



Relatório de estágio profissionalizante realizado nas equipas de futebol de sénior masculina do Valadares Gaia Futebol Clube e de Sub-17 masculina do Sporting Clube de Espinho, na época desportiva 2023/2024

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre 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 Oliveira

Bruno Miguel Ramos de Aguiar

Porto, 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Aguiar, B. (2024). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol de sénior masculina do Valadares Gaia Futebol Clube e de Sub-17 masculina do Sporting Clube de Espinho na época desportiva 2023/2024*. Porto:

B. Aguiar. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, ALTO RENDIMENTO, TREINADOR, TREINO, ESTÁGIO

Agradecimentos

Aos meus pais, pelo apoio incondicional e por me proporcionarem as oportunidades e o suporte necessários para perseguir os meus sonhos. Sem vocês, nada disto seria possível, e espero um dia poder recompensar todos os esforços que fazem por mim.

Ao meu irmão, que desde cedo me incutiu um amor e paixão pelo futebol, companheiro fiel de inúmeras noites passadas a jogar *Football Manager* até ao nascer do sol. Um dia, estaremos juntos nos grandes palcos que, em pequenos, tanto ambicionávamos.

À minha namorada, por estar sempre lá para mim, quer nos dias bons, como nos menos bons. Por compreender e apoiar o meu sonho, que tantos momentos nos tira, mas que certamente um dia também nos dará. Esta viagem é sem dúvida mais bonita ao teu lado.

Ao Professor José Guilherme, pela orientação e conhecimento partilhado. A sua postura, respeito e disponibilidade para ajudar fazem de si uma verdadeira referência para mim.

À Universidade do Porto e a todos os docentes, pelos cinco anos incríveis que vivi, pelas amizades que me proporcionou, pelos ensinamentos que me deu e pelas portas que me abriu.

Ao mister Filipe Gonçalves, por um dia me ter dado a oportunidade de pertencer à sua equipa técnica e aberto portas ao meu crescimento. Pela amizade sincera e apoio constante. Sem os teus ensinamentos, certamente não estaria onde estou hoje.

Ao mister Hélder Pinho, por num momento de instabilidade profissional e académica, me ter permitido entrar num projeto já em andamento, acolhendome e fazendo-me sentir em casa desde o primeiro dia.

Aos restantes elementos de ambas as equipas técnicas, pela valiosa partilha de conhecimento e experiências. Vocês são, sem dúvida, uma parte fundamental do meu crescimento diário.

A todos os jogadores que tive a felicidade de treinar, fizeram de mim não só um melhor treinador, mas, acima de tudo, uma melhor pessoa.

Aos meus amigos, pela amizade e apoio que me dão todos os dias. Longe ou perto, a nossa ligação só se fortalece com o tempo.

A toda a minha família, sem exceção, por serem os meus pilares e apoiarem todas as decisões que tomo. Prometo deixar-vos orgulhosos.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Tabelas	XI
Resumo	XIII
Abstract	XV
Lista de Abreviaturas	XVII
1. Introdução	1
1.1 Background, expectativas e motivações	2
1.2 Objetivos e Estrutura do relatório de estágio	4
2. Contextualização da Prática	7
2.1 Enquadramento Legal e Institucional do estágio	7
2.2 Macro contexto Concetual	8
2.2.1 Futebol	8
2.2.2 O Treinador	10
2.2.3 Modelo de Jogo	13
2.2.4 O Treino	15
2.3 Contexto Institucional	17
2.3.1 Valadares Gaia Futebol Clube	17
2.3.1.1 Caracterização do clube	17
2.3.1.2 Infraestruturas, Recursos Humanos e Materiais	19
2.3.2 Sporting Clube de Espinho	21
2.3.2.1 Caracterização do Clube	21
2.3.2.2 Infraestruturas, Recursos Humanos e Materiais	23
2.3.2.3 Entidade Formadora Certificada	25

2.4 Contexto de natureza funcional	26
2.4.1 Valadares Gaia Futebol Clube.....	27
2.4.2 Sporting Clube de Espinho.....	28
3. Desenvolvimento da Prática.....	29
3.1 Valadares Gaia Futebol Clube	29
3.1.1 Objetivos	29
3.1.2 Caracterização da equipa técnica	31
3.1.3 Caracterização da competição e quadro competitivo.....	33
3.1.4 Caracterização do Plantel	35
3.1.5 Modelo de Jogo.....	39
3.1.5.1 Organização Ofensiva	40
3.1.5.2 Transição Defensiva	48
3.1.5.3 Organização Defensiva	49
3.1.5.4 Transição Ofensiva	52
3.1.5.5 Bolas Paradas	52
3.1.6 Conceção de treino	57
3.1.6.1 Morfociclo Padrão.....	57
3.1.6.2 Apresentação do Morfociclo nº3	61
3.1.6.3 Sessão de treino de Segunda-feira (MD+2)	64
3.1.6.4 Sessão de treino de Terça-feira (MD-4).....	66
3.1.6.5 Sessão de treino de Quarta-feira (MD-3).....	69
3.1.6.6 Sessão de treino de Quinta-feira (MD-2)	72
3.1.6.7 Sessão de treino de Sexta-feira (MD-1)	74
3.2 Sporting Clube de Espinho	77
3.2.1 Objetivos	77
3.2.2 Caracterização da equipa técnica	80
3.2.3 Caracterização da competição e quadro competitivo.....	82

3.2.4	Caracterização do plantel.....	83
3.2.5	Modelo de Jogo.....	87
3.2.5.1	Organização Ofensiva	88
3.2.5.2	Transição Defensiva	93
3.2.5.3	Organização Defensiva	94
3.2.5.4	Transição Ofensiva	98
3.2.5.5	Bolas Paradas	99
3.2.6	Conceção de treino	103
3.2.6.1	Morfociclo Padrão.....	103
3.2.6.2	Apresentação do Morfociclo nº41	105
3.2.6.3	Sessão de treino de Segunda-feira (MD+2)	107
3.2.6.4	Sessão de treino de Terça-feira (MD-4).....	109
3.2.6.5	Sessão de treino de Quarta-feira (MD-3).....	112
3.2.6.6	Sessão de treino de Quinta-feira (MD-2)	115
4.	Desenvolvimento Profissional	117
4.1	Crescimento pessoal e profissional	117
4.2	Reflexões sobre o contexto	118
4.2.1	Valadares Gaia Futebol Clube.....	118
4.2.2	Sporting Clube de Espinho.....	121
4.3	Reflexões críticas e confronto de realidades.....	124
5.	Considerações Finais e Perspetivas para o futuro	129
6.	Referências Bibliográficas.....	131

Índice de Figuras

Figura 1 - Equipamento principal Valadares Gaia FC 2023/24	18
Figura 2 - Complexo Desportivo de Valadares	19
Figura 3 - Equipamento principal Sporting Clube de Espinho 2023/24	22
Figura 4 – Antigo Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas	22
Figura 5 - Centro de Formação SC Espinho	24
Figura 6 - Classificação Campeonato de Portugal - 6ª Jornada	34
Figura 7 - Estrutura base 1-4-3-3	41
Figura 8 - Saída de bola	43
Figura 9 - Construção a 2	44
Figura 10 - Construção a 3	45
Figura 11 - Zonas de Finalização em situação de cruzamento - Construção a 2	46
Figura 12 - Zonas de Finalização em situação de cruzamento - Construção a 3	47
Figura 13 - Equilíbrios	48
Figura 14 - Bloco Alto	50
Figura 15 - Situação de cruzamento 5-4-1	51
Figura 16 - Canto Ofensivo aberto	53
Figura 17 - Canto Ofensivo fechado	54
Figura 18 - Canto Defensivo fechado	55
Figura 19 - Livres Ofensivo lateral	56
Figura 20 - Livre Defensivo lateral	57
Figura 21 - Morfociclo Padrão Valadares Gaia FC	59
Figura 22 - Segunda-feira (MD+2)	66
Figura 23 - Terça-feira (MD-4)	69
Figura 24 - Quarta-feira (MD-3)	71
Figura 25 - Quinta-feira (MD-2)	74
Figura 26 - Sexta-feira (MD-1)	76
Figura 27 - Classificação Campeonato Nacional sub-17 I Divisão - 17ª Jornada	83
Figura 28 - Estrutura base 1-3-5-2	88
Figura 29 - Estrutura alternativa 1-4-1-2-1-2	89

Figura 30 - Saída baixa 1	90
Figura 31 - Saída baixa 2	90
Figura 32 - Saída baixa 3	91
Figura 33- Zonas de finalização em situação de cruzamento	93
Figura 34 - Reação à perda da bola.....	94
Figura 35 - Pressão alta na saída de bola adversária	96
Figura 36 - Situação de cruzamento adversário.....	98
Figura 37 - Canto Ofensivo fechado.....	100
Figura 38 - Canto Ofensivo aberto	100
Figura 39 - Canto Ofensivo curto	100
Figura 40 - Canto Defensivo fechado.....	101
Figura 41 - Livre Ofensivo combinado 1.....	102
Figura 42 - Livre Ofensivo combinado 2.....	102
Figura 43 - Livre lateral Defensivo.....	103
Figura 44 - Segunda-feira (MD+2)	109
Figura 45 - Terça-feira (MD-4)	112
Figura 46 - Quarta-feira (MD-3).....	114
Figura 47 - Quinta-feira (MD-2)	116

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização plantel Valadares Gaia FC	35
Tabela 2 - Caracterização do plantel SC Espinho	84

Resumo

O futebol encontra-se em constante evolução e, por isso, as exigências do profissional do desporto são cada vez maiores. O rendimento individual e coletivo da equipa emerge derivado de inúmeros fatores, com diversas áreas associadas, surgindo a necessidade de uma equipa técnica abrangente e multifacetada, capaz de dar resposta a todos os problemas do contexto.

O estágio é o momento ideal para aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, conciliando a teoria com a prática. É ainda uma excelente oportunidade para aprender com profissionais de excelência, discutindo e debatendo ideias em prol de um bem comum. O processo de reflexão é também uma importante componente deste relatório, procurando sempre questionar os acontecimentos e abordagens aos mesmos, de modo a preparar-me para uma melhor resposta aos problemas que poderão surgir no futuro.

A época 2023/2024 foi repartida entre dois contextos com especificidades completamente distintas. Inicialmente, e já com a época em andamento, integrei, juntamente com a equipa técnica que fiz parte na época transata, o Valadares Gaia Futebol Clube, equipa que compete no Campeonato de Portugal, marcando a minha primeira experiência no futebol sénior.

A meio da temporada, e após uma passagem muito atribulada devido a problemas burocráticos, surge a necessidade de procurar um novo clube acolhedor para continuar o estágio. Integro, assim, a equipa técnica do Sporting Clube de Espinho Sub-17, que disputa o Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão Nacional.

Neste relatório serão abordados vários temas relacionados com o futebol, bem como o aprofundamento e reflexão crítica de ambos os contextos que vivenciei ao longo deste estágio.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, ALTO RENDIMENTO, TREINADOR, TREINO, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Abstract

Football is constantly evolving and, therefore, the demands on sports professionals are increasingly higher. The team's individual and collective performance is the result of countless factors, with various associated areas, highlighting the need for a comprehensive and multifaceted coaching team, capable of addressing all the challenges within the context.

The internship is the ideal time to apply all the knowledge acquired throughout my academic education, combining theory with practice. It is also an excellent opportunity to learn from outstanding professionals, discussing and debating ideas in favour of a common good. The process of reflection is also an important component of this report, always seeking to question events and the way they are approached, in order to prepare myself for a better response to problems that may arise in the future.

The 2023/2024 season was divided between two contexts with completely different specificities. Initially, and with the season already underway, I joined Valadares Gaia Futebol Clube, a team that competes in *Campeonato de Portugal*, together with the coaching staff I was part of last season, marking my first experience in senior football.

Halfway through the season, and after a very troubled period due to bureaucratic issues, the need to find a new club to continue my training programme arose. So I joined the coaching staff of Sporting Clube de Espinho U-17, competing in *Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão Nacional*.

This report will cover various football-related topics, as well as a deep dive and critical reflection on both contexts that I experienced during this internship.

KEYWORDS: FOOTBALL, HIGH PERFORMANCE, COACH, TRAINING, INTERNSHIP

Lista de Abreviaturas

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

AF Porto – Associação de Futebol do Porto

AF Aveiro – Associação de Futebol de Aveiro

GR – Guarda-redes

DD – Defesa Direito

DC – Defesa Central

DE – Defesa Esquerdo

MDC – Médio Defensivo Centro

MC – Médio Centro

EE – Extremo Esquerdo

PL – Ponta de Lança

ED – Extremo Direito

DL – Defesa Lateral

EXT – Extremo

MD – *Matchday*

OO – Organização Ofensiva

OD – Organização Defensiva

TO – Transição Ofensiva

TD – Transição Defensiva

BP – Bolas Paradas

1. Introdução

O presente relatório de estágio surge no âmbito da realização do Estágio Profissionalizante, integrado no Mestrado em Treino de Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio e o respetivo relatório viabilizam a obtenção do Título Profissional de Treinador Desportivo de Futebol Grau II – UEFA B. Esta apresenta-se como uma excelente oportunidade para aplicar a teoria adquirida até ao momento, na prática, em contextos de exigência onde a pressão para a obtenção de resultados e para o cumprimento de objetivos relacionados ao rendimento é cada vez maior.

Como tal, o relatório de estágio é um registo importante onde poderão ser documentadas experiências, aprendizagens e reflexões que surgem, não só durante esta vivência, mas também à priori e à posteriori. Os momentos de reflexão apresentam-se como determinantes durante todo este processo, permitindo a formação de um autoconhecimento, não aceitando tudo o que é imposto como uma verdade absoluta, debatendo e procurando respostas às perguntas e inquietações que poderão (e devem) surgir. De acordo com Mesquita (2021), a reflexão sobre a própria prática constitui um hábito que deve ser construído de forma intencional pelo treinador, na medida que é um elemento determinante para o seu desenvolvimento profissional.

O estágio foi realizado de forma repartida em dois contextos completamente distintos. Inicialmente, já com o decorrer da época, integrei juntamente com a equipa técnica da qual fiz parte no ano transato, a equipa de seniores masculinos do Valadares Gaia FC. Devido a problemas burocráticos e financeiros, vimo-nos obrigados a pôr um término na nossa envolvimento com este projeto em meados de dezembro, e, por isso, surgiu a necessidade de procurar um novo clube acolhedor que me permitisse prosseguir com as minhas obrigações académicas. Surgiu então a possibilidade de integrar a equipa técnica do Sporting Clube de Espinho no escalão de Juniores B, que compete atualmente no Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão Nacional, a qual abracei em meados de janeiro.

1.1 Background, expectativas e motivações

O desporto e o futebol em particular sempre tiveram um papel muito importante na minha vida. Desde tenra idade comecei a praticar desporto, tendo inclusive passado grande parte da minha vida numa modalidade que não o futebol. Contudo, sempre tive bem definidos os meus objetivos. Quando me era colocada a célebre questão: “O que é que queres ser quando fores grande?”. A resposta era clara e direta: “Treinador de futebol!”. É certo que me entusiasmava jogar, mas ser jogador nunca foi sequer opção na minha cabeça. Com o passar dos anos, foi crescendo em mim uma necessidade de guiar e motivar quem me rodeava. Fui me interessando cada vez mais acerca de que maneira um indivíduo poderia influenciar positivamente dezenas de outros seres humanos, com vivências e características completamente distintas, em prol de um objetivo comum. Passei a olhar para os meus treinadores de outra forma, refletindo sobre as suas ações e decisões, de modo a ter bem definido na minha cabeça quais os exemplos a seguir, mas aprendendo também muito com aqueles que demonstravam comportamentos, a meu ver, errados, e os quais não queria replicar no futuro.

A falta de vivências enquanto jogador num nível médio/alto faziam-me questionar sobre se poderia ou não chegar ao topo, dada a importância que esta questão tem no futebol atual. Desde cedo procurei então ‘arregaçar as mangas’ e tentar suprimir este handicap com um conhecimento abrangente sobre o mundo do treino, o conhecimento do jogo e da gestão dos recursos humanos, onde a psicologia constitui uma parte importante. O caminho a percorrer ainda é longo, mas o meu crescimento de ano após ano, de jornada após jornada, de treino após treino e de aula após aula, fazem-me acreditar que um dia será possível alcançar os objetivos a longo prazo que tenho estabelecidos.

Comecei a minha experiência enquanto treinador de futebol na Dragon Force Porto, já enquanto aluno da licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Permaneci no clube durante 2 anos, e a oportunidade de aprender com outros profissionais de excelência foi impagável. Tive ainda a experiência de treinar 6 meses na Escuela Deportiva de Moratalaz, em Madrid, onde convivi com uma metodologia distinta e com

maneiras de pensar e ver o jogo completamente diferentes das que tinha experienciado até ao momento. Além disso, sinto que todas as unidades curriculares da licenciatura e mestrado contribuíram com uma parte considerável para hoje poder ser um melhor profissional do desporto - ainda que muito longe de onde pretendo chegar.

Após estes 2 anos, na época 2022/2023 surgiu o convite completamente inesperado do 'mister' Filipe Gonçalves para fazer parte da sua equipa técnica. Um jogador com uma carreira notável, que tinha recentemente pendurado as chuteiras e que iniciava uma nova fase no futebol como treinador principal. Acabou por ser impossível recusar. Seguiu-se o Lusitânia de Lourosa Sub-19, onde o objetivo passava por garantir a manutenção do escalão na II Divisão Nacional. Os desafios foram imensos, mas as aprendizagens foram ainda maiores. Contra todas as expectativas, asseguramos a subida à I Divisão Nacional e conquistamos o Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A.

Esta época, 2023/2024, decidimos abraçar outro desafio, um contexto sénior onde existisse espaço para crescer e para implementarmos as nossas ideias. Surgiu, entretanto, o convite do São João de Ver, o qual abraçamos com entusiasmo e motivação. Trabalhamos afincadamente ao longo de 2 meses, construindo o plantel e planeando o período preparatório ao pormenor. Contudo, a apenas 4 dias do começo da pré-época, a SAD foi entregue a outro dono, o qual não planeava contar com os nossos serviços. Assim, acabamos por iniciar a época sem clube.

Meses mais tarde surge o convite para assumirmos o comando do Valadares Gaia Futebol Clube, num contexto competitivo interessante e permitindo voltar ao ativo, como tanto ansiava. As expectativas são altas, a confiança e motivação também, mas surgem algumas inquietações pessoais sobre o que o futuro reserva. A principal dificuldade expectável está relacionada com o contacto com jogadores com mais idade e experiências que eu. A meu ver, esta terá de ser uma abordagem cautelosa, procurando não ser demasiado autoritário para não gerar um grande choque, nem agir de forma demasiado leviana para que não sintam que podem abusar da confiança. Acima de tudo, o meu objetivo passará por lhes mostrar que serei apenas mais um para os ajudar e não o contrário.

Outro ponto a ter em consideração é o contexto da competição, que nos obrigará a adaptar às condicionantes do mesmo. Prova disso, são os relvados com qualidade baixa, que poderão colocar em causa o estilo de jogo que gostamos de preconizar. Além de que, a grande maioria do plantel vivenciou contextos em que era procurado um futebol mais direto, podendo haver alguma resistência a uma ideia de jogo onde a bola é valorizada, com coragem e sem medo de jogar. Essa e outras dificuldades farão com que procuremos alargar o leque de ferramentas, coletivas e individuais, para que os jogadores sejam capazes de responder aos problemas que o jogo coloca.

As dúvidas surgem, mas as certezas são muito maiores. O contexto competitivo obrigará a uma constante sede de transcendência, de fazer mais e melhor. Estes ambientes que nos colocam de forma consecutiva fora da zona de conforto, abrem espaço a um grande potencial de crescimento. Os momentos de partilha entre equipa técnica e a procura individual de trazer acrescentos ao nosso processo serão, possivelmente, ainda mais numerosos, o que certamente fará de nós uma equipa técnica mais versátil e capaz de responder às adversidades. Espero também aprender com os vários jogadores e com as diversas experiências passadas de cada um, pois acredito plenamente que a troca de conhecimento é mútua. Este é um ponto que considero bastante importante, pois, aliado à partilha e discussão constante com dois elementos da equipa técnica com vivências enquanto jogador de alto nível, ajudará seguramente a suprimir a minha falta de experiência enquanto jogador.

1.2 Objetivos e Estrutura do relatório de estágio

A formulação de objetivos posteriormente à prática, é de elevada importância, pois deverá servir como linhas orientadoras do caminho que desejamos percorrer. Assim sendo, ter pontos-chave bem definidos, resultará em que, mesmo que inconscientemente, o nosso cérebro remeta para os mesmos durante todo o percurso. Desta forma é possível monitorizar o progresso individual e coletivo de forma mais simplificada, recorrendo à análise e ao cumprimento destas metas para definir e avaliar o sucesso do trabalho

executado. Os objetivos pessoais encontram-se intimamente ligados ao que eu espero que seja o meu crescimento, quer como profissional do desporto, quer como ser humano.

A realização deste estágio tem, portanto, os seguintes objetivos pessoais:

- Aprimorar a capacidade de feedback em treino, procurando promover uma “descoberta guiada” na transmissão das ideias de jogo;
- Aumentar o conhecimento sobre o jogo e sobre as especificidades dos diferentes contextos/campeonatos;
- Familiarizar-me com novas ferramentas de avaliação e controlo do treino;
- Aumentar o meu conforto na transmissão das ideias perante atletas mais velhos;
- Contribuir de forma positiva para o desenvolvimento dos jogadores;
- Expandir o meu conhecimento sobre as diferentes áreas de apoio ao rendimento, como a Psicologia, a Nutrição e a Fisiologia.

De modo a respeitar as normas de estruturação do relatório de estágio correspondente ao 2º Ciclo de Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, este será dividido nos seguintes 6 capítulos:

- **Introdução** – O primeiro capítulo fornece uma visão geral do relatório, tal como a sua pertinência para o meu desenvolvimento enquanto profissional do desporto. São também partilhadas as experiências passadas, motivações e expectativas do estágio, realizando um ponto prévio à realização do mesmo. Além disso, são também estipulados objetivos pessoais e explicada a estrutura do documento.
- **Contextualização da Prática** – O segundo capítulo inicia-se com a exposição do enquadramento legal e institucional no qual se insere o estágio, prosseguindo para o aprofundamento de conceitos teóricos que considero importantes para a exercício das minhas funções. De seguida, é apresentada uma caracterização de ambos os contextos institucionais,

onde é abordada de forma breve a história dos clubes e a exposição e reflexão sobre as infraestruturas, recursos humanos e materiais. Por último, são referidas as tarefas que me foram atribuídas em cada uma das equipas técnicas da qual fiz parte.

- **Desenvolvimento da Prática** – No terceiro capítulo é exposto todo o trabalho desenvolvido durante a época, incidindo sobre os objetivos de cada equipa, a caracterização e funções das equipas técnicas, as características das competições, a constituição e uma breve análise dos plantéis, a apresentação dos modelos de jogo e de um morfociclo de cada contexto.
- **Desenvolvimento Profissional** – O quarto capítulo é composto por uma grande componente de reflexão crítica, abordando o meu crescimento profissional e pessoal, refletindo sobre ambos os contextos e ainda levantando questões e formulando opiniões sobre inquietações que surgiram durante a realização do estágio.
- **Considerações Finais e Perspetivas para o futuro** – No quinto capítulo é feita uma síntese das vivências experienciadas ao longo da época e ainda uma introspeção sobre as perspetivas pessoais e profissionais para o futuro.
- **Referências Bibliográficas** – No sexto e último capítulo, serão apresentadas as referências dos materiais que foram utilizados para a sustentação do relatório de estágio.

2. Contextualização da Prática

2.1 Enquadramento Legal e Institucional do estágio

O estágio profissionalizante, inserido no plano curricular do 2.º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tem como objetivo final a obtenção do Grau de Mestre, o qual é conferido aos Mestrandos que, através da aprovação a todas as unidades curriculares e da aprovação no ato público da defesa do Relatório de Estágio, logrem obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, designadamente nos artigos 15.º e seguintes.

Ademais, o Programa Nacional de Formação de Treinadores é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço, neste caso específico, de treinador de futebol. Uma dessas vias é pela equivalência de estudos do ensino superior, através da obtenção do grau de licenciado ou mestre na área de Ciências do Desporto. Assim, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para o efeito, designadamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Nestes termos, a frequência e a conclusão do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na FADEUP, para além de proporcionar aos alunos o grau de Mestre, ainda lhes concede, caso o candidato possua as premissas necessárias, o Título Profissional de Treinador de Desporto de Futebol - Grau II (componente geral e específica) e ainda a componente geral do Grau III.

2.2 Macro contexto Concetual

2.2.1 Futebol

O futebol é uma modalidade desportiva que emergiu no ano de 1863, em Inglaterra, tendo já sofrido várias alterações nas suas regras desde o seu nascimento. Desde cedo moveu curiosidade perante aqueles que se deparavam com a modalidade recente, contudo, apenas em 1888 esta chega a Portugal. Durante largos anos, a ausência de um quadro competitivo foi impedimento para que este desporto alcançasse outros patamares, tendo em 1906 nascido o Campeonato de Lisboa e em 1913 o Campeonato do Porto. O Campeonato Nacional, nos moldes atuais, todos contra todos e a duas voltas, surgiu apenas em 1934. A história desta modalidade que tanto nos apaixona, conta com inúmeros capítulos até se tornar no futebol como o conhecemos. Atualmente encontra-se à distância de um clique no comando da televisão, com treinos e jogos a acontecerem todos os dias a poucos quilómetros de qualquer casa, de norte a sul do país.

O desporto, e o futebol em específico, tem um impacto brutal na vida de todos aqueles que, por algum motivo, se encontram envolvidos ao redor deste fenómeno, com capacidade para colocar milhões de pessoas a festejar em unísono após um golo da vitória no último minuto, tal como a chorar, caso este seja marcado na baliza defendida pelo guarda-redes da sua equipa. Além disso, exerce uma influência abrangente em várias dimensões da sociedade. Socialmente, é capaz de unir pessoas de diferentes origens em torno de um bem comum, assim como transmitir valores imprescindíveis para a vida em comunidade, como o trabalho em equipa, o respeito e a perseverança. Economicamente, é uma indústria que movimenta biliões de euros todos os anos, gerando empregos, promovendo o turismo e a transação de artigos e agentes desportivos. Culturalmente, molda identidades nacionais e locais, influenciando a música, a arte e até a moda, alimentando narrativas culturais históricas através das rivalidades entre clubes e seleções. Politicamente, pode ser utilizado como ferramenta pelos órgãos de poder para promover interesses

e identidades políticas, recorrendo, por exemplo, à organização de grandes eventos e aos sucessos desportivos como plataforma para reforçar o seu prestígio internacional.

O futebol é um desporto coletivo fisicamente exigente, caracterizado por um perfil de atividade intermitente com ações de elevada intensidade, como acelerações, desacelerações, mudanças de direção, *sprints*, saltos e duelos, intercalados por momentos de baixa intensidade de recuperação passiva e ativa (Gualtieri et al., 2023). Durante o jogo, os jogadores e as equipas procuram resolver em situação, várias vezes e simultaneamente, cascatas de problemas que encerram uma elevada imprevisibilidade (Metzler, 1987). Tal como na grande parte dos jogos desportivos coletivos, a problemática fundamental do futebol pode ser definida como uma situação de oposição, em que os jogadores devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar golo (Gréhaigne & Guillon, 1992). Garganta (1997, p. 21) reforça que o futebol é um jogo “num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço (...). Deste tipo de conflitualidade decorre um forte pendor estratégico-tático que emerge como fator capital no comportamento dos jogadores e das equipas”.

Desde a sua criação, surgiram várias metodologias e formas de perspetivar o futebol e por consequência o treino. A filosofia cartesiana teve ao longo dos anos um grande impacto na abordagem e pensamento desportivo, simplificando os problemas e dividindo as partes do todo para analisá-las em separado de modo a chegar à interpretação da sua inteireza. Capra (2006), explica sucintamente que este modelo de pensamento caracteriza-se por quebrar fenómenos complexos em pedaços a fim de compreender o comportamento do todo a partir das propriedades de suas partes. Esta visão foi nas últimas décadas alvo de discórdia, pois a divisão em partes não compreende a interação nem com o meio, nem entre elas mesmas. Emerge, assim, com maior relevância, a aplicabilidade da visão sistémica, sustentada, por exemplo, por Bertalanffy (2009, citado por Tobar, 2013) que defende que para compreendermos um sistema complexo, devemos conhecer não somente as

partes, mas também as relações. Em concordância, Carvalho (2006) afirma que a organização e a ordem de um sistema ou de um todo, transcende aquilo que é “oferecido” pelas partes isoladamente. Desta forma, é possível verificar que existem duas visões distintas. Enquanto que por um lado, o jogo é dividido, por exemplo, em 4 dimensões (tática, técnica, física e psicológica), por outro, o jogo é descrito como uma criação complexa e inteira, na qual qualquer tentativa de dividi-la em partes poderá ser considerada destruidora da sua essência (Teoldo et al., 2021).

2.2.2 O Treinador

O treinador tem uma influência vital no desenvolvimento do atleta e da pessoa por detrás do mesmo. As suas ações visam não só o ensino e aperfeiçoamento de competências físicas, técnicas e motoras, mas também têm um impacto importante no desenvolvimento psicológico dos atletas, seja através da transmissão de um conjunto de princípios e valores acerca do desporto, seja pela forma como os ajudam a lidar cada vez mais eficazmente com as crescentes exigências da competição (Gomes & Cruz, 2006). Assim sendo, o treinador deve procurar ser o mais abrangente nas suas valências, de modo a poder dar resposta à complexidade e às exigências dos diferentes contextos, munindo-se de conhecimentos nas diferentes áreas do desporto, como a psicologia, a nutrição, a fisiologia, a pedagogia, entre outras.

Um treinador não deverá apenas e só dominar os conceitos teóricos relacionados com a atividade desportiva, sendo muito importante que este saiba transmitir o seu conhecimento (em que momento e de que forma), inspirar e motivar os que o rodeiam (não só os seus jogadores, mas todos os elementos do clube que influenciam o rendimento da equipa) e ainda fazer com que todos os envolvidos “remem para o mesmo lado”. A liderança e a comunicação apresentam-se então como competências imprescindíveis ao sucesso do treinador.

São inúmeras as definições de liderança, dada a sua natureza ambígua e abrangente, contudo é inegável a sua importância na sociedade, desde o meio desportivo até ao meio empresarial. Hersey e Blanchard (1986), afirmam que a

liderança caracteriza-se por um processo capaz de influenciar as atividades propostas aos indivíduos e grupos, com a finalidade de se atingirem objetivos comuns, em diferentes situações. Tal ideia é corroborada por Davis e Newstrom (2004), que consideram a liderança um processo no qual o líder é capaz de encorajar e entusiasmar seus liderados para o alcance de objetivos comuns, transformando o que era potencial em realidade. A liderança é um processo contínuo, e é determinante para o bom ambiente no seio do grupo, estando diretamente relacionado com o bem-estar e com a satisfação dos intervenientes desportivos, e, por consequência, na eficácia e dedicação no cumprimento das suas funções.

A comunicação é uma habilidade fundamental para qualquer ser humano, permitindo que expressemos como nos sentimos, compartilhemos pensamentos e compreendamos melhor o mundo ao nosso redor. É também uma ferramenta vital quando dominada, capaz de manipular terceiros, influenciar decisões e partilhar informação e conhecimento de forma adequada. Num treinador de futebol, a comunicação é chave, pois é através dela que a liderança é reforçada, as relações com terceiros desenvolvidas e a ideia de jogo transmitida.

Segundo Gordillo (2004), para dominarmos uma comunicação eficaz é importante atentar a alguns princípios, como por exemplo:

- Assumir as mensagens como suas;
- Transmitir mensagens de forma clara e coerente;
- Separar factos de opiniões;
- Não fornecer excesso de informação (dependendo das capacidades dos jogadores em dosear a informação);
- O timing das mensagens (por exemplo, um reforço ou uma correção, têm muito mais força quando são imediatos às ações);
- A forma como a informação é transmitida;
- Saber destacar/priorizar os aspetos importantes da mensagem;
- Adaptar a linguagem à situação e às capacidades dos jogadores;
- Procurar sinais de que os jogadores entenderam, ou não, a mensagem que foi transmitida.

A ideia é corroborada por diversos autores (Lima, 2000; Castelo, 2002; Hotz, 1999), que referem que o processo de comunicação entre o treinador e atleta deve ser claro, coerente, com correta entoação e dicção, recorrendo a informações individuais adequadas, de maneira convincente, no momento oportuno e com o doseamento certo. Segundo Potrac, Jones, & Armour (2002), tendo em vista um processo de comunicação de sucesso é necessário que o treinador tenha um amplo conhecimento e que o consiga demonstrar durante a interação com os jogadores. Assim sendo, se não houver capacidade de transmitir a mensagem para os seus jogadores, o conhecimento por si só, valerá de pouco.

O treinador deve ainda ser sensível ao meio em que se encontra e aos agentes do mesmo, procurando retirar informações constantemente, de modo a poder tomar melhores decisões. A sensibilidade surge, portanto, como uma característica vital para o sucesso do treinador. São inúmeras as situações no quotidiano de um profissional do desporto em que esta característica deverá estar presente. Nas relações e abordagens humanas, deve ser atendida sempre a individualidade do jogador (e homem, pois antes do jogador está o homem) e as circunstâncias do momento para decidir se, por exemplo, este precisa de um berro, ou se, pelo contrário, precisa de um abraço. Em treino, o treinador deve ter sensibilidade para perceber se deve aumentar ou diminuir o tamanho do campo (do exercício), de alterar a relação numérica da tarefa (interferir no sucesso ou dinâmica do exercício) ou mesmo de prolongar ou terminar com o exercício antes do previsto (ser capaz de desviar do plano inicial). Já em jogo, para além do conhecimento “tático”, o treinador deve ter sensibilidade para, por exemplo, moldar a sua postura no banco (mais agressivo ou mais calmo), gerir os momentos do jogo (quebras ou momentos de acelerar), ler o estado emocional dos jogadores e intervir de maneira apropriada, ajustar a vertente estratégica, entre outros.

A sensibilidade apresenta-se assim como indispensável para o sucesso do treinador, sendo esta desenvolvida não apenas por conceitos teóricos, mas acima de tudo através de experiências prévias. As vivências acumuladas ao longo de vários contextos, com individualidades distintas, particularidades únicas, com desfechos tanto positivos como negativos, aprimoram a capacidade

do treinador de tomar decisões intuitivas e eficazes, fazendo da experiência uma componente essencial na formação de um líder sensível e adaptável às condições do meio.

2.2.3 Modelo de Jogo

A Ideia de Jogo é um conceito que descreve a visão que o treinador tem sobre como a sua equipa deveria de se comportar nos diferentes momentos de jogo, sendo esta sustentada por princípios que procuram moldar estes comportamentos. Esta construção mental pressupõe uma intenção prévia clara (e ideal) do treinador acerca do “jogar” que pretende ver apresentado pela sua equipa. Nesse sentido, Guilherme (2004) refere que é importante que o treinador saiba muito bem aquilo que pretende da equipa e do jogo, que tenha ideias muito concretas relativamente às invariantes/padrões que pretende que a sua equipa e os respetivos jogadores manifestem.

Já o Modelo de Jogo, surge na interação da Ideia de Jogo com o contexto em que esta será preconizada. Particularidades como a cultura do clube, a cultura do país, a especificidade das competições e as características dos jogadores à disposição, terão influência no “jogar” da equipa, tornando-se este necessariamente distinto à Ideia de jogo prévia. Frade (2010, citado por Tamarit, 2013, p.19), salienta esse entendimento, referindo que “antes está a Ideia de Jogo e só depois está o Modelo de Jogo. O Modelo é o que se sujeita às circunstâncias. O Modelo é tudo porque é a Ideia de Jogo mais as circunstâncias, e as circunstâncias podem relativizar aquilo que eu faria noutras circunstâncias”.

Tal como referido anteriormente, o modelo de jogo atende necessariamente ao contexto, e, por isso, as características e qualidades dos jogadores à disposição do treinador deverão de ser tidas em conta na estruturação do jogar que se pretende ver manifestado. Assim, o modelo de jogo não deve ser algo fechado e inflexível, devendo sim ser o resultado da interação entre as intenções prévias do treinador e a potencialização das qualidades individuais ao seu dispor. Exemplo disso, é Carlo Ancelotti (2021), que em entrevista ao *Corriere Dello Sport* afirma que “O bom treinador é aquele que

adapta o jogo às características dos jogadores. Se eu tiver o Modric e o Kroos não posso esperar pressionar alto. Eu seria um idiota se, com um avançado como o Vinícius, que tem um motor nos pés, eu não focasse no contra-ataque (...) se tenho o Ronaldo na frente, estudo muitas vezes como fazer a bola chegar até ele”.

Assim sendo, o Modelo de jogo caracteriza-se como um conjunto de ideias de como se pretende que a equipa jogue, estruturando uma matriz de referências comportamentais de modo a balizar a organização dos processos da equipa nos diferentes momentos do jogo, num dado contexto. Silva (2008, p. 35) reforça a ideia de que “o Modelo de Jogo pode compreender-se como um idioma sobre o qual os jogadores e treinador desenvolvem a linguagem do jogo. Neste sentido, o modelo de jogo promove uma cultura organizacional, ou seja, um conjunto de princípios que são partilhados pelos jogadores e treinador para desenvolver uma determinada forma de jogar”.

Partindo do pressuposto que o jogo é caótico e imprevisível, o Modelo de Jogo surge como uma lógica interna de funcionamento, ou como referido acima, uma linguagem, própria e única, procurando incessantemente um desenvolvimento e aquisição tal, que num dado momento do jogo, todos os jogadores pensem a mesma coisa, ao mesmo tempo. Em congruência, Silva (2008, p. 41) reitera que “o modelo de jogo define-se na referência coletiva a partir da qual os jogadores analisam e interpretam os factos do jogo conferindo-lhe uma significação pessoal. Deste modo, é importante que este entendimento individual seja congruente com o entendimento da equipa para se criar uma lógica comum. Através dela os factos do jogo são interpretados segundo uma mesma perspetiva.”

A emersão de um jogar subentende a criação de intencionalidades individuais congruentes com a identidade coletiva, sem que este perca a sua individualidade. A criação de uma matriz comportamental coletiva, em nenhum momento se deve confundir com uma castração do jogador, mas sim uma organização que permite que este possa ter condições para manifestar a sua criatividade e qualidade. Guardiola (2022) reforça essa ideia defendendo que as táticas existem apenas para ajudar o jogador a expressar o seu talento com mais frequência, acrescentando ainda que utiliza as táticas para criar padrões que

tornem todos os jogadores mais confortáveis e com mais tempo para expressarem a sua qualidade.

2.2.4 O Treino

O treino é um momento de grande importância para o desenvolvimento não só das capacidades individuais dos jogadores, mas também do Modelo de Jogo. Além disso, esta é a circunstância em que o treinador pode, de certa forma, controlar e manipular o jogo e as ações que nele quer ver manifestadas, através de diferentes exercícios, com diferentes constrangimentos, e ainda com a possibilidade de os parar e intervir, procurando levar os jogadores a uma melhor tomada de decisão e a uma maior capacidade de execução em jogo. O treino é um processo que vai originar, de forma consequente, uma transformação no estado dos jogadores no que diz respeito à vertente individual, mas também no contexto de equipa (Weineck, 2002).

O treino deverá seguir uma lógica de Especificidade, pois é no jogo que o jogador manifesta o seu nível máximo de desempenho, pelo que a preparação e o treino no futebol não podem deixar de ter como referência o futebol e as suas características particulares (Van Gool et al., 1988; Pinto, 1991; Garganta 1997). Assim, o planeamento do treino deve estar relacionado com as exigências do jogo, trabalhando para isso em diversas escalas do mesmo, mas devendo estas ser sempre representativas do todo. Para Maciel (2011), é fundamental que a fragmentação do jogo, que se pretende induzir no processo de treino para a aquisição e exercitação mais frequente dos comportamentos específicos do jogar, não desintegre a essência e a totalidade do jogo. Segundo Guilherme (2012), os exercícios criados devem ser o mais situacionais possíveis, ou seja, tira-se do jogo aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por ações do próprio jogo.

A ideia de jogo, específica, deverá ser a matriz orientadora de todo o processo, servindo-se de outros princípios metodológicos para despoletar um crescimento no jogar que se deseja. Através do treino é possível adquirir hábitos na ação, recorrendo a exercícios com o intuito de treinar o “nosso” jogar, ou

melhor, treinar os princípios do “nosso” jogar. Silva (2008, p. 37) recorre a Frade para afirmar “que o jogar é uma organização construída pelo processo de treino, face a um futuro que se pretende atingir. Deste modo, esclarece que o processo configura o jogo fazendo emergir determinadas regularidades no comportamento da equipa e jogadores”. Guilherme (2012) aponta que com o recurso à especificidade ao longo dos morfociclos, “pretende-se criar uma lógica semanal de experiências com o objetivo de haver aquisição e desenvolvimento de conhecimentos específicos (coletivos e individuais), de habilidades técnicas específicas e, simultaneamente, uma relação própria entre o esforço e a recuperação, que potencie a criação padrões de ação, ou seja, de intencionalidades coletivas e individuais, de forma a criar um jogar específico”.

Garganta (2004) descreve uma equipa como um concerto de cumplicidades, expressas na vinculação a uma visão, a um modelo, a um ideal. O autor refere ainda que o treino não é algo para consumir, mas para assumir, o que implica cultivar comportamentos e, sobretudo, atitudes. Segundo Guilherme (2004), o processo de treino visa criar contextos e situações que induzam o desenvolvimento de um conjunto de dinâmicas, comportamentos e intencionalidades nas diferentes escalas da equipa (individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva) que permitam à equipa responder de uma forma mais organizada, rigorosa e criteriosa às diferentes circunstâncias do jogo.

Assim sendo, um conhecimento profundo do Modelo de Jogo é condição necessária para o planeamento e operacionalização das sessões de treino, pois só dessa forma é que podemos guiar e progredir em complexidade o nosso jogo. Nesse sentido, Campos (2008) reforça que “conhecer bem o Modelo de Jogo, a sua ideia mais geral e os comportamentos mais específicos permite redireccionamentos e reajustamentos constantes de acordo com as necessidades contextuais tendo em vista a Especificidade. Só partindo deste pressuposto é que é possível perceber o que é mais e menos complexo e a partir daí gerir o processo de treino com elevado grau de qualidade”.

É também importante ter em conta que, tal como referido anteriormente, não é suficiente para o treinador ter apenas um conhecimento vasto sobre o jogo e sobre tudo o que ele implica, pois, assim como em qualquer relação humana, tem de haver uma comunicação eficaz de modo que o recetor, neste caso os

jogadores, possam receber e assimilar a mensagem, e consequentemente aplicar os conteúdos da mesma. Castelo (2002) refere que saber comunicar é a forma que o treinador desportivo tem para transmitir os seus conhecimentos, isto é, tornar a sua competência técnico-desportiva acessível a todos os praticantes. Garganta (2004) aponta ainda que a “forma” de treinar é tão importante quanto o próprio conteúdo, dado que as incompetências comunicativas e motivacionais do treinador podem anular os objetivos e desmobilizar os jogadores.

O processo formativo deve transcender a mera preparação técnica, tática e física, devendo ter também um importante contributo para a formação do ser humano, fortalecendo o seu carácter, transmitindo valores e preparando para as exigências psicológicas não só do jogo de futebol, como da vida. Sérgio (2023) reforça essa perspetiva ao afirmar que “o treino tem de ser duplo, o treino tem de ser do jogador que joga futebol e do homem que joga futebol (...) o treinador ideal deve ser simultaneamente um treinador e um educador”.

2.3 Contexto Institucional

2.3.1 Valadares Gaia Futebol Clube

2.3.1.1 Caracterização do clube

O Valadares Gaia Futebol Clube é uma equipa de futebol sediada em Valadares, uma freguesia do concelho de Vila Nova de Gaia, na região norte de Portugal. Fundado em 1911, o clube é um dos mais antigos da região, tendo hoje uma forte tradição na promoção do futebol, tanto sénior como formativo, sendo um ponto de referência para jovens atletas locais. Em 2011, o clube sofreu uma reestruturação que resultou na extinção do Clube Futebol de Valadares e na fundação do clube como o conhecemos hoje. A equipa sénior atualmente treina e joga no Complexo Desportivo de Valadares, com lotação aproximada de 1000 lugares sentados, contando com três relvados sintéticos: um de futebol de 11, um de futebol de 7 e outro de futebol de 5. As camisolas de jogo são normalmente

da cor azul e amarela, as cores tradicionais do clube, exemplo disso é o equipamento desta época, apresentado na Figura 1.



Figura 1 - Equipamento principal Valadares Gaia FC 2023/24

O futebol sénior masculino deu início logo no primeiro ano da reestruturação do clube, contando ainda com equipas em todos os escalões da formação. Na primeira época, a equipa sénior sagrou-se campeã da 2ª Divisão Distrital da AF Porto, tendo ainda alcançado a subida de divisão nos dois anos que se seguiram. Na época 18/19 foi finalmente conquistada a tão desejada subida aos campeonatos nacionais, o atual Campeonato de Portugal, onde se mantém até aos dias de hoje. Nos últimos anos, têm vindo a solidificar a sua presença no campeonato, com boas prestações e potenciando jovens jogadores para divisões superiores. Na formação, o clube encontra-se em claro crescimento, prova disso é o escalão de Juniores A, que disputa atualmente a II Divisão Nacional, um campeonato muito competitivo e com grandes clubes do futebol português.

O clube conta ainda com uma forte cultura no futebol feminino, sendo uma das principais referências a nível nacional, com presença assídua no atual Campeonato Nacional Feminino BPI, obtendo nos últimos anos alcançado resultados de excelência. Em 2016, a equipa sénior feminina sagrou-se campeã da segunda edição da Supertaça Feminina, o que é considerado por muitos o maior feito da história do clube. Além do futebol sénior, o clube é um dos poucos da região que possui diversos escalões de formação na vertente feminina, possuindo equipas Sub-19, Sub-17, Sub-15 e ainda Sub-13.

2.3.1.2 Infraestruturas, Recursos Humanos e Materiais

Tal como referido anteriormente, a “casa” que acolhe atualmente os jogos e treinos do clube é o Complexo Desportivo de Valadares (Figura 2), que para além de um campo sintético de futebol de 11, conta ainda com um campo de futebol de 7 e um campo de futebol de 5. O estádio é composto por uma bancada poente ao nível do campo, e com uma bancada elevada no sentido nascente inaugurada em 2016. Este complexo encontra-se com a perspetiva de reformas a nível estrutural no futuro, pois tanto os balneários como os gabinetes se encontram em formato de contentores, e, por consequência, com um espaço pouco abundante para a operacionalização de práticas complementares ao trabalho de campo, como sala de vídeo e ginásio. A equipa sénior utiliza ainda de forma recorrente a casa do clube, situada a poucos minutos de carro do estádio, onde existe um espaço amplo para reuniões e mesa de bilhar para os jogadores.



Figura 2 - Complexo Desportivo de Valadares

No início da época, a SAD do clube foi vendida, e consequentemente sofreu grandes mudanças na sua estrutura diretiva. José Manuel Costa Soares encerrou as suas funções como presidente da SAD, entregando a administração da mesma a Anderson Santos, enquanto representante de um investidor

americano. As consequências desta mudança serão abordadas noutros capítulos. Após esta alteração, o clube ressentiu-se na vertente dos recursos humanos disponíveis, com uma estrutura escassa e pouco presente. Além do novo administrador, surgiu ainda um novo team manager que procurava responder às necessidades da equipa no quotidiano, não existindo o cargo de diretor desportivo. O clube conta ainda com 1 técnica de equipamentos, 1 técnico de instalações, 1 secretário, 1 massagista e 1 fisioterapeuta. Nos momentos de dificuldade atravessados, os recursos humanos presentes durante a semana eram ainda mais escassos, chegando inclusive a não existir ninguém responsável pela intervenção em caso de lesões durante as sessões de treino, obrigando a uma transcendência de funções da parte da equipa técnica.

A nível de material disponível, o clube contava com uma diversa panóplia de opções, muito graças à parceria que o mesmo tem com o projeto Dragon Force, disponibilizando o uso do material para os treinos da equipa sénior. Para treino, a equipa dispunha de 20 bolas Nike referentes ao Campeonato de Portugal, vários conjuntos de sinalizadores e cones de diferentes cores e tamanhos, vários pisáveis, 25 estacas, 10 arcos, 4 escadas, 5 barreiras baixas, 4 barreiras altas, 1 mesa de teqball e uma grande variedade de coletes. Existe ainda uma quantidade razoável de material relacionado com o treino de força e recuperação, como halteres, *kettlebells*, bandas de resistência, 2 bicicletas estáticas, entre outros. A variedade de material à nossa disposição, permite uma grande diversidade de exercícios, tal como possibilita a montagem de várias tarefas do treino em simultâneo, sem que haja a necessidade de retirar de uma para colocar noutra.

Além disso, o clube disponibiliza ainda uma grande variedade de balizas de diferentes tamanhos, nomeadamente de futebol de 1, de 3, de 5, de 7, havendo apenas a falta de uma baliza de futebol de 11 amovível, o que se apresenta como uma grande limitação, pois reduz as opções e a eficácia de remate de quem finaliza, e altera as referências espaciais tanto aos jogadores de campo, como ao guarda-redes. Outra condicionante referida anteriormente, é a falta de um espaço dedicado para o trabalho de ginásio, colocando-se como um entrave para a realização do mesmo, nomeadamente nos dias em que as condições climáticas não são adequadas para que este possa ser realizado no

campo. A apresentação de vídeo conta também com algumas limitações devido ao facto de não existir espaço no Complexo para a apresentação do mesmo, havendo a necessidade de este ser mostrado na casa do clube, alterando a dinâmica e os horários de treino. O relvado, utilizado tanto em treino como em jogo, apresenta condições muito precárias, com um sintético muito desgastado, o que se manifestou recorrentemente como um grande entrave ao “nosso” jogar, dificultando tanto o passe como a receção, ações basilares para o sucesso de um futebol apoiado.

2.3.2 Sporting Clube de Espinho

2.3.2.1 Caracterização do Clube

O Sporting Clube de Espinho é uma instituição desportiva localizada em Espinho, no distrito de Aveiro, tendo sido fundada no dia 11 de novembro de 1914. A cidade de Espinho contabiliza cerca de 30 mil habitantes e encontra-se dividida por 4 freguesias, sendo conhecida por uma grande conexão ao mar e à pesca, dando origem à alcunha que é dada à sua gente, os “vareiros”. As dificuldades do povo piscatório representam uma metáfora do próprio clube, demonstrando uma vida difícil, sem grandes luxos, mas com muito trabalho e esforço. O clube e a cidade tiveram desde os seus primórdios uma forte conexão entre si, prova disso é o forte apoio que sempre se fez sentir nas diversas modalidades do clube, independentemente da divisão em que compete, ou os obstáculos que enfrenta.

O atual presidente é Bernardo Gomes de Almeida, filho de Lito Gomes de Almeida, antigo dirigente do clube e com contribuições significativas na promoção quer do futebol, quer do voleibol. O clube, dada a sua localização geográfica e o seu espírito competitivo, é conhecido como “Tigres da Costa Verde”, encapsulando a essência do mesmo. O símbolo, tal como a alcunha, contém um tigre, simbolizando a força, coragem e determinação, valores demonstrados em campo nas diferentes modalidades. Os equipamentos apresentam, de ano para ano, listras pretas e brancas, sendo já uma imagem do

clube. Esta época, não é exceção, mantendo os padrões habituais, tal como ilustrado na Figura 3.



Figura 3 - Equipamento principal Sporting Clube de Espinho 2023/24

Uma das grandes angústias do povo espinhense, data a 20 de maio de 2018, num jogo entre o SC Espinho e o Vianense, que viria a ser o último jogo disputado no mítico Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas (Figura 4), palco de vários momentos emocionantes e com uma localização atípica, a poucos metros do mar. Nesse dia, morreu uma parte do Sporting Clube de Espinho, e o clube procura reerguer-se dessa perda até aos dias de hoje, vivendo neste momento com a casa às costas e sem estádio próprio. Atualmente a equipa de futebol sénior disputa os seus jogos no Parque de Jogos Joaquim Domingos Maia, em Nogueira da Regedoura.



Figura 4 – Antigo Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas

Desde cedo o clube ficou marcado pela sua presença competitiva num número extenso de modalidades, como: Andebol, Atletismo, Badminton, o Basquetebol, Boxe, Bilhar, Ciclismo, Culturismo, Damas, Futebol, Futebol de Praia, Futsal, Ginástica, Hóquei em Patins, Karaté, Natação, Pesca Desportiva, Polo Aquático, Ténis, Ténis de Mesa, Voleibol, etc. Além da sua natureza eclética, o clube apresenta uma forte natureza inclusiva, contando com diversas modalidades para crianças, jovens e adultos com necessidades especiais, como é o caso do Boccia, a Natação Adaptada e a Natação Sincronizada. No Voleibol, o clube é considerado uma das grandes potências desportivas do país, contando com 18 campeonatos nacionais, 12 taças de Portugal, 7 supertaças e ainda 1 título europeu. Além disso, foi em Espinho que se formaram figuras incontornáveis da modalidade, como Miguel Maia e João Brenha.

No futebol, o clube passou por diversos altos e baixos durante a sua vida centenária, tendo disputado o escalão mais alto do futebol português 11 vezes, conseguindo um 6º lugar na época 1987/88 e um 7º lugar em 1979/80. O palmarés dos pretos e brancos conta com uma II Liga Portuguesa e duas II Divisão B, para além de 19 títulos regionais. Atualmente, o clube encontra-se numa fase delicada, disputando o Campeonato Sabseg AF Aveiro, sendo este pouco demonstrativo da grandeza do clube. Na formação, este orgulha-se de estar presente nos campeonatos nacionais de sub-15, sub-17 e sub-19, reflexo do trabalho incessante mesmo perante adversidades.

2.3.2.2 Infraestruturas, Recursos Humanos e Materiais

Os jogos e treinos da formação do clube realizam-se na sua totalidade num único recinto, o Centro de Formação SC Espinho (Figura 5), localizado em Silvalde. Este espaço encontra-se, neste momento, visivelmente degradado, com um relvado sintético de futebol de 11 desgastado. Contudo, existe uma tentativa de renovação, com reformas nas zonas dos balneários e perspetivas para melhorias noutras áreas. O recinto conta com 4 balneários, 1 posto médico, 1 secretaria, 1 bar, 1 lavandaria e 1 sala de arrumação de material de treino. As bancadas são ao nível do relvado e são parcialmente cobertas. Já com o decorrer da época, foram inseridos dois contentores, um em cima do outro,

criando uma zona coberta para a gravação dos jogos, sendo este um pequeno pormenor, mas que permite um grande passo em frente na qualidade do vídeo e no conforto de quem o grava.



Figura 5 - Centro de Formação SC Espinho

Como este local abriga todos os treinos da formação do clube, é necessário haver uma rigorosa divisão do espaço, havendo escalões que treinam em $\frac{1}{4}$ de terreno, outros em $\frac{1}{2}$ de terreno, e outros em campo inteiro. No nosso caso, em condições normais teremos um dia da semana com campo inteiro, e os restantes com $\frac{1}{2}$ do campo. A impossibilidade de utilizar a totalidade do relvado traz algumas condicionantes ao treino, retirando referências espaciais importantes e limitando as possibilidades de exercícios, o que consequentemente condiciona a vivência de aspetos importantes do jogo, como a representação do bloco médio, o trabalho da linha defensiva face a bola descoberta ou coberta, o ataque à profundidade, entre outros.

Ao nível dos recursos humanos, os diversos escalões contam com várias pessoas que prestam apoio diariamente. No caso da nossa equipa, convivemos de perto com o vice-presidente do clube, o coordenador da formação, o secretário da formação, 1 técnico das instalações, 1 técnico de equipamentos, 2 fisioterapeutas e 1 diretor de escalão, que apenas se encontra presente nos

jogos. É ainda importante destacar que, dado o elevado número de escalões que treinam por dia, existe uma grande convivência e partilha entre treinadores, promovendo a discussão e consequentemente a reflexão.

Relativamente a material, o clube tem à disposição 10 bolas para cada escalão, muita variedade de sinalizadores e cones, 10 estacas, 6 barreiras baixas, 2 escadas, 15 pisáveis e uma grande variedade de coletes. Há ainda à disposição 6 mini balizas e 4 balizas de futebol de 7, o que, tal como referido anteriormente, pode representar limitações ao nível das referências espaciais e de remate dos jogadores. O material é sem dúvida escasso e já bastante desgastado, prova disso são as bolas, que para além de não serem todas do modelo utilizado em competição, são, muitas delas, de qualidade baixa, o que influencia bastante a qualidade de execução do gesto técnico, nomeadamente do passe, da receção e do drible.

As infraestruturas e o material apresentam-se como uma grande lacuna do clube, necessitando de reformas profundas, o qual exige um grande investimento financeiro que o mesmo não tem possibilidade neste momento. Contudo, os resultados desportivos e a qualidade na formação dos atletas são notórios época após época, sendo os recursos humanos a grande mais-valia que o clube tem, fazendo muito a partir de pouco e reinventando-se constantemente. As equipas sofrem todos os anos grandes reestruturações nos plantéis, pois são alvo do ataque de clubes importantes do futebol português, que reconhecem o bem que se trabalha, originando um ciclo de: recrutamento, evolução do jogador e a inevitável perda para contextos superiores.

2.3.2.3 Entidade Formadora Certificada

O Sporting Clube de Espinho iniciou o processo de certificação de Entidade Formadora da Federação Portuguesa de Futebol na época 2019/20, tendo obtido uma classificação de 4 estrelas, num critério de 1 a 5 estrelas. Contudo na época 2022/23, obteve um decréscimo para 3 estrelas.

Esta classificação é baseada nos seguintes Critérios de Certificação:

- Planeamento e Orçamento;
- Estrutura Organizacional e Regulamento Interno;
- Recrutamento e/ou Angariação;
- Formação Desportiva;
- Acompanhamento Médico-Desportivo;
- Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social;
- Recursos Humanos;
- Instalações e Logística;
- Produtividade.

O clube tem agora o objetivo de, pelo menos, voltar a obter a classificação de 4 estrelas, tendo a previsão de o conseguir já no final desta época desportiva.

2.4 Contexto de natureza funcional

Com a evolução do futebol e das suas subáreas, surge também a necessidade de ter profissionais do desporto capazes de corresponder a todas as necessidades que surgem no quotidiano da modalidade. A existência de uma equipa técnica multidisciplinar permite um olhar mais atento, abrangente e pormenorizado sobre os principais intervenientes, os jogadores, e sobre toda a logística que os rodeiam. Nos últimos anos temos observado uma tendência crescente na importância dada a todos os que trabalham “por detrás do pano” com vista no aumento do rendimento da equipa.

Áreas como a Psicologia e a Fisiologia do Desporto, são cada vez mais vistas como imprescindíveis numa equipa de elite, permitindo ao treinador ter acesso a mais informação para que possa tomar melhores decisões e agir de forma apropriada. Contudo, a realidade financeira e logística da grande maioria dos clubes não permite uma equipa técnica extensa, obrigando a que sejam repartidas diversas funções pelos intervenientes disponíveis. Além disso, é necessário saber filtrar e tratar todas as informações que nos chegam, correndo

o risco de tornar os dados e observações extraídas em ruído que nos poderão desviar do caminho que pretendemos trilhar.

Com os conhecimentos que adquiri ao longo da minha formação académica e diferentes contextos desportivos em que estive inserido, sinto-me capaz de ser uma mais-valia para as equipas técnicas onde me insiro. Considero-me um profissional flexível e adaptável às funções que me possam ser exigidas e às necessidades que possam surgir com o decorrer da época. Procurarei sempre reger-me por valores de respeito, integridade e disciplina, com o propósito de servir as instituições que me atribuíram um voto de confiança, sempre em vista o meu crescimento como homem e como profissional do desporto.

2.4.1 Valadares Gaia Futebol Clube

Embora este seja um contexto e uma experiência nova, o trabalho que será executado por parte desta equipa técnica vem no seguimento de um processo começado na época transata no Lusitânia de Lourosa Sub-19, que culminou com a subida à I Divisão Nacional de Juniores A e a conquista do Campeonato Nacional II Divisão de Juniores A. Assim sendo e dado que apenas existirão algumas alterações nas funções de cada elemento do staff técnico, existe uma familiarização acerca do processo e das responsabilidades individuais. Posto isto, as minhas principais funções na presente época serão:

- Planeamento e Operacionalização do treino;
- Foco principal na Organização Ofensiva em treino e jogo;
- Análise de vídeo da própria equipa;
- Responsável pelos momentos de posse de bola e finalização pré-jogo;
- Desenho e arquivo dos registos de treino.

2.4.2 Sporting Clube de Espinho

Após a minha chegada, já com o decorrer da época, o treinador principal mostrou-se sempre muito disponível a ouvir as minhas opiniões, incentivando-me a que interviesse ativamente, tanto em treino, como em jogo. Assim, fiquei desde cedo responsável pelas seguintes funções:

- Apoio ao Planeamento e Operacionalização do treino;
- Responsável pela ativação, momentos de posse de bola e finalização pré-jogo;
- Operacionalização do treino de força e prevenção de lesão pré-treino.

3. Desenvolvimento da Prática

3.1 Valadares Gaia Futebol Clube

3.1.1 Objetivos

Os objetivos para a época 2023/2024 estão divididos em três grupos, os objetivos de formação, de preparação e de performance. Estes foram definidos de forma consensual por todos os elementos da equipa técnica no momento da nossa chegada ao clube e abordam os seguintes aspetos:

- O desenvolvimento integral dos jogadores e a aquisição de valores alinhados com os princípios educacionais e sociais do clube – objetivos de formação;
- A condução do jogador à evolução face ao processo de treino, bem como a aquisição e desenvolvimento do nosso jogar – objetivos de preparação;
- A prestação e resultados desportivos da equipa em competição – objetivos de performance.

Objetivos de formação

Os objetivos de formação delineados para esta época visam, sobretudo, o desenvolvimento integral do jogador, preparando-o para as exigências do futebol, ao mesmo tempo que o capacita para a vida fora das quatro linhas. Para isso, é fundamental a transmissão de valores como a responsabilidade, a dedicação, o compromisso, a integridade, a disciplina, entre outros.

A equipa técnica acredita ainda que um balneário forte e unido é capaz de ganhar jogos e por isso é necessário reunir esforços para que desde cedo se propicie um ambiente harmonioso de modo a emergir um sentimento de família e de pertença no seio do grupo, regendo-se por valores de respeito, espírito de equipa e amizade.

Objetivos de preparação

Os objetivos de preparação aos quais nos propusemos, têm uma clara relação com a evolução dos jogadores através do processo de treino, de jogo e de análise de vídeo, procurando que estes elevem o seu rendimento, quer para potencialização da equipa num contexto coletivo, quer para exponenciar as suas qualidades na sua individualidade com vista a poderem almejar contextos superiores no futuro. Acreditamos que a nossa ideia vai ao encontro desses dois pontos, pois trata-se de um jogar onde a bola é valorizada, e, por consequência, o jogador, que é quem toma as decisões e executa as ações quando a tem na sua posse.

Nesse sentido, e dada a complexidade do nosso jogar, o jogador é obrigado pelos problemas a que é sujeito em jogo, a melhorar o seu entendimento da ocupação (e libertação) do espaço, do *scanning*, da identificação constante do homem livre e vantagens, da atração do adversário através da condução de bola, das dinâmicas de apoio-rotura, entre outras. Além disso, pretendemos levar o jogador a repensar (e consequentemente melhorar) o pormenor das suas ações técnico-táticas de modo a incrementar a qualidade e sucesso do jogo coletivo.

Assim, aspetos como o passe ser feito para o pé mais distante quando queremos rodar jogo e para a frente quando o colega tem espaço para progredir, a receção ser orientada para o espaço e com um primeiro toque agressivo, os apoios ajustados de maneira a ver o jogo todo e facilitar a receção orientada, e o drible ser chegado ao pé e de cabeça levantada, terão uma grande implicação no sucesso do nosso jogo. Estes pormenores, que na verdade são “pormenores”, serão vitais nos aproveitamentos e criações de vantagens, nos momentos de rotação ou aceleração do jogo, na identificação de linhas de passe, no facilitamento da ação do colega, etc. Queremos ainda formar homens capazes de assumir o jogo, com confiança para ditar o rumo do mesmo, com controlo emocional para fazer face aos “altos e baixos” do jogo, e com uma sede de vencer maior que qualquer adversário.

Objetivos de performance

Os objetivos de performance foram definidos em conjunto com a direção do clube, tendo em conta, quer a especificidade do contexto competitivo, quer a capacidade individual e coletiva da equipa. Foi, portanto, definido que o objetivo seria assegurar a manutenção do clube no Campeonato de Portugal, tendo para isso que acabar colocado nos 9 primeiros classificados.

3.1.2 Caracterização da equipa técnica

No futebol, o sucesso desportivo não depende apenas das qualidades individuais dos jogadores, mas também de um suporte técnico especializado e bem coordenado, com profissionais de excelência que possuem áreas de conhecimento multifacetadas, capazes de responder a todas as necessidades e desafios que surgem no dia-a-dia. Assim sendo, foi realizada uma divisão das principais funções que cada elemento da equipa técnica deverá cumprir e qual o seu foco e raio de ação. Esta é uma equipa técnica que transita da época passada com a inclusão de dois novos elementos, o TF e a BP. Adiante, serão apresentadas, de forma sucinta, as funções dos restantes 5 constituintes do *staff* técnico.

FG Treinador Principal

O treinador principal possui um passado intimamente ligado ao futebol, tendo jogado no alto nível durante grande parte da sua carreira. Desde cedo começou a moldar a sua visão sobre o treino e o jogo, refletindo sobre os “porquês” das experiências vivenciadas enquanto jogador. Este seu passado recente permite-lhe ter um vasto conhecimento sobre como funciona a cabeça dos atletas, o que lhe possibilita um olhar diferente para todos os acontecimentos do quotidiano. Além disso, é forte na liderança e nas relações humanas, sem ser

autoritário, permitindo inclusive uma grande participação dos seus adjuntos nas tomadas de decisão e no planeamento e operacionalização do treino.

AM

Treinador-Adjunto

Treinador jovem com um *input* maioritariamente académico. Perfil calmo e com boa relação com os jogadores, sendo as suas principais funções:

- Planeamento e Operacionalização do treino;
- Foco principal na Transição Defensiva e Ofensiva em treino e jogo;
- Preocupação reforçada na área da Fisiologia e da preparação física;
- Responsável pelos momentos de ativação e mobilidade pré-jogo.

BV

Treinador de Guarda-Redes

À semelhança do treinador principal, conta com passagens em clubes de grande nível enquanto jogador. Tem um perfil calmo e assertivo, sendo as suas principais funções:

- Trabalho com os Guarda-Redes;
- Foco especial no momento das Bolas Paradas;
- Preocupação reforçada nos equilíbrios e linha defensiva em jogo.

TF

Treinador-Adjunto

Treinador com experiências em contextos variados, sendo a mais recente adição à equipa técnica. Perfil tímido e pouco comunicativo. As suas principais funções serão:

- Planeamento e Operacionalização do treino;
- Foco principal na Organização Defensiva em treino e jogo;
- Análise de vídeo do adversário.

Treinadora sem experiências prévias no cargo, transitando da equipa técnica anterior do clube, por necessidade de concluir estágio. As funções previstas são:

- Auxílio na Operacionalização do treino;
- Trabalho de *Return to Play*;
- Treino de técnica individual.

3.1.3 Caracterização da competição e quadro competitivo

A equipa sénior do Valadares Gaia Futebol Clube compete atualmente no Campeonato de Portugal, mais especificamente na Série B. O campeonato é composto pelas seguintes 14 equipas: ACDR Lamelas, AD Marco 09, Amarante FC, Beira-Mar, Florgrade FC, Gondomar SC, Oliv. Douro, Rebordosa AC, S. João Ver, SC Salgueiros, USC Paredes, Valadares Gaia, Vitória SC B e Vila Meã. Existem ainda outras 3 séries (A, C e D) com o mesmo número de clubes participantes, sendo estes divididos geograficamente. Serão jogadas 2 voltas de 13 jogos, totalizando 26 jogos entre o mês de agosto e o mês de abril.

Após todos os jogos serem realizados, as 2 melhores equipas das 4 séries seguem para a próxima fase, onde lutarão pela subida de divisão e por um lugar na Final do Campeonato de Portugal. Assim, os 8 clubes classificados irão ser distribuídos por 2 séries de 4 (Série 1 – A e B, Série 2 – C e D), onde ao fim de 6 jogos os dois primeiros disputarão automaticamente a Liga 3 na época seguinte, sendo que os primeiros lugares de cada série disputarão a final a 1 mão para se averiguar o campeão nacional. Já as restantes 12 equipas, não terão a possibilidade de realizar mais jogos, garantindo a manutenção os clubes que terminam entre o 3º lugar e o 9º lugar, inclusive, enquanto os cinco clubes piores classificados descerão aos distritais das suas respetivas associações.

No momento da nossa chegada, já tinham sido disputadas 6 jornadas, estando o Valadares Gaia Futebol Clube colocado no 9º lugar com 6 pontos, 6 golos sofridos, e apenas 3 golos marcados, tal como é possível verificar na

Figura 6. Além disso, importa ainda referir que, à data, a equipa encontrava-se já eliminada da Taça de Portugal, a qual após eliminar o Torre de Moncorvo na primeira eliminatória, não foi capaz de ultrapassar o Penafiel na etapa seguinte. A falta de fio de jogo e a incapacidade de criar oportunidades de golo, foram o motivo pelo qual se sucedeu à alteração da equipa técnica. Este é um campeonato, de ano para ano, extremamente competitivo, onde haverá certamente muitas surpresas ao longo e no final da época.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Amarante Fc	6	5	1	0	10	2	16
2	Sc São João De Vêr Sad	6	5	1	0	8	2	16
3	Sc Beira-Mar	6	3	2	1	7	5	11
4	Rebordosa Ac	6	2	4	0	9	6	10
5	S.C. Salgueiros Sad	6	3	1	2	12	3	10
6	Gondomar Sc	6	3	1	2	7	3	10
7	Cf Oliveira Douro	6	2	2	2	6	6	8
8	Vitória Sc Sad B	6	2	1	3	10	11	7
9	Valadares Gaia Fc Sad	6	1	3	2	3	6	6
10	Ad Marco 09	6	1	2	3	5	9	5
11	Florgrade Fc	6	1	2	3	3	4	5
12	União Sc Paredes	6	1	1	4	4	6	4
13	Ac Vila Meã	6	1	1	4	6	14	4
14	Acdr Lamelas	6	1	0	5	1	14	3

Figura 6 - Classificação Campeonato de Portugal - 6ª Jornada

3.1.4 Caracterização do Plantel

O plantel do Valadares Gaia Futebol Clube para a época 2023/24 era composto por 26 elementos, dos quais 3 são guarda-redes. A equipa em treino, apresentava um bom equilíbrio no número de jogadores para cada posição, contudo, dada a não-inscrição de alguns elementos (situação que será abordada adiante), este balanceamento não se traduzia numa grande variedade de opções para jogo.

Comparativamente ao plantel da época passada, apenas permanecerem no clube 6 jogadores, sendo que apenas 3 destes apresentavam regularidade de tempo de jogo. Os restantes elementos, encontram-se no seu ano de estreia no clube, sendo provenientes de variados contextos. É ainda importante referir que 8 jogadores do plantel desceram de divisão na época anterior, e ainda outros 4 jogadores chegaram oriundos de clubes de divisões inferiores. Na Tabela 1, encontram-se, de forma esquematizada, os perfis de cada jogador do plantel.

Tabela 1 - Caracterização plantel Valadares Gaia FC

Nome	Idade	Posição	Caracterização Geral
BG	21	GR	Pouco confiante e comunicativo, revelando dificuldades nas saídas em situação de cruzamento e ao nível do jogo de pés. Seguro na defesa de baliza, sem correr grandes riscos.
PC	30	GR	Um dos líderes da equipa, bastante comunicativo em jogo. Grande conforto no jogo de pés, tanto curto como longo, e com bom controlo da profundidade. GR que transmite confiança à equipa entre os postes.
NB	20	GR	GR jovem e destemido. Confiante com bola, correndo por vezes alguns riscos. Boa margem de progressão, embora um pouco irregular nas suas ações entre os postes.
DM	23	DD	Perfil tímido e pouco confiante, apresenta dificuldades no seu posicionamento em campo e na abordagem aos momentos competitivos, virando-se muitas vezes para a sua própria baliza. Boa capacidade de passe e de cruzamento.

HF	22	DD	Jogador destemido e corajoso, com elevada propensão ofensiva. Apresenta dificuldades no momento sem bola e pode crescer ao nível da tomada de decisão.
SF	27	DC	DC agressivo, com personalidade forte, acabando por perder a cabeça em jogo frequentemente. Capacidade interessante no jogo de pés, faltando-lhe maior predisposição para realizar ajustes no momento defensivo.
HD	25	DC	Jogador com boas características, rápido, alto e boa relação com a bola. Contudo, é extremamente irregular e com pouca predisposição para evoluir. Por norma, reage mal a tentativas de correção.
GQ	30	DC	Perfil de líder, bastante comunicativo e comprometido. Muito forte no jogo aéreo e extremamente agressivo sem bola. Muitas dificuldades com bola e na tomada de decisão.
MT	24	DC	Perfil tímido e pouco confiante. Claras dificuldades nos diferentes momentos do jogo, traduzindo-se num baixo sucesso nas suas ações.
RS	20	DE	Jovem pouco comunicativo, mas muito comprometido. Embora tenha baixa estatura, compensa através da agressividade e velocidade. Boa capacidade de passe e de progressão com bola.
CB	20	DE/EE	Perfil relaxado, demonstrando, por vezes, baixos níveis de concentração. Baixo entendimento do jogo, com dificuldades técnico-táticas acentuadas.
PH	21	DE	Jogador muito fustigado por lesões. Boa capacidade de drible e de progressão com bola, apresentando lacunas defensivas no momento sem bola.
DC	38	MDC/MC	Líder incontornável da equipa, sendo o capitão da mesma. Entendimento notável do jogo, com grande capacidade de passe, sendo um elemento muito importante no momento com bola da equipa.
SD	26	MDC	Dificuldades ao nível do relacionamento com os colegas, demonstrando pouca vontade em ser uma melhor versão de si mesmo. Baixo entendimento de jogo e dificuldades ao nível do passe.

RM	24	MDC	Jogador interessado e empenhado, colocando questões frequentemente. Boa capacidade no momento defensivo, e com potencialidades para crescer no momento ofensivo. Por vezes, esconde-se do jogo, não oferecendo linhas de passe ao portador.
ML	22	MDC/MC	Perfil irreverente e com alguma resistência a ouvir feedbacks corretivos. Capacidades técnicas interessantes, mas com dificuldades nos timings de soltar a bola, procurando em demasia os lances individuais.
PM	26	MC	Jogador extremamente comprometido e empenhado. Boa capacidade de entendimento do jogo e aproveitamento dos espaços, demonstrando-se sempre disponível e agressivo nos momentos sem bola. Excelente remate de meia distância.
RG	25	MC/EE	Perfil destemido e corajoso, requisitando constantemente a bola. Dificuldades no entendimento do jogo e no posicionamento com bola. Excelente capacidade de finalização.
AS	21	ED/EE	Jogador bastante interessado e comprometido. Boa relação com bola e capacidade de criar o seu próprio remate. Dificuldades no posicionamento sem bola.
RF	32	ED	Experiente e um dos líderes do balneário. Qualidade excecional na relação com bola e com boa capacidade de cruzamento. Por vezes, peca por ser pouco agressivo e objetivo nas suas ações.
LA	28	EE/DE	Jogador bastante fustigado por lesões. Contagia os seus colegas com a alegria que lhe é característica, mesmo perante as dificuldades. Boa capacidade de progressão com bola e de chegada ao último terço.
LV	21	EE	Jogador pouco confiante e explosivo, gerando, por vezes, confrontos com os seus colegas. Procura em demasia o jogo individual, descarregando as suas frustrações quando este não corre bem. Boa capacidade de finalização, demonstrando, contudo, dificuldades no entendimento do jogo.

AB	28	EE/PL	Jogador reservado e pouco comunicativo, com características interessantes do ponto de vista físico. Excelente capacidade de remate e de chegada ao último terço, com dificuldades no posicionamento defensivo e na tomada de decisão com bola.
PJ	34	PL	Perfil extremamente humilde e comprometido. Apresenta claras dificuldades do ponto de vista da sua mobilidade em jogo, condicionando as suas ações no mesmo. Boa capacidade de posicionamento e finalização dentro de área.
BZ	25	PL	Jogador dedicado e com excelente capacidade de trabalho. Forte dentro de área, tanto no remate, como no jogo aéreo. Apresenta dificuldades no apoio frontal.
JP	25	PL	Extremamente agressivo e comprometido, tanto em jogo como em treino. Jogador rápido e alto, com boa capacidade de procura na profundidade. Sem bola, faz valer a sua agressividade, demonstrando-se muito combativo no momento da pressão. Apresenta algumas dificuldades ao nível da finalização e na capacidade de progredir em drible.

*os jogadores assinalados a vermelho, não foram inscritos pelo clube

*os jogadores assinalados a amarelo, abandonaram o clube durante a nossa passagem

3.1.5 Modelo de Jogo

Na nossa maneira de ver o jogo, o jogador (e por consequência a equipa), tem de querer ter a bola na sua posse. Não para poder movimentá-la de um lado para o outro, sem qualquer intenção ou agressividade, mas sim para poder ferir o adversário, dominando e controlando o jogo, ditando o ritmo do mesmo e colocando o adversário “desesperado” por não tocar no elemento central do jogo, a bola. Sem ela, não poderemos fazer dribles, nem passes, nem remates, nem... golos. Esta ideia remete-nos para quando eramos crianças, onde aprendemos a amar este desporto tão belo, pelo prazer que nos dava quando fazíamos fintas fantásticas, remates extraordinários e golos inacreditáveis. Simplesmente, pelo prazer que nos dava jogar à bola, e não propriamente jogar sem ela.

Esta, é a peça basilar do nosso jogar. Um pouco romântico alguns dirão, mas acima de tudo pretendemos que a nossa equipa procure ditar e controlar os diferentes momentos do jogo, sendo donos do seu próprio destino, vivendo e morrendo com a ideia que começa como nossa (equipa técnica) e acaba como de todos. Nesse sentido, jogamos e treinamos com bola, promovendo um jogo apoiado desde trás com o propósito final de colocar a bola no fundo das redes adversárias. De Zerbi (2021), um grande impulsionador do jogo de posição, aborda a questão do futebol apoiado a partir de trás, da seguinte forma: “Porque a construção baixa é feita? (...) Porque para mim, bater a bola longa, ir para o cabeceamento e tentar ganhar o ressalto é uma aposta. E como eu não gosto de apostar, prefiro treinar a equipa para sair a jogar, se possível, no chão, porque isso não é uma aposta, isso é trabalho, e eu acredito mais no trabalho do que no jogo”.

A nossa forma de jogar, assenta então em 2 supra princípios, que funcionarão como um ciclo que se repete continuamente:

- Quando temos bola, jogamos para poder ferir o adversário;
- Quando não temos bola, pressionamos para voltar a ter bola o mais rápido possível.

3.1.5.1 Organização Ofensiva

No momento da Organização Ofensiva, pretendemos que os nossos jogadores sejam corajosos, sem medo de ter a bola na sua posse, mesmo quando sujeitos a pressão do adversário. Além dessa característica fundamental, o nosso jogar constitui-se com base nos seguintes princípios:

- Procura de um futebol apoiado a partir de trás
- Campo grande em amplitude e largura
- Procura do homem livre e ataque dos espaços livres
- Identificação e aproveitamento de vantagens (numéricas, espaciais e/ou qualitativas)
- Intenção de chegar com equipa junta a situações de finalização
- Preparação alta e pressionante para a perda da bola

De modo a levar avante estes princípios, foi definida uma estrutura base que serve como um ponto de partida de organização no espaço, não sendo esta estanque. A equipa inicia os jogos em 1-4-3-3, representado na Figura 7, alterando-se nos diferentes momentos do jogo, tal como será apresentado adiante. Esta estrutura é constituída por 1 Guarda-redes, 2 Defesas Centrais, 2 Defesas Laterais, 1 Médio Defensivo, 2 Médios Centro, 2 Extremos e 1 Ponta de Lança. A escolha deste sistema tático recai devido, quer às opções de jogadores disponíveis no plantel, quer às características da mesma, originando uma organização racional do espaço, com criação de triângulos entre todos os elementos, proporcionando diferentes linhas de passe. A utilização deste esquema tático possibilitará ainda uma rápida adaptação para uma construção em 1-3-4-3, o qual será abordado mais à frente.



Figura 7 - Estrutura base 1-4-3-3

De seguida, serão abordados os comportamentos com bola da equipa em 4 etapas da organização ofensiva, sendo elas a saída de bola (parte constituinte da construção), a fase de construção, a fase de criação e a fase de finalização. Estas etapas (tal como os momentos do jogo), embora sejam apresentadas de forma individual e separada, na prática são indissociáveis, fazendo parte de um todo, o jogo de futebol.

Saída de Bola

Na saída de bola, ilustrada na Figura 8, a equipa procura sair a jogar de forma apoiada, através, maioritariamente, do passe curto. Este é um momento em que existem riscos associados, dada a proximidade do centro de jogo com a própria baliza e do recurso ao jogo de pés do GR. Os jogadores devem então manifestar coragem e tranquilidade para, de forma lúcida, reconhecerem e aproveitarem vantagens. Estes não deverão ter receio de jogar com paciência e

de atrair a pressão do adversário. Assim, o objetivo da equipa passa por encontrar o homem livre, de modo a progredir no campo e poder acelerar o jogo.

No primeiro momento, os 3 homens na frente deverão de estar o mais alto e abertos possível, procurando fixar a linha defensiva do adversário. Essa ação, irá despoletar no adversário uma reação entre vários possíveis: ou mantem superioridade numérica atrás (através de 4 ou mais jogadores), ou permite uma igualdade numérica (neste caso mantendo 3 jogadores), ou então, sendo esta extremamente improvável, deixa inferioridade numérica na última linha (mantendo 2 ou menos jogadores). A escolha do oponente será então a base que irá guiar os nossos comportamentos.

Caso haja uma inferioridade nossa na última linha, deverão existir pelo menos 2 homens livres em zonas mais baixas, sendo por norma o GR um deles. Neste caso, e tal como referimos anteriormente, o processo passa por descobrir quais os elementos livres de modo a levarmos o jogo para a frente, recorrendo ao drible para atacar espaços e crescer no campo, libertando outros jogadores caso o adversário salte ao portador. Em caso de igualdade ou superioridade nossa (em que os oponentes acompanhem todos os movimentos em apoio), procuramos aclarar o espaço para de seguida explorar o jogo direto, promovendo 1x1, 2x2 ou 3x3 em campo aberto, onde acreditamos que os nossos avançados levarão a melhor.

Este é um momento em que existe intervenção estratégica consoante a organização defensiva do adversário, com a intenção de capacitar os jogadores com as informações e ferramentas para desmontar a pressão. Assim, a equipa sabe como reagir e que movimentações fazer consoante diferentes pressões, variando, por exemplo, a altura dos laterais e dos médios. Em baixo, encontra-se representada a saída de bola com os posicionamentos base.

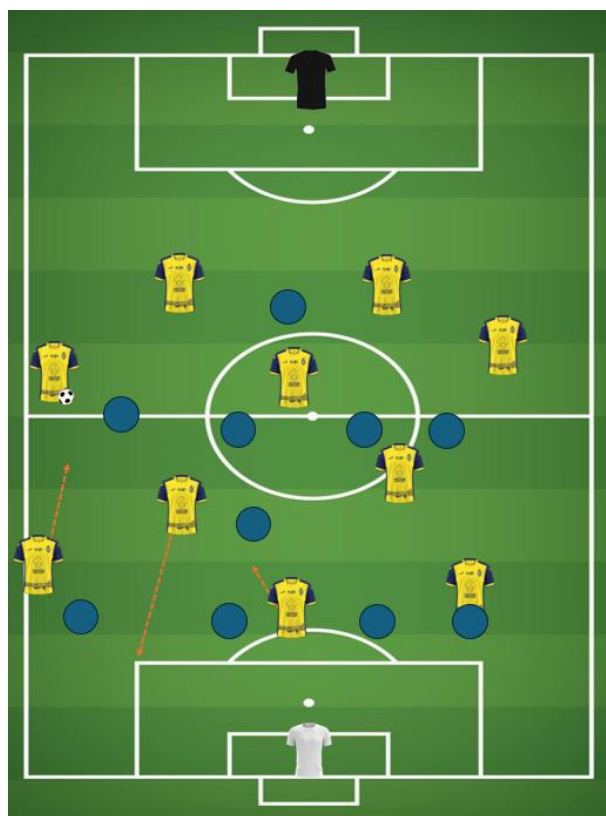


Figura 9 - Construção a 2

Na construção a 3, representada na Figura 10, o principal objetivo é conseguir a ligação com os homens entrelinhas, podendo estes ser os Extremos por dentro, ou os Alas por fora. Os 2 DC's e o MDC encaixado na linha, são então importantíssimos neste momento, com o papel de levar a bola de um lado a outro, devendo progredir quando tiverem espaço para conduzir bola, e acima de tudo, filtrar passes entre a linha média adversária. Aos 2 MC's, é solicitado que procurem vir ser solução em zonas mais baixas com o propósito não só de receberem bola, mas, grande parte das vezes, para atraírem jogadores adversários e libertarem espaços dentro do bloco, facilitando a ligação entrelinhas. Caso a bola entre à frente, estes devem rodar e chegar junto para ser solução para o apoio frontal. Os EXT's, devem se afastar da linha defensiva oponente de modo a criar indefinição nos defesas contrários, obrigando, por exemplo, o Defesa Lateral a decidir se salta no EXT e liberta o Ala, ou se fica e o EXT pode receber e rodar. Já o Ala, deve ter como ponto de partida uma posição mais alta, podendo depois variar a altura consoante o que jogo pedir.



Figura 10 - Construção a 3

Fase de Criação

Na Fase de Criação, a bola já se encontra dentro do bloco adversário, sendo agora o principal objetivo chegar a zonas de finalização. Este é um momento em que a qualidade dos jogadores pode vir ao de cima, demonstrando a sua criatividade, inteligência e capacidade de definição. Em ambas alternativas de construção, os movimentos de apoio-rotura são de extrema importância para colocar instabilidade na linha defensiva e criar espaços. Assim, e tal como referido anteriormente, nesta fase do jogo com bola o portador deve ter alternativas tanto no pé como na profundidade, permitindo chegar a zonas de cruzamento ou a zonas de finalização central.

Em treino, são trabalhadas dinâmicas e movimentações com o intuito de fornecer ferramentas aos jogadores para que estes possam tomar decisões melhores e mais informadas sobre as possibilidades de ação que têm nesse momento. Na construção a 3 por exemplo, o Ala quando recebe bola sabe que vai ter ambos os EXT's por dentro a romper, que terá soluções em apoio do PL e do MC do lado da bola e que pode ainda procurar em drible o espaço interior

libertado pelo EXT a romper. Caso não se identifiquem vantagens, o processo deve recomeçar, procurando o lado contrário.

Fase de Finalização

A Fase de Finalização diz respeito ao momento em que a equipa já se encontra em zonas onde é capaz de ferir a baliza adversária. Desde cedo existe uma grande preocupação em promover tabelas, dinâmicas de terceiro homem, diagonais curtas, movimentos de apoio-rotura, entre outros. Assim, as possibilidades de chegar ao último terço são inúmeras, havendo de certa forma alguma liberdade de ações nessas áreas do campo. Em treino, procuramos desenvolver a capacidade de finalização a partir de diferentes relações numéricas, de remates de diferentes distâncias e também de diferentes formas, para que o jogador possa utilizar esses recursos da melhor forma em jogo. As zonas de finalização em situação de cruzamento são também trabalhadas, variando consoante a construção e o jogador que cruza. Adiante serão apresentados alguns exemplos.

Na construção a 2, caso seja o EXT a cruzar, o PL deve aparecer ao 1º poste, o EXT contrário ao 2º e o MC do lado contrário na zona entre o penalti e a entrada da área. Nesse caso, o MC do lado da bola, tanto pode ser uma opção na rotura, como em apoio, tal como esquematizado na Figura 11.



Figura 11 - Zonas de Finalização em situação de cruzamento - Construção a 2

Na construção a 3, caso seja o Ala a cruzar, o EXT do lado da bola deve procurar ser uma solução à entrada da área do lado da bola, podendo romper e criar perigo na 1ª zona. Já o PL, deve fazer um movimento de aparecimento ao 1º poste, enquanto o EXT contrário deve aparecer entre a entrada da área e o penalti, e o Ala contrário deverá surgir ao 2º poste, como representado na Figura 12.



Figura 12 - Zonas de Finalização em situação de cruzamento - Construção a 3

Equilíbrios

Os equilíbrios, esquematizados na Figura 13, são um momento muito importante para o nosso modelo de jogo, pois é através dos posicionamentos dos jogadores quando têm a bola, que ficaremos mais perto de a recuperar quando a perdermos. Assim, recorremos a algo que eu gosto de chamar de “equilíbrios pressionantes”. A nossa intenção passa por garantir superioridade de um jogador atrás (p.e. 2x1 ou 3x2), enquanto os restantes jogadores distantes do centro de jogo procuram encostar no jogador adversário, retirando possibilidades de linha de passe no momento do ganho de bola. A título de exemplo, caso o adversário jogue com 2 Extremos e um Médio Ofensivo, o nosso DL oposto deve encostar no Extremo contrário, e o nosso MDC no Médio Ofensivo.



Figura 13 - Equilíbrios

3.1.5.2 Transição Defensiva

No seguimento dos nossos posicionamentos durante os equilíbrios, o comportamento da equipa quando perde a bola, tem de ser de uma reação rápida e forte à perda, procurando limitar as linhas de passe e as zonas de saída. Os jogadores perto de onde foi perdido o esférico, devem mudar rapidamente o “*chip*” e pressionarem de imediato na zona da bola de forma agressiva, com o intuito de recuperarem a mesma o mais rápido possível. Os jogadores mais longínquos, devem fornecer coberturas defensivas, equilibrando a equipa e impedindo que existam ligações nos restantes jogadores. Caso o adversário consiga sair da zona de pressão e acelerar jogo, os jogadores devem recorrer à falta para travar a jogada, possibilitando que a equipa se recomponha.

Contudo, é importante ter em conta que as zonas onde a posse é perdida, podem sim ditar a prioridade de ações da equipa. Quando a bola se encontra em zonas média-altas, onde uma grande parte dos jogadores se dispõem à frente da mesma, o principal comportamento dos nossos homens (pressupondo que os equilíbrios foram bem executados), é de dar passos em frente, e não passos atrás. Esse comportamento base, permite que a equipa possa ser rapidamente pressionante, o que poderá levar a um ganho de bola em zonas onde poderemos, de seguida, criar perigo. Já em caso da perda ocorrer em zonas

baixas, a principal prioridade da equipa deve ser fechar rapidamente os caminhos para a baliza, encurtando no portador para que este não possa executar e decidir da melhor forma.

3.1.5.3 Organização Defensiva

Tal como referido anteriormente, no momento em que a equipa não tem a bola, o grande objetivo é voltar a ter a posse da mesma, partindo assim do princípio de que o adversário sem a bola não poderá fazer golo. Para isso, é importante que a equipa viaje sempre junta, encurtando os espaços que o oponente tem para jogar, não permitindo que estes joguem dentro do nosso bloco. No seguimento, emergem então 2 princípios basilares para o nosso momento sem bola, que são:

- Procurar ganhar a bola o mais perto da baliza adversária;
- Manter um bloco compacto e pressionante, fechando os caminhos para a nossa baliza.

Os comportamentos do nosso bloco defensivo diferem consoante a zona do terreno onde se encontra, e, por isso, serão abordados o bloco alto, o bloco médio e o bloco baixo da equipa.

Bloco Alto

O bloco alto (Figura 14) refere-se ao momento em que o adversário se encontra em construção baixa, devendo a nossa equipa estar instalada no meio-campo ofensivo. Esta é a altura em que procuramos ser mais pressionantes, dada a proximidade da baliza contrária e do perigo que podemos causar após o ganho de bolas nessas zonas. O PL tem um papel chave, pois é ele o responsável por marcar a pressão, encaminhando o jogo para os corredores (pressão em “L”), onde o adversário terá o raio de ação limitado dada a proximidade com a linha lateral. Quando a pressão é definida, a equipa deve permanecer junta, encostando nos oponentes e obrigando a que estes procurem

o jogo direto. Assim, é crucial que os Defesas estejam preparados para o duelo aéreo e para uma possível bola nas costas. Os Médios, por norma estarão em 2-1, contudo, poderá variar consoante a estratégia para jogo.

O grande objetivo passa por formar uma zona pressionante nos corredores laterais através da basculação da equipa, libertando, por norma, o Defesa Central e o Defesa Lateral contrário. Um passe para estes jogadores deverá exigir um elevado risco do adversário, pois o nosso Extremo contrário estará a dividir espaços, e uma interceção nesta zona poderá causar uma situação de golo. Caso consigam rodar o jogo, os jogadores devem procurar colocar-se o mais rapidamente à frente da bola, através de diagonais para trás.

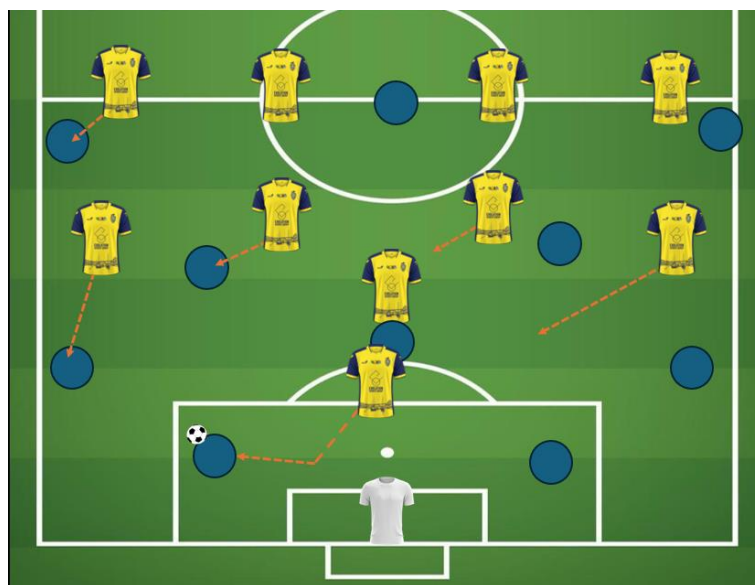


Figura 14 - Bloco Alto

Bloco Médio

Na fase em que apresentamos o bloco médio, a equipa deverá situar-se na zona do meio-campo, procurando fechar os espaços e caminhos para a baliza, saltando à pressão sempre que conseguirmos encaminhar o adversário para o corredor. Uma vez mais, o PL tem uma grande importância neste momento, cortando a linha de passe entre DCs e encaminhando-os para fora. De forma a estarmos mais equilibrados, por norma os Médios passam a estar posicionados em 1-2, garantindo um homem à frente da linha defensiva, sendo

este importante para “matar” espaços entrelinhas. O bloco deve permanecer compacto e basculante, devendo este de estar preparado para crescer no campo no caso de, por exemplo, serem feitos passes para trás, e de retirarem profundidade caso a bola se encontre descoberta.

Bloco Baixo

Em zonas mais baixas do terreno e próximas à nossa baliza, mais do que pressionante, a equipa valoriza manter-se equilibrada e coesa. Por isso, à entrada do terço mais recuado, o MDC deve entrar na linha defensiva de 4, formando uma linha de 5, garantindo estabilidade e permitindo que os DC's se sintam confortáveis em ir ao corredor fornecer coberturas aos DL's sem que a zona central fique desprotegida ou com poucos homens. Esta situação trará também uma maior proteção nas situações de cruzamento adversárias. Nesse momento, representado na Figura 15, não deverão existir homens dentro de área sem marcação, devendo os jogadores de ter preocupação em manter os apoios abertos, sempre a “sentir” o adversário com o braço e a repartir o olhar entre a bola e o oponente. Além disso, é também importante que a linha média se aproxime da linha defensiva, de modo a fechar o espaço libertado pela entrada do MDC na linha mais recuada.



Figura 15 - Situação de cruzamento 5-4-1

3.1.5.4 Transição Ofensiva

Dado o valor que pretendemos que a equipa dê à bola, é crucial que quando a equipa recupera a posse da mesma, não a volte a perder de imediato de forma leviana. Para isso, é importante que a equipa perceba se existe condições de acelerar o jogo, ou se, pelo contrário, deve guardar o esférico. Aquando do ganho da bola, a prioridade é que os jogadores olhem para a frente e visualizem se existem vantagens numéricas e/ou espaciais para ferir o adversário. Além disso, caso a recuperação de bola ocorra em zonas altas, deve existir uma intenção clara de aproveitar os desequilíbrios do oponente para criar situações de golo. Se pelo contrário não existirem condições de acelerar, a equipa deve procurar tirar a bola da pressão o mais rapidamente possível, mantendo a posse de bola e reentrando em Organização Ofensiva. Em suma, no momento da Transição Defensiva emergem 2 princípios:

- Aproveitar vantagens numéricas e/ou espaciais para ferir o adversário
- Se não for possível, mantemos a posse de bola e entramos em Organização Ofensiva

3.1.5.5 Bolas Paradas

As Bolas Paradas são um momento onde, por norma, existe uma forte componente estratégica, com o intuito de explorar as lacunas e controlar as ameaças do adversário. Através da observação de vídeo, é então realizada, todas as jornadas, uma análise SWOT dos esquemas táticos, ofensivos e defensivos do adversário. Assim, a equipa frequentemente terá, para além das bolas paradas padrão, lances estudados que são desenhados com base na análise acima mencionada.

Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos, a equipa encontra-se munida por um canto aberto, um canto fechado e ainda, dependendo do adversário, situações combinadas

que são treinadas no MD-1. Na análise de vídeo, será ainda abordada a zona da área em que a bola deve ser colocada, e de que forma é que deverá ser abordado o ataque à mesma. Os cantos ofensivos padrão (que são também suscetíveis a alterações estratégicas) são os seguintes:

Canto Aberto ao 2.º Poste – Figura 16

- 3 jogadores realizam movimento ao 1º poste;
- 1 jogador aparece na frente do GR;
- 2 jogadores atacam mais atrás ao 2º poste;
- 2 jogadores atrás;
- 1 jogador no equilíbrio.

Se adversário colocar homens na frente, garantimos sempre superioridade atrás com o acrescento de elementos.

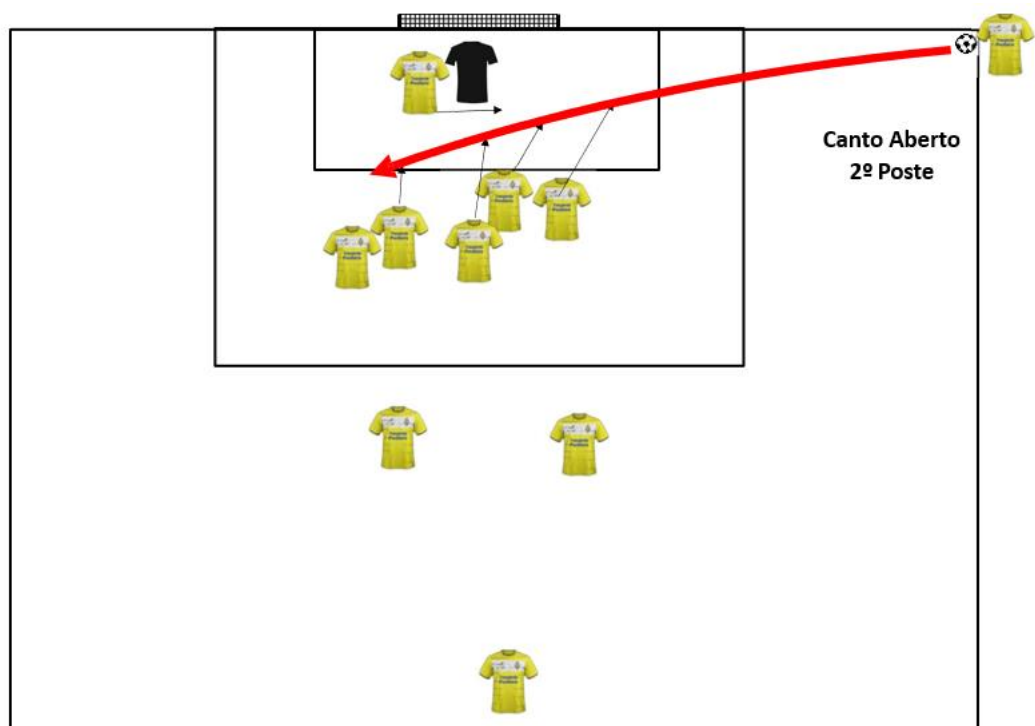


Figura 16 - Canto Ofensivo aberto

Canto Fechado ao 1.º Poste – Figura 17

- 1 jogador aparece a desviar ao 1º poste;
- 3 jogadores atacam 1º poste em “linhas” diferentes;
- 1 jogador ataca zona do penalti;
- 1 jogador ataca 2º poste;
- 2 jogadores atrás;
- 1 jogador no equilíbrio.

Se adversário colocar homens na frente, garantimos sempre superioridade atrás com o acrescento de elementos.

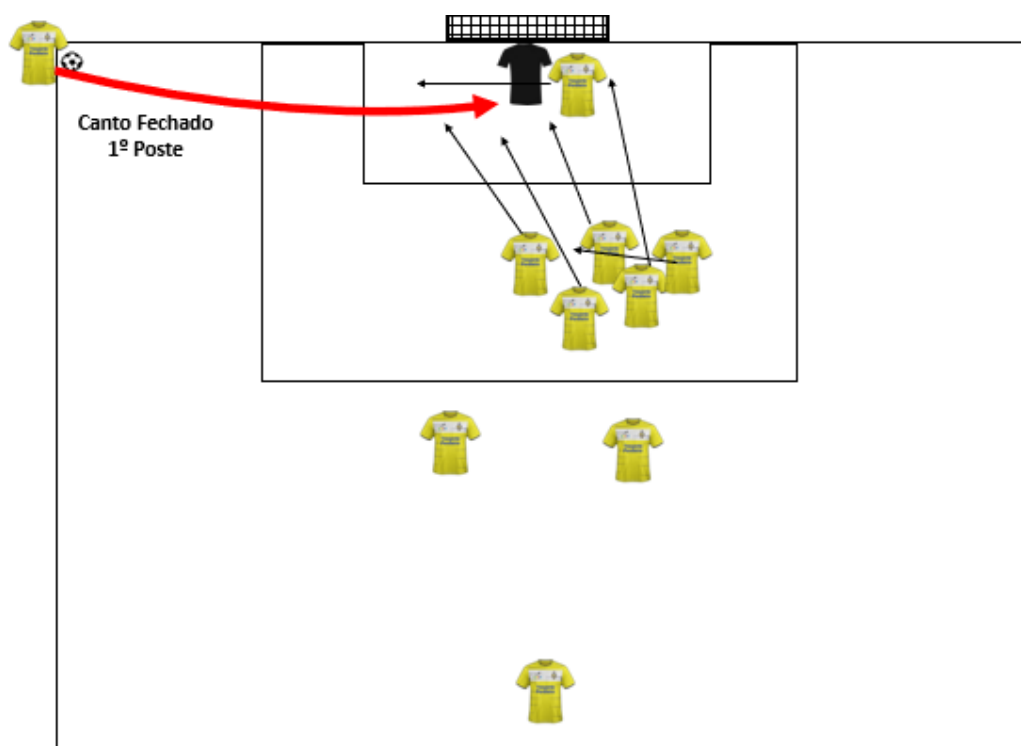


Figura 17 - Canto Ofensivo fechado

Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos (Figura 18), por norma a equipa recorre a uma marcação mista, existindo uma linha na zona da pequena área que marca à zona, e elementos que marcam homem a homem aos jogadores que apresentam maior ameaça no jogo aéreo.

- 1 jogador no 1.º poste (canto fechado);
- 1 jogador na 1.ª zona;
- 5 jogadores na zona da linha da pequena área;
- 2 jogadores com marcação homem a homem;
- 1 jogador à entrada da área.

No caso do canto ser batido de forma curta, deve sair à bola o homem do primeiro poste e o homem da entrada da área, sendo que um dos responsáveis pela marcação homem a homem deverá estar preparado para proteger a entrada da área.

No caso do canto ser batido de forma aberta, o jogador do primeiro poste deve avançar para a zona de marcação homem a homem.

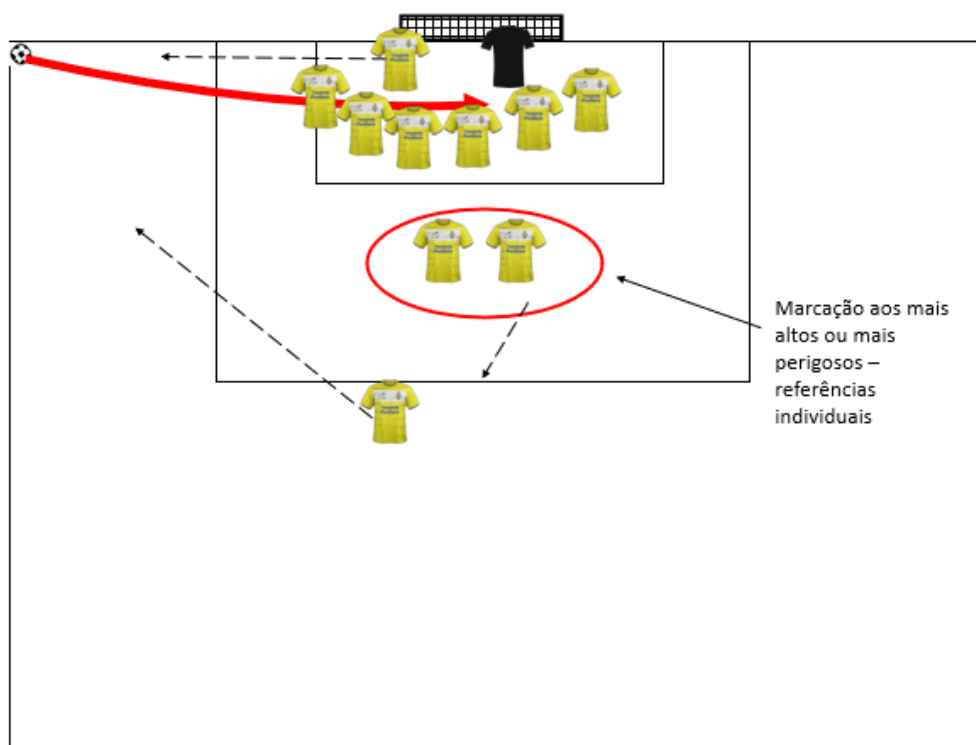


Figura 18 - Canto Defensivo fechado

Esta abordagem aos cantos defensivos, embora não sendo a idealizada pela equipa técnica, surgiu após diálogo com os jogadores sobre como se sentiam mais confortáveis em defender este momento. Assim, foi levado a cabo um processo de negociação interna, onde procuramos chegar a um meio termo em que todas as partes se sentissem confiantes no sucesso coletivo.

Livres Ofensivos

Nos livres ofensivos (Figura 19), existe, uma vez mais, uma forte componente estratégica. Além disso, a abordagem a este momento dependerá também da zona do campo onde este será marcado. Em zonas próximas à linha da grande área, é por norma solicitado ao batedor usual que procure visar a baliza, dada a sua qualidade na bola parada. Caso estes sejam mais afastados da baliza, ou então em zonas laterais do terreno, procederemos ou a um lance estudado, ou a uma situação de cruzamento, a qual será exposta adiante.

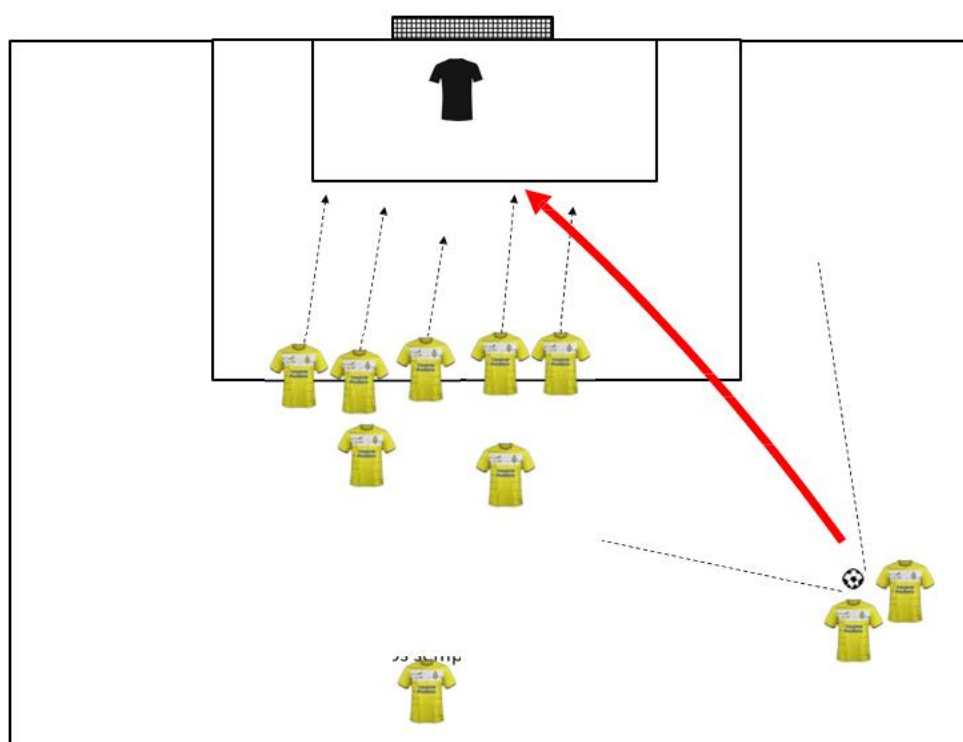


Figura 19 - Livres Ofensivo lateral

Livres Defensivos

Nos livres defensivos (Figura 20), a equipa procura estar o mais coesa possível, e acima de tudo, com elevados níveis de concentração de modo a despistar possíveis jogadas estudadas. Além disso, é importante que os jogadores estejam preparados para o duelo aéreo, pois este é um contexto competitivo onde existe uma forte aposta de várias equipas neste momento do

jogo. Os jogadores variam o seu posicionamento consoante a distância à baliza e a proximidade ao centro da mesma. O GR tem ainda um papel fundamental, pois encontra-se numa posição vantajosa para retirar informações do lance e, através de uma comunicação forte e inequívoca, deverá proceder aos ajustes que considera necessário. De seguida, serão apresentados os posicionamentos padrão do livre lateral defensivo.

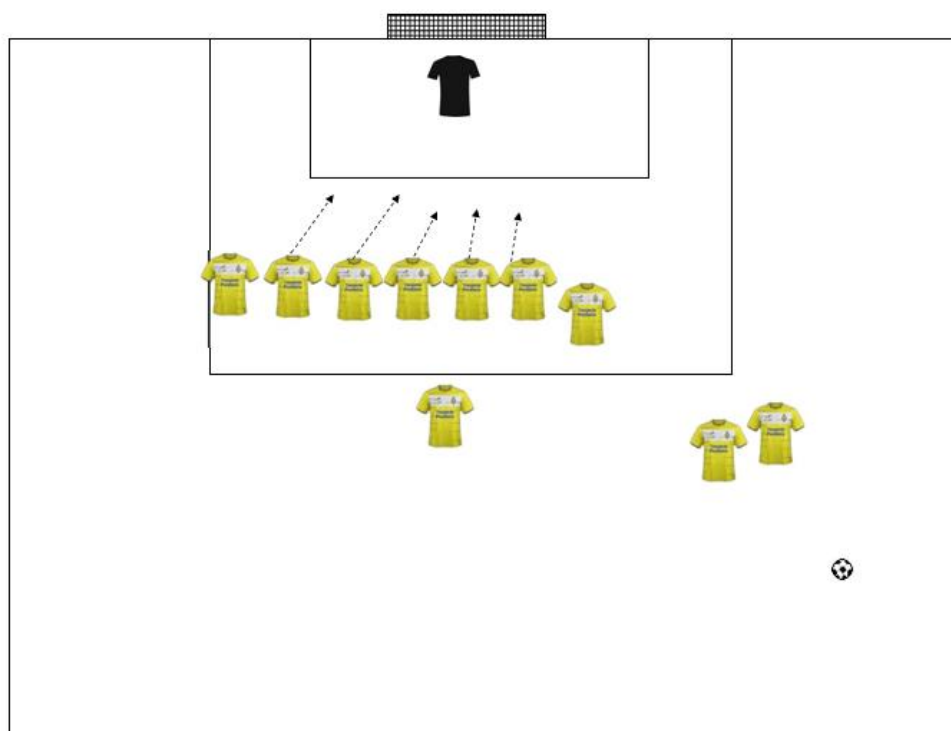


Figura 20 - Livre Defensivo lateral

3.1.6 Conceção de treino

3.1.6.1 Morfociclo Padrão

Segundo Frade (citado por Tobar, 2013), o Morfociclo Padrão é aquele período, ou aquele ciclo, que se identifica pela presença de dois jogos separados, no espaço de uma semana, tendo, por exemplo, jogos de domingo a domingo, que ao ser respeitado ininterruptamente, todas as semanas, afigura-se como um padrão.

O morfociclo tem como objetivo principal a aquisição do jogar que se pretende, recorrendo para isso a um padrão semanal que permita que “a equipa se apresente fresca nos momentos de competição sem que para isso hipoteque a possibilidade de evolução do jogar, precisamente pela relação que estabelece e contempla entre treino-competição” (Maciel, 2011). Este padrão semanal, atenta, através do Princípio da Alternância Horizontal, não só à vivência do jogar em várias escalas e dimensões, como visa uma forte preocupação com o rendimento, procurando garantir que a equipa chegue ao jogo totalmente recuperada. O mesmo autor (Maciel, 2011) afirma que este princípio “tem como grande preocupação também a não massificação das estruturas implicadas na vivenciação do jogar, e aqui atendo o Corpo como um todo, fazendo-o através de uma lógica de distribuição que respeita as diretrizes propostas pelo Morfociclo Padrão”, além disso, “visa a melhoria de um todo organizado, por acrescento de complexidade intervindo sobre diferentes escalas de diversas dimensões, e aqui refiro-me não somente às escalas do jogar – Princípios, SubPrincípios... – como também às diferentes escalas da equipa – Individual, Sectorial, Intersectorial, Coletiva... – e às diferentes dimensões implicadas na vivenciação do jogar – padrão de contração muscular, padrão metabólico, desgaste emocional...”. Carvalhal (2014, p. 22) acrescenta que “o Morfociclo Padrão permite então a aquisição e um desenvolvimento de um “jogar”, nos diversos momentos, os seus Princípios, em várias escalas e em diferentes regimes, distribuídos semanalmente de forma conveniente de acordo com a Matriz Metodológica e os seus Princípios”.

Em concordância, procuramos manter uma estrutura base (padrão), respeitando o binómio de desempenho vs recuperação, com o objetivo de desenvolver o jogar que se pretende. Os conteúdos gerais para semana de treino são definidos no início da mesma, mas são constantemente sujeitos a alterações consoante a resposta aos estímulos que obtemos dos jogadores. Este planeamento semanal é estruturado tendo em vista o crescimento do nosso jogar, atendendo ainda às dificuldades ou aspetos positivos do jogo anterior e às características do jogo seguinte.

Como será demonstrado na Figura 21, o nosso Morfociclo Padrão é composto por 5 sessões de treino, balizadas por 2 jogos.

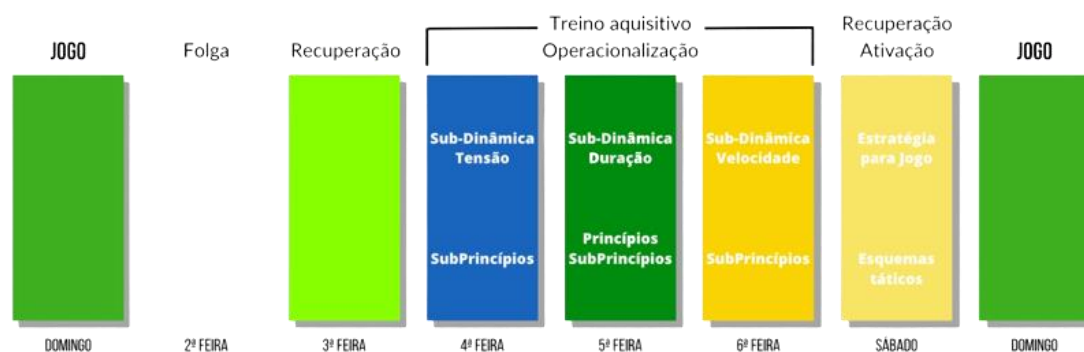


Figura 21 - Morfociclo Padrão Valadares Gaia FC

Os treinos são realizados no Complexo Desportivo de Valadares, tendo início às 10h. Contudo, os jogadores são obrigados a levantar o cesto dos equipamentos antes das 9h30, de modo a não haver atrasos. Nos dias em que era feita apresentação de vídeo, todos os elementos da equipa deveriam de estar na casa do clube às 9h15, prosseguindo posteriormente para o estádio.

No dia após o jogo, embora fisiologicamente seja mais benéfico recuperar em treino de forma ativa, consideramos que do ponto de vista mental, é importante dar uma folga, para que estes possam relaxar com as suas famílias e descansar com maior liberdade, visto que, com a adrenalina do jogo, são muitas as vezes em que as noites de sono ficam claramente afetadas. Do ponto de vista logístico, e visto que para nós é importante que o vídeo seja mostrado no primeiro treino da semana de modo a colocar um "ponto final" no jogo anterior e dar o mote para o resto do morfociclo, a folga permite que a equipa técnica analise o jogo de forma mais clara e detalhada, sem a pressão de necessitar de ter o vídeo pronto para mostrar aos jogadores no mesmo dia em que partida é realizada.

A semana de treinos inicia-se, portanto, no MD+2, correspondente à terça-feira. A manhã começa com a apresentação do vídeo de análise própria relativo ao jogo anterior, seguindo-se a sessão de treino. Neste dia, procedemos à recuperação ativa dos jogadores que jogaram mais de 50 minutos, e um trabalho de nivelção das cargas dos restantes elementos. Apesar de haver uma grande preocupação na gestão das cargas, eram abordados conteúdos do nosso jogar,

numa dimensão muito mais parcelar do mesmo, recorrendo frequentemente a frações de alta intensidade com uma duração muito curta. Por norma, a meio da sessão o grupo é dividido, onde os elementos com tempo de jogo superior a 50 minutos realizam jogos com uma vertente lúdica, de modo a acelerar a recuperação a nível mental. Já os restantes jogadores, terão estímulos competitivos através de situações de jogos reduzidos, onde são inseridas componentes do nosso jogar.

Na quarta-feira, os jogadores encontram-se ainda no decorrer do processo de recuperação, contudo, já é inserido conteúdo aquisitivo. Neste treino, existe uma predominância de exercícios em espaços de dimensões reduzidas, com um baixo número de jogadores envolvidos e com uma curta duração de exercitação, de modo a promovermos ações como travagens, mudanças de direção, duelos, entre outros. Por norma, são trabalhadas situações referentes ao “centro de jogo”, implicando ações onde são solicitadas um grande número de contrações excêntricas. É ainda frequente existirem momentos de formas jogadas “maiores”, com graus de complexidade superiores, contudo esta não é dominante na unidade de treino.

Na quinta-feira, passados 4 dias do jogo anterior, é de esperar que os jogadores já se encontrem totalmente recuperados e disponíveis para responder às exigências do jogo na sua globalidade, sendo que, em treino, os níveis de exigência serão sempre inferiores ao jogo, pois o envolvimento em termos emocionais e psicológicos é menor, podendo inclusive ser manipulado por nós. Assim, os exercícios realizados serão predominantemente em espaços de grandes dimensões, com um número elevado de jogadores envolvidos e longas durações de exercitação. Este é o dia onde são vivenciados os grandes princípios, solicitando uma grande duração das contrações, e, por isso, é também provocado um maior desgaste.

Na sexta-feira, dada a proximidade crescente do próximo momento competitivo, é reduzida a complexidade do jogo, exigindo menores níveis de concentração. Os exercícios realizados serão predominantemente em espaços de pequenas/médias dimensões, com número reduzido de jogadores envolvidos e curtos períodos de exercitação. Neste dia, solicitamos através das tarefas que os jogadores realizem ações com elevada velocidade de decisão e de execução.

Nesse sentido, existe uma maior incidência nos momentos de transição, tanto ofensiva como defensiva, e ainda nas situações de finalização com pouca ou nenhuma oposição.

No sábado, existe um foco muito grande naquilo que poderá ser o adversário, começando desde logo na análise de vídeo, onde são visualizadas as características, lacunas e principais forças do adversário, e é detalhada a abordagem que a nossa equipa terá para jogo. Em treino, procuramos ativar os jogadores para o dia seguinte, enquanto recuperam ativamente do desgaste causado pelos dias anteriores. Por norma, são realizados 1 ou 2 exercícios com carácter lúdico, onde são incluídos frequentemente instantes de velocidade de reação, com durações e distâncias reduzidas. Após um momento mais “relaxado”, é vivenciada em campo a abordagem ao jogo transmitida na sala de vídeo, através de representações estratégicas tanto de “bola corrida” como de bola parada.

Ao longo da semana, procuramos promover constantemente momentos competitivos, implementando sistemas de punição e recompensa, consoante os resultados obtidos. Dessa forma, recorremos a motivações extrínsecas, para que os jogadores procurem incessantemente transcender-se, elevando os seus níveis qualitativos, e, consequentemente, os da equipa.

3.1.6.2 Apresentação do Morfociclo n.º 3

A nossa chegada ao clube coincide com um período de paragem de campeonato de 3 semanas, sendo este benéfico para transmitir e desenvolver a nossa ideia de jogo. Durante este período realizamos apenas um jogo amigável, contra o Ribeirão (equipa do mesmo escalão), pois entendemos que os momentos de treino eram extremamente importantes para crescermos no nosso jogar. Nos primeiros dias, vários jogadores demonstraram níveis altos de fadiga, dada a grande diferença de intensidade, tanto física como cognitiva, e de exigência das sessões de treino, quando comparado com as que estes tinham vindo a experienciar desde o início da época. Assim, e apesar de não existir o elemento competitivo no final da semana, foi feita uma gestão extremamente

cuidadosa das cargas de modo a evitar lesões e a garantir que os jogadores se encontravam com “frescura mental” suficiente para adquirir as nossas ideias.

No Campeonato de Portugal, por norma os jogos são realizados ao domingo, contudo, a próxima jornada será disputada no sábado, obrigando a um ajuste no morfociclo. Sabendo disso de antemão, realizamos o amigável anteriormente referido para o mesmo dia da semana anterior, procurando manter a estrutura do Morfociclo Padrão, mas em vez de este ser realizado de domingo a domingo, será realizado de sábado a sábado. Adiante será apresentado o terceiro morfociclo desde a nossa chegada, o qual culminará no jogo contra o Beira-Mar em casa, referente à sétima jornada.

Os conteúdos da nossa semana são selecionados após debate entre a equipa técnica, tendo em conta o jogo anterior (corrigir as lacunas que apresentamos e/ou potenciar o que de bem foi feito), o jogo seguinte (vivenciar e preparar as dificuldades que o adversário nos pode causar e/ou estimular os comportamentos que poderão ferir o mesmo) e a progressão no nosso jogar (complexificar o nosso jogar, do macro para o micro, havendo, recorrentemente, necessidade de voltar atrás nos conteúdos). O morfociclo que será apresentado adiante, terá como objetivo a abordagem dos seguintes conteúdos:

Organização Ofensiva

- Construção a 3:
 - Rotação do centro de jogo – Paciência com bola
 - Identificação e ligação entrelinhas
 - Momento de aceleração – Encarar última linha

Organização Defensiva

- Comportamento de linhas
 - Basculação e fecho de espaços interiores
 - Coberturas defensivas

Transição Ofensiva

- Identificação e Aproveitamento de vantagens

Transição Defensiva

- Transição em inferioridade numérica – Temporização

No jogo amigável, foi notória a incapacidade da linha média (em bloco médio) em fechar espaços interiores e em bascular ao lado da bola (o que terá também implicação no sucesso de uma zona pressionante no corredor), sendo por isso necessário corrigir e crescer nesse momento. Com bola, a equipa ainda se ressentia bastante do jogar adotado pela equipa técnica anterior, procurando o jogo direto e muitas vezes precipitado. Iremos então procurar estimular o momento da nossa construção a 3, onde os jogadores devem ter conforto em ter bola, levando-a de um lado ao outro e procurando o timing certo para ligar à frente. Este é também um momento que terá implicações no jogo do campeonato, pois o adversário liberta bastante espaço entre a linha média e a linha defensiva, sendo por isso importante que exista a procura e aproveitamento desses mesmos espaços.

Estes são dois momentos que poderão ser trabalhados em simultâneo, obrigando para isso a um rigor ainda maior da equipa técnica, recorrendo a uma divisão planeada de tarefas e feedbacks orientados para ambas as situações. Esta é uma situação que deve ser bem gerida, de modo que os jogadores não recebam um excesso de informação, o que poderá condicionar a assimilação dos objetivos do treino, e consequentemente afetar o rendimento. Além disso, iremos também abordar, em situações de transição, os comportamentos em superioridade e em inferioridade numérica.

3.1.6.3 Sessão de treino de Segunda-feira (MD+2)

Tal como referido anteriormente, a folga é dada no MD+1, e, por isso, o MD+2, esquematizado na Figura 22, neste caso correspondente a uma segunda-feira, marcou o início de uma semana de treinos. Antes da sessão, procedemos à apresentação do vídeo de análise ao amigável contra o Ribeirão. Neste dia, e visto que foi realizado um jogo no sábado, os jogadores que jogaram mais de 45 minutos terão uma limitação nas suas cargas de treino, com o intuito de continuarem (e inclusive acelerarem) o seu processo de recuperação. Ademais, esta sessão terá também o objetivo de nivelar a carga dos jogadores que não tiveram tanto tempo de jogo.

O primeiro exercício operacionalizado foi o típico meíinho, contudo, engane-se quem acha que este é um momento de descontração. Desde o primeiro dia que o meíinho foi definido como um momento de elevada importância, pois contem vários aspetos do nosso jogar (valorizar a posse de bola, ver antes de receber, apoios orientados para passar, pressão intensa, entre outros). Pretendemos que este seja um momento de elevada concentração e com grande intensidade nas ações, tanto na pressão como na manutenção da posse. Para isso, definimos que é proibido colocar as mãos na bola, pois era um acontecimento constante que quebrava o ritmo do exercício. Além disso, cada meíinho tem um treinador responsável para repor a bola em jogo mal esta abandone em campo, recomeçando de imediato a jogar novamente. A tarefa serve então como introdução ao treino, sendo por vezes seguida por uma breve ativação.

No segundo exercício, os 10 jogadores que jogaram acima de 45 minutos manterão a posse de bola, pontuando a cada 10 passes. Os restantes, serão divididos em 4 grupos de 3 elementos, que saltarão à pressão por vagas, cada uma com 30 segundos. Ao apito, deverá entrar outro grupo para pressionar, e assim sucessivamente ao longo de 4 rondas cada grupo. Os jogadores que pressionam quando ganham bola, deverão ligar nas balizas que se encontram por fora, ganhando 2 pontos quando assim o conseguirem. Assim, procuramos punir de forma reforçada a perda da posse de bola e a incapacidade de reganhá-

la na reação à perda. Pretendemos então trabalhar vários princípios do nosso jogo, como a capacidade de ter bola, a pressão intensa, a reação forte à perda e a retirada da pressão quando a equipa que pressiona “rouba” o esférico. No fim, é averiguado o vencedor e são distribuídos castigos, com vista a aumentar a competitividade.

No terceiro exercício, os jogadores que jogaram mais de 45 minutos, realizam à parte jogos de fut-vólei e teqball, de modo a continuarem o seu processo de recuperação ativa, através de jogos lúdicos que promovem a recuperação psico-emocional. Já os restantes, realizam um torneio de 3 equipas 4x4 com GR, onde terão também apoios à profundidade. Estes, terão a limitação de 1 toque e servirão como apoios frontais, incentivando a que os jogadores procurem ver à frente e que cresçam de seguida no campo para que possam ser solução. Assim, promovemos ainda as dinâmicas de terceiro homem e de tabelas, que são recursos importantes no nosso jogo.

No quarto exercício, os jogadores que se encontravam nos jogos lúdicos abandonam o treino e poderão prosseguir com a sua recuperação (de forma individual) através de banhos de gelo, massagens, rolos, etc. Nesse momento, são retirados ainda dois jogadores que se encontram a retornar à atividade após lesão. Os restantes, disputam duas partes de 5 minutos de 5x5 com GR, onde procuramos que procurem chegar a situações de finalização em igualdade numérica. Além disso, valorizamos os golos em que a assistência seja realizada a um toque, estimulando a que os jogadores visualizem antes de receber e que os colegas se mostrem para ser solução, promovendo, uma vez mais, a situações de terceiro homem e tabelas.

MICROCICLO Nº	3	DATA	23/10	CONTEÚDOS	
TREINO Nº	6				

EXERCÍCIO 1 <i>Meinhas</i> GRÁFICO 7' DESCRÇÃO	EXERCÍCIO 2 <i>Posse c/ pressão por vagas</i> GRÁFICO 4x(4x30') DESCRÇÃO → Jogadores que jogam 45' em posse
EXERCÍCIO 3 <i>Torneio entre 3 equipas: 6R+4 x 4 + 6R clápeos frontais</i> GRÁFICO 6x3' DESCRÇÃO → Apas jogadores que jogam menos de 45'	EXERCÍCIO 4 <i>6R+5 vs 5 + 6R</i> GRÁFICO 2x5' DESCRÇÃO → Assistência a um toque → 2pts

OBSERVAÇÕES:

Figura 22 - Segunda-feira (MD+2)

3.1.6.4 Sessão de treino de Terça-feira (MD-4)

No primeiro exercício do MD-4, representado na Figura 23, recorreremos a uma situação de meinho que tivesse desde logo uma direccionalidade para os objetivos primordiais do treino, o fecho de espaços interiores, comportamentos de linhas (neste caso, a cobertura defensiva) e ainda a procura de ligações por dentro com bola. O rondo, como é também denominado ao redor do mundo,

continha então uma variável extra, um cone alto no centro do quadrado. Este cone quando derrubado pelos jogadores em posse, puniria os jogadores em pressão com uma ‘dobra’ (ficar mais uma ronda a defender), obrigando a que estes tivessem uma preocupação redobrada em cobrir o cone, oferecendo cobertura ao homem que realiza contenção, e fechando espaços interiores. Para que estes não se limitassem a tapar o cone, foi também dada a punição de ‘dobra’ caso estes permitissem que os colegas fizessem 15 passes. Assim, são obrigados a manter uma pressão agressiva, sem descorar a cobertura defensiva e o fecho de espaços interiores. Além disso, quem tem bola, trabalha a paciência em posse, mas sempre com cabeça levantada para perceber quando podem ligar por dentro, algo muito importante no nosso jogo.

No segundo exercício, os jogadores foram divididos em 3 equipas de 7 elementos. A tarefa consistia na manutenção da posse de bola, sendo realizados 3 jogos de 4 minutos em que duas equipas competiam entre si, sendo que a outra teria a função de apoio (na largura, na profundidade e por dentro). Para pontuar, a equipa em posse teria de levar a bola do apoio de um lado até ao do outro, sendo que não podiam devolver a bola a estes, obrigando a que surgissem soluções para rodar o jogo, promovesse uma visualização prévia de quem recebe e um ajuste dos apoios para levar a bola até ao outro lado. O espaço é ajustado de modo que os jogadores tenham sucesso suficiente para se sentirem confiantes com bola, dada a falta de estímulos com bola até aquele momento da época, mas não ao ponto de obterem um excesso de sucesso que não lhes crie dificuldades que virão a ter em jogo. Após cada ronda eram distribuídas punições aos perdedores.

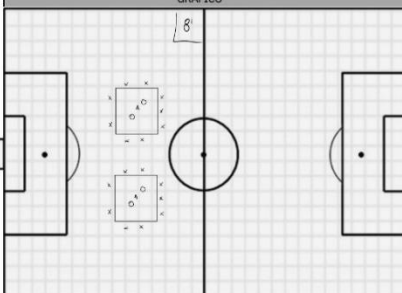
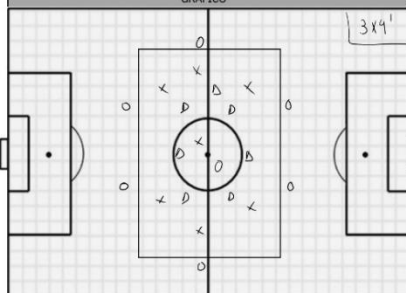
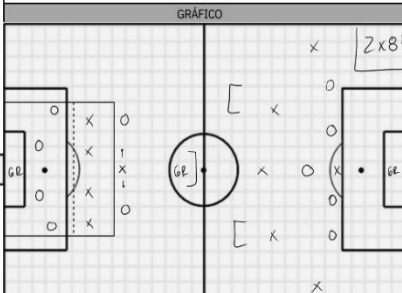
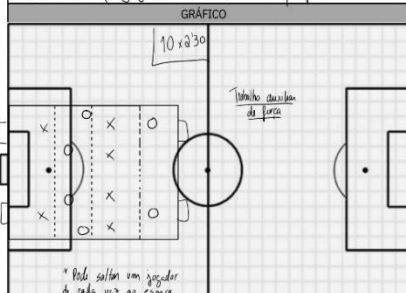
De seguida, foram realizados dois exercícios em simultâneo, sendo realizadas trocas após 8 minutos. No primeiro, era realizado um jogo que procurasse estimular ao comportamento de linhas, nomeadamente a média, incidindo no fecho de espaços. O exercício inicia-se sempre nas “O”, sendo que estes terão como objetivo ligar nos colegas à sua frente para que estes possam receber orientados e fazer golo na baliza defendida pelo GR. Para isto é necessária paciência com bola, mas procurando sempre linhas de passe à frente. Já os que se encontravam nas costas da linha adversário, deviam de procurar nos espaços para poderem receber bola. Os “X” que representam a

linha média com um MDC atrás, procuravam recuperar a bola para finalizar na baliza à sua frente, tendo para isso de fechar os espaços interiores, contando para isso com o auxílio do “X” atrás para impedir as ligações, representando o “1-4” do nosso 1-4-1-4-1 em bloco médio. Como progressão, colocamos a possibilidade de saltar um jogador a pressionar de cada vez, sendo que os outros deveriam fazer cobertura ao mesmo, estimulando os comportamentos de linha.

No segundo, a bola iniciava nos “X”, estando representado o “3-3” do nosso 1-4-3-3 com bola. Já nas “O”, encontra-se representado o “1-4” do nosso 1-4-1-4-1 do nosso bloco médio-baixo. Neste exercício, como havia apenas um médio à frente da linha defensiva para saltar à pressão, existia alguma facilidade para a basculação do jogo com bola, promovendo esse mesmo comportamento. Além disso, o feedback incidia na articulação dos médios entre procurar a rotura e sair fora do bloco para poder rodar jogo. Já quem se encontrava em processo defensivo, deveria bascular a sua linha para fazer face à rotação do centro de jogo, estimulando, por vezes, a entrada do MDC na linha defensiva. Quando esta conseguir recuperar bola, teria como objetivo procurar as balizas pequenas para fazer golo. De modo a haver uma valorização da posse de quem tem bola, o golo de quem defende poderia posteriormente valer 2 pontos.

No último exercício, foi realizado um torneio competitivo entre 5 equipas de 4 elementos, procurando, uma vez mais, incidir nos comportamentos presentes no primeiro exercício do momento anterior (exercício 3A). A equipa com bola procura então ligar nos jogadores nas costas da linha adversária, e a equipa sem bola procura fechar os espaços (e consequente linha de passe), podendo saltar à pressão um jogador de cada vez, devendo o resto da equipa de realizar cobertura. Quando a bola era ligada, os jogadores da linha defensiva podiam reagir e evitar rapidamente o golo adversário. Os primeiros 5 jogos foram realizados com balizas pequenas, e os últimos 5 com baliza de futebol de 11 e GR. Os jogadores nas costas das linhas eram fornecidos por uma terceira equipa, sendo que as outras duas realizavam trabalho complementar de força.

MICROCICLO Nº	3	DATA	24/10	CONTEÚDOS
TREINO Nº	7			
O.D.: - Relação do centro do jogo - Posição escolhida O.D.: - Fecho dos espaços interiores - Complementando de linha				

EXERCÍCIO 1	EXERCÍCIO 2
Membros c/ cone por dentro GRÁFICO  DESCRIÇÃO → Se jogadores por fora desobstruem o cone → Bola → 15 passes - Bola	Posse 7 vs 7 (+730) GRÁFICO  DESCRIÇÃO → Lateral de um lado ao outro → 1pt → Bola não pode ser devolvida aos jogadores laterais
Trabalho de linha 6 x 5 + 6R GRÁFICO  DESCRIÇÃO	Torneio (jogos de linha) 5 equipes GRÁFICO  DESCRIÇÃO 1 - A - X - B 2 - C - X - D 3 - E - X - F 4 - G - X - H 5 - I - X - J

OBSERVAÇÕES:

Figura 23 - Terça-feira (MD-4)

3.1.6.5 Sessão de treino de Quarta-feira (MD-3)

No primeiro exercício da sessão de treino MD-3, esquematizada na Figura 24, foi realizado um trabalho de passe que teria como objetivo, não só ativar os jogadores para treino, mas principalmente a estimulação da dinâmica de terceiro homem e dos pormenores associados à mesma. A bola começava então no “X” que realiza o primeiro passe, sendo que o colega mais próximo por dentro

deveria de fazer uma aproximação, não para receber, mas para realizar um movimento de apoio de libertação de espaço, seguida por uma rotação para concluir o terceiro homem. Já o homem que recebe o primeiro passe teria como objetivo ser um apoio frontal, devendo de atentar ao timing de encurtamento para receber o passe. Já a terceira ligação, deve ser realizada entre duas portas sinalizadas a laranja para representar o passe para a frente (espaço), de modo que o colega possa receber em progressão e de seguida realizar a quarta ligação, retomando o processo.

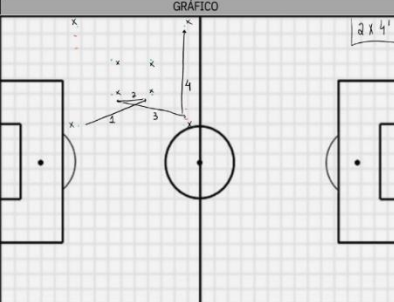
No segundo exercício, o campo era dividido em setores limitadores das ações de quem defende, para garantir a existência de espaço entrelinhas e para que estes se preocupem principalmente com o fecho de espaços interiores, estando estes em estrutura 1-4-4-1, sem médio mais recuado a matar espaços entrelinhas. Os "X" começam então com bola, representando a nossa construção média-alta a 3, representando o nosso 1-3-2-4-1(ou 1-3-4-3). O objetivo dos DC's em posse, seria de procurarem ligar entrelinhas, recorrendo para isso a uma circulação de bola entre si. Caso consigam ligar, surge uma situação de 5(+2 médios que chegam numa segunda vaga) vs 4 + GR, onde estimulamos o momento de aceleração. Caso a linha média ou o PL intercete o passe, teriam uma situação de 5 vs 3 (+2 médios) + GR. Na linha defensiva, podia saltar um jogador de cada vez ao espaço da frente para dificultar a tomada de decisão dos DC's.

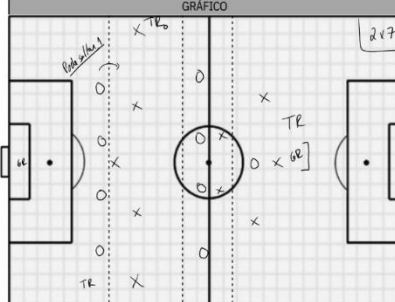
No terceiro exercício, procuramos realizar um jogo de GR + 8 (+2 JKs) vs 8 + GR com setores, em que, mais uma vez, garantimos o espaço entre a linha média e a defensiva, através do bloqueio dos jogadores nos seus setores. No momento de organização ofensiva, ambas as equipas se apresentam na estrutura de construção média-alta, 1-3-2-4-1, tendo os Jokers a função de MC's. Sem bola, as equipas encontram-se estruturadas num 1-3-4-1, representando a estrutura ofensiva, mas sem a existência dos 2 médios, de modo a facilitar a ligação dos DC's com bola, e punir ainda mais a linha de 4 quando esta permite que seja filtrado um passe. Quando é possível a ligação dos DC's entrelinhas, surge então uma situação de superioridade considerável de 5 (+1 ou 2 médios que chegam numa segunda vaga) vs 3 + GR, premiando o sucesso da fase de construção. Caso percam a bola ou falhem a ligação, a equipa adversária pode

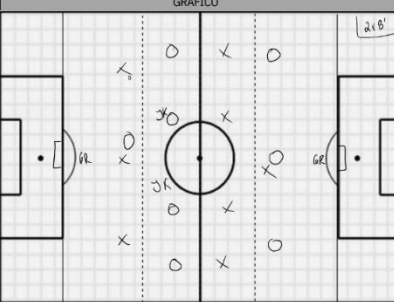
transitar, aproveitando uma situação de 5 vs 3 + GR. O jogo é realizado em espelho, garantindo que ambas as equipas tenham os estímulos que desejamos para a sessão de treino.

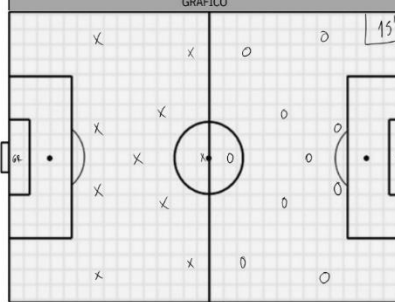
Por último, retiramos as condicionantes e abrimos o campo totalmente para perceber o *transfer* que existiu dos exercícios realizados ao longo das últimas 2 sessões de treino para jogo. Neste momento, embora o nosso olhar recaísse sobre o jogo na sua globalidade, o feedback incidiria maioritariamente sobre os aspetos trabalhados até agora na semana.

MICROCICLO Nº	3	DATA	25/10	CONTEÚDOS	0.0: - Identificação e ligação entrelinhas - Movimento de antebraço 0.0: - Fecho do espaço interiores
TREINO Nº	8				

EXERCÍCIO 1
Trabalho de passe

2 x 4'
→ Foco no portador → Controlo imediato → Bate para o p. da frente → Apoiar bem o lado → Timing

EXERCÍCIO 2
Movimento de aceleração entrelinhas

2 x 7'
→ (instalação) a 5 passos depois entrelinhas → Bola salta e segurar da bola 100% da linha defensiva → Linha média se recupera bola, transição → 0.0 tem 30 seg para fazerem sem TR, não há de na linha média e há transição

EXERCÍCIO 3
Trabalho do lado + Movimento de aceleração

2 x 8'
Quando bola entre entrelinhas → Situação de 5 (+MC) vs 3

EXERCÍCIO 4
Jogo 11 x 11

15'

OBSERVAÇÕES:

Figura 24 - Quarta-feira (MD-3)

3.1.6.6 Sessão de treino de Quinta-feira (MD-2)

O treino de quinta-feira, correspondente, no caso, ao MD-2, e representado na Figura 25, inicia-se com um meínho, que, ao mesmo tempo que procura ativar os jogadores, promove diversos aspetos do nosso jogo, tal como referido anteriormente. Após 7 minutos, foi realizada uma breve ativação com os jogadores, de modo a estes estarem física e mentalmente preparados para realizar ações de *sprint*.

De seguida, procedemos à execução de uma tarefa competitiva, onde os jogadores serão divididos por 3 equipas, em que cada uma se deverá posicionar numa fila a 30/35 metros de distância de uma bola, sendo que esta se encontra a sensivelmente 18 metros de uma baliza defendida por um GR. Ao apito deverão sair em velocidade os primeiros jogadores de cada fila/equipa, realizando um remate à baliza quando alcançarem o esférico. De modo a garantir que são atingidas velocidades próximas às máximas (sendo que estas já haviam sido atingidas de forma analítica durante o momento de ativação), apenas é validado o golo à equipa cujo remate entrou primeiro na baliza. Após 3 rondas, de modo a cada jogador rematar uma vez para cada baliza, é averiguada a equipa vencedora, e distribuídas punições às restantes.

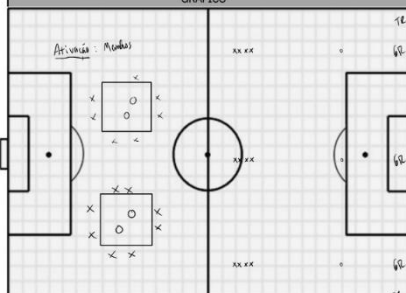
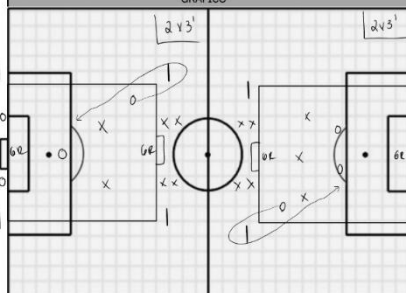
Num segundo momento, procuramos estimular tanto o aproveitamento de vantagens, como os comportamentos defensivos em desvantagem numérica, durante os momentos de transição ofensiva e defensiva, respetivamente. O exercício era composto por duas equipas, sendo que estas se deveriam de repartir pelos dois cones colocados ao lado da sua baliza. À volta do terreno de jogo, foram colocadas 4 estacas, tal como é apresentado na imagem abaixo (Figura 25). A tarefa iniciava-se com 2 “X” a atacar contra 1 “O” a defender, sendo que, após o remate ou a perda de bola de qualquer um dos jogadores “X”, este era obrigado a dar a volta a uma das duas estacas colocadas à sua frente. Nesse momento, o “O” que se encontrava em processo defensivo deve abandonar o campo, e entram com bola 2 jogadores da sua equipa para transitar ofensivamente, aproveitando o facto de um dos adversários ter a obrigatoriedade de dar a volta à estaca para, num curto período de tempo, atacar em superioridade numérica. Assim, os jogadores com bola deveriam de procurar

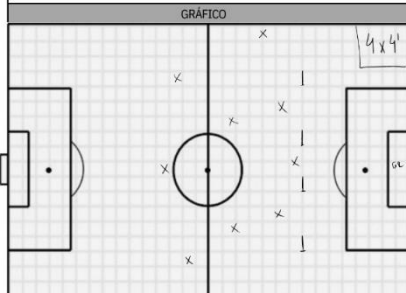
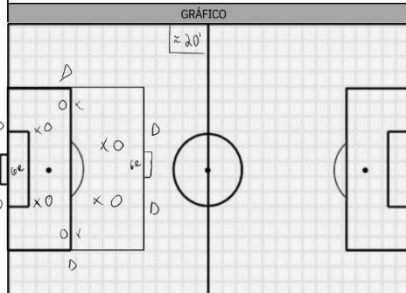
acelerar a transição ofensiva de modo a aproveitar a vantagem, e o jogador sem bola deveria de temporizar ao máximo com o intuito de ganhar tempo para que o colega recupere e reestabelece a igualdade numérica. Após 2 períodos de 3 minutos, foi acrescentada uma fila em cada lado, e realizadas situações de 3 vs 2+1, progredindo em complexidade com o acrescento de um jogador de cada lado.

Num terceiro momento, foram realizadas situações de finalização sem oposição, onde o objetivo era estimular as dinâmicas de ataque ao espaço da construção a 3, havendo um grande foco nos *timings* de rotura e as zonas de finalização. Foram então trabalhadas 4 dinâmicas, incidindo em cada uma delas entre 4 a 5 minutos. Ao longo desta tarefa, foi mantido o carácter competitivo do treino, mantendo as equipas do exercício anterior. Assim os movimentos padronizados eram realizados de forma intercalada, contabilizando-se os golos marcados de cada lado.

Por fim, é realizado um exercício que se encontra presente em todas as nossas sessões de treino MD-2, o conhecido torneio das 3 equipas. A equipa técnica escolhe 3 jogadores para assumirem a função de “capitães”, sendo estes responsáveis pela escolha dos elementos que disputarão o torneio ao seu lado. Os jogos são disputados entre 2 equipas, sendo que a outra deverá colocar-se como apoio por fora, tanto na largura (podendo dar 2 toques) como na profundidade (podendo apenas dar 1 toque). Estes estão proibidos de efetuar cruzamentos acima da cintura. As partidas são a eliminar, bastando apenas um golo para trocar o adversário e ganhar um ponto para a tabela, não podendo estas exceder os 2 minutos, saindo a equipa que está há mais tempo quando se sucede. Este é um momento que traz ao de cima a natureza mais “selvagem” e competitiva dos jogadores, sendo palco de jogadas fantásticas e golos incríveis.

MICROCICLO Nº	3	DATA	26/10	CONTEÚDOS	T.O.: - Aperfeiçoamento de finalizações T.D.: - Organização e defesa das vantagens numéricas O.O.: - Dinâmicas ofensivas
TREINO Nº	9				

EXERCÍCIO 1 Velocidade + Finalização	EXERCÍCIO 2 2 vs 1+1 → 1+1 vs 2 // 3 vs 2+1 → 2+1 vs 3
GRÁFICO 	GRÁFICO 
DESCRIÇÃO → No início começam com velocidade o primeiro de cada fila, aumentando quando chegam à bola. → só vai o jogo da primeira bola a entrar.	DESCRIÇÃO → O jogador que termina o jogo perde a bola, tem de ir da linha à linha.

EXERCÍCIO 3 Dinâmica de ataque ao espaço	EXERCÍCIO 4 Torneio das 3 equipas
GRÁFICO 	GRÁFICO 
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO

OBSERVAÇÕES:

Figura 25 - Quinta-feira (MD-2)

3.1.6.7 Sessão de treino de Sexta-feira (MD-1)

O dia anterior ao jogo, inicia-se com uma apresentação de vídeo de análise do adversário, seguindo-se da sessão de treino, sendo que esta incidirá bastante nos conteúdos observados em vídeo. O treino, esquematizado na Figura 26, começa com um meíinho grande, sendo este um momento de descontração e diversão, sem feedback dos treinadores. Os jogadores devem

se colocar à volta do círculo central, e 3 elementos procuram impedir a ligação em passe dos restantes. A cada 20 passes, a tripla que está dentro deverá manter-se mais uma ronda a pressionar, dobrando a sua vez. Quando é falhado ou intercetado um passe, o homem que realiza o mesmo e os colegas que se encontram ao seu lado, deverão de saltar à pressão. Por norma, esta tarefa tem a duração estimada de 10 a 12 minutos.

No segundo exercício, procuramos estimular a velocidade de reação, mantendo a componente lúdica. São colocados 11 cones no chão, devendo os jogadores de se distribuir de forma que se coloquem 2 elementos frente a frente com um cone entre eles. Um treinador, será responsável por dar as indicações, devendo os jogadores de as seguir. Estas, podem ser de 3 tipos: colocação das suas mãos em diferentes partes do corpo (como “Cabeça”, “Joelhos”, “Pés”, “Anca”, etc), alteração da sua posição (“Esquerda” e “Direita”) e, por último, de roubo do cone (“Vai!”). Após a última ordem, o jogador que conseguir roubar o cone fica livre de castigo, enquanto o seu adversário terá uma pequena punição.

No terceiro momento, é importante uma mudança de “*chip*”, pondo um fim à vertente da diversão, e exigindo uma elevada concentração. Primeiramente, será revelado o onze inicial para o jogo, sendo distribuídos coletes. De seguida, é procedido a uma representação estratégica, com base nas informações transmitidas em vídeo, dos momentos de Saída de bola, de Pressão em bloco alto e médio e de Organização Defensiva de dinâmicas ofensivas do adversário. A carga e exigência física são muito baixas, dado o intervalo entre repetições. Ambas as equipas, titular e suplente, são colocados a realizar os nossos comportamentos e os do adversário, para que experienciem a mesma situação com pontos de vista e de intervenção distintos, de modo que possam encontrar e desenvolver caminhos para serem bem-sucedidos no dia seguinte.

Por último, são trabalhadas as bolas paradas, um momento importante no contexto competitivo em que estamos inseridos, sendo decididos jogos todas as jornadas a partir de cantos, livres ou até mesmo lançamentos. Após a análise das lacunas do adversário, foram desenhados 2 cantos e 1 livre lateral combinados. Além disso, intervimos ainda sobre as bolas paradas defensivas, identificando as principais ameaças e diferentes possibilidades de combinações ou batidas. No fim, são escolhidos 6 jogadores para baterem 3 penaltis cada um,

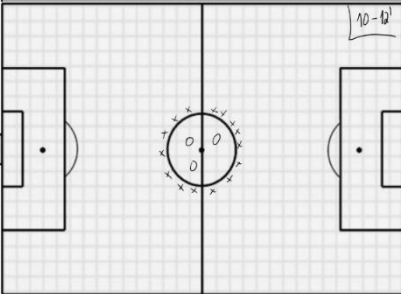
de modo que estes estejam preparados para assumir a marcação no jogo que se avizinha.

MICROCICLO Nº	3	DATA	27/10	CONTEÚDOS	- Estratégia para jogo
TREINO Nº	10				

EXERCÍCIO 1

Meinbo grande

GRÁFICO



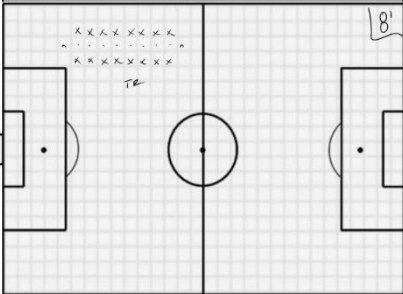
10-12'

DESCRIÇÃO

EXERCÍCIO 2

Exercício técnico - Velocidade de reação

GRÁFICO



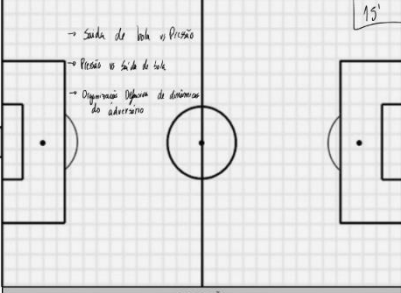
8'

DESCRIÇÃO

EXERCÍCIO 3

Trabalho Estratégico

GRÁFICO



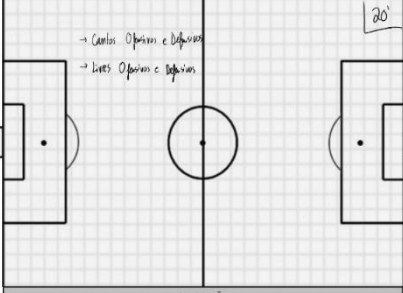
15'

DESCRIÇÃO

EXERCÍCIO 4

Bolas Paradas

GRÁFICO



20'

DESCRIÇÃO

OBSERVAÇÕES:

Figura 26 - Sexta-feira (MD-1)

3.2 Sporting Clube de Espinho

3.2.1 Objetivos

Os objetivos para a época 2023/2024 estão divididos em três grupos: objetivos de formação, objetivos de preparação e objetivos de performance. Estes foram definidos no início da época, pelo treinador principal, e restante equipa técnica, com o intuito de formular os objetivos relacionados com:

- O desenvolvimento integral do jovem atleta – objetivos de formação
- A condução do jovem à evolução face ao processo de treino – objetivos de preparação
- A prestação da equipa em competição – objetivos de performance

Objetivos de formação

Aquando do processo formativo, é de extrema importância ter em consideração que, mais do que apenas formar jogadores, estamos também a formar homens. No caso, a idade de 16-17 anos representa para muitos o momento de transição para a vida adulta, onde são vivenciadas experiências que marcarão o resto da sua vida e onde são tomadas decisões que moldarão o rumo da mesma. O desporto, e o futebol em específico, servem muitas vezes de escape para as dificuldades que vivem no quotidiano, sendo o treinador uma grande referência, não devendo este papel ser tomado de forma leviana. Assim, a sua missão não se limita a ser um “instrutor” de futebol, mas também um transmissor de bons valores. Costa (2006), reitera “O carácter dos praticantes molda-se, também, e talvez de uma forma decisiva nestes momentos de realização do treino. Treinar é educar e educar significa intervir, de forma intencional e organizada na orientação do futuro do praticante enquanto atleta e enquanto homem.”

O Sporting Clube de Espinho procura ir ao encontro da transmissão desses valores, havendo um grande foco no desenvolvimento da dimensão psicológica, como a responsabilidade (pontualidade, assiduidade, empenho,

rotinas diárias e compromisso); a resiliência (trabalho empenhado e motivado para o bem coletivo); a capacidade de trabalho (esforço consistente); a capacidade de aprendizagem (orientação para adquirir conhecimentos); a competitividade (espírito competitivo em treino e jogo); a lealdade (equilíbrio entre competitividade e bem-estar dos colegas); a concentração (foco em treino e jogo); comunicação (motivacional e operacional); o controlo emocional (manter o julgamento claro diante das adversidades); e o respeito (pelos colegas, staff, instalações e adversários).

Objetivos de preparação

Relativamente à preparação dos jogadores e das suas futebolísticas, o clube divide os objetivos em 3 dimensões: a tática, a técnica e a física. Estas serão apresentadas adiante.

Dimensão Tática:

- Demonstrar uma ocupação racional do espaço que permita participar no jogo de acordo com os princípios definidos;
- Criar condições para desenvolver dinâmicas coletivas, intersetoriais, setoriais, grupais e individuais;
- Compreensão e aplicação dos Princípios Específicos de Jogo (ofensivos: penetração, coberturas ofensivas, mobilidade e espaço; defensivos: contenção, coberturas defensivas, equilíbrio e concentração);
- Conhecimento teórico dos conceitos de momentos de jogo, escalas de equipa e princípios de jogo, associado à sua aplicação prática em treino e jogo;
- Auxiliar o jogador a melhorar a sua tomada de decisão, sem lhe retirar a liberdade de a tomar;

Dimensão Técnica:

- Desenvolver relação com bola e capacidade de realizar ações ofensivas e defensivas do jogo de futebol:
- Ofensivas:

- Passe (distâncias variadas, pelo chão e pelo ar, de primeira e com efeito);
- Condução (em velocidade, com mudanças de direção e mudanças de velocidade);
- Finta (encarar o adversário, enganar o adversário e acelerar);
- Receção (com diferentes partes do corpo e denotar intenção na receção);
- Cabeceamento (realização de chamada, contacto com bola e disputa de duelo);
- Finalização (distâncias variadas, contactos variados, e abordagem ao lance);
- Controlo de bola (capacidade do jogador de resolver problemas de jogo que exigem manipulação da bola);
- Velocidade de execução (todas as capacidades mencionadas em cima);
- Defensivas:
 - Desarme (de pé, de carrinho e com o corpo);
 - Posicionamento corporal defensivo;
 - Marcação (entendimento de responsabilidade de espaço e noção de jogadores no/a atacar espaço e marcação a homem, enquadrada entre o jogador e a baliza);

Dimensão Física:

- Desenvolver habilidades motoras gerais (deslocamentos, mudanças de direção e velocidade e equilíbrio);
- Desenvolver estrutura muscular que permita a execução das habilidades motoras gerais;
- Desenvolver capacidades motoras específicas do jogo de futebol, e do jogar da equipa:
 - Força – mudanças de direção, aceleração vs travagem, saltos e choques;
 - Resistência – capacidade de executar ações de jogo de forma eficaz durante todo o jogo;
 - Flexibilidade – desenvolver como método de prevenção de lesões;

- Agilidade – coordenação, proprioceptividade, posicionamento corporal ativo (calcanhares fora do chão);
- Velocidade – velocidade de reação, velocidade de deslocamento e técnica de corrida;

Por último, surgem ainda 4 objetivos gerais intimamente relacionados com o desenvolvimento do jogador e do Modelo de Jogo:

- Demonstrar em treino e em jogo o espírito competitivo que está na génese da raça vareira que qualquer jogador do SC Espinho deve manifestar;
- Vivenciar estruturas de jogo diferentes com grau de complexidade crescente quanto à sua dinâmica (1-3-5-2 e 1-4-3-3);
- Perceber a Ideia que está na génese do “jogar” e orientar em cada momento do jogo o comportamento de acordo com a grande premissa da mesma - ter bola em zonas com espaço;
- Aprimorar grandes princípios do “jogar” (posse de bola com intuito de criar e aproveitar espaço, pressão alta para condicionar a ação adversária em todo o campo, reação à perda forte na zona onde a bola é perdida e transição variada no momento de recuperação da bola);

Objetivos de Performance

A equipa atualmente disputa o Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão, sendo este um motivo de grande orgulho do clube, devido ao facto de ser o único escalão a disputar o patamar mais alto dos campeonatos nacionais. Dada a elevada competitividade e o grande número de equipas com qualidade individual e coletiva, em teoria, maior que a nossa, o objetivo principal é garantir a manutenção no campeonato.

3.2.2 Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica do escalão de sub-17 sofreu ao longo da época várias alterações com a saída de alguns treinadores-adjuntos para outros contextos.

Aquando da minha chegada, a equipa técnica era constituída por 2 elementos, mais um terceiro que, não estando presente no treino, é responsável pelo planeamento dos treinos de força e prevenção de lesão. Estes 3 integrantes do staff transitaram da época transata, tendo treinado a geração anterior, correspondente aos jogadores nascidos em 2008. Adiante serão expostas, resumidamente, as funções solicitadas a cada treinador.

HP

Treinador Principal

O treinador principal conta com um grande leque de experiências como jogador, tendo passado por diversos contextos em várias divisões do futebol português. Enquanto treinador, já treinou diferentes faixas etárias, desde os sub-15 até aos seniores, o que lhe permite ter um grande conhecimento de jogadores de variadas gerações. Tem um perfil calmo, mas por vezes explosivo, procurando impor o seu respeito de forma a não haver espaço para facilitismos. A sua relação com os jogadores é, na sua maioria, boa, mas pouco íntima, procurando manter algum afastamento.

TN

Treinador-Adjunto

Treinador com várias experiências como treinador-adjunto, em diversos escalões de formação. Perfil calmo e pouco interventivo, com algumas limitações de tempo e disponibilidade devido ao trabalho extrafutebol, sendo as suas principais funções:

- Operacionalização do treino;
- Ativação dos GRs e auxílio no momento de posse de bola pré-jogo.

DM

Preparador-Físico

Treinador jovem com formação maioritariamente académica, a dar os primeiros passos na preparação física. Perfil rígido, mas com boa relação com os jogadores. Devido a motivos profissionais, não está presente nos treinos da equipa, tendo como única função:

- Planeamento do treino de força e prevenção de lesões.

3.2.3 Caracterização da competição e quadro competitivo

Tal como referido anteriormente, o escalão de Juniores B do Sporting Clube de Espinho, encontra-se inserido na Série Norte do Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão, juntamente com as seguintes equipas: Boavista, CD Tondela, FC Famalicão, FC Porto, Feirense, Leixões, Padroense, Paços de Ferreira, Rio Ave, SC Braga e Vitória SC. Este conjunto de clubes surge após a divisão geográfica entre zona norte e zona sul. O campeonato contém então 12 equipas, que disputarão cada uma 2 voltas (casa e fora) de 11 jogos cada, totalizando 22 jogos.

Após a realização de todos os jogos, as 4 equipas melhor classificadas de cada zona, irão disputar a 2.^a Fase – Apuramento Campeão, garantindo automaticamente a manutenção no campeonato e com a possibilidade de lutarem pelo título de Campeão Nacional da I Divisão de Juniores B 2023/24. Já as restantes 8 equipas de cada zona, disputarão entre si a manutenção no respetivo campeonato. Após 14 jogos, o top-5 equipas da série alcança a possibilidade de disputar a mesma competição na época seguinte, enquanto as últimas 3 classificadas são despromovidas ao Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão.

Aquando da minha chegada, a época já se encontrava a meio, tendo sido disputados 17 jogos até ao momento. A equipa situava-se no fundo da tabela, alcançando apenas 8 pontos e 7 golos marcados, demonstrando a difícil tarefa que tinha pela frente. Na figura 27, é apresentada a classificação à 17.^a Jornada.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga Sad	17	16	1	0	60	8	49
2	Fc Porto, Futebol Sad	17	13	3	1	64	16	42
3	Vitória Sc Sad	17	13	1	3	56	19	40
4	Rio Ave Fc, Sduq	17	9	2	6	36	26	29
5	Fc Famalicão Sad	17	8	2	7	26	23	26
6	Leixões Sc	17	8	1	8	29	41	25
7	Fc Paços De Ferreira	17	5	5	7	25	24	20
8	Boavista Fc	17	5	3	9	25	37	18
9	Cd Tondela	17	5	2	10	28	50	17
10	Cd Feirense	17	3	2	12	19	35	11
11	Padroense Fc	17	2	2	13	17	69	8
12	Sc Espinho	17	2	2	13	7	44	8

Figura 27 - Classificação Campeonato Nacional sub-17 I Divisão - 17ª Jornada

3.2.4 Caracterização do plantel

O plantel do escalão de Sub-17 do Sporting Clube de Espinho é composto por 24 jogadores, sendo 2 deles guarda-redes. A equipa apresenta opções variadas em todas as posições do campo, nomeadamente no que diz respeito ao sistema de jogo utilizado a partir da minha chegada. 5 elementos da equipa

têm ainda idade Sub-16, sendo que é frequente a chamada de jogadores do escalão abaixo para fazerem parte do treino.

Tal como referido anteriormente, o escalão de sub-17 sofre todos os anos grandes mudanças, sendo alvo do assédio de outros clubes. Nem sempre é possível a identificação e aquisição de jogadores do mesmo nível competitivo, e, por isso, é normal recorrer a prospeções de campeonatos distritais. Na Tabela 2, encontram-se, de forma esquematizada, os perfis de cada jogador do plantel.

Tabela 2 - Caracterização do plantel SC Espinho

Nome	Idade	Posição	Caracterização Geral
RP	17	GR	Jogador destemido e confiante, fazendo-se valer da sua grande qualidade com os pés e no controlo da profundidade. Apresenta qualidade entre os postes, contudo, a sua baixa estatura por vezes condiciona as suas ações e o seu posicionamento.
AC	17	GR	GR dedicado e pouco corajoso. Reage mal ao erro, perdendo de imediato toda a confiança. Dificuldades no jogo de pés curto e na saída a cruzamentos. Forte entre os postes.
SS	17	DD	Demonstra frequentemente momentos de desconcentração, que condiciona o seu desempenho em jogo. Tem uma disponibilidade física muito interessante para percorrer o corredor e boa capacidade de drible. Apresenta lacunas no seu posicionamento em campo.
GS	17	DD	Jogador extremamente introvertido e tímido. Boa capacidade nos duelos defensivos 1x1 e no posicionamento sem bola. Com bola, apresenta dificuldades ao nível do passe, envolvendo-se pouco no processo ofensivo.
TM	17	DC	Jogador muito extrovertido e comunicativo. Qualidade com bola brutal, sendo capaz de identificar excelentes linhas de passe. Por vezes, exagera no uso dessas capacidades, progredindo com a bola em demasia, mesmo tendo melhores soluções. Além disso, apresenta algumas lacunas no momento sem bola, nomeadamente na colocação dos apoios.
TS	17	DC	Jogador calmo, mas com pouca receptividade a críticas construtivas. Dada a sua estatura e peso, apresenta claras dificuldades na sua mobilidade com e sem bola. Apresenta também lacunas na identificação de linhas de passe curtas, procurando frequentemente o passe longo.

PD	16	DC	Jovem interessado e muito comprometido. Muito competente nos duelos sem bola, com grande capacidade de desarme tanto em pé, como no chão. Apresenta dificuldades no momento com bola, manifestando decisões precipitadas no passe.
GG	17	DC/MC	Perfil reservado, mas dedicado. Dada a vivência de estímulos no meio-campo, apresenta qualidade com bola, mesmo quando pressionado. Defensivamente, demonstra agressividade, contudo, apresenta algumas lacunas no seu posicionamento na linha defensiva.
FA	16	DC	Jovem muito comunicativo e extremamente dedicado. Apresenta bastante potencial, dada a sua estrutura física, personalidade e qualidade com e sem bola. A espaços, demonstrou alguma incapacidade de manter os níveis qualitativos com o aumento da fadiga, derivada do avançar do jogo.
FB	15	DE	Jogador muito comprometido e tranquilo, faltando-lhe por vezes maiores índices de agressividade, com e sem bola. Apresenta qualidade na chegada ao último terço com bola, com algumas lacunas no primeiro toque.
GP	17	DE/MC	Perfil tímido e reservado, com vários problemas ao nível das lesões. Apresenta uma capacidade de <i>scanning</i> e de rotação do pescoço incrível para a idade, sendo capaz de retirar muitas informações do jogo. Dada a sua baixa predisposição ao choque, acaba por evitá-lo frequentemente o que condiciona a manifestação das suas qualidades.
GF	17	MC/MDC	É um dos líderes da equipa, contudo, nem sempre se consegue manter estável emocionalmente ao longo do jogo. Boa capacidade nos duelos sem bola, fornecendo constantemente coberturas defensivas. Com bola, apresenta qualidade ao nível do passe, mas demonstra lacunas no <i>scanning</i> e na receção orientada.
RS	17	MC/MDC	Perfil extrovertido e muito comunicativo. Muito forte em espaços reduzidos, com boa capacidade de receção orientada e de progressão com bola. Apresenta lacunas no posicionamento e nos duelos sem bola.
TC	17	MC	É o capitão da equipa, embora não seja muito comunicativo. Muito inteligente nos momentos com bola, identificando e libertando bem os espaços, demonstrando boa capacidade de passe. Pode crescer na sua intervenção no último terço e na agressividade sem bola.
RR	17	MC	Jogador calmo, mas bastante trabalhador. Apresenta qualidade de passe e leitura de jogo com bola, fazendo-se valer nos momentos de organização defensiva pela sua agressividade. A sua baixa estatura, é um fator limitante nas disputas aéreas.

LS	17	MC/MCO	Jovem calmo e com muita vontade de aprender. Apresenta uma capacidade de finalização a média e longa distância bastante acima da média, sendo uma ameaça constante à baliza adversária. Sem bola, é comum apresentar lacunas ao nível do posicionamento.
GM	15	MCO	Personalidade tímida e acanhada. Inteligente no momento com bola, como uma grande capacidade de definição em passe no último terço. Apresenta debilidades físicas que condicionam a predisposição ao choque, com e sem bola.
HP	16	MCO/EE	Jogador reservado, mas muito focado. Dotado tecnicamente, com uma capacidade de drible muito acima da média e facilidade no passe e remate de média/longa distância. Apresenta lacunas no posicionamento e comprometimento sem bola.
LB	17	MCO/PL	Jovem irreverente e com alguns problemas comportamentais. Apresenta grandes potencialidades para poder ser um jogador importante, como boa capacidade de passe, facilidade na finalização de diferentes distâncias, forte em espaços reduzidos, entre outros. Demonstra lacunas no comprometimento para com a equipa, tanto no momento com bola, como sem ela.
GV	17	ED/EE	Personalidade extrovertida. Jogador com baixa estatura, que procura usar a sua velocidade e vontade para obter sucesso nas suas ações. Apresenta várias lacunas ao nível do entendimento do jogo e relação com bola.
RP	16	EE/PL	Pouco comunicativo e por vezes "desligado" do treino e jogo. Fisicamente muito desenvolvido para a idade, fazendo-se valer desse quesito nos duelos. Dificuldades ao nível do posicionamento e intervenção no último terço, dando-se em demasia à marcação adversária.
AP	16	PL	Muito empenhado e agressivo. Jogador que vive muito da sua vontade e capacidades físicas, sendo importante na pressão alta e procura da profundidade. Manifesta lacunas na relação com a bola e no momento da finalização.
MO	16	PL	Jovem calmo e muito interessado em aprender. Apresenta boa capacidade de definição dentro de área e de apoio frontal na fase de criação. Manifesta dificuldades no momento da pressão, sendo pouco agressivo e com pouca capacidade de choque.

DP	17	PL	Perfil reservado e por vezes um pouco "desligado". Dotado tecnicamente e inteligente a identificar e aproveitar os espaços na fase de criação. Apresenta dificuldades no último terço, querendo envolver-se em demasia no jogo, e, conseqüentemente, afastando-se de zonas de finalização
----	----	----	---

*os jogadores assinalados a amarelo, abandonaram o clube entre a minha chegada ao clube e o final da época

3.2.5 Modelo de Jogo

No momento da minha chegada, a equipa encontrava-se perante uma fase de transição relativa ao Modelo de Jogo. Devido à dificuldade da equipa em obter resultados desportivos, resultante da incapacidade de chegar a zonas de finalização e de proteger a largura (originando espaços que eram aproveitados pelos adversários e gerando situações de golo), o treinador decidiu proceder a alterações na estrutura e nos princípios de jogo. A estrutura base deixaria então de ser o 1-4-3-3, passando a assumir o 1-3-5-2.

Foram, então, definidos princípios balizadores que regem, de forma geral, os comportamentos da equipa:

- Equipa extremamente agressiva, combativa e intensa;
- Com bola, procura de um jogo versátil, em campo grande, com a intenção de um jogar inicialmente apoiado para atrair a equipa adversária e de seguida explorar as costas e duelos contra a última linha defensiva;
- Após a perda da posse de bola, exige-se uma forte reação na zona da bola, procurando “saltar” no portador e fechar as linhas de passe próximas. Jogadores mais longínquos à bola devem procurar recuperar posição, recolocando-se à frente da linha da bola (à exceção dos 2/3 jogadores da frente);
- Sem bola, pretende-se uma equipa extremamente pressionante em todas as zonas do campo, com jogadores constantemente a cobrir bola e a “saltar” ao portador, procurando obrigar ao jogo direto do adversário;

- Após a recuperação da bola, a prioridade é procurar os 3 jogadores da frente (2 avançados e o médio mais ofensivo), com o objetivo de aproveitar possíveis situações de desorganização do adversário e, conseqüentemente, aproveitar momentos de igualdade ou até superioridade numérica. Caso não seja possível ou não haja igualdade/superioridade ofensiva, a equipa deve procurar guardar bola.

3.2.5.1 Organização Ofensiva

Como referido anteriormente, a estrutura base da equipa no momento com bola é o 1-3-5-2, utilizando 3 Defesas, 2 Alas, 3 Médios (2 com características de contenção e 1 com características de criação e chegada à área) e 2 Avançados, tal como representado na Figura 28.



Figura 28 - Estrutura base 1-3-5-2

O Modelo de Jogo engloba ainda uma estrutura alternativa, com a possibilidade de apresentar 1-4-1-2-1-2 (Figura 29), ou como é comumente denominado, 1-4-4-2 losango, utilizando 2 Defesas Centrais, 2 Defesas Laterais, 4 Médios (1 de contenção, 2 com liberdade para irem ao corredor 1 com características de criação e chegada à área) e 2 Avançados. Esta estrutura é utilizada maioritariamente já com o decorrer do jogo.



Figura 29 - Estrutura alternativa 1-4-1-2-1-2

Saída de bola

No momento da saída de bola, a intenção inicial é procurar a saída curta, utilizando a nosso favor o bom jogo de pés do nosso GR. Esta deve ser mantida enquanto os índices de sucesso e confiança estejam altos, procurando posteriormente a saída longa caso isso não aconteça. Assim, a equipa tira proveito do número elevado de jogadores que consegue acumular em zonas mais baixas, para se relacionar e sair da pressão. Caso o adversário arrisque e permita uma situação de igualdade na última linha defensiva, a indicação é que

se procure o jogo direto, levando o jogo para duelos, aproveitando a força e a velocidade dos jogadores da frente.

Para ajudar os jogadores a fazer face aos problemas do jogo, foram desenvolvidas e trabalhadas 3 dinâmicas de saída baixa (pontapé de baliza), as quais serão apresentadas adiante nas Figuras 30, 31 e 32.

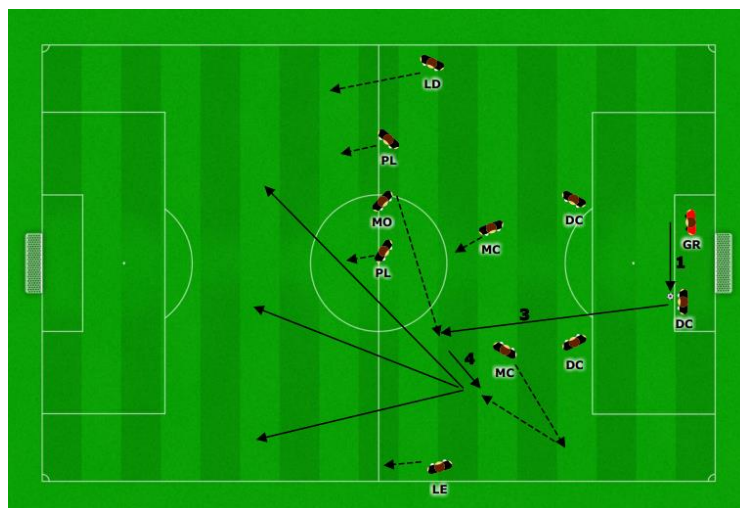


Figura 30 - Saída baixa 1

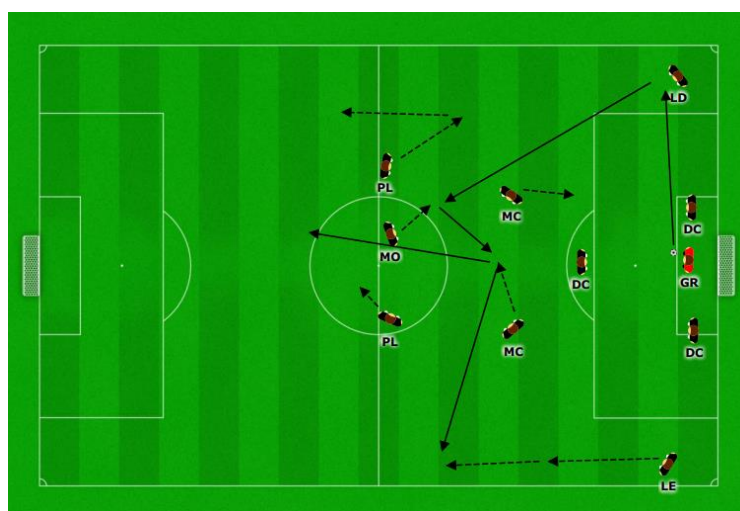


Figura 31 - Saída baixa 2

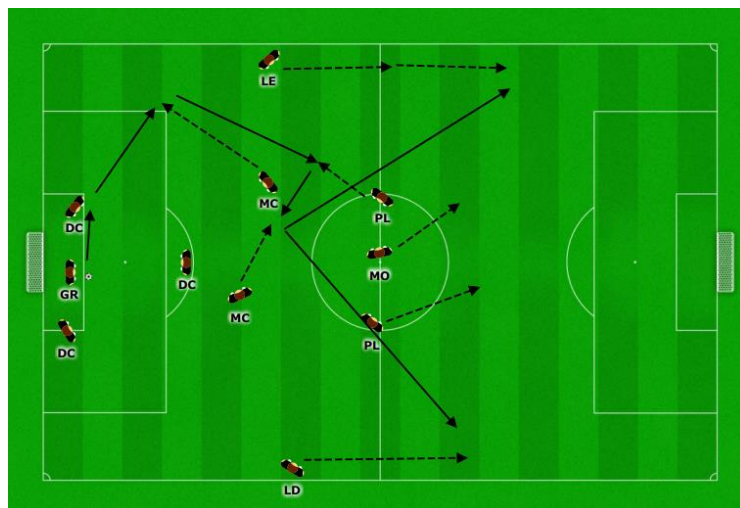


Figura 32 - Saída baixa 3

Fase de Construção

A Fase de Construção define-se como a etapa inicial do processo ofensivo, sendo o momento em que ambas as equipas se encontram organizadas e a bola se encontra fora do bloco da equipa adversária. Neste momento, é de extrema importância que a equipa esteja em “campo grande” para jogar. Para isso, é necessário que os Alas procurem dar amplitude ao jogo, e que os Avançados deem profundidade, quer para abrir espaços entrelinhas para facilitar o jogo apoiado, quer para através de movimentos de rotura receberem a bola nas costas da linha defensiva através de um jogo mais direto.

Além disso, um dos princípios do nosso jogo é a procura do lado livre, contrariando os fechos de espaços e o encaminhamento da pressão para o corredor. Para que isso aconteça, é importante que os Defesas sejam sempre opção por trás, e que os Médios procurem dar soluções dentro do bloco, de modo a terem várias linhas de passe. Contudo, embora este seja um comportamento vital para o nosso jogo, é também uma das maiores dificuldades dos jogadores, não reconhecendo, na maior parte das vezes, a superioridade no lado contrário e não existindo uma comunicação coletiva para alertar para essa situação.

Fase de Criação

A Fase de Criação consiste na etapa em que a equipa procura chegar a zonas de finalização, penetrando o bloco adversário e encarando a última linha ou mesmo o GR. Este é um momento em que a equipa com bola procura desorganizar o bloco defensivo, abrindo espaços que poderão ser aproveitados. Nesta fase, é muito importante a contribuição e articulação dos 3 jogadores da frente para desmontar a linha defensiva. Para isso, é importante que haja movimentos contrários de apoio-rotura, dinâmicas de terceiro homem e tabelas de modo a chegar a zonas de perigo.

Assim, procuramos capacitar os jogadores com padrões, que, não sendo estanques, podem contribuir para o sucesso na chegada a zonas de perigo. Estas dinâmicas surgem principalmente através da mobilidade do Médio mais ofensivo e dos 2 Avançados, contribuindo ainda com o ataque ao espaço do Ala por fora. O objetivo passava então por abrir buracos na linha defensiva, aproveitando-os através de movimentos de rotura, alcançando tanto zonas de finalização, como zonas de cruzamento.

Fase de Finalização

A Fase de Finalização, é o momento em que a equipa se encontra em zonas de perigo para ferir a baliza adversária. Esta é uma fase em que procuramos chegar através maioritariamente de ataque ao espaço, fazendo uso dos padrões referidos na Fase de Criação, ou então, através de situações de cruzamento. Nesse momento, é solicitado que os Médios cheguem à entrada da área, o Médio ofensivo que chegue à zona do penalti e que os Avançados façam movimentos contrários à sua posição inicial, ou seja, o PL do 2.º poste ataca o 1.º, e o PL do 1.º poste ataca o 2.º. O Ala contrário, dependendo do momento do jogo, pode ou não ser mais um homem no 2.º poste, contudo, o treinador prefere que este tenha um papel mais de equilíbrio do que chegada à área. Os posicionamentos encontram-se demonstrados na Figura 33.



Figura 33- Zonas de finalização em situação de cruzamento

Equilíbrios

Além da chegada à área e a zonas de finalização, é também importante haver preocupação na preparação da perda da posse de bola, evitando desequilíbrios no momento da transição defensiva. Assim, o treinador exige que quando a bola esteja no último terço, os Defesas se mantenham posicionados atrás, e, em função do resultado, o Ala pode também ser mais um jogador a equilibrar a equipa atrás. Os Médios devem ter preocupação de chegar à entrada da área para ganhar segundas bolas ou travar a transição ofensiva do adversário.

3.2.5.2 Transição Defensiva

No momento da Transição Defensiva, a equipa deve procurar uma mudança rápida do “*chip*”, com o intuito de evitar a progressão do adversário e voltar a ganhar a bola. Aquando da perda da bola, os jogadores mais próximos ao portador devem ter uma rápida reação, pressionando o homem com bola e os que o rodeiam, cortando linhas de passe que permitam que este retire o esférico da zona de pressão. Os jogadores mais afastados terão a preocupação

de restabelecer o equilíbrio e organização defensiva da equipa, para que caso não seja possível evitar a retirada da bola da pressão, esta esteja preparada para o processo defensivo, com superioridades numéricas. Na Figura 34 encontram-se esquematizados os comportamentos coletivos no momento da perda da posse de bola.

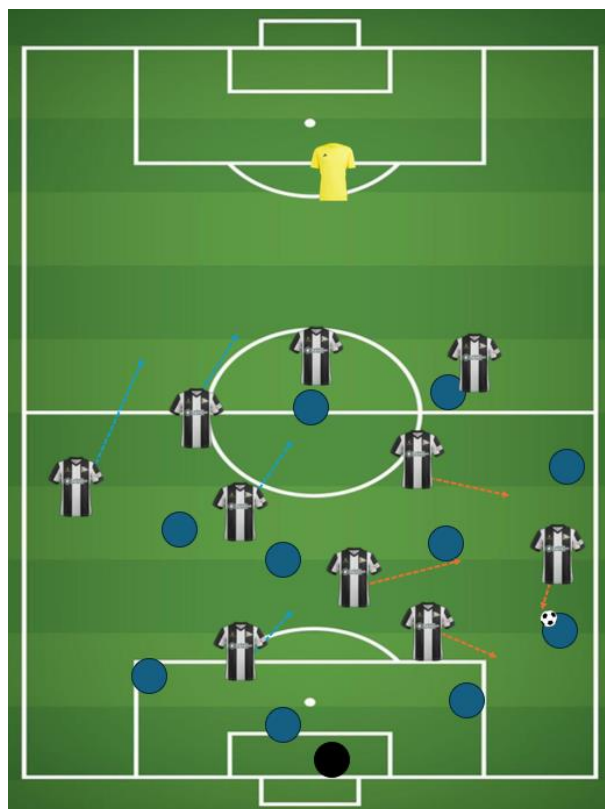


Figura 34 - Reação à perda da bola

3.2.5.3 Organização Defensiva

Dadas as limitações ofensivas que a equipa apresenta, um dos principais objetivos seria que a equipa utilizasse o seu momento de organização defensiva como arma para ferir o adversário. Tendo em conta as características de agressividade e vontade dos jogadores, mesmo que nem sempre com a melhor ação técnico-tática defensiva, a pressão alta e feroz constitui o momento mais forte da equipa, permitindo que esta ganhe a bola em zonas altas e evitando a necessidade de percorrer dezenas de metros até à baliza adversária. Além disso

a equipa procura andar sempre junta, ainda que em zonas mais baixas liberte jogadores para a Transição Ofensiva.

Bloco Alto

O bloco alto da equipa surge no momento em que a equipa adversária se encontra com bola em zonas mais perto da sua baliza, como é o caso da saída baixa e da construção baixa. Este é o momento em que a equipa procura usar a sua maior arma para causar instabilidade, a pressão. Nesta fase, a equipa está junta e alta, recorrendo ao GR para proteger as costas da linha defensiva. A vontade e a “raça” dos jogadores ajudam a esconder algumas lacunas defensivas e é comum recuperarem a bola no último terço, permitindo de seguida ferir o adversário quando este se encontra aberto.

Na saída do GR adversário, o MCO junta-se aos 2 Avançados na primeira linha de pressão, saltando aos DCs e encaminhando-os para fora, enquanto o PL do lado da bola encurta o espaço ao Lateral para limitar o passe fácil para fora. Já PL contrário, deve procurar cortar a linha de passe para o GR e para o DC oposto. Nesse momento, os Médios devem estar mais subidos no terreno, preparados para saltar aos Médios adversários. Já o Ala do lado da bola deve saltar ao Extremo, se for o caso, e o Ala do lado contrário deve se juntar à linha de 3 Defesas. Esses devem se preparar para a bola direta e acompanhar o movimento dos PLs adversários. Os comportamentos da pressão alta na saída de bola adversária, encontram-se representados na Figura 35.

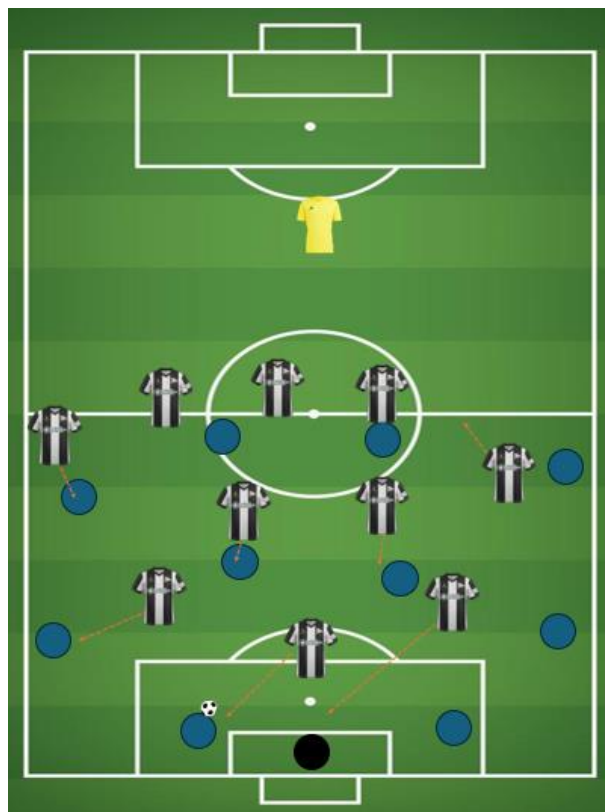


Figura 35 - Pressão alta na saída de bola adversária

Bloco Médio

Neste momento, a equipa procura manter a sua postura pressionante, contudo, encontra-se em zonas intermédias do terreno (zona do meio-campo). A estrutura nessa fase altera-se para um 1-5-3-2, sendo que um dos Médios se encontra mais adiantado (podendo ser denominada como 1-5-2-1-2). Os PLs pressionam os DCs, encaminhando e continuando a pressão para os Laterais. Esta estrutura obriga a uma constante basculação da equipa, evitando inferioridades numéricas no corredor. A ação dos 3 homens da frente é também muito importante, impedindo que o jogo seja rodado por trás e limitando as soluções do adversário. Além disso, é solicitado que haja sempre jogadores a saltar ao portador, de modo a manter a bola coberta. Caso a bola esteja descoberta, os Defesas deverão de retirar profundidade precavendo uma possível bola nas costas.

Bloco Baixo

Caso a equipa não tenha conseguido recuperar a bola em zonas altas, o objetivo principal passa por evitar a progressão em zonas centrais, obrigando o adversário a jogar para o corredor. Nesse momento, é importante que existam sempre coberturas ao homem que faz contenção, mantendo o comportamento de basculação constante de todos os elementos da equipa. Através da estrutura 1-5-3-2, a equipa procura garantir que, mesmo que o Ala tenha de saltar a um jogador em alturas mais altas no corredor, a linha defensiva se mantenha com 4 homens. No caso, o Defesa mais próximo deve fornecer uma cobertura ao Ala do lado da bola, havendo um comportamento de aproximação a esse mesmo lado do resto da linha defensiva. O MCO deve procurar cortar linhas de passe para os Médios mais recuados, procurando, uma vez mais, evitar a rotação do jogo. Além disso, este é um momento em que nem sempre a equipa se encontra compacta, devido ao facto dos 2 PLs e do MCO se manterem em zonas mais adiantadas de modo a possibilitarem uma Transição Ofensiva forte e numerosa.

Caso a equipa adversária consiga chegar a zonas de cruzamento, é imperativo que não haja homens livres dentro de área, e, para isso, é importante que procedam à marcação homem-a-homem dentro de área, priorizando na marcação, caso haja inferioridade, de mais perto da baliza para mais longe. Os MCs devem chegar a zonas entre a entrada da área e o penalti de modo a protegerem cruzamentos atrasados e segundas bolas. Já os 3 homens mais adiantados, devem procurar baixar um pouco no terreno para ajudar a equipa e para serem uma solução de contra-ataque rápido. Na Figura 36, são demonstrados os posicionamentos defensivos em situações de cruzamento do adversário.



Figura 36 - Situação de cruzamento adversário

3.2.5.4 Transição Ofensiva

A Transição Ofensiva é um momento em que a equipa causa frequentemente moosa ao adversário, beneficiando da velocidade e combatividade dos jogadores da frente. A pouca intervenção em zonas baixas quer dos 2 PLs, quer do MCO, permite que estes se libertem e se disponibilizem para serem verticais no momento do ganho da bola. Assim, o principal objetivo da equipa quando recupera a posse, é visualizar se existe superioridade ou igualdade numérica entre os homens da frente e os jogadores adversários, procurando o jogo direto caso seja constatada uma situação vantajosa. Quando o nosso GR consegue agarrar a bola, o treinador comumente solicita a uma bola direta nas costas da linha defensiva adversária, promovendo um ataque ao espaço e situações de duelos que nos poderão permitir chegar a zonas de perigo. Caso não existam vantagens (numéricas, espaciais e/ou qualitativas), a equipa deve procurar guardar a bola e recomeçar o ataque em Organização Ofensiva.

3.2.5.5 Bolas Paradas

As situações de bola parada ofensiva são um momento do jogo em que a equipa procura incessantemente o golo, recorrendo frequentemente a lances estudados para surpreender e ferir o adversário. Para além dos cantos e livres ofensivos padrão, a vertente estratégica tem alguma influência na marcação dos mesmos, procurando explorar lacunas observadas após a análise de jogos do oponente. Nas bolas paradas defensivas, o principal objetivo era, obviamente, não sofrer golo, procurando contrariar as ameaças e as principais armas adversárias.

Cantos Ofensivos

No que diz respeito aos cantos ofensivos, a equipa mantinha um padrão base que consistia num canto fechado, um aberto e outro curto (Figura 37, 38 e 39 respetivamente), havendo ainda a possibilidade de mais um canto estratégico trabalhado na última sessão de treino da semana. Por norma, a equipa mantinha 2 jogadores na zona do meio-campo preparados para uma possível transição ofensiva do adversário, e 1 homem à entrada da área para disputar as segundas bolas. Além disso, é recorrente a colocação de 2 homens na bola, para causar dúvida a quem defende. Os posicionamentos eram estanques, sendo que os jogadores que desempenhariam cada função eram anunciados através da afixação de folhas relativas ao momento das bolas paradas no balneário.

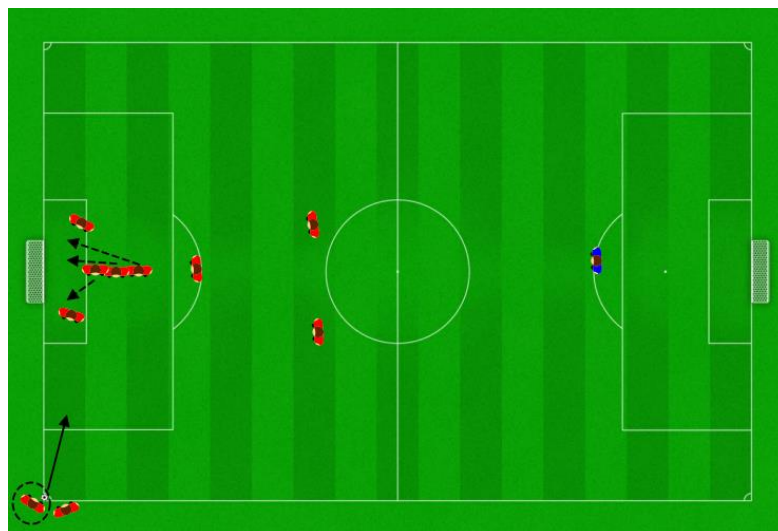


Figura 37 - Canto Ofensivo fechado

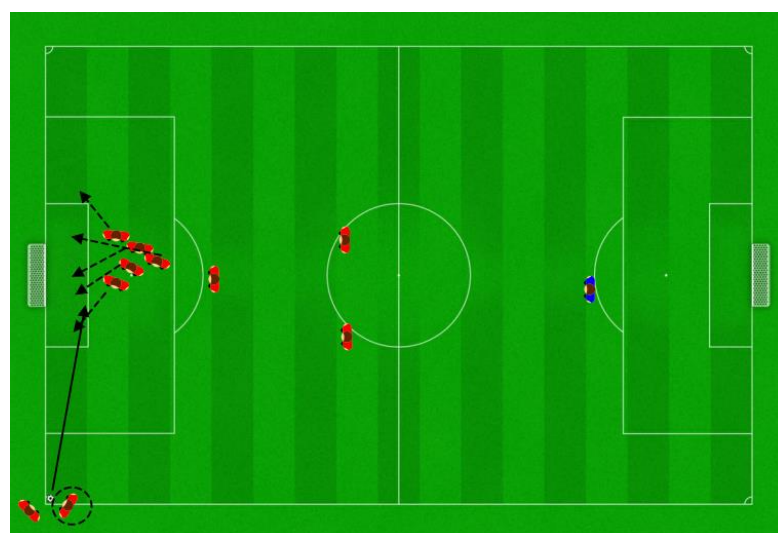


Figura 38 - Canto Ofensivo aberto

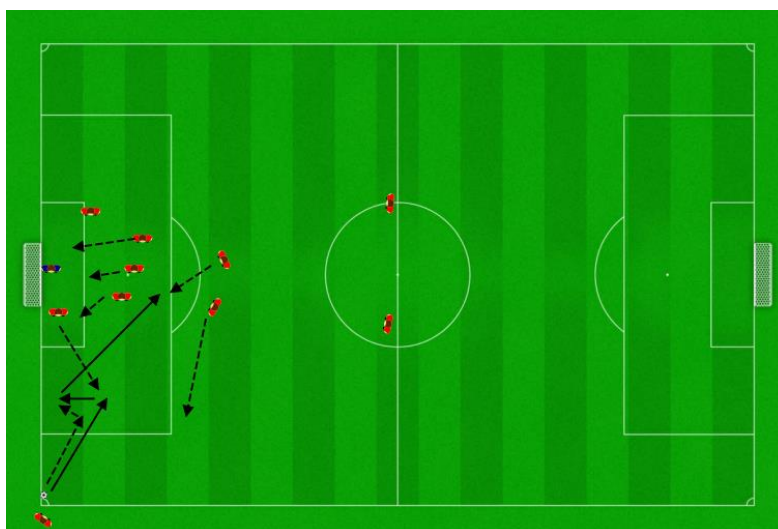


Figura 39 - Canto Ofensivo curto

Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos (Figura 40), por norma, eram colocados 8 jogadores mais o GR dentro da área, libertando 2 jogadores na frente para um possível contra-ataque rápido, obrigando o adversário a retirar jogadores da nossa área. Visto que o GR tem dificuldades na saída a cruzamentos, são colocados vários jogadores a protegerem a pequena área, realizando uma marcação à zona. Os posicionamentos eram, então, os seguintes:

- 1 jogador no 1.º poste (caso seja batido canto aberto, o jogador passa para a zona do penalti);
- 1 jogador na 1.ª zona;
- 5 jogadores à entrada da pequena área, sendo que o mais distante deverá dar um passo mais para dentro, em direção à baliza;
- 1 jogador na marca de penalti;
- 2 jogadores na linha do meio-campo.

Os posicionamentos poderiam sofrer alterações estratégicas principalmente na marcação individual de um jogador que represente forte ameaça no jogo aéreo.

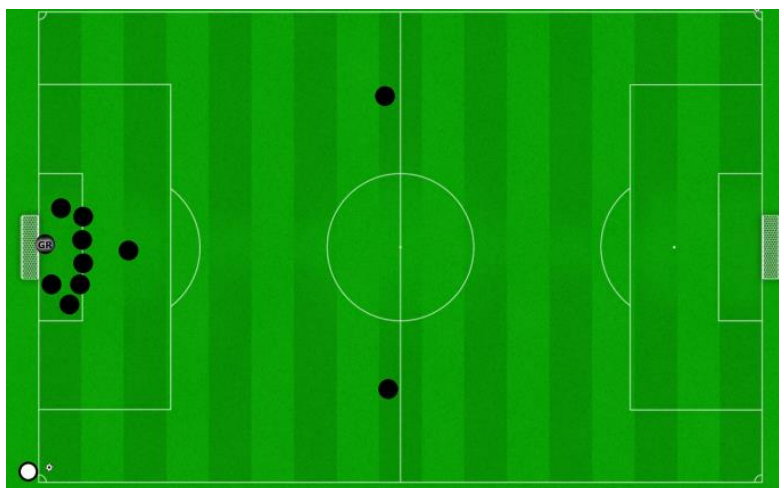


Figura 40 - Canto Defensivo fechado

Livres Ofensivos

Nos livres ofensivos, normalmente é solicitado que a bola seja colocada na área adversária, mesmo que este seja batido na zona do meio-campo. O objetivo é procurar criar situações de perigo, recorrendo à boa batida na bola de 2/3 jogadores e à agressividade nos duelos aéreos da equipa. Por vezes, são treinados alguns livres ofensivos estudados, como é o caso dos apresentados nas Figuras 41 e 42.

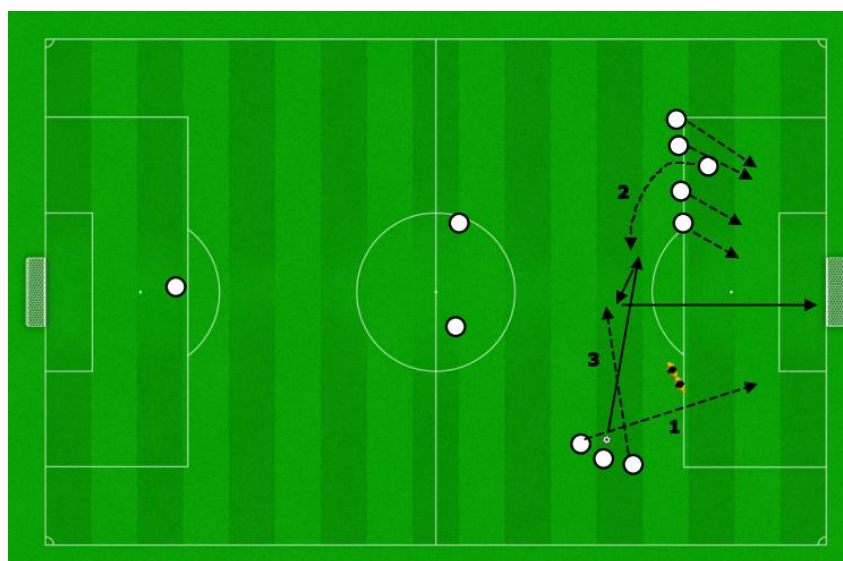


Figura 41 - Livre Ofensivo combinado 1

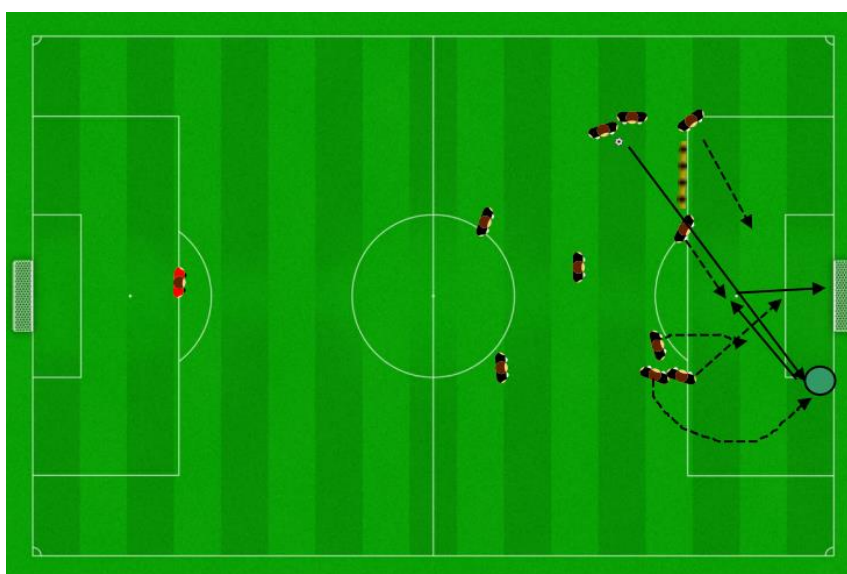


Figura 42 - Livre Ofensivo combinado 2

Livres Defensivos

Nos livres laterais defensivos (Figura 43), mantemos os 2 jogadores mais adiantados para a possibilidade de transitar rapidamente, colocando ainda um número de elementos na barreira variável consoante a interpretação do GR. Além disso, mantemos um jogador à frente da última linha para disputar segundas bolas e impedir remates de meia distância. Após discussão com os jogadores, o treinador chegou à conclusão de que estes se sentiam mais confortáveis em defender os livres dentro da sua área, mesmo que estes sejam batidos longe da mesma. Desta forma, os jogadores poderão atacar a bola de frente e com menor necessidade de retirar profundidade, contudo, coloca os jogadores adversários perto da nossa baliza.

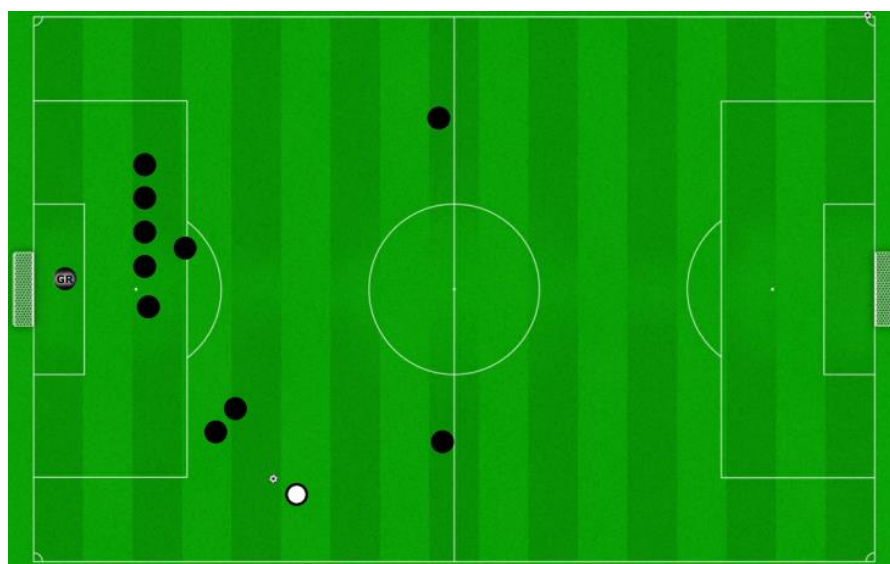


Figura 43 - Livre lateral Defensivo

3.2.6 Conceção de treino

3.2.6.1 Morfociclo Padrão

Anteriormente, foi apresentada a estrutura semanal de treinos do Valadares Gaia Futebol Clube e abordadas as especificidades do Morfociclo Padrão. A abordagem da equipa técnica do Sporting Clube de Espinho é um

pouco diferente do outro contexto onde me inseri, havendo uma menor “rigidez” no respeito das sub-dinâmicas do morfociclo e uma maior volatilidade nos dias e horários de treino.

Os treinos são sempre realizados no Centro de Formação SC Espinho, não havendo uma calendarização estanque dos mesmos. Por norma, a semana da equipa era composta por 4 treinos, mais o jogo, tendo por isso 2 folgas semanais, sendo elas o sábado ou o domingo (consoante o dia em que não tivéssemos jogo) e um outro dia da semana a decidir. Os horários de treino variavam entre as 19h30 – 20h45 e as 20h45 – 22h00, apenas podendo usufruir de campo inteiro nos dias em que treinávamos no segundo horário, o que, por norma, acontecia apenas uma vez por semana. Os jogadores deveriam de estar no campo equipados entre 30 a 45 minutos mais cedo, de modo a realizar um trabalho de força pré-treino.

Embora não exista uma predefinição das escalas e dimensões do jogar em cada dia, existe sim uma tentativa de criar uma lógica organizacional geral durante a semana. Por norma, no primeiro treino, os jogadores ainda se encontram em recuperação do jogo anterior e, por isso, são realizados exercícios com baixa complexidade, sendo frequente o recurso a tarefas lúdicas. O segundo e o terceiro treino não apresentam entre eles uma diferenciação vincada relativamente à estrutura dos exercícios, como por exemplo a relação numérica e o tamanho das tarefas, apresentando-se, no entanto, como os dias mais aquisitivos da semana, onde é procurado o desenvolvimento dos Princípios e Subprincípios presentes nos conteúdos semanais. Já o último treino da semana, coincide normalmente no MD-1 ou MD-2, abordando maioritariamente situações de transição e representações estratégicas relativas ao jogo do fim-de-semana, com foco principal nas movimentações ofensivas e nas bolas paradas.

3.2.6.2 Apresentação do Morfociclo n.º 41

Após uma primeira fase menos bem conseguida, onde ficou provada uma diferença qualitativa considerável entre o nosso plantel e o da grande maioria das restantes equipas do campeonato, procuramos agora surpreender e manter viva a esperança da manutenção até às últimas jornadas. Nos primeiros 4 jogos da segunda fase, foi apenas possível conquistar 2 pontos, contudo, a qualidade exibicional atravessa uma fase crescente, deixando a sensação de que poderíamos ter sido mais felizes nos resultados finais de alguns encontros. À 5.^a jornada, surge uma grande vitória fora de portas contra o Paços de Ferreira por 2-3, dando ânimo para o que resta do campeonato.

A semana de treinos do morfociclo n.º 41 inicia-se na segunda-feira, dia 1 de abril, dois dias após o jogo, e termina com o encontro referente à 6.^a jornada contra o FC Famalicão, no sábado. Assim, teremos um morfociclo completo, onde serão realizados 4 treinos, folgando no domingo e na sexta-feira. Os treinos serão todos realizados no horário das 19:30, à exceção de quinta-feira, que terá início às 20h45 e, por isso, será o único dia em que teremos o campo inteiro disponível.

O treinador principal na fase inicial da época entendeu não ser proveitoso a apresentação da análise de vídeo, tanto própria, como do adversário, pelo que estes momentos apenas serão realizados em situações muito pontuais. Esta será então uma semana em que não será mostrado vídeo, contudo, quer o jogo da nossa equipa, quer o adversário, são analisados pelo treinador. Os conteúdos semanais, são decididos consoante as debilidades que a equipa apresentou no jogo anterior, com pequenas nuances relativas aos pontos fracos do adversário que iremos defrontar no jogo seguinte. No morfociclo em questão, os conteúdos surgiram após debate e discussão entre os elementos da equipa técnica, pelo que o planeamento de grande parte das sessões e exercícios presentes nas mesmas foi realizado de forma dividida entre mim e o treinador principal. Assim, os principais tópicos que iremos incidir durante a semana são os seguintes:

Organização Defensiva

- Distância entre linhas defensivas – Equipa junta e compacta

- Defesa da área – Situação de cruzamento
- Pressão e Bloco alto

Transição Ofensiva

- Retirada da bola da zona de pressão

Transição Defensiva

- Reação após a perda da posse de bola

No jogo contra o Paços de Ferreira, a equipa apresentou-se a um bom nível, contudo, após se ver em vantagem por 0-3, permitimos ao rival marcar dois golos e criar várias aproximações à nossa baliza, principalmente através de situações de cruzamento, mesmo estando este em desvantagem numérica devido à expulsão de um jogador. Assim, procuraremos trabalhar o momento da organização defensiva, com foco na defesa da área e na aproximação das linhas, procurando que a equipa esteja compacta no processo defensivo. Além disso, os momentos de ganho e perda da posse de bola serão conteúdos a ser abordados em treino, pois é comum a entrega da bola ao adversário poucos segundos após o ganho da mesma, e uma fraca reação na área circundante à perda da posse.

Através da análise do adversário, o FC Famalicão, foi possível constatar que este comete erros frequentes em zonas próximas à sua baliza, pelo que a principal estratégia para jogo passa por pressionar o mais alto possível, de modo a poder recuperar a bola em territórios em que a equipa possa rapidamente criar situações de finalização, fazendo-se valer para isso da capacidade de pressão individual e coletiva, o principal ponto forte da equipa, pelo que este será também alvo de estímulos no processo de treino.

Importa ainda ressaltar que todas as sessões de treino são antecedidas por um trabalho de força, com foco no desenvolvimento muscular do jogador, com vista quer ao aumento da performance, quer à prevenção de lesões. Estes momentos incluem principalmente exercícios com recurso ao peso corporal e à resistência criada por um colega, sendo, portanto, a falta de material de ginásio

um fator limitador, dificultando as progressões de cargas e afetando, por vezes, as execuções dos movimentos. O planeamento destas sessões foi realizado pelo preparador físico da equipa técnica, e supervisionadas por mim, dada a impossibilidade do mesmo em estar presente durante a semana.

3.2.6.3 Sessão de treino de Segunda-feira (MD+2)

Após a folga, a equipa retorna aos treinos na segunda-feira, no MD+2 (representado na Figura 44), encontrando-se por isso, ainda em processo de recuperação face ao jogo. Contudo, dado ao facto de já terem passado mais de 48 horas da hora em que este foi disputado, o treinador entende que todos os jogadores deverão fazer o mesmo treino. Assim, esta será uma sessão sem grande conteúdo aquisitivo e com baixa complexidade. O trabalho pré-treino incidiu maioritariamente sobre a mobilidade articular, de modo a não sobrecarregar as estruturas musculares dos atletas.

O primeiro exercício contém uma forte componente lúdica, servindo também de ativação para o treino. Este consiste num jogo onde os jogadores são divididos por duas equipas, que competem entre si. O campo tem o tamanho de duas grandes áreas, tendo uma baliza em cada topo. Os jogadores de cada equipa podem passar e controlar a bola com as mãos, podendo apenas dar 3 passos quando a têm na sua posse. Para fazer golo, o passe deve ser feito com o pé e o remate realizado com a cabeça, não podendo a equipa adversária defender o cabeceamento com as mãos. Caso a bola caia ao chão durante a movimentação da mesma, a posse é passada para a equipa adversária. Neste exercício, os atletas são obrigados a utilizar várias partes do corpo e a requisitar diferentes graus de liberdade, estimulando a sua motricidade.

De seguida, foi realizado o típico meínho, sem grandes exigências e feedbacks durante o mesmo. Visto que neste treino apenas tínhamos 18 jogadores, estes foram divididos em 3 grupos de 6, onde 4 jogadores se encontravam por fora e 2 a pressionar, dobrando a vez de quem pressiona quando estes permitiam 10 passes seguidos dos restantes elementos. Durante a execução da tarefa, e para que o sucesso dos jogadores em posse fosse mais

adequado, foi necessário aumentar consideravelmente os quadrados, dificultando a ação da pressão. Comparativamente com o outro contexto do estágio, este é um exercício que, embora a estrutura por vezes possa parecer semelhante, nada têm a ver um com o outro. As condicionantes impostas no Valadares Gaia Futebol Clube, relativas à não colocação da mão na bola e à proibição de pisar a mesma, aliadas a uma constante reposição do esférico, providenciando feedback para os pormenores da receção e passe, elevam o nível e intensidade das ações, tal como a predisposição e concentração para o exercício. Neste caso, este é um momento que acaba por ser mais dos jogadores, confundindo se muitas vezes com um momento lúdico

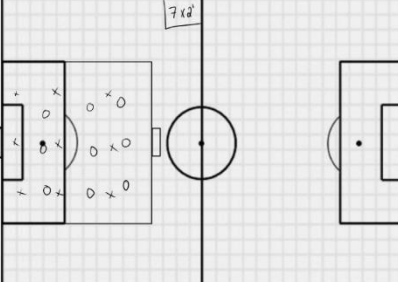
Por último, os jogadores foram divididos em três equipas de 6 jogadores, prosseguindo à realização de um torneio constituído por 9 jogos de 4 minutos cada. Em cada ronda, duas equipas disputavam a vitória entre si, sendo que a outra teria o papel de apoio, tanto à largura, como à profundidade. No final de todos os encontros, são contabilizadas as pontuações e averiguada a classificação final. Em conformidade com os restantes exercícios do treino, este foi um momento com pouca intervenção, procurando não desgastar emocionalmente os jogadores e trazendo ao de cima, uma natureza mais “selvagem” do jogo.

MICROCICLO Nº	41	DATA	01/04	CONTEÚDOS	
TREINO Nº	170				

EXERCÍCIO 1

Jogo Lúdico c/ as mãos

GRÁFICO



DESCRIÇÃO

→ O jogo é realizado com as mãos e os golos de cabeça

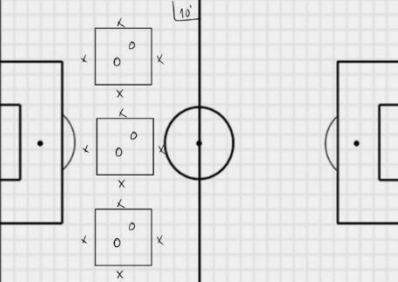
→ Para poder sair da zona, o jogador tem de se realinhar com o pé

→ Se a bola cair, o jogo é reiniciado

EXERCÍCIO 2

Meininhos

GRÁFICO

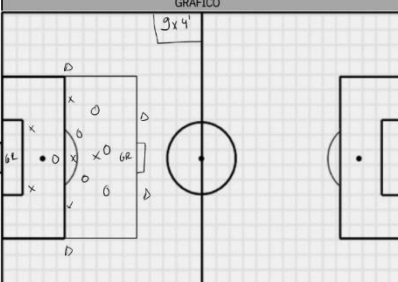


DESCRIÇÃO

EXERCÍCIO 3

Jogos reduzidos c/ apoios frontais e laterais

GRÁFICO



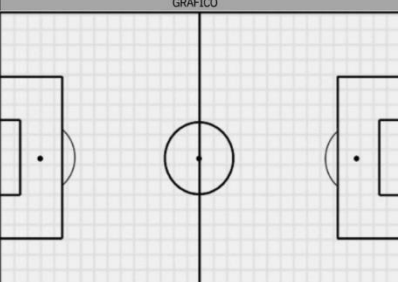
DESCRIÇÃO

→ Torneio entre 3 equipas

→ 3 jogos de 4'

EXERCÍCIO 4

GRÁFICO



DESCRIÇÃO

OBSERVAÇÕES:

Figura 44 - Segunda-feira (MD+2)

3.2.6.4 Sessão de treino de Terça-feira (MD-4)

O segundo treino da semana (Figura 45), realizado na terça-feira, inicia-se com um trabalho de força de membros inferiores, com a duração de 45 minutos. Já no campo, procedemos à operacionalização de um exercício de posse de bola realizado num espaço reduzido, sendo este composto por dois quadrados juntos. Cada equipa de 4 elementos tem o objetivo de acumular o

maior número de passes no seu quadrado tendo para isso a ajuda de um joker e a pressão de dois oponentes. A cada 10 passes, a equipa em posse adquire 1 ponto. Já a equipa sem bola, deve de recorrer aos dois jogadores que se encontravam a pressionar no espaço do adversário para recuperar a bola, e, quando estes forem bem-sucedidos, retirar a mesma da zona de pressão e ligar nos outros dois colegas em espera no seu quadrado, podendo de seguida começar a contagem de passes e consequentemente pontuar. Através deste exercício, procuramos recriar momentos de retirada do esférico da zona de pressão aquando da recuperação da posse, e ainda, de reação à perda, procurando evitar que o adversário ligasse no seu espaço quando este conseguia recuperar a bola.

O segundo exercício é composto por dois momentos em que o foco principal incide sobre o momento da organização defensiva. A equipa que defende é constituída por uma linha de 5 defesas mais 2 médios, sendo que o ala de um dos lados e ambos os médios partem de uma zona atrasada. Já a equipa com bola, é formada por 2 médios interiores, 1 médio ofensivo, 2 extremos e 1 ponta-de-lança, simulando a estrutura do adversário que iremos defrontar no jogo seguinte, tema que será abordado mais à frente. A tarefa inicia-se com um passe no espaço para o extremo tirar um cruzamento para a área, devendo o ala que se encontra batido procurar recuperar posição o mais rápido possível, e os 2 médios de chegar rapidamente à entrada da área de modo a protegerem um possível passe atrasado. Assim, surge então uma situação de defesa da área, na qual a linha defensiva deve procurar criar referências individuais e encostar no homem, evitando a finalização do adversário. Após o cruzamento, um dos treinadores coloca uma bola atrasada no médio que ataca, de modo que a linha defensiva e os respetivos médios ajustem o seu posicionamento, seguindo-se uma situação de ataque vs defesa, na qual, caso a defesa consiga recuperar bola, tem uma baliza para transitar e poder fazer golo.

Por último, realizou-se um jogo 11 contra 11, em que sempre que a bola abandona as quatro linhas, o jogo é recomeçado com um pontapé de baliza da equipa que representa a estrutura tática do Famalicão, o adversário da jornada seguinte. Desta forma, procuramos estimular a pressão alta da nossa equipa,

nomeadamente nos momentos de saída de bola do oponente. O jogo era composto por duas partes de 20 minutos, sendo este, na minha opinião, um tempo de exercitação exagerado, que não permite nem a intensidade, nem a concentração desejada nas ações, perdendo-se o foco e a qualidade do exercício nos instantes finais de cada parte. Além disso, a impossibilidade de utilizar o campo inteiro, facilitava a ação da pressão, impossibilitando, por exemplo, ações de rotura na profundidade da equipa que iniciava com bola, colocando a linha defensiva confortável e mais alta do que em situações de jogo reais.

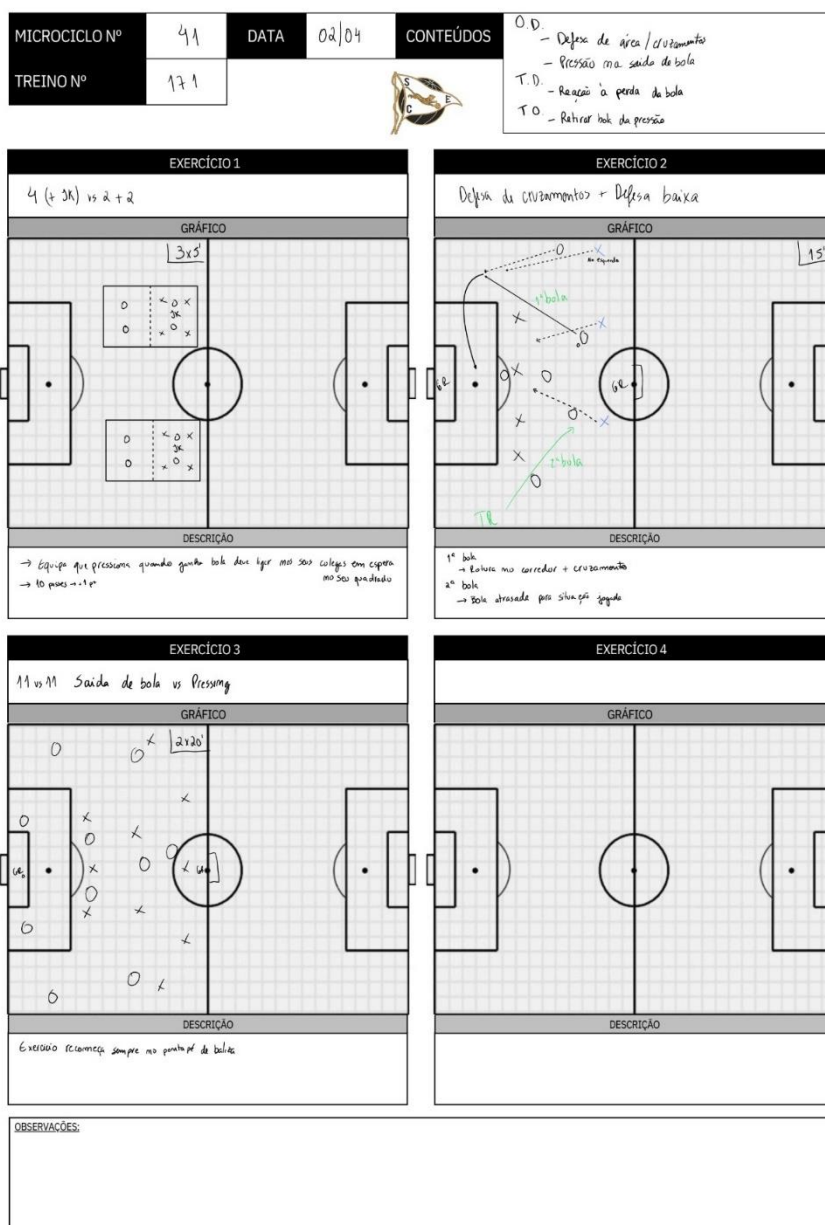


Figura 45 - Terça-feira (MD-4)

3.2.6.5 Sessão de treino de Quarta-feira (MD-3)

A quarta-feira marca o terceiro treino semanal (esquematizado na Figura 46), começando o mesmo com um trabalho de força com foco nos membros inferiores e *core*, sendo este realizado fora do campo. Às 19h45 inicia o treino propriamente dito, com um exercício de passe que culmina numa situação de 1x0 contra o guarda-redes. Através desta tarefa, procuramos incentivar ao

ataque à profundidade tanto dos alas, numa primeira variante, como do ponta-de-lança, numa segunda, incentivando ainda ações de tabela e terceiro homem. As estacas, entre as quais o último passe deveria de entrar, marcavam a linha de fora-de-jogo, pelo que existia uma necessidade de executar a rotura com bons timings, de modo ao golo não ser anulado. Este é um momento em que as 2 equipas competem entre si, contabilizando os golos marcados ao longo das 4 rondas. Visto que o plantel é composto por apenas 2 guarda-redes, existe uma elevada densidade de remates a cada um, o que, aliado à falta de ativação específica da posição, provoca um elevado desgaste.

O segundo exercício consiste numa posse de bola em que o espaço utilizado tem o tamanho de duas áreas, sendo este dividido em 4 quadrantes iguais. O plantel é dividido em três equipas, sendo que a cada ronda existe a disputa de duas equipas, em posse, e uma outra em pressão. Os jogadores em posse, devem procurar manter a bola, pontuando a cada 10 passes entre si. Os jogadores em pressão, devem tentar roubar a bola e finalizar nas balizas grandes defendidas por guarda-redes, contabilizando assim um ponto. Caso no momento do ganho da bola, conseguirem ligar noutra quadrado, e só depois fazer golo, são atribuídos dois pontos. Assim, as duas equipas quando perdem a bola, devem realizar uma forte reação à perda, sob pena de sofrerem de imediato golo nas balizas que se encontram próximas. Já a equipa que começa a defender, quando ganha a bola deve procurar rapidamente ligar nas balizas, sendo ainda premiados com mais um ponto, caso consigam primeiro retirar a bola da zona onde a recuperaram. Através deste exercício, é possível focar nos conteúdos de transição defensiva e ofensiva planeados para a semana, tal como desenvolver a coordenação dos momentos de pressão.

Num terceiro momento, é realizado um jogo 11vs11 a meio-campo, onde caso a equipa adversária marcasse golo enquanto a equipa não se encontrasse a defender nos dois terços do campo mais recuados, o golo valia a dobrar. Na minha opinião, esta regra condicionou a pressão alta no momento sem bola, um dos aspetos em foco na semana, pois os jogadores, com receio de sofrerem 2 golos de uma só vez, muitas vezes resguardavam-se e apenas defendiam nos dois terços mais próximos à sua baliza. No entanto, a espaços, resultou efetivamente nas linhas defensivas estarem mais próximas, compactando o

bloco, tal como desejado. Relativamente ao tempo de exercitação, os dois períodos de 40 minutos, pareceram-me, uma vez mais, exagerados.

MICROCICLO Nº	41	DATA	03/04	CONTEÚDOS
TREINO Nº	172	OD - Equipe Jorda T.D - Reação à perda de bola T.O - Retirar bola da pressão		
EXERCÍCIO 1 Trabalho de passe com finalização GRÁFICO DESCRIÇÃO → Competição entre 2 equipes → Cada equipe 2 x 3 EXERCÍCIO 2 Posse c/ balizas 2 equipes vs 1 equipe GRÁFICO DESCRIÇÃO → 2 equipes em posse, 1 a pressionar → Equipe que pressionar quando ganhar bola deve procurar marcar gol				
EXERCÍCIO 3 11 vs 11 GRÁFICO DESCRIÇÃO → 50 ftez golo sem estarem todos os jogadores nos 2/3 mais próximos do seu baliza → golo do adversário vale a dobrar EXERCÍCIO 4 GRÁFICO DESCRIÇÃO				
OBSERVAÇÕES:				

Figura 46 - Quarta-feira (MD-3)

3.2.6.6 Sessão de treino de Quinta-feira (MD-2)

O último treino da semana (Figura 47), realizado na quinta-feira, a dois dias do jogo contra o Famalicão, inicia-se com um trabalho de força para membros superiores, para que não seja criada uma grande sobrecarga sobre as estruturas musculares dos membros inferiores. A introdução do treino no campo, é realizada com recurso a meínhos com a relação de 6x2. Tal como referido anteriormente, este é um momento maioritariamente lúdico, sem grande intervenção dos treinadores.

De seguida, são realizadas de forma padronizada e sem oposição, dinâmicas ofensivas com finalização na baliza. São então representados 4 movimentos padrão, utilizados, por norma, no meio-campo ofensivo, com o objetivo de capacitar os jogadores com várias soluções para chegarem à baliza contrária. Este é um momento em que a falta de oposição, resulta, frequentemente, na displicência nos timings e execução das ações, tal como alguns facilitismos na finalização.

O terceiro exercício consiste numa situação jogada de 11vs11, onde cada vez que a bola abandona o terreno de jogo, são marcadas bolas paradas, sendo este um momento onde a vertente estratégica se encontra bem vincada. Desta forma, e dada a proximidade com o dia de jogo, impedimos que os jogadores adquiram níveis altos de fadiga, quebrando recorrentemente o prolongamento das situações jogadas.

Por último, é realizado o conhecido torneio das 3 equipas, com algumas nuances distintas do outro contexto onde estive inserido. O torneio era composto por 6 rondas, sendo que cada equipa disputa 4 jogos e assume o papel de apoios por fora em 2 outros. Não existe, portanto, a regra do bota-fora, averiguando o resultado final de cada partida ao fim de 3 minutos. É ainda permitido aos apoios realizarem cruzamentos, o que por vezes torna o jogo repetitivo e à base de situações de passe longo em direção às zonas de finalização. No final, são contabilizados os pontos e averiguados os vencedores.

MICROCICLO Nº	41	DATA	04/04	CONTEÚDOS	O.O. - Dinâmicas Ofensivas B.P. - Contos Ofensivos e Defensivos - Livres Ofensivos e Defensivos
TREINO Nº	173				

EXERCÍCIO 1

Meininhos

GRÁFICO

10'

DESCRIÇÃO

EXERCÍCIO 2

Movimentações ofensivas

GRÁFICO

20'

DESCRIÇÃO

4 dinâmicas ofensivas x 5'

EXERCÍCIO 3

Jogo das Bolas Paradas

GRÁFICO

20'

DESCRIÇÃO

→ Bola sem pre que sem marca-se: → Conta Of+Def ou
→ Livre Of ou Def

EXERCÍCIO 4

Torneio das 3 equipas

GRÁFICO

6x3'

DESCRIÇÃO

→ 6 jogos 3-3pt 4-1pt 3-0pt

OBSERVAÇÕES:

Figura 47 - Quinta-feira (MD-2)

4. Desenvolvimento Profissional

4.1 Crescimento pessoal e profissional

Ao longo desta época foram várias as experiências que me colocaram fora da zona de conforto, sendo esse o primeiro passo para o crescimento. Procurei em todos os momentos aprender com as pessoas que tive a felicidade de me cruzar durante esta temporada. Este desenvolvimento foi notório quer a nível pessoal, como profissional, sentindo-me cada vez mais preparado para enfrentar os desafios que o futuro me poderá reservar.

A presente época ensinou-me, de forma bruta, que nem todos os intervenientes do futebol se regem pelos mesmos princípios éticos, sendo muitas vezes mal-intencionados e pouco transparentes. A minha forma de estar no futebol em nada corrobora com os atos de alguns agentes do desporto, pelo que estou cada vez mais certo dos valores que me pretendo guiar.

No início do estágio, receava a relação de treinador-jogador com atletas de faixas etárias superiores à minha, e de que forma isso poderia afetar a minha autoridade e transmissão da mensagem. Este medo foi rapidamente desmistificado, sendo muito bem recebido e nunca tido sido colocado em causa pela minha idade ou falta de experiência nestes contextos. Apercebi-me que o jogador reconhece quem tem intenções de o ajudar, valorizando competência em detrimento de datas de nascimento. De treino para treino, fui ganhando cada vez mais confiança e um maior à vontade para me expressar vocalmente de forma convicta, sendo notórias as melhorias ao nível da dicção e projeção da voz.

A pressão associada ao rendimento em ambos os contextos, exponenciou a minha vontade de aprofundar conhecimentos de modo a poder sugerir acrescentos ao nosso jogo e ao processo de treino. Esta procura incessante de saber mais foi realizada tanto de forma autónoma, recorrendo, por exemplo, a livros, podcasts e análise de jogos, como através de terceiros, promovendo diálogos e discussões com profissionais das diferentes áreas da performance. A minha participação no planeamento da estratégia pré-jogo e durante o mesmo,

permitiu-me ampliar a minha visão sobre para as possibilidades de desbloquear um jogo, além de me capacitar para analisar e adaptar *in loco* aos comportamentos adversários.

A liberdade e o espaço dado por ambos os treinadores principais que convivi ao longo desta época, foi também um ponto muito importante para o meu desenvolvimento, permitindo-me testar ideias e executá-las em diferentes contextos, fazendo-me sentir parte importante do processo. Desta forma, e dadas as responsabilidades que me foram decretadas, aprendi também com o erro, procurando uma transcendência diária, para que na próxima vez que fosse chamado a intervir, pudesse dar uma melhor resposta.

A dicotomia de crenças e métodos entre os dois contextos proporcionou-me vivências muito distintas, gerando vários momentos de reflexão que me permitiram reforçar ou modificar ideias preconcebidas. Experimentar estas abordagens contrastantes, possibilitou-me observar de perto diferentes maneiras de liderar, comunicar e preparar a equipa para a competição. Assim, aprendi que, embora haja várias formas de perceber o futebol e as relações humanas, é essencial que haja uma grande capacidade de leitura e adaptação às especificidades do contexto. A imersão em realidades tão distintivas, não só ampliou os meus horizontes futebolísticos, como também potencializou a minha capacidade de análise crítica, solidificando uma filosofia própria, baseada na interiorização do que considero ser o melhor da cada abordagem.

4.2 Reflexões sobre o contexto

4.2.1 Valadares Gaia Futebol Clube

A época desportiva 2023/24 fica marcada pela minha primeira experiência em futebol sénior, sendo por isso também o alcançar de um sonho que não esperava que se realizasse num momento tão precoce da minha carreira como profissional do desporto. Após a desilusão de ver cair o acordo com o São João de Ver a poucos dias do começo da pré-época, foi com muito bons olhos que

vimos a possibilidade de ingresso no Valadares Gaia Futebol Clube, mesmo que com a época já em andamento.

Desde cedo “arregaçamos as mangas” e “colocamos as mãos à obra”, com muito trabalho e compromisso, procurando desde logo implementar a nossa ideia, que apesar de representar uma mudança radical para os estímulos anteriores, foi recebida de muito bom grado por todos os elementos. Os primeiros dias foram fantásticos, com um elevado nível de exigência, criando desde logo laços com os jogadores, procurando promover um sentimento de família, onde todos remassem para o mesmo lado, sentindo as dores uns dos outros.

Contudo, após poucos dias da nossa entrada, começa o grande pesadelo que culminaria na nossa saída. Os pagamentos relativos aos salários começaram a atrasar, com promessas constantes que estes seriam regularizados “no dia seguinte”, promessas essas quebradas dia após dia, semana após semana. A incerteza e a desconfiança começaram a levantar-se no seio do grupo, e a alegria que caracterizava a equipa inicialmente, começava, aos poucos, a desaparecer. As cabeças surgiam nos treinos cabisbaixas, e isso, obrigou a uma transcendência da parte da equipa técnica, a qual se juntou, desde o início, à luta dos jogadores.

Na véspera da nossa estreia no campeonato, cai mais uma “bomba” no grupo de trabalho. O treinador principal, e outros elementos da equipa técnica, não teriam sido inscritos e não poderiam, por isso, estar presentes no banco de suplentes no primeiro jogo. Além disso, outros 4 jogadores, que até agora não tinham visto a sua inscrição concluída, viram esta ser adiada por mais um jogo. A expectativa que esta situação fosse resolvida era muita, havendo um bombardeamento de desculpas e justificações ao mesmo ritmo que os problemas surgiam. A não inscrição do treinador principal e de outros jogadores, acabaria por se manter até ao jogo em casa contra o Vila Meã, o qual após decisão da equipa técnica, marcaria o fim da nossa ligação ao clube.

Durante a nossa passagem, o desgaste emocional de todos os envolvidos foi tremendo, tendo inclusive levado a uma greve dos jogadores na semana do jogo contra o São João de Ver. Procuramos continuamente ajudar os jogadores

a potenciar as suas qualidades, conciliando com uma tentativa constante de apoio psicológico e emocional, criando fortes laços que perdurarão para sempre.

No tempo em que trabalhamos no clube, foi notório o crescimento no nosso jogar, principalmente em treino, repercutindo em momentos de futebol de qualidade e na obtenção de 4 pontos nos primeiros 2 jogos. Contudo, a equipa, dada a quantidade de jogadores provenientes de contextos onde desceram de divisão, apresentava recorrentemente uma “mentalidade perdedora”, cedendo em momentos fulcrais do jogo e demonstrando receio em ter a bola na sua posse. A ausência da figura do treinador principal no banco, dificultava muito a comunicação e colocava a equipa ainda mais intranquila. Além disso, o relvado sintético do Complexo Desportivo de Valadares evidencia um claro desgaste, apresentando-se como um forte entrave ao nosso jogar. Assim, a nossa insistência nos trabalhos de passe foi ainda maior, focando no pormenor da receção e do passe, de modo a capacitar o jogador com ferramentas para fazer face às dificuldades que o relvado coloca.

Além das dificuldades acima mencionadas, a inexistência de um espaço reservado quer para ginásio quer para apresentação de vídeo, limitou algumas dinâmicas que pretendíamos colocar em prática, obrigando à alteração da logística de treino. No caso da análise de vídeo, esta era realizada num edifício a alguns minutos de distância do local de treino, atrasando, por vezes, o começo do mesmo. Dada a falta de um espaço de ginásio e consequente material, vimos a nossa intervenção ao nível do trabalho de força fora do campo de futebol limitada, obrigando a que o trabalho complementar ao treino fosse realizado de forma muito mais simplificada. Ademais, o incumprimento do pagamento dos salários, limitou a nossa ação perante a caixa das multas, condicionando, a espaços, a nossa atuação sobre infrações ligeiras, e, consequentemente, a imposição da nossa autoridade.

Após um começo promissor, a equipa não foi além da conquista de 4 pontos em 5 jogos, colocando-se no 11.º lugar da classificação. A forte instabilidade do clube, conjugada com as mentiras constantes, a não-inscrição da equipa técnica e a falta de pagamentos relativos aos salários, culminou na inevitável decisão de colocar um ponto final na ligação ao clube, uma medida que, lamentavelmente, peca por tardia.

4.2.2 Sporting Clube de Espinho

Após a saída do Valadares Gaia Futebol Clube, juntamente com a restante equipa técnica, emergiu em mim uma grande incerteza relativamente à continuação das minhas obrigações académicas na época vigente, bem como uma enorme desilusão após ver cair um projeto ao qual me dediquei e sofri tanto. Surge então a possibilidade de fazer parte de um clube que me diz tanto, o Sporting Clube de Espinho. Cresci a ver os jogos do clube da minha terra, no “velhinho” Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas, pelo que muita da minha paixão por este desporto advém dos jogos emocionantes que presenciei naquele lugar mágico. Esta forte ligação, aliada à possibilidade de vivenciar o mais alto nível do escalão de Juniores B, disputando jogos contra os melhores clubes do país, e vendo de perto aqueles que, muito provavelmente, serão no futuro as grandes figuras do futebol português, fizeram-me estar certo do passo seguinte que acabaria por dar.

A receção da equipa técnica foi fantástica, colocando-me completamente à vontade desde o primeiro momento, incentivando desde cedo a que interviesse ativamente no treino e no planeamento do mesmo. De igual forma fui acolhido pelos jogadores, que viram em mim alguém que compreendia as necessidades e especificidades próprias da adolescência, numa faixa etária marcada por um mundo de descobertas, onde se começam a moldar identidades e a tomar decisões que terão implicações para o resto das suas vidas. No dia-a-dia convivi ainda de perto, com vários treinadores de diversos escalões da formação, onde presenciei inúmeros momentos de partilha de conhecimento, existindo um grande apoio transversal a todas as equipas do clube, onde todos desejavam o bem dos seus pares.

A equipa de Juniores B é a única, em toda a formação, que disputa o escalão mais alto do futebol português na sua idade, defrontando as melhores equipas do país. Esta é uma experiência única para todos os intervenientes, contudo, é também um campeonato muito competitivo e, por vezes, imprevisível. Como referido anteriormente, o plantel é composto, em grande parte, por jogadores provenientes de contextos que disputam divisões distritais, o que representa um passo muito grande no nível de exigência. Em campo, ficou

muitas vezes comprovada a grande diferença de qualidade individual, fazendo-nos muitas vezes valer pela força de vontade e garra.

Ao longo da época, foram várias as adversidades sentidas, dificultando um desafio que por si só já se antevia complicado. Desde logo, a qualidade do relvado, que apresenta claros sintomas de desgaste, dificultando o sucesso das ações, tanto em jogo, como em treino. O número reduzido de bolas manifestou-se também insuficiente, afetando a continuidade dos exercícios e o foco atencional dos treinadores, que com frequência necessitavam de abandonar as suas posições para perseguir as bolas que escapavam. Esta condicionante, obrigou a preterir algumas tarefas que desejávamos executar, tornando ainda praticamente impossível a divisão da equipa em mais do que dois grupos de trabalho. A falta de campo inteiro em treino, tal como referido anteriormente, inviabiliza a vivência e recriação de certas situações de jogo, retirando referências espaciais cruciais. Além disso, a falta de intervalo entre o término do treino anterior e o nosso obriga a uma montagem rápida dos exercícios, por norma sem a possibilidade de pré-configurar todas as tarefas, devido à restrição de espaço. Dessa forma, é necessário ajustar e montar os exercícios celeremente durante os períodos de hidratação de modo a evitar que os jogadores fiquem à espera.

A gestão do balneário nem sempre foi uma tarefa fácil para o treinador, com jogadores a condicionarem o bom ambiente do grupo devido à insatisfação dos mesmos relativamente ao seu tempo de jogo. Este descontentamento manifestava-se frequentemente numa falta de empenho e em comportamentos inadequados, tanto durante as sessões de treino como em jogo. A situação transpôs-se para os seus progenitores, que exigiam mais minutos ao fim-de-semana para os seus filhos, mesmo que estes não fizessem por merecer ao longo dos treinos. O coordenador, conjuntamente com o treinador principal, manteve uma posição firme, o que culminou na saída do clube por parte dos jogadores em questão. Após esse acontecimento, o espírito de grupo e a união entre os atletas melhoraram significativamente, refletindo-se num claro aumento da performance.

No momento da minha chegada, a equipa atravessava um momento complicado, sem conhecer o sabor da vitória há vários jogos, tendo apenas

conseguido alcançá-la por 2 vezes até à data. Este panorama manteve-se até à última jornada da primeira volta, onde a equipa consegue derrotar fora de portas o Padroense por 0-1, colocando assim um ponto final a uma série de 8 jogos sem vencer. A paragem de 2 semanas no campeonato e o recomeçar do zero em termos pontuais na segunda volta, deu uma nova vida a todos nós, emergindo uma grande vontade de causar surpresa e de garantir a difícil manutenção.

O começo da 2.^a fase traz um sabor amargo, pois apesar de apenas conseguirmos conquistar um ponto nas primeiras 3 jornadas, a equipa apresentava-se a um bom nível, deixando a clara sensação de que merecia estar melhor colocado na tabela. O jogo contra o Leixões, referente à 4.^a jornada, marca um ponto de viragem, garantindo um empate num terreno difícil e iniciando uma série de resultados positivos. Após esse jogo, a equipa consegue o grande feito de conquistar duas vitórias seguidas, frente ao Paços de Ferreira e ao FC Famalicão, mantendo a invencibilidade por mais duas partidas, garantindo dois empates frente ao Feirense e ao Padroense. À entrada para a 9.^a jornada, reinava o equilíbrio no campeonato, onde apenas 5 pontos separavam o 1.^o lugar do 6.^o, posição ocupada pelo Sporting Clube de Espinho. A equipa acreditava cada vez mais que era capaz, batendo-se de frente com qualquer adversário. Contudo, a derrota em casa frente ao Tondela, por 0-3, iniciou uma série de 5 jogos sem pontuar, sentenciando uma descida que se antevia desde o início da época. No último jogo do campeonato, foi lançada a missão de deixarem uma boa última imagem, com o objetivo de valorizar as individualidades e de dignificar o clube, resultando numa vitória por 3-0 frente ao Feirense, brindando o resultado com uma excelente exibição.

A equipa termina assim a época no penúltimo lugar, não conseguindo ser bem-sucedido no seu principal objetivo – garantir a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores B – 1.^a Divisão. Embora o balanço não seja positivo, foi notório o crescimento tanto do coletivo, como das individualidades, nos 6 meses que estive ao serviço do clube, permitindo ainda sonhar pela manutenção até às últimas jornadas, algo que parecia já assumido por muitos como uma tarefa impossível.

4.3 Reflexões críticas e confronto de realidades

A reflexão crítica está presente de forma constante na minha vida, sendo para mim, o ponto vital que alavanca o crescimento pessoal e profissional. Desde criança que não aceito tudo o que me é dado ou transmitido de forma leviana, levantando questões e desafiando as verdades “absolutas”. Procuro ver o porquê além de cada ação, retirando as minhas próprias conclusões e gerando um autoconhecimento, que, mesmo esse, se encontra constantemente a ser alvo de refutações, emergindo um conhecimento ainda mais forte e, sempre que possível, sustentado pela prática. Os bons exemplos ajudam-me a trilhar o caminho que pretendo seguir, contudo, é também com os maus que interiorizo os comportamentos com os quais não me revejo e não me pretendo guiar, formulando a minha identidade através de experiências tanto positivas, como negativas.

A vivência de ambos os contextos, sendo eles tão distintos, permitiu-me crescer de forma notória ao longo da época. Deparei-me com várias situações que me levaram a refletir sobre como atuaria se estivesse na mesma posição que outras pessoas. Na maior parte das vezes, cheguei à conclusão de que provavelmente agiria da mesma forma, contudo, nem sempre fui totalmente de acordo com as decisões e ações tomadas por terceiros. E ainda bem que assim o é, pois o quão chato seria o mundo se todos o víssemos com os mesmos olhos.

A minha relação com todos os elementos com quem contactei ao longo desta época foi excelente, criando amizades que levarei para a vida e contactando com profissionais de excelência, em quem revejo futuros promissores em diversas áreas. Assim, as minhas reflexões e opiniões em momento algum afirmam que qualquer interveniente age de forma incorreta, pois não acredito em certos ou errados, mas sim em diferentes crenças e formas de agir.

Os líderes de ambos os processos, apresentam personalidades vincadas e lideranças fortes (embora impostas de maneira distinta), contudo, são mais as coisas que os separam do que os unem. O FG vê o futebol de uma maneira muito mais romântica, onde o jogar bem se superioriza sempre ao ganhar. Por

outro lado, o HP olha para o jogo de forma pragmática, procurando atalhos para chegar à vitória. Estas duas visões antagónicas, fizeram-me repensar na minha própria visão do futebol. Acredito plenamente que o jogar bem, o que quer que isso seja, nos aproxima da vitória e permite que a médio-longo prazo esta possa surgir mais vezes e de forma sustentada. Contudo, dada a especificidade do alto rendimento, onde a continuidade nos projetos depende mais dos resultados do que do jogo dentro das 4 linhas, a vitória é, muitas vezes, o que sustenta e alimenta o jogar, pelo que nunca deve ser levado de forma leviana.

A abordagem para com os jogadores é também muito diferente. Enquanto o FG, e a (nossa) equipa técnica no geral, procura criar uma ligação forte com os atletas (sentimento de família), reinando um ambiente de boa disposição, mas nem por isso menos exigente, o HP mantém desde cedo uma certa distância para com os seus pupilos, estabelecendo uma relação maioritariamente “profissional”. Embora as duas posturas sejam igualmente aceitáveis e justificáveis, em ambos os contextos procurei manter uma relação próxima com os jogadores, conhecendo-os mais aprofundadamente e utilizando isso a meu favor nos momentos de cobrança. É esta a forma de estar que eu acredito, contudo, é importante ter sempre em consideração a especificidade do contexto, que pode e deve moldar a minha maneira de agir.

O processo de planeamento e operacionalização do treino é para mim uma grande paixão, sendo muito gratificante perceber o crescimento a nível coletivo e individual resultante do trabalho árduo realizado nos bastidores. Assim, é um momento pelo qual tenho muito interesse, e, por isso, é alvo de vários momentos de reflexão. A dinâmica de treino da equipa técnica do Valadares Gaia Futebol Clube, já vem a ser trabalhada há bastante tempo, pelo que se aproxima daquilo que considero ser a maneira ideal de executar todo o processo. Ainda assim, existe alguns pontos a melhorar, como a melhor definição das tarefas de cada treinador em cada exercício, fazendo com que todos os olhos não tenham o mesmo foco, possibilitando uma maior abrangência de feedback e aspetos observados.

No Sporting Clube de Espinho, foram maiores as discordâncias relativas ao processo de treino. Desde logo, dada a hora de término do treino e ainda as restantes obrigações profissionais de cada elemento da equipa técnica, nem

sempre era discutido o treino realizado, nem o que se viria a realizar no dia a seguir. Assim, o planeamento era, por vezes, feito de forma autónoma pelo treinador principal, dificultando a minha intervenção durante os exercícios. O trabalho de força realizado antes da sessão de campo, nem sempre teve, a meu ver, os resultados idealizados, tendo algumas vezes afetado de forma clara o rendimento em treino e em jogo, provocando uma elevada fadiga nos jogadores e consequentemente levado a piores decisões, execuções e a uma diminuição da intensidade de jogo. Contudo, após algum tempo, este trabalho foi reavaliado e ajustado por uma versão mais apropriada às necessidades e aos dias da semana.

Já no trabalho de campo, eram algumas as condicionantes que dificultavam a qualidade do treino, como o facto de apenas treinarmos em meio-campo, o desgaste do relvado, o baixo número de bolas disponíveis, o cansaço dos jogadores, que por causa do treino se deitavam tarde e no dia a seguir, tinham de se levantar cedo, colocando em causa o seu descanso, entre outras. Relativamente à parte que é possível controlar, existem também algumas questões passíveis de ajustes para um melhor funcionamento do treino.

Desde logo o tempo de exercitação, que comumente se prolonga por grandes períodos e com poucos intervalos, sendo perceptível o decréscimo da qualidade de execução e decisão. A intensidade e a concentração nas ações sofre também um forte impacto, pelo que, a meu ver, a redução da duração de cada repetição, com, se necessário, um aumento das séries, traria benefícios na performance dos jogadores durante os exercícios. Aquando da minha chegada, eram poucos os momentos competitivos em treino, em que as contagens de pontuações nas tarefas eram rapidamente esquecidas e sem implicação prática no final das mesmas. Esta é uma questão que entronca na falta de um sistema de punições e premiações consoante os resultados em cada exercício. Na minha opinião, a contabilização dos pontos e a implementação de um sistema simples de castigo no final de cada momento, eleva consideravelmente a competitividade e, por consequência, a intensidade do exercício.

Ao longo da semana, era ainda bastante comum a representação da estrutura do adversário, sendo que, na maior parte das vezes, esta era reproduzida por jogadores que, em teoria, seriam suplentes. No meu ponto de

vista, esta prática, de forma tão recorrente, gera nos jogadores alguma dúvida entre o que é o nosso jogar, e o que são as dinâmicas dos adversários, incorrendo no risco de levar a uma aquisição de comportamentos que não são os que queremos ver repercutidos em jogo. Ademais, a divisão frequente de jogadores com maior qualidade contra os de menor, para além de desnivelar os exercícios, poderá criar desânimo e elevados níveis de insucesso nos jogadores com menor tempo de jogo.

Relativamente ao jogo, no Valadares Gaia, o 11 titular era transmitido no último treino da semana, enquanto no Sporting Clube de Espinho apenas era comunicado no balneário antes do jogo. Embora ambas as abordagens tenham os seus benefícios, revejo-me mais na primeira, permitindo que o jogador que vai jogar possa controlar uma possível ansiedade num maior espaço de tempo. Já os jogadores que não começam de início, terão esse mesmo espaço temporal para digerir a “azia” e chegarem ao jogo com a cabeça mais limpa.

Outro ponto extremamente importante é a palestra pré-jogo, que, a meu ver, deve ser curta e concisa, contendo informações cirúrgicas sobre o jogo e transmitindo motivação e confiança aos jogadores. No Sporting Clube de Espinho, tal não acontecia, debruçando-se sobre temas de pouca relevância para o encontro que seria disputado e alongando-se, por vezes, por períodos de tempo bastante exagerados. Esta questão tem implicação na postura e predisposição dos jogadores, sendo comum a demonstração de apatia e desatenção face à palestra. Além disso, é ainda importante ter em consideração que estamos a lidar com jovens de 16 e 17 anos, os quais nem sempre possuem uma elevada capacidade de concentração, pelo que após poucos minutos, a retenção de informação tende a descer consideravelmente.

Por último, considero que a ausência de análise de vídeo regular representa uma lacuna significativa. A equipa é composta por jogadores provenientes de variadíssimos contextos, onde nem todos tiveram acesso à melhor formação de base, pelo que muitos apresentam deficiências tanto ao nível da execução do gesto técnico, como na tomada de decisão e posicionamento em campo. Por vezes, existe alguma resistência a aceitar a existência destes défices e erros, pelo que a visualização através de vídeo, permite que os jogadores reconheçam e possam desconstruir as suas ações.

Além disso, é um momento muito importante para a correção e ajuste de comportamentos coletivos, sendo essencial para o crescimento na ideia de jogo. Relativamente à análise do adversário, é também uma componente importante, pois possibilita a identificação de padrões de ação, preparando os jogadores para as dificuldades que enfrentarão e oportunidades que poderão aproveitar.

5. Considerações Finais e Perspetivas para o futuro

Finalizada a época, e de acordo com o que foi realizado ao longo da mesma, torna-se pertinente refletir de forma geral sobre os acontecimentos e aprendizagens. Tive o privilégio de interagir com profissionais extraordinários, mas, acima de tudo, com seres humanos excecionais, que, em todos os momentos, me apoiaram e contribuíram positivamente para o meu crescimento pessoal e profissional. Representei grandes instituições, as quais guardo profundo carinho e apreço, com destaque especial para o meu Sporting Clube de Espinho, onde cresci como espectador e, agora, pude contribuir, ainda que de forma modesta, com o meu trabalho.

Contactei pela primeira vez com uma equipa sénior, onde, apesar das dificuldades consideráveis, aprendi tanto em tão pouco tempo. Os meus receios iniciais em relação ao contacto com jogadores mais velhos rapidamente se esmoreceram, tendo sido muito bem recebido e conseguindo impor a minha autoridade. Dada a necessidade de recorrentemente ter de explicar exercícios e intervir ativamente nos treinos, melhorei a minha comunicação a olhos vistos, sendo esta cada vez mais fluída e projetada.

A vivência de contextos altamente exigentes e competitivos, onde existe uma elevada pressão para a obtenção de resultados, obrigou-me a uma constante transcendência, desenvolvendo o meu conhecimento sobre o jogo, bem como o entendimento sobre as diferentes áreas do rendimento. Além disso, a interação com contextos tão distintos e com especificidades tão próprias, permitiu-me descobrir novos horizontes e refletir sobre as diferentes maneiras de abordar o mesmo problema.

Aprendi também, da pior forma, que nem todos os agentes do desporto se regem pelos mesmos valores que eu, e isso ensinou-me a estar mais preparado para o futuro. Passei momentos difíceis, que me derrubaram, mas que também me fizeram levantar mais forte e com ainda mais vontade de ser bem-sucedido. Errei várias vezes, que me fizeram ir para casa chateado comigo mesmo, refletindo e analisando posteriormente sobre o que poderia fazer melhor

no treino seguinte. Perdi muitos jogos, mais do que idealizava, e isso, serviu de gásóleo para querer ser melhor a cada dia, e, sempre que possível, ajudar a que equipa se aproxime um bocadinho mais da vitória no jogo seguinte.

Coletivamente, e apesar dos objetivos relacionados com a performance não terem sido cumpridos nos dois clubes, estou convicto que as duas equipas técnicas tiveram um impacto positivo no desenvolvimento dos jogadores. A diferença qualitativa existente, em ambos os contextos, em comparação com os adversários diretos, revelou-se decisiva no desfecho final. Pessoalmente, os objetivos delineados no início do estágio acabaram por ser todos alcançados, terminando a época sentindo-me muito mais preparado para dar resposta às exigências e necessidades do futebol.

Relativamente ao futuro, tenho bem claro que pretendo continuar a trabalhar em contextos de alto rendimento, onde a pressão e a exigência são elevadas, colocando-me constantemente fora da zona de conforto e abrindo portas ao meu crescimento. Planeio ainda dar continuidade à minha formação académica, expandindo os meus conhecimentos sobre as diferentes áreas de apoio ao rendimento com o intuito de me tornar num profissional do desporto mais versátil e completo.

Sorri, ri às gargalhadas, festejei grandes golos, abracei os meus pares e construí amizades valiosas, mas também chorei e caí muitas vezes. Isto é o futebol que eu tanto amo.

6. Referências Bibliográficas

- Ancelotti, C. (2021). *Se non vinco, non diverto*. Corriere dello Sport. <https://www.corrieredellosport.it/news/calcio/calcio-estero/liga/real-madrid/2021/11/27-87403437/ancelotti-esclusivo-se-non-vinco-non-diverto>
- Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica: A singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital*. MCSports.
- Capra, F. (2006). *A teia da vida: Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos* (N. R. Eichenberg, Trad.). Editora Cultrix. (10ª reimpressão).
- Carvalho, C. (2006). *Periodização tática*. ANTF (Associação Nacional dos Treinadores de Futebol).
- Carvalho, C., Lage, B., & Mário Oliveira, J. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer* (2ª ed.). Lisboa: Prime Books.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Costa, J. (2006). *Relações Interpessoais no Atletismo. O caso da relação e comunicação-treinador atleta*. <http://www.aag.pt/artigos/artigost06.htm>
- Davis, K., & Newstrom, J. W. (2004). *Comportamento humano no trabalho: Uma abordagem psicológica*. Pioneira Thompson.
- De Zerbi, R. (2021). *Costruzione dal basso? Risponde Mr De Zerbi alla Bobo Tv* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BBZ78KKCG2o>
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Org.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227–234). Porto:

- Garganta, J. M. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/10267>
- Gomes, A. R., & Cruz, J. (2006). *Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição*. Estudos De Psicologia/Estudos De Psicologia, 11(1), 5–15. <https://doi.org/10.1590/s1413-294x2006000100002>
- Gordillo, A. (2004). *El entrenador como director de equipo y la dinámica del grupo deportivo*. Máster Profesional en Alto Rendimiento Deportes de Equipo.
- Gréhaigne, J. F., & Guillon, R. (1992). *L'utilisation des jeux d'opposition à l'école*. Revue de l'Éducation Physique, 32(2), 51-67.
- Gualtieri, A., Rampinini, E., Iacono, A. D., & Beato, M. (2023). *High-speed running and sprinting in professional adult soccer: Current thresholds definition, match demands and training strategies. A systematic review*. Frontiers in Sports and Active Living, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1116293>
- Guardiola, P. (2022, agosto 10). *Conferência de imprensa pré-jogo vs Bournemouth*. https://www.eurosport.com/football/premier-league/2022-2023/manchester-city-boss-pep-guardiola-says-focus-on-tactics-is-to-make-players-feel-more-comfortable_sto9081829/story.shtml
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. FCDEF-UP. Porto.

- Guilherme, J. (2012). *Periodização Tática - Pressupostos e Fundamentos*. CBF, EBF Escola Brasileira Do Futebol, Brasil.
<https://pt.slideshare.net/slideshow/periodizacao-ttica-jos-guilherme-oliveira/31514036>
- Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1986). *Psicologia para administradores: a teoria e as técnicas da liderança situacional*. São Paulo: Editora Pedagógica Universitária.
- Hotz, A. (1999). *Corrigir apenas o estritamente necessário, variar o mais possível*. Treino Desportivo, 6, 22-36.
- Lima, T. (2000). *Saber Treinar, Aprende-se*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Maciel, J. (2011). *Conversas de Futebol: Jorge Maciel*. [Entrevista realizada por Luís Esteves]. Organização do Jogo.
<https://organizacaodejogo.blogspot.com/2011/09/conversas-de-futebol-jorge-maciel.html>
- Metzler, J. (1987). *Fondements théoriques et pratiques d'une démarche d'enseignement des sports collectifs*. Spirales, (1, complément), 143-151.
- Pinto, J. (1991). *A caracterização do esforço no futebol e algumas das suas implicações no treino*. In Jorge Bento & António Marques (eds.), *Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa - As ciências do desporto e a prática do desporto* (pp. 23-34). Porto: FCDEF-UP.
- Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Visão e Contextos.
- Sérgio, M. (2023). *Primeira Pessoa*. RTP, Portugal.
<https://www.rtp.pt/play/p11167/e691982/primeira-pessoa>
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MCSports.

- Tamarit, Xavier. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica* – Vítor Frade aclara. Valencia: MBF.
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2021). Soccer. In *Football Intelligence* (pp. 3–16). <https://doi.org/10.4324/9781003223375-2>
- Tobar, J. B. (2013). *Periodização tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola de Educação Física.
- Van Gool, D., Van Gerven, D., Boutmans, J., Reilly, T., Lees, A., Davids, K., & Murphy, W. (1988). *The physiological load imposed on soccer players during real match-play*. Science and football, S. 51-59.
- Weineck, J. (2002). *Manual do treino ótimo: Teoria do treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes*. Lisboa: Instituto Piaget, Horizontes Pedagógicos