

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Sub-17 de futebol masculino do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, Época Desportiva 2022/2023

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2.º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

Tutor: Bruno Miguel Almeida Costa

Francisco Rafael Fernandes Santos

Porto, 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Santos, F. (2023). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Sub-17 de futebol masculino do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, Época Desportiva 2022/2023*. Porto: F. Santos. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE:

FUTEBOL; TREINO; JOGO; ESTÁGIO; TREINADOR-ADJUNTO.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, docentes e colegas, por todo o apoio e conhecimento que me proporcionaram durante este percurso académico, e por todas as vivências que experienciamos durante esta etapa.

Ao Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira, pela disponibilidade, auxílio e transmissão de conhecimentos. Foi sem dúvida, um orgulho ter um trabalho académico orientado pelo Professor.

Ao Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, coordenação e equipa técnica dos Sub-17, pelo contexto proporcionado e pela forma como ajudaram no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Aos meus pais e irmã, por tudo, pelo amor, carinho, pelo apoio e acompanhamento sempre e especialmente, nesta minha etapa. Obrigado por me proporcionarem e ensinarem a lutar sempre pelos meus sonhos e objetivos.

A ti Inês, pelo amor e carinho, e pelo acompanhamento durante todos os dias de toda esta jornada. Obrigado por estares ao meu lado sempre e pelos conselhos preciosos, sem dúvida que tornaste este caminho mais fácil.

A todos os meus amigos, que direta ou indiretamente, estiveram disponíveis para me ouvir e aconselhar tanto nos bons como nos piores momentos deste percurso, me incentivaram e contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal.

Às pessoas não mencionadas, mas que marcaram o meu desenvolvimento ao longo deste percurso.

Índice

Agradecimentos	V
Índice.....	VII
Índice de Figuras.....	XI
Índice de Tabelas	XIII
Resumo.....	XV
Abstract.....	XVII
Lista de Abreviaturas.....	XIX
1. Introdução	1
1.1. Exigências e objetivos do estágio.....	2
1.2. Motivações e expectativas	3
1.3 Estrutura do Relatório	5
2. Enquadramento da Prática Profissional	7
2.1. Macro Contexto Conceptual	7
2.1.1. O Jogo de Futebol.....	7
2.1.2. O Treinador	8
2.1.3. O treino no futebol.....	10
2.2. Enquadramento Legal.....	14
2.2.1 Caráter Legal, Institucional e Formativo.....	14
2.3 Enquadramento institucional (O Clube)	15
2.3.1 História	15
2.3.2 Missão e Visão do clube	16
2.3.3 Certificação de entidades formadoras.....	16
2.1.4 Organograma Lusitânia de Lourosa FC	17
2.4. Infraestruturas e Recursos Materiais	18
2.5. Caracterização da equipa/ jogadores	20
2.5.1. Contextualização da equipa Sub-16 na época 2021/2022.....	20
2.5.2. Plantel Sub-17 2022/2023.....	20
2.5.3. Reflexão acerca do plantel.....	23
2.5.4. Caracterização da equipa técnica do LLFC Sub-17	25
2.5.5. Funções atribuídas ao treinador estagiário	26
3. Planificação, Operacionalização e Reflexão da ideia.....	31
3.1 Objetivos.....	31

3.1.1	Objetivos de Formação	31
3.1.2.	Objetivos de Preparação	31
3.1.3.	Objetivos de Performance	32
3.2	Correlação entre os Jogadores e o Modelo de Jogo	33
3.3.	Modelo de Jogo	35
3.3.2	Transição Defensiva (TD)	38
3.3.3	Organização Defensiva (OD)	39
3.3.4	Transição Ofensiva (TO)	40
3.3.5	Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)	40
3.3.6	Esquemas Táticos Defensivos (ETD).....	41
3.3.7	Organização Ofensiva (OO).....	43
3.3.8	Transição Defensiva (TD)	44
3.3.9	Organização Defensiva (OD)	44
3.3.10	Transição Ofensiva (TO)	45
3.3.11.	Esquemas táticos (ET)	45
3.4.	Metodologia e Padrão Semanal.....	46
3.4.1	Domingo: Dia de Jogo.....	46
3.4.2.	2.ª Feira: Recuperação Passiva	47
3.4.3.	3.ª Feira: Recuperação Ativa.....	48
3.4.4.	4.ª Feira: Treino em regime de “Tensão” (Força Especifica).....	52
3.4.5.	5.ª Feira: Treino em regime de “Duração” (Resistência específica) 55	
3.4.6	6ª Feira: Treino em regime de “Velocidade” (Velocidade específica)	58
3.4.7	Sábado: Folga	60
3.5.	Caracterização da Competição.....	61
3.5.1.	Formato da Competição.....	61
3.5.2.	1.ª Fase da 2.ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17 2022/2023	63
3.5.3.	Fase de Manutenção da 2.ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub- 17 2022/2023	65
4.	Reflexões Críticas	69
4.1.	Reflexão crítica: Período preparatório	69
4.2.	Reflexão crítica: 1.ª volta da 1.ª fase	73
4.3.	Reflexão crítica: Troca de Treinador.....	75
4.4.	Reflexão crítica: Fim da 1.ª Fase	81
4.5.	Reflexão crítica: Fase de Manutenção.....	84

5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional.....	89
6. Considerações Finais.....	95
7. Referências Bibliográficas.....	97
8. Anexos	101

Índice de Figuras

Figura 1- Emblema do LLFC	15
Figura 2- Organograma do LLFC 2022/2023	17
Figura 3- Estádio do LLFC	18
Figura 4- Complexo Desportivo José Manuel de Oliveira.	18
Figura 5-Sistema utilizado no início do período preparatório	22
Figura 6- Sistema em 1-3-4-3.....	23
Figura 7-Sistema em momento ofensivo em 1-3-4-3	37
Figura 8-Sistema em momento defensivo em 1-5-1-3-1	37
Figura 9- Canto ofensivo	41
Figura 10- Livre ofensivo curto	41
Figura 11- Canto defensivo	42
Figura 12- Livre defensivo	42
Figura 13- Sistema em 1-4-2-3-1	42
Figura 14- Padrão Semanal	46
Figura 15- Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação	49
Figura 16-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação	49
Figura 17-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação	50
Figura 18-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação	51
Figura 19-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação	51
Figura 20-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação	52
Figura 21-Exemplo de exercício utilizado no treino de Força Específica	53
Figura 22-Exemplo de exercício utilizado no treino de Força Específica	54
Figura 23-Exemplo de exercício utilizado no treino de Resistência Específica	56
Figura 24-Exemplo de exercício utilizado no treino de Resistência Específica	57
Figura 25-Exemplo de exercício utilizado no treino de Resistência Específica	58
Figura 26-Exemplo de exercício utilizado no treino de Velocidade Específica.	59
Figura 27-Exemplo de exercício utilizado no treino de Velocidade Específica.	60
Figura 28- Classificação da 1. ^a volta da 1. ^a fase do campeonato nacional da II Divisão	63
Figura 29-Classificação da 1. ^a fase do campeonato nacional da II Divisão	64
Figura 30-Classificação da 2. ^a fase do campeonato nacional da II Divisão	66

Figura 31- Anexo 1- Mesociclo novembro.....	101
Figura 32- Anexo 2- Estatísticas Jogadores.....	102
Figura 33- Anexo 3- Resultados 1. ^a Fase.....	103
Figura 34- Anexo 4- Resultados 2. ^a Fase.....	103

Índice de Tabelas

Tabela 1- Lista de jogadores do plantel da equipa de Juniores B Sub-17 do LLFC	21
---	----

Resumo

Este relatório é um documento que pretende discorrer sobre as experiências vivenciadas durante o estágio profissionalizante realizado no corrente ano desportivo. O estágio descrito foi realizado no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, na equipa de Sub-17 masculina, durante a época 2022/2023. Este documento tem o objetivo de refletir sobre a época desportiva em causa, explicitando diversos aspetos referentes ao nosso contexto competitivo e à nossa forma de abordar o processo de treino e competição. Deste modo, além da apresentação da realidade desportiva vivenciada, exibo reflexões sobre várias temáticas que foram importantes para o desfecho da nossa época desportiva, assim como algumas considerações acerca da minha evolução ao longo do processo.

Comecei por fazer um enquadramento desta experiência e dos objetivos do estágio. Seguidamente, apresentei uma contextualização do clube e do local do estágio, do contexto competitivo da equipa, da equipa técnica e funções do estagiário. Posteriormente, explicitarei os objetivos delineados, o modelo de jogo e o padrão semanal. Concluí esta parte mais descritiva, com informações sobre o formato da competição e sobre o resultado da equipa, refletindo sobre algumas situações que aconteceram e tiveram influência no desfecho da época. Na última parte do relatório, houve um maior foco nas questões reflexivas sobre as vivências e experiências ocorridas no decurso do estágio, que contribuíram para o meu desenvolvimento.

Este estágio e este relatório foram fundamentais para a minha evolução enquanto treinador e enquanto pessoa, sendo que fui motivado pelas vivências e momentos reflexivos que o mesmo me proporcionou, nomeadamente sobre procedimentos utilizados nas diferentes fases da época, assim como sobre o impacto que a troca de treinador causou na equipa técnica e no plantel.

PALAVRAS-CHAVE:

FUTEBOL; TREINO; JOGO; ESTÁGIO; TREINADOR-ADJUNTO.

Abstract

This report is a document intended to discuss the experiences gained during the professional internship carried out during the current sporting year. The described internship was conducted out at Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, with the men's Under-17 team, during the 2022/2023 season. This document aims to reflect the sporting season in question, explaining several aspects related to our competitive context and our way of approach the training and competition process. Therefore, in addition to presenting the sporting reality I experienced, I offer reflections on various topics that were crucial to the outcome of our season, as well as some considerations on my personal development throughout the process.

I began the report by framing the experience and the objectives of the internship. This was followed by a contextualization of the club and the location of the internship, the competitive context of the team, the coaching staff, and the intern's duties. Afterwards, i presented the outlined objectives, the game model, and its weekly pattern. I concluded this descriptive part with information about the format of the competition and the team's result, reflecting on some of the situations that occurred and had an influence on the season's outcome. In the last part of the report, there was a greater focus on reflective questions about the experiences that took place during the internship, which contributed to my personal development.

This internship and this report were fundamental for my development as a coach and as na individual, and I was motivated by the experiences and the reflective moments it provided, particularly regarding the procedures used at different stages of the season, as well as the impact the change of coach had on the coaching staff and the squad.

KEY WORDS:

FOOTBALL; TRAINING; GAME; INTERNSHIP; ASSISTANT COACH.

Lista de Abreviaturas

ADT- Associação Desportiva da Taboeira

AFA- Associação de Futebol de Aveiro

AFP- Associação de Futebol do Porto

ET- Esquemas Táticos

ETD- Esquemas Táticos Defensivos

ETO- Esquemas Táticos Ofensivos

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCA- Futebol Clube de Alverca

FCP “B” - Futebol Clube do Porto “B”

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

GR- Guarda-redes

LLFC- Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

MC- Médio Centro

MO- Médio Ofensivo

OD- Organização Defensiva

OO- Organização Ofensiva

PL- Ponta de Lança

TD- Transição Defensiva

TO- Transição Ofensiva

UTAD- Universidade De Trás-os-Montes e Alto Douro

1. Introdução

O relatório de estágio profissionalizante realizado tem como objetivo a obtenção do Grau II de treinador de futebol, sendo posteriormente avaliado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) no mestrado de Alto Rendimento com especialização na modalidade de Futebol.

O estágio académico realizou-se no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube (LLFC), com funções de treinador-estagiário/ treinador-adjunto no escalão de Sub-17, que compete no Campeonato Nacional da II Divisão da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), durante a época desportiva 2022/2023.

Ser treinador não foi, desde sempre o meu sonho, tal como acontece com a maior parte das crianças e jovens, a modalidade apareceu na minha vida de forma natural, jogando na rua com os amigos. Desde que me lembro, a maior parte dos tempos livres passados com família ou amigos envolviam uma bola de futebol. Desde muito cedo ganhei a paixão pelo jogo e, naturalmente, o meu sonho, como o de grande parte das crianças era ser jogador de futebol. Quando comecei a ficar mais velho, desenvolvi um grande gosto pela parte tática e estratégica do jogo. Fui jogador federado na modalidade em vários escalões de formação, desenvolvendo ainda mais o meu gosto pela modalidade e pelo treino, o que me levou a ingressar por esta área e procurar desenvolver mais os meus conhecimentos. Na licenciatura desenvolvi o meu estágio no Lusitano Futebol Clube de Vildemoinhos, um clube da minha cidade, Viseu. No clube desempenhei várias funções ao longo de 2 anos, nomeadamente sendo treinador de um escalão de iniciação (sub-9) e acumulando funções de treinador-adjunto do escalão de sub-12 (onde realizei o estágio para Grau I) e de sub-19.

Cheguei este ano ao Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, um clube novo para mim, mas cheguei motivado para demonstrar o meu valor e as minhas competências ao serviço de um clube que está a crescer muito nos últimos anos e que merece que eu desse o meu melhor para que tudo corresse da melhor forma possível.

1.1. Exigências e objetivos do estágio

Este ano de estágio, foi um desafio constante, onde os meus conhecimentos e competências foram postos à prova.

Exigência foi uma condição que sempre esteve presente desde que cheguei a Lourosa, uma vez que o clube o demonstra, estando a crescer muito nos últimos anos, querendo continuar a fazer mais e melhor a cada ano que passa. Deste modo, tentei também incutir esta qualidade em mim, pois, considero ser um requisito necessário à evolução e ao sucesso, ou seja, penso que, foi por ser sempre exigente comigo mesmo e nas coisas que fiz que consegui alcançar muitos dos objetivos a que me propus.

Na realização deste estágio propus-me a realizar objetivos de maneira a concluir o mesmo, melhorando as minhas capacidades como treinador, e inclusivamente na minha vida pessoal. Neste parágrafo dou a conhecer esses mesmos objetivos. Um dos meus objetivos pessoais foi a conclusão do segundo ciclo do ensino superior (Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento), a obtenção por equivalência do Grau II de treinador de futebol e o diploma “UEFA B”, que me auxiliarão no meu futuro desportivo. Outro objetivo que considero importantíssimo e que me propus em concretizar, foi a minha evolução constante, quer pessoal, quer como treinador, nas questões da comunicação e da liderança. Considero que a comunicação era uma das minhas maiores lacunas, e sem dúvida que é um aspeto que queria melhorar rapidamente, uma vez que é uma característica indispensável para ser um bom treinador e liderar uma equipa. Acredito que esse ponto fraco advém de falta de confiança e de ser uma pessoa bastante introvertida, deste modo, este estágio foi um dos maiores desafios que enfrentei, mas que me ajudou a evoluir muito nestas questões. O meu grande objetivo é chegar a profissional nesta área, sei que é um caminho longo e difícil, mas neste estágio adotei certos comportamentos que de certo me ajudaram quer na minha vida pessoal, quer na minha vida profissional, nomeadamente na questão de aprofundar os meus conhecimentos,

principalmente ao nível da investigação científica, desenvolvendo conteúdos relacionados com a ciência e com outros assuntos.

Uma das minhas finalidades era que os jogadores evoluíssem ao longo deste ano, e para isso, tive que os conhecer bem, e perceber a melhor maneira de os estimular. Comprometi-me também a desenvolver as minhas capacidades nas reflexões de pré-treino, treino e pós-treino, pois considero essas capacidades importantíssimas para a minha evolução enquanto treinador. Por outro lado, também tentei evoluir na questão da planificação do mesmo, dado que considero que é uma das bases para a evolução dos jogadores e da equipa. Adquiri ainda competências referentes a situações de jogo em contexto competitivo, nomeadamente entender melhor o que se passa dentro de campo, o que me vai ajudar, quer durante o jogo em si, quer na análise do mesmo. Aproveitei a oportunidade de trabalhar com um treinador experiente, com muita competência, e acima de tudo, tentei obter o máximo de conhecimento, através da observação atenta de todos os pormenores, do questionamento e de discussão de ideias.

Os objetivos relacionais e sociais para o estágio foram integrar-me da melhor maneira num contexto mais exigente de campeonato nacional, demonstrando as minhas capacidades nas diferentes dimensões do que é ser treinador, sendo sempre leal e disponível ao treinador principal e restante equipa técnica, tentando contribuir para a realização dos objetivos do clube.

1.2. Motivações e expectativas

Os meus propósitos neste estágio basearam-se em dois pontos que eu achei fulcrais, aprender o máximo possível e ajudar os jogadores, a equipa técnica, e o clube a alcançarem os seus objetivos.

A nível motivacional foi relativamente fácil, uma vez que o meu gosto pelo treino e pela modalidade ajudaram a que a motivação estivesse sempre a um nível elevado. Outra das minhas grandes motivações é um dia chegar ao

patamar profissional, trabalhar de maneira a tornar-me melhor treinador ao fim de cada sessão de treino, de cada jogo e de cada reflexão.

Neste estágio, adquiri várias competências ligadas ao treino e a situações de gestão de grupo. Penso que me adaptei à cultura do clube e tentei compreender o mais rápido possível a dinâmica da equipa técnica, uma vez que transitou da época anterior e eu era um elemento novo, senti algum receio que me vissem como um “elemento estranho”. O facto de não conhecer o treinador principal também foi um fator importante, uma vez que não conhecia o seu método de trabalho, ou se este me iria dar ou não liberdade no planeamento e no feedback durante os exercícios. Consegui ganhar a confiança dele e fi-lo sentir que podia ser uma ajuda, demonstrando empenho, proatividade e principalmente, vontade de aprender. Tentei ainda levar ideias novas, quer para o modelo de jogo, quer para o contexto de treino.

Como treinador-adjunto na equipa técnica dos Sub-17 do LLFC, uma das estratégias que tentei utilizar na minha função foi criar uma ligação mais próxima com os jogadores, uma vez que era o elemento mais novo da mesma, podendo este ser um papel importante como forma de evitar certos problemas que pudessem surgir. Entender como se sentiam ou conseguir a sua confiança de modo a que eles me dessem uma opinião mais sincera e que pudesse ser útil para o trabalho do dia-a-dia da equipa. Nesta estratégia foi fundamental impor limites e não deixar que os jogadores colocassem em causa a minha liderança.

Outra estratégia adotada por mim foi tentar dar sempre a minha opinião, uma vez que, o treinador principal me deu essa liberdade, de modo a, posteriormente, debater, compreender e claro respeitar as ideias do treinador principal e restante equipa técnica de forma a evitar algum conflito. Caso o treinador principal não concordasse com a minha opinião, tentava sempre explicar-me o seu ponto de vista, desta forma desenvolvi o meu conhecimento, em diferentes aspetos, quer no treino, no seu planeamento e operacionalização, quer nos exercícios, nomeadamente, na forma como criar exercícios que vão de encontro aos objetivos do treino e de cada dia do padrão semanal, quer ao nível

do conhecimento tático e técnico do jogo, quer ao nível da liderança e da gestão do grupo em várias situações.

1.3 Estrutura do Relatório

Este relatório segue a estrutura apresentada nas “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O primeiro capítulo, “Introdução”, pretende dar a conhecer um pouco as razões para a escolha deste estágio, as expectativas iniciais, os objetivos a que me propus atingir, assim como uma descrição da estrutura deste relatório académico.

O capítulo 2, “Enquadramento da Prática Profissional”, realizo uma contextualização prévia para a realização do estágio com uma introdução ao macro contexto conceptual, onde são caracterizados alguns conceitos, nomeadamente o jogo de futebol, o treinador e o treino. De seguida, segue-se uma contextualização do enquadramento legal do estágio e deste relatório. Posteriormente, contextualizo o contexto onde estive inserido, com uma caracterização do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, mostrando a sua história, estrutura, missão e visão, além dos seus recursos materiais. Para finalizar, descrevo a equipa de Sub-17 do clube, com o qual tive o prazer de trabalhar, a sua equipa técnica e as funções que desempenhei ao longo deste estágio.

No capítulo número 3, “Planificação, Operacionalização e Reflexão da ideia”, apresento os objetivos traçados pela equipa técnica, nomeadamente relacionados com a formação, preparação e performance. Seguidamente, faço uma breve reflexão sobre a correlação entre as características dos jogadores e como isso foi importante para a conceção do modelo de jogo. Posteriormente abordo o modelo de jogo, apresentados os sistemas e os princípios em cada momento do jogo, incluindo esquemas táticos. Explicito também o padrão semanal, juntamente com alguns exercícios que eram comuns utilizarmos nos

diferentes dias. Concluo este capítulo com informações sobre a prova, nomeadamente o seu formato, sobre os resultados obtidos e algumas reflexões sobre certos episódios que foram marcantes para o seu desfecho.

No capítulo 4, são apresentadas algumas “Reflexões Críticas”, onde são abordados momentos que foram importantes para refletir e algumas experiências vividas ao longo do estágio.

No capítulo 5, “Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional”, discuto o impacto deste estágio na minha evolução pessoal e profissional, fazendo uma retrospectiva com os objetivos definidos no início o estágio, se foram atingidos.

No sexto capítulo, são apresentadas as “Considerações Finais”, onde é realizado um sumário do estágio e da sua repercussão no meu desenvolvimento e no futuro da minha carreira profissional.

Finalizando, os últimos dois capítulos, são constituídos pelas “Referências Bibliográficas” e pelos “Anexos”, respetivamente.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro Contexto Conceptual

2.1.1. O Jogo de Futebol

Esta modalidade está enquadrada nos quadros dos jogos desportivos coletivos (JDC) (Teodorescu, 1984). De acordo com Garganta e Pinto (1998), este tipo de jogos caracteriza-se pelo facto de existir uma relação de oposição entre elementos das duas equipas em confronto e relação de cooperação entre elementos da mesma equipa. Os autores acrescentam ainda que estas relações obrigam as equipas a uma troca constante de comportamentos, dependendo em que fase a equipa se encontra, seja no ataque ou na defesa e do objetivo que pretendem atingir. Por isso, os jogadores devem assumir comportamentos com vista a encontrar soluções para se concretizarem os objetivos propostos.

Segundo Castelo (2009) o futebol é caracterizado pela ocorrência de diferentes comportamentos entre as equipas em confronto, uma vez que o jogo pode ser dividido em dois momentos principais: processo ofensivo e processo defensivo. É nesta relação de oposição entre as duas equipas e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que se traduz a essência do jogo de Futebol (Garganta, 2001).

Guilherme (2004), refere que o futebol se trata de um sistema complexo, onde interagem vários elementos, resultando em eventos interativos. O mesmo autor acrescenta que o jogo de futebol apresenta uma não-linearidade que resulta do facto de a tomada de decisão dos jogadores ser imprevisível, dependendo sempre da própria interpretação do momento de jogo por parte dos jogadores, assim como do seu conhecimento específico e da interpretação individual e coletiva proveniente dos seus modelos de referência.

De acordo com Castelo (1994), o futebol trata-se de um sistema aberto, dinâmico, complexo e não linear, no qual coexistem subsistemas hierarquizados que interagem através de diferentes conexões. Segundo o mesmo autor, devido ao facto de se tratar de um sistema aberto, a estrutura do jogo deve ser

observada e analisada na identificação e conceptualização dos fatores que a constituem.

Concluindo, o futebol sendo uma modalidade coletiva tem como predominância a dimensão tática, oferecendo assim um sentido às restantes dimensões, criando uma lógica funcional através das interações que é promovida entre todas essas dimensões (Castelo, 1996).

Na continuação do que foi dito anteriormente, o jogo de futebol exhibe uma combinação de dimensões complexas em interação, nomeadamente a tática, a técnica, a física e a psicológica. Gouveia (2023), menciona que estes fatores são compartimentados apenas do ponto de vista conceptual, mas que na prática estão intimamente relacionados e são interdependentes uns dos outros.

2.1.2. O Treinador

O treinador de futebol apresenta-se como um elemento essencial para que o desenvolvimento dos jogadores seja o mais rentável possível. Segundo Flores, Forrest e Tena (2012), o papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance dos objetivos do clube propostos pela coordenação ou direção. É responsável também, pelo desenvolvimento dos jogadores nas diferentes dimensões, nomeadamente a nível técnico, tático, físico, entre outras. De modo que, o treinador é responsável, de acordo com os autores, pelo recrutamento de jogadores e pela gestão ao longo da época. Barreto (1998) refere que o treinador tem que ser um especialista na sua modalidade, isto é, deve contar com um profundo conhecimento nos diversos fatores de rendimento (tática, técnica, física, psicológica e estratégica). A verdade é que só este conhecimento não chega, o treinador deve possuir um domínio do conhecimento pedagógico de maneira a tratar didaticamente o conteúdo do treino, como afirmam Mesquita e Graça (2009).

Nos dias de hoje, a liderança do treinador é essencial para o seu sucesso, uma vez que a liderança é um processo comportamental que visa influenciar

indivíduos e grupos na busca de objetivos individuais e comuns previamente estabelecidos (Barrows,1977). Deste modo, é inquestionável que um treinador de sucesso deve ser, também, um líder de sucesso, no sentido em que este é o responsável máximo pela condução e gestão do processo desportivo, bem como pela deliberação de objetivos que estimulem todo o grupo, tanto individual como coletivamente (Rosado e Mesquita, 2009).

No processo de aprendizagem, não é suficiente o conhecimento que provém do plano teórico, ainda assim, é tão importante quanto a vivência através das experiências práticas, do que se observa nos outros e através do processo de reflexão, sabendo que o processo evolutivo é motivado pelas experiências no contexto de treino, observação de pares e partilha de conhecimento com outros treinadores (Almeida, 2011). Apesar de não existir uma receita para se ser treinador de excelência, treinadores com “mente de qualidade” capacitam os mesmos a serem capazes de aplicar apropriadamente os conceitos teóricos aos problemas que surgem na prática, a envolverem-se cognitivamente e emocionalmente na atribuição de significados às decisões e ações decorrentes nos ambientes de prática (Mesquita, 2017).

A comunicação é um instrumento essencial para o treinador, uma vez que vai permitir fortalecer a proximidade com os jogadores e restantes envolvidos no processo e vai também permitir um entendimento mais facilitado, ajudando na criação de um grupo coeso e orientado para os objetivos propostos. Uma boa comunicação vai permitir ao treinador uma melhor relação com a equipa e restantes agentes desportivos, uma vez que é através dela que será transmitido o conteúdo pretendido. Rodrigues (2009) refere que o discurso utilizado pelo treinador deverá incluir algumas considerações para uma comunicação com maior eficácia, entre as quais, ser criativo para evitar a monotonia, variável, alternando o tom de voz para estimular ou tranquilizar os jogadores, ter atenção à duração e quantidade de informação para não criar cansaço nem desinteresse pelo que estão a ouvir e deve ser positivo para criar confiança e motivação. A comunicação engloba muito mais do que comunicar por palavras. As expressões faciais, corporais ou a demonstração, são fatores que ajudam o treinador na forma como quer passar a mensagem e na maneira como o jogador a recebe.

Rosa (2003) refere que a comunicação poderá afetar a prestação individual ou coletiva, para além de aumentar a coesão da equipa e de influenciar na preparação e motivação dos jogadores. Assim, o treinador deve dominar todas as estratégias da comunicação, sabendo qual o melhor momento para utilizar cada uma, sendo imprescindível que conheça as características do seu público-alvo.

Concluindo, o treinador para ter sucesso, deve possuir um conhecimento não só das competências táticas, técnicas, físicas, comunicativas, de liderança, sociais, entre outras, mas também deve ser um individuo capaz de refletir sobre o processo e sobre o seu desenvolvimento. Deve possuir ainda uma boa capacidade de adaptação, que o permita ambientar o mais rápido possível ao contexto em que está inserido e muitas vezes atuar em zonas fora do seu conforto.

2.1.3. O treino no futebol

Como tudo na vida, o treino é a chave do sucesso, temos muitos exemplos no contexto desportivo que comprovam a veracidade desta frase. Existe a ideia que o talento é uma coisa natural, e que se nasce com ele, e a verdade é que há pessoas com mais capacidade de realizar certas atividades do que outras, mas também é verdade que ninguém chega ao topo por acaso. Garganta (2009) refere que em diferentes áreas como a música, a dança ou o desporto, as condições que conduzem à excelência podem ser encontradas não só num fator, mas em vários, nomeadamente na experiência precoce, nos hábitos, nos treinos dos praticantes, entre outras. O mesmo autor refere ainda que cada individuo é diferente de todos os outros, sobretudo na forma como respondem ao processo de formação. Portanto, o talento existe, no entanto, este deve ser trabalhado e desenvolvido de forma sustentada e estruturada, com o objetivo de promover o desenvolvimento do desempenho desportivo. Garganta (2018) refere que para se chegar a níveis de excelência desportiva, é necessário unir a quantidade com a qualidade da prática desportiva, não obstante, esse caminho também é

influenciado por outros aspetos, nomeadamente a adequada condução do processo de treino, entre muitos outros fatores contextuais.

De acordo com Castelo (1996), o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico. Existem vários fatores que podem afetar de forma positiva ou negativa o rendimento desportivo, mas o treino é o que se revela mais decisivo quando queremos preparar a competição (Garganta, 2013).

Segundo Garganta (2007), o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, como referência a conceitos e princípios. Isso significa que a forma de jogar constrói-se e que o treino é responsável por modelar os comportamentos dos jogadores e da equipa. No futebol, é comum dizer que se “joga como se treina”, o que confirma uma relação de dependência entre estes dois conceitos. Por isso, o processo de treino deve aproximar-se o máximo possível da competição. Garganta (1997) refere que esta relação deve ser fundamentada por um dos princípios do treino, o da especificidade, que entende que sejam treinados os aspetos que estão relacionados diretamente com o jogo no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições obtidas no treino para o contexto específico do jogo. Silva (2008) refere que é através do treino que a equipa desenvolve comportamentos específicos de jogo, ou seja, põe em prática uma “forma de jogar” que resulta da organização comportamental nos diferentes momentos do jogo.

Para respeitar o princípio da especificidade não basta realizar exercícios em especificidade com o jogo, devem também ser representativos, logo, é importante conduzir os jogadores em treino, de modo a que estes possam resolver os problemas com sucesso e de acordo com as ideias da equipa técnica. Guilherme (2004) refere que os exercícios devem ser os mais situacionais possível, ou seja, retira-se o mais importante do jogo e transfere-se para o treino,

de maneira a que este seja constituído pelos comportamentos desejados na competição. Deve-se ainda, proporcionar as condições da prática que permitam que os jogadores cresçam também ao nível das capacidades e competências cognitivas, percetivas, de tomada de decisão e motoras (Guilherme, 2014).

Como todos sabemos, o jogo é algo bastante complexo e rico em diferentes estímulos, relações e momentos, e o jogador deve estar o mais preparado possível para lidar com essa complexidade e com essa imprevisibilidade. A maneira mais representativa de treinar para jogar, seria treinar em contexto de jogo, porém é impossível treinar, exclusivamente, o jogo em si. Contudo, os exercícios fractais permitem-nos dividir o jogo, mantendo a essência estrutural e funcional do jogo. Guilherme (2004) refere que a modelação dos contextos de prática conta com a presença da noção de fractal¹, na medida em que se pretende que uma parte invariante da estrutura ou funcionalidade consiga representar o todo em determinada escala. Ou seja, os exercícios, de menor escala ou complexidade do jogar sejam representativos do que se pretende para o jogo em si. O objetivo de treinar em escalas mais reduzidas prende-se com o facto de permitir o aparecimento dos comportamentos desejados ao nível micro, nomeadamente os subprincípios (Guilherme, 2004) com uma grande densidade de modo a que a aprendizagem e o desenvolvimento se tornem sustentados. Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017) acrescentam que a utilização de exercícios de menor escala vai permitir ao jogador estar afinado e calibrado à informação que esses contextos vão oferecer, fazendo com que seja mais efetivo nas opções tomadas nas situações de jogo. Ou seja, o jogador vai treinar a forma de resolução dos problemas do jogo e não a sua solução. Concluindo, todos os exercícios que o treinador cria ou utiliza, devem ir de encontro com o contexto específico que a sua equipa tem ao nível do jogo, procurando direccionar as decisões, tanto individuais como coletivas em

¹ De acordo com Stacey (1995) um fractal é uma parte invariante ou regular de um sistema caótico que pela sua estrutura e funcionalidade consegue representar o todo, independentemente da escala onde possa ser encontrado.

função dos ideais de jogo. Deve ainda criar contextos específicos e representativos, de modo a condicionar sem retirar a essência do jogo.

2.2. Enquadramento Legal

2.2.1 Carácter Legal, Institucional e Formativo

A realização deste estágio referente ao segundo ano do 2.º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, foi realizado no escalão de Sub-17 “Juniiores B”, no LLFC. O estágio teve início no princípio de julho de 2022 e finalizou no final de maio de 2023. O estágio foi composto por 4 treinos por semana e jogo ao fim de semana, mas existiu ainda o trabalho referente a planeamentos, estratégias e a processos fora do campo.

O LLFC possui as condições para proporcionar ao meu estágio um contexto enriquecedor, e que serviu como modelo para agregar o contexto académico com o desportivo, de forma a desenvolver as minhas capacidades como treinador. As minhas vivências desportivas foram uma fonte de aprendizagem, onde experienciei diversas situações de adaptação e superação que com certeza enriqueceram o meu estágio e que me fizeram sair da minha zona de conforto de forma a evoluir. O que experienciei neste ano de estágio, sem dúvida, irá ser uma “catapulta” para me fazer procurar mais sobre a modalidade e sobre o treino, uma vez que a aprendizagem é um processo contínuo.

2.3 Enquadramento institucional (O Clube)

2.3.1 História

O clube é designado por “Lourosa”, o nome da cidade, mas o seu nome enquanto organização desportiva, é Lusitânia de Lourosa Futebol Clube. Nasceu a 24 de abril de 1924, em Lourosa, freguesia situada a norte do concelho de Santa Maria da Feira, a cerca de 50 km de Aveiro o “Lusitânia Football Club”. O primeiro emblema do clube, foi uma cruz de Cristo dentro de um quadrado, com a designação do clube em seu redor. Mais tarde, o emblema mudou, passando a ter um leão sobre uma taça e uma bola, que ainda hoje utiliza. A razão da mudança do emblema (Figura 1) deve-se ao facto de que antigamente eram realizados vários torneios, ganhos na maioria pelo Lusitânia de Lourosa, equipa composta maioritariamente por habitantes da terra. Os atletas eram vistos como verdadeiros leões, dada a garra que apresentavam em todos os jogos rumo às taças que ambicionavam conquistar. Esta atitude valeu-lhes a admiração por parte dos adversários e a alcunha de "Os Leões das Taças".

Atualmente, o clube denomina-se de Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, e tem 99 anos de história, sendo dos clubes mais representativos do concelho de Santa Maria da Feira e um dos grandes do distrito de Aveiro. Conta, atualmente, com vários escalões inscritos na Associação de Futebol de Aveiro (AFA) (de Petizes a Seniores B), e dois escalões a disputar o campeonato nacional, sub-17 e sub-19, para além de equipa de Futebol Feminino e equipa Sénior Principal no Campeonato de Portugal da Federação Portuguesa de Futebol.



Figura 1- Emblema do LLFC

2.3.2 Missão e Visão do clube

Missão

“O departamento de futebol de formação do Lusitânia de Lourosa FC, enquadrado nos princípios e valores de todo o clube, tem vigente a missão de promover a prática desportiva junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube e reforçando a posição de mais alto representante desportivo da cidade e da região.” -Lusitânia de Lourosa Futebol Clube in Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Visão

“O Lusitânia de Lourosa FC tem como objetivo a médio e longo prazo, atingir um patamar de excelência na formação nacional, através da especialização dos seus recursos físicos e humanos que o constitui, e dos vários departamentos, refletindo-se na projeção das suas equipas e essencialmente dos seus praticantes na modalidade e ao nível da sua formação pessoal.” - Lusitânia de Lourosa Futebol Clube in Manual de Acolhimento e Boas Práticas

2.3.3 Certificação de entidades formadoras

O LLFC foi reconhecido na época 2021/2022 pela FPF como entidade formadora, com uma classificação de 4 estrelas. Para esta certificação foram avaliados certos parâmetros, nomeadamente: o Planeamento Estratégico, a Estrutura Organizacional e regulamento interno (Manual de Boas Práticas), recrutamento, acompanhamento pessoal, social e escolar, formação desportiva, instalações e acompanhamento médico-desportivo (departamento médico, de Psicologia e Nutrição).

2.1.4 Organograma Lusitânia de Lourosa FC

O LLFC representa uma estrutura com muitos recursos humanos e diversos departamentos dentro da formação. A coordenação do clube facultou-me o Organograma do clube do departamento da formação (Figura 2).

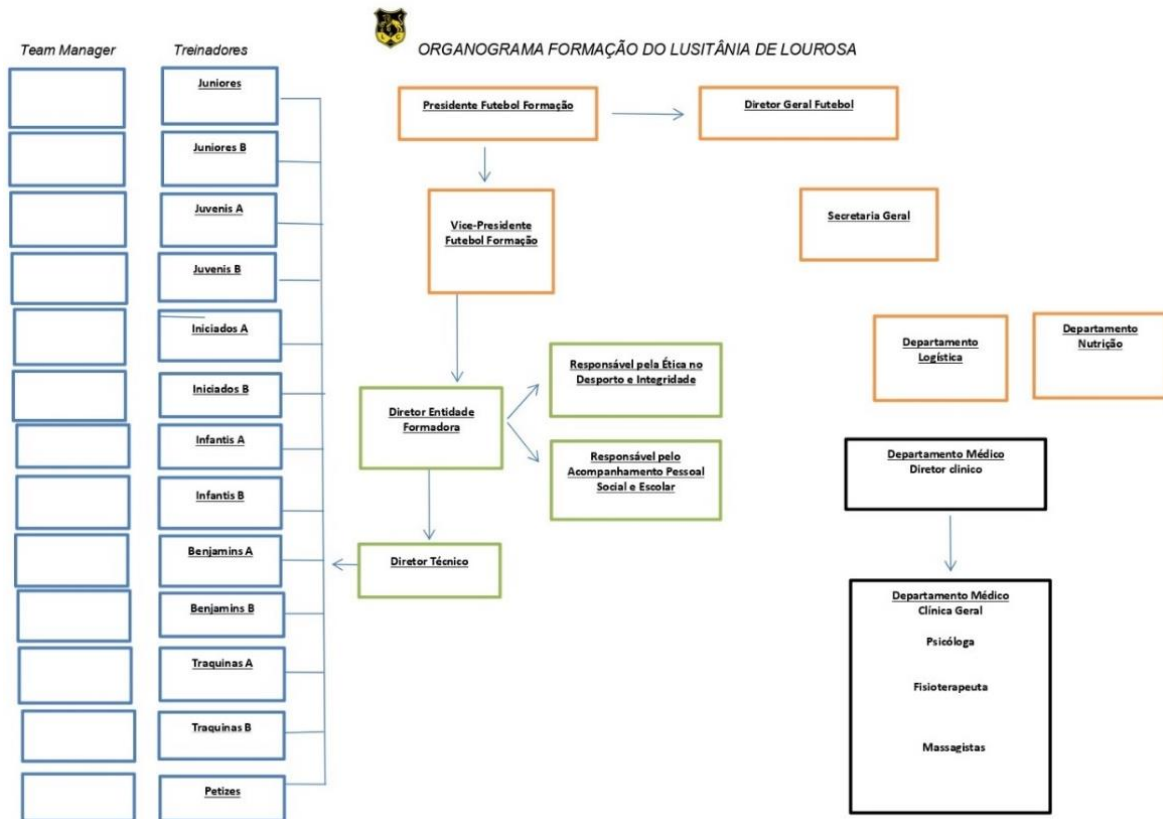


Figura 2- Organograma do LLFC 2022/2023

2.4. Infraestruturas e Recursos Materiais

O LLFC tem ao seu dispor o seu próprio estádio, onde joga apenas a equipa sénior, com cerca de 8.000 lugares (Figura 3). Possui também o Complexo Desportivo José Manuel Oliveira, casa de todo o futebol de formação do clube (Figura 4). O complexo alberga um campo de relva sintética, duas balizas estáticas de futebol de 11, uma baliza móvel de futebol de 11, quatro balizas móveis de futebol de 7 e duas balizas móveis de futebol de 5. Possui ainda uma bancada coberta. No interior das instalações existem oito balneários para os jogadores e um para o staff, um gabinete médico, um auditório, uma sala de reuniões, um gabinete de coordenação técnica e a rouparia. De salientar que um balneário está equipado com um tanque de água fria para uma recuperação mais rápida dos jogadores.



Figura 3- Estádio do LLFC



Figura 4- Complexo Desportivo José Manuel de Oliveira.

Em relação aos recursos materiais, o clube proporciona às suas equipas 130 bolas tamanho 5, 160 bolas tamanho 4, 500 sinalizadores de cores variadas, 10 mini balizas, 175 coletes de diferentes cores, 6 escadas de coordenação, 2 redes de futvolei, varas de diferentes alturas, etc. Esta grande disponibilidade de recursos materiais, faz com que possamos idealizar diversos exercícios e com várias dinâmicas associadas. De ressaltar que mesmo havendo um número tão elevado de bolas, elas estavam distribuídas pelos diversos escalões, mas mesmo assim o número era mais do que suficiente para manter a intensidade dos treinos. O facto de só haver um campo no complexo dificulta um pouco o processo, uma vez que, quase todos os escalões treinam no mesmo. O horário do treino era das 20:15 às 21:30, porém só 60 minutos eram dentro do espaço de jogo, sendo os primeiros 15 num espaço fora do campo, onde aproveitávamos para fazer outro tipo de trabalho, nomeadamente situação de “meínhos” ou outros exercícios mais lúdicos, ou algum trabalho mais analítico. Também não tínhamos acesso a campo inteiro em nenhum dia da semana, o que nos prejudicava, não podendo simular ao máximo as condições de jogo em nenhuma sessão de treino, o que a meu ver é fundamental para uma boa preparação para a competição. O clube possui ainda uma câmara com tripé, que pode ser utilizada para filmar os jogos das suas próprias equipas, embora a nossa equipa técnica filmasse o jogo com a câmara do treinador principal.

2.5. Caracterização da equipa/ jogadores

2.5.1. Contextualização da equipa Sub-16 na época 2021/2022

A época 2021/2022 foi a primeira época completa que esta equipa teve no futebol de 11, devido à pandemia mundial COVID-19. Nas outras épocas de futebol de 11 estiveram confinados em casa por duas vezes e com uma prática desportiva bastante condicionada comparando com o que era normal antes da pandemia. Todos estes constrangimentos foram prejudiciais para o desenvolvimento natural dos jogadores, quer ao nível do jogo, quer ao nível pessoal, uma vez que as ligações extra-futebol também foram afetadas.

A equipa de sub-16 (2006) competiu na 1.^a Divisão da AFA no escalão de sub-17, conseguindo o 6.^o lugar com 18 vitórias, 6 empates e 10 derrotas em 34 jogos, o que foi excelente uma vez que foi a melhor classificação de sempre de uma equipa de 1.^o ano do clube neste campeonato.

2.5.2. Plantel Sub-17 2022/2023

O plantel de Sub-17 apresentava 28 jogadores no total, incluindo 3 guarda-redes (GR) (Tabela 1). Desses 28, 2 sofreram lesões muito graves no final da época transata, não contando para as opções durante esta temporada. Com o decorrer da época, ainda numa fase muito inicial, 2 jogadores abandonaram a equipa, um por falta de minutos e o outro pelo seu comportamento, logo o nosso plantel era constituído por 24 jogadores. O clube depositou altas expectativas nesta geração, uma vez que foram campeões distritais de Futebol de 9 Sub-13 na época de 2018/2019 à frente de boas equipas como Feirense, Taboeira e Beira-Mar, e também, devido à classificação conseguida na época transata, que foi a melhor classificação de sempre da equipa “B” do clube na primeira divisão da AFA. Posto isto, a constituição do plantel está apresentada na Tabela 1.

Tabela 1- Lista de jogadores do plantel da equipa de Juniores B Sub-17 do LLFC

Nome	Posição	Pé Dominante	Clube Anterior
Jogador 1	Guarda-Redes	Direito	Cesarense FC
Jogador 2	Guarda-Redes	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 3	Guarda-Redes	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 4	Defesa Central	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 5	Defesa Central	Direito	Fiães SC
Jogador 6	Defesa Central	Esquerdo	CD Feirense
Jogador 7	Defesa Central	Direito	CD Arrifanense
Jogador 8	Defesa Central	Direito	SC Espinho
Jogador 9	Lateral Direito	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 10	Lateral Direito	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 11	Lateral Esquerdo	Esquerdo	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 12	Lateral Esquerdo	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 13	Médio Defensivo	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 14	Médio Defensivo	Esquerdo	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 15	Médio Interior	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 16	Médio Interior	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 17	Médio Interior	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 18	Médio Interior	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 19	Médio Interior	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 20	Médio Interior	Direito	CD Feirense
Jogador 21	Médio Interior	Direito	CF Serzedo
Jogador 22	Extremo Direito	Direito	Leixões SC
Jogador 23	Extremo Direito	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 24	Extremo Direito	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 25	Extremo Esquerdo	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 26	Extremo Esquerdo	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 27	Avançado	Direito	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 28	Avançado	Direito	SC Espinho

Iniciamos a época num sistema de 1-4-4-2 losango (Figura 5), pois este foi o que pareceu mais adequado à equipa técnica devido às características dos jogadores. A equipa técnica é a mesma da época transata logo conheciam a maior parte dos jogadores. A ideia era ser 1-4-4-2 a atacar e 1-5-1-3-1 a defender, onde o médio defensivo baixava para a linha dos centrais e onde um dos avançados e um médio interior ficavam em linha com o “10” formando uma

linha de 3 atrás do avançado, no processo defensivo. Testámos nos primeiros jogos de treino (vitória por 2-1 contra o SC Salgueiros e vitória por 6-2 contra a Adc Escola Diogo Cão). Depois desses dois jogos e derivado às características dos jogadores para a posição mais recuada do losango decidimos mudar o sistema para 1-3-4-1-2, baixando o médio defensivo para a linha de 3 centrais permanentemente, e dando maior liberdade aos dois alas, um dos pontos fortes da nossa equipa. Continuamos com dois Médio Centro (MC), com um Médio Ofensivo (MO) e com dois Pontas de Lança (PL), um mais fixo e outro mais móvel.



Figura 5-Sistema utilizado no início do período preparatório

Depois dos dois primeiros jogos oficiais, verificamos que podíamos mudar outra vez o sistema de acordo com as características dos jogadores, para o 1-3-4-3 (Figura 6). Com esta mudança ganhamos a capacidade de os dois extremos receberem entrelinhas por dentro, com o ala a dar a largura. Penso que esta dinâmica se adequa melhor as características da nossa equipa, uma vez que os pontas de lança que temos possuem características para jogarem “sozinhos” na frente. Também ganhamos alguma dinâmica de corredor com os dois extremos e com os dois alas, estando em muitos momentos em superioridade no corredor.



Figura 6- Sistema em 1-3-4-3

No início de novembro, o treinador principal mudou, e o novo treinador modificou o sistema e as dinâmicas, passámos a jogar num sistema de 1-4-2-3-1. Posteriormente irei desenvolver melhor este tema, explicando mais profundamente o modelo de jogo.

2.5.3. Reflexão acerca do plantel

Este plantel foi constituído maioritariamente com atletas que transitaram da equipa de sub-16 da época transata. Era um plantel que suscitava muita confiança e no qual o clube depositava muita esperança. A verdade é que com o passar do tempo, enquanto equipa técnica, percebemos que o plantel era muito heterogéneo, uma vez que, haviam jogadores com muita qualidade, tanto tecnicamente, como taticamente, mas por outro lado, tínhamos jogadores mais limitados em ambos os aspetos. E com o decorrer da época, a exigência foi subindo e muitos jogadores não conseguiram dar resposta. Por outro lado, esta discrepância entre as primeiras e segundas opções, prejudicava-nos ao nível da competitividade no treino, uma vez que, havia jogadores que sentiam que iam

jogar com muito mais regularidade devido à falta de opções, o que fazia com que não treinassem como deviam, prejudicando a sua evolução. Ao longo da época, tivemos jogadores que sofreram lesões graves, em que grande parte delas foram traumáticas. Esses fatores, fizeram-nos ter que recorrer à equipa “B” em vários treinos e convocatórias, o que teve alguma influência no processo de treino, uma vez que nos obrigou a que houvesse uma atenção especial para eles, para que compreendessem o mais rápido possível o modelo de jogo, e que houvesse mais intervenções e correções em certas situações.

No entanto, este não era o único problema grave deste plantel. Era bem visível, o nível de imaturidade e de falta de responsabilidade por parte de alguns jogadores. Muitos jogadores, tinham certos comportamentos no treino que foram muito difíceis de controlar, nomeadamente nos exercícios de posse de bola, por exemplo, em que o foco principal deles era se a bola tinha saído fora das linhas do exercício, e não em como chegar ao objetivo do mesmo. Esta foi uma das nossas maiores barreiras, uma vez que muitas vezes perdiam o foco no objetivo do exercício. Como refere Vasconcelos-Raposo (1993), para se atingir bons níveis de prestação, são necessárias duas condições, uma relacionada com a qualidade técnica, e a outra, é a habilidade mental de controlar todos os fatores que podem influenciar a prestação desportiva. Assim sendo, esse comportamento que os atletas apresentaram principalmente nos treinos, tiveram consequências no seu foco, diminuindo o seu desempenho e a qualidade do treino.

Um ponto forte deste plantel, era a grande quantidade de jogadores com um alto nível competitivo, o que nos ajudou em muitas situações em jogos complicados. Esse fator também estabeleceu uma boa competitividade em exercícios de equipa durante os treinos (p.e. posse de bola, situação de jogo, etc). Por outro lado, esta característica, levava à ocorrência desses comportamentos, que foram referidos em cima, havendo mesmo situações em que era necessário parar o exercício, para os orientar outra vez para o objetivo do mesmo.

2.5.4. Caracterização da equipa técnica do LLFC Sub-17

A equipa técnica dos Sub-17 do LLFC é constituída pelos seguintes treinadores/staff:

- **Treinador Principal:** Encontra-se no clube há dois anos. Esta é a segunda passagem pelo clube, depois de já ter sido anteriormente treinador dos Sub-19. Exerceu funções até dia 07-11-2022. A nível académico, é mestre em Treino Desportivo pela Universidade De Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Contribuiu na minha aprendizagem/reflexão em vários aspetos, nomeadamente, em como criar um modelo de jogo, na planificação do processo de treino e num debate constante acerca da metodologia de treino. Sem dúvida a pessoa que mais me influenciou neste estágio.

- **Treinador Principal:** Treinador que veio substituir o anterior, com uma vasta experiência no futebol de formação, tendo treinado várias equipas na Associação de Futebol do Porto (AFP). Contribuiu para a minha aprendizagem, ensinando-me, sobretudo em como gerir e liderar um grupo de jogadores.

- **Treinador-adjunto 1:** Treinador que se encontra no primeiro ano no clube, depois de passagens em escalões de formação de vários clubes. A nível académico é licenciado em Ciências do Desporto pela UTAD. Contribuiu para a minha reflexão em vários parâmetros, nomeadamente na melhor forma de criar um relacionamento com os jogadores, na comunicação com os jogadores e na gestão do relacionamento interpessoal dentro de uma equipa técnica.

- **Treinador-adjunto 2:** Francisco Santos

- **Treinador de Guarda-redes:** Treinador que se encontra no primeiro ano no clube, tem experiência nos escalões de formação de várias equipas na AFA e na AFP. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão de forma pontual ao longo da época, em assuntos técnico-táticos, relacionados com a posição de GR.

- **Team Manager:** Acompanha esta geração há muito tempo, logo conhece os jogadores melhor do que ninguém. Teve um papel fundamental na gestão e organização dos aspetos logísticos. Com um brio nas coisas que faz muito grande, não deixou que nada nos faltasse, contribuiu na minha aprendizagem/reflexão na importância da organização num bom profissional.

- **Fisioterapeuta:** Este elemento variou ao longo da época, consoante a disponibilidade dos fisioterapeutas para estarem presentes nos jogos.

2.5.5. Funções atribuídas ao treinador estagiário

Enquanto treinador-adjunto estagiário foram-me atribuídas várias funções, que dividi em consonância com os vários momentos de trabalho para uma compreensão mais facilitada. De realçar que fui tratado como um treinador-adjunto, sem qualquer distinção por ser estagiário, os dois treinadores principais com quem trabalhei confiaram em mim e sempre dei o meu melhor para atingir os objetivos do clube.

- **Pré-treino:**

Neste momento era discutido ao detalhe tudo o que iria ser trabalhado na unidade de treino, as funções de cada treinador nos diferentes exercícios, bem como as opiniões ou sugestões sobre os exercícios primeiramente planeados. Foi-me dada a liberdade para opinar ativamente nestas discussões e no planeamento. Tentava sempre dar a minha opinião de forma correta e fundamentada, por vezes era aceite e outras vezes não. Caso o treinador principal não concordasse com a minha opinião, tentava sempre explicar-me o seu ponto de vista, o que me fez abrir horizontes com estas discussões, nomeadamente na forma de trabalhar certos aspetos do jogo no contexto de treino. O primeiro treinador principal trabalhava quase sempre com exercícios abertos, onde havia caos, o que melhorava não só os objetivos a que nos propúnhamos a trabalhar com o mesmo, mas também desenvolvia a decisão dos jogadores e a sua forma de interpretar o jogo em cada momento. Inicialmente,

em certos exercícios, por exemplo, de organização ofensiva, não dava muito relevo ao desenvolvimento desse aspeto crucial. Com o decorrer do estágio senti que melhorei esse aspeto, comecei a dar mais ênfase a essa vertente, uma vez que, são os jogadores no campo que vão interpretar o jogo e decidir, logo deverão estar o mais preparados possível para o que pode acontecer.

- **Treino:**

Estávamos sempre no campo 15 minutos antes da hora marcada para o início do treino. Uma barreira que tínhamos era o facto de haver equipas a treinar antes do nosso treino, logo não havia oportunidade para montarmos os exercícios antes da hora de início do treino. Como disse em cima, o treino tinha 75 minutos em que os primeiros 15 eram fora de campo. Eu era o responsável pela montagem dos exercícios e tentava montar o mais rápido possível para não perdermos muito tempo. No treino também orientava alguns exercícios e tive sempre liberdade para dar os meus feedbacks. Nos períodos de transição entre exercícios enquanto os jogadores iam beber água e era dada a instrução do exercício seguinte, os adjuntos desmontavam e montavam o exercício seguinte, de maneira a rentabilizarmos o tempo de treino da melhor maneira possível.

- **Pós-treino:**

Relativamente ao pós-treino, refletíamos sobre o mesmo, sobretudo, se os objetivos propostos tinham sido atingidos, como decorreram os exercícios, que jogadores tiveram melhor prestação, entre outros assuntos. Como não tínhamos acesso a um departamento de análise desenvolvido, não conseguíamos ter uma análise de vídeo em relação ao treino em si. Se por ventura, tivéssemos acesso a vídeos dos treinos, poderíamos perceber melhor se as dinâmicas e os comportamentos pretendidos estavam a ser bem implementados e adquiridos pelos jogadores, e até perceber alguns problemas que podiam passar despercebidos a olho nu, mas principalmente, podia permitir que me analisasse a mim mesmo, visto de fora. Sem dúvida que me ia ajudar a perceber algumas lacunas que pudesse ter apresentado em diferentes situações e ajudar a melhorá-las.

Estas reflexões foram cruciais para a evolução tanto dos atletas individualmente como da equipa num todo, uma vez que foi com elas que conseguimos detetar o que decorreu menos bem durante a sessão de treino e desenvolver estratégias para melhorar. Por vezes, era necessário alterar apenas uma dinâmica num exercício para conseguíamos chegar ao pretendido, outras vezes, sentíamos a necessidade de mudar completamente o exercício.

Enquanto treinador, considero que estas reflexões contribuíram bastante para o meu desenvolvimento, porque criaram em mim o hábito de analisar e avaliar a sessão de treino, sempre com vista em obter melhores resultados. Para além disso, sempre demonstrei interesse em questionar e perceber, o que os restantes elementos da equipa técnica achavam do meu trabalho, principalmente os pontos positivos e negativos nas diferentes situações da sessão de treino, particularmente ao nível do feedback, ao nível da comunicação ou relativamente à instrução.

Apesar de estar a realizar estágio, todas as semanas, no último treino, era-me pedido a opinião acerca do que eu achava, qual deveria ser a convocatória e o onze inicial. Pode parecer algo simples, mas ao haver esse questionamento, fazia com que eu me sentisse incluído, e que tivesse um papel ativo na equipa técnica.

- **Pré-Jogo**

Em relação ao pré-jogo, no fim do último treino da semana, a equipa técnica juntava-se na sala de reuniões e debatia sobre a convocatória e sobre o 11 inicial, explicando as suas escolhas. Sinto que as minhas opiniões sempre foram ouvidas, o que ajudou com que me sentisse incluído no processo. Com o primeiro treinador, tinha uma tarefa de realizar um vídeo com os melhores momentos do jogo anterior, que apresentávamos antes da palestra para aumentar a motivação e concentração para o jogo. Penso que o facto de mostrarmos o vídeo despertava um aumento no foco e motivação dos jogadores para o jogo, era perceptível que todos assistiam ao vídeo muito atentos e prontos para repetirem ou fazerem melhor no jogo que se seguia. Para realizar esse vídeo visualizava a gravação do jogo anterior, e debatíamos como equipa técnica

os pontos fortes e fracos da nossa equipa nesse jogo, e o que trabalhar nessa semana. Já com o segundo treinador a análise do jogo anterior era feita por ele. No dia do jogo preenchia juntamente com o outro adjunto as folhas com os Esquemas Táticos. No balneário antes do aquecimento, tentava estar o mais ativo possível, motivando os jogadores e explicando qualquer dúvida que surgisse.

- **Jogo**

No Jogo, a minha função era montar o aquecimento. O aquecimento já estava padronizado para que os jogadores se sentissem o mais confortáveis possível e identificados com o que se iria realizar.

Com o primeiro treinador, este incluía uma ativação inicial aos pares com bola, seguido de um aquecimento e de uma mobilização articular com o outro treinador-adjunto. De seguida realizávamos um jogo de posse de bola 5x5, preparando-os de uma forma mais próxima aos estímulos do jogo. Posteriormente, realizávamos um exercício de finalização. Momentos antes do fim do aquecimento realizávamos algumas saídas em velocidade com estímulos para a velocidade de reação.

Com o segundo treinador, o aquecimento também era padronizado e consistia numa fase inicial numa divisão em 2 grupos e 2 “meínhos” de 5 jogadores (4 fora e 1 dentro), de forma que os de fora tenham contacto com a bola e o jogador de dentro ajuste a sua posição em relação à bola. Seguia-se o aquecimento e uma mobilização articular com o outro treinador-adjunto. Posteriormente, realizávamos um jogo de posse de bola 4x4+2 jokers (os dois médios interiores), de forma a prepara-los para os estímulos do jogo. De seguida, realizávamos um exercício de finalização, e os dois centrais realizavam um trabalho de coberturas e duelos aéreos. Por fim, realizávamos algumas saídas em velocidade com estímulos para a velocidade de reação.

Durante os 90 minutos, sentava-me no banco de suplentes ao lado do outro treinador-adjunto e procurava estar o máximo ativo possível a analisar o jogo e a debater com o meu colega o que se estava a passar dentro do campo

e situações onde poderíamos melhorar, para que se transmitisse uma informação mais detalhada quando houvesse comunicação com o treinador principal. Outra função que me foi destinada foi a de realizar o aquecimento com os suplentes antes de entrarem em campo, nesse momento não fico atento ao que se está a passar dentro das 4 linhas. Com o primeiro treinador, estava incumbido de, na primeira parte, anotar o tempo específico de alguns lances que achávamos interessantes para falar durante o intervalo, com vista a melhorar alguma situação. Relativamente a esta estratégia penso que poderia ter sido aproveitada pelo segundo treinador uma vez que auxiliava na questão de passar algum feedback ou correção aos jogadores no intervalo sem nos esquecermos de algum lance relevante.

- **Pós- Jogo:**

Neste momento, as minhas funções passavam por preencher um documento onde temos tempos de utilização e algumas estatísticas relevantes para a equipa técnica e para o clube. Com o primeiro treinador, analisava o vídeo do jogo, apontando os melhores momentos para seguidamente editar e realizar o vídeo motivacional para o jogo seguinte. Aproveitava também para analisar o jogo para depois debater com a restante equipa técnica algumas situações que me pareciam relevantes para reflexão e para a planificação semanal com vista ao próximo jogo, por exemplo, situações na organização defensiva e ofensiva tais como a pressão ou a saída da bola na primeira fase de construção. Analisava ainda questões da técnica individual dos jogadores, procurando ver as suas dificuldades e dar o feedback individual ao longo da semana. Esta análise ajudava-nos na planificação semanal, uma vez que balizávamos a mesma consoante esta análise, adequando as sessões de treino aos aspetos que queríamos melhorar.

Considero que a realização desta análise no fim de cada jogo foi benéfica para mim, uma vez que sentia que as minhas opiniões eram ouvidas, além de me ajudar a perceber melhor a ideia de jogo do treinador, fazendo-me estar mais incluído no processo de treino e desenvolver as minhas qualidades de análise do jogo.

3. Planificação, Operacionalização e Reflexão da ideia

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivos de Formação

O principal objetivo de formação era o desenvolvimento dos jogadores nos diferentes níveis, quer como jogadores, quer como pessoas. Todas as escolhas para o desenvolvimento dos jogadores foram realizadas por nós enquanto equipa técnica, desde a conceção do modelo de jogo e os seus princípios, até á forma como trabalhar os diferentes princípios.

Tentamos sempre estimular os jogadores, para que trabalhassem sempre com a atitude correta nos jogos e nos treinos, ou seja, com exigência máxima, de maneira a que cada jogador tentasse ser melhor a cada dia, procurando sempre alcançar a melhor versão dele próprio, e que não pretendesse simplesmente ser “melhor que o colega de posição”. Além disso, tentámos que os jogadores desenvolvessem mais conhecimento do jogo, nomeadamente em compreender melhor o mesmo quando estão dentro do terreno de jogo. Penso que a nossa forma de trabalhar lhes proporcionou isso, uma vez que tentávamos sempre utilizar exercícios abertos, onde existia o caos, sendo que os jogadores ao terem esses estímulos durante toda a época, de certo que compreenderam melhor que decisão tomar em diversas situações do jogo.

3.1.2. Objetivos de Preparação

Ao nível da preparação, foram definidos diversos objetivos, que visaram as diferentes dimensões presentes no jogo de futebol, a tática, a técnica, a física e a psicológica.

Acerca da dimensão física, achamos que deveríamos trabalhar vários aspetos, nomeadamente coordenação motora e agilidade, uma vez que muitos jogadores eram débeis nesses aspetos. Focámo-nos ainda em desenvolver a potência/ força explosiva dos jogadores, e as suas capacidades aeróbias. Em relação ao aumento da força, esse trabalho não foi especializado, visto que não

tínhamos muito material, nem tempo para esse trabalho, uma vez que esse trabalho deve ser mais individualizado.

Em relação à dimensão psicológica, tentou-se sempre que os jogadores gostassem do que estavam a fazer, de modo a que estes se sentissem mais motivados. Para isso, utilizou-se muito exercícios de cariz mais lúdico, especialmente no início dos treinos. Penso que com isto ajudámos a fomentar o gosto pelo treino. Outro aspeto que se considerou sempre foi a tentativa de ter um grupo unido e coeso, uma vez que, esse aspeto ia ajudar na concretização dos objetivos, e aumentar a motivação dos jogadores especialmente para treinar.

Finalizando, em relação às dimensões técnica e tática, procurou-se desenvolver os jogadores a nível individual, além de haver o foco no coletivo também. Devido ao tempo e ao espaço de treino que nos foi destinado, não nos permitiu dedicar o tempo suficiente na realização de exercícios focados na técnica individual. Por isso, tentamos proporcionar exercícios o mais ricos possível, com muita especificidade, de maneira a preparar os jogadores para a competição.

3.1.3. Objetivos de Performance

O objetivo principal do clube era a chegada à fase de apuramento de Campeão, para tentar a subida a I Divisão de Sub-17, mas sempre tendo em conta o desenvolvimento dos jogadores. O clube achava importante essa subida para se consolidar na região como uma das melhores formações. A subida à I Divisão, de certo ajudaria no recrutamento de jogadores, uma vez que se torna mais fácil atrair jogadores, devido ao facto de poucas equipas na região se encontrarem no mais alto patamar nacional deste escalão. Infelizmente esse objetivo não foi alcançado, sendo a manutenção o próximo objetivo que tivemos em mente.

3.2 Correlação entre os Jogadores e o Modelo de Jogo

Tendo em consideração o que foi dito anteriormente, é importante referir a forma como a equipa técnica onde estive inserido percecionava o modelo de jogo. A equipa técnica onde estive inserido, acreditava que o processo por detrás do modelo de jogo, deve estar ajustado à qualidade e às características dos jogadores que tínhamos à nossa disposição. Como refere Tobar (2018), o treinador deverá optar por uma forma de jogar, que tenha em consideração o contexto onde está inserido e as suas circunstâncias. Ou seja, as ideias, que enquanto equipa técnica pretendíamos, que seriam expressas pelos jogadores, deveriam de ir ao encontro das características dos jogadores, de uma forma que, as compreendessem e as aceitassem, certamente que este procedimento seria uma mais valia para a criação e o desenvolvimento do modelo de jogo.

Um dos primeiros passos quando se assume uma equipa, é tentar entender o jogador, e o contexto onde esteve inserido. Uma vez que o plantel é maioritariamente constituído por jogadores que já estavam no clube, na equipa de sub-16 e que a equipa técnica já trabalhou com eles no ano passado, foi muito mais simples essa compreensão. O treinador principal, optou por não continuar com o mesmo sistema que utilizava no passado, visto que conhecia melhor os jogadores e as suas características, mudando para um sistema de 1-4-4-2 losango. Para os jogadores que vieram de fora, embora não estando habituados a jogar neste sistema e nem a certas dinâmicas, perspectivamos que fossem capazes de se adaptar às mesmas. Para mim, como nunca tinha experienciado este sistema, foi rico, para compreender as dinâmicas que se poderia utilizar. A escolha deste sistema, passou essencialmente pela falta de extremos com características para jogar por fora. Esse fator levou-nos, em tentar garantir a superioridade no corredor central, ficando com os laterais a dar largura. O facto de termos uma linha de 4 jogadores na defesa, prejudicava-nos um pouco, visto que tornava os centrais demasiado expostos, quer ao nível do controlo da profundidade, quer ao nível dos duelos. Este problema foi identificado, logo após os dois primeiros jogos de pré-época, e em consequência surgiu a primeira mudança no sistema, passando para o 1-3-4-1-2. Ou seja, com esta mudança,

resolvemos o problema dos centrais, e conseguimos dar ainda mais liberdade aos dois laterais, que se transformaram em alas. Sem dúvida, que enquanto equipa beneficiamos desta mudança, uma vez que os nossos alas conseguiam desequilibrar muito ofensivamente, no entanto, defensivamente tinham algumas dificuldades e, assim, com os três centrais, conseguíamos garantir sempre o equilíbrio defensivo.

Após o segundo jogo oficial, decidimos mudar novamente o sistema, alterando para o 1-3-4-3. Com esta mudança, permitiu-nos tirar o melhor das características dos jogadores que jogavam mais à frente, uma vez que os PL que tínhamos rendiam mais quando jogavam sozinhos na frente, e os nossos extremos, sentiam-se muito melhor a jogar por dentro, continuando os laterais a darem a largura. Com esta evolução, continuávamos com o setor defensivo mais consolidado e potenciávamos os nossos extremos e laterais na dinâmica de corredor, tirando o melhor partido das características dos jogadores. Uma característica que fazia parte da ideia do treinador principal era potenciar a criatividade dos jogadores, e consistia em ir abrindo o comportamento dos jogadores da frente, principalmente nas segunda e terceira fases ofensivas. A ideia pretendida era que os jogadores não se cingissem só à sua posição, mas que tivessem liberdade para trocarem de posição, tendo só que garantir que os espaços estavam todos ocupados. Não chegamos a ver o potencial todo desta ideia, uma vez que o treinador principal saiu em novembro, mas pelo que conseguimos ver até lá, os jogadores estavam a evoluir nesse capítulo, e ao longo do tempo entendiam melhor o jogo e que espaço deveriam ocupar em cada momento.

3.3. Modelo de Jogo

Nos próximos dois capítulos irei apresentar o Modelo de Jogo e o Processo de Treino, respetivamente. De referir que são dois capítulos separados exclusivamente para uma mais fácil compreensão e para uma melhor organização da informação. Todavia, estes dois temas não podiam estar mais ligados, visto que sem um não podia haver o outro.

Para se definir o modelo de jogo, é necessário definir o termo “modelo”, e segundo Castelo (1996), um modelo cria uma rede de inter-relações entre as unidades em conjunto, de forma a simular a realidade ou parte desta.

Muitas vezes, o modelo de jogo é entendido como o sistema tático que é utilizado pelas equipas, mas a verdade é que é muito mais do que a disposição estática dos jogadores no campo. O Modelo de Jogo representa a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade enquanto representam uma organização, manifestada regularmente, para cada momento (Azevedo, 2011). O modelo de Jogo deve ser definido como um mapa reflexivo, como refere Castelo (1996).

Guilherme (2004), refere que modelo de jogo é constituído por princípios comportamentais que são definidos em diferentes níveis de complexidade para os distintos momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque) e que se articulam para se criar uma identidade coletiva. De realçar que os treinadores, para além desses momentos do jogo, analisam também os esquemas táticos (bolas paradas) ofensivas e defensivas. O mesmo autor diz-nos que o Modelo de Jogo é o mapa para iniciar o processo de treino de forma organizada, séria e lógica.

No modelo de jogo, deve-se instruir aos jogadores determinados comportamentos, que lhes irá permitir estabelecerem e moderarem as interações que possam vir a surgir, uma das preocupações do treinador dever ser fornecer aos jogadores um conhecimento específico, de modo a que estes saibam o que fazer em cada momento do jogo, dando uma resposta adequada (Gonçalves, 2011).

Para Tamarit (2016), o modelo de jogo é uma representação estrutural e funcional da equipa, e deverá conter todos os momentos do jogo, e para lidar com as particularidades destes momentos, utilizam-se princípios, subprincípios e sub-subprincípios que irão guiar todo o processo desde o início até ao fim do trabalho. Castelo (1994) refere a importância de criar um conjunto de referências, baseadas nos princípios do jogo que orientem a equipas durante as fases ofensiva e defensiva.

Portanto, o treinador deve olhar com atenção para todos estes aspetos na conceção do seu modelo de jogo, porém Van Gaal (2006) acrescenta ainda que devemos ter em conta as características dos jogadores que se tem à disposição, de maneira a potencializar a qualidade dos mesmos. Tobar (2018, p.83), refere ainda que deveremos ter em conta o contexto onde nos encontramos, nomeadamente a história o clube, a sua cultura, as suas conquistas, a mentalidade dos adeptos, entre outros, na modelação do processo. Carvalhal (2014) defende ainda que o modelo de jogo é evolutivo, estando em constante construção e reconstrução durante o processo.

Por isso, é perceptível que na construção de uma equipa, é necessário criar uma linguagem própria e uma identidade específica, com a qual os jogadores se devem identificar. O treinador deve ainda, construir um conjunto de referências de ação nas quais o modelo de jogo estará sustentado. Este mesmo conjunto de referências permitirá orientar os jogadores nos diferentes momentos do jogo.

3.3.1 Organização Ofensiva (OO)

Com o primeiro treinador, houve algumas mudanças no sistema tático ofensivo ao longo do processo, vou apresentar aquele que enquanto equipa técnica achamos que atingiu um patamar mais alto de qualidade, assumindo uma estrutura de 1X3X4X3 (Figura 7). Enquanto o sistema tático defensivo esteve organizado em um 1x5x1x3x1 (Figura 8)



Figura 7-Sistema em momento ofensivo em 1-3-4-3



Figura 8-Sistema em momento defensivo em 1-5-1-3-1

Este momento caracteriza-se pelo momento quando a equipa tem a posse de bola e procura chegar ao objetivo (golo). Deste modo, pretendíamos implementar os seguintes princípios:

1.ª Fase: Construção

- Preferencialmente saída curta desde o GR e defesas;
- Linha defensiva a três para sair a jogar curto (os centrais do lado direito e esquerdo davam largura);
- Utilização do GR sempre que necessário;
- Centrais a atraírem pressão para encontrarmos o homem livre;
- Utilização predominantemente de losangos (linhas de passe em profundidade e apoio)
- Procurar o passe em profundidade para o avançado ou para o extremo a jogar por dentro para quebrar linhas de pressão.

2.ª Fase: Criação

- Campo grande de modo a garantir largura e profundidade;
- Circulação rápida e objetiva da bola de modo a procurar situações de superioridade numérica;
- Alas e extremos sempre em linhas diferentes;
- Ter sempre os espaços definidos ocupados, podendo haver troca entre jogadores;
- Procurar atrair o adversário quer em circulação quer em condução, para abrir espaços entre setores;
- Criar diferentes linhas de passe e interpretar os espaços vazios que o nosso adversário nos dá.

3.ª Fase: Finalização

- Liberdade de decisão;
- Arriscar remate em zona central e avançada do terreno;
- Alas a darem largura e extremos por dentro, ou vice-versa;
- Procurar situações de 1x1 sempre em diagonal para a baliza;
- Garantir a presença de 3 jogadores na área nos cruzamentos;
- Manter a equipa organizada para a possível perda de bola;
- Privilegiar a objetividade.

3.3.2 Transição Defensiva (TD)

Este momento representa o momento quando a equipa perde a posse de bola e tenta recuperá-la o mais rapidamente possível, representando os momentos seguintes após a perda da posse de bola. Assim, a nossa equipa tinha os seguintes princípios:

- Rápida mudança de atitude e agressividade de modo a pressionar e ganhar a bola o mais rapidamente possível;

- No primeiro momento o jogador mais próximo da bola pressiona o jogador da bola, enquanto os outros dão cobertura defensiva;
- Se não houver sucesso na recuperação rápida da bola, ou o adversário conseguiu tirar a bola da pressão, entrar em organização defensiva.

3.3.3 Organização Defensiva (OD)

O momento de OD caracteriza-se pelo momento que a equipa não tem a posse da bola e se organiza de maneira a impedir o adversário de fazer golo, recuperando a bola para começar o ataque. A nossa equipa organizava-se à zona de uma forma pressionante, sendo os nossos princípios defensivos:

1.ª Fase: Pressão bloco alto

- Permitir saída curta e posteriormente fazer uma pressão forte de dentro para fora;
- Os dois homens (o homem do meio fica mais fixo a fechar o espaço central) da linha de 3 (Figura 8) pressionam os 2 centrais abertos do adversário enquanto o ponta de lança fecha a linha de passe de volta para o guarda-redes, obrigado o adversário a jogar longo;
- Linhas bem próximas;
- Forte agressividade;
- Bom controlo da profundidade, no caso de o adversário jogar longo.

2.ª Fase: Pressão bloco médio

- Bom controlo da profundidade;
- Linhas bem próximas, diminuído o espaço entre setores;
- Agressividade no duelo;
- Equipa preparada para atacar.

3.ª Fase: Pressão bloco baixo

- Linha defensiva organizada e conectada com o guarda-redes;
- Linha defensiva junta de modo a haver pouco espaços entre os defesas;
- Fechar o espaço central;
- Defesas sempre ligados nos jogadores adversário na área;
- Equipa preparada para realizar transição ofensiva.

3.3.4 Transição Ofensiva (TO)

O momento de TO representa o momento quando a equipa recupera a posse da bola. Neste momento, seguíamos os seguintes princípios:

- Tirar a bola da zona de pressão;
- Aproveitar o espaço que o adversário nos dá;
- Objetividade na progressão;
- Caso não haja vantagem, entrar em organização ofensiva.

3.3.5 Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)

Os nossos princípios nos ETO, são:

- Atacar a primeira e a segunda bola de forma agressiva;
- Manter sempre a equipa equilibrada, para o caso de o adversário tentar sair rapidamente;
- Ocupar sempre as zonas definidas (1º poste, 2º poste, zona do penalti e entrada da área) (Figura 9 e Figura 10).

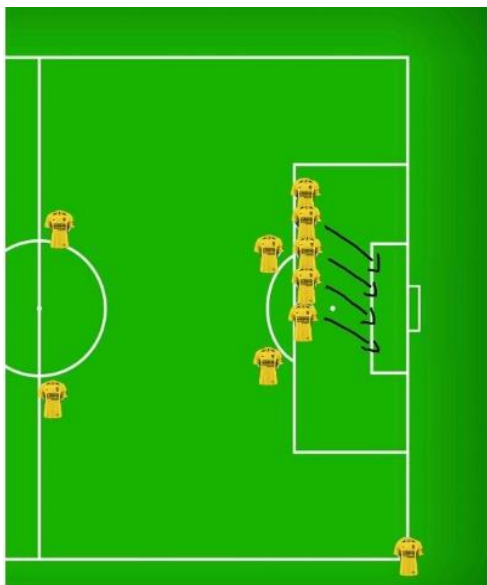


Figura 10- Canto ofensivo

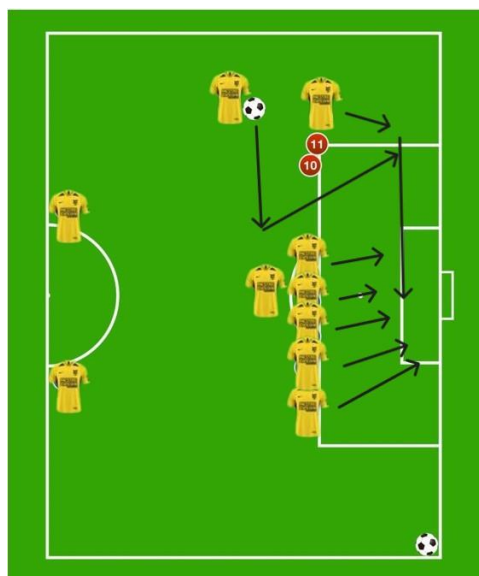


Figura 9- Livre ofensivo curto

3.3.6 Esquemas Táticos Defensivos (ETD)

Os nossos princípios nos ETD, são:

- Estilo de defesa mista;
- Agressivos sobre a bola;
- Jogadores ativos;
- Apoios bem posicionados;
- Entrada na área bem protegida (Figura 11 e Figura 12).



Figura 11- Canto defensivo



Figura 12- Livre defensivo

Já com o segundo treinador, para os jogadores já estarem nas suas posições quando fossemos atacar, defendíamos num sistema idêntico (Figura 13).



Figura 13- Sistema em 1-4-2-3-1

3.3.7 Organização Ofensiva (OO)

Este momento caracteriza-se pelo momento quando a equipa tem a posse de bola e procura chegar ao objetivo (golo). Deste modo, pretendíamos implementar os seguintes princípios:

1.ª Fase: Construção

- Bom equilíbrio posicional com centrais abertos e laterais a darem largura;
- Tentar sair curto desde o guarda redes e defesas;
- Utilização do GR sempre que necessário;
- Médio defensivo aproxima do lado da saída da bola;
- Extremos numa linha interior para servirem de apoio para procurarmos os médios centros em caso de estarem com marcação;
- Como alternativa, o guarda redes a tentar a bola longa, com o avançado a ser a referência.

2.ª Fase: Criação

- Campo grande de modo a garantir largura e profundidade;
- Atrair para libertar jogadores;
- Uso do passe longo e curto para explorar as fragilidades do adversário;
- Médios com rotatividade para jogar entrelinhas;
- Extremos por dentro e laterais a darem largura;
- Variar o centro do jogo para o corredor contrário rapidamente.

3.ª Fase: Finalização

- Liberdade de decisão;
- Preenchimento das zonas de finalização, linhas diferentes;
- Privilegiar situações adequadas para cruzamento;
- Procurar espaços nas costas da defesa adversária;
- Manter a equipa organizada para a possível perda de bola.

3.3.8 Transição Defensiva (TD)

Este momento representa o momento quando a equipa perde a posse de bola e tenta recuperá-la o mais rapidamente possível, representando os momentos seguintes após a perda da posse de bola. Assim, a nossa equipa tinha os seguintes princípios:

- Rápida mudança de atitude e agressividade de modo a pressionar e ganhar a bola o mais rapidamente possível;
- No primeiro momento o jogador mais próximo da bola pressiona o jogador da bola, enquanto os outros dão cobertura defensiva;
- Se não houver sucesso na recuperação rápida da bola, ou o adversário conseguiu tirar a bola da pressão, entrar em organização defensiva.

3.3.9 Organização Defensiva (OD)

O momento de OD caracteriza-se pelo momento que a equipa não tem a posse da bola e se organiza de maneira a impedir o adversário de fazer golo, recuperando a bola para começar o ataque. A nossa equipa defendia à zona de forma pressionante, sendo os nossos princípios defensivos:

1.ª Fase: Pressão bloco alto

- Não deixar a equipa adversária sair curto;
- Linhas bem próximo formando um bloco coeso;
- Agressivos a ganhar a 1ª e 2ª bola.

2.ª Fase: Pressão bloco médio

- Bom controlo da profundidade;
- Linhas bem próximas, diminuído o espaço entre setores;
- Bloquear o corredor central;
- Marcar referências adversárias;
- Equipa preparada para atacar.

3.ª Fase: Pressão bloco baixo

- Linha defensiva organizada e conectada com o guarda-redes;
- Linha defensiva junta de modo a haver pouco espaços entre os defesas;
- Fechar o espaço central;
- Marcar referências adversárias;
- Equipa preparada para entrar em transição ofensiva.

3.3.10 Transição Ofensiva (TO)

- Tirar a bola da zona de pressão;
- Extremo contrário e avançado preparados para transição;
- Arriscar o passe vertical ou o passe em segurança;
- Caso não haja vantagem, entrar em organização ofensiva.

3.3.11. Esquemas táticos (ET)

Nos ET, o segundo treinador optou por continuar com o trabalho já desenvolvido desde o início da época, devido facto de o nosso tempo para treinar não ser muito grande, e como os jogadores já traziam a rotina dos ET desde o início da época, o treinador achou por bem continuar com essa dinâmica.

3.4. Metodologia e Padrão Semanal

A organização e o planeamento do padrão semanal é algo que deve ser preparado com muita atenção, de maneira a tornar o processo de treino o mais eficiente possível.

Através da Figura 14 pode-se compreender a organização mais frequente do nosso padrão semanal com o Jogo a acontecer no domingo de manhã. O nosso padrão semanal é composto por 4 treinos como mostra a figura. As Unidades de Treino foram realizadas ao final da tarde.

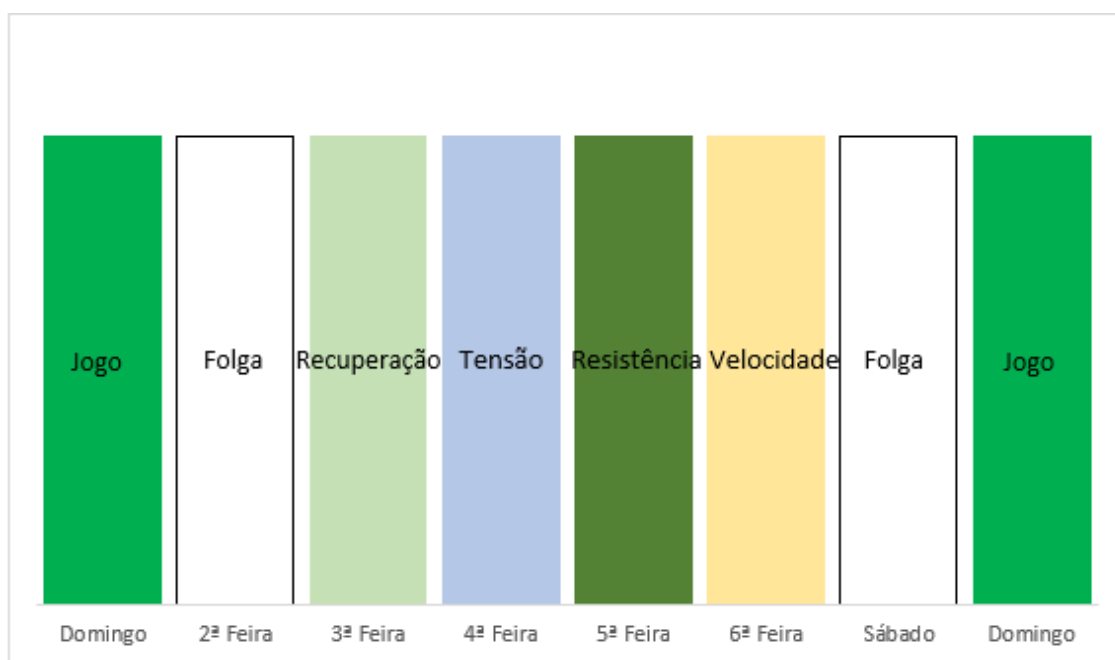


Figura 14- Padrão Semanal

3.4.1 Domingo: Dia de Jogo

É o dia mais aquisitivo do padrão semanal, não existindo nada mais rico do que o jogo, devido ao contexto informacional que a competição cria aos jogadores.

Este dia assume-se como um momento fundamental na recolha de informação para a construção da semana de treinos, uma vez que fundamentamos a preparação do jogo seguinte com base na informação retirada

do jogo anterior e nos possíveis problemas que iremos encontrar no jogo seguinte, procurando apresentar a equipa na melhor forma possível.

Tal como refere Tobar (2018, p.169) *“é em função desta avaliação qualitativa que o treinador configurará a operacionalização do jogar durante a semana, tendo em conta o que se passou na última partida”*

Após o fim do jogo, era frequente haver uma conversa entre todos os elementos da equipa técnica, com o objetivo de discutir o que se tinha passado no jogo, nomeadamente os comportamentos coletivos da equipa e individuais dos jogadores. Tentávamos perceber em conjunto, os momentos bons e menos bons e o porquê. Era aqui que começávamos o planeamento do padrão semanal seguinte.

3.4.2. 2.ª Feira: Recuperação Passiva

Este dia representa um dia de recuperação passiva, ou seja, folga coletiva para todo o plantel. O objetivo desta folga é garantir que existe recuperação dos jogadores, não só física, mas também mental, devido a todo o esforço e envolvimento emocional que o jogo proporciona.

Acreditamos na recuperação não só fisiológica, mas também psicológica, por isso preferimos que os jogadores despendam algum do seu tempo com a família e amigos, aspeto crucial para a manutenção da saúde mental. Existe ainda o facto de os jogadores serem ainda adolescentes, e serem estudantes. A eventualidade de saírem do jogo, e terem deveres escolares para cumprir, pode originar um maior desgaste mental, devido a estas questões a equipa técnica optou por dar folga no dia seguinte ao jogo.

Santos e Pinheiro (2020, p.114) manifestam opinião similar quando referem que *“Os treinadores que preferem atribuir folga no dia seguinte ao jogo, consideram que após o momento competitivo os atletas deverão ter um espaço para realizarem as suas atividades de cariz pessoal (...) Ao que parece folgar*

no dia seguinte ao jogo permitirá, sobretudo, uma melhor recuperação da fadiga mental”.

3.4.3. 3.ª Feira: Recuperação Ativa

Este dia representa o primeiro treino da semana, onde a recuperação fisiológica ainda não ocorreu totalmente e a fadiga ainda está presente de maneira acentuada. Por isso, vai requer um trabalho de natureza diferenciado, ou seja, os jogadores que jogaram no jogo anterior fazem trabalho de recuperação e os que não jogaram ou que jogaram pouco tempo realizam um treino com estímulos semelhantes aos do jogo uma vez que não foram sujeitos à carga física e mental do jogo anterior.

Segundo Tobar (2018) nesta sessão de treino, os estímulos devem ser curtos e de “elevada intensidade”, solicitando fundamentalmente a mesma matriz metabólica implicada na concretização do jogar, e proporcionando períodos de recuperação largos. O mesmo autor (2018) refere que os jogadores que não jogaram devem ser sujeitos a um esforço muito similar ao da competição.

Com o primeiro treinador, neste dia, utilizamos exercícios de cariz lúdicos e jogos livres (torneios) de forma a não exigir demasiada concentração. No entanto estes devem permitir aos jogadores recuperar os recursos gastos no jogo. Dividíamos o plantel em dois grupos (os jogadores que jogaram e os que não jogaram), em que o grupo dos jogadores que não jogavam era exposto com estímulos semelhantes ao jogo.

Na Figura 15 está um exemplo de um exercício que, por norma, abria a nossa primeira sessão de treino semanal. Através do futvolei, aproveitámos para criar logo um clima de treino mais leve, porque sabíamos que neste dia os jogadores ainda se encontravam bastante fatigados. Neste exercício procurou-se que os jogadores de uma forma mais lúdica competissem entre si (normalmente em equipas de 3 ou 4). Eram feitos 3 ou 4 campos e cada campo era uma divisão, e ao fim de cada jogo, quem perdesse descia, e quem ganhasse subia. Procuramos fazer os campos de dimensões reduzidas evitando grandes

deslocamentos, cada meio-campo tinha as dimensões de 6x6 metros por norma. A rede era posta sempre à mesma altura, mas penso que podíamos ter posto a rede com diferentes alturas nos diferentes campos para criar diferentes estímulos aos jogadores.



Figura 15- Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação

O próximo exercício (Figura 16) consiste num jogo de manutenção de posse de bola, em que a equipa para marcar ponto tem que fazer a bola ir aos 3 corredores para poder tabelar com um dos dois jogadores que estão dentro da caixa amarela. A escolha deste exercício deve-se ao facto de tentarmos evitar a separação do grupo no treino de recuperação, de forma a promover a coesão e o bom ambiente no plantel. Neste exercício conseguimos controlar a carga para cada um dos grupos, uma vez que temos os dois jogadores dentro da caixa que vão ter uma carga mais baixa, temos os jogadores da equipa que está de fora que vão ter também uma carga mais leve. Isso dava-nos para jogar com a troca das equipas e conseguir adequar a mesma a cada grupo de jogadores (os que jogaram e os que não jogaram ou jogaram menos tempo), já que esses estavam sujeitos a uma carga mais elevada (faziam parte dos que iam jogar dentro). Neste exercício o tempo de prática era entre 2 a 3 minutos, o tempo de recuperação variava entre 1 a 2 min.

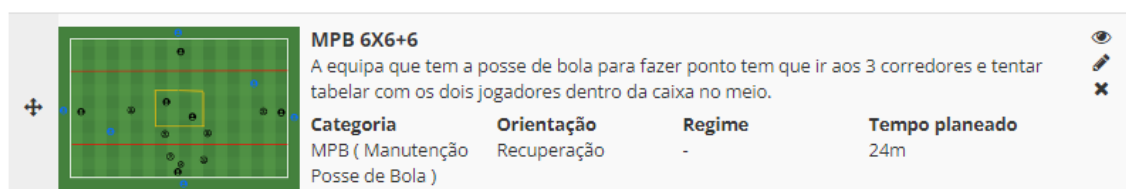


Figura 16-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação

O torneio das 3 equipas (Figura 17) era um exercício que fazíamos algumas vezes neste dia, nomeadamente quando sentíamos que a equipa precisava de boa disposição, depois de algum jogo menos bem conseguido. Quando o realizávamos este era o último exercício do treino, e nele estavam duas equipas a jogar e uma por fora a apoio. Os jogos tinham a duração de 2 minutos ou com a vitória da primeira equipa a marcar dois golos. A transição demorava 1 minuto para recuperação da equipa que ficou a jogar. Era normal colocarmos algumas condicionantes. A título de exemplo, se o golo fosse marcado logo depois de uma combinação com o apoio frontal ao lado da baliza, valia por 2. Tentávamos sempre colocar condicionantes relacionadas com o nosso jogar, por isso, a equipa podia tirar vantagem e ganhar logo o jogo se realizasse a condicionante proposta.

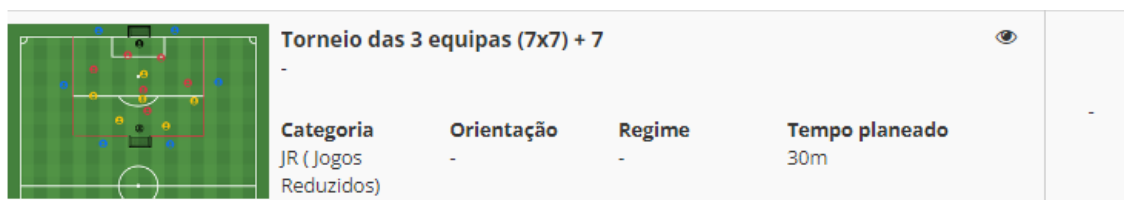


Figura 17-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação

Já com o segundo treinador, dividíamos o grupo em dois (grupos dos jogadores que jogaram e grupo dos jogadores que não jogaram). Era hábito começarmos o treino com exercícios de “meíinho” como exercícios lúdicos. O grupo dos jogadores que não jogaram realizava um circuito sem bola com exercícios de mudança de direção, saltos e coordenação a uma intensidade elevada e com pouco tempo de pausa entre as séries. Seguidamente realizava um exercício de jogo reduzido. O grupo dos jogadores que jogaram realizava o mesmo circuito com uma intensidade mais baixa e depois realizavam exercícios mais lúdicos, nomeadamente futvolei.

Com este exercício (Figura 18) iniciávamos por norma todas as sessões de treino. Permitia-nos criar, de imediato, um ambiente mais leve no início do treino. Usávamos em quase todas as sessões porque o treinador principal entendida que era adequado para criar um bom ambiente no início do treino e

promover a coesão no grupo, uma vez que os jogadores tinham estado o dia todo a ter aulas, e considerava que lhes permitia desenvolverem um espírito de boa disposição antes de cada treino. Este exercício era organizado por norma com grupos de 10, com 8 jogadores por fora e 2 por dentro. Para evitar que houvesse uma carga muito elevada que os jogadores que estivessem no meio tivessem uma ação eficaz, a cada toque na bola que esses dessem, acontecia a troca, com quem errasse a ação.

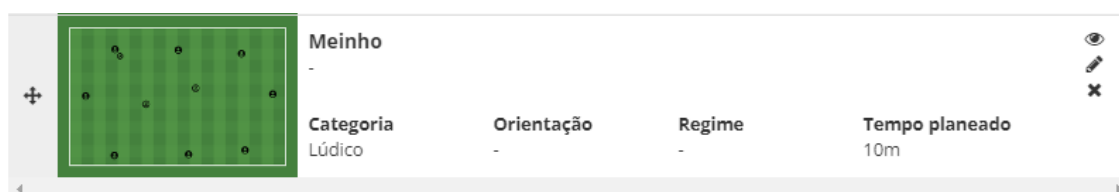


Figura 18-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação

Neste exemplo (Figura 19) temos um exercício em regime de circuito, onde acabamos por realizar vários exercícios em simultâneo (coordenação, saltos frontais, mudanças de direção). O circuito era realizado pelos dois grupos de jogadores, em que o grupo dos jogadores que não jogaram realizava a uma intensidade alta, e o outro grupo realizava a uma intensidade entre baixa e moderada. Fazíamos repetições de 1-1:30 minutos, com um tempo de pausa de pelo menos o dobro, e realizávamos por norma 3 repetições.



Figura 19-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação

Penso que o circuito poderia ser realizado com bola e com alguma finalização, incidindo em princípios micro, e aproveitando para desenvolver algumas componentes técnicas dos jogadores (por exemplo, passe, receção, finalização, coordenação, etc.), mas como só tínhamos meio-campo, e 1 hora de

treino, no terreno de jogo, não havia nem espaço nem tempo para termos os dois grupos a trabalhar em simultâneo nestes moldes.

Depois do circuito, os jogadores que jogaram mais tempo, iam realizar um exercício de futvolei (Figura 15).

Para os jogadores que não jogaram, fazíamos um trabalho de jogo reduzido. A escolha deste exercício (Figura 20) passava por tentar que houvesse muita competitividade. A ideia era que os jogadores trabalhassem na máxima intensidade, durante pouco tempo e com pausas maiores, para não comprometer os próximos treinos aquisitivos. Tobar (2018) refere que neste dia os jogadores que não jogaram deviam ser expostos a estímulos semelhantes aos da competição, mas não tínhamos jogadores suficientes nem espaço suficiente, então tentamos trabalhar numa forma intermitente, mas numa escala menor. Procuramos usar um espaço reduzido (pouco mais do que a grande área), para que houvesse muita finalização, fazendo com que haja muita competitividade. Neste jogo não era oferecido um feedback muito rigoroso, passando mais pelo feedback motivacional, deixando os jogadores tentarem resolver os problemas que a outra equipa lhes causava. Em relação ao tempo, os jogos eram curtos (entre 2:30 e 3 minutos) com tempos de recuperação de aproximadamente 2 minutos.

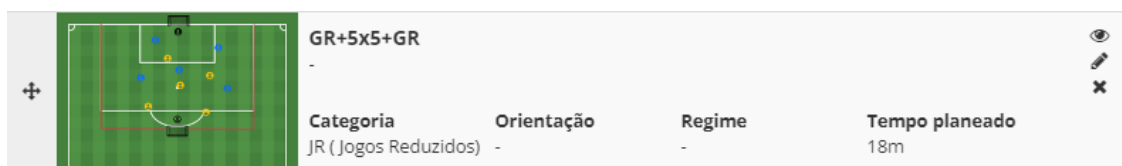


Figura 20-Exemplo de exercício utilizado no treino de recuperação

3.4.4. 4.^a Feira: Treino em regime de “Tensão” (Força Específica)

Neste dia, estamos no terceiro dia após a competição, a recuperação da equipa, como um todo, ainda não aconteceu. Embora alguns jogadores já possam estar recuperados da competição, uma grande parte da equipa ainda não tem a total capacidade de realizar um esforço em condições semelhantes aos do jogo, como refere Tobar (2018, p.191). Todavia, representa o 1º dia

aquisitivo do nosso padrão semanal, mas em escalas com um número de jogadores reduzido.

O treino era caracterizado por exercícios de espaço reduzido, poucos jogadores e com muita intermitência em relação à prática e à pausa. A nível fisiológico, o treino centrava-se, preponderantemente, na “força específica”, com muitos duelos, travagens, mudanças de direção. Relativamente aos conteúdos tático-técnicos, este treino tinha como principal objetivo o desenvolvimento de comportamentos setoriais nos momentos de organização, e nos momentos de transição, nomeadamente a mudança de atitude (ofensiva para defensiva e vice-versa), a reação a perda, entre outros similares. Neste dia, os dois treinadores com quem trabalhei, visualizavam o treino de forma muito idêntica, em relação à planificação dos exercícios a utilizar.

Neste exercício (Figura 21), cada uma das 3 equipas era constituída por 5 ou 6 jogadores. Uma equipa inicia em processo defensivo e três dos 5 ou 6 jogadores estão a pressionar uma das equipas adversárias, enquanto os restantes se posicionam em cobertura, no espaço central do exercício. A equipa em posse, terá de realizar um determinado número de passes (dependendo da complexidade que queríamos no treino) e caso o consiga vai tentar ligar para o espaço onde se encontra a outra equipa, efetuando um passe pelo chão. A equipa que tem a posse de bola, no caso de a perder, deverá reagir rapidamente e impedir que a equipa adversária consiga a transição para o outro lado. Era comum dividirmos os dois espaços em quadrantes, para os jogadores terem uma melhor perceção de onde se deviam colocar para uma ocupação racional do espaço.


	6x3(+3)x6 posse, progressão e transições				
Categoria MPB (Manutenção Posse de Bola)	Orientação Força	Regime	Tempo planeado 22m 30s		

Figura 21-Exemplo de exercício utilizado no treino de Força Específica

Para mim este exercício é muito interessante, uma vez que o foco maior é nos momentos de transição, mas permite também desenvolver a manutenção da posse de bola em espaços curtos, a ocupação racional dos espaços, e certos princípios, nomeadamente a abertura dos jogadores no terreno de jogo quando temos a posse de bola, e a rápida reação à perda da posse de bola.

Neste exercício (Figura 22), também era dado o foco nos momentos de transição e em alguns aspetos da organização ofensiva e defensiva. O exercício era iniciado com uma equipa no centro do campo e as duas restantes defendendo as respetivas balizas. A equipa ao centro iniciava com a posse de bola e escolhia uma baliza para atacar. Se a equipa marcasse golo, recebia novamente a posse de bola e atacava a baliza contrária. Se a equipa conseguisse finalizar, mas não marcasse golo, a bola era repostada pelo GR da equipa que defendia, e passava a ter o objetivo em ligar a bola pelo chão com a equipa que defendia a baliza contrária. Se houvesse sucesso, atacavam essa mesma baliza, se não houvesse sucesso, continuavam a defender. Se a equipa que estivesse a atacar, perdesse a posse de bola, deveria reagir rapidamente para tentar recuperar a bola e retomar o ataque, evitando que a equipa que a recuperou conseguisse ligar com a equipa posicionada no lado contrário. Penso que este exercício é bastante completo, visto que não só trabalha os momentos de transição, mas também permite desenvolver 1.^a fase de construção e a 1.^a fase de pressão.

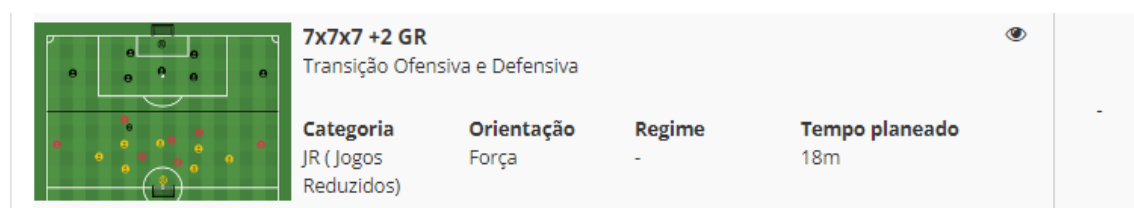


Figura 22-Exemplo de exercício utilizado no treino de Força Específica

Com o segundo treinador, por vezes, considerava que os tempos de prática eram muito longos para o dia que era, havendo certas repetições que passavam 2 minutos do tempo que era previsto, entrando já num regime de “resistência”. Penso que poderíamos ter trabalhado sobretudo com um tempo de exercício mais reduzido, mas com mais repetições, para termos sempre uma

intensidade alta, e para o desgaste não ser tão grande uma vez que os jogadores ainda não estão totalmente recuperados.

3.4.5. 5.^a Feira: Treino em regime de “Duração” (Resistência específica)

Este dia representa o dia de regime de “resistência”, onde pretendemos desenvolver sobretudo os grandes princípios do modelo de jogo, nomeadamente as ligações coletivas ou intersectoriais, logo é o treino com maior dimensão aquisitiva. Permite-nos trabalhar as ligações entre o setor defensivo, setor médio e setor ofensivo. Temporalmente este treino ocorre no dia que se encontra mais afastado da competição anterior e da que se segue, e neste dia a equipa já se encontra totalmente recuperada e em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição. Assim sendo, pode-se realizar exercícios com um maior número de jogadores, num espaço com dimensões semelhantes ao da competição e aumentando o tempo dos mesmos, como refere Mendonça (2016, p.89). Embora nesta sessão de treino haja um tipo de esforço semelhante ao da competição, este nunca será da mesma exigência que o jogo propriamente dito. Esta é a mais contínua de todas as sessões de treino do padrão semanal, mas deve ser descontínua também. Ou seja, deve-se manter o correto fracionamento das dinâmicas treino-recuperação para termos a intensidade máxima em cada repetição do exercício. Isto é, fazer um exercício por 25 ou 30 minutos seguidos, é diferente de fazer o mesmo exercício dividido em 3 repetições de 10 minutos, com intervalos curtos para haver hidratação e recuperação, como refere Tamarit (2013, cit. por Tobar 2018).

De referir que só temos meio campo para treinar, o que nos causa constrangimentos, nomeadamente no trabalho de algumas dinâmicas da equipa, mas também porque neste dia era suposto trabalharmos o mais próximo do jogo e nenhuma equipa joga apenas em meio campo.

Neste dia, o treino era voltado para a organização coletiva ofensiva/defensiva da equipa. Os exercícios utilizados eram realizados em espaços grandes, com muitos jogadores envolvidos, os tempos de execução

aumentavam e os intervalos entre as séries e os exercícios são mais curtos. A complexidade dos exercícios também aumentava, uma vez que tinham como objetivo a junção de todos os princípios fundamentais e o seu transfer para o jogo coletivo da equipa. No plano fisiológico, a capacidade motora mais trabalhada era a “resistência específica”.

Neste exercício (Figura 23) temos 2 equipas a jogar por dentro, e 1 por fora a apoio. As equipas dentro têm o objetivo de passar com a bola controlada por uma das portas que a equipa adversária defende. Se tiver sucesso marca 1 ponto. Se conseguir passar com a bola controlada depois de tabelar com o apoio frontal situado no meio das duas portas, marca 2 pontos. Desta forma, damos um bônus à equipa que fizer o que pretendemos. A equipa que defende, ao recuperar a bola, deve variar o centro do jogo, de forma a aproveitar o espaço que a equipa adversária concede. Por norma, realizávamos 3 repetições de 5 minutos.

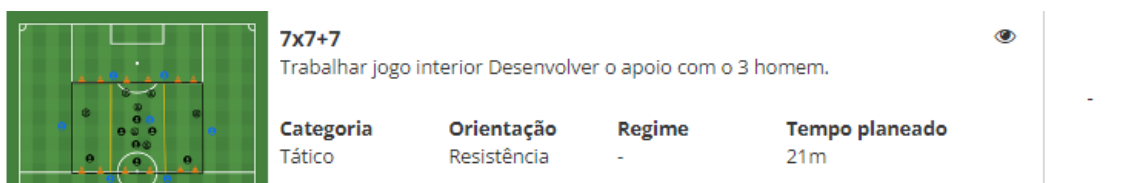


Figura 23-Exemplo de exercício utilizado no treino de Resistência Específica

Acho este exercício muito interessante, uma vez que através dele conseguimos desenvolver a 2.ª fase de organização ofensiva, trabalhando a criação de oportunidades pelo corredor central. Também conseguimos desenvolver princípios da nossa organização ofensiva, tais como o atrair de um lado e variar o centro do jogo, procurando a superioridade do lado contrário.

Este exercício (Figura 24) era um exercício que era comum fazermos neste dia com o segundo treinador, e consiste em 11 contra 11, mas com o espaço dividido em 3 setores. O objetivo era a equipa com posse de bola ir avançado nos setores, mas para passar era obrigatório ser com passe, e finalizar na baliza adversária. Os jogadores da equipa sem a posse de bola estão limitados aos seus setores. De maneira a garantir superioridade, o médio

defensivo, podia baixar ao setor defensivo, e quando a bola passasse para o setor médio, avançava outra vez. O mesmo se passa com os extremos, um deles podia baixar ao setor médio para dar superioridade e receber sem oposição. O extremo quando recebia a bola no setor médio, era o único jogador que podia passar entre setores através do passe ou da condução. No setor mais avançado, os dois médios interiores podiam entrar para finalizar.

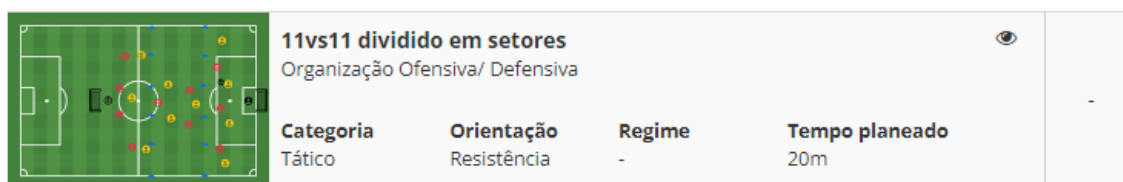


Figura 24-Exemplo de exercício utilizado no treino de Resistência Específica

Penso que este exercício era muito interessante, e permitia-nos trabalhar o jogo em si, e a equipa que tem bola, começar a perceber para onde e quando se deve movimentar de maneira a criar superioridade no setor onde a mesma se encontra. Depois deste exercício, era comum tirarmos os cones, fazendo jogo sem condicionantes, como progressão a este exercício.

Este exercício (Figura 25) aparece numa lógica de continuidade do aumento da complexidade, visto ser o jogo propriamente dito. Foi usual fazermos este tipo de trabalho à quinta-feira, tanto com o primeiro, como com o segundo treinador, mas era comum adicionarmos algumas condicionantes que nos permitam desenvolver com mais foco certos princípios. Este jogo era maioritariamente em meio-campo, visto ser o espaço que nos estava destinado, mas por vezes, quando a equipa que treinava na outra parte do campo, não usava o espaço todo, aumentávamos um pouco mais. As condicionantes dependiam sempre dos objetivos pretendidos para o treino, e serviam para potenciar os mesmos. Por norma, o tempo de exercitação era de entre 10 a 12 minutos, e trocávamos as funções das equipas, uma vez que normalmente a equipa que estava em ataque para a baliza fixa, tinha condicionantes para desenvolver a organização ofensiva.



	Gr+8 x 8+Gr O. Of / O. Def			
	Categoria Tático	Orientação Resistência	Regime Aeróbico	

Figura 25-Exemplo de exercício utilizado no treino de Resistência Específica

3.4.6 6ª Feira: Treino em regime de “Velocidade” (Velocidade específica)

Esta sessão é o último treino aquisitivo do padrão semanal e é mais voltada para a “velocidade específica”, todavia, o primeiro dia de recuperação para o jogo que se avizinha. Ou seja, estamos perante o último dia aquisitivo do padrão semanal, mas temos que ter em atenção a proximidade com o jogo e também o desgaste acumulado pelas duas sessões de treino anteriores (especialmente a da sessão do dia anterior). Para isso, pensamos predominantemente em exercícios em escalas mais micro e com conteúdos de finalização, procurando utilizar exercícios que não causassem um elevado nível de fadiga. Utilizamos, também, exercícios para desenvolver a parte mais estratégica do jogo e os esquemas táticos. Era hábito, a realização de jogos de natureza lúdica no início, nomeadamente fut-volei, para criar um clima de treino mais leve. No plano fisiológico era mais voltado para o trabalho da “velocidade específica”. Carvalho, Lage e Oliveira (2014) referem que neste dia deve-se utilizar jogos com elevada velocidade de contração muscular, de curta duração e tensão não máxima.

Por vezes, o segundo treinador optava por fazer jogo com bolas paradas neste dia. Eu olhava com um pouco de ceticismo para esta abordagem, uma vez que considerava as repetições um pouco longas, e poderíamos estar a pôr em causa o rendimento dos jogadores no dia de jogo. Penso que poderíamos ter tido uma abordagem diferente, nomeadamente em relação ao tempo de prática. Se as repetições fossem mais curtas e com mais pausas, o desgaste causado era menor, e é isso que se pretende para este dia.

Nesta sessão, depois do aquecimento, era comum realizarmos um trabalho complementar com incidência na velocidade. Por vezes era com bola,

outras vezes era sem ela. Quando era sem a bola, colocávamos os jogadores 1x1 e dávamos vários estímulos, por exemplo com a cor de dois cones, ou com números pares e ímpares. Especificando, se o cone for vermelho saíam para a direita, se for azul para a esquerda. A saída em velocidade, era de entre 30 e 40 metros. No exercício com bola, os jogadores saíam 1x1 e a bola era colocada a distâncias entre 30 e 40 metros de onde os jogadores iniciam a corrida, partem ao apito e quem chegar primeiro finaliza na baliza. Penso que estes exercícios de competição eram adequados para este trabalho, devido ao facto de os jogadores trabalharem melhor estando numa competição. Por vezes por falta de tempo, realizávamos só saídas sem competição nenhuma, e era perceptível a falta de empenho de alguns jogadores.

Neste exercício (Figura 26), era dado o foco para as 2.^a e 3.^a fases da Organização Ofensiva, em que 7 atacantes (ponta de lança, extremos, alas e médios-interiores), tentavam finalizar contra 5 defensores. Este exercício permitia-nos trabalhar a entrada na área em jogo apoiado, ou rematar de fora da área. Cada jogo durava entre 30 a 45 segundos no máximo, obrigando os jogadores a serem objetivos, e a decidirem rápido. Esta era uma das maneiras de trabalharmos a finalização, em exercícios de decisão aberta e com oposição, levando aos jogadores a entenderem o jogo para ultrapassarem a oposição dos adversários.

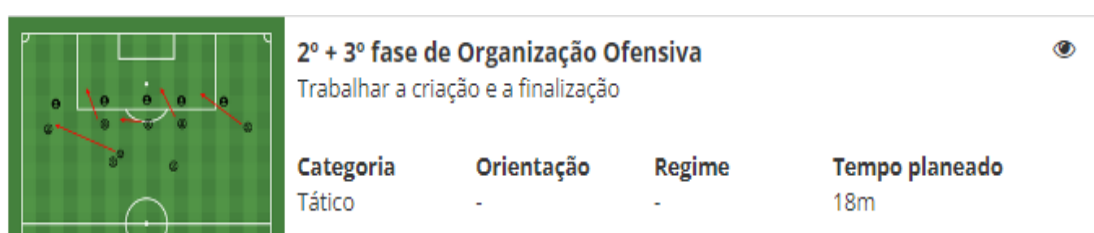


Figura 26-Exemplo de exercício utilizado no treino de Velocidade Específica

Este era um exercício (Figura 27) que também fazíamos algumas vezes, em que saíam 2 jogadores da mesma equipa para tentar finalizar contra 1 opositor. Após finalizarem juntam-se 2 jogadores ao defensor e atacam em superioridade os 2 adversários. Neste exercício desenvolvíamos a decisão do jogador e a finalização. Situações de 2x1 ou 3x2 existem em muitas situações

num jogo de futebol, e nós, enquanto equipa técnica, consideramos que ao realizarmos este exercício estamos não só a trabalhar a finalização com oposição, como também estamos a desenvolver o jogador a decidir melhor nos diferentes momentos do jogo, como por exemplo se vai para o 1x1 com o adversário, ou se faz a combinação direta com o colega.

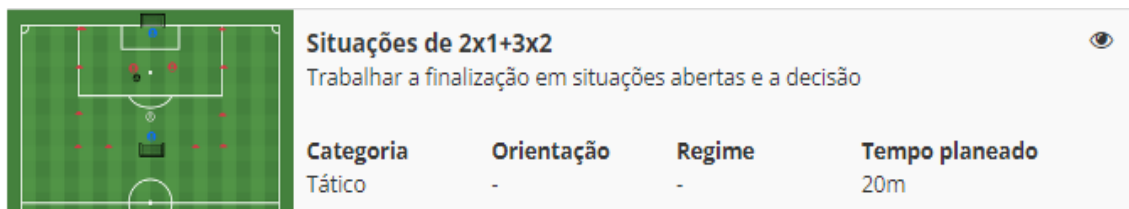


Figura 27-Exemplo de exercício utilizado no treino de Velocidade Específica

3.4.7 Sábado: Folga

Folga para todos os jogadores e equipa técnica.

3.5. Caracterização da Competição

A competição que os Sub-17 do LLFC disputaram nesta época desportiva 2022/2023, foi a 2.^a Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17, dirigido pela FPF, sendo a primeira época desta competição.

3.5.1. Formato da Competição

- O Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão é disputado por 36 clubes, os 12 clubes que desceram do Campeonato Nacional de Sub-17 da época 2021-22, 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais e seis equipas B.
- O Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão é composto por duas fases, a 1.^a Fase e a 2.^a Fase – Manutenção e Descida e a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão.
- Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.

1.^a Fase

- A 1.^a Fase é disputada por 36 clubes, que são divididos em três séries de 12 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares.
- Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
- Os 1.^o e 2.^o classificados de cada série, num total de seis clubes, apuram-se para a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão.
- Os restantes 30 clubes apuram-se para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida.

2.ª Fase- Manutenção e Descida

- A 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 30 clubes, que são divididos em cinco séries de seis clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares.
- Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
- Os 5.º e 6.º classificados de cada série descem aos campeonatos distritais, exceto se algum dos clubes da 2.ª Fase – Apuramento de Campeão que se qualifique para subir ao Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão seja das Regiões Autónomas. Nesse caso, por cada clube das Regiões Autónomas, desce o pior 4.º classificado de entre as séries.
- Os restantes clubes asseguram a manutenção na Prova.

2.ª Fase- Apuramento de Campeão

- A 2.ª Fase – Apuramento de Campeão é disputada por oito clubes, os seis clubes apurados da 1.ª Fase, um representante da Região Autónoma da Madeira e um representante da Região Autónoma dos Açores.
- Os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio, para apuramento do Campeão.
- Os primeiros três classificados sobem ao Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão, salvo se estiver em causa o cumprimento do limite regulamentar de clubes das Regiões Autónomas na I Divisão.
- Os restantes clubes do continente asseguram a manutenção na prova.
- Os clubes das Regiões Autónomas que não se classifiquem nos três primeiros lugares descem aos campeonatos regionais.

3.5.2. 1.ª Fase da 2.ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17 2022/2023

A 1ª Fase foi disputada por 12 clubes, assim cada equipa realizou 22 jogos, 11 em condição de visitado e 11 em condição de visitante.

Iniciamos esta fase com o objetivo de conseguir a ida ao apuramento de campeão. No fim da 1ª volta aconteceu a troca de treinador, por isso vou apresentar os números das duas voltas. Terminamos a 1.ª volta no 3º lugar com 7 vitórias, 1 empate e 3 derrotas em 11 jogos, marcando 21 golos (média de 1,9 por jogo) e sofrendo 9 (média de 0,8 por jogo) (Figura 28).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Taboeira	31	11	10	1	0	30	7	+23	+
2	FC Porto B	25	11	8	1	2	30	7	+23	+
3	Lusitânia de Lourosa	22	11	7	1	3	21	9	+12	+
4	Marinhense	21	11	6	3	2	19	8	+11	+
5	Caldas SC	19	11	5	4	2	22	13	+9	+
6	Ac. Santarém	18	11	6	0	5	26	16	+10	+
7	Ançã	12	11	4	0	7	14	21	-7	+
8	Rio Ave B	11	11	3	2	6	13	11	+2	+
9	Bairro do Valongo	10	11	2	4	5	19	28	-9	+
10	Viseu e Benfica	10	11	3	1	7	16	31	-15	+
11	Académico de Viseu	9	11	2	3	6	14	25	-11	+
12	Guarda Unida	0	11	0	0	11	2	50	-48	+

Figura 28- Classificação da 1.ª volta da 1.ª fase do campeonato nacional da II Divisão

Penso que na primeira volta podíamos ter tido uma melhor prestação, uma vez que duas das derrotas que tivemos foi com o Taboeira (ADT) e F.C. Porto B (FCP “B”), as duas equipas que estavam acima de nós na classificação, fazendo jogos competentes. Já a outra derrota foi com o Marinhense em nossa casa, fazendo um bom jogo, mas uma desatenção defensiva custou-nos um golo. Tivemos muitas oportunidades para empatar, mas falhámos muito na finalização. O empate contra o Académico de Viseu, foi o último jogo do primeiro treinador e

foi, provavelmente, o nosso melhor jogo com ele. Sofremos primeiro com uma das poucas oportunidades que concedemos, e depois tivemos o total controlo do jogo, criando inúmeras oportunidades que não conseguimos finalizar. Fizemos uma grande prestação e foi o jogo onde se notou que os jogadores estavam a assimilar as ideias da equipa técnica como nenhum outro, merecíamos mais.

Já no final do campeonato, terminamos em 4^o lugar, não conseguindo o nosso objetivo, com 13 vitórias, 2 empates e 7 derrotas em 22 jogos, marcando 39 golos (média de 1,8 por jogo) e sofrendo 22 (média de 1 por jogo) (Figura 29).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto B	54	22	17	3	2	67	13	+54	+
2	Taboeira	50	22	16	2	4	56	26	+30	+
3	Ac. Santarém	48	22	16	0	6	74	25	+49	+
4	Lusitânia de Lourosa	41	22	13	2	7	39	22	+17	+
5	Caldas SC	38	22	11	5	6	49	29	+20	+
6	Marinhense	35	22	10	5	7	38	28	+10	+
7	Rio Ave B	27	22	8	3	11	33	31	+2	+
8	Académico de Viseu	27	22	7	6	9	38	49	-11	+
9	Ançã	24	22	8	0	14	33	49	-16	+
10	Viseu e Benfica	18	22	5	3	14	28	54	-26	+
11	Bairro do Valongo	17	22	4	5	13	31	64	-33	+
12	Guarda Unida	0	22	0	0	22	4	100	-96	+

Figura 29-Classificação da 1.^a fase do campeonato nacional da II Divisão

Comparando os dois treinadores com quem trabalhei, a classificação do final da 1.^a volta mostra os números do primeiro treinador com quem trabalhei. Já com o segundo, o saldo foi de 6 vitórias, 1 empate e 4 derrotas, com 18 golos marcados (média de 1,6 por jogo) e 14 sofridos (média de 1,3 por jogo). Fazendo uma retrospectiva à segunda volta, penso que poderíamos ter feito uma segunda volta melhor do que a que fizemos, uma vez que perdemos pontos em jogos que não deveríamos ter perdido, o que hipotecou o nosso objetivo inicial.

Um momento importante que quero referir, foi no primeiro jogo do novo treinador, uma vez que estávamos a perder 2-0 ao intervalo em casa do Ançã na jornada 12, e em conferência de equipa técnica antes da palestra aos jogadores no intervalo, resolvemos falar pouco do jogo corrigindo só o essencial e dar total confiança aos jogadores. A verdade é que resultou porque conseguimos dar a volta ao jogo. Acho que este jogo foi muito importante uma vez que conseguimos dar a volta a uma adversidade, como uma família. Foi o primeiro jogo na época em que conseguimos dar a volta ao resultado. A vitória neste jogo, facilitou a equipa a adaptar-se ao novo treinador, uma vez que é mais fácil trabalhar sobre vitórias, a motivação e predisposição são maiores.

Outro momento importante de referir foi o jogo em casa com o ADT na jornada 15, uma vez que só a vitória interessava para continuar a sonhar com a fase de apuramento de campeão. Apesar de termos estado por cima do jogo, e de termos tido oportunidades para marcar (um pouco à imagem do jogo da primeira volta), perdemos por 2-0, acabando quase por completo com as nossas aspirações de alcançar o nosso objetivo. Enquanto equipa técnica pensamos em como íamos motivar a equipa para o resto da 1.^a fase, e chegamos à conclusão que deveríamos começar a pensar jogo a jogo, mudando então o nosso discurso. O objetivo já não era de ir à fase de apuramento de campeão, mas sim de ganhar o próximo jogo, e depois o próximo e no fim fazer as contas. A verdade é que esse discurso auxiliou na motivação da equipa durante a semana porque tínhamos um objetivo atingível a cada semana para nos podermos agarrar.

3.5.3. Fase de Manutenção da 2.^a Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17 2022/2023

Não conseguindo cumprir o objetivo de ir ao apuramento de campeão seguiu-se a fase de manutenção. Enquanto equipa técnica pensamos qual seria a melhor maneira de motivar os jogadores para esta fase e chegamos à conclusão de que a melhor maneira seria focarmo-nos no primeiro lugar, uma vez que a par do FC Alverca (FCA), baseado na classificação da 1.^a fase, éramos

a melhor equipa. A equipa teve um desempenho satisfatório, uma vez que conseguimos a manutenção, mas tivemos longe do primeiro lugar. Em 10 jogos vencemos 6 e perdemos 4 (3 deles fora de casa), tendo marcado 24 golos (média de 2,4 por jogo) e sofrido 12 (média de 1,2 por jogo) (Figura 30). Apesar de termos conseguido a manutenção fica um sabor amargo por não termos conseguido o primeiro objetivo de ir ao apuramento de campeão e não termos conseguido o objetivo de ficar em primeiro na fase de manutenção. Um fator que penso que foi importante para esta prestação menos boa foi o facto de na primeira volta desta fase termos sofrido primeiro em todos os jogos, em que na maior parte dos jogos sofríamos no primeiro lance de perigo que o adversário criava, muitas vezes mais por falta de atenção do que por erros coletivos na nossa organização defensiva.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Alverca	27	10	9	0	1	33	12	+21	+
2	Lusitânia de Lourosa	18	10	6	0	4	24	12	+12	+
3	AD Barrocelas	13	10	4	1	5	16	19	-3	+
4	Ançã	12	10	4	0	6	11	19	-8	+
5	U. Almeirim	8	10	2	2	6	13	29	-16	+
6	ADSP Vale do Conde *	6	10	2	3	5	12	18	-6	+

Figura 30-Classificação da 2.ª fase do campeonato nacional da II Divisão

De destacar o jogo com a U. Almeirim na jornada 4, uma vez que esse jogo mudou uma dinâmica na nossa primeira fase de construção, que foi o médio defensivo baixar no meio dos dois centrais, dando mais profundidade aos laterais. Já tinha refletido sozinho nesta mudança e disse-o em algumas conversas no seio da equipa técnica, mas neste jogo foram evidentes algumas debilidades nossas na 1.ª fase de construção, e, por isso, o treinador principal achou que era o momento certo para colocarmos essa dinâmica. De ressaltar também que este jogo serviu para mudar a ideia que os jogadores tinham das outras equipas, visto que esta equipa tinha perdido por 8-1 na jornada anterior e por muito que o discurso da equipa técnica fosse cauteloso, certos jogadores entraram com displicência no jogo.

Outro momento a registar e que serviu para refletir foi o último jogo, já com a manutenção garantida e sem pressão adicional que não a vitória, fomos jogar fora com o FCA, terreno do primeiro classificado nesta fase, e conseguimos uma vitória por 4-0 no jogo mais bem conseguido desta fase. A equipa estava confiante, e sem dúvida, foi o jogo onde colocamos em prática o trabalhado dos últimos tempos. O que me deixou a pensar foi a maneira de abordar o jogo, uma vez que abordamos o jogo da mesma maneira, para conseguir a vitória, mas foi perceptível que os jogadores estavam mais soltos e confiantes, talvez por não haver uma pressão adicional. Futuramente pode ser uma estratégia a utilizar em certos jogos, tirar toda a pressão adicional aos jogadores e ver como reagem.

4. Reflexões Críticas

Apresento agora, algumas reflexões que fiz ao longo desta experiência, sobre várias situações e temas a que fui sujeito e que considero que foram muito relevantes para o meu processo formativo.

4.1. Reflexão crítica: Período preparatório

O arranque do período preparatório marca o início deste estágio, integrando a equipa técnica do escalão de Sub-17 do LLFC na época 2022/2023. Vi este estágio como uma grande oportunidade de mostrar os meus conhecimentos, mas acima de tudo de evoluir as minhas competências técnicas, e pedagógicas, todavia, com algum nervosismo, por ser uma situação nova. O clube era novo, não conhecia ninguém da estrutura do clube, nem da equipa técnica com quem ia trabalhar. De referir que a equipa técnica já transitava da época anterior e já tinham as funções e as dinâmicas de trabalho estabelecidas, o que me causou alguma pressão para encontrar um papel onde poderia ser uma mais valia para contribuir para melhorar a mesma, e não ser só um treinador-estagiário.

Muitos jogadores transitavam do ano anterior, acompanhando a equipa técnica, por isso tive algum receio que me considerassem como um “elemento estranho”, como tal, tive a necessidade de ser aceite e reconhecido como um treinador, por vezes precipitando-me em algumas situações. Porém, depois de algumas reflexões percebi que teria que os conhecer primeiro, as suas características, a sua personalidade, a melhor forma de estimular cada um e conseguir interagir com eles de forma a ganhar a sua confiança.

Algo que facilitou muito a minha integração, foi a apresentação previa do modelo de jogo por parte do treinador principal. Dessa forma comecei por entender as suas ideias e até algumas características dos jogadores. Assim iniciei a pré-época com algum conhecimento do que o treinador principal pretendia. Nos primeiros tempos, o meu papel foi mais de observador, para me

ambientar ao contexto e perceber bem a forma de interagir com cada jogador. No início, também tentei perceber o discurso e o que era pretendido nos diferentes feedbacks, para perceber a mensagem, e dessa forma haver coerência na mesma. Gradualmente, fui ganhando confiança, ambientando-me ao contexto e passei a ser mais interventivo. Ao longo desse tempo procurei estar atento aos grupos que havia dentro da equipa e às suas dinâmicas, percebendo também os elementos mais influentes.

Do ponto de vista competitivo, o estágio foi realizado numa equipa que competia no campeonato nacional, um contexto que nunca tinha experienciado. Desde logo realçaram-se algumas diferenças comparando com o contexto a que estava habituado, nomeadamente o rigor do planeamento e a intensidade do treino. Desde cedo que percebi que podia melhorar muito no aspeto do planeamento porque me deparei com um planeamento pensado ao detalhe. Tentei desde logo fazer muitas perguntas relacionadas com esse tema, desenvolvendo o meu conhecimento. Relativamente à intensidade do treino, algo que nunca tinha vivenciado anteriormente em escalões mais baixos e em contexto de campeonato distrital, esta foi aumentando ao longo da época, não só pelo requisito da equipa técnica, mas também de maneira a alcançarmos os objetivos, e devido à evolução dos jogadores.

Ao longo do período preparatório realizamos um total de 5 jogos de treino, onde obtivemos 2 vitórias, 2 empates e 1 derrota. Marcando 13 golos e sofrendo 7. Relativamente à escolha dos adversários, esta foi realizada com o objetivo de dar à equipa desafios de exigência elevada, pois todos os jogos foram realizados contra equipas bastante competitivas do mesmo campeonato.

Todos os jogos demonstraram ser aquilo que pretendíamos, bastante competitivos a nível de intensidade e de qualidade. No primeiro jogo contra a equipa de Sub-17 do SC Salgueiros, refletiu um pouco ser o primeiro jogo da época, e nesse jogo conseguimos perceber que os jogadores estavam a assimilar bem as ideias da equipa técnica. Deparamo-nos com uma equipa muito agressiva nos duelos, num jogo com muitas faltas. Considerei que o estímulo desse jogo foi muito interessante para nós, uma vez que a equipa teve que

encontrar soluções para ultrapassar este tipo de jogo mais agressivo, pois não estava habituada a ele. Posteriormente tivemos três jogos diferentes a nível competitivo, onde tivemos uma vitória folgada, uma derrota e um empate, mas com um nível de intensidade elevado e já próximos da realidade competitiva que íamos encontrar ao longo da época. A vitória mais folgada contra o Adc Escola Diogo Cão foi o jogo mais desnivelado dos três, mas permitiu que trabalhássemos a nossa organização ofensiva e também as transições defensivas, uma vez que, era uma equipa que saía mais em transições rápidas do que em ataque posicional. Considerei este jogo relevante para o desenvolvimento da equipa, visto que, durante a competição encontramos algumas equipas que jogavam de forma semelhante, e ter tido um estímulo destes logo no período preparatório, ajudou a limar algumas arestas. De referir que a derrota por 1x0 contra os Sub-17 do Leixões e o empate 2x2 contra os Sub-17 do Nogueirense foram em dias seguidos, o que nos levou a fazer dois 11's diferentes. O primeiro 11 jogou até meio da segunda parte no primeiro jogo e no dia a seguir entrou a meio da segunda parte de maneira a começarmos a dar mais minutos a todos os jogadores. Com o outro 11 a situação foi ao contrário. O jogo com o Nogueirense foi interessante, dado que, era um adversário idêntico a nós ao nível da qualidade e das ideias de jogo e que nos colocou diferentes dificuldades em relação aos outros adversários. Nomeadamente, em chegar a zonas de finalização em ataque posicional, os jogadores conseguiram perceber o jogo e fizemos o primeiro golo numa transição ofensiva depois de um ataque do adversário. Enquanto equipa técnica, fez-nos perceber que, em jogos mais complicados, podia ser uma estratégia a utilizar.

Finalizando, no último jogo do período preparatório, defrontamos a equipa de sub-16 do F.C. Porto, empatando por 4x4. Neste jogo conseguimos perceber que as ideias de jogo, tanto atacantes, como defensivas estavam bem assimiladas e estávamos preparados para começar da melhor forma o campeonato. Sofremos 3 golos de bola parada, o que nos fez perceber que tínhamos de despender mais tempo no treino nas mesmas. Neste último jogo procuramos um adversário superior e com muita qualidade nos seus processos. A escolha deste adversário pendeu-se, sobretudo, em analisarmos o nível em

que nos encontrávamos e os fatores que precisávamos de melhorar mais urgentemente para o início da competição. Penso que o facto de termos tido cinco jogos no período preparatório e com adversários com diferentes ideias de jogo e valências beneficiou muito a preparação da equipa para a competição, uma vez que, em cada jogo nos deparamos com equipas que nos causaram diferentes estímulos, tanto a atacar como a defender. Penso que poderíamos ter tentado marcar os jogos de treino de maneira a ir subindo a complexidade dos adversários ao longo do período preparatório, para os jogadores começarem a ganhar confiança desde cedo não só no processo, como neles mesmos, mas sei que por vezes é muito difícil gerir essas situações uma vez que não depende só de nós.

Para mim, este foi um período de ambientação, e permitiu-me reforçar o meu papel dentro da equipa técnica. Ao longo do período preparatório fui capaz de compreender o modo de planeamento das sessões de treino, a organização dos microciclos e as respetivas ideias a serem trabalhadas em cada dia. No início do período preparatório ainda não tinha bem definido o meu papel, pelo que, não fiquei à espera e tentei ajudar os restantes membros da equipa técnica nas suas tarefas. Mesmo nestes momentos de ajuda aos outros elementos tentei sempre estar atento a várias situações, nomeadamente na forma como os meus colegas comunicavam com os jogadores, tentando assim evoluir numa das minhas maiores lacunas.

Finalizando com uma retrospectiva do período preparatório, penso que correu bem. Fomos de encontro com os objetivos a que nos propusemos e estávamos a um bom nível para o começo do campeonato. Conseguimos também que os jogadores consolidassem bem as ideias pretendidas pela equipa técnica. Relativamente aos jogos realizados, penso que os adversários foram bem escolhidos, uma vez que nos ofereceram diferentes estímulos que foram importantes para evoluirmos em certas situações tanto coletivamente como individualmente.

4.2. Reflexão crítica: 1.ª volta da 1.ª fase

Terminado o período preparatório, iniciamos a 1.ª Fase do Campeonato Nacional da II Divisão. No início do campeonato, tanto a equipa técnica, como o staff e os jogadores mostraram-se confiantes acerca do que poderia acontecer durante a época. Apesar de termos poucos jogadores que já tinham jogado no Campeonato Nacional nos diferentes escalões, acreditávamos na nossa capacidade de alcançar a fase de apuramento de campeão, uma vez que, tínhamos no plantel jogadores com qualidade e conhecíamos as suas características. Com o passar do tempo fomos nos apercebendo que o plantel era muito heterogéneo e que a diferença de qualidade das primeiras para as segundas opções era notória.

O arranque da competição correu da forma que esperávamos, alcançando três vitórias nos primeiros três jogos, sendo superiores aos adversários. Nos primeiros jogos conseguimos perceber que quando os adversários estavam por cima do jogo, os nossos jogadores demonstravam nervosismo e tínhamos dificuldade em ter a bola, principalmente os centrais, livrando-se da bola, por vezes, sem qualquer critério. Nessas semanas de treino tentamos melhorar esse aspeto. No quarto jogo fomos jogar a casa de um candidato a ir à fase de apuramento de campeão, o ADT. Infelizmente não conseguimos a vitória, mas enquanto equipa técnica entendemos que estávamos no caminho certo, uma vez que consideramos que tivemos por cima do jogo, falhando na finalização, o que se ia tornar num problema com o passar do tempo. Nos três jogos seguintes, conseguimos três vitórias tendo sido bastante superiores aos adversários, porém, na jornada 8 foi o ponto de viragem na nossa 1.ª fase. Na jornada 8 recebemos o FCP “B” em casa. Nesse jogo não fomos superiores ao adversário, mas estávamos a defender bem. Porém aos 85 minutos sofremos o empate de penalti e fomos abaixo mentalmente

, acabando por perder o jogo por 1x3. Começaram as dúvidas sobre o processo por parte dos jogadores e por parte de outras pessoas. Nos restantes jogos da primeira volta conseguimos uma vitória, um empate e uma derrota.

Acabámos a primeira volta classificados no 3.º lugar, a apenas 3 pontos do 2.º lugar, lugar esse que nos dava acesso à fase de apuramento de campeão.

Do meu ponto de vista, penso que fizemos uma primeira volta bem conseguida, com o objetivo principal ainda em aberto. Não foi perfeita, uma vez que perdemos com as duas equipas que estavam acima de nós, mas o objetivo ainda estava em aberto. Enquanto equipa técnica achamos que o processo estava a ser bem gerido e que excetuando o jogo com o FCP “B”, em que eles foram superiores a nós, tínhamos sido superiores aos restantes adversários. Todavia, não obstante, termos sido superiores, houve jogos em que não conseguimos vencer. As razões são várias, imensos erros na finalização, dado que eramos uma equipa que criava muito, mas nunca fomos uma equipa de marcar muitos golos. Outra razão tem a ver com o facto de defensivamente, por vezes, não estarmos totalmente concentrados. Em certos jogos entravamos por cima do adversário, tendo o controlo do jogo, embora na primeira ocasião que o adversário criava, marcava.

4.3. Reflexão crítica: Troca de Treinador

Terminada a primeira volta da 1.^a fase, ocorreu a troca de treinador principal. A troca ocorreu após dois jogos seguidos sem vencer, uma derrota por 1x0 contra o Marinhense em casa e um empate contra o Académico de Viseu por 1x1 fora. Dois jogos onde conseguimos impor as nossas ideias, mas dois erros defensivos custaram-nos os golos nos dois jogos. Nas duas situações não tivemos capacidade de marcar mais golos e conseguir a vitória, tendo imensos problemas na finalização apesar de imensas oportunidades criadas.

Nas reuniões de equipa técnica, o treinador principal confidenciava que sentia que a mensagem não estava a ser bem assimilada pelos jogadores, que sentia que não tinha os jogadores com a equipa técnica, que os jogadores não o viam como o verdadeiro líder. Esta perceção, provocou um grande desgaste no treinador, e resultava do facto do “team manager” ter muita influência no grupo, e a maior parte dos jogadores olhavam para ele como o verdadeiro líder, levando a certas situações onde a liderança do treinador era posta em causa. Pelo que consegui perceber, o “team manager” não via com bons olhos a ideia de jogarmos num sistema de 3 centrais, pois achava uma “tática defensiva”, embora o sistema, no abstrato não permita perceber se a ideia do treinador era mais ofensiva ou defensiva, as dinâmicas têm uma importância maior do que o sistema. Pelas dinâmicas era fácil perceber que as ideias do treinador principal eram ofensivas. Era, também, perceptível que alguns jogadores influentes no grupo não gostavam desse sistema, o que dificultava o trabalho da equipa técnica. Com o passar do tempo, a motivação de certos jogadores também foi diminuindo. Como sabemos, o treinador principal deveria ser a figura central da liderança dentro de uma equipa, porém, nesta situação não foi isso que aconteceu, o que não permitiu que o processo de treino corresse conforme o esperado.

Com a entrada do novo treinador principal, houve uma mudança no estado de espírito da equipa. Era importante lembrar aos jogadores que os objetivos ainda estavam totalmente em aberto e que tinham qualidade para os alcançar. O novo treinador principal mudou o sistema para 1-4-2-3-1, e era perceptível nos

treinos que os jogadores estavam focados como no início da época, visto que o treinador não conhecia os jogadores, e eles estavam motivados para mostrar o seu valor e garantir lugar no 11 inicial. No primeiro jogo com o novo treinador ao intervalo estávamos a perder 0x2 e na segunda parte conseguimos inverter o resultado e vencer o jogo por 3x2. Penso que este jogo ajudou na entrada do novo treinador, visto que, ainda não tínhamos conseguido ganhar um jogo a partir do momento que começamos a perder, o que ajudou os jogadores a começarem a acreditar nas ideias do novo treinador.

No que diz respeito ao treino, este sofreu algumas alterações. O primeiro treinador não gostava de dividir o plantel durante alguns exercícios, principalmente nos treinos de recuperação, pois considerava que podia trazer algum distanciamento entre os jogadores que costumavam jogar mais tempo e os outros que jogavam menos tempo, podendo causar alguma falta de empenho e/ou concentração por estarem a fazer exercícios diferenciados. Com a vinda do segundo treinador, começou a existir essa divisão, e a verdade é que existiram algumas situações que se verificou alguma falta de empenho num dos grupos. Neste aspeto, concordo com a ideia do primeiro treinador de não dividir o grupo no treino de recuperação, para o distanciamento não ser tão grande entre os jogadores que jogam mais tempo e os que jogam menos tempo, embora seja necessário ajustar a carga aos dois grupos, sendo que essa gestão sempre aconteceu. Considero também que existem algumas situações em que o grupo possa ser dividido, nomeadamente em exercícios setoriais específicos, em que por exemplo os avançados estão a fazer um trabalho específico e os defesas outro. Especificando um deles, houve treinos, principalmente no nosso treino de quarta-feira, em que dividíamos o grupo. Os defesas centrais e os médios estavam a fazer um trabalho mais específico para desenvolver a ligação interior entre eles. O restante plantel (laterais, extremos e avançados) estavam a fazer um trabalho para desenvolver a progressão entre setores com apoio frontal. Nestas situações penso que a divisão do grupo em exercícios diferentes não vai ter repercussões na relação dos jogadores e se os exercícios forem estimulantes também não vai haver falta de empenho e comprometimento. O primeiro treinador realizava poucas vezes exercícios sem oposição, salvo alguma

exceção, por exemplo, num treino mais direcionado para a vertente estratégica, uma vez que, considerava que os exercícios com oposição e abertos, estimulavam muito mais os jogadores e o seu desenvolvimento. Concordo com esta abordagem, uma vez que, proporciona contextos mais ricos aos jogadores, o que faz com que estejam mais preparados para a competição. No entanto, tínhamos jogadores que apresentavam alguma dificuldade na finalização, e aí penso que poderíamos ter trabalhado a técnica individual com exercícios de complexidade menor, aumentando a mesma progressivamente, à medida que os jogadores iam evoluindo nesse aspeto. Por outro lado, o segundo treinador, nos treinos de sexta-feira, mais direcionados para a finalização, por vezes, gostava de realizar exercícios padronizados, no qual chamava de rotinas, que consistiam em situações de finalização que podiam acontecer no jogo, mas sem oposição.

Relacionado com o modelo de jogo, existiram algumas diferenças de um treinador para o outro. Houve a mudança do 1-3-4-3 para o sistema 1-4-2-3-1. Penso que, o modelo de jogo do primeiro treinador adequava-se melhor às características dos jogadores. Tudo foi pensado ao pormenor, havendo um balanço entre as ideias do treinador e as características dos jogadores. Já com o segundo treinador, quando chegou, foi implementando gradualmente as suas ideias, de forma a não mudar tudo repentinamente, tendo sido mais fácil para os jogadores assimilarem as mesmas. Embora o sistema fosse diferente, as dinâmicas da organização ofensiva eram semelhantes, onde a maior mudança era na 1.^a fase de construção, o que facilitou a sua implementação. Na forma de defender, a diferença já era mais acentuada, o que demorou mais a assimilar. Na minha opinião, senti que o modelo de jogo do primeiro treinador se adequava melhor aos jogadores, mesmo que o do segundo tenha tido dinâmicas na organização ofensiva semelhantes. Com os dois treinadores os extremos jogavam por dentro, e na minha opinião, era o mais correto uma vez que só tínhamos um extremo puro com características de verticalidade e de arriscar no 1x1. Onde existiam maiores diferenças na organização ofensiva era na dinâmica dos laterais, uma vez que, com o primeiro treinador eram eles que davam a largura e mesmo a bola estando num corredor lateral, o lateral do lado contrário

estava a dar largura, ficando os três centrais a dar equilíbrio. O facto de termos o campo totalmente aberto e termos o lateral contrário a dar largura máxima, permitia-nos muitas vezes criar desequilíbrios quando rodávamos rapidamente a bola. Os nossos laterais eram jogadores que ofensivamente eram evoluídos, e criavam muitos desequilíbrios. Já com o segundo treinador, não aproveitávamos essa capacidade dos nossos laterais, uma vez que, o lateral contrário fechava dentro e o extremo contrário não dava essa largura. Mesmo defensivamente, o facto de, com o segundo treinador, jogarmos com uma linha de quatro jogadores na defesa, além de não permitir que os laterais desequilibrassem tanto no ataque, também expunha de certa forma os dois centrais em algumas situações, nomeadamente, ao nível do controlo da profundidade e nos duelos. Penso que, neste aspeto, o modelo de jogo do primeiro treinador também se adequava melhor as características dos jogadores.

Em relação à equipa técnica, existiram algumas mudanças. Com o segundo treinador houve uma maior dispersão das tarefas por todos os elementos. Inicialmente, com o primeiro treinador, o treino era planificado por ele, sendo o mesmo a tomar a liderança de todos os exercícios, estando eu e o outro treinador-adjunto numa função de dar feedbacks e de logística. Com o segundo treinador, já havia mais debate na planificação do treino e dos exercícios a utilizar. Mesmo na liderança do treino havia mais liberdade, havendo situações em que era eu e o outro adjunto a planificar e assumir a liderança de exercícios e por vezes de treinos completos. Na minha opinião, esta dispersão foi importante e benéfica, pois permitiu aos restantes elementos da equipa técnica estarem mais ligados ao processo, tendo mais influência na planificação e concetualização das sessões de treino.

Numa perspetiva de trabalho, gostei bastante de trabalhar com os dois treinadores durante esta época desportiva. Com o primeiro treinador, aprendi imenso e apesar de pouco tempo, foi a pessoa com quem mais aprendi e que me influenciou mais neste estágio. O planeamento era feito ao pormenor, e experienciar este tempo com ele permitiu-me evoluir muito nesse aspeto. Evolui muito na conceptualização do treino. O que experienciei alargou-me a biblioteca de exercícios, e na forma de trabalhar influenciou-me para o futuro, uma vez que

cada exercício do treino era pensado de maneira a ir ao encontro da nossa forma de jogar. Com ele também desenvolvi a questão de criar exercícios ricos para os jogadores, nomeadamente de cariz aberto, onde existe a imprevisibilidade que vai existir no jogo, mas sempre condicionados de maneira a desenvolver aspetos da nossa forma de jogar. Evolui também no modo de controlar a carga ao longo do padrão semanal, de forma aos jogadores estarem o mais preparado possível para o jogo e o seu rendimento ser o ideal. Já com o segundo treinador, também gostei muito de trabalhar, uma vez que, me permitiu ter uma maior intervenção no processo, dando-me a oportunidade de planejar treinos. Com ele também tive a liberdade de testar exercícios que tinha na cabeça, o que foi muito bom para mim, visto que, no final do treino podia refletir não só sobre o treino em si, mas também sobre o exercício, nomeadamente se se enquadrava no contexto, se os jogadores tinham percebido bem o objetivo, se a minha comunicação na instrução tinha sido clara, se eventualmente, as condicionantes fossem outras poderia servir para desenvolver outra ideia do nosso jogar, entre outras. Com o segundo treinador também tive autonomia para liderar um treino do início ao fim, o que para mim foi muito bom, uma vez que, me fez sair da minha zona de conforto, estando como líder na frente de 24 jogadores. Sem dúvida que o facto de ter estado com o segundo treinador me fez desenvolver competências muito importantes no meu futuro como treinador e experienciar um contexto que com o primeiro não consegui, uma vez que o meu papel estava mais fechado. Com o primeiro treinador, sem dúvida que aprendi muito acerca de um planeamento ao pormenor, na criação de exercícios que visem mostrar aos jogadores da melhor forma as nossas ideias de jogo e lhes proporcionar desafios que os ajudem a evoluir nos diferentes aspetos do jogo. Sou definitivamente um melhor treinador graças a eles.

Havia algumas diferenças no lado da gestão de recursos humanos, em relação aos dois treinadores. Eu identificava-me mais com a forma de liderar os jogadores do primeiro treinador, com a sua comunicação, entre outras valências que considero necessárias para ser um grande líder. Inicialmente, penso que a sua liderança estava ajustada ao contexto, uma vez que, o grupo estava motivado e era perceptível que os jogadores se sentiam bem com ela, pelo

ambiente que se sentia nos treinos, estavam predispostos a trabalhar da melhor maneira. Mas com o passar do tempo, quando começaram as dúvidas em relação ao processo, as coisas foram mudando. Já o segundo treinador, a forma de liderar dele era um pouco mais rígida e rigorosa, mas penso que se adequava melhor ao contexto difícil em que nos encontrávamos. A forma mais rígida de liderar limitou um pouco os comportamentos desviantes que já estavam enraizados no grupo, mas também não conseguiu ser o verdadeiro líder do grupo.

4.4. Reflexão crítica: Fim da 1.^a Fase

O fim da primeira fase, ditou também o fim do nosso principal objetivo. Senti algum receio que os jogadores perdessem alguma motivação, devido ao facto de não conseguirmos ir à fase de apuramento de campeão e se desmotivassem para o resto da época. Já houve várias situações de equipas que estiveram próximas de ir à fase de apuramento de campeão e, por vários motivos, na fase de manutenção acabaram por descer de divisão. Enquanto equipa técnica estávamos confiantes que íamos garantir a manutenção, mas tínhamos que manter a exigência e o rigor que apresentamos na primeira fase.

A segunda volta da 1.^a fase, em termos de resultados, foi semelhante à 1.^a volta. O arranque desta 2.^a volta correu muito bem, alcançando duas vitórias nos primeiros dois jogos, aproximando-nos do primeiro classificado, o ADT, que perdeu os dois primeiros jogos da 2.^a volta. Os jogadores estavam focados e mais do que nunca acreditávamos que podíamos alcançar os nossos objetivos. Na jornada 14, fomos a Santarém, adversário direto na luta pela fase final, e perdemos por 2x1. Esse jogo mostrou mais uma vez as fragilidades da nossa equipa, chegamos à vantagem já na segunda parte e podíamos ter ficado mais tranquilos no jogo, poucos minutos depois não conseguimos finalizar uma oportunidade flagrante. Nos últimos cinco minutos, sofremos dois golos, um de bola parada e uma falha defensiva. O facto de depois de termos sofrido o empate aos 87 minutos e a equipa mostrar um nervosismo muito grande, deu ao adversário ainda mais força para chegar à vitória. Mostramos muita imaturidade na fase final deste jogo, o que nos custou a vitória. Este jogo foi a segunda vez esta época em que, a vencer o jogo aos 85 minutos, ainda o fomos perder, e quando estamos a lutar por os lugares cimeiros, tal não pode acontecer. A jornada 15 ditava o que seria o resto da nossa 1.^a fase. Jogamos frente ao ADT, em nossa casa, em que ganhando, reduzíamos a desvantagem para eles para apenas três pontos. Infelizmente, sofremos uma derrota por 2x0. Entrámos melhor, podíamos ter chegado à vantagem em várias ocasiões, mas não conseguimos. No fim da primeira parte, o adversário chegou à vantagem, de penalti. No início da segunda parte, o adversário chega ao 2x0 através de um

canto, e não conseguimos reagir. Apesar destas derrotas, era evidente que a nossa equipa não era inferior a nenhum destes adversários, no entanto apresentamos o problema da finalização que nos acompanhou durante toda a temporada. Depois deste jogo, mudámos a abordagem para motivar a equipa para o resto da 1.^a fase, e chegamos à conclusão de que deveríamos começar a pensar jogo a jogo. Nesse sentido, mudámos o nosso discurso. O objetivo já não era de ir à fase de apuramento de campeão, mas sim de ganhar o próximo jogo.

Na minha perspetiva, penso que, poderíamos ter feito uma 1.^a fase muito superior à que fizemos, falhámos em momentos que não podíamos ter falhado. Penso que, enquanto equipa técnica, poderíamos ter gerido algumas situações de forma diferente, nomeadamente a questão das bolas paradas, uma vez que, sofremos alguns golos em jogos importantes de bolas paradas. Em reflexão enquanto equipa técnica, chegámos à conclusão que alguns dos resultados menos bem conseguidos não estão relacionados com fatores qualitativos, mas sim com fatores psicológicos, nomeadamente de imaturidade para lidar com a pressão envolvida e falta de concentração, por parte de alguns jogadores. Provavelmente, enquanto equipa técnica, poderíamos ter tentado desenvolver esses fatores, fundamentais para alcançar os nossos objetivos. Fazendo agora uma retrospectiva, penso que poderíamos ter diminuído o tempo de recriação dos jogadores no início do treino, utilizando esse tempo para fazer atividades de cariz mais competitivo, de maneira a estimulá-los um pouco mais e aumentar a sua concentração no treino. De forma a aumentar a sua maturidade e responsabilidade, penso que poderíamos ter criado mais regras, estando mais ativos no seu comportamento. Considero que, uma boa estratégia para isso seria ter criado um grupo para arrumar o material no final do treino, e a cada dia ou semana havia rotação do mesmo. O facto de terem que realizar uma tarefa, deixando o material de treino no sítio dele e todo arrumado poderia desenvolver neles o sentimento de responsabilidade a realizar as suas tarefas. O clube proporcionava-lhes condições muito boas, onde cada um tinha o seu cesto com a sua roupa de treino. O jogador dirigia-se à rouparia no início do treino para o levantar e deixava-o no fim, tendo sempre a roupa lavada, quer em treinos como

em jogos. Eram tratados quase como profissionais, com o devido distanciamento das situações. Mas a verdade é que os jogadores não conseguiram acompanhar essa confiança e condições que o clube lhes proporcionou. A falta de capacidade dos jogadores em compreenderem, aceitarem e serem empáticos com as ideias do treinador, conduziram inevitavelmente à falta de comprometimento, maturidade e responsabilidade dos mesmos para com o clube.

Algo que salta à vista no fim da 1.^a fase, acaba por ser os golos marcados, uma vez que, comparando com os nossos adversários diretos, tivemos um número significativamente menor, porém, eramos uma equipa que criava muito, simplesmente tínhamos muitas dificuldades em finalizar essas oportunidades. Essa ineficácia ofensiva, muitas vezes acabou por dificultar o nosso trabalho. No meu ponto de vista, poderíamos ter mudado um pouco a forma de trabalhar a finalização no nosso processo de treino de maneira a resolver esse problema que nos acompanhou a época toda, uma vez que tentamos maioritariamente trabalhar em exercícios abertos e com oposição. Possivelmente, se baixássemos a complexidade, fazendo exercícios de finalização menos complexos, focando numa primeira instância mais na técnica individual, a evolução dos jogadores poderia ter sido maior. Por consequência, iríamos aumentando a complexidade dos exercícios à medida que a qualidade da finalização fosse aumentando também.

4.5. Reflexão crítica: Fase de Manutenção

Na 1.^a fase não conseguimos alcançar os objetivos propostos, o que nos levou a definir novos objetivos. Para esta 2.^a fase, a manutenção era um objetivo intrínseco, por isso a meta era acabar em primeiro lugar do grupo. Penso que, nesta fase mostramos alguma desatenção no processo defensivo em alguns jogos, visto que, nos primeiros cinco jogos começámos sempre a perder, e sofremos golo na primeira oportunidade que o adversário criou. Algo que na minha opinião contribuiu para isso foi o facto de o grupo ser muito imaturo, e ter um ego demasiado grande, reagindo mal ao facto de termos falhado o objetivo principal e a resposta, quer em jogo, quer em treino não foi dada da melhor maneira. Penso que nós, equipa técnica, poderíamos ter criado estratégias e objetivos diários para manter a concentração em níveis altos no treino, algo que de certo se iria refletir no jogo, de maneira a que o objetivo da manutenção fosse alcançado o mais rápido possível e de modo a conseguirmos lutar pelo primeiro lugar do grupo. Exemplificando, talvez criar uma tabela, atualizada no final de cada treino com as vitórias de cada jogador nos exercícios que realizávamos, e no final de cada mês ou mesmo no final da época, dar um prémio aos jogadores com mais vitórias. É só um exemplo, mas penso que uma abordagem deste género, iria aumentar a competitividade, a predisposição e a concentração dos jogadores durante o treino, transpondo-se para o jogo. O facto de alguns jogadores da equipa B, começarem a vir à equipa A, quer por lesões, quer por castigos, quer por situações que impediam os jogadores da equipa A de serem convocados (faltas aos treinos, entre outras) agravou estas questões pois, estes ainda não estavam preparados para dar resposta no campeonato nacional e nós também respeitamos a sua evolução. Essa situação fez com que a predisposição dos jogadores do plantel da equipa A diminuísse, uma vez que, tinham a noção que iriam jogar mesmo não treinando 100% focados, algo que baixou o seu rendimento.

Nesta fase, os nossos resultados foram muito inconstantes, tendo garantido seis vitórias e quatro derrotas em dez jogos. Penso que houve um pouco de sensação de facilitismo por parte dos jogadores, uma vez que tivemos

erros em jogos teoricamente mais acessíveis, que nos dificultaram o trabalho de alcançar a manutenção.

Entramos nesta fase com uma vitória a jogar em casa contra o ADSP Vale do Conde, num jogo onde entramos por cima do adversário, tendo várias oportunidades para chegar à vantagem, no entanto, na primeira oportunidade que o adversário criou sofremos golo. Continuamos por cima do jogo, criamos muitas oportunidades e vencemos 3x1. Os restantes quatro jogos da primeira volta foram muito inconstantes. No segundo jogo, diante do Ançã FC, entramos muito mal no jogo, muito intranquilos, estando a perder 2x0 aos 21 minutos, ainda tentamos reagir, mas já não foi suficiente. Apesar de haver condições para colocarmos em prática as nossas ideias, durante grande parte do jogo não conseguimos, o que levou a muitas abordagens coletivas e individuais menos conseguidas. Já no terceiro jogo, diante do AD Barroselas, fizemos um bom jogo, vencendo por 4x2, é certo que voltamos a sofrer nos primeiros minutos, todavia, conseguimos a reviravolta. Os restantes dois jogos da 1.^a volta, para mim foram os mais importantes desta fase, uma vez que, considero o jogo com o U. Almeirim e o jogo com o FC Alverca, o nosso pior e o nosso melhor jogo, respetivamente. A derrota em Almeirim, diante de uma equipa teoricamente mais fraca, que nos fez ver que se não estivéssemos ao nosso melhor nível, podíamos não conseguir a manutenção. Foi depois desse jogo que, enquanto equipa técnica, decidimos adicionar uma dinâmica que foi muito importante para o resto da época no nosso jogo. Já tínhamos apresentado alguma dificuldade na 1.^a fase de construção, em certos jogos, quando saíamos somente com os dois centrais. Mas neste jogo tivemos ainda mais dificuldades. O facto de termos três semanas sem jogos oficiais, ajudou na implementação dessa dinâmica, uma vez que, não tínhamos a pressão competitiva. No jogo seguinte, diante do FCA, foi o primeiro jogo onde apresentamos essa dinâmica e os jogadores sentiram-se muito mais tranquilos na 1.^a fase de construção. Foi notória essa tranquilidade. Apesar de termos feito o nosso melhor jogo nesta fase, a falta de critério na finalização, e uma desatenção numa bola parada, impediram-nos de alcançar um bom resultado. Considero este jogo um dos mais importantes desta fase, uma vez que, apesar da derrota, demos uma grande reposta no jogo, o que aumentou a

confiança dos jogadores neles próprios e na equipa técnica. Os ET foi algo que tentamos sempre trabalhar, visto ser crucial para o desfecho final de um jogo, no entanto, no contexto de treino, era notória uma falta de empenho e desvalorização por parte dos jogadores no trabalho das mesmas. Enquanto equipa técnica compreendemos que o treino das bolas paradas não seja o mais desejado para os jogadores, uma vez que se trata de um momento mais parado, em que os tempos de prática são muitos curtos e os tempos de pausa muito longos, para a correção de posicionamentos, entre outros aspetos. Tudo isto acaba por afetar o rendimento dos jogadores no trabalho das bolas paradas, visto que a concentração não é tão alta como noutros exercícios. Enquanto equipa técnica tentamos recorrer a diferentes abordagens para desenvolver os ET, como por exemplo, quando trabalhávamos o jogo como um todo, nos treinos de quinta-feira, trabalhar os ET inseridos nesse contexto. Um exemplo disso, era uma condicionante que, por vezes, colocávamos nos exercícios mais semelhantes ao jogo em si, quando uma equipa marcava golo, tinha direito a um canto extra, em que podia aumentar a vantagem. Tentávamos inserir competição, de maneira a que os jogadores estivessem mais concentrados no trabalho dos ET.

No início da 2.^a volta desta fase demos um passo grande para a manutenção, com duas vitórias muito importantes diante do ADSP Vale do Conde e do Ançã FC, em dois jogos que fomos bastante superiores e que o adversário não nos criou perigo. Na jornada 8, em casa do AD Barrocelas, poderíamos ter garantido a manutenção, se vencêssemos. Marcámos o 1x0 muito cedo, porém, sem dúvida que facilitámos durante grande parte do jogo, era notório que os jogadores não estavam 100% focados, e isso refletiu-se no resultado final, perdendo por 2x1. Adiamos a manutenção, e o jogo seguinte era diante o adversário cujo o qual fizemos provavelmente o pior jogo da época. Entrámos bem, chegámos ao golo e durante toda a primeira parte estivemos por cima do jogo, porém ao minuto 45 o adversário chegou ao empate com um bom lance. No intervalo, durante a palestra, procurámos transmitir muita confiança à equipa, e a verdade é que entrámos muito bem na segunda parte, criámos muitas oportunidades, mas não conseguíamos fazer golo, e com o tempo a

passar ficávamos cada vez mais nervosos e ansiosos. Não obstante, os jogadores continuaram a seguir o plano do jogo, demonstrando uma grande atitude, estando muito bem e nunca deixando de acreditar que era possível, já na compensação conseguimos o golo da vitória e a tão merecida manutenção nesta divisão.

Mesmo assim, ao contrário da 1.^a fase do campeonato, nesta 2.^a houve uma maior irregularidade a nível de resultados e de exibições, talvez devido ao facto de o objetivo principal não ter sido atingido e os jogadores não estarem tão focados por disputar uma fase de manutenção. Apesar disso, considero que os jogadores evoluíram ao longo desta época desportiva, quer aos níveis tático, técnico, físico, mas, acima de tudo, a nível psicológico. Penso que este aspeto, teve muita influência no desfecho da nossa época desportiva, uma vez que se notou que alguns jogadores ainda não estavam mentalmente preparados para uma pressão como a que foram sujeitos. Assim, penso que conseguimos estimular essa mentalidade de trabalho, de compromisso e de atitude, que lhes vai ser muito útil no futuro, quer no futebol, quer na vida pessoal e profissional.

5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Finalizando este relatório, conclui-se o trabalho realizado ao longo de toda a época desportiva, desde o primeiro dia do período preparatório até ao último dia da mesma. Deste modo, é necessário fazer uma retrospectiva final de todo o período de estágio, dos seus episódios e sobre os objetivos, nomeadamente os que foram atingidos e os que ficaram por alcançar, assim como todas as competências que adquiri.

Do ponto de vista desportivo, esta época não foi a melhor, uma vez que apenas conseguimos a manutenção, não alcançando a ida à Fase de Apuramento de Campeão e por sua vez falhando no objetivo da subida à I Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17. O desempenho coletivo não nos permitiu ir mais longe, o que desiludiu, evidentemente, toda a equipa técnica e os jogadores, visto que todos queríamos ter ido mais além. Apesar de não termos conseguido atingir os objetivos, enquanto equipa técnica, valorizamos todo o trabalho realizado, tanto pelo processo de treino estabelecido, como pela forma como conseguimos ajudar no desenvolvimento dos jogadores, não só na vertente desportiva, como na vertente pessoal. Mesmo que os resultados nem sempre tenham sido os mais desejados, entramos em todos os jogos (salvo a exceção referida anteriormente no jogo em Almeirim) com uma grande vontade de vencer, sem nunca mudar a postura ou o modelo de jogo independentemente do adversário, jogando sempre o jogo pelo jogo. De referir, que algumas situações eram ajustadas, nomeadamente a pressão na saída da bola do adversário, no entanto os principais princípios do modelo de jogo, não eram alterados. A procura pela mentalidade vencedora e de trabalho foi sempre estimulada pela equipa técnica, adaptando-se também ao ADN do clube. O clube tem os ideais de lutar sempre pela vitória, e considero que, enquanto equipa técnica conseguimos passar essa mensagem aos jogadores. “Força de leão, alma de campeão” é o nosso grito, e foi sempre isso que tentamos transmitir durante os jogos. Embora não tenhamos alcançado os objetivos principais, os jogadores levam na bagagem tanto para a sua vida desportiva, como pessoal,

um conjunto de princípios que certamente os ajudarão a ultrapassar dificuldades e a alcançar o que mais desejam.

Um dos grandes obstáculos que tive de enfrentar, foi o de ganhar o respeito da equipa técnica com quem trabalhei e dos jogadores do plantel. Este para mim foi uma grande dificuldade, devido ao facto de ser uma pessoa muito introvertida. Quando não conheço bem as pessoas, tenho dificuldade em relacionar-me inicialmente, e penso que isso dificultou um pouco a minha integração tanto na equipa técnica, como no grupo dos jogadores. Nunca fui uma pessoa com um ego desmedido, considero-me uma pessoa humilde, e desde que cheguei a Lourosa sempre tentei ser eu, nunca tentei ser algo que não sou. O meu foco desde o primeiro dia foi trabalhar e aprender o máximo que conseguia, aproveitando esta oportunidade para me desenvolver enquanto treinador. Procurei sempre estar o mais ativo possível dentro da equipa técnica, com ideias e sugestões, demonstrando total disponibilidade para realizar todo o tipo de tarefas com vista à melhoria da mesma. Do mesmo modo, também expus sempre as minhas questões relativas a diferentes aspetos, quer relacionadas com o treino, nomeadamente ao nível do planeamento e operacionalização, quer ao nível do jogo, como questões táticas e técnicas, e ainda ao nível da liderança e gestão do grupo, que, sem dúvida, ajudaram no meu desenvolvimento enquanto treinador.

No início deste estágio, senti algum receio, uma vez que fui para um contexto novo, totalmente desconhecido, trabalhar com pessoas que não conhecia, e que já trabalhavam juntas, mas a verdade é que desde o primeiro momento foram impecáveis comigo, sempre me respeitaram ao máximo e fizeram-me sentir como um membro da equipa técnica. Com o desenrolar da época, senti que já não me viam como um simples treinador estagiário, mas sim como um treinador-adjunto, fazendo parte da equipa técnica, senti um enorme orgulho por isso, o que foi, sem dúvida, um objetivo atingido. Respeitaram a minha evolução e, ao longo do tempo, foram-me dando mais liberdade em diferentes aspetos, nomeadamente no planeamento do treino, nos feedbacks dos exercícios tanto nos treinos, como durante o jogo.

Em relação ao plantel, comparando com outros planteis com quem trabalhei, este foi sem dúvida o mais competitivo com quem tive a oportunidade de trabalhar, não em relação à disputa interna do 11 titular, mas em relação ao espírito competitivo. Devido a isso, tive de mudar um pouco a minha abordagem que utilizei anteriormente em outros contextos. Também percebi, apesar da minha curta experiência, que o papel de treinador principal é completamente diferente do de treinador-adjunto ou estagiário, nomeadamente na relação que se estabelece com o plantel. As minhas experiências de treinador principal, ainda foram poucas e em escalões de iniciação, no entanto, já consegui perceber, que devido às decisões que o treinador principal tem de tomar e à forma como, por vezes, têm que ser mais autoritário em algumas situações, a relação não vai ser tão próxima dos jogadores como a de um treinador-adjunto. Na minha função, consegui concentrar o meu feedback de uma forma mais individualizada, e devido a isso, consegui estabelecer uma relação de maior proximidade com os jogadores, enquanto o feedback do treinador principal era de uma forma mais geral e coletiva. Deste modo, conseguia ter conversas mais individuais com cada jogador, apontando alguns erros, e explicando de que maneira os poderiam corrigir. Isto foi algo que me aproximou ainda mais, não só do jogador, mas também da pessoa por trás, e, em virtude desse procedimento e com o decorrer do tempo, conseguia perceber em certas situações quando os jogadores não estavam totalmente bem e focados, ajudando-os e dando-lhes alguns conselhos.

Tentei sempre ser coerente nos feedbacks que estava a dar, ou seja, tentei sempre que o meu feedback fosse de encontro ao do treinador principal, e restante equipa técnica, por isso, nos primeiros tempos, tive um papel mais de observador, para entender o tipo de feedback a dar em cada situação e o seu conteúdo. Nesta faixa etária, os jogadores já conseguem perceber isso, e se desse um feedback que não fosse ao encontro do resto da equipa técnica, poderia estar a pôr em causa a forma como o plantel olharia para mim. Outra situação que aconteceu com o decorrer da época, foi a orientação de exercícios. Sendo eu a orientar os exercícios, permitiu que os jogadores olhassem para mim como uma parte ativa do processo, e não apenas como responsável pelos

feedbacks ou por conversas. Na orientação de exercícios, o meu feedback já não era tão individualizado, mas sim mais coletivo.

Por ser o elemento mais novo da equipa técnica, e também um treinador-estagiário, tive que ter muito cuidado na relação que desenvolvia com os jogadores, uma vez que o meu objetivo era desenvolver uma relação próxima, mas que eles me reconhecessem autoridade, e não que me vissem como um companheiro de equipa ou um amigo da mesma idade. Devido à idade dos jogadores, todos em redor dos 16 ou 17 anos, é normal que, por vezes, existissem alguns comportamentos ou comentários menos adequados. Sempre fui muito compreensivo com isso, impondo respeito e disciplina. Olhando agora para trás, penso que consegui gerir bem a relação com todos, consoante o que achava mais indicado e apropriado para a situação. Considero um objetivo alcançado, o facto de ter conseguido que os jogadores olhassem para mim e vissem mais do que um treinador-estagiário, sinto que consegui que eles me vissem como um treinador-adjunto, capaz de os ajudar a alcançar os objetivos, tanto individuais, nomeadamente a desenvolverem-se como jogadores, como coletivos, a alcançar os objetivos do clube.

Em relação às expectativas iniciais, penso que foram cumpridas. No final deste processo, olhando para trás, sinto que me tornei um treinador mais preparado a todos os níveis. Sinto-me mais capaz, mais conhecedor dos diferentes aspetos, mais experiente, mais treinador e sobretudo uma melhor pessoa. Sem dúvida que esta experiência me desenvolveu em relação ao conhecimento, e permitiu-me colocar em prática o conhecimento que obtive com a realização deste mestrado. Ao longo deste processo, tentei sempre ter a mente aberta, pois considero que outros podem ter diferentes visões e conhecimentos, que nos podem fazer ver as coisas de maneira diferente e enriquecer-nos.

Este estágio, também me fez evoluir como pessoa, nomeadamente em relação ao rigor e exigência necessários. Tornei-me mais perfeccionista na realização das tarefas, não só na vida profissional, mas também no quotidiano. Um exemplo disso, foi perceber que “ser pontual não é chegar a horas, mas sim chegar antes da hora”, deste modo consegui garantir que tudo estava perfeito e

organizado para o decorrer dos treinos e jogos. Posso afirmar que adquiri esta característica devido à influência das pessoas com quem trabalhei.

A nível profissional, pretendo continuar a evoluir como treinador e a expandir os meus conhecimentos, para desempenhar cada vez melhor a minha função, seja como treinador principal, seja como treinador-adjunto. Atualmente, sinto-me bem como treinador-adjunto, e penso que exerço com competência essa função, no entanto, não descarto exercer outras funções no futuro. Para mim, é importante estar aberto a novos caminhos que possam surgir, e desempenhar diversas funções, quer para desenvolver as minhas competências e conhecimentos, quer para ganhar experiência nas diferentes funções, como para ver qual a função que me dá mais prazer em exercer.

Considero este estágio, uma das experiências mais enriquecedoras que vivi e, sem dúvida, que se neste momento voltasse ao contexto onde estava inserido anteriormente, seguramente que iria chegar como um treinador com muito mais valências ao nível do treino, maior conhecimento do jogo, maior capacidade de liderança e gestão de grupos, e num dos aspetos que tinha mais dificuldade e que mais evolui, com uma capacidade de comunicação muito mais fluída e assertiva.

6. Considerações Finais

Diante da oportunidade de realizar um estágio num clube que está a crescer tanto nos últimos anos como o LLFC, as minhas expectativas para esta época eram altas. Isso elevou o meu sentimento de querer evoluir tanto como pessoa e como treinador, mas ao mesmo tempo, permitir-me adquirir as ideias e o conhecimento de uma equipa técnica com muita qualidade e num contexto de nacional. A conclusão deste relatório académico, marcando o fim deste ciclo, leva-me a refletir sobre as experiências e ensinamentos que adquiri durante o estágio, considerando um marco importante no meu processo evolutivo enquanto treinador e ao nível pessoal. Esta experiência foi muito mais do que uma simples prática, uma vez que me proporcionou vários momentos reflexivos sobre diversos temas relacionados com a função de treinador de futebol. Ao longo deste ano, fui submetido a várias situações que reforçaram a minha experiência anterior, e que desenvolveram a minha formação teórica, no qual as pessoas com quem trabalhei desempenharam um papel significativo, cada um deles em diferentes aspetos. Ao trabalhar com esta equipa técnica aperfeiçoei o meu conhecimento sobre o processo de treino e sobre a importância do rigor e do empenho no planeamento, além de ter evoluído na forma de olhar para o jogo. Penso que este estágio foi importantíssimo para a minha evolução como treinador, tornou-me num treinador mais reflexivo, facultando-me essa ferramenta que acho muito importante para haver um bom processo de treino. Vejo-me como um treinador mais experiente, consciente que as minhas capacidades foram desenvolvidas. Melhorei a minha capacidade de elaborar uma ideia de jogo, a capacidade de dar um feedback mais rico no sentido de ajudar o jogador, de acordo com a sua possível debilidade, e também desenvolvi a capacidade de criar exercícios mais complexos, e manipular algumas condicionantes, de acordo com os objetivos do treino.

Um dos aspetos que sinto que houve um desenvolvimento maior foi na comunicação, no início do estágio foi um dos aspetos que me propus melhorar e sinto que sou um treinador mais comunicativo, consigo usar só a informação necessária tanto na instrução como nos feedbacks, o que faz com que os tempos

sejam menores, mas também os jogadores compreendem melhor a ideia que quero transmitir. Apesar de ter melhorado em vários aspectos, o caminho ainda é longo para chegar ao destino que anseio, mas sem dúvida que este estágio será uma peça fundamental na minha visão e perspectivas de carreira futuras.

Resumidamente, as vivências desta temporada, estimuladas pela exigência desportiva e pelas pessoas com quem trabalhei, motivou o meu desejo de ser cada vez mais exigente e perfeccionista do cumprimento das minhas responsabilidades, fortalecendo o meu compromisso em continuar atrás do meu sonho de seguir uma carreira no mundo do futebol.

7. Referências Bibliográficas

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.

Almeida, N. (2011). Treinador de Futebol- “*De aprendiz a maestro: um caminho... para a excelência!*”. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Barreto, H. (1998). Competências do treinador desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira. *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: F.M.H. Edições.

Barrow, J. (1977). The variables of leadership. A Review and Conceptual Framework. *Academy of Management Review*, 231-251.

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

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J.M (2014). *Futebol. Um saber sobre um saber fazer*. Estoril. PrimeBooks.

Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: FMH.

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

Castelo, J (2009). *Futebol Organização Dinâmica do Jogo*. 3ª Edição: Centro de Estudos de Futebol da universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (FMH).

Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.

Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Estoril. Prime Books

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol*. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001): Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un puente entre la táctica y la técnica. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XV (1).

Garganta, J. (2007). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Garganta, J. (2009). *Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos*. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento. Universidad de A Coruña

Garganta, J (2013). A propósito do desenvolvimento, da identificação e da atualização do talento para treinar e jogar futebol. In J. V. d. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds.). *Jogos Desportivos: formação e investigação*. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina.

Garganta, J. (2018). *Desenvolvimento e a identificação do talento no futebol*. Federação Portuguesa de Futebol. Consult. 14 Set 2023, disponível em https://www.fpf.pt/Portals/0/artigo8_1.pdf

Garganta, J & Pinto J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed) *O ensino dos jogos desportivos coletivos (3ª edição)*. *Centro de Estudos de Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto*, 95-135.

Gonçalves, R. (2011). Conceptualização do modelo de jogo no futebol: Um estudo efectuado com treinadores com o curso de nível IV. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11(Supl. 4), 60.

Gouveia, V. (2023). *Treino em Futebol - O exercício de treino como meio de comunicar uma forma de jogar*. Lisboa. Lidel.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: José Guilherme Granja de Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2014). *A influência do treino técnico sobre o “pé não preferido” na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Mendonça, P. (2016). *O Futebol de PEP GUARDIOLA periodizado taticamente*. Estoril. Prime Books.

Mesquita, I. (2017). O valor da Pedagogias Críticas na Formação de Treinadores com Mente de Qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 223-233.

Mesquita, I. & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.36-68). Cruz Quebrada. Edições FMH.

Rodrigues, J. (2009). *Análise da Auto-percepção de competência, das necessidades de formação e da importância atribuída dos treinadores de Basquetebol, no domínio dos conhecimentos e das competências profissionais*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rosa, G. (2003). *A intervenção do Treinador de Voleibol na Reunião de Preparação da Equipa para a competição - Estudo Comparativo de Treinadores de Equipas Séniores Masculinas e Femininas da Divisão A1*. Porto: G. Rosa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rosado, A & I. Mesquita (2009). *Pedagogia do Desporto*. Edição Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.

Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol: do Treino à Competição*. Estoril. Prime Books.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Lisboa. MCSports.

Stacey, R. (1995) *As fronteiras do caos*. Biblioteca de Economia e Ciências Empresariais. Lisboa. Bertrand.

Tamarit, X. (2016). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Espanha: MBF.

Teodorescu, L. (Ed.). (1984). *Problemas da teoria e metodologia dos jogos desportivos coletivos*. Lisboa. Livros Horizonte.

Tobar, Julian Bertazzo (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. Estoril. Prime Books.

Van Gaal, L. (2006) Entrevista in *Revista Soccer Coaching International*. Número 16, Agosto-Setembro p. 4-11, 2006.

8. Anexos

< >		novembro 2022					Mês Semana	
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom		
31	1	2	3	4	5	6		
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00 Académico de Viseu vs Juvenis A		
7	8	9	10	11	12	13		
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00 Ançã vs Juvenis A		
14	15	16	17	18	19	20		
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00 Juvenis A vs Caldas		
21	22	23	24	25	26	27		
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00 Académica Santarém vs Juvenis A		
28	29	30	1	2	3	4		
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00 Juvenis A vs Taboeira		

Figura 31- Anexo 1- Mesociclo novembro

Atleta	Treinos	Minutos	Jogos	Titular	Suplente	Minutos	GM	A	SUB_IN	SUB_OUT	CA
	117	8775	26	18	1	1473	1	0	1	4	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	123	9225	29	10	14	858	1	0	13	10	1
	72	5400	11	6	2	504	0	0	2	3	1
	106	7950	27	15	2	1252	0	0	2	3	2
	122	9150	30	21	8	1949	17	0	8	14	2
	120	9000	23	6	1	630	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	125	9375	31	26	0	2250	0	0	0	0	5
	122	9150	23	18	4	1511	3	0	5	9	2
	125	9375	30	25	3	2053	6	0	3	12	6
	92	6900	14	3	9	485	0	0	9	3	0
	106	7950	23	7	6	663	0	0	6	2	0
	124	9300	19	0	12	203	0	0	12	0	0
	125	9375	27	24	1	2026	0	0	1	2	0
	120	9000	24	15	1	1339	1	0	1	2	3
	76	5700	25	19	3	1680	3	0	2	4	9
	118	8850	31	18	11	1665	8	0	11	7	3
	126	9450	30	11	18	966	5	1	17	8	2
	46	3450	2	0	1	27	0	0	1	0	0
	56	4200	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	8	6	1	544	0	0	1	0	3
	126	9450	30	20	2	1723	1	0	2	9	7
	117	8775	24	13	10	1190	3	0	10	11	4
	121	9075	25	14	8	1076	4	1	8	14	1
	126	9450	31	29	0	2465	7	0	0	4	8
	119	8925	26	7	7	449	1	0	7	6	0
	123	9225	30	17	8	1528	1	0	8	10	0

Figura 32- Anexo 2- Estatísticas Jogadores

V	2023-02-04	11:00	(C)	Académico de Viseu	2-1	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J22
V	2023-01-29	11:00	(F)	Marinhense	1-2	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J21
D	2023-01-22	11:00	(C)	Rio Ave B	1-2	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J20
D	2023-01-14	15:00	(F)	FC Porto B	3-1	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J19
V	2023-01-08	11:00	(C)	Guarda Unida	4-0	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J18
E	2022-12-17	15:00	(F)	Viseu e Benfica	0-0	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J17
V	2022-12-11	11:00	(C)	Bairro do Valongo	3-0	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J16
D	2022-12-04	11:00	(C)	Taboeira	0-2	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J15
D	2022-11-27	11:00	(F)	Ac. Santarém	2-1	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J14
V	2022-11-20	11:00	(C)	Caldas SC	1-0	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J13
V	2022-11-13	11:00	(F)	Ançã	2-3	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J12
E	2022-11-06	11:00	(F)	Académico de Viseu	1-1	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J11
D	2022-10-30	11:00	(C)	Marinhense	0-1	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J10
V	2022-10-23	11:00	(F)	Rio Ave B	0-1	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J9
D	2022-10-09	11:00	(C)	FC Porto B	1-3	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J8
V	2022-10-01	15:00	(F)	Guarda Unida	1-3	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J7
V	2022-09-25	11:00	(C)	Viseu e Benfica	5-0	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J6
V	2022-09-17	15:00	(F)	Bairro do Valongo	0-2	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J5
D	2022-09-11	11:00	(F)	Taboeira	2-0	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J4
V	2022-09-04	11:00	(C)	Ac. Santarém	3-0	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J3
V	2022-08-28	11:00	(F)	Caldas SC	1-3	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J2
V	2022-08-21	11:00	(C)	Ançã	2-0	 Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 22/23	J1

Figura 33- Anexo 3- Resultados 1.ª Fase

V	2023-05-20	15:00	(F)	FC Alverca	0-4	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J10
V	2023-05-13	15:00	(C)	U. Almeirim	2-1	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J9
D	2023-04-30	11:00	(F)	AD Barroselas	2-1	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J8
V	2023-04-23	11:00	(C)	Ançã	5-0	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J7
V	2023-04-15	15:00	(F)	ADSP Vale do Conde	0-2	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J6
D	2023-04-01	16:00	(C)	FC Alverca	0-1	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J5
D	2023-03-11	15:00	(F)	U. Almeirim	2-1	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J4
V	2023-03-05	11:00	(C)	AD Barroselas	4-2	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J3
D	2023-02-26	11:00	(F)	Ançã	3-2	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J2
V	2023-02-18	15:00	(C)	ADSP Vale do Conde	3-1	 Nacional Jun.B 2ª Div. Manutenção Série C 22/23	J1

Figura 34- Anexo 4- Resultados 2.ª Fase