo possível.

Entendemos que a dimensão tática tem de ser vista como causadora de comportamentos e é através destes que o jogo se desenvolve.

O desempenho dos jogadores e das equipas é, então, condicionado, de uma forma fundamental, pela dimensão tática.

Para Castelo et al. (1998), Tática “não significa somente uma organização em função do espaço de jogo e das missões específicas dos jogadores, esta pressupõe em última análise, a existência de uma conceção unitária para o desenrolar do jogo, ou por outras palavras, o tema geral sobre o qual os jogadores concordam e que lhes permite estabelecer uma linguagem comum.

Podemos verificar uma interpretação tática específica que assume o modelo de jogo como critério de todo o processo.

Juntando os dois fatores (Técnica e Tática) temos como principais objetivos os seguintes:

- Aprendizagem e desenvolvimento dos princípios fundamentais de jogo.

Os atletas devem perceber a importância de conseguir ter vantagem numérica em qualquer das fases do jogo e deverão:

- Recusar inferioridade numérica;
- Evitar igualdade numérica;
- Garantir superioridade numérica.
- Conhecimento dos processos de jogo ofensivo e defensivo.

Devem os atletas perceber a importância de adotar diferentes comportamentos consoante se tenha ou não a posse da bola, nomeadamente a mudança para comportamentos defensivos aquando da perda de bola e da mudança para atitudes ofensivas no momento em que a equipa a recupera e entra em posse de bola.

- Aprendizagem e desenvolvimento dos princípios específicos de jogo.

Os atletas deverão perceber a importância de cumprirem e executarem corretamente os princípios específicos de jogo, tal como delineado pelo SCP:

- Princípios Específicos de Ataque: progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço;
- Princípios Específicos de Defesa: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

No final da época os objetivos passam por abordar por todos estes princípios, sendo que a dificuldade é acrescida pelo facto de, e a título de exemplo, haver jogadores que não sabem rececionar a bola com a parte interna do pé, isto faz com seja mais morosa a transição de uns princípios para outros porque se um “miúdo” não sabe sequer conduzir a bola, passá-la e/ou rececioná-la então não faz sentido avançar com algo mais complexo.

Pretende-se então que os atletas tenham uma primeira noção sobre os mesmos e os consigam cumprir e executar ainda que de forma pouco complexa.

Relativamente a noções espaciais, algo novo também para eles, os atletas deverão perceber a importância de uma ocupação racional e equilibrada do terreno de jogo, tendo em conta a divisão do espaço de jogo em corredores, sectores e o processo de jogo em que se encontram (ofensivo e defensivo), percebendo que cada um desses espaços apresenta uma determinada dinâmica.

Ainda neste plano pretende-se que os atletas saibam que há missões técnico-táticas coletivas, de ataque e de defesa que vão dar o necessário equilíbrio à equipa.

➤ No ataque:

Desmarcações, combinações táticas, circulações táticas simples, temporização, tarefas e funções;

➤ Na Defesa:

Marcação, dobras, compensações, desdobramentos, temporização,

O foco será, essencialmente, o jogador, a individualidade, porém os aspetos atrás mencionados são fulcrais para a boa organização da equipa.

No plano individual é fulcral que haja melhoria e desenvolvimento de algumas ações absolutamente básicas a qualquer jogador seja no plano ofensivo:

- Passe, receção de bola, condução de bola, remate, cabeceamento, drible, finta/simulação e técnica de guarda-redes;

Ou no plano defensivo:

- Desarme, interceção, carga e técnica de guarda-redes.

Fazendo já aqui uma passagem para o fator de rendimento físico convém frisar que foi ao longo de muitos anos o fator mais valorizado no panorama desportivo, memórias conservo ainda de treinos na praia, pinhal, subir e descer bancadas, para mim enquanto jogador era desmotivante e, na minha opinião, sem qualquer proveito para a qualidade de jogo da equipa.

De facto, é o fator fundamental em modalidades individuais como o atletismo, a ginástica ou a natação, modalidades em que a dimensão física é potenciadora de rendimento.

Associadas ao fator físico desportivo surge o treino de diferentes capacidades físicas/motoras, tais como a força, a velocidade, a resistência e a flexibilidade.

O grupo de trabalho com que trabalhei era um grupo que também a este nível apresentava graves carências, desde jogadores muito frágeis e quase que malnutridos a jogadores com evidente excesso de peso para a prática desportiva e jogadores na sua maioria de muito baixa estatura, com fraco desenvolvimento muscular e com muitas dificuldades ao nível da coordenação motora e flexibilidade.

Sob este fator de treino os objetivos passavam por:

- Trabalhar a velocidade porque é uma boa idade para o desenvolver
- Trabalhar a capacidade coordenativa uma vez que a equipa era bastante descoordenada em função daquilo que é o ritmo de crescimento dos jogadores-uns crescem mais rapidamente que outros – bem como em função daquilo que os rodeia hoje em dia, as novas tecnologias e o facto de passarem cada vez mais tempo sentados acentuando curvaturas dorsais anormais para a idade.
- Trabalhar a flexibilidade nos atletas, com o objetivo de produzir um maior relaxamento muscular, uma melhor recuperação dos esforços e dar maior estabilidade e flexibilidade aos músculos e articulações, contribuindo assim para a prevenção de lesões;
- Desenvolvimento da força média e da força superior – compensar o desequilíbrio no trabalho de campo do trem superior em relação ao trem inferior;
- Desenvolvimento da força e resistência específica.

As EAS consideram ou designam o fator psicológico como “comportamental” e neste capítulo surgiram as minhas principais dificuldades aquando do início da época desportiva.

Voltando ao histórico desportivo destes jogadores é fácil – agora - perceber o seu comportamento e atitudes perante o treino e treinador durante os primeiros microciclos da época.

Incumprimento de horários, linguagem menos apropriada, resistência á liderança, comportamentos inter-relaciona muito “infantis”, agressões físicas e verbais entre os jogadores, uma panóplia de comportamentos impropria para quem pretende ter uma época desportiva tranquila.

O fator psicológico é importantíssimo e, de certa forma, é das condicionantes do rendimento desportivo, por isso, deve ser parte integrante de um planeamento estruturado, em interação com os restantes fatores de treino.

Segundo Araújo (1999), existem vários autores que destacam a importância do desenvolvimento do treino psicológico com o objetivo de melhorar as qualidades/aptidões psicológicas do atleta durante o treino ou competição.

Se queremos melhorar os níveis de concentração dos atletas, então teremos de criar, no treino, condições “stressantes” semelhantes às que encontrará no jogo, de forma a apelarmos ao incremento dos níveis de concentração do mesmo e assim permitirmos o desenvolvimento dessa competência, por exemplo havia um caso em que notoriamente certo jogador quando jogava do lado em que assistia o seu Pai ao jogo o seu rendimento era nulo, logo passei a treinar esse jogador o mais perto possível da rede para se ir ambientando aos gritos do Pai.

O rendimento do jogo pode assim ser influenciado pelas características psicológicas dos jogadores, revelando-se no modo como estes lidam com as situações e, igualmente, na forma como adquirem, assimilam e interpretam o jogo.

Esta componente psicológica caracteriza-se por uma combinação de processos motivacionais, volitivos, emocionais e cognitivos expressos na atividade motora específica dos Futebolistas (Vieira, 2003).

Este fator também, na minha opinião, tem a ver com a parte sócio afetiva do praticante. No seu papel de praticante este interage com diferentes indivíduos, como sejam colegas, adversários, treinadores, dirigentes, pais, árbitros, adeptos, patrocinadores e com estes tem de estabelecer uma relação social adequada ao seu papel na sociedade.

Neste âmbito, já o frisei, também ela era uma equipa com problemas a este nível, predominavam as famílias monoparentais, famílias destruturadas, casos de abandono, toxicodependência ou simples desinteresse pelos jovens e pelas suas atividades extracurriculares.

Nesse sentido e para este fator de rendimento, mais uma vez sem beliscar aquilo que está convencionado propus como objetivos:

- Respeito pelo clube (SCVV) e pela EAS-Sporting Sintra.
- Cumprimento do regulamento interno do clube.
- Desenvolvimento da motivação pessoal e gosto pela modalidade.
- Desenvolvimento da capacidade de assumir compromissos perante o grupo (treinador e equipa); Por exemplo objetivos para cada jogo.
- Capacidade de manter autoconfiança e equilíbrio emocional mesmo nas situações mais difíceis, como por exemplo nas derrotas “pesadas”
- Garra, empenho e espírito de sacrifício.
- Acreditar no grito de balneário “*Querer é poder, nunca desistir, Vila Verde*”
- Capacidade em cumprir as normas do grupo (ex.: ser assíduo e pontual);
- Respeito por todos os intervenientes do fenómeno desportivo (do clube, adversários, árbitros);
- Saber aceitar a derrota com humildade e saber ganhar respeitando ao máximo o adversário vencido
- Aprender a comunicar eficazmente com os outros.

### 2.3.3 Objetivos Individuais do Jogadores

A definição dos objetivos deve ser estabelecida logo no início do período pré-competitivo.

A importância em estabelecer objetivos para a época desportiva é fundamental para estabelecer um compromisso entre todos os elementos que constituem a equipa.

Estes objetivos devem ser discutidos e definidos entre o coordenador e os treinadores e posteriormente apresentados aos jogadores para que estes estejam a par das expectativas.

É ainda muito importante que os objetivos de cada jogador (objetivos pessoais) estejam de acordo com os objetivos da equipa (Castelo, 2000).

Neste ponto convém referir que nada havia convencionado/indicado pelas EAS, logo, o que fiz foi juntar às fichas de autoavaliação um campo onde os jogadores tinham de escolher, no máximo dois de cinco objetivos para a corrente época desportiva:

- Ser titular
- Lutar pela titularidade
- Ser convocado
- Ser referenciado pelo SCP
- Praticar Desporto

Obviamente que apenas no final da temporada se poderia avaliar estes parâmetros, porém para ser mais explícito fica a caracterização:

Tabela 5 Objetivos Individuais - Jog.

<b>Ser Titular</b>	<b>Lutar pela Titularidade</b>	<b>Ser convocado</b>	<b>Ser Referenciado pelo SCP</b>	<b>Praticar Desporto</b>
90% Dos jogos de Início	50% Jogos titular	100%	Treinar ao SCP	Estar em 50% das sessões

## 2.4 Metodologia Aplicada (Ensino; Meios de ensino)

A metodologia de ensino das EAS assenta no ensino dos Princípios Específicos de Jogo (PEJ), há um método, há linhas orientadoras e há acima de tudo respeito pela criança e suas motivações como também pelo treinador e suas crenças, digamos assim.

As EAS definem três fases no processo de ensino- aprendizagem:

- Aprendizagem
- Desenvolvimento
- Consolidação

Processo este não estanque até porque cada aluno/atleta tem o seu ritmo de aprendizagem e pode facilmente passar de um nível para o outro, é dinâmica.

A fase de **aprendizagem** consubstancia-se em:

- Desenvolver uma instrução concreta e dirigida para a descrição dos aspetos críticos e critérios de sucesso dos conteúdos a abordar.
- Introduzir os conteúdos nucleares da sessão desde o início da mesma, onde estão em isenção de fadiga.
- Desenvolver padrões motores adequados e facilitadores para alcançarem o objetivo apresentado.
- Desenvolver mecanismos facilitadores de estruturação cognitiva adequados ao problema apresentado.
- Desenvolver um estilo de ensino mais diretivo, sustentado em ciclos de feedback descritivos e prescritivos.
- Realizar sempre uma sessão motivadora e competitiva.
- Integrar as capacidades físicas dentro da sessão, sem prejudicar o desenvolvimento dos conteúdos técnico-táticos.

A fase de **desenvolvimento** suporta-se em:

- Formular uma instrução inicial mais sintética e objetiva no que respeita aos aspetos críticos e critérios de êxito de cada conteúdo.
- Promover um equilíbrio entre a dificuldade e a complexidade dos comportamentos técnico- táticos individuais e coletivos.
- Garantir de uma forma acentuada a repetição de todos os conteúdos durante a sessão.
- Desenvolver um estilo de ensino de descoberta guiada baseado nas capacidades adquiridas, sustentado em ciclos de feedback interrogativos e avaliativos;
- Realizar sempre uma sessão motivadora e competitiva.
- Integrar as capacidades físicas dentro da sessão, sem prejudicar o desenvolvimento dos conteúdos técnico-táticos.

A fase de **consolidação** sustenta-se em:

- Fundamentar a instrução inicial com base nos comportamentos desenvolvidos entregando-lhes apenas os critérios de êxito.
- Desenvolver os conteúdos no limite da dificuldade e complexidade de acordo com o nível, patamar e faixa etária.
- Promover ao máximo a experimentação de todos os problemas apresentados pelos conteúdos de forma a potenciar a velocidade das tomadas de decisão.
- Potenciar situações para a criação de novas soluções aos problemas apresentados durante as sessões (autonomia)
- Promover a descoberta guiada com base no desenvolvimento dos conteúdos, sustentado em ciclos de feedback avaliativos e afetivos.
- Realizar sempre uma sessão motivadora e competitiva.
- Integrar as capacidades físicas dentro da sessão, sem prejudicar o desenvolvimento dos conteúdos técnico-táticos.

No que concerne ao contexto específico das Escolas Academia Sporting, e pelo facto de as várias se inserirem em contextos distintos, o ensino do jogo pelos princípios que lhe estão inerentes garantindo é assim uma linguagem comum dentro do universo das EAS, visando fundamentalmente assegurar linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e comportamentos técnico táticos dos jogadores que se encontram no jogo.

Estes distinguem-se em princípios de jogo ofensivos e defensivos.

➤ Princípios Específicos Ofensivos

O processo ofensivo tem como objetivos a progressão/finalização e/ou a manutenção da posse da bola.

➤ Progressão

- Criação de vantagem espacial e numérica.
- Ataque ao adversário direto, dirigido à baliza.
- *Ações Técnico táticas de suporte*: condução de bola; condução para remate.
- Finta; remate.

➤ Cobertura ofensiva

- Apoio ao companheiro com bola
- Equilíbrio defensivo
- *Ações Técnico-táticas de suporte*: passe e receção

➤ Mobilidade

- Variação das posições.
- Ocupação de espaços livres.
- Criação de linhas de passe.
- Manutenção da posse de bola.
- Rutura da estrutura defensiva adversária.
- *Ações técnico táticas de suporte*: desmarcação e combinações.

➤ Princípios Específicos Defensivos

O processo defensivo tem como objetivos a defesa da baliza e recuperação da posse da bola.

➤ Contenção

- Paragem do contra-ataque.
- Paragem do ataque.
- Tempo para a organização defensiva.
- Ações técnico táticas de suporte: posição base defensiva; apoios na diagonal; deslocamento dos apoios; desarme.

➤ Cobertura defensiva

- Apoio ao 1º defesa.
- Ações técnico táticas de suporte: Interceção e dobras.

➤ Equilíbrio

- Cobertura de espaços e jogadores livres
- Cobertura de eventuais linhas de passe
- Ações técnico táticas de suporte: marcação; dobra; apoio aos guarda-redes

## 2.5 Planeamento e periodização da época desportiva

“O sucesso não é só uma questão de dizermos que queremos ganhar. É, acima de tudo, uma questão de nos prepararmos para ganhar” Jorge Araújo (2002)

Planear, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991).

Para Proença (1986) o planeamento do treino permite definir objetivos, programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

Ao organizarmos o processo de treino estamos assim a retirar-lhe o carácter casuístico, substituindo-o assim por uma sistematização e ordenamento prévio.

É então fundamental que o processo de treino seja planeado e organizado adequadamente, potenciando assim que os atletas possam atingir no futuro uma elevada prestação desportiva.

O planeamento e periodização da época desportiva 2017/2018 foi dividido em dois períodos: período pré-competitivo ou pré época e, período competitivo, que em conjunto se designam de Macroциclo.

O período preparatório ou pré-competitivo é definido pelo início das sessões de treino (1 de Setembro de 2017) até ao microциclo que antecede o primeiro jogo competitivo (8 de Outubro de 2017), perfazendo um total de 5 microциclos, 19 treinos e 2 jogos particulares.

O Macroциclo é o período anual de treino, já o Mesociclo é o período de treino constituído por um conjunto de microциclos organizados em função de um objetivo preciso e com uma duração dependente de diferentes fatores (neste caso as determinações do SCP).

O microциclo, que é um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, com uma duração entre os três a quatro dias e os dez a catorze dias.

Contudo a duração mais frequente do microциclo é de sete dias (uma semana) e a que foi utilizada no nosso planeamento.

Sessão de treino, também conhecida por unidade de treino, é constituída por um conjunto de exercícios devidamente sistematizados e coordenados de forma a constituírem um processo pedagógico unitário e global.

Exercício de treino, que é a unidade operacionalizadora de todo o processo de treino (Castelo J. F., 2002, pp. 73-74).

Nos pontos seguintes passo a descrever e ilustrar o Macroциclo, Mesociclo, Microциclo padrão para esta época desportiva e um exemplo de sessão de treino.

## 2.5.1 Macro ciclo

Visando e objetivando um período longo de treinos é denominado o Macro ciclo é composto de vários Mesociclos (no mínimo quatro) neste caso foram 6 os determinados pelo SCP para as EAS.

Os Macro ciclos variam consoante a modalidade desportiva, por exemplo Macro ciclo para a temporada de clubes de futebol, normalmente tem duração de um ano, Macro ciclo para seleções nacionais de futebol visando o Mundial de Futebol, normalmente com duração de quatro anos ou Macro ciclo de atletas olímpicos visando os Jogos Olímpicos, duração de quatro anos.

Aqui fica o Macro ciclo da EAS-Sintra para a época desportiva 2017/2018 para o escalão de Juniores “C”, equipa “b”.

ESCOLAS ACADEMIA SPORTING		Época Desportiva 2017/18 Planeamento Anual						Logo da EAS	
ESCOLA DE TALENTOS		ESCOLA ACADEMIA SPORTING Sintra							
Técnico: Luis Torres		Escalão: U 14							
Turma: Juniores C 1									
PLANEAMENTO ANUAL	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento				Consolidação		Avaliação e Transição	
		1ª ETAPA Mesociclo 1	2ª ETAPA Mesociclo 2	3ª ETAPA Mesociclo 3	4ª ETAPA Mesociclo 4	5ª ETAPA Mesociclo 5	6ª ETAPA Mesociclo 6		
DATA	01/09/2017 17/09/2017	19/09/2017 29/10/2017	31/10/2017 10/12/2017	12/12/2017 21/01/2018	23/01/2018 11/03/2018	13/03/2018 29/04/2018	01/05/2018 10/06/2018		
Nº Semanas	2 Semanas	6 Semanas	6 Semanas	6 semanas	7 semanas	7 Semanas	6 Semanas		
Princípios de Jogo	Início a: Progressão Contenção	Progressão e Contenção (cont.) Cobertura Of. Cobertura Def.	Mobilidade Equilíbrio	Espaço Concentração	Progressão Contenção Cobertura Of. Cobertura Def. Mobilidade Equilíbrio Espaço concentração	Progressão Contenção Cobertura Of. Cobertura Def. Mobilidade Equilíbrio Espaço concentração	Progressão Cobertura Of. Mobilidade Espaço	Contenção Cobertura Def. Equilíbrio concentração	
Acções T-T suporte	Condução de bola; Finta; Remate; Passe; Recepção orientada. Posição base defensiva; Colocação dos apoios na diagonal; Desarme;	Passe e recepção Intercepção; Dobra	Desmarcação Combinações Marcação Dobra	Ataque organizado; Contra-ataque; Circulações Transições Basculações Linhas juntas Defesa zona HxH	Todas as anteriores	Todas as anteriores	Todas as anteriores		

Figura 7 Macro ciclo EAS

### 2.5.2 Mesociclo

Este documento visa a simplificação do trabalho aos Técnicos e CT, uma vez que congrega na mesma folha as unidades didáticas, o balanço das mesmas e a avaliação do desempenho do técnico pelo CT.

Da mesma forma permite que a CT SCP EAS tenha num só documento toda a informação relativa aos conteúdos de observação.

ESCOLA ACADÉMIA SPORTING - CP	
Nome: _____ Data: _____ Hora: _____	
MESOCICLO	
Parte Inicial	
Parte Final	
Observações / Balanço Mensal	
A preencher pelo Técnico: Intenção do Técnico: Posicionamento / Deslocamento: Estratégias de Trabalho: Desempenho em competição / Perfil e Intenção:	

Figura 8 Mesociclo EAS

## 2.5.3 Microciclo

Segundo Castelo (1996), o microciclo é a unidade mais básica pela qual o treinador organiza as sessões de treino, assim é considerada uma semana como o microciclo, isto deve-se ao facto do planeamento das sessões de treino, ser realizado semanalmente tendo em consideração as necessidades da equipa e o que a competição proporcionará.

Abaixo fica o exemplo de um microciclo "tipo" com três treinos por semana e jogo ao Domingo.

segunda-feira		terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
<b>MANHÃ</b>							
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
<b>TARDE/NOITE</b>							
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
	Vila Verde Análise ao Último Jogo. Início da Preparação para a próxima jornada. PEJ Contenção-Progressão Jogos Reduzidos 1x1 / 2x2 Coordenação Motora		Vila verde PEJ Contenção/Progressão Jogos Reduzidos Velocidade	Vila Verde Preparação para o Jogo. Velocidade Esquemas Táticos		Algueirão Jogo da 5ª Jornada do Campeonato Distrital de Juniores "C" II divisão.	

Figura 9 Microciclo "tipo"

#### 2.5.4 Unidade de Treino

Seguindo as demandas do SCP a unidade de treino terá de seguir as seguintes orientações.

O treino será eficaz se existir a união entre os vários componentes do mesmo, sendo estruturado dentro de uma sequência adequada e lógica, de modo a que se estabeleça uma coerência interna, cujo objetivo é desenvolver as diferentes componentes que formam parte da atividade desportiva e competitiva, sem descurar a inter-relação entre eles.

Assim, quando definimos a sessão de treino a utilizar, deveremos ter em conta que esta deverá evoluir até à forma de jogo mais adequada à faixa etária:

- De situações estáticas até situações de mobilidade.
- De situações de oposição passiva, até situações de oposição ativa.
- De tarefas fechadas a tarefas abertas, dando criatividade ao jogador.
- De ações de técnica individual, até ações de jogo

Sendo assim a sessão de treino terá a seguinte composição:

➤ Parte inicial ou introdutória:


- Instrução dos objetivos da sessão de treino.
- Organização da classe.
- Aquecimento específico como preparação para a parte principal da sessão de treino (introduzindo logo o conteúdo nuclear da sessão).

➤ Parte principal/Fundamental:

- Desenvolvimento dos objetivos específicos do treino.
- Desenvolvimento das ações e comportamentos técnico-táticos.
- Desenvolvimento da velocidade, coordenação e ritmo de execução (dentro das formas jogadas).
- Exercícios de intensidade e densidade elevadas.

- Parte final:
  - Análise dos conteúdos abordados na sessão de treino
  - Desenvolvimento da força média
  - Registo de Assiduidade.

Aqui fica um exemplo de uma unidade de treino:




**E.A.Sporting - Sintra**  
www.dossiderdotreinador.com

Plano de Treino  
**38**

Nº jogadores 17	Microciclo 4	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 23-11-2017, quinta-feira	Hora 20:15	Clima Ameno sem chuva	Volume 70
<b>Material</b> Bolas,marcas,cones,coletes,balizas	<b>Objetivos Gerais</b> PEJ Progressão/Cont. Coberturas Of e Def. Mobilidade Exercícios sob a forma fundamental II e III.	<b>Objetivos Específicos</b> Melhoria na qualidade do passe e recepção, sobretudo orientada. Ocupação de espaços utilizando PEJ do ataque-mobilidade.	

● **Parte Inicial - Aqc.**



15 tempo  
17 número  
meio campo espaço

● **Parte Fundamental**



25 tempo  
18 número  
meio campo espaço

● **Parte Fundamental e Final**



25 tempo  
18 número  
meio campo espaço

<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Passe,Recepção,Recepção Orientada,Condução de bola.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogador A passa tenso e no chão a jogador B e desloca-se para a posição de B; jogador B passa tenso e no chão a jogador C e ocupa a posição deste. Jogador C conduz a bola com toques curtos levantando a cabeça e entrega no jogador A que reinicia a sequência.</p>	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Criação de situações de superioridade numérica 5x4.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> A equipa de 4 que defende não pode entrar na zona delimitada, o objetivo é criar uma zona de pressão, essa será quando a bola entrar no espaço reservado à defesa, a qual pode pressionar, até lá vai basculando e mantendo a linha junta. Os jogadores da linha defensiva quando se se, interceptarem a bola podem fazer golo nas balizas pequenas através de passes longos. Os jogadores atacantes devem circular a bola com precisão, rapidez e segurança até encontrarem o momento certo para entrar na zona defensiva e tentarem finalizar, o objetivo é dismantlar a defesa através de situações de 2x1 proporcionando superioridade numérica. <b>Objetivos Chave:</b> Superioridade numérica Reação à perda da bola Golo Linhas juntas Passe e recepção em velocidade.</p>	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Jogo</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Duas equipas em meio campo sem restrição de nº de toques. Golos com origem em combinações, diretas/índiretas valem 4 os restantes valem 1. Nas laterais obrigatório "overlap". Na parte final da sessão desenvolvimento da força média com abdominais estáticos (pranchas frontais e laterais e dorsais). Feedback da sessão.</p>
--	--	---

Figura 10 Unidade de Treino "tipo"

Principais preocupações na organização de uma sessão de treino:

- Organizar, na parte inicial da aula, exercícios que desenvolvam a relação Jogador/bola.
- Organizar exercícios de treino com um número reduzido de elementos de forma a potenciar os comportamentos com bola.
- Evitar, nas situações de jogo reduzido, a utilização de jogador neutro (joker) para que todos os alunos passem pelo processo ofensivo e defensivo, definindo a posição de guarda-redes de ocasião, privilegiando a equipa que ataca, visto que se encontra sempre em superioridade numérica.
- Organizar os exercícios de jogo reduzido num campo com pouca profundidade, de forma a potenciar os comportamentos próximos da baliza.
- Organizar o treino para que um terço da mesma seja jogo (com a forma definida para o escalão).
- Permitir que todos os jogadores tenham oportunidade de atingir o objetivo do jogo (o golo) em todas as aulas.
- Organizar a aula de forma semelhante, no intuito de aumentar o tempo potencial de aprendizagem, e diminuir o tempo de transição e organização.
- Transmitir os Princípios Específicos de Jogo (ofensivos e defensivos), operacionalizando de ideias abstratas a situações concretas.
- Criar jogos simples para entender o jogo formal (deve haver sempre um vínculo ao jogo formal).
- Recrear os problemas do jogo formal em jogos primitivos (1x0, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3...).
- Abolir filas com 3 ou mais atletas (utilizar como recurso treino por estações e/ou situações de jogo reduzido).

## 2.6 Avaliações


### 2.6.1 O que Avaliar

Como já anteriormente referido o SCP, traça as linhas orientadoras, pelas quais todos os intervenientes no processo de formação/treino dos jovens das EAS devem respeitar e nesse sentido encontram-se bem definidos os conceitos que dizem respeito às fases, níveis e comportamentos.

Segundo essas linhas orientadoras para qualquer faixa etária, patamar e/ou nível de aprendizagem foram definidos três fases do processo ensino-aprendizagem, não sendo este fixo nem estanque, ou seja, não é sequencial-irreversível já o disse é dinâmico, consciente dos avanços e recuos na abordagem dos conteúdos a lecionar e nas aprendizagens assimiladas.

Dentro desta orientação, o SCP estabeleceu linhas orientadoras para os treinadores, para que dentro de qualquer uma das fases consigam ajustar coerentemente o desenvolvimento das sessões de treino.

O mesmo documento define três níveis/etapas no processo ensino aprendizagem permitem-nos perceber nos vários momentos do ano em que nível se encontra o aluno para o seu escalão e na sua idade.



**MANUAL TÉCNICO EAS**  
**CT SCP EAS (2011/2012)**

SUP-13					
NÍVEL	PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO	AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS	FORMA JOGADA	ORGANIZAÇÃO COLECTIVA	GUARDA-REDES
<b>3 - PRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EQUILÍBRIO</li> <li>DIMINUIÇÃO DAS DISTÂNCIAS AOS COMPANHEIROS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>COMBINAÇÃO TÁCTICA INDIRECTA</li> </ul>	GR+6X6+GR	<ul style="list-style-type: none"> <li>CANTOS DEFENSIVOS</li> <li>TÉCNICAS E MOVIMENTAÇÕES DE RECUPERAÇÃO DA POSSE DA BOLA</li> <li>REGRA DE FORA DE JOGO</li> </ul>	
<b>2 - TALENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MOBILIDADE</li> <li>Ocupação de espaços livres e troca de funções com vista à criação de linhas de passe que visem criar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária ou manter a posse da bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DRIBLE</li> <li>GRAU DE DIFICULDADE MAIS ELEVADO (MAIOR EQUILÍBRIO E CONTROLO DA BOLA)</li> <li>DOBRA</li> </ul>	6X6 (GR.AV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>CONCENTRAÇÃO</li> <li>DEFENDER EM 2 SECTORES (PRESSÃO)</li> <li>CANTOS OFENSIVOS</li> <li>TÉCNICA DE CRUZAMENTO E SUAS MOVIMENTAÇÕES</li> </ul>	
<b>1 - BEGINNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CONTENÇÃO</li> <li>ORIENTAR O ADVERSÁRIO PARA OS CORREDORES LATERAIS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DRIBLE</li> <li>GRAU DE DIFICULDADE MAIS ELEVADO (MAIOR EQUILÍBRIO E CONTROLO DA BOLA)</li> </ul>	GR+5X5+GR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ocupação das zonas de finalização</li> <li>IN= POSTE, 2N= POSTE E ENTRADA DA ÁREA</li> <li>VARIABILIDADE DE POSIÇÕES E DE SISTEMAS EM FUTEBOL 5</li> <li>ATRIBUIÇÃO DE FUNÇÕES E MISSÕES</li> <li>TÁCTICAS ESPECÍFICAS</li> <li>VARIVADAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>INTERCEPÇÕES</li> <li>ESQUEMAS TÁCTICOS DEFENSIVOS (CANTOS, LIVRES E BARRERAS)</li> <li>SÁIDAS A CRUZAMENTOS</li> </ul>

Figura 11 Níveis EAS

Estes três níveis (*beginner; talent; Pro*) encontram-se presentes em todos os escalões, a sua definição é importante no Plano Plurianual, uma vez que permite enquadrar os alunos nas classes, aquando da Avaliação Inicial.

Pretende-se avaliar fundamentalmente aquilo que, de acordo com a metodologia de ensino EAS são as ações Técnico táticas de suporte para cada uma dos princípios de jogo bem e de acordo com os fatores de rendimento.

Abaixo fica o exemplo de uma ficha de avaliação de atleta.

Nome do Atleta:										
Data da Avaliação:										
<b>RELATÓRIO INDIVIDUAL</b>										
Jogos Completos	Titular	Suplente Utilizado	Suplente não	Golos	Assistências	Cartões		Volume de Jogo		
								Efectuado	Máximo	%
<b>Avaliação Geral do Treinador</b>					<b>Auto-Avaliação do Atleta</b>					
Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	
<b>Avaliação Física</b>					<b>Avaliação Técnica</b>					
Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	
	1	2	3	4		1	2	3	4	
Velocidade					Cabeceamento					
Arranque					Precisão de passe					
Recuperação					Condução de bola					
Condição Física					Recepção					
Estatura					Remate					
Musculatura					Drible					
Força					bola parada					
<b>Avaliação Tática</b>					<b>Avaliação Psicológica</b>					
Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	
	1	2	3	4		1	2	3	4	
Posicionamento					Liderança					
marcação/encurtamento					Persistência					
Leitura jogo					Garra					
Capacidade Defensiva					Calma					
Capacidade Ofensiva					Personalidade					
Recuperação de bola					Combatividade					
Ligação sectorial					Maturidade					
<b>Observações gerais sobre o atleta:</b>										
<b>O Treinador</b>					<b>O Coordenador</b>					

Figura 12 Ficha Avaliação EAS

### 2.6.2 Quando Avaliar

Esta avaliação pode ser feita em qualquer momento do ano, assim como o enquadramento do aluno numa turma do seu nível de competência.

Um aluno deve passar para o escalão seguinte caso consiga realizar a maioria dos conteúdos do nível mais competente do escalão em que se encontra (nível anterior).

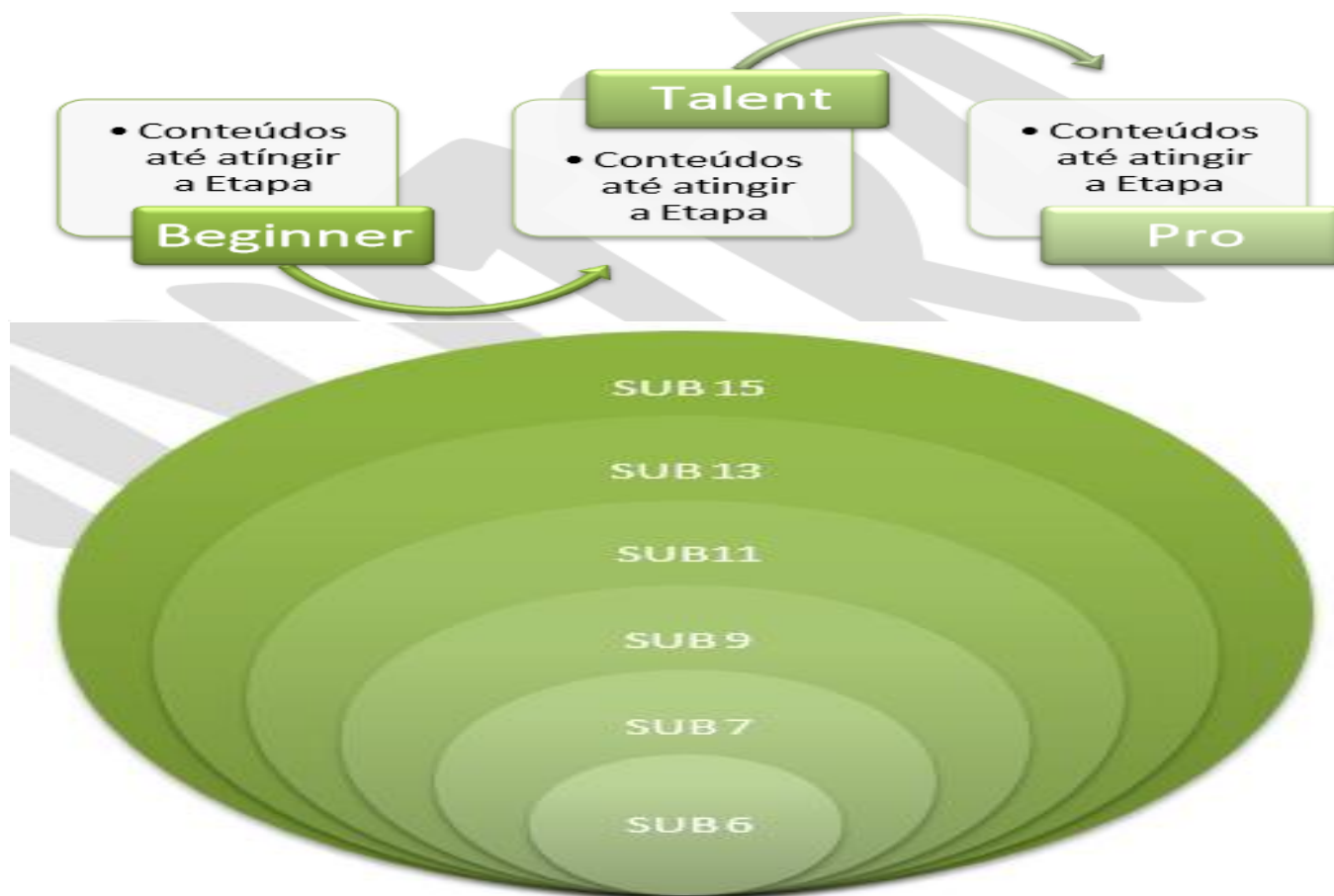


Figura 13 Quando Avaliar EAS

### 2.6.3 Como avaliar e porquê

A forma de avaliar é decorrente do treino e do jogo, a observação constitui-se assim como o único método de avaliação de todos estes parâmetros delineados pelo SCP para as EAS.

Os motivos da avaliação são os de perceber em que nível – dos três existentes e já aqui referidos – o atleta se encontra, de acordo com a metodologia de ensino das EAS.

### **Capítulo III – Caracterização da Equipa**

#### **3.1- Caracterização da Equipa Técnica**

No processo de construção de equipas deve-se ter atenção, primeiramente, à equipa técnica com que se vai trabalhar, pois embora se procure a existência de apenas um líder com a última palavra e autoridade, esse líder não poderá atuar sozinho (Bolchover & Brady, 2008).

David Platt (cit. por Bolchover & Brady, 2008) afirma que para escolher a sua equipa técnica teve de compreender quais eram os seus pontos fracos e perceber se os treinadores adjuntos conseguiam compensar essas falhas, ao mesmo tempo que olhava para os pontos fracos deles e ver se os seus pontos fortes os compensavam.

Vitória (2015) vai mais longe ao afirmar que a sua prioridade na formação da sua equipa técnica é que, para além da competência e capacidade de trabalho, haja empatia, um bom relacionamento pessoal e uma comunicação extremamente fluída.

Por outras palavras, a equipa (técnica) deve funcionar como um todo (Lourenço, 2010), sendo que os papéis de cada elemento têm de estar claramente definidos em relação ao planeamento, condução, operacionalização e avaliação do processo de treino e de jogo.

Neste caso concreto aquando do convite para integrar este projeto ficou claro que da minha parte, e para que o processo de crescimento dos jogadores decorresse com normalidade, era necessário pelo menos mais um elemento, de preferência alguém com experiência em treino de Guarda-redes o que pela especificidade da posição não se afigurava como fácil.

Obviamente que cedo se chegou á conclusão que era insuficiente uma vez que dadas as idades/comportamentos dos jogadores e por dividir sempre o grupo em dois ou três subgrupos a qualidade era sempre afetada porque se dava atenção a um grupo o outro deixava se ter o mesmo desempenho e vice-versa.

A solução encontrada residiu num jovem estagiário docente de Educação Física-João Viegas- que se revelou um auxiliar de extrema importância pelo seu conhecimento e espírito crítico.

Voltando um pouco atrás, a posição de guarda-redes enceta em si certas particularidades que fazem dela uma posição chamada de “íngrata” no meio futebolístico.

É o último homem, aquele que em último lugar se vê aquando da marcação de um golo, aquele em quem recaem as responsabilidades ultimas pelo golo adversário esquecendo tudo aquilo que deu origem e que entretanto se esquece, dizem até na gíria desportiva que para ser guarda-redes há que ter um dose de loucura para estar constantemente a cair no chão e sujeito às mais variadas criticas.

Com larga experiencia na posição, foi um dos melhores guarda-redes da sua geração, tendo representado emblemas com tradição a nível nacional sem nunca porém ter tido oportunidade de pisar os palcos da principal liga interna, EC- - tem todas as condições para se tornar num dos melhores ao nível do treino de GR a nível nacional.

Com conhecimento técnico acima da média proveniente de todo o manancial pratico adquirido – além da sua carreira profissional fez parte do quadro técnico do Clube de Futebol “Os Belenenses” nos Juniores (2014), colaborou com o Grupo Desportivo Estoril Praia nos escalões de Infantis 7 e 9 e Iniciados 11 (2015/16).

Dispõe de uma sensibilidade fora do comum para trabalhar com jovens jogadores, empático, traz á qualquer equipa técnica não só mais-valias técnicas como também se constitui como elemento de total confiança.

Docente de Educação Física, natural do Loulé, grau I de treinador, JV foi uma agradável surpresa pela sua disponibilidade em ajudar, em sugerir, aconselhar, criticar e propor sempre que achasse pertinente, antes, durante e/ou depois da sessão de treino.

Com experiência em treino de jovens por via da sua colaboração com a *DragonForce* no Algarve foi um elemento sem duvida importante e que permitiu gerir a unidade de treino de uma forma mais eficaz, libertando-me, a titulo de exemplo, de funções como os aquecimentos, os alongamentos, podendo dessa forma agilizar e “montar” os exercícios para que terminada essa parte os jogadores pudessem começar outros sem perdas de tempo.

### 3.2- Caracterização do Plantel

*“Nenhum jogador é mais importante do que a equipa. Só através da equipa é que os jogadores concretizam o seu potencial”*

Bolchover e Brady (2006)

O plantel para a época desportiva 2017/18 é constituído por jogadores todos eles nascidos em 2004, são Iniciados de primeiro ano ou Juniores “C” – designação atual.

A EAS-Sintra decidiu esta época inscrever a equipa de Iniciados” B” no mesmo campeonato da equipa de Iniciados ”A”, em séries diferentes obviamente, ou seja, esta equipa por mim orientada competirá com jogadores mais velhos um ano, nascidos em 2003 podendo inclusive defrontar a sua congénere “A” se tal se proporcionar.

Apraz-me aqui referir que, porque é algo que me parece por demais pertinente, estes jogadores têm na presente época desportiva o seu primeiro contacto com o futebol 11 tendo transitado do futebol 9 sem quaisquer noções espaciais e temporais, ou seja, chegaram agora ao futebol “a sério”.

É um plantel a nível técnico visivelmente fraco, a nível tático encontra-se a um nível de igual forma baixo, fisicamente é uma equipa que compete com atletas um ano mais velhos, logo as clivagens são notórias, e do ponto de vista comportamental denotam muita imaturidade.

De entre todas as dificuldades que encontrei aquela que me suscita maior apreensão é o facto de ser notória a falta de formação de base destes jogadores sendo que a esmagadora maioria deles se encontra neste clube á cerca de 5 anos, logo, teriam de ter tecnicamente noções básicas tais como efetuar o passe com a parte interna do pé, o domínio de bola, o remate, o não ter receio da bola e não lhe virar costas, ou seja, uma panóplia de ações técnico-táticas que me obrigam a “perder” tempo útil de treino que poderia ser utilizado para outras finalidades mais de acordo com a globalidade do jogo.

Sobre esta “iniciativa” organizacional me debruçarei adiante uma vez que são muitas as duvidas que levanto acerca dos benefícios que poderá trazer aos atletas.

Será certamente um trabalho árduo, um desafio que certamente me fará crescer enquanto homem e treinador.

Tabela 6 Caracterização Plantel

<b>Posição</b>	<b>Atleta</b>	<b>Ano</b>	<b>Pé</b>	<b>Altura</b>	<b>Peso (Kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Clube Anterior</b>
<b>GR</b>	MB	2004	D	1.65	54	19.83	SCVV
<b>GR</b>	RC	2004	D				SCVV
<b>GR</b>	HA	2004	D	1.66	61	22.14	SCVV
<b>DL</b>	AF	2004	D	1.57	42	17.04	SCVV
<b>DL</b>	GM	2004	D	1.51	33.5	14.69	SCVV
<b>DC</b>	GS	2004	D	1.63	47.2	17.77	SCVV
<b>DL</b>	AC	2004	D	1.75	54	17.63	SCVV
<b>DL</b>	AG	2004	D	1.58	44	17.63	SCVV
<b>MC</b>	TM	2004	D	1.55	38.5	16.02	SCVV
<b>MA</b>	DS	2004	D	1.48	57.5	18.72	SCVV
<b>MC</b>	DD	2004	D	1.53	51	21.79	SCVV
<b>MC</b>	RC	2004	D	1.69	67	23.46	SCVV
<b>MC</b>	PP	2004	D	1.52	49	21.21	SCVV
<b>MC</b>	MO	2004	D				S/C
<b>PL</b>	DC	2004	E	1.72	57.5	19.44	SCVV
<b>MA</b>	JR	2004	D	1.56	36.5	15.00	SCVV
<b>PL</b>	TS	2004	D	1.73	69	23.05	SCVV
<b>PL</b>	IL	2004	D				SCVV
<b>MA</b>	AT	2004	D	1.42	32.5	16.12	SCVV
<b>DC</b>	VG	2004	D				S/C
<b>DC</b>	DB	2004	D	1.55	54.5	22.68	SCVV
<b>DL</b>	AF	2004	D	1.43	39	19.07	S/C

Para que a caracterização do plantel fique completa falta apenas referir que este plantel encerra em si uma situação, infelizmente, recorrente na sociedade atual, a das famílias monoparentais.

Identifico em anexo através das fichas individuais dos jogadores – observações – os jogadores em causa e o contexto familiar atual.

Desde crianças abandonadas ao cuidado dos avós, a crianças utilizadas como “arma de arremesso” em situações de litígio conjugal, ao abandono escolar, desportivo e social vivemos de tudo nesta época.



Figura 14 Rituais Jogo

## **Capítulo IV – Processo de Jogo, Treino.**

### 4.1-Modelo de Jogo

“O jogo de futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes, (jogadores) organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo” (Castelo, 1994).

Em função de cada momento de jogo, é importante que o jogador seja capaz de responder de forma adequada, atuando em conformidade com as ideias de jogo coletivo da sua equipa o que faz com que o futebol seja uma modalidade de decisões, de modelos e ideias também mas fundamentalmente de decisões fundamentalmente isso a decisão certa no momento certo.

Desta forma, é através da operacionalização do processo de treino que o treinador faz emergir um conjunto de comportamentos que orientam a equipa nas fases e momentos de jogo.

Para Teodurescu (1984), o Modelo de Jogo (MJ) é uma referência, construída a partir de outras referências de ordem de rendimento superior que postulam um conjunto de ações individuais e coletivas dos jogadores e da equipa integradas com o espírito físico e psíquico característico do jogo individuais e coletivas dos jogadores e da equipa, integradas com o espírito físico e psíquico característico do jogo.

Mourinho (2006) afirmou que ter um modelo de jogo definido é o mais importante para uma equipa de futebol, e tal modelo é um conjunto de princípios que dão organização à sua equipa.

De facto, o modelo de jogo não é mais que a operacionalização das ideias do treinador (Oliveira, 2003), isto é, um processo de visualização criado pelo treinador que permite que as imagens contidas no modo como se concebe o jogo se tornem realidade por intermédio das ações dos jogadores.

Segundo Oliveira (2003) devem ser claras as ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares.

Se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado.

Contudo é importante referir que são os jogadores que operacionalizam as ideias do treinador.

Como vimos anteriormente o exercício de treino é a forma de dar corpo a uma determinada ideia de jogo.

No fundo, é através do exercício de treino que promovemos os comportamentos que queremos que a equipa evidencie, durante a competição, nos vários momentos do jogo.

Passemos ao elencar de cada um dos momentos de jogo.

➤ Organização Ofensiva

Segundo Dietrich (cit. por Castelo, 1994), a organização ofensiva está dividida em 3 fases.

Tabela 7 Org. Ofensiva (Adaptado Dietrich)

<b>Fase de Construção</b>	<b>Fase de Criação</b>	<b>Fase de Finalização</b>
A primeira fase do momento ofensivo, é designado como construção de ações ofensivas, é a fase mais fácil e frequentemente observável, consumindo, geralmente, maior tempo para a sua concretização.	A segunda fase, criação de situações de finalização, é a fase do processo ofensivo que visa assegurar a desorganização da equipa adversária em zonas predominantes de finalização.	A última fase, finalização, é a fase do processo ofensivo que visa culminar todo o trabalho de equipa, com vista à obtenção de um golo através de uma ação técnico-tática individual.

➤ Organização Defensiva

Dietrich (cit. por Castelo, 1994) divide a organização defensiva em 3 fases:

Tabela 8 Org. Defensiva (Adaptado Dietrich)

<b>Impedir a Construção</b>	<b>Anular a criação de situações de finalização</b>	<b>Impedir a finalização</b>
-----------------------------	---	------------------------------

Tem o objetivo de impedir a progressão para espaços que possam desequilibrar a organização da equipa;	Tem como objetivo dificultar a criação de situações de iminente perigo;	Tem com objetivo proteger as zonas de possível finalização dos adversários.
---	---	---



Figura 15 Fases do Jogo

Tabela 9 Transição Ofensiva

## ➤ Transição Ofensiva

Esta fase do jogo procede da recuperação da posse de bola, sendo que durante os segundos que se seguem são de extrema importância, uma vez, que as duas equipas podem encontrar-se momentaneamente desorganizadas.

Tabela 10 Transição Defensiva

## ➤ Transição defensiva

Este momento de transição ataque-defesa tem, como conceitos orientadores a reação rápida e o fechar rapidamente como equipa.

Possui também uma forte relação com a forma de atacar, se por um lado se optar por um jogo mais direto, na frente ou diagonal, deve existir uma aproximação forte e agressiva dos jogadores do meio-campo com o objetivo de ganhar rapidamente as segundas bolas ou importunando a recuperação de bola pelos adversários.



Figura 16 Ciclo do Jogo

## 4.2 Visão pessoal do Modelo de Jogo

### 4.2.1 Sistema de Jogo

Um outro aspeto a ter em consideração na organização do jogo de uma equipa de futebol são as organizações estruturais.

Entende-se por organização estrutural a disposição que os jogadores têm em campo e, conseqüentemente, a disposição que a equipa assume (Oliveira, 2003).

Neste caso concreto a estrutura utilizada preferencialmente foi o 4x4x2 por estar convicto de que face á limitação espacial que os jogadores apresentavam era o sistema que melhor se adaptava e que mais vantagens traria em termos da aprendizagem.



Figura 17 Sistema Preferencial

- 1 Guarda – Redes
- 4 Jogadores na zona defensiva (dois defesas centrais e dois laterais)
- 4 Jogadores na zona central do terreno (dois no centro do terreno e dois sobre as alas)
- 2 Jogadores na zona mais avançada sendo que um deles com características mais posicionais e o outro com maior mobilidade.



Figura 18 Sistema Alternativo

- 1 Guarda – Redes
- 4 Jogadores na zona defensiva (dois defesas centrais e dois laterais)
- 3 Jogadores na zona central do terreno (dois médios mais defensivos e um jogador mais adiantado, fazendo um triângulo.)
- 3 Jogadores na zona mais avançada sendo que dois deles estão sobre as alas e um como homem mais fixo no centro

## 4.2.2 Organização Ofensiva

**Organização Ofensiva - campo grande (largura e profundidade); Solução**

- Largura
- Amplitude
- Solução
- Saída a jogar pelos DC
- Laterais projetam na linha dos médios
- Alas dentro (não/ podem ficar na mesma linha dos laterais)
- Pressionado o GR bate longo
- Centrais pressionados batem no PL
- PL penteia a bola para alas aparecerem
- 2ª Bola Forte- encurta jogadores do meio campo

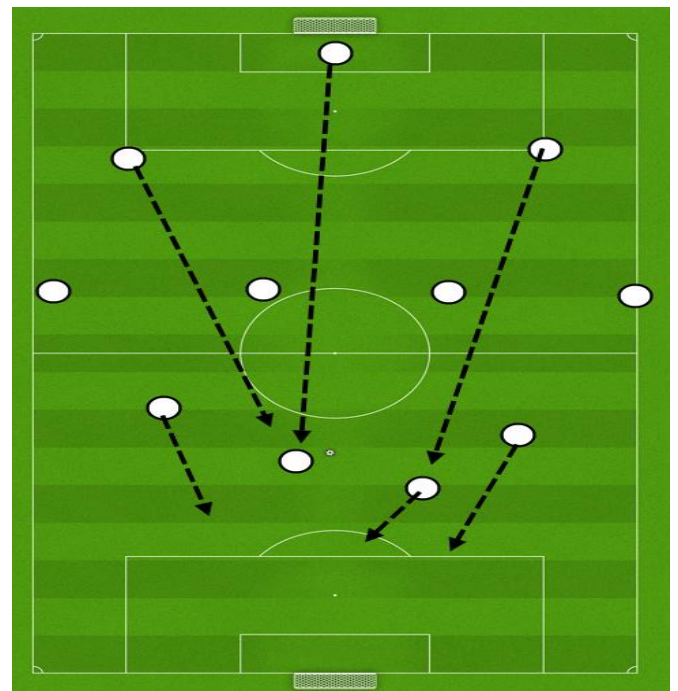
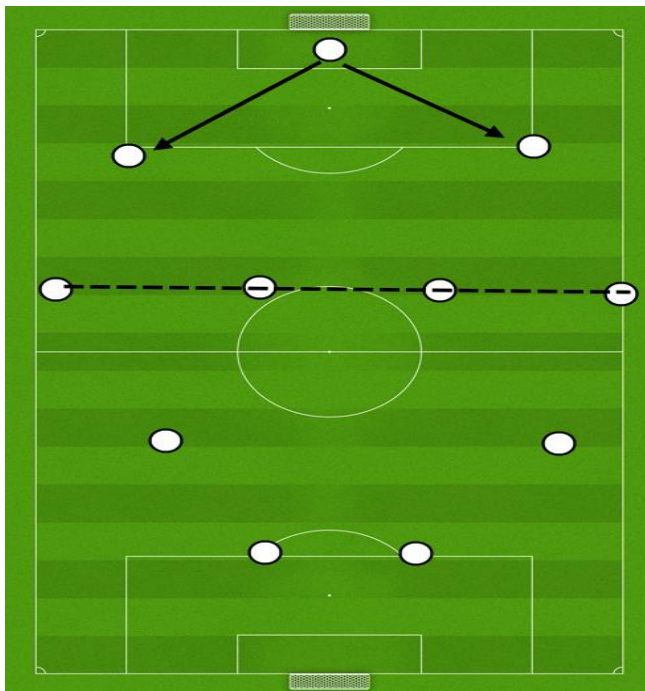


Figura 19 Fase Construção Ofensiva

**1ª Fase de construção; objetivo progressão no campo**

- Surge pelo GR (normalmente)
- Centrais abertos á linha de área; Laterais Projetados; Médios na linha dos laterais
- Circulação de bola pelos 3 corredores de jogo
- Tentar jogar nos médios ou nos Avançados (quando pressionados)
- Neste caso é importante subir a linha média para as 2ªs Bolas
- GR é solução
- Jogo direto do GR; equipa fecha; equipa sobe para a 2ª bola

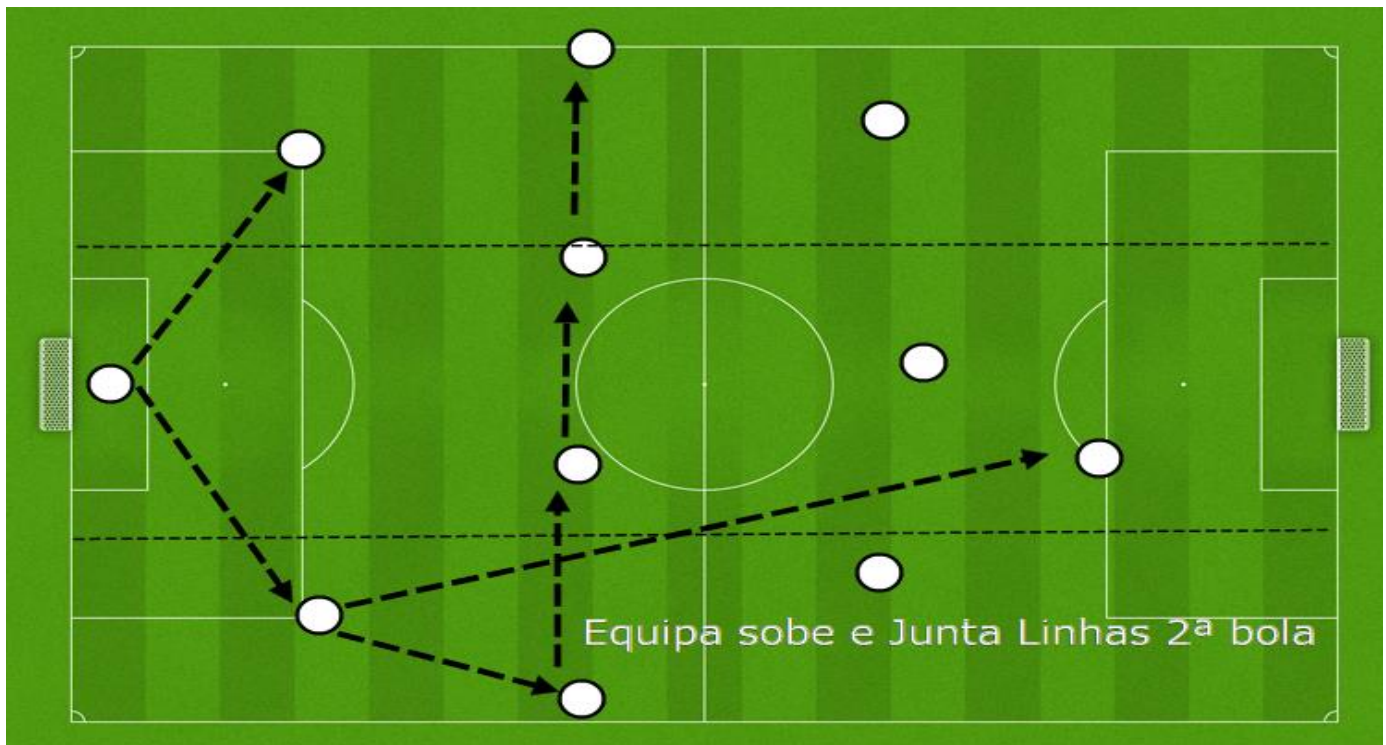


Figura 20 1ª Fase Org. Ofensiva

**Fase de criação-criar desequilíbrios**

- Rápida circulação de bola para provocar erro.
- Jogo interior e exterior
- Criatividade mais perto da zona de finalização favorecendo 1\*1
- Permutas / trocas de posição mantendo equilíbrio
- Máxima amplitude
- Apoios ao portador de bola
- Movimentos / passes de rotura
- Laterais por fora; extremo/ala por dentro
- Paciência
- Basculação / compensações
- Atração para uma lateral e súbita mudança de centro de jogo

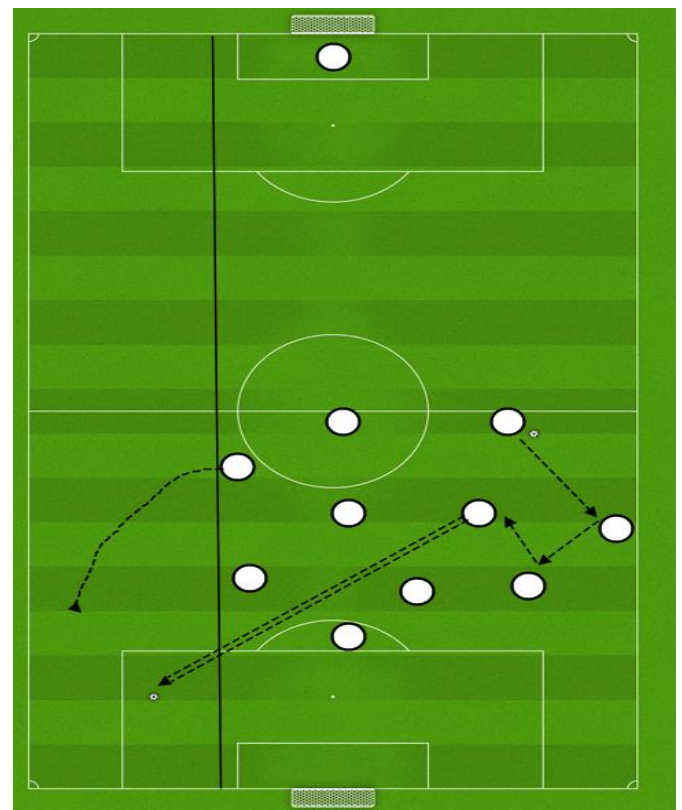
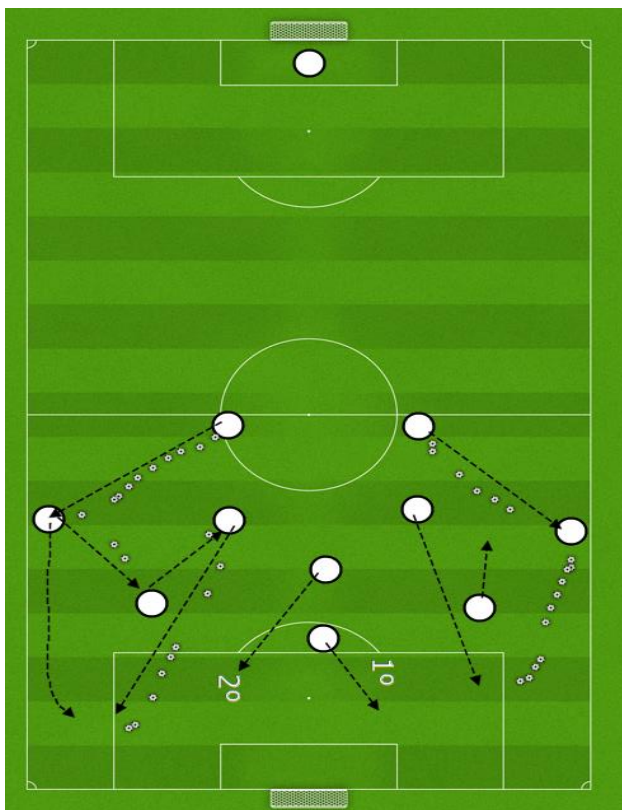


Figura 21 Fase de Criação

**Fase de Finalização-objetivo Golo**

- Mobilidade
- Criatividade
- Liberdade
- Contramovimentos
- Posicionamento /reposicionamento
- 2<sup>as</sup> Bolas
- Cruzamentos
- Envolvimentos/combinções Alas com laterais
- 2 PL + Ala contrário + médio á entrada da área

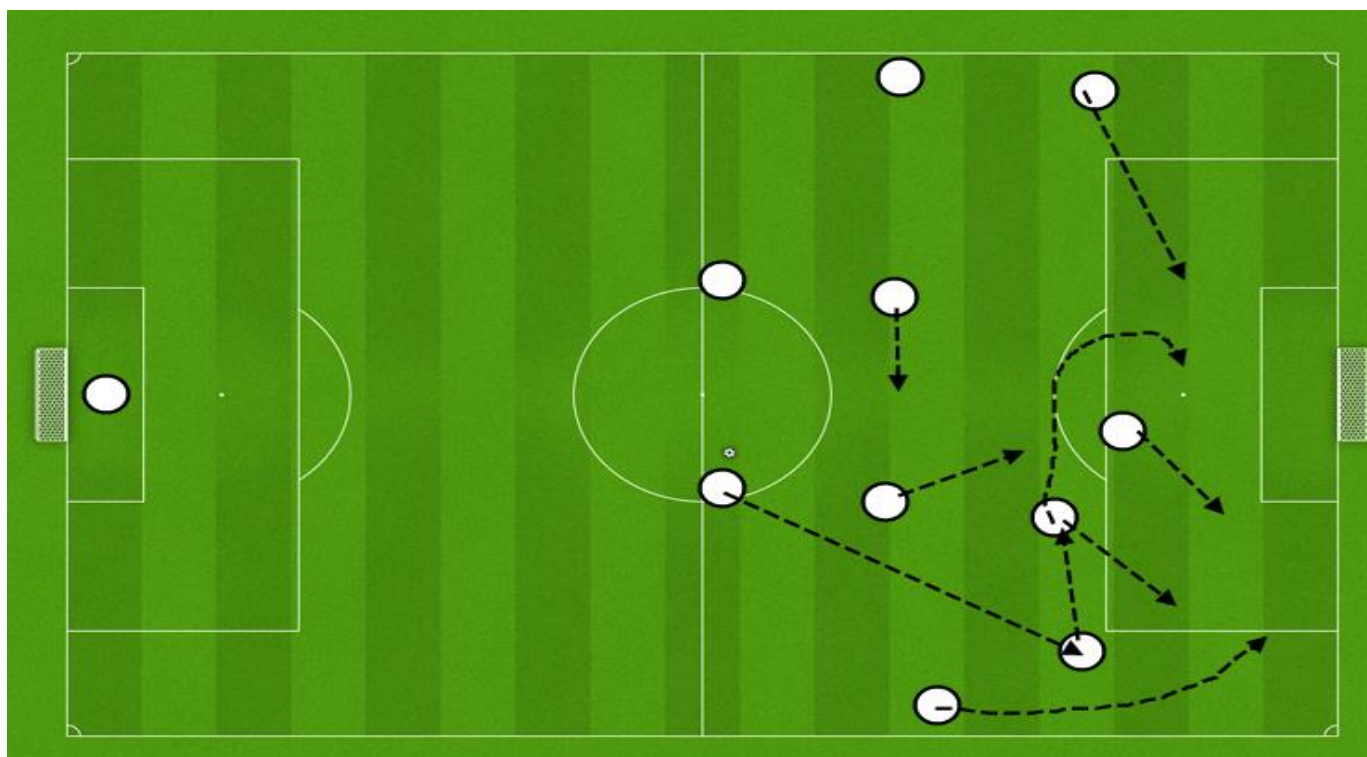


Figura 22 Fase Finalização

## 4.2.3 Organização Defensiva

**Organização Defensiva – Toda a equipa Defende; Evitar o Golo**

- Equipa junta / Pequena
- Encurtamento de Linhas
- Defende de dentro para fora
- Controla a profundidade
- Posicionamento / basculação em função da bola
- Pressão ao portador - equipa sobe “bola coberta”
- Portador sem pressão “bola descoberta” - equipa recua
- Bloco dependente de zona de bola – de preferência médio alto
- 1ª; 2ª e 3ª Fases

**Referências de pressão**

- Portador de bola de costas
- Atraso de bola
- Receção difícil
- Trajetória no ar demorada

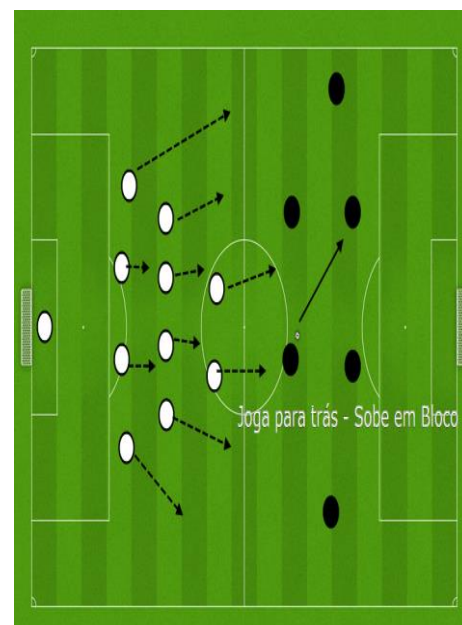
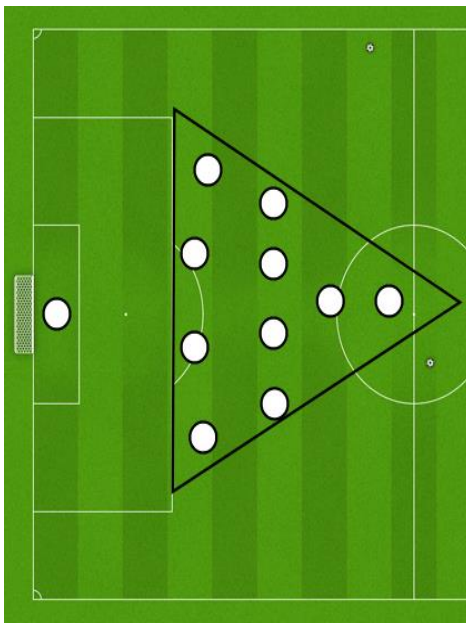
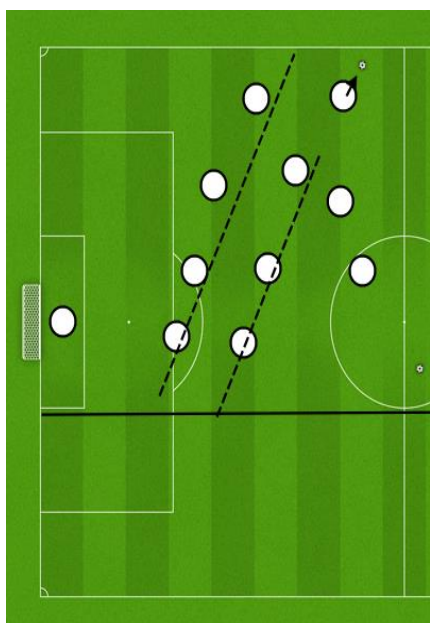


Figura 23 Organização Defensiva

**1ª Fase de Organização Defensiva – Bloco Alto**

- Obriga a jogar longo - 1ª pressão dos PL
- Equipa subida
- Assume 1x1 SEM MEDO
- Bloco coeso
- Fortes nos duelos
- Condicionar a jogar para as laterais – Pressão imediata dos PL
- Bloco alto
- Um PL pressiona/condiciona o DC
- O outro fecha linha do Trinco

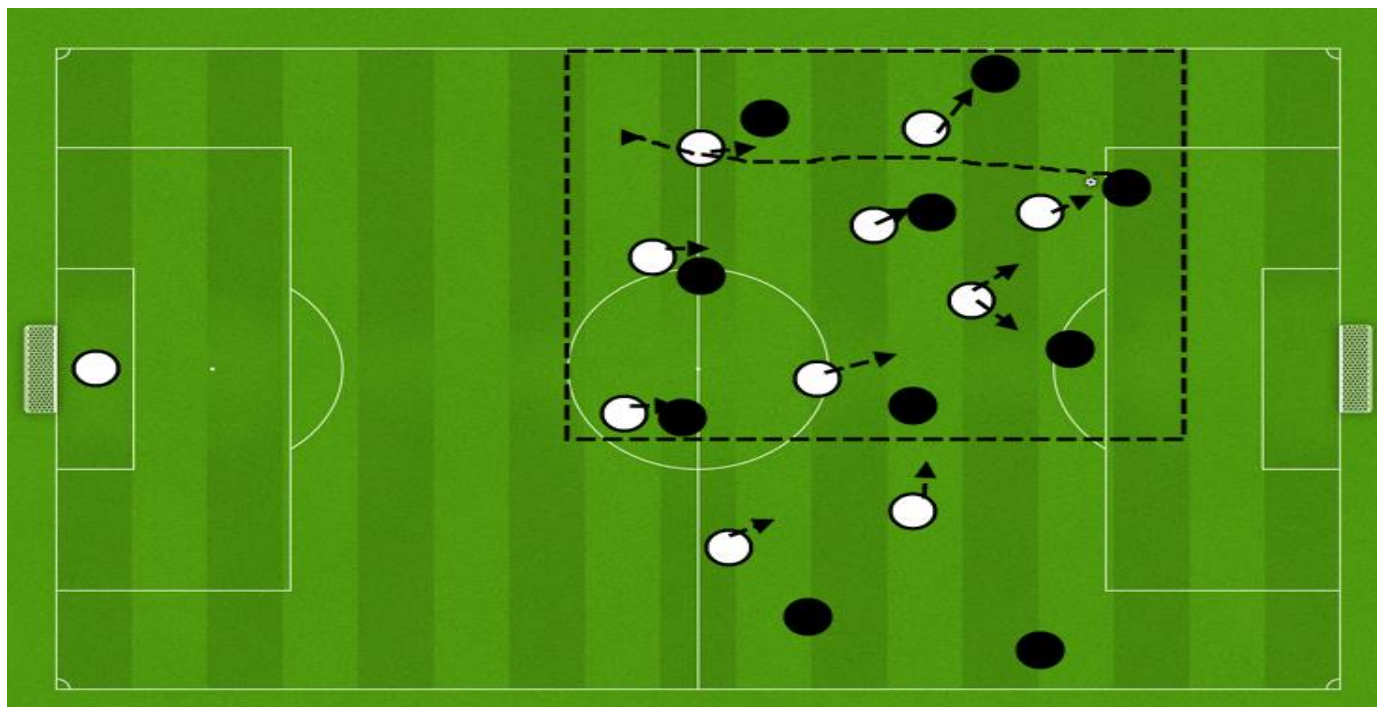


Figura 24 Org. Defensiva 1ª Fase

## 2ª Fase de Organização Defensiva – Bloco Médio

- Condicionar a criação
- Campo pequeno
- Defender de dentro para fora
- Jogo entre linhas Não
- Basculação permanente

### Indicadores de pressão para subida no terreno

- Coberturas defensivas
- Criar linhas imaginárias de pressão

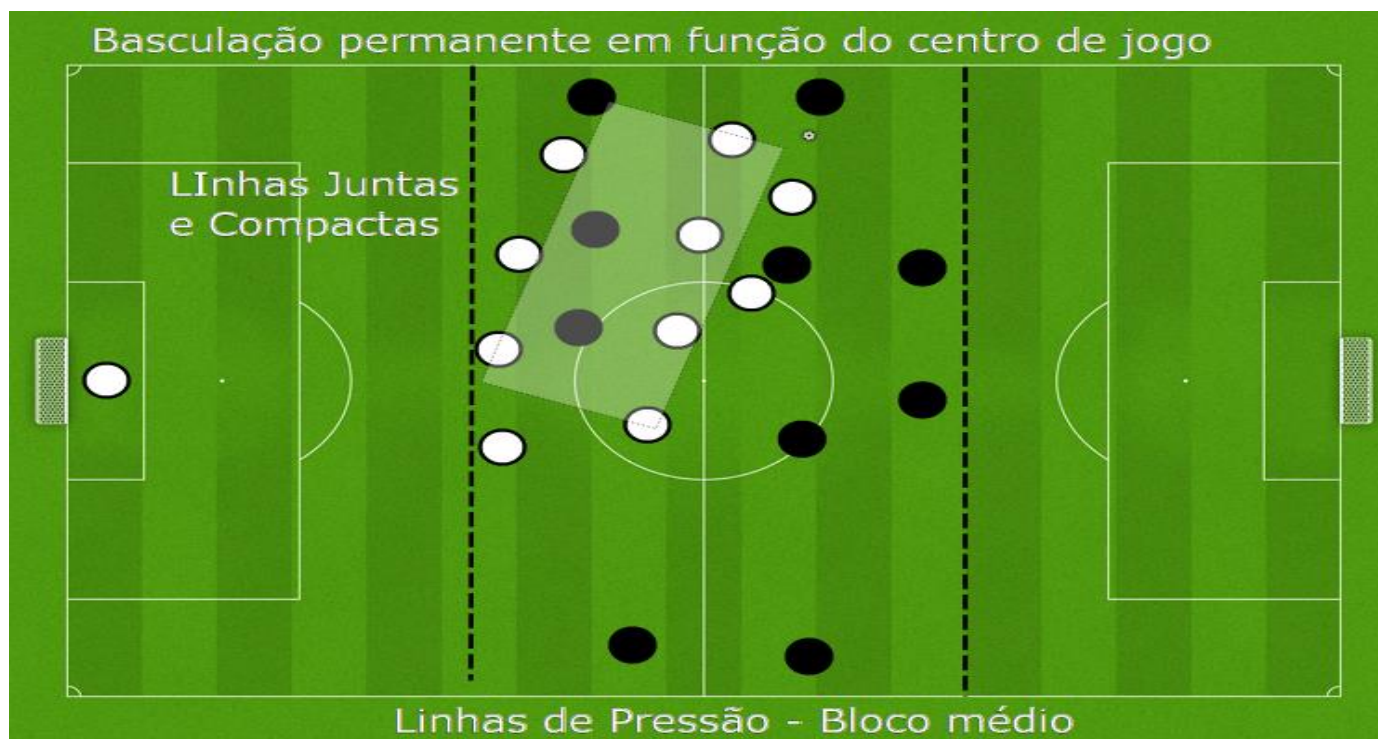


Figura 25 Org. Defensiva 2ª Fase

### 3ª Fase de Organização Defensiva- Bloco Baixo

- Proteger a baliza e zona de finalização
- Linhas Juntas e espaços interiores proibitivos
- Fortes no 1\*1 e 2ªs Bolas
- Coberturas defensivas constantes
- Basculação
- Impedir cruzamentos

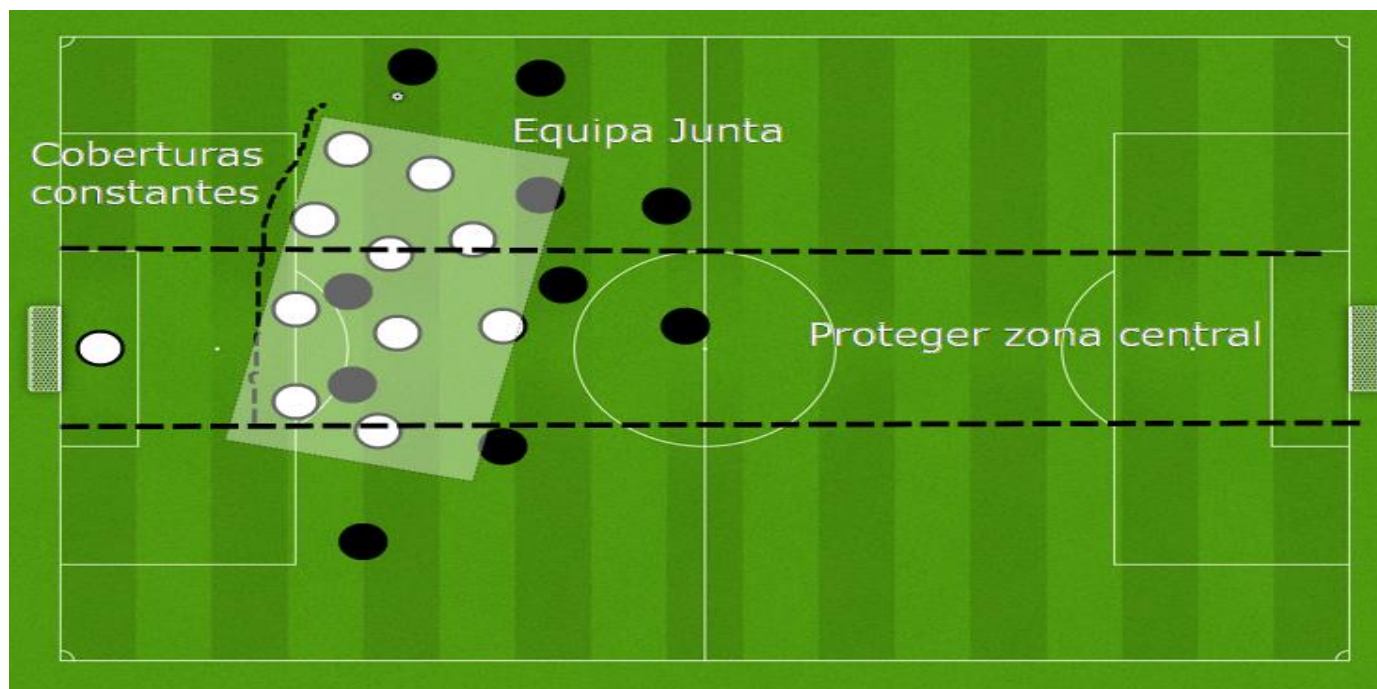


Figura 26 Org. Defensiva 3ª Fase

## 4.2.4 Transição Ofensiva

**Transição Ofensiva**

- Mudanças de atitude mental – passam de defesas a atacantes
- Retirar bola da zona de pressão
- Aproveitar desorganização do adversário
- Abre campo – largura a profundidade
- 1º Passe importantíssimo
- Optar por passe em segurança (pé curto); profundidade (espaço) ou passe para trás para começar a Organização Ofensiva.

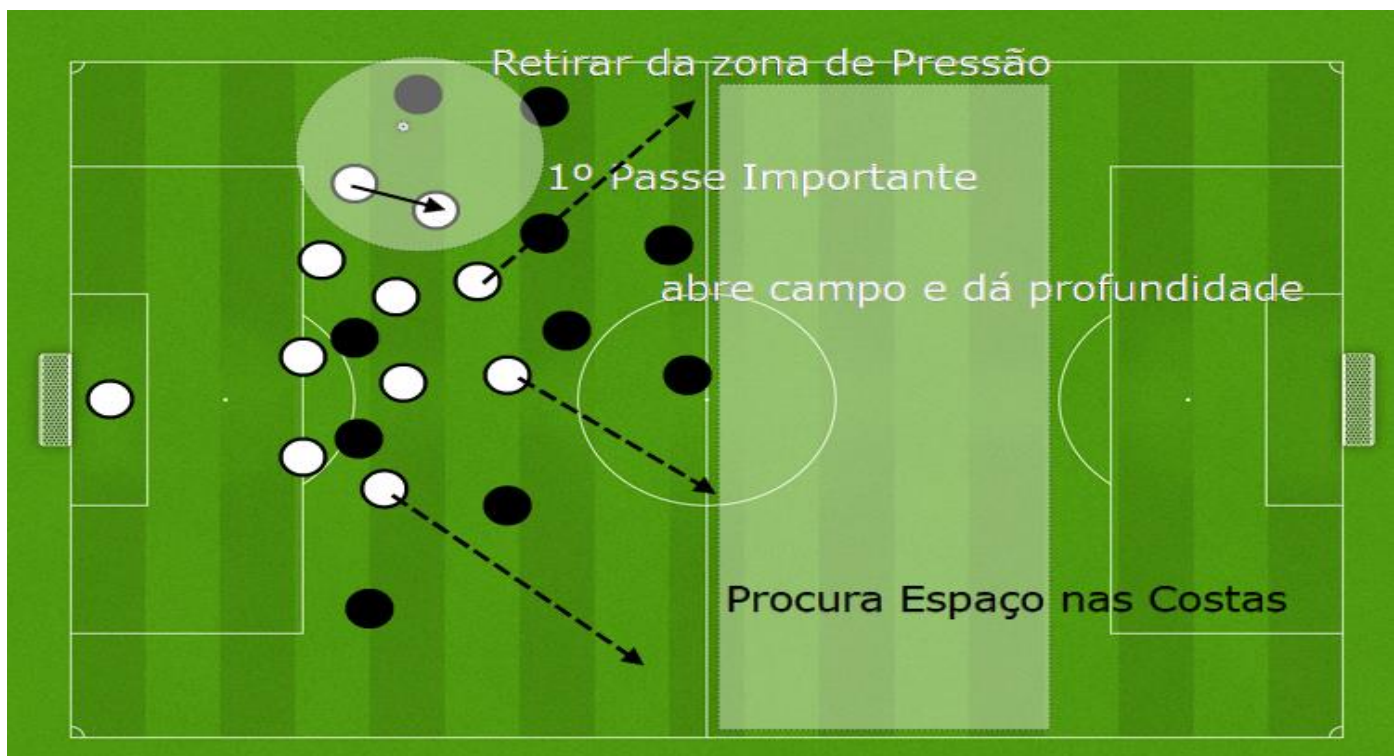


Figura 27 Transição Ofensiva

## 4.2.5 Transição Defensiva

**Transição Defensiva**

- Rápida mudança de atitude mental – passar de atacantes a defesas
- Pressão imediata ao portador
- Reduzir espaços
- Contenção – ganhar tempo
- “Falta Útil”
- Reorganizar a equipa o mais depressa possível
- Aproximar sectores e linhas o mais rápido possível

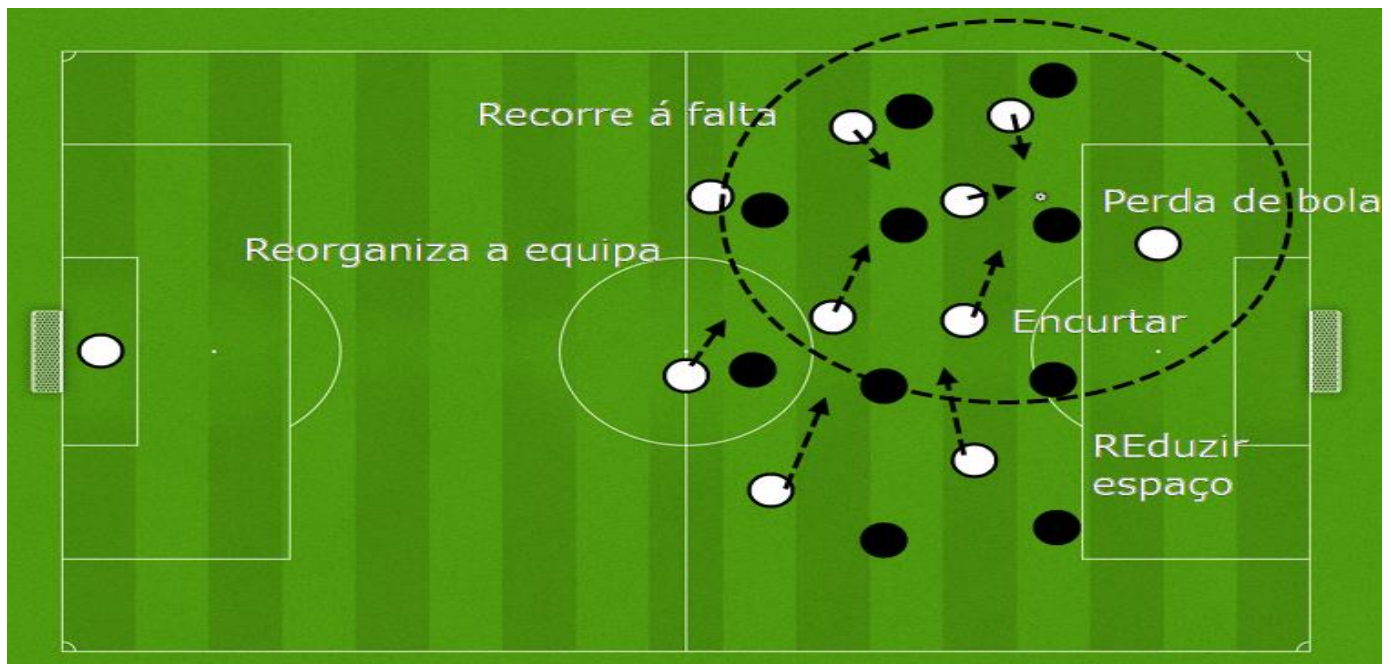


Figura 28 Transição Defensiva

4.2.6 Esquemas táticos Ofensivos e Defensivos

Cantos Defensivos:



Cantos Ofensivos :

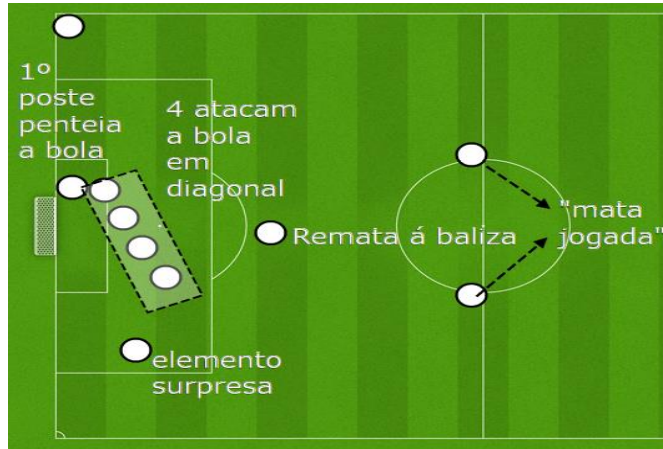
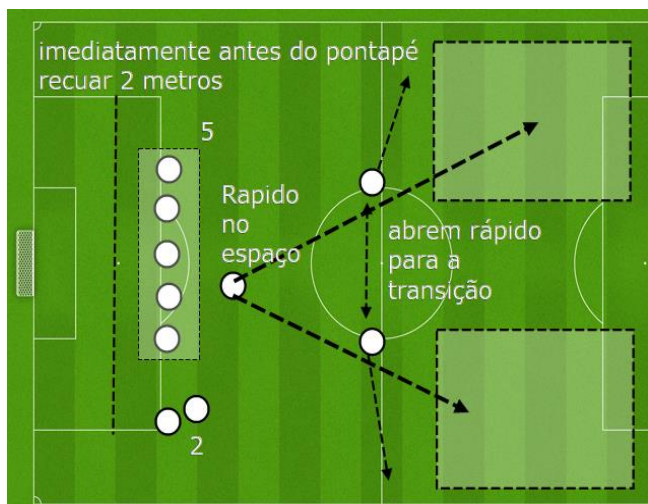


Figura 29 Pontapés de Canto Of / Def.

Livres laterais defensivos:



Livres laterais Ofensivos:

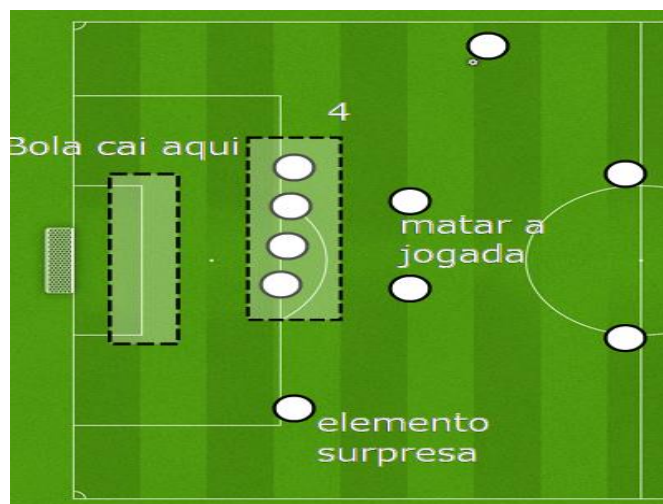


Figura 30 Livres Laterais Def / Of.

Lançamentos laterais Ofensivos:



Figura 31 Lançamentos de Linha lateral Of.

### 4.3 Modelo de Treino

Segundo Queiroz (1986), citando Teodoresco (1983), o exercício é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas.

Mesquita (2000) reforça a ideia, referindo que o exercício de treino é um instrumento utilizado pelo treinador para transmitir as suas ideias e intenções aos jogadores, sendo momento chave para a apreensão por estes conteúdos de treino e jogo pretendidos.

Carvalho (2001) reforça a ideia, referindo que a especificidade do treino implica a simulação, quer em termo gerais quer em termos particulares, dos princípios do modelo de jogo.

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize.

Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, 2014).

Convém frisar que estamos a falar de jovens jogadores que têm na presente época o seu primeiro contacto com o futebol 11, logo, tudo isto terá de ser, obviamente adaptado á nossa realidade.

O treino será eficaz se existir a união entre os vários componentes do mesmo, sendo estruturado dentro de uma sequência adequada e lógica, de modo a que se estabeleça uma coerência interna, cujo objetivo é desenvolver as diferentes componentes que formam parte da atividade desportiva e competitiva, sem descurar a inter-relação entre eles.

Assim, quando definimos a sessão de treino a utilizar, deveremos ter em conta que esta deverá ter a seguinte composição:

➤ Parte inicial ou introdutória:

- Instrução dos objetivos da sessão de treino.
- Organização da classe.
- Aquecimento específico como preparação para a parte principal da sessão de treino (introduzindo logo o conteúdo nuclear da sessão).

➤ Parte principal/Fundamental:

- Desenvolvimento dos objetivos específicos do treino.
- Desenvolvimento das ações e comportamentos técnico-táticos.
- Desenvolvimento da velocidade, coordenação e ritmo de execução (dentro das formas jogadas).
- Exercícios de intensidade e densidade elevadas.

➤ Parte final:

- Análise dos conteúdos abordados na sessão de treino
- Desenvolvimento da força média
- Registo de Assiduidade.

É importante referir que o modelo de treino só faz sentido existir se estiver rigorosamente ligado ao modelo de jogo.

Partindo então da ideia que o jogo é o resultado daquilo que treinamos, definimos, independentemente do dia do treino, que estes teriam de ser intensos, competitivos e com muita densidade motora, evitar filas dividindo sempre o grupo em dois grupos para que menos pausas houvesse.

Cada exercício de treino teria que ser elaborado e dirigido dentro de uma determinada lógica, indo sempre de encontro à ideia de jogo por nós definida.

Se assim fosse, estaríamos mais perto de aplicar os comportamentos criados em treino nos momentos de competição.

Na definição do nosso modelo de treino, consideramos o exercício como um meio fundamental para se atingirem os resultados pretendidos.

Como tal, acreditamos que estes mesmos exercícios devem pressupor comportamentos específicos, criados por nós, obedecendo a uma certa lógica metodológica.

Assim sendo, ao elaborarmos os exercícios que compõem a unidade de treino tivemos em conta os seguintes aspetos:

- Os princípios fundamentais do futebol – rejeitar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar superioridade numérica.
- Os princípios específicos da defesa/ataque – Contenção/Penetração, Cobertura defensiva/Cobertura ofensiva, Equilíbrio/Mobilidade, Concentração/Espaço

Sendo o modelo de jogo o referencial do modelo de treino devemos então procurar as metodologias de treino específicas que promovam o desenvolvimento da forma de jogar, das funções ou tarefas específicas dos jogadores nos diferentes momentos do jogo.

O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014).

#### 4.4 Classificação dos métodos de treino

Segundo Garganta (2004), existem várias formas de jogar e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar.

Assim como existem formas distintas de jogar e treinar, existem também formas distintas de analisar o rendimento desportivo das equipas, tornando-se assim relevante construir uma tipologia de exercícios com base nessas análises da própria equipa, considerando a necessidade de desempenho efetivo dos princípios preconizados no MJ do treinador (Garganta, 2004).

É importante existir uma classificação dos exercícios de treino comum, com o objetivo de uniformizar a terminologia facilitando desta forma a comunicação entre a comunidade que trabalha no treino desportivo.

Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar neste trabalho, a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, abordada é a de Queiroz (1986).

<b>Exercícios Fundamentais</b>	<b>Forma Fundamental</b>	<b>Estrutura e Organização</b>
Construção das acções ofensivas X Impedir a construção das acções ofensivas	<b>III</b>	Gr + A X D + Gr
Criar situações de finalização X Anular as situações de finalização	<b>II</b>	A X D + Gr
Finalização X Impedir a finalização (Defesa da baliza)	<b>I</b>	A X 0 + Gr

Figura 32 Classificação Métodos Treino

## **Capítulo V – Processo de Treino**

### 5.1 Enquadramento teórico

Queiroz (1986) considera o exercício de treino como uma estrutura base de todo o processo responsável pela elevação do rendimento do jogador e da equipa e, como tal, uma parte significativa do rendimento global.

Reforçando esta ideia, Castelo (2003) considera o exercício de treino o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas, e a sua integração no processo de treino procura induzir nos praticantes os modelos de comportamentos desejados por forma a operacionalizar a forma de jogar pretendida (Garganta, 2002).

De acordo com a ideia de jogo/modelo de jogo do treinador todos os exercícios de treino deverão ser conceptualizados tendo em conta esse objetivo não descurando o desempenho no último jogo e as características do próximo adversário- sempre que possível- o que nesta realidade não foi possível pois não havia observação dos adversários.

Na conceção do exercício, o treinador deverá ter em conta o grau de desenvolvimento dos jogadores e o objetivo do exercício, pois ambas terão influência na sua operacionalização e /ou sucesso/ fracasso do exercício e neste caso concreto a dificuldade revelou-se acrescida porque tendo em conta a qualidade dos atletas a conceção de exercícios revelou-se uma tarefa árdua dada a incompreensão e falta de domínio técnico dos executantes.

Principalmente no treino de jovens, será no plano técnico-tático que o treinador deverá enfatizar a estruturação do treino.

Manipulando as suas componentes estruturais, tais como o espaço, o tempo, o número de jogadores ou as formas, é possível regular a complexidade do exercício e adaptá-lo à especificidade do modo de jogar pretendido.

Ao longo da época as condicionantes estruturais foram maioritariamente aplicadas na parte inicial das sessões de treino, momento onde normalmente são focadas as tarefas de aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento mais individual do que coletivo.

Fazendo o uso da condicionante espaço, através da elaboração de exercícios de treino em espaços reduzidos, pretendeu-se aumentar a velocidade na tomada de decisão e execução de ações individuais e coletivas subsequentes no menor espaço de tempo possível.

O envolvimento de um número reduzido de jogadores em determinados exercícios de treino também se verificou usualmente, pois era normal a divisão do meio campo disponível em duas partes iguais para que se aumentasse o número de vezes que os praticantes poderiam relacionar-se de forma direta com a bola e tivessem de igual forma o máximo de atividade motora possível.

Por exemplo exercício sob a forma fundamental II (situações de 2x1) criava bastante competitividade, entusiasmo, e os jogadores envolviam-se me tarefas defensivas e ofensivas com bastante frequência.

Segundo Castelo (1999), a solução dos problemas em contexto competitivo está diretamente relacionada com o tempo que o jogador dispõe para refletir sobre os mesmos.

Se considerarmos o tempo reduzido que o jogador dispõe para resolver determinadas situações de jogo, torna-se evidente a importância da utilização da condicionante temporal no exercício de treino.

Ao logo da época a utilização da condicionante estrutural tempo verificou-se pontualmente em determinado exercícios onde era pretendido que os jogadores executassem ações técnico-táticas no menor tempo possível, tais como por exemplo, quando era pedido variação rápida do centro de jogo onde os jogadores tinham 5 segundos para fazer chegar a bola ao outro corredor lateral.

Para Castelo (1999), “a invariável tempo está estritamente ligada ao espaço”, significando que o rendimento individual e coletivo poderá depender da correta aplicação destas duas condicionantes nos exercícios de treino pois segundo Queiroz (1986), a eficácia técnica depende de um complexo de variáveis técnicas e táticas desenvolvidas em competição que podem, ou não, perturbar o jogador quando se o pressiona pelo tempo e se o priva de espaço.

## 5.2-Volume dos Conteúdos de Treino por Mesociclo

Para cada mesociclo o planeamento contemplou a seguinte organização:

- Tempo planeado (cada sessão com a duração de 70 minutos – tempo de jogo -).
- Tempo Real de treino, ou seja, aquilo que efetivamente treinamos (por exemplo, um mesociclo com 3 treinos por semana, vezes 70 minutos, vezes 4 semanas = 840 minutos, porém se – por algum acaso - não pudéssemos treinar um dia seriam os  $840-70= 770$  este seria o tempo real de treino).
- Desvio sobre o planeado
- Real de cada jogador
- Desvio sobre aquilo que cada jogador era suposto fazer e fez na realidade

Fica um exemplo do Microciclo I

*Tabela 11- Mesociclo I (tempo de treino)*

<b>Tempo de Treino</b>					
<b>Mesociclo 1</b>					
Jogadores	Planeado(min)	Real	Desv.S/PL	Real Jog.	Desv.S/Real
MB	1050	850	-19,05%	400	-52,94%
RC	1050	850	-19,05%	710	-16,47%
HA	1050	850	-19,05%	850	0,00%
AF	1050	850	-19,05%	600	-29,41%
GM	1050	850	-19,05%	850	0,00%
GS	1050	850	-19,05%	850	0,00%
AC	1050	850	-19,05%	700	-17,65%
ÁG	1050	850	-19,05%	780	-8,24%
TM	1050	850	-19,05%	850	0,00%
DS	1050	850	-19,05%	0	-100,00%
DD	1050	850	-19,05%	850	0,00%
RC	1050	850	-19,05%	850	0,00%
PP	1050	850	-19,05%	780	-8,24%
MO	1050	850	-19,05%	0	-100,00%
DC	1050	850	-19,05%	850	0,00%
JC	1050	850	-19,05%	850	0,00%
TDS	1050	850	-19,05%	850	0,00%
IL	1050	850	-19,05%	850	0,00%
Tati	1050	850	-19,05%	850	0,00%
VN	1050	850	-19,05%	850	0,00%
DN	1050	850	-19,05%	850	0,00%
AF	1050	850	-19,05%	0	-100,00%

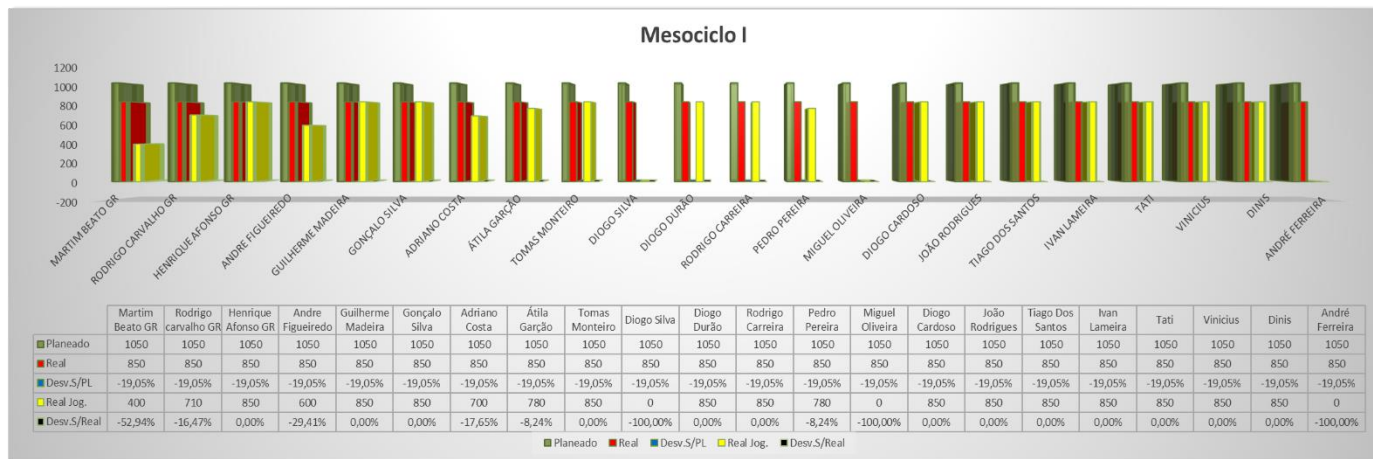


Figura 33 Mesociclo I

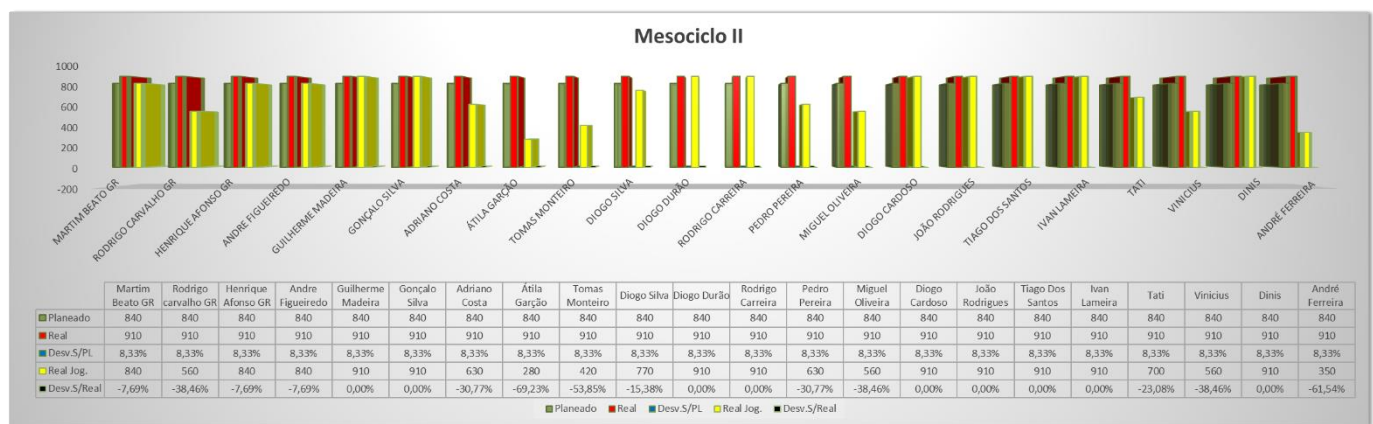


Figura 34 Mesociclo II

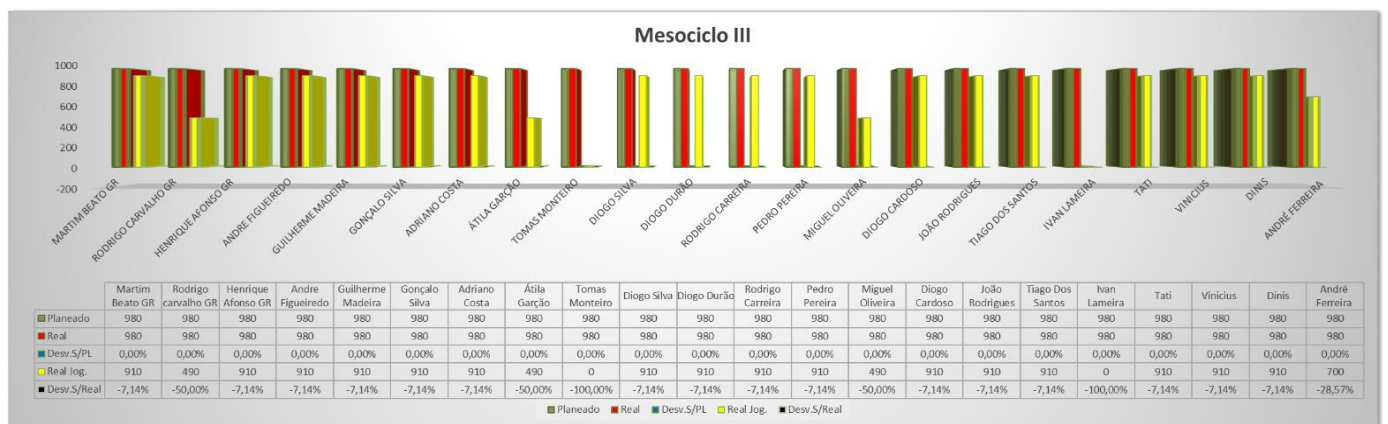


Figura 35 Mesociclo III

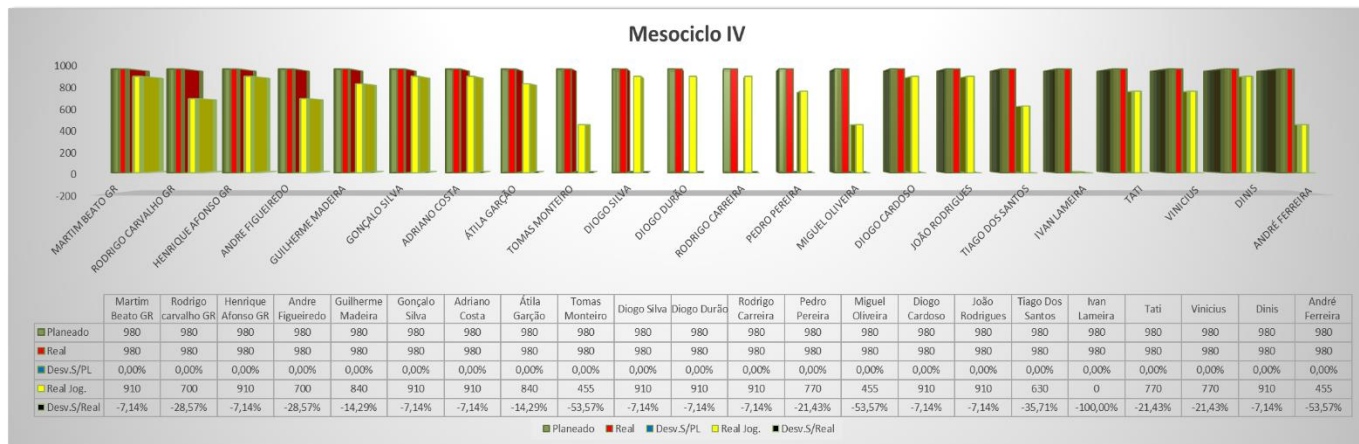


Figura 36 Mesociclo IV

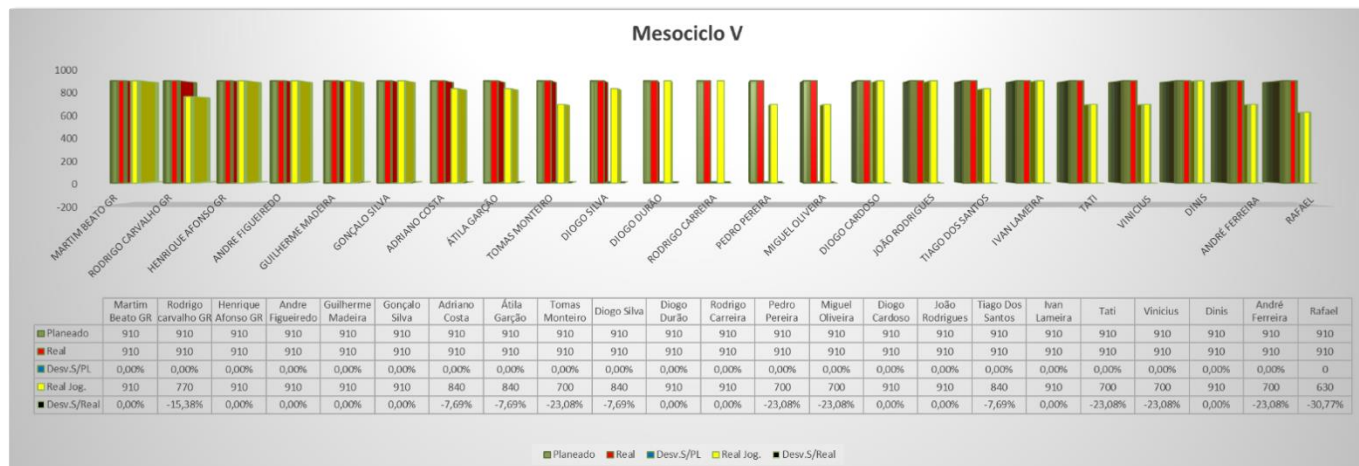


Figura 37 Mesociclo V

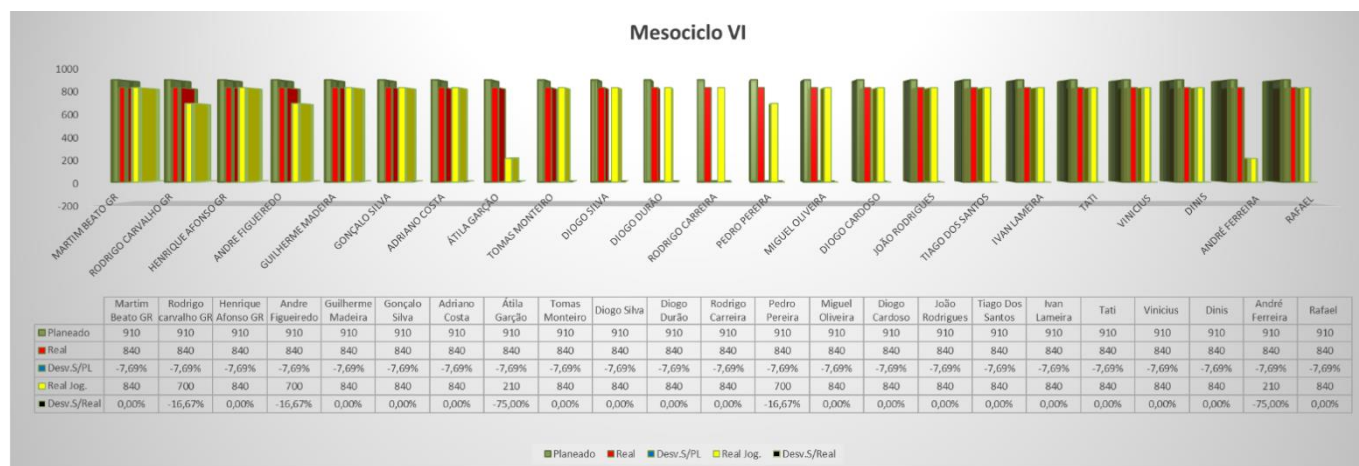


Figura 38 Mesociclo VI

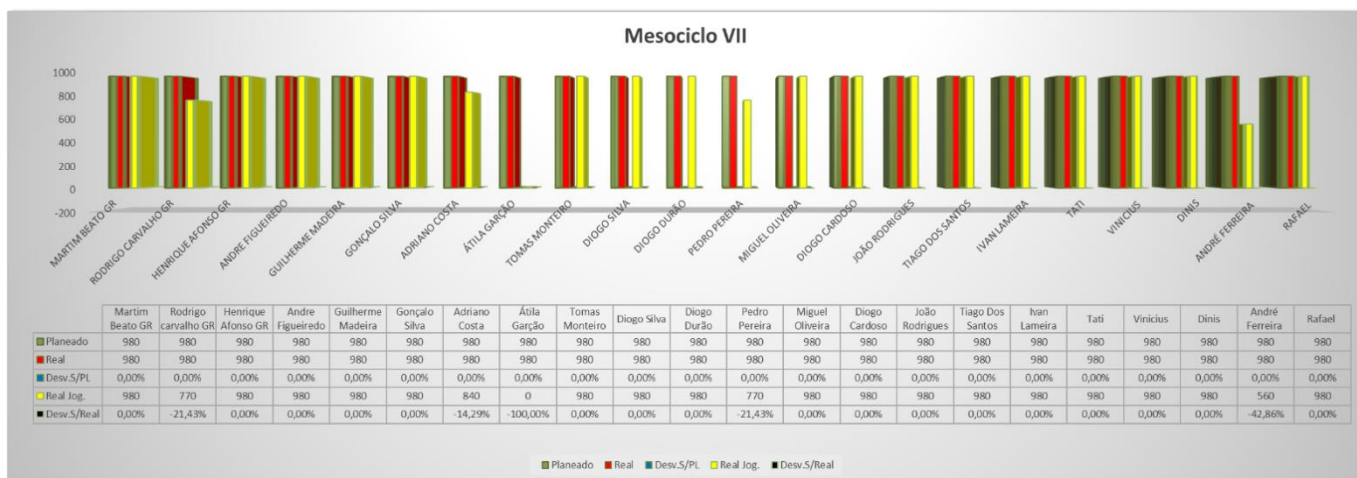


Figura 39 Mesociclo VII

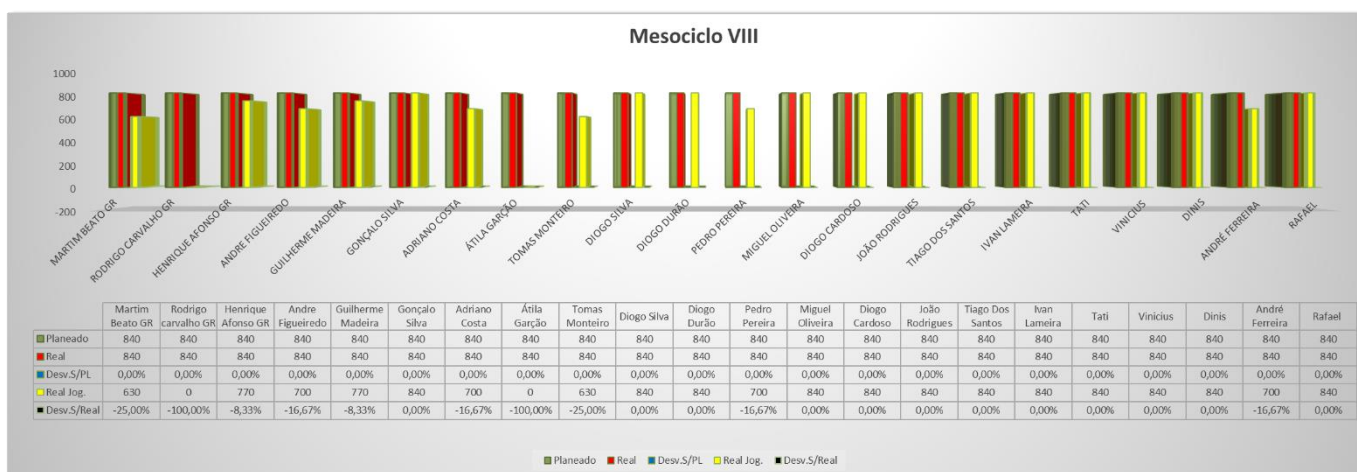


Figura 40 Mesociclo VIII

De notar, e realçar, que apesar dos resultados desportivos estarem longe de terem sido os melhores a frequência aos treinos era muito elevada, muito raramente tínhamos ausência de mais de dois jogadores o que nos (equipa técnica) deixava extremamente satisfeitos.

Sessão após sessão, tendo em conta os resultados, as condições climáticas características de Sintra, é um motivo de orgulho e regozijo para nós.

De salientar ainda o facto de 6 dos oito jogadores que ultrapassaram os 1000 minutos de utilização serem aqueles cuja taxa de absentismo foi inferior.

### 5.3-Macroциclo - Período pré competitivo vs. Período competitivo

A equipa técnica da EAS-Sintra preconiza que o jogador evolui sobretudo jogando, assim é fundamental jogar em competição o maior número de minutos possível, assim logo desde a pré-época procuramos definir o máximo de jogos treino possível, variando o nível das equipas, porém o cenário encontrado não dava azo ao seguimento das nossas ideias para este período uma vez que o desconhecimento era total, da equipa técnica em relação aos jogadores e dos jogadores a uma nova metodologia, a novas pessoas, e sobretudo a uma nova realidade.

A falta de informação sobre os jogadores constituiu-se como uma dificuldade acrescida relativamente ao processo de conhecimento que queríamos impor, ausência total de dados de treino, de jogo, dos jogadores, absolutamente nada que pudesse servir de âncora ao nosso planeamento deste período pré-competitivo.

A estrutura coordenativa propôs uma série de jogos amigáveis ao que recusamos sempre em virtude de querermos, antes de começar a competir e expor os jogadores, conhece-los sob os mais variados pontos de vista, técnico, físico, tático, social.

Durante o período competitivo com 3 unidades de treino por semana e competição ao domingo a preocupação era a de fazer com que todos os jogadores fossem utilizados, uns foram mais do que outros e como tal as UT eram planeadas com a intenção de haver o máximo de atividade motora por forma a suprimir essas diferenças.

Com pausas pelo meio, sempre que era possível, eram agendados jogos amigáveis com os Iniciados “A” ou Infantis “9” por forma a dar tempo de jogo aos menos utilizados bem como atenuar os efeitos prolongados de uma pausa.

Posto isto não houve diferença significativa entre os períodos.

#### 5.4 Microciclo Padrão

O microciclo padrão semanal caracterizou-se por um conjunto de exercícios que desenvolvessem um conjunto de comportamentos relacionados com o modelo de jogo implementado, obviamente, mas e sobretudo que respeitasse a metodologia do SCP para as suas EAS, ou seja o ensino dos Princípios específicos de jogo.

Os comportamentos deverão ter os grandes princípios da nossa forma de jogar sendo que a estes se junta o ensino gradual dos PEJ.

Os microciclos sofriam algumas alterações semanalmente em função do jogo anterior (correção de erros) porém o desconhecimento do próximo adversário levava a que o foco se dirigisse apenas para o nosso processo.

No processo de treino tivemos que efetuar aqui uma simbiose entre a utilização de uma grande diversidade de exercícios para não causar cansaço mental nos jogadores mas também e sobretudo tentar com que a variação não fosse em excesso porque o desconhecimento do exercício faz com que haja perdas de tempo em explicações.

De igual forma pretendíamos que os exercícios fossem bem-sucedidos, ou seja, o exercício teria de ter transfere para o jogo, teria de estar relacionado com a nossa ideia de jogo, que respeitasse a metodologia SCP e que tivesse sucesso, que os jogadores não se sentissem fracassados com o mesmo.

Nas partes iniciais dos treinos, nomeadamente no aquecimento, foram frequentes os exercícios organizados em circuitos técnicos e físicos, exercícios de passe, receção, condução de bola, uma vez que o nível qualitativo da equipa assim o obrigava e porque a nossa ideia de jogo assentava em princípios que assentavam no domínio das ações técnico-táticas mencionadas.

Na parte fundamental do treino a preocupação era inteiramente virada para o ensino dos PEJ, defensivos e ofensivos com a criação de exercícios de simples perceção e execução nunca descurando aquilo que era a nossa ideia, sendo que era sempre secundária.

A parte final dos treinos era composta por uma ligeira sessão de alongamentos estáticos e desenvolvimento de força média, estes exercícios eram comandados pelo Treinador adjunto ou delegados num jogador isto porque a sessão teria de acabar sempre com um resumo daquilo que foram os objetivos traçados e alcançados para a sessão.

#### 5.4.1 Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização

De acordo com Castelo (2009), a elaboração de um programa de preparação para o ciclo de treino, passa primeiramente pela concretização do número de treinos a realizar, a sua duração, a gradação da intensidade do esforço a que os jogadores estarão sujeitos e, por último, aos objetivos fundamentais a que cada sessão de treino deve obedecer.

Considerando este pressupostos como base e tendo em conta que o microciclo padrão incluía um jogo para o campeonato, três unidades de treino e três folgas, desenvolveu-se um microciclo padrão.

De referir que a equipa durante o período preparatório treinou exatamente com o mesmo Microciclo tendo realizado apenas dois jogos treino.

Tabela 12 Microciclo

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo
	20.15		20.15	20.15		

É importante realçar a hora de início do treino e o facto de ser bastante tardia para jovens que têm de conciliar a atividade escolar com a prática desportiva.

O espaço/local do treino era sempre o mesmo, nas instalações do SCVV dispondo de meio campo para treinar.

#### 5.4.2-Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final

##### Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado

No que diz respeito ao momento de utilização dos métodos de treino, de uma forma geral, o treino apresentava a seguinte estrutura:

➤ Parte inicial do treino

O treinador comunica os objetivos da sessão aos jogadores e outros aspetos relacionados com a sua organização, o aquecimento era um aquecimento específico, introduzindo-se exercícios que fossem de acordo com os PEJ.

Por vezes houve necessidade de se aproveitar a parte de fora do terreno de jogo (atrás da baliza) realizando-se aí exercícios de mobilização articular no intuito de aguardar a saída da equipa antecedente do terreno de jogo.

Este tipo de exercícios era na maioria das vezes relacionado com o resto da sessão, criando uma lógica interna na mesma, a intensidade aumentava gradualmente.

➤ Parte Fundamental

Composta maioritariamente por dois exercícios distintos, mas com uma relação bastante estreita sendo a parte que mais tempo leva realizando assim os objetivos definidos para o treino, a intensidade mantém-se elevada e constante até à parte final do treino.

➤ Parte Final

Na parte final do treino realizavam-se alguns exercícios de reforço muscular, com o objetivo de prevenção de lesões, e alongamentos, ao mesmo tempo que o Treinador fazia uma breve reflexão sobre a sessão e os acontecimentos mais marcantes da mesma.

### 5.5-Controlo do treino; Disciplina; Lesões

Durante a época desportiva, a criação de exercícios de treino tinham como foco principal o desenvolvimento individual do atleta sustentado na aquisição das ATTS dos PEJ e do modelo de jogo da equipa (o que já verificamos que não foi conseguido), procurando um transfere elevado para a situação de jogo.

O controlo do volume dos conteúdos de treino da época desportiva foi realizado respeitando a metodologia do SCP para as suas EAS.

Esta análise permite perceber o nível de importância de cada conteúdo no planeamento dos exercícios e das sessões de treino.

Durante a época desportiva foram utilizados inúmeros exercícios com diferentes constrangimentos da tarefa, com o intuito de dar aos atletas o maior reportório possível para desempenhar as suas funções.

Os exercícios utilizados procuravam criar comportamentos que fossem ao encontro daquilo que é a metodologia SCP bem como das ideias da equipa técnica.

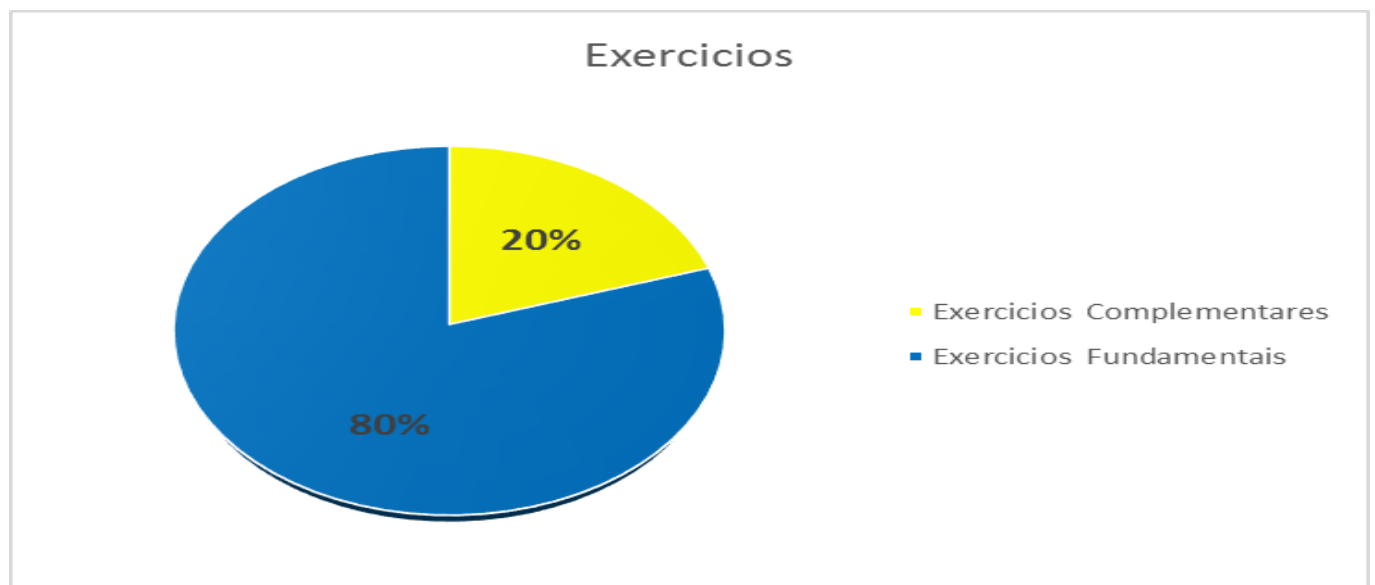


Figura 41 Exercícios Fun. Vs Comp.

A percentagem foi esmagadora, de facto os exercícios fundamentais foram aqueles a que demos primazia porque era essencial, do nosso ponto de vista, desenvolver o conhecimento do jogo, das noções espaciais e temporais, os exercícios complementares eram utilizados na parte inicial do treino para aquecimento geral.

## Exercícios Fundamentais-Formas

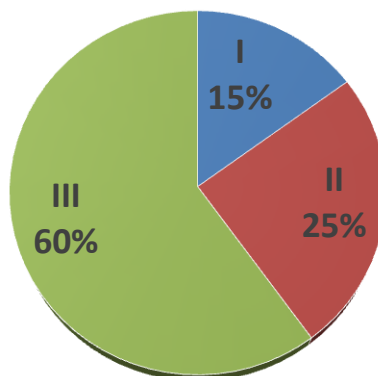


Figura 42 Exc. Fundamentais Formas

A forma mais utilizada foi a III (GR+A x B+ GR) dado que a unidade de treino terminava sempre com jogo, pese embora em algumas unidades de treino ter sido utilizado esta forma na parte fundamental do treino.



Figura 43 Princípios Esp. Jogo

Dada a dificuldade sentida pelos jogadores os PEJ mais utilizados foram os primeiro do ataque e da defesa, progressão e contenção respetivamente sendo que os restantes foram também abordados, em menor escala pelas dificuldades atrás mencionadas.

Capítulo VI – Processo Competitivo

Na época desportiva 2017/2018, a equipa de Iniciados B da EAS-Sintra/SCVV integrou a série 3 do Campeonato Distrital de Juniores C da Segunda Divisão, quadro competitivo organizado pela AFL que apresenta a seguinte estrutura:



**ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA**  
Instituição de Utilidade Pública

**ÉPOCA 2017/18**  
Data... 11/SETEMBRO/2017

**FUTEBOL DE ONZE**

**SORTEIO**

**CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES "C" (Iniciados) DA II DIVISÃO**

SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5	
14 CONCORRENTES	Nº	14 CONCORRENTES	Nº	14 CONCORRENTES	Nº	14 CONCORRENTES	Nº	14 CONCORRENTES	Nº
A DOS CUNHADOS (238.0)	2	ALCAINÇA (4652.0)	9	ALGUEIRÃO (914.0)	1	AGUALVA (1271.0)	4	ACADEMIA ALCOITÃO (5815.0)	3
ALENQUER (955.0)	10	ALHANDRA (16.0)	10	BOBADELENSE (50.0)	6	ALTA LISBOA (4887.0)	2	AMAVITA FOOT "A" (5369.0)	8
ARNEIROS (3003.0)	3	ALVERCA (471.0)	1	CAMARATE (577.0)	5	AMAVITA FOOT "B" (5369.0)	3	BENFICA SAD (1023.1)	2
AVEIRAS (155.0)	6	ARRUDENSE (401.0)	6	CANEÇAS (948.0)	8	ARSENAL 72 (2992.0)	10	CACEM (131.0)	6
CADAVAL (218.0)	13	BUCELENSE (330.0)	14	CATUJALENSE (2712.0)	7	BELAS (251.0)	13	CASA PIA (180.0)	12
CARRAGADO (53.0)	11	CASTANHEIRA (813.0)	5	FRIELAS (979.0)	4	DESPERTAR (2903.0)	7	CD ESTRELA (5497.0)	13
CERCA (4030.0)	5	MAFRA (277.0)	11	LOUREL (1080.0)	13	DESP. O. MOSCAVIDE (263.0)	11	COLEGIO MARISTA "B" (3529.0)	10
ENCARNACENSE (1606.0)	1	MALVEIRA (137.0)	4	LOURES (796.0)	14	ENCARNACÃO OLIVAIS (191.0)	14	CULTURAL (220.0)	1
PONTE GRADA (3537.0)	8	MTBA (797.0)	12	MUCIFALENSE (1179.0)	10	MEM MARTINS (854.0)	6	DAMAENSE (1015.0)	14
MONTE AGRACO (865.0)	7	POVOENSE (1125.0)	8	PERO PINHEIRO (226.0)	3	RIO MOURO (681.0)	5	OLIVAIS (1033.0)	4
OTA (2707.0)	9	SABUGUENSE (2854.0)	13	PINHEIRO LOURES (1093.0)	9	SANTA MARIA (1151.0)	1	OLIVAIS SUL (190.0)	9
SÃO PEDRO (537.0)	4	VILA FRANCA ROSÁRIO (2605.0)	3	SANJOANENSE (1002.0)	2	SINTRENSE (1041.0)	8	PALMENSE (1016.0)	7
SOBREIRENSE (751.0)	12	VILA VERDE "B" (1114.0)	2	TOJAL (147.0)	12	TENENTE VALDEZ (1669.0)	12	SPORT TULIAS (5372.0)	5
TORRENSE (1004.0)	14	ZAMBUJALENSE (1216.0)	7	VILA VERDE "A" (1114.0)	11	UNIDOS (376.0)	9	TRAJOUCE (2128.0)	11

SÉRIE 6		CALENDÁRIO											
14 CONCORRENTES	Nº	DESENCONTROS 01x02 03x04 05x06 07x08 09x10 11x12 13x14											
ALGES (1147.0)	3	1ª VOLTA											
ASSOCIAÇÃO TORRE (2155.0)	9	CALENDÁRIO											
BELICENSE (327.0)	6	2ª VOLTA											
CARCAVELOS (795.0)	7	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 1											
CIF (384.0)	2	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 2											
COLEGIO MARISTA "A" (3529.0)	10	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 3											
EF BELEM (5647.0)	8	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 4											
FONTEINHAS (719.0)	4	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 5											
FUNDAÇÃO SALESIANOS (5560.0)	5	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 6											
LINDA VELHA (1077.0)	1	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 7											
OPERARIO (389.0)	14	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 8											
OUTURELLA (2545.0)	13	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 9											
PORTO SALVO (144.0)	12	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 10											
TIRES (1185.0)	11	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 11											

2ª FASE	
APURAMENTO DE CAMPEÃO	
SÉRIE 1	SÉRIE 2
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 1	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 2
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 2	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 3
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 3	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 4
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 4	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 5
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 5	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 6
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 6	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 7
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 7	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 8
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 8	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 9
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 9	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 10
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 10	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 11
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 11	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 12
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 12	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 13
1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 13	1ª CLASSIFICADO DA SÉRIE 14

DATAS DA 2ª FASE	
CALENDÁRIO	
06/05/2018	1ª JORNADA
13/05/2018	2ª JORNADA
20/05/2018	3ª JORNADA
27/05/2018	4ª JORNADA
31/05/2018	5ª JORNADA
02/06/2018	6ª JORNADA

FINAL - 1ª classificado de cada série  
APURAMENTO DE SUBIDA - 3ª classificado de cada série (10/06/2018)

Figura 44 Processo competitivo

- 1ª Fase: 6 Séries de 14 Equipas
- Os 1ºs classificados de cada série disputam um *playoff* de subida com 6 equipas, dois grupos de 3.
- Sobem cinco das seis equipas.

Participantes na Série 3

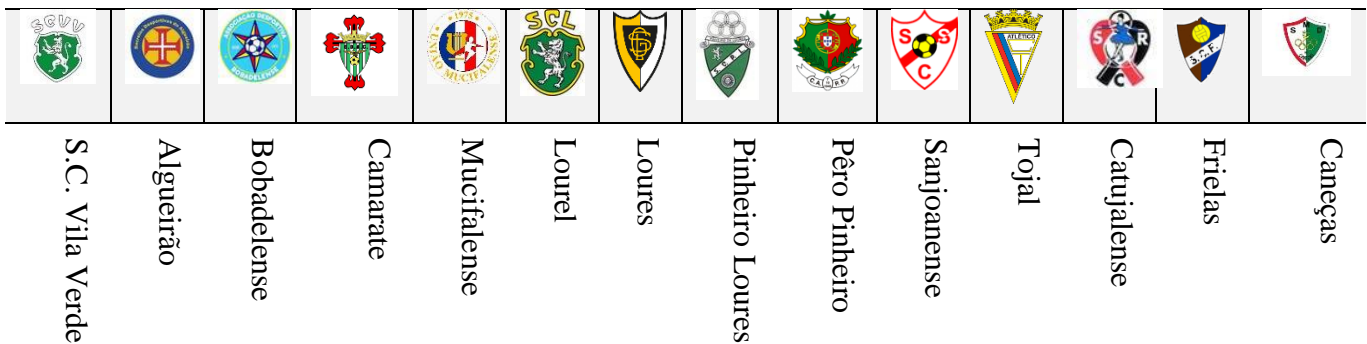


Figura 45 Participantes na série 3

6.1-Evolução da Classificação e dos resultados ao Longo do Campeonato

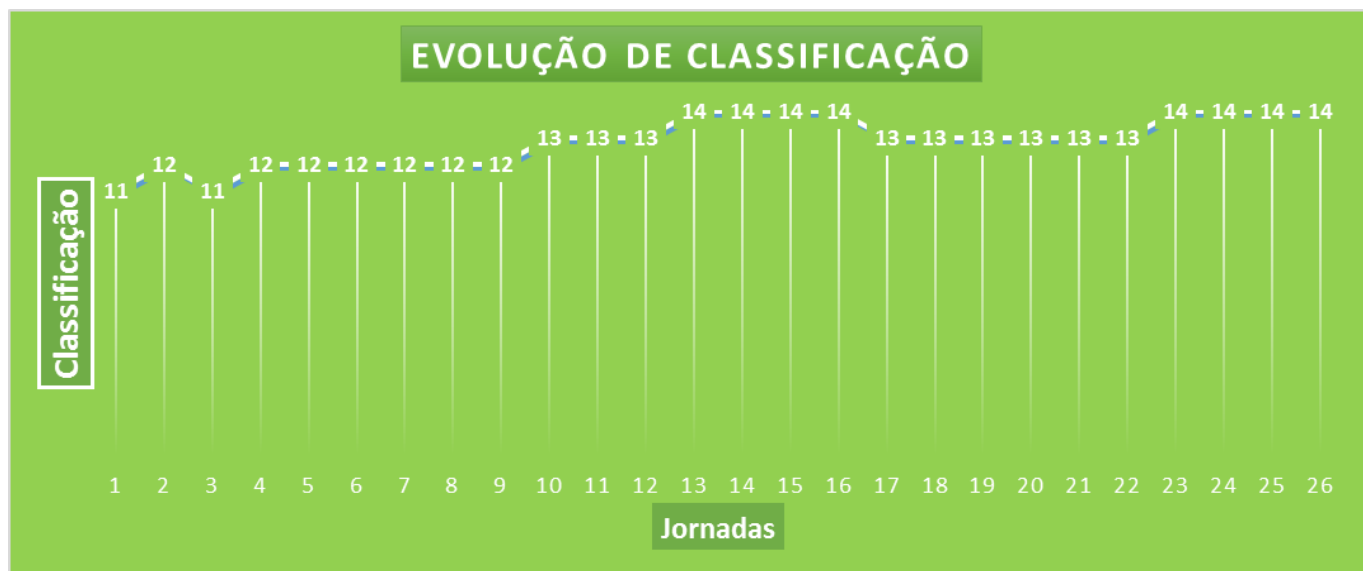



Figura 46 Evolução Classificação

A classificação espelha bem as dificuldades pelas quais passamos, o ultimo lugar, que alternamos apenas durante algumas jornadas é exemplificativo daquilo que fizemos.

## 6.2-Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

Tabela 13 Tempos de Jogo

Jogadores	Sub14							
	EAS-Sintra				2017/2018			
	Campeonato distrital de Juniores C II Divisão -A.F.Lisboa							
	T O T A I S 1ª Fase							
	Volume de jogo da equipa (1ª Fase)						1750	
	T. Jogo		Golos		Disciplina			
	Min.	%	M	S	A	V	Vd	
	MB	835	48	0	55	0	0	0
	RG	60	3	0	5	0	0	0
	HA	860	49	0	49	0	0	0
	AF	570	33	1	0	0	0	0
	GM	1230	70	0	0	0	0	0
GGs	1681	96	0	0	0	0	0	
AC	1385	79	0	0	0	0	0	
AG	575	33	0	0	0	0	0	
TM	715	41	1	0	0	0	0	
DS	560	32	0	0	0	0	0	
DD	1095	63	0	0	0	0	0	
RC	561	32	1	0	0	0	1	
PP	821	47	1	0	1	0	0	
MO	881	50	0	0	1	0	0	
DC	1549	89	4	0	0	0	0	
JR	1225	70	0	0	0	0	0	
TDS	590	34	0	0	0	0	0	
IL	825	47	2	0	1	0	0	
TT	1111	63	1	0	0	0	0	
DN	1255	72	0	0	0	0	0	
AF	110	6	0	0	0	0	0	
RF	760	43	1					

Sublinhado a amarelo surgem os jogadores que fizeram mais de 1000 minutos, marca interessante e que, entre outras opções, a assiduidade foi um fator relevante

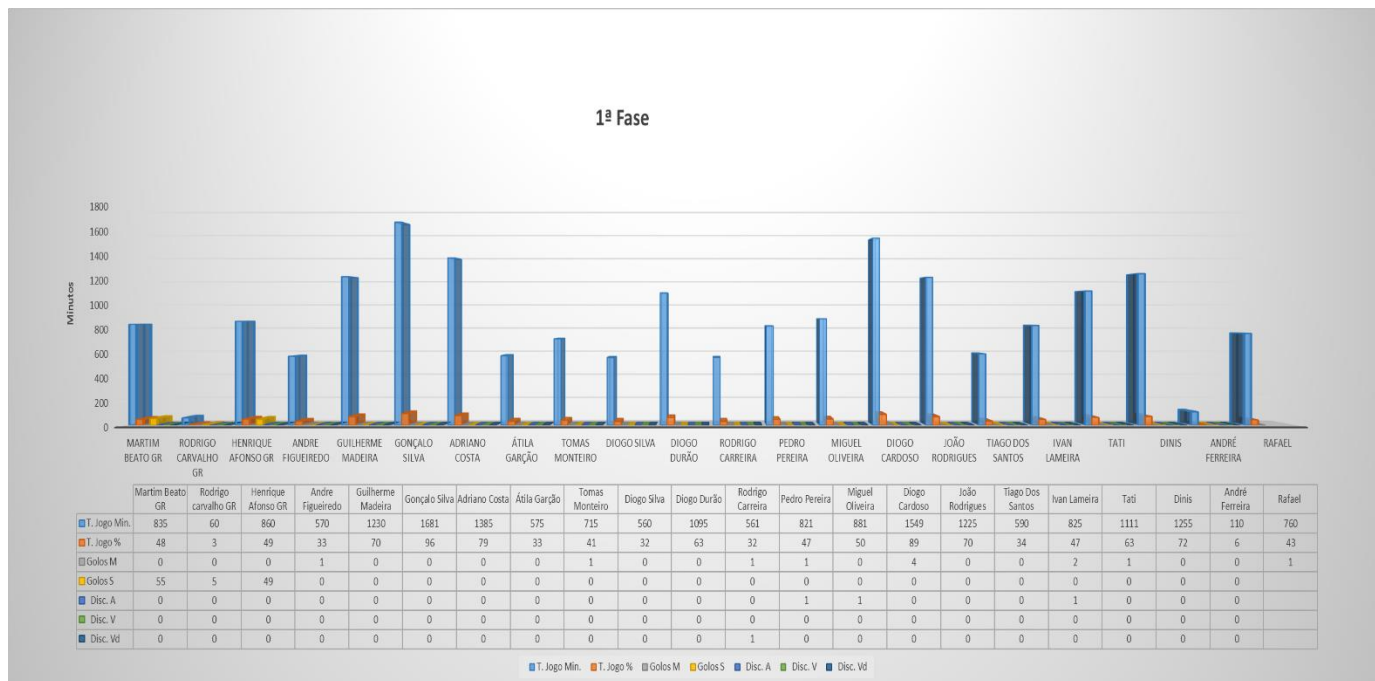


Figura 47 Gráfico Utilização

### 6.3-Dia Competitivo

O dia do jogo é o dia mais aguardado pelos atletas, depois de uma semana de trabalho é chegado o momento de transpor tudo aquilo que se treinou durante a semana e colocar em prática.

Há, no entanto, um conjunto de ações que podem influenciar a performance da equipa.

O dia competitivo começava, diria eu, na sexta-feira antecedente ao jogo (realizado ao domingo) com a organização de tudo o que lhe estava diretamente envolvido.

Assim, consoante o jogo fosse em casa ou fora haveria dois modos de atuar/planear:

Tabela 14 Dia Competitivo

<b>Jogos em casa</b>	<b>Jogos Fora</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convocatória na sexta-feira</li> <li>• Preenchimento das fichas de jogo e ordenação dos cartões para submissão á equipa de arbitragem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convocatória na sexta-feira</li> <li>• Preenchimento das fichas de jogo e ordenação dos cartões para submissão á equipa de arbitragem</li> <li>• Recolha do material para jogo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bolas</li> <li>▪ Coletes</li> <li>▪ Águas</li> <li>▪ Lanches – neste capítulo de frisar que era competência da equipa técnica assegurar-se de que os jogadores teriam os lanches no final do jogo, obrigando o treinador a deslocar-se propositadamente a Sintra de forma a receber o Pão, por exemplo.</li> </ul> </li> </ul>

### 6.3.1 Preleção antecedente ao Jogo

Na preleção antecedente ao jogo a preocupação principal era saber se estavam todos aptos física e mentalmente para encararem o jogo, do ponto de vista físico saber se entre a última unidade de treino e o jogo – com interregno de um dia – os jogadores tocados estavam recuperados e também saber se algum problema ocorreu desde então, do ponto de vista mental era nossa (equipa técnica) missão fazer com que, jogo após jogo, derrota após derrota, os níveis de motivação se mantivessem, transmitir a nossa confiança, o nosso entusiasmo e criar objetivos diferentes para cada jogador e para a equipa que não o resultado final. Eram abordadas as missões individuais de cada jogador, a estratégia coletiva, os quatro momentos de jogo e os esquemas táticos, ofensivos e defensivos.

### 6.3.2 Aquecimento

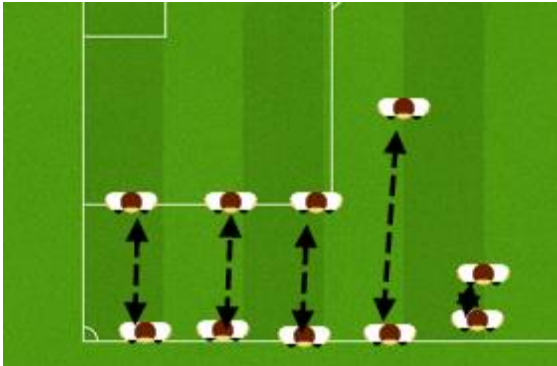
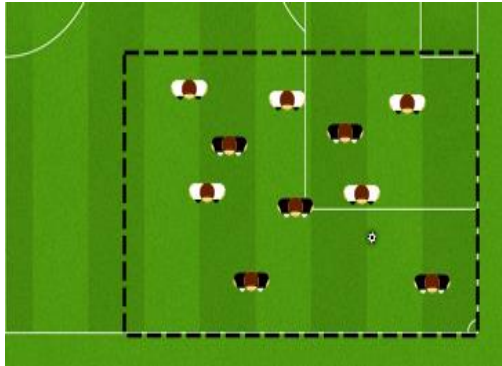
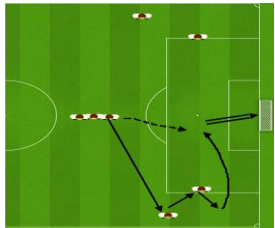
O aquecimento tem a função de aumentar a predisposição dos atletas para a prática desportiva, deverá ter em consideração o modelo de jogo adotado e claro está as características dos nossos jogadores.

No aquecimento deveremos procurar enquadrar exercícios que tenham dinâmicas semelhantes aos que encontram durante a semana de treinos.

A realização de ATTS, durante o período de aquecimento, foi sempre uma das nossas preocupações, diferentes tipos de passes e receções de bola, cabeceamentos, remates e cruzamentos com finalização, eram repetidos algumas vezes nestes momentos de preparação para a competição.

O aquecimento de jogo foi sempre igual, alternando apenas a ultima fase, vejamos as três fases do aquecimento de jogo:

Tabela 15 Aquecimento Jogo

Fase Inicial	Fase Intermédia	Fase Final
Dois a dois com bola; frente a frente; passe e receção alternando distância e força.	Manutenção de posse de bola. Velocidade.	Cruzamentos com Finalização (cruzar sempre no chão) Remate á entrada da área.
		

## Tabela 16 Aquecimento Jogo

## 6.3.3 Durante o Jogo: Postura/Imagem

A postura no banco, as intervenções e as relações interpessoais de um treinador estão dependentes obviamente da sua personalidade.

Contudo nunca nos devemos esquecer que estamos a falar de jovens jogadores pelo que a adaptação dessa postura, linguagem e comunicação deve ser constante.

O feedback ao atleta é essencial, deve ser, sempre que possível, positivo, porém as correções a nível técnico-tático são fundamentais levando em linha de conta a já mencionada adaptação comunicacional.

Foi sempre nossa preocupação, em casa ou fora, nunca discutir com as equipas de arbitragem, o árbitro principal é o juiz maior da competição dentro do campo, creio ser determinante criar uma boa relação dentro do jogo com este interveniente, por ser em primeiro lugar uma parte ativa das decisões do jogo, e segundo porque o foco terá sempre de ser o nosso trabalho aquilo que verdadeiramente podemos alterar por via da nossa entrega diária.

Antes dos jogos em casa receber bem as equipas adversárias e as de arbitragem são apanágio do nosso clube, tal como a saudação a todos os jogadores instantes antes do início da partida.

No final dos jogos ir juntamente com os jogadores agradecer o apoio prestado pelos adeptos da nossa equipa na sua maioria constituídos pelos pais e familiares dos mesmos.

#### 6.3.4 Direção da equipa durante o jogo

A direção do treinador no momento do jogo visa corrigir, adaptar ou modificar o comportamento dos jogadores, por forma a adequá-los em função dos variados contextos em que as situações de jogo ocorrem e neste aspeto também aqui a adaptação é essencial.

Neste capítulo convém frisar que fruto dos resultados/prestações obtidos no campeonato a minha intervenção iniciava sempre com indicações coletivas, pontualmente individuais, porém no decurso normal do jogo e com o avolumar do resultado toda e qualquer intervenção visava aspetos individuais, de reforço positivo, para aquilo que eram os princípios básicos do jogo, o ênfase era sobretudo a nível do passe, receção e maioritariamente no aspeto comportamental.

O sucesso da equipa pode estar dependente da rapidez de observação e análise e da tomada de decisão do treinador (Castelo J. F., 2003, pp. 268-269).

Cruz e Gomes (1996) defendem que no contexto do futebol formação, o treinador deve direcionar a sua comunicação encorajando o esforço e o trabalho dos jogadores em vez de pedir e exigir resultados ou golos.

Deve transmitir assim o apreço e a valorização do esforço realizado pelos atletas utilizando reforços positivos e encorajar imediatamente após os erros cometidos, evitando a punição e o castigo quando as coisas correm menos bem.

A comunicação conjunta por parte dos vários membros da equipa técnica para a observação e análise do jogo era uma constante sendo que a tomada de decisão na grande maioria das vezes foi tomada por mim.

#### 6.3.5 Direção da equipa durante o Intervalo

O intervalo constitui o período de paragem compreendido entre as duas partes oficiais de um jogo de futebol, correspondendo a sensivelmente 10-15 minutos.

Este interregno era por nós – equipa técnica - aproveitado para corrigir comportamentos e preparar a equipa para a 2ª parte, sendo que, neste caso concreto o aspeto motivacional assumia aqui um papel determinante dado o desnível de resultado que por vezes já ao intervalo acontecia.

Castelo (2009) sugere que as ações a efetuar durante o intervalo devam ser sistematizadas em três etapas distintas: 1) relaxar/tranquilizar, 2) vigilância médica e por último 3) preparação tático/técnica para a segunda parte.

### 6.3.6 Após o Jogo

Os jogadores e o treinador deverão considerar o resultado nem sempre reflete a realidade do rendimento obtido (Castelo J. F., 2003, p. 275).

Esta citação do Professor Doutor Jorge Castelo não se enquadra na realidade vivida durante esta época, salvo raras e honrosas exceções fomos derrotados sempre de uma forma justa, incontestável.

Seria o resultado a única coisa a avaliar? Não, muito mais do que o resultado a prestação dos jogadores naquilo que era o processo de crescimento individual e coletivo, o treinado *vs* operacionalizado, questões acima de tudo de postura competitiva eram o alvo do nosso feedback final, sempre breve, sucinto, deixando sempre a convicção de que quando se perdia não estava tudo mal da mesma forma que quando o resultado era mais favorável muito haveria ainda para trabalhar.

Cumprimentar o adversário, equipas técnicas, de arbitragem, saudar o público eram prática instituída.

## Capítulo VII – Portfólio de Competências

### 7.1 Introdução

O tema deste trabalho tem a sua origem na mescla entre a formação académica do autor e o seu trajeto profissional desportivo.

Licenciado em Gestão de Recursos Humanos aborda, inevitavelmente diria, a Gestão de competências como uma das principais, senão mesmo a principal, característica e formas de avaliar, potenciar e envolver os colaboradores de uma organização.

Ceitel, M (2006) refere que *“As organizações são, de facto, cada vez mais pressionadas por mudanças tecnológicas, políticas, económicas, sociais e culturais, cada vez a uma escala mais global.*

*Estes dinamismos conduzem à necessidade do desenvolvimento de competências que possibilitem a melhoria contínua e um novo vigor adaptativo a todos os níveis das organizações, que lhes permita aumentar o seu potencial competitivo”.*

O surgimento de modelos de gestão baseados na noção de competência e, por conseguinte, sua incorporação ao ambiente organizacional fizeram com que o termo competência adquirisse diferentes conotações, conforme relata McLagan (1997).

Não se pretende aqui discutir as diversas correntes teóricas e as abordagens conceituais existentes, pois o assunto já foi suficientemente tratado por muitos autores, tais como Brandão e Guimarães (2001), Dutra (2004) e Fleury e Fleury (2001).

De facto, a evolução- a todos os níveis – das organizações leva a que, e dado o nível de competitividade existente, a escolha daqueles que constituem e se pretende que sejam as alavancas das empresas – as pessoas – seja cada vez mais rigorosa, restrita, focada naquilo que são os seus propósitos, o lucro.

A gestão por competências propõe- se a orientar esforços para planear, captar, desenvolver e avaliar, nos diferentes níveis da organização – individual, grupal e organizacional –, as competências necessárias à consecução dos seus objetivos, conforme explicam Brandão e Guimarães (2001).

Os clubes de Futebol também eles são organizações, dado que são um conjunto de pessoas, divididos por departamentos, que por sua vez têm uma relação de interdependência, ou seja, o trabalho individual visa servir o todo, o objetivo final da organização.

A pertinência deste trabalho visa, em primeiro lugar, construir /propor um portfólio para avaliação de competências para jovens jogadores de futebol á luz do desenvolvimento dos mesmos a longo prazo, tendo como base o modelo de Istvan Balyi existente fazendo aqui a ligação com o exposto anteriormente, partindo do pressuposto que uma equipa, um clube é também uma organização, também ela tem objetivos e pretende maximizar o potencial dos seus mais valiosos recursos, as pessoas.

### 7.1.1 Objetivo

O Objetivo deste artigo é o de construir/propor um portfólio de competências para jovens futebolistas de um clube de futebol exclusivamente dedicado á formação, neste caso a Escola Academia Sporting-Sintra exclusivamente para o escalão de Sub14.

Embora respeitando a denominação das camadas jovens em vigor no clube, será adotado o modelo de Istvan Balyi para o desenvolvimento de atletas a longo prazo (LTAD) cujos intervalos de idades se cifram entre os 4 anos de idade (*Stage 1 active start*) e os 19 anos (*Stage 5 Training to Compete*).

## 7.2 Gestão por competências

A gestão por competências não é simplesmente uma forma de gerir, mas um meio muito eficaz de desenvolvimento de talentos nas empresas.

Através dela podemos orientar as ações das pessoas no intuito de se construir uma organização eficaz, ou seja, aquela que atinge as suas metas e seus objetivos traçados.

Taylor (1970) já alertava, no início deste século, para a necessidade das empresas contarem com “homens eficientes”, ressaltando que a procura pelos competentes excedia à oferta.

Pode então verificar-se que pouco mudou, as empresas/organizações pretendem “os melhores”.

Quando uma empresa define o perfil de competências individuais para o ocupante de uma função, estão assim implícitas as suas expectativas com relação ao comportamento, posturas, habilidades e conhecimentos que os profissionais precisam possuir para a realização eficaz da sua função.

Três categorias de competências individuais são valorizadas e desenvolvidas contribuindo de maneira significativa para a formação das competências organizacionais:

1. Competências pessoais
2. Competências técnicas
3. Competências de gestão

O perfil de competências é um fator determinante no processo de alinhar as competências individuais com os objetivos estratégicos da empresa.

Uma empresa que não possui uma gestão clara e definida está a perder tempo desnecessário sem conseguir estabelecer metas e objetivos claros, e ao mesmo tempo, sem utilizar a máxima potencialidade de cada profissional, pode, ao invés, possuir profissionais que “remam” em direção oposta ao que se deseja alcançar.

A implantação de um processo de gestão por competências pressupõe investimento de tempo e recursos em formação, estes recursos investidos trarão benefícios a empresa a longo prazo, pois desenvolve os seus colaboradores e conseqüentemente a sua produtividade e mais-valias organizacionais.

O desenvolvimento de competências tem justamente a perspectiva de desenvolvimento contínuo e crescimento na empresa.

A formação por competências rege-se por escamotear as necessidades da empresa e da função, são definidas, de maneira clara, todas as competências (organizacional, divisional e individual) de forma que todos compreendam.

Depois deste processo a formação é essencial ao desenvolvimento dos colaboradores.

### 7.3 Missão, Visão, Valores

A missão de uma organização é obter sucesso, sucesso esse que só é possível se estrategicamente conseguir delinear um plano que seja consistente, perene e que sirva a sua razão de ser, o cliente.

Saber responder a questões como, “quem somos?”, “o que fazemos? “qual é o nosso negócio?”, “Quem vamos servir?”, em suma porque existimos.

A visão é o que queremos ser, ter claramente definidos os nossos objetivos estratégicos e estes devem ser objetivos e por todos percetíveis, só assim se consegue o envolvimento de todos.

O que temos de fazer para lá chegar, que caminho percorrer, o que nos faz falta, o que nos orienta.

Os valores são o que nos norteia, a base do nosso trabalho, algo que é imutável, que perdura e que será imagem de marca da nossa empresa, tais como honestidade, ética, respeito, foco no cliente, etc., um padrão de comportamentos e princípios que nos farão distintos dos demais.

O que queremos ser ou o que queremos atingir, a que nível queremos chegar, estabelecer horizontes temporais, focalizarmo-nos no objetivo, tê-lo bem presente na nossa mente e não nos desviarmos desse ponto, para tal temos de estar convictos que temos essa capacidade, terá a atitude necessária e buscar sempre a superação, interrogarmo-nos para atingir níveis tais que nos levem perto da perfeição, essa busca incessante será o motor do nosso desenvolvimento, esta será a visão.

Os valores que nos regem para lá chegar, as nossas bases, aquilo que de não abdicamos e que faz de nós mais fortes, os pilares do nosso ser.

A massificação do fenómeno desportivo, neste caso do futebol, assume hoje em dia um papel determinante, ora pelos pesados contributos financeiros das televisões, pelo peso influente dos agentes, dos *mass media*, a busca incessante pelo resultado, tudo isto concorre com que por vezes nos afastemos deste ou daquele desporto por estar desvirtuado, viciado, sem qualquer valor ético e moral associado e podemos ser nós, treinadores, a mudar estas atitudes e comportamentos começando pelos escalões mais baixos, a base da nossa sociedade e do nosso desporto.

Neste caso em concreto o SCP têm para as suas EAS uma estratégia bem delineada, a estrutura é sólida e em constante crescimento e melhoria conforme as mais recentes aberturas de polos além-fronteiras.

#### 7.4 Talento

É absolutamente necessário que as organizações se distingam das demais, de forma a ganharem vantagem competitiva no mercado.

Esta vantagem pode ser alcançada através de diversas formas, novos produtos, inovações, novas formas de dirigir, mas principalmente através da aposta nas pessoas certas, são as pessoas que, com as suas características, valores, competências e experiências anteriores, constituem o capital intelectual e que farão com que as empresas realmente se distingam umas das outras.

São também as pessoas que podem contribuir para o sucesso ou para o fracasso de uma organização.

As pessoas são, então, encaradas atualmente como o centro da estratégia empresarial, no reconhecimento de que o sucesso de qualquer empresa depende antes de mais do seu capital humano.

As organizações reconhecem que, independentemente da sua estratégia de negócio e quais os desafios do mercado onde estão inseridos, é necessário ter o talento certo para enfrentar esses desafios com sucesso.

Ao longo da evolução da definição de talento, o conceito de competência tem ganho maior ênfase.

O facto de um colaborador revelar ter competências que os restantes não têm e ter a capacidade de as desenvolver, é um fator que pode diferenciar entre ser um talento e não ser, veja-se o exemplo de Cristiano Ronaldo, alguém que continua incessantemente a desenvolver toda a sua capacidade e a incrementar competências fazendo dele um dos melhores futebolistas da história.

Esta passagem foi importante porque queria começar a tratar do talento no futebol mas antes era pertinente mencionar que as organizações/empresa e o futebol estão ligadas por estas questões, talento/gestão/lucro/sucesso.

*“In sport, as in other domains such as science, music and the arts, the attainment of excellence is the primary goal of many individuals” (Williams; Reilly.2000).*

*“To remain competitive, clubs now endeavor to invest significant amounts of money in attempting to identify and nurture potentially elite players. Identifying soccer potential at an early age ensures that players receive specialized coaching and training to accelerate the talent development process.” (Williams;Reilly.2000).*

Este tema, o talento, continua cada vez mais cogitado no seio desportivo, em particular no futebol.

É comum o entendimento de que talento é composto por dois componentes principais – as características inatas/genéticas e as habilidades aprendidas, havendo pouco consenso no que diz respeito ao facto de quais são os fatores que dominam.

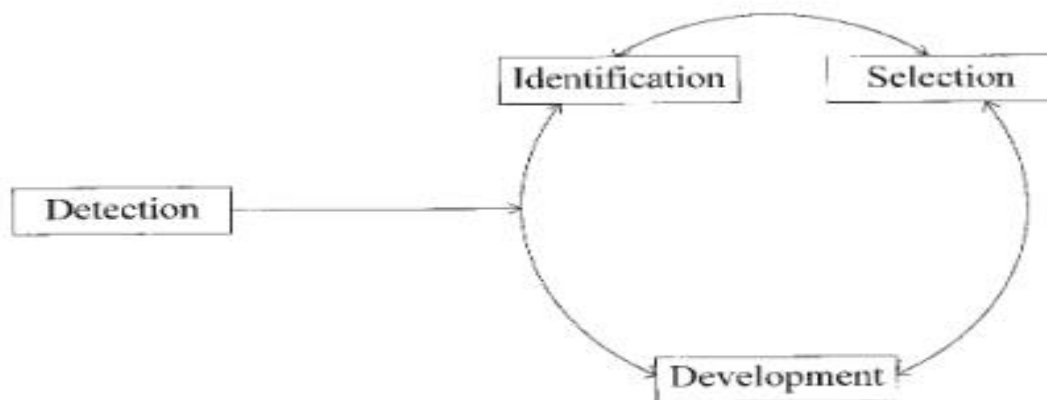
Identificar o/um talento significa aquilo que a maior parte dos clubes de futebol pretende, a busca pela excelência e por alguém que se diferencie dos demais podendo assim trazer ativos financeiros e desportivos ao clube.

O grande desafio consiste em descobrir que talento tem cada pessoa.

O aumento do significado social do desporto de competição faz com que a deteção e a seleção de talentos adquiram uma maior importância na luta contra o desperdício e a eficiência de processos cada vez mais caros que o permita canalizar e desenvolver eficazmente.

*“Definir talento implica endereçar a multiplicidade e diversidade de perfis, habilidades e competências existentes, pois o seu significado é tão abrangente e personalizado quanto o número de pessoas de que estamos a analisar. Pode-se afirmar que todas as pessoas têm talentos, mas esses talentos não são iguais para todos, existindo diversos tipos de talento.” (Lança;R.2016)*

Sendo que, tal como nos refere aqui Rui Lança, cada pessoa detém um talento então a tarefa mais complexa será a de detetar, identificar, seleccionar e desenvolver esse mesmo talento, sendo que Williams e Reilly (2000) propõem um diagrama que ajuda certamente a esta clarificação.



**Fig. 1.** Key stages in the talent identification and development process (adapted from Williams and Franks, 1998).

Figura 48 Identificação de Talentos (adaptado Williams & Reilly)

Sendo o futebol a modalidade desportiva com maior popularidade e que maior adesão tem por parte da população jovem não é difícil a deteção de um potencial talento, é comum, nas escolas, ruas, torneios desportivos, vermos jogadores com habilidades especiais e que se destacam dos demais praticantes.

A identificação tem a ver com aquilo que é observado já em contexto federativo, ou seja, o atleta já está inscrito num clube e podemos verificar que este ou aquele jogador se destaca.

Tendo os atletas identificados a seleção destes é o passo seguinte, imaginemos um contexto de convocatória de seleção nacional onde tenho perfeitamente identificados os jogadores e agora vamos seleccionar aqueles que realmente pretendemos.

Desenvolver os talentos significa um trabalho mais complexo que não é linear para todos, uns podem ser seleccionados mais cedo, devido a estados de maturação mais precoces e outros podem surgir mais adiante, é tudo muito relativo e segue passos que têm que ver sobretudo com aquilo que é o ambiente proporcionado para que o desenvolvimento ocorra, o jogador deve ter á sua disposição condições estruturais, económicas, financeiras e sobretudo humanas para que cresça enquanto futebolista.

## 7.5 L.T.A.D – Long Term Athlete Development

O modelo de formação desportiva a longo prazo (LTAD) centra-se no quadro geral de desenvolvimento do atleta tendo em conta o crescimento, maturação, desenvolvimento e continuidade, tudo isto num sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way (2010).

Segundo estes autores, este modelo é de grande importância, especialmente para os treinadores, dirigentes desportivos e técnicos administrativos e nele, o conceito de treino assume um papel de grande relevo.

### 7.5.1 Etapas

O modelo LTAD engloba sete etapas: três etapas iniciais visando a alfabetização motora e o desporto para todos; três etapas seguintes focadas na preparação para a excelência e, por último, uma sétima etapa visando incentivar a prática de atividade física ao longo da vida (Balyi *et al*, 2010).

São as seguintes sete etapas:

#### 1 – Início Ativo (*Active Start*;4-6 anos)

Aprender os movimentos fundamentais e evidenciá-los em situação de jogo;

Compreender que a atividade física é uma componente essencial para o desenvolvimento saudável da criança.

#### 2 – Fundamentos (*FUNDamentals*;6-9 anos)

Os movimentos fundamentais e habilidades devem ser introduzidos através de jogos lúdicos / divertidos, pois é neste período que o divertimento é considerado também ele fundamental, daí o facto de se realçar o prefixo FUN da palavra *fundamentals* no documento original.

#### 3 – Aprender a treinar (*Learning to train*; 9-12 anos)

Aprender as habilidades desportivas na sua generalidade.

O período entre os 9 e os 12 anos é dos mais importantes no que concerne ao desenvolvimento motor da criança.

Resumindo esta é uma etapa fundamental, onde as crianças devem aprender habilidades desportivas gerais, pois estas habilidades são os pilares para o completo desenvolvimento atlético das crianças.

#### 4 – Treinar para treinar (*Training to train*;12-16 anos)

Continuar a desenvolver e consolidar habilidades desportivas específicas.

Nesta etapa os jovens fortalecem as suas habilidades específicas desportivas, habilidades e táticas, constituindo assim uma janela de adaptação rápida ao nível da capacidade aeróbica, velocidade e força.

#### 5 – Treinar para competir (*Training to compete*;16-20 anos)

Otimizar a capacidade motora e aprender a competir; otimizar a preparação física geral e específica, as habilidades individuais e desempenho.

Nesta etapa é crucial perceber se todos os objetivos referentes à etapa anterior (“Treinar para treinar”) foram alcançados, antes de se focar nos objetivos da etapa “Treinar para competir”.

Esta é uma etapa necessária, pois é fundamental garantir durante todo o ano alta intensidade e treino específico.

#### 6 – Treinar para ganhar (*Training to Win*)

Treinar para ganhar é a etapa final de preparação atlética.

Nesta etapa, o locus do treino está delineado para a maximização da performance, estando direcionado para o treino de atletas para grandes competições, logo, o treino deverá ser de alta intensidade e de grande volume.

#### 7 – Ativo para a vida (*Active for Life*)

O objetivo é o de que haja uma transição relativamente pacífica da carreira desportiva ao nível da competição para a atividade física ao longo da vida e conseqüente participação no desporto.



Figura 49 Etapas LTAD

## 7.6 Competências

*“O conceito de competência é de extrema importância para uma empresa/organização na medida em que permite prever comportamentos que, por sua vez, predizem o desempenho; diferem na medida em que podem ser ensinadas; devem refletir os comportamentos necessários ao sucesso futuro da organização.” (Ceitil, M. 2006)*

## 7.7 Proposta

A proposta de construção de um portfólio de competências para jovens futebolistas surge aquando da necessidade de fazer avaliações aos atletas da EAS-Sinta do escalão de Juniores “C”- Iniciados.

Deparando-me com o atual modelo e respetiva ficha – provenientes do SCP – causou estranheza o facto de não serem explícitos os conceitos nele contidos.

Os fatores de rendimento eram o cerne da questão porém a falta de critério era algo que não estava claro, por exemplo, no fator técnico “*Precisão de passe* “ aparecem os números 1,2,3,4 com as respetivas classificações – “*mau; Insuf; suf; Bom; M.Bom;*”, ora isto é muito vago, a meu ver, o que significa precisão de passe, o que significa a escala, o que é bom, mau, etc....

A minha proposta é a de criar uma nova grelha, um novo modelo, digamos assim, onde esteja tudo bem explícito e que facilite a avaliação ao avaliador – treinador- aquando da avaliação, para isso será entregue ao treinador o portfólio de competências necessárias bem como a sua descrição.

Paralelamente existia em mim já a vontade de o fazer dado que através dos vários seminários incluídos no Mestrado que frequento, lembro a título de exemplo a participação do Professor Carlos Cruz – coordenador de Andebol do Sport Lisboa e Benfica – que foi extremamente positiva, desde a partilha da sua experiência até a atualidade, às participações do Professores Doutores Luís Massuca e João Valente, despertaram em mim a intenção de poder colocar em prática também, e porque não, os ensinamentos tirados da formação superior em Gestão de Recursos Humanos.

Fazendo um paralelismo entre a gestão das empresas e dos clubes de futebol o modelo de gestão de competências hoje ferramenta estratégica de Recursos Humanos das empresas, pode ser transposto para o futebol, neste caso para a estrutura de um clube de futebol de formação e de um escalão em concreto, o que treino neste momento.

Para mais fácil compreensão ficam abaixo as fases a considerar para a elaboração de uma proposta de modelo de gestão de competências.

## 7.8 Fases

A metodologia que se apresenta de seguida é apenas uma das várias existentes, dado que é bastante flexível e adaptável consoante o que se pretenda e as características da EAS em causa.

### 7.8.1 Fase I - Identificação das competências chave-Core Competences e competências específicas-Hard Competences.

Nesta fase é necessário identificar e escolher as competências fulcrais ao desenvolvimento do projeto, tendo em conta a estratégia do clube.

Posto isto teremos de ser criteriosos, exigentes se quisermos levar o clube ao sucesso, logo, os comportamentos a escolher terão de ser os de excelência.

Competências transversais/chave, ou *Core competences* – aquelas que são comuns a todo o clube – e competências específicas que são específicas de cada função, ou posição e patamar/fase de evolução do atleta, são as *hard competencies*.

### 7.8.2 Fase II – Definição e descrição de competências.

Nesta fase deve-se descrever minuciosamente o que se pretende de cada competência.

Devem ser sintéticas, não conter adjetivos, ser claras e objetivas.

### 7.8.3 Fase III – Avaliação das competências (nível I)

Nesta fase pretende-se que sejam avaliadas as competências atuais dos clubes/atletas/etapas de desenvolvimento, e que visa aferir o estado real da organização aquando da implementação do projeto para se verificar qual o gap existente entre o que se tem e o que se pretende.

### 7.8.4 Fase IV – Definição de planos de ação

Apurados os *gap* existentes entre o que se tem e aquilo que se pretende, esta fase visa definir a metodologia de ação para retificar estas diferenças.

São diferenças a nível estrutural – fatores de suporte – então vamos ter de intervir junto da organização (cultura organizacional, infraestruturais, pessoas).

Se forem fatores pessoais - da própria pessoa – então o trabalho terá de ser desenvolvido junto da pessoa e das competências que estarão em falta.

Daqui surgirá um plano de ação para resolução dos problemas.

### 7.8.5 Fase V – Avaliação do desenvolvimento de competências (nível II)

Passado algum tempo far-se-á uma avaliação de todo o processo e tem como objetivo verificar se foi ou não eficaz este modelo que teve início na identificação das competências.

## 7.9 Modelo Atual EAS- Sintra (Sub 14)

O modelo atual da EAS – Sintra para avaliar as competências dos jovens jogadores causou em mim alguma dificuldade/perplexidade uma vez que não eram claros naquilo que propunham avaliar.

Tendo os fatores de rendimento como base desta avaliação a escala e critérios de avaliação devem ser mais precisos naquilo que se refere ao número e correspondente nota.

Nome do Atleta:										
Data da Avaliação:										
<b>RELATÓRIO INDIVIDUAL</b>										
Jogos Completos	Titular	Suplente Utilizado	Suplente não	Golos	Assistências	Cartões		Volume de Jogo		
								Efectuado	Máximo	%
<b>Avaliação Geral do Treinador</b>					<b>Auto-Avaliação do Atleta</b>					
Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	
<b>Avaliação Física</b>					<b>Avaliação Técnica</b>					
Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
Velocidade					Cabeceamento					
Arranque					Precisão de passe					
Recuperação					Condução de bola					
Condição Física					Recepção					
Estatura					Remate					
Musculatura					Orrible					
Força					bola parada					
<b>Avaliação Tática</b>					<b>Avaliação Psicológica</b>					
Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	Mau	Insuf.	Suf.	Bom	M.Bom	
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
Posicionamento					Liderança					
marcação/encurtamento					Persistência					
Leitura jogo					Garra					
Capacidade Defensiva					Calma					
Capacidade Ofensiva					Personalidade					
Recuperação de bola					Combatividade					
Ligação sectorial					Maturidade					
<b>Observações gerais sobre o atleta:</b>										
<b>O Treinador</b>					<b>O Coordenador</b>					

Figura 50 Modelo de avaliação atual EAS

## 7.10 Novo Modelo Proposto EAS-Sintra (Sub-14)

## 7.10.1 Fase I

## Identificação das Competências- Chave

As competências-chave (*Core competencies*) são aquelas que devem ser transversais a todo o clube independentemente do escalão.

A Atitude competitiva, é a competências – chave da EAS-Sintra.

## Identificação das competências Específicas.

As competências específicas (*Hard competencies*) têm por base os fatores de rendimento e agora, para esta etapa de aprendizagem, onde se faz aqui a “ponte” entre o LTAD e o preconizado pelo SCP é que surge a minha proposta, um clarificar, esmiuçar, clarificar o que cada uma significa.

## 7.10.2 Fase II

## Tabela 17 Atitude competitiva

## Descrição da competência – Chave

**Atitude competitiva**

Comportamentos que denotam a sua paixão e entrega ao jogo sempre em sintonia com os objetivos coletivos.

<b>Indicadores comportamentais</b>	<b>Indicadores de Medida</b>
Cumprir com rigor o que lhe é estipulado	Joga onde o treinador entende (100%)
Bolas divididas	Aborda todos os lances com ímpeto
Auto controlo	Mantém a calma em situações de Stress
Liderança	Incentiva os colegas (100%)
Propõe soluções para aumentar rendimento coletivo	Diálogo com a equipa técnica
Auto motivação	Cumprir com rigor plano individual de melhoria.
Assiduidade e pontualidade	Não falta nem chega atrasado (100%)
Espírito de sacrifício	Joga até com limites físicos

**Instrumentos de Medida**

Treino e Jogo/Competição

### Descrição das competências Específicas – Fatores de Rendimento

As competências específicas (*Hard competencies*) têm por base os fatores de rendimento e agora, para esta etapa de aprendizagem, onde se faz aqui a “ponte” entre o LTAD e o preconizado pelo SCP é que surge a proposta, um clarificar, esmiuçar, clarificar o que cada uma significa.

Será utilizada a escala de *Likert* de 1 a 5 onde o numero 1 significa nunca apresenta e 5 significa apresenta sempre.

Esta escala foi escolhida por ser de mais fácil compreensão e mais fácil também tratamento e dados.

#### ➤ Fator de Rendimento Físico – Velocidade

Bompa (2002) fala-nos da velocidade como sendo a capacidade de se transportar ou se mover rapidamente, em que mecanicamente a velocidade é demonstrada por meio da relação entre espaço e tempo.

Garganta (1999) também nos diz que a velocidade não decorre apenas na brevidade de reação aos estímulos ou da velocidade gestual, mas também do tempo necessário à identificação, ao tratamento rápido da informação e ao reconhecimento e avaliação das situações complexas de jogo.

Posto isto podemos afirmar, para o futebol concretamente que a velocidade é a capacidade de produzir um movimento/deslocamento, de uma parte do corpo ou o seu todo, mas também de pensar e encontrar uma resposta para resolver determinada tarefa, no mais curto espaço de tempo.

Passemos á descrição da competência:

### Velocidade

Capacidade de produzir um movimento/deslocamento, de uma parte do corpo ou o seu todo, mas também de pensar e encontrar uma resposta para resolver determinada tarefa, no mais curto espaço de tempo.

**Guarda Redes** – Sai rápido a cruzamentos, perante situações de 1x1 e nas reposições de bola/transições Ofensivas.

**Defesas laterais** – Nas dobras aos DC, a subir pelo corredor e a recuperar posição.

**Defesas Centrais** – Na antecipação e dobras aos laterais.

**Médios Ala** – Em processo ofensivo 1x1 e em missões defensivas acompanhando o lateral contrário.

**Médios Centro** – Na execução de passes em transição; nas coberturas; na chegada á área para finalizar.

**Avançados** – Em situações de 1x1, em profundidade, e a atacar a bola.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 18 Velocidade

➤ Fator de Rendimento Físico- Força

A força é observada a todo o momento no futebol: nos contactos com a bola (remate, passe, receção, cabeceamento), nas corridas, nas arrancadas em velocidade ou sprints curtos, nos saltos, nas mudanças de direção, nas rotações, nas fintas/dribles, acelerações e desacelerações, disputas de bola contra os adversários e outras diversas situações.

A força no futebol pode ser dividida em três: força máxima, força explosiva e resistência de força.

As divisões das manifestações de força estão em quase todos os momentos do jogo, no qual, invariavelmente, uma se sobrepõe e predomina sobre as outras.

Todas, porém, estão agem em conjunto na maior parte das ações do jogo.

A junção dessas três divisões é classificada como força específica do futebolista (SARGENTIM, 2010).

Passemos á descrição da competência:

### Força

Capacidade dos músculos exercerem tensão.

A contração pode ser definida como o encurtamento das fibras musculares como resposta normal a um estímulo nervoso.

Sendo assim, quando a pessoa realiza qualquer movimento, o corpo realiza as chamadas contrações musculares.

**Guarda Redes** – Na reposição da bola em jogo com os pés e mãos; saídas a cruzamentos.

**Defesas Laterais** – Nos duelos 1x1 e nos cruzamentos.

**Defesas Centrais** – Nos duelos 1x1 e capacidade de choque no ar/impulsão.

**Médios Ala** - Nos sprints curtos e cruzamentos.

**Médios Centro** – No poder de choque e passes longos.

**Avançados** - No poder de choque e remate.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 19 Força

➤ Fator de rendimento Físico - Resistência

A resistência é indispensável para os praticantes dos mais variados desportos, tanto individuais quanto coletivos.

É evidente que a resistência do jogador de futebol difere do jogador de vólei ou do de basquetebol, porém todos necessitam dela para bem desempenhar a sua função na equipa.

Passemos á descrição da competência:

### Resistência

Capacidade que o indivíduo possui em praticar uma atividade durante um longo período de tempo, suportando assim a fadiga e sem ter queda no rendimento.

**Guarda Redes** – Saídas a cruzamentos ou em situações de 1x1. (dependendo do grau de dificuldade do jogo)

**Defesas Laterais** – Efetua o corredor alternando entre fase defensiva e ofensiva.

**Defesas Centrais** – Em situações de 1x1, dobras aos laterais, saídas a jogar.

**Médios Ala** – Capacidade de alternar fase ofensiva e defensiva.

**Médios Centro** – Nas transições e apoio ao ataque e defesa.

**Avançados** – Em organização defensiva e em situações de 1x1.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 20 Resistência

➤ Fator de rendimento Físico – Capacidades Coordenativas

Coordenação é a interação harmoniosa e económica do sistema músculo-esquelético, do sistema nervoso e do sistema nervoso sensorial com o fim de produzir ações motoras precisas e equilibradas, importância em várias disciplinas científicas como a aprendizagem motora, o controlo motor e o desenvolvimento motor”, (Kiphard, 1976)

Descrição da competência:

### Capacidades coordenativas

Capacidades que permitem coordenar os gestos motores mais complexos, utilizar racionalmente as habilidades motoras adquiridas e adaptá-las rapidamente a novas situações.

**Guarda Redes** – Saídas a cruzamentos ou fora da área.

**Defesas Laterais** – Antecipação, desarme, coberturas, em ações 1x1 ofensivamente.

**Defesas Centrais** – Antecipação, desarme, coberturas.

**Médios Ala** – Capacidade de drible, remate, cruzamentos.

**Médios Centro** – Coberturas ofensivas e defensivas, na chegada a zonas de finalização.

**Avançados** – Remate após receção, seja no ar (cabeça, peito), ou pelo chão com ambos os pés.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 21 Cap. Coordenativas

➤ Fator de Rendimento Técnico – Passe e Receção

No futebol, como em qualquer modalidade desportiva, existem fundamentos básicos, que fazem a base de ação técnica dos praticantes.

Estes fundamentos, que constituem o suporte do futebol e também de outras modalidades desportivas, chamam-se técnica, ou ações técnicas, e para uma boa execução durante uma prática desportiva, deve ser aprendida e treinada.

No futebol, o nosso objetivo é o golo, e para conseguir o golo, precisamos progredir com a bola até ao alvo, seja através da condução de bola ou através do passe e de boa receção de bola.

Descrição de competência:

### Passe e receção

Ação técnico-tática levada a cabo quando um jogador envia a bola para um colega da sua equipa a receção é o ato de deter a bola total ou parcialmente com o objetivo de obter seu controle.

**Guarda Redes** – Na primeira fase de organização ofensiva ou aquando de atrasos.

**Defesas Laterais** – Nas combinações diretas/indiretas com os MA, MC, PL e cruzamentos.

**Defesas Centrais** – Na primeira fase de organização ofensiva, nas circulações de bola rápida.

**Médios Ala** – Nas combinações com os laterais, médios e avançados; cruzamentos.

**Médios Centro** – Nas ligações e transições.

**Avançados** – Nas combinações diretas e indiretas.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 22 Passe e receção

➤ Fator de Rendimento Técnico – Condução de Bola

A condução de bola é a forma mais indicada e de maior aplicabilidade em como movimentar-se após ter dominado a bola, sem, contudo, perdê-la de contato, ou seja, é o movimento que se faz levando a bola sobre o seu domínio.

### Condução de bola

Ação de deslocamento controlado da bola no espaço de jogo, com os objetivos de progredir no terreno de jogo, ou temporizar o desenvolvimento do processo ofensivo.

**Guarda Redes** – Na 1ª Fase de construção podendo fazer de 3º homem.

**Defesas Laterais** – Quando em situação ofensiva está livre de oposição.

**Defesas Centrais** – Na primeira fase de construção, livre de oposição.

**Médios Ala** – Em situações de 1x1.

**Médios Centro** – Em transições.

**Avançados** – Em situações de 1x1 ou transições.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 23 Condução de bola

➤ Fator de Rendimento Técnico – Drible /Finta

Drible é o gesto técnico pelo qual o jogador, com a bola em seu poder, evita um adversário pela mudança brusca na direção da corrida, mas, sem deixar de ter a bola em seu poder.

Finta é o gesto técnico realizado pelo jogador, com ou sem bola, de tal forma que o jogador fazendo uso dos seus olhos, cabeça, tronco, ou qualquer outra parte do corpo, pretende enganar o adversário quanto ao movimento que realmente pretende executar.

### Drible/Finta

Ação realizada pelos jogadores com o objetivo de desequilibrar ou ludibriar os adversários diretos.

**Guarda Redes** – Em ultima instancia quando pressionado pelo adversário.

**Defesas Laterais** – Quando em situação ofensiva está livre de oposição.

**Defesas Centrais** – Quando pressionados, ou em missões ofensivas.

**Médios Ala** – Em situações de 1x1.

**Médios Centro** – Em situação ofensiva de 1x1.

**Avançados** – Em situações de 1x1.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 24 Drible / Finta

➤ Fator de Rendimentos Técnico - Remate

Ao falarmos de remate no futebol estamos a falar implicitamente do seu objetivo, o golo.

O remate deve ser efetuado quando uma ocasião de golo se proporciona, não se devendo desperdiçar esse tempo, devemos para isso utilizar a técnica mais ajustada à situação de jogo, dependendo da trajetória da bola, da distância da baliza e da posição do guarda-redes.

### Remate

Ação exercida pelos atacantes sobre a bola, com o objetivo de introduzir a bola na baliza.

**Guarda Redes** – Na bola de saída.

**Defesas Laterais** – Quando em situação ofensiva, fase de finalização.

**Defesas Centrais** – Quando em situação ofensiva em fase de finalização, ou em passes longos (diagonais nas alas ou jogo direto com PL)

**Médios Ala** – Quando em situação ofensiva, fase de finalização, nos cruzamentos.

**Médios Centro** – Quando em situação ofensiva, fase de finalização.

**Avançados** – Quando em situação ofensiva, fase de finalização

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 25 Remate

➤ Fator de Rendimento Tático – Posicionamento

Embora não se tratando de uma guerra, o futebol é o confronto entre duas “nações” representadas pelos seus “guerreiros” em campo.

Tal como nas guerras este desporto tem de adaptar o conceito de tática utilizado nas guerras: tática é a arte de dispor e ordenar as tropas em confronto. Falando apenas de futebol podemos afirmar-se que as equipas são compostas por três setores – defesa, meio-campo e ataque sendo necessário aplicar um sistema, responsável pela coordenação das partes entre si, transformando o que poderia ser um emaranhado de 11 jogadores numa estrutura organizada.

O futebol tem evoluído no aspeto técnico, tático, físico e psicológico no decorrer dos anos, principalmente no início deste século com a introdução do modelo de jogo e de conceitos como a periodização tática por exemplo.

Apesar de toda esta evolução, muitos clubes não trabalham na formação deste que é um fator importantíssimo, o posicionamento dos jogadores em campo e suas missões individuais de acordo com a função que desempenha em campo.

Descrição de competência:

### Posicionamento

Capacidade de ocupar racionalmente o terreno de jogo executando missões individuais específicas de acordo com os objetivos coletivos definidos.

**Guarda Redes** – Posicionamento adotado estando a equipa na sua fase de criação ou finalização.

Comunicação com a linha defensiva

**Defesas Laterais** – Basculação coletiva; coberturas defensivas e ofensivas.

**Defesas Centrais** – Basculação coletiva; coberturas defensivas e ofensivas.

**Médios Ala** – Basculação coletiva; movimentos de rotura; profundidade; largura; coberturas defensivas e ofensivas.

**Médios Centro** – Nas coberturas, nos encurtamentos.

**Avançados** – Movimentos de apoio, de rotura, de atração.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 26 Posicionamento

➤ Fator de Rendimento Tático – Comportamento Ofensivo

Uma equipa está em Organização Ofensiva quando tem a bola, e o que se pretende neste momento é construir, criar situações para finalizar de preferência com golo.

Obviamente que está nisto aqui implícito que devemos também trabalhar para impedir que o adversário recupere a bola fazendo boas coberturas, jogando curto.

Dentro do seu modelo de jogo, o treinador define os princípios orientadores com os quais deseja estruturar as ações ofensivas da equipa – no intuito de fazer golo e de tomar as devidas precauções para evitar que o adversário retome a posse de bola e seja ele desta feita a tentar fazer golo.

Descrição de competência:

### Comportamento Ofensivo

Capacidade de, estando em posse de bola, adotar comportamentos de acordo com os padrões estabelecidos no Modelo de Jogo Adotado.

**Guarda Redes** – Comunicação e com a linha mais recuada; Posicionamento.

**Defesas Laterais** – Estando a bola no corredor lateral correspondente surgir como solução de cobertura ofensiva.

**Defesas Centrais** – Dando coberturas ofensivas á linha média; procurando sair a jogar de acordo com o MJA.

**Médios Ala** – Dando largura ao ataque; procurando a profundidade; procurando situações de 1x1 nos corredores; cruzamentos

**Médios Centro** – Nas coberturas ofensivas; qualidade de passe; aparecer em zonas de finalização para remate.

**Avançados** – Apoios frontais; movimentações; Finalização.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 27 Comportamento Ofensivo

➤ Fator de Rendimento Tático - Comportamento Defensivo

Ao contrário da Organização Ofensiva, a Organização Defensiva trabalha simultaneamente para evitar que o adversário chegue a situações de finalização, e para recuperar a posse de bola.

Mais uma vez cada treinador precisa estabelecer as regras que vão estruturar o comportamento dos jogadores neste momento de proteção da baliza, sem bola e tentativa de recuperação da posse.

Marcação zonal, individual, em bloco mais adiantado ou mais recuado, pode haver maior ou menor pressão sobre o portador da bola, as linhas e diagonais de cobertura também diferem conforme as convicções do treinador, são muitas as possibilidades.

Definição de competência:

### Comportamento Defensivo

Capacidade de, estando sem posse de bola, adotar comportamentos de acordo com os padrões estabelecidos no Modelo de Jogo Adotado.

**Guarda Redes** – Comunicação constante com a equipa.

**Defesas Laterais** – Estando a bola no seu corredor encurtar distancias e ser incisivo na marcação H x H; coberturas defensivas aos DC.

**Defesas Centrais** – Forte, determinado, agressivo nas disputas de bola; coberturas defensivas aos DL.

**Médios Ala** – Basculação coletiva; coberturas defensivas aos DL; acompanhamento dos DL contrários.

**Médios Centro** – Agressivos e fortes nos duelos; coberturas aos Médios Ala; fortes na 2ª bola.

**Avançados** – Pressão ao portador na 1ª zona de construção adversaria; condicionamento; fecho de espaço entre linhas (MD)

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 28 Comportamento Defensivo

➤ Fator de Rendimento Tático - Esquemas Táticos

O futebol atual é cada vez mais difícil e competitivo e, na maioria das vezes, a vitória de um jogo só se decide nos mais pequenos detalhes, como por exemplo nos lances de bola parada.

As jogadas de bola parada como os cantos, livres diretos ou indiretos, penáltis, lançamentos laterais e pontapés de baliza devem ser estabelecidas previamente pelo treinador, é o responsável máximo que decide quem são os executantes das bolas paradas.

As bolas paradas são muito importantes e decisivas para o sucesso de uma equipa de futebol, quer em termos defensivos como ofensivos, no caso da formação, principalmente em escalões de base, penso que haverá outras prioridades para serem trabalhadas, dependendo das idades dos atletas.

No caso do Futebol de 11, na minha opinião, já começa a ser importante coordenar a forma de defender e atacar da equipa em todos os momentos, incluindo as bolas paradas.

Contudo, penso que não se deverá exagerar neste tipo de treinos, pois pode comprometer a preparação das outras fases do jogo.

Definição da competência:

### Esquemas táticos

Comportamentos a adotar quando a bola é jogada depois de uma paragem de jogo.

Sejam eles ofensivos - pretendem assegurar as condições mais favoráveis para a obtenção imediata de golo - ou defensivos através da capacidade de antecipação de movimentos adversários evitando o golo.

**Guarda Redes** – Comunicação; antecipação; determinação nos duelos.

**Defesas Laterais** – Postura agressiva; Forte na marcação.

**Defesas Centrais** – Postura agressiva; Forte na marcação; Incisivo na área contrária.

**Médios Ala** – Efetuar bons cruzamentos.

**Médios Centro** – Fortes na marcação; eficazes na meia distância.

**Avançados** – Disponibilidade defensiva; Agressivos e fortes em termos ofensivos.

1	2	3	4	5
Nunca apresenta				Apresenta Sempre

Tabela 29 Esquemas Táticos

➤ Comportamentos Volitivos

O futebol é um desporto com múltiplas faces, necessitando de perfeita interligação entre os aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos para uma satisfatória compreensão (BRANDÃO, 2000; GOMES, 2003).

O futebol de alto rendimento é uma modalidade de disputa coletiva, com grande variabilidade de tempo na preparação, com esforços físicos intensos e exigentes, em treino ou em competição visando a maximização da performance do atleta e da equipa para conquistas de títulos.

O nível de exigência física e psicológica que o futebol de alto rendimento impõe aos atletas requer uma adequada preparação física que sustente a busca das melhores condições técnicas e táticas que os jogos solicitam, porém o futebol moderno exige dos jogadores uma preparação que muitas vezes não leva em consideração o próprio atleta, ou seja, a necessidade de uma recuperação adequada e de se sentir bem e feliz.

Ao nível da formação podemos e devemos ser exigentes com os atletas tendo sempre em mente que o foco é o seu desenvolvimento sob os pontos de vista desportivo, social e escolar, porém todos eles devem manifestar os seguintes comportamentos independentemente da posição.

A forma como o atleta encara a competição e a sua postura, o facto de o atleta não dever entrar para o jogo como derrotado, mas sim transmitir confiança aos seus colegas e treinador, pois a vitória deve ser um objetivo a atingir e não apenas um desejo. O desejo de ganhar e empenho do atleta são alguns dos aspetos mais importantes para o sucesso na competição desportiva.

Os jogadores devem encarar a competição como um conjunto de problemas a serem resolvidos prontamente, porém a resposta emocional dada a esses problemas pode ser a fonte de sucesso ou insucesso dos próprios atletas, os atletas de sucesso são “pensadores disciplinados”, em que as suas atitudes promovem a energia positiva, veja-se o caso de Cristiano Ronaldo que sempre afirmou querer ser um dos melhores da história.

### **Atitude competitiva**

Comportamentos que denotam paixão e entrega ao jogo sempre em sintonia com os objetivos coletivos.

Em certas ocasiões, as circunstâncias difíceis ou os traumas permitem desenvolver recursos que se encontravam latentes e que o indivíduo desconhecia até então.

A resiliência é a capacidade que tem uma pessoa ou um grupo de se recuperar perante a adversidade e ultrapassá-la.

A nível futebolístico a resiliência está relacionada com a capacidade dos atletas se recuperação de lesões graves e voltarem a ser referência como foram antes das mesmas, bem como de situações negativos como derrotas em competições, ou épocas menos conseguidas a nível individual e/ou coletivo.

A pressão psicológica e física que está hoje em dia associada ao treino e jogo mostram que o desempenho desportivo é algo complexo que é afetado pelas características individuais e por fatores ambientais.

É, portanto, devido a tudo isto que a resiliência parece ser uma característica inerente e absolutamente necessária aos jogadores pois somente aqueles que conseguem enfrentar e superar as incertezas e angústias inerentes ao desporto de alto rendimento é que terão o sucesso desejado.

### **Resiliência**

---

Recuperação rápida após situações adversas.

A virtude que consiste em conhecermos as nossas próprias limitações, fraquezas e agir de acordo com essa consciência.

As qualidades daqueles que não se aproveitam das outras pessoas, nem se mostram superiores a elas, a virtude que dá o sentimento exato do nosso bom senso quando nos comparamos às outras pessoas.

Ser humilde é silenciar-se sobre os nossos feitos, é respeitar os outros e ajudá-los a crescer, é partilhar aquilo que eu sei em prol do outro.

Ser humilde também não quer dizer ter de se rebaixar para as outras pessoas, mas sim reconhecer e admitir suas falhas.

### **Humildade**

---

Manifestação comportamentos que são aceites por todo o grupo, escuta e é voz ativa no processo estratégico coletivo.

Realizar um sonho, concretizar um projeto, montar uma empresa, educar uma criança, ficar de bem com o próprio corpo dependem de dedicação.

Dedicação envolve olhar com amor para aquilo que se faz, envolve cuidar, cultivar, dar tempo para que as coisas aconteçam...

Quando um agricultor coloca uma semente na terra ele não reabre a cova todos os dias e diz para a semente ele rega, verifica se o local está adequado, cuida, e dedica-se na certeza de que a planta brotará no tempo certo, enquanto isso, planta outras sementes, multiplicando as possibilidades de florescimento e resultados.

Muitos têm atitude para começar um regime, uma atividade física, um curso, mas ficam pelo caminho, começam e não concluem o ciclo, desistem nos primeiros meses a motivação é alta e tudo é mais fácil, mas no decorrer dos meses, somente com esforço e dedicação é que se leva de vencido o cansaço.

### **Dedicação**

---

Demonstra comportamentos reveladores de foco intrínseco pelos objetivos traçados pelo clube e equipa técnica.

### 7.10.3 Fase III – Avaliação das competências (nível I)

À altura da implementação do projeto – no início da época - avaliam-se as competências existentes.

É partindo deste ponto que se trabalha no intuito de se chegar a atingir a meta proposta no final da época.

Nesta altura é que se vai identificar o *Gap* existente entre aquilo que se pretende e aquilo que se detém.

Será utilizada a escala de *Likert* de 1 a 5 onde o numero 1 significa nunca apresenta e 5 significa apresenta sempre.

Esta escala foi escolhida por ser de mais fácil compreensão e mais fácil também tratamento e dados.

### 7.10.4 Fase IV – Definição dos Planos de ação

Depois de apurados os *Gap* existentes é hora de encontrar, delinear planos de ação para corrigir essas falhas.

São fatores de ordem estrutural (da organização) ou fatores pessoais?

Se forem problemas a nível organizacional termos de intervir junto da organização (melhores condições de trabalho; melhor acompanhamento médico; melhorar a comunicação, Etc...) se forem fatores pessoais então teremos de definir um plano de ação individual que terá de ser calendarizado e organizado de modo a que se atinja o pretendido.

### 7.10.5 Fase V - Avaliação do Desenvolvimento de competências (nível II)

Para finalizar o processo falta apenas a sua avaliação final onde teremos hipótese de avaliar se aquilo que andamos a fazer foi eficaz e se o atleta efetivamente atualizou a competência.

## 7.11 Nova Grelha de avaliação


		Nome do atleta:	Avaliação (I / II)											
		Posição:	Data											
<b>Ficha de Avaliação de Competências</b>														
<b>Competência- Chave</b>														
<b>Atitude Competitiva</b>														
1	2	3	4	5										
<b>Competências Específicas</b>														
<b>Fator de Rendimento Físico</b>														
<b>Velocidade</b>		<b>Força</b>			<b>Resistência</b>			<b>Cap.Coordenativas</b>						
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Fator de Rendimento Técnico</b>														
<b>Passé e Recepção</b>			<b>Drible/Finta</b>			<b>Remate</b>			<b>Condução de Bola</b>					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Fator de Rendimento Tático</b>														
<b>Comp.Defensivo</b>			<b>Comp.Ofensivo</b>			<b>Esquemas táticos</b>			<b>Posicionamento</b>					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Comportamentos Volitivos</b>														
<b>Garra</b>		<b>Resiliência</b>		<b>Atitude</b>		<b>Dedicação</b>		<b>Humildade</b>						
<b>Comentário Geral:</b>														
<b>Plano de Ação para Atualização de competências</b>														
<b>Competências Chave:</b>														
<b>Competências Específicas:</b>														
<b>O Treinador</b>				<b>O Coordenador</b>										

Figura 51 Nova Grelha Proposta

## 7.12 Conclusões

As competências são hoje um vetor extremamente relevante nos processos de gestão das empresas.

A gestão de pessoas, onde se englobam o recrutamento, a avaliação de desempenho, a formação, foi sempre focado em processos individuais e sem qualquer ligação entre si.

Com uma escala de medição comum, uma linguagem comum, tendo sempre em conta a cultura da organização e a sua estratégia creio que um modelo de gestão por competência atende ao gerir o mais importante recurso das empresas, as pessoas.

Os clubes/escolas de futebol são também eles organizações, sendo que aqui os atores principais são os atletas.

Apesar de todas as EAS possuírem uma identidade própria, uma cultura condicionada pelo meio envolvente esta forma de gestão/ avaliação facilita essencialmente a vida aos treinadores através da utilização de uma linguagem comum, fácil e por todo entendível.

Identificar as competências – por posição - avaliar as necessidades de intervenção, definir planos de ação, acompanhar toda a evolução do atleta até chegar ao preconizado inicialmente faz com que a estrutura Macro (equipa) também ela evolua.

Permite prever comportamentos futuros, permite também ajustar as competências requeridas áquilo que os jogadores apresentam, enfim caminhar sempre para a melhoria continua.

### **Capítulo VIII – Considerações Finais**

A finalidade do relatório de estágio é demonstrar o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. O treinador de futebol tem uma imensidão de complexas exigências que o obriga a um entendimento do fenómeno em causa como sendo um sistema de interações, logo, o trabalho pretende unir dois tipos de conhecimento, o teórico e o prático.

O Modelo de jogo assume-se como o aspeto central que baliza o processo de treino porém tendo em conta a qualidade individual, os constrangimentos espaciais, logísticos, o reduzido número de atletas e as características psicossociais dos mesmos não foi o modelo de jogo que guiou o processo de treino durante esta época, o foco foi, essencialmente, em dotar os jogadores de um conjunto de ações técnico-táticas de suporte dos princípios específicos de jogo até então desconhecidos.

A categorização dos exercícios de treino, quando ligada à forma de jogar da equipa (modelo de jogo), permite interpretar o grau de identidade dos exercícios utilizados pelo treinador e confrontá-los com outros indicadores qualitativos e quantitativos.

Nesta equipa em concreto o controlo do processo de treino verificou-se a estrutura e forma dos exercícios de treino, segundo a taxonomia de Queiroz (1986).

Destaque ainda para a utilização de exercícios de treino sob a forma fundamental III, aproximando os exercícios de treino ao jogo formal.

Os exercícios de treino criados procuram ter em atenção constrangimentos existentes num jogo de futebol, levando os jogadores a tomar decisões consoante as ideias do treinador, este pretende criar possibilidades de ação nos exercícios que permitam aos atletas provocar um estímulo desenvolvido em ambientes tendencialmente mais representativos da natureza do jogo de futebol.

A minha intervenção enquanto treinador teve uma importância chave ao longo de todo este processo, assumindo-se como fator decisivo na assiduidade dos atletas ao treino e jogo tentando de igual forma transmitir paixão, entusiasmo, para que os resultados não fossem colocados em primeiro plano.

## **Conclusão**

Cada treinador tem uma ideia de jogo que deve conseguir transpor para um modelo de treino, a partir do momento em que começa a trabalhar com os seus jogadores.

A definição de um modelo de jogo bem estruturado e com uma ligação coerente entre os seus diferentes momentos e princípios é determinante para a construção de um modelo de treino lógico e integrado, deve também, em função dos jogadores e escalão que treina adaptar as suas ideias aos recursos disponíveis.

Para esta época desportiva e para que o modelo de jogo implantado fosse operacionalizado era importante que os jogadores no final da época soubessem alguns dos conceitos mais importantes para tal, pese embora – reafirmo mais uma vez - não fosse esse o objetivo, a criação/operacionalização de um modelo de jogo, mas sim do desenvolvimento técnico/tático de cada um, ainda assim creio que devem estar bem presentes em cada atleta as seguintes noções:

- Corredores e zonas (espaços de jogo),o desconhecimento era total no início de época.
- Zonas de segurança e de risco (zonas de maior risco para a perda da posse de bola)
- Defesa em dois corredores (concentração de jogadores)
- Basculação lateral (movimentação em bloco de jogadores, equipa ou setores)
- Largura/espaço (jogar em 3 corredores);
- Profundidade (afastar linhas/setores);
- Contenção (princípio defensivo);
- Concentração (princípio defensivo);
- Cobertura defensiva (princípio defensivo);
- Trocas posicionais (trocas de posição relativamente ao sistema tático);
- Circulações táticas (movimentos padronizados).

Houve preocupação de se fazer um transfe de dos treinos para o de forma lógica, quando aplicados isoladamente, os métodos de treino têm um menor efeito sobre os jogadores e a equipa.

Ao longo do corrente estágio tive a oportunidade de constatar a complexidade inerente às tarefas de um treinador, levando-o à necessidade uma constante reflexão e realização de adaptações pontuais fruto do grau considerável de imprevisibilidade que os vários contextos do treino e da competição abarcam.

A organização/preparação de uma época desportiva envolve sem dúvida um vasto leque de ações e comportamentos e cabe ao treinador pensar, preparar, organizar, gerir e adaptar um conjunto enorme de fatores no sentido de atingir o sucesso desportivo.

Foram várias as vivências experimentadas e bastante enriquecedoras, tanto a nível profissional como pessoal, tendo a certeza de que os ensinamentos recebidos ao longo do Mestrado me dotaram de maior preparação e capacidade, permitindo-me enfrentar desafios futuros com otimismo.

Os treinadores para poderem transmitir melhor a informação e para poderem perceber o lado dos atletas, devem ser conhecedores de um vasto leque de matérias e ter várias competências direcionadas para o desporto, áreas como a pedagogia, a psicologia ou a fisiologia, entre outros, ter um passado como jogador da modalidade é importante, e cria um elo de ligação com os jovens atletas e também a perceber aquilo pelo qual eles estão a passar ou a sentir.

Para além disto um treinador de formação – porque foi esse o contexto de estágio - tem de reunir uma série de domínios e características/capacidades que lhe permitem ser não só um treinador mas também um bom formador, por exemplo paciente, bom comunicador, domínio técnico, motivador, sentido de humor, gestor de pessoas, deve ser organizado, ter capacidade para ensinar, ouvir, etc..

Efetuando uma síntese final do trabalho realizado durante o estágio, concluo que:

- A época desportiva que englobou este estágio proporcionou a aplicação de alguns conteúdos e aprendizagens adquiridas durante este ciclo de estudos
- A atividade de treinador de futebol deve ser constantemente acompanhada de formação contínua, como forma de avaliação de conhecimentos e reflexão
- O treinador deverá ter bem claro o que pretende para a sua equipa, a forma como ele entende o jogo, aquilo que ele quer ver adquirido pelos seus jogadores para mais facilmente poder controlar os fatores que influenciam a prestação da sua equipa durante a competição.
- É de enorme importância a realização prévia do planeamento e periodização anual, constituindo a base de toda a organização e direção da equipa ao longo da época.
- O conjunto de exercícios utilizados no processo de treino tiveram sempre o intuito de criar cenários que permitissem operacionalizar tanto a forma de jogar pretendida mas, principalmente, o respeito pela metodologia de treino do SCP para as EAS.
- Os objetivos propostos para os atletas foram na sua maioria conseguidos, ou seja, foi notória a evolução individual dos atletas
- Os objetivos individuais dos mesmos não foram conseguidos na sua esmagadora maioria, muitos deles, por manifesta imaturidade traçaram objetivos extremamente difíceis de alcançar
- Em termos de aprendizagem os pontos acima elencados foram na sua maioria por todos apreendidos, os atletas têm hoje um conhecimento acerca do jogo, e daquilo que se pretende em cada momento, completamente diferente daquele que inicialmente tinham

- Institucionalmente conseguimos fazer com que todos os PEJ fossem abordados sendo que, por via da qualidade do grupo aquele que mais ênfase teve foi a progressão/contenção
- O treinador de jovens tem um papel muito importante no desenvolvimento humano e desportivo dos jovens atletas, sobretudo pela forma como se comporta perante estes e como expõe aquilo que pretende ensinar.
- Por último convém mencionar o papel dos pais, pois os filhos procuram nos pais um modelo a seguir, portanto, a forma como os pais se comportam perante os agentes desportivos influencia consideravelmente a atitude dos seus filhos perante estes e o desporto, logo, é também papel do treinador de jovens futebolistas fomentar uma participação positiva e construtiva por parte dos pais, algo que foi conseguido através de várias iniciativas que fomentavam isso mesmo, uma participação inclusiva que fomentasse um clima favorável a todos os agentes desportivos sem nunca deixar de vincar o papel de liderança de treinador.

### **Perspetivas Futuras**

No que ao futuro diz respeito o que esta experiência me transmitiu foi que os ensinamentos teóricos e práticos dela decorrente terão certamente continuidade no desempenho futuro desta prática profissional.

Foi uma oportunidade extraordinariamente proveitosa na qual, após o seu término, o sentimento que me invade é de satisfação e de dever cumprido.

Depois deste estágio, considero estar melhor preparado para o desempenho de tarefas relacionadas com o treino de futebol.

É fundamental continuar a desenvolver os conhecimentos e as competências enquanto treinador, sendo esta mais uma etapa do meu desenvolvimento.

Foi um desafio aliciante, uma vez que os objetivos para esta época eram ambiciosos, dado que era nossa missão – equipa técnica – dotar os jogadores de conhecimentos e mostrar-lhes uma realidade completamente diferente da que estavam habituados.

Falando agora do relatório propriamente dito, o que era exigido era complexo e de acordo com a experiência que tinha e o material que dispunha para desenvolver o meu trabalho talvez pudesse ser mais ou menos específico quanto à maneira de pensar e executar o jogo e o treino de futebol.

A criação de um portfólio de competências pode efetivamente ser um auxiliar precioso no ato da avaliação dos jogadores.

Nos clubes de futebol, tal como nas empresas, o que se pretende é extrair o máximo rendimento de cada atleta na persecução de um objetivo uno e comum.

Cada EAS é única, tem características ímpares impostas pela cultura, dimensão e localização geográfica.

Todavia, creio que as dificuldades por mim sentidas aquando do momento atrás mencionado podem também ser sentidas pelos demais treinadores e era importante ter-se esta definição de competências - chave (core) e específicas (hard) – bem explícita, clara e perceptível por todos, adequada a cada EAS, mas com uma linguagem comum.

Por explorar fica, por exemplo, o facto de se poder expandir ao próprio SCP e suas camadas mais jovens.

De igual forma se poderia explorar estas competências por posição, de acordo com o preconizado pelo SCP atribuir competências a cada posição.

Elaborar, desde já, um plano de ação para resolver os *Gaps* existentes entre o que se pretende e o patamar atual será também um desafio futuro porém este trabalho teria de envolver mais do que uma pessoa, teria de ser algo concertado entre as várias estruturas técnicas das EAS.

As dificuldades, na elaboração deste relatório foram enormes e estiveram principalmente relacionados com aspetos extra futebol, mais especificamente, a falta de tempo foi o meu maior constrangimento.

Foi bastante difícil conciliar a vida profissional e pessoal, com os treinos da equipa de Juniores C da EAS – Sintra.

Apraz-me dizer, porque não tenho vergonha de o revelar que parte deste relatório foi redigido em estações de serviço, de Norte ao Sul do país.

Talvez não tenha realizado o relatório que inicialmente pretendia realizar, mas foi o trabalho possível dentro dos constrangimentos que surgiram e de uma coisa estou ciente, aquilo que foi proposto – um relatório de dentro para fora – foi alcançado, se a linguagem não foi a mais técnica, a terminologia não foi a mais académica, fica porém a certeza de que o conteúdo deste relatório é da minha inteira responsabilidade e autoria.

Futuramente gostaria imenso de poder assistir ao crescimento/maturação destes jovens atletas - sabendo de antemão que no futebol tudo acontece muito rápido e que o que é verdade hoje é mentira amanhã -, jovens cujo processo formativo desportivo se iniciou na presente época, digo-o sem qualquer tipo de receio e plenamente convicto porque foi isso que constatei ao longo da época.

**Reflexões**

Quando falamos em formação percebemos que o conceito é de difícil definição, é uma palavra que pode ser estudada e entendida de várias maneiras diferentes e pode ser aplicada em diversos contextos. Podemos encontrar essa palavra associada aos conhecimentos recebidos durante o percurso escolar (formação académica) tal como pode ser associada à transmissão de valores acerca de determinado assunto (formação enquanto cidadão).

A ideia associada à palavra “é a de algo que é, ou pretende ser, organizado, ordenado e com uma finalidade bem definida, no sentido da transformação positiva de comportamentos e atitudes do ser humano” (Mendes, 2009, p. 5).

A importância económica que o fenómeno desportivo, mais concretamente o futebol, assume nos dias que correm faz com que a paixão esteja a ser substituída pelo negócio.

Ao longo dos últimos anos temos assistido a uma perda de poder de competitividade dos clubes de futebol portugueses em relação aos seus congénitos dos países mais desenvolvidos da Europa tendo como causa óbvia a fragilidade económica dos nossos clubes em relação aos últimos.

O fenómeno Futebol - fenómeno económico - acabou por fortalecer os clubes mais ricos e, pelo contrário, obrigou aqueles com menor capacidade económica a verem partir a maioria dos seus talentos, ficando, como é lógico, mais enfraquecidos em relação aos seus opositores.

O futebol Português, do ponto de vista desportivo, acabou por sofrer a erosão normal de qualquer indústria que, pelo seu menor poder económico, não conseguiu resistir ao poder dos grandes grupos económicos que estão por detrás da maior parte dos grandes clubes europeus.

Assim, com a conjuntura atual os clubes dos campeonatos com maior poder económico acabam por ter os melhores jogadores tornando-se superiormente competitivos comparados com campeonatos com menor poder económico como o campeonato português.

Desta forma, e em virtude da atual situação de crise económica no panorama internacional em geral e no futebol em particular, torna-se necessário que cada vez mais “os clubes formem jogadores de qualidade no sentido de assim os integrarem nas suas equipas seniores evitando, dessa forma, o pagamento de quantias elevadas na aquisição de jogadores a outros clubes.

Por outro lado, ao investirem na formação de jogadores aumentam a possibilidade de obterem no futuro dividendos desse investimento numa possível venda para outros clubes”.

As escolas de futebol assumem um papel extremamente importante na formação de jovens jogadores atualmente porque substituem o que outrora existia em abundância, condições logísticas para a prática do futebol, entenda-se isto por clubes de futebol sem que os jogadores tivessem de suportar financeiramente esse prazer.

Podemos pensar nos mais variados nomes que se tivessem de suportar financeiramente este “custo” provavelmente hoje não seriam jogadores de nível mundial porque a maioria dos jogadores que perduram na história foram “fabricados” na rua ou em clubes onde a frequência era gratuita.

Onde jogaram Maradona, Romário, Pelé e Eusébio antes de ingressarem nos respetivos clubes?

*“Se pensarmos na origem dos melhores jogadores do mundo, neles não existem grandes academias, campos relvados e botas fantásticas. Existem, isso sim, bairros de lata, baldios de terra revolta e pés descalços.”* (Lobo, 2007).

*“Jogávamos sempre à volta da minha casa, em “Las Siete Canchitas”. Era um descampado enorme com vários campos. Uns tinham balizas e outros não. “Las Siete Canchitas” era como um desses centros desportivos com relva sintética e tudo! Não tinha relva nem sintéticos, mas era para nós uma maravilha. Era de terra, de terra bem pura.*

*Quando começávamos a correr, levantava-se tanto pó que parecia que estávamos a jogar em Wembley e com neblina.”*

*Diego Maradona (2001: 18)*

Hoje em dia os jovens já não jogam futebol na rua, ou por falta de espaços apropriados, devido ao desenfreado desenvolvimento das cidades, ou por não poderem jogar futebol nas escolas.

Atualmente os jovens têm o seu tempo todo organizado e são “vítimas” de uma panóplia enormíssima de variedade tecnológica (computador, consola, tv, etc.) que os retira automaticamente das ruas.

Hoje, nos espaços urbanos, não é seguro brincar na rua e as novas tecnologias invadiram o quotidiano da vida das famílias e das crianças, alterando, dessa forma, os seus comportamentos.

No entanto, os jovens continuam a gostar de jogar à bola e por isso as Escolas de Futebol facilmente conquistaram o seu espaço, sendo que o futuro (pelo menos a curto /médio prazo) do Futebol vai continuar a passar invariavelmente pelas Escolas de Futebol e/ou Academias de Futebol, acreditando-se que estas devem estreitar a relação das crianças com o jogo.

Atualmente, as Academias de Futebol fazem já parte da realidade de muitos clubes de topo europeu e mundial sendo que a sua importância – já vimos - é crescente, aquilo que não pode acontecer é o aproveitamento comercial em alguns casos desmedido.

Aproveitamento comercial quando não é feita uma seleção prévia, ou seja, quem paga, quem compra o “Kit” está automaticamente inserido num plantel sem que o treinador seja consultado, possa avaliar e/ou opinar acerca desse jogador.

Isto faz com que as desigualdades sejam enormes pois nem todos os jovens têm apetência natural pelo jogo, grande parte deles aparece nas academias “empurrados” pelos pais que por uma questão de ego pessoal fazem questão de ostentar a fotografia do seu filho no escritório.

A nível formativo é manifestamente mau, porque se o objetivo central é o desenvolvimento integral do jovem não deixa de ser importante a competitividade, e nestas idades a competitividade é muita, ninguém gosta de perder.

De referir ainda que esse mesmo jogador pode – eventualmente – ser pouco utilizado e com isso frustrar as expectativas, pessoais e dos pais, o que traz também problemas acrescidos às equipas técnicas.

Todos os jovens têm o direito de participar, de desenvolver uma atividade física individual ou coletiva, porém corremos com isto o risco de abandono precoce, desmotivação e perda de gosto pela modalidade isto porque a desilusão e mágoas deixam marcas nos miúdos porque também eles têm expectativas, todos eles se revêm nos grandes jogadores, logo creio que as escolas/academias têm um papel importante visto não serem criadas condições que permitam a prática desportiva gratuita como outrora, mas na minha opinião estão transformadas num negócio cuja vertente comercial (lucro) está no topo da pirâmide onde deveria estar a qualidade e formação integral onde entram obviamente as condições de trabalho proporcionadas aos treinadores.

A sociedade aponta, como referência quase exclusiva, para modelos de sucesso com resultados práticos imediatos, relegando para segundo plano outras questões menos palpáveis de carácter moral, social, etc... a formação desportiva deve ser encarada como um processo global, que visa não só, o desenvolvimento dos fatores de rendimento (físicas, tático-técnicas e psíquicas) do futebol, como também, a criação de hábitos desportivos e a aquisição de um conjunto de valores tais como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, contribuindo desta forma para uma formação integral dos jovens.

A formação do jovem jogador requer tempo e paciência, sem pretensões de resultados imediatos.

Ter sucesso é muito importante, dar o nosso melhor, tentar ser excelente quanto possível, sem que para isso se tente obter sucesso a todo custo, como é óbvio, não vale tudo para se obter sucesso.

Os resultados desportivos fazem parte do processo de formação de um jogador, tal como outro aspeto qualquer portanto, não devemos entender esses resultados como um fim em si, mas sim, como um meio para atingir um fim, sendo este fim a formação do jogador.

**Referências Bibliográficas**

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Editorial Caminho. Lisboa.

Bangsbo, J. (1993). *The Physiology of Soccer - with special reference to intense Intermittent exercise*. August Krogh Institute. University of Copenhagen. Denmark.

Brandão, Hugo Pena; Guimarães, Tomás de Aquino. *Gestão de competências e gestão de desempenho: tecnologias distintas ou instrumentos de um mesmo constructo?* Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 41, n.1, p. 8-15, jan./mar. 2001.

Brandão, M. R. *Fatores de estresse em jogadores de futebol profissional*. Tese (Doutorado na Faculdade de Educação Física) Universidade Estadual de Campinas. Campinas-SP, 2000.

Bompa, T.; (2002). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento*. São Paulo: Phorte Editora Lda.

Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que "recuperar"* (2ªEd). Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Primebooks.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH. Lisboa.

Castelo, J. (1999). *Metodologia do Treino Desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de edições.

Castelo, J. (2000). *O Planeamento estratégico*. In Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (Eds.). *Metodologia do treino Desportivo*, 467-502. Lisboa: FMH Edições – UTL.

Castelo, J. F. (2002). *O exercício de Treino Desportivo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Cruz, J. F., Gomes, A. R. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador. *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 389-409). Braga: SHO - Sistemas Humanos e Organizacionais.

Dutra, Joel Souza. *Competências: conceitos e instrumentos para a gestão de pessoas na empresa moderna*. São Paulo: Atlas, 2004.

Fleury, Afonso; FLEURY, Maria Tereza. *Estratégias empresariais e formação de competências: um quebra-cabeça caleidoscópico da indústria brasileira*. São Paulo: Atlas, 2001.

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do Futebol*. Estudo da organização ofensiva de equipas de alto nível de rendimento. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

Garganta, J.; (1999). *O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos coletivos*. Artigo Publicado na revista *Treino Desportivo*, nº 6, Março 1999, pp 6-13 (Portugal).

GOMES, A. C. *Treinamento Desportivo - Estruturação e Periodização*. Artmed Editora, Porto Alegre, 2002.

Kiphard, E. J. (1976): *Insuficiências de movimiento y de coordinación en la edad de la escuela primaria*: Buenos Aires: Kapelusch.

Lobo, L. (2007). *Formação, Mitos e Utopias*. Consult. 5 de Janeiro de 2018, <http://www.planetadofutebol.com/formacao-mitos-e-utopias/>

Maradona, D. (2001). *Eu sou El Diego*: Oficina do Livro.

Mclagan, Patrícia A. *Competencies: the next generation*. *Training & Development*, p. 40-47, May, 1997.

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Lisboa: Livros Horizonte.

Mendes, A. (2009). *Perfil do Treinador de Futebol de Formação*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Queiroz, C. (1986) *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*, Edições Federação Portuguesa de Futebol, 1ª edição, Lisboa .

RAMOS, F. S. (2009). *Futebol – A Competição Começa na “Rua”* (1ª ed.), Lisboa: Calçada das Letras;

SARGENTIM, S. *Treinamento de Força no Futebol*. São Paulo: Phorte, 2010.

Vieira, J. (2003). *Capacidade de decisão tática em futebol. Estudo da adequação e tempo de resposta em seleções nacionais presentes no campeonato da Europa de sub 17/2003*. Dissertação de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP. Porto.

**Anexos**



