

**U. PORTO**



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de Estágio Profissionalizante no escalão de Sub-15 de  
futebol masculino do Gondomar Sport Clube, na época  
desportiva 2023/2024**

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

**Orientador:** Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

**Tutor:** Fábio Ricardo Gomes Pereira

**Helena Isabel Pinto Macieira**

**Porto, 2023**

### **Ficha de catalogação:**

Macieira, H. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante no escalão de sub15 de futebol masculino do Gondomar Sport Clube, na época desportiva 2024/2025*. Porto: H. Macieira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL; TREINADORA, TREINO, ESTÁGIO  
PROFISSIONALIZANTE, INICIADOS

## **Agradecimentos**

Na culminância deste trabalho, é imperativo reconhecer e expressar minha gratidão a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste projeto. A jornada que me levou até aqui foi repleta de desafios, aprendizados e experiências enriquecedoras, e a sua concretização não teria sido possível sem o apoio, a colaboração e a dedicação de diversos indivíduos que se tornaram fundamentais ao longo deste percurso.

Agradeço à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, uma instituição histórica que tem sido fundamental para o meu crescimento, acolhendo-me desde cedo e tornando-se uma casa ao longo destes seis anos de aventura. Sempre sonhei em estudar aqui, e cada momento vivido foi essencial para minha formação.

Ao Professor Doutor José Guilherme, expressei minha profunda gratidão pela orientação e pela transmissão de conhecimento e valores. A sua disponibilidade constante para auxiliar a minha evolução, especialmente até o último minuto, foi crucial para a realização deste sonho.

Ao Gondomar Sport Clube, agradeço pela oportunidade e pelo voto de confiança no meu trabalho.

Aos treinadores, que contribuíram para que esta época fosse única e que me ajudaram no meu percurso enquanto treinadora.

Aos meus atletas, que sempre foram os principais intervenientes neste objetivo, expressei o meu sincero obrigado pela oportunidade de aprender com vocês.

Ao Fabinho, por embarcar nesta aventura comigo e por ser meu tutor.

À Patrícia Magalhães, que fez das tripas coração para que isso fosse possível e que, até o final, esteve sempre pronta a ajudar. Nunca vai ser possível agradecer-te o suficiente.

À Catarina Araújo, que acreditou em mim desde o início, sempre incentivando-me com palavras de apoio nas dificuldades: "Bora, tu consegues!". E sempre pronta para me ouvir quando as dúvidas surgiam.

À minha família pelo apoio incondicional em todos os momentos, e às aventuras e partilhas vivenciadas, aprendizagens únicas que levo para a vida.

Ao meu namorado, José Silva, à minha pessoa, que está sempre presente em todos os momentos, pronto para enfrentar as adversidades ao meu lado, incentivando-me a nunca desistir. O meu pilar em momentos de incerteza e dúvidas, sempre a fazer-me seguir em frente e a acreditar que sou capaz, acreditando em mim, mesmo quando eu não consigo. Sou profundamente grata por ter ao meu lado.

Aos meus sobrinhos, que são o melhor que a vida me deu. O amor por vocês é impossível colocar em palavras. Sou sortuda por me terem escolhido para vossa tia.

Ao meu afilhado, a criança mais inacreditável que me podia ter aparecido na vida e que, sem saber, é ele que me resgata das batalhas mais difíceis da vida. O meu ponto de luz. O meu amor por ti é imensurável.

Aos meus irmãos, que são a parte mais louca da minha vida, os meus pilares, são as peças mais fundamentais da minha vida. Ao longo de toda esta caminhada, acreditaram em mim até o último minuto.

Por fim, aos meus pais, que é difícil transmitir em palavras o que sinto por eles. Apenas agradecer pelos sacrifícios, por apoiarem incondicionalmente neste meu sonho, sendo o exemplo perfeito de "amor incondicional". Obrigado por tudo o que fizeram por mim. Tenho certeza de que o sucesso que almejo será também um reflexo do vosso amor e apoio.

## Resumo

O presente relatório foi realizado no âmbito do 2.º Ciclo em Treino Desportivo, com especialização em alto rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, na equipa de futebol de Iniciados (Sub15) do Gondomar Sport Clube, durante a época 2023/2024.

Procurei orientar o meu trabalho com base nos princípios de formação, criatividade e talento, compreendendo e respeitando as características específicas da equipa, do clube, da localidade e do contexto nacional.

Ao longo deste relatório, discorro sobre o futebol de formação, o desenvolvimento da criatividade e talento dos jovens jogadores, bem como o contexto em que a prática se inseriu. Descrevo detalhadamente como organizei a equipa taticamente, de que maneira promovi uma maior participação ativa dos jogadores nos treinos e jogos, e como utilizei os recursos disponíveis no clube para alcançar os objetivos propostos. Adicionalmente, apresento reflexões comparativas sobre o estado da equipa e o meu próprio desenvolvimento antes e depois do estágio, analisando o progresso alcançado tanto no plano desportivo quanto no pedagógico.

Ao término do estágio, é possível fazer um balanço positivo. No final da época, constatei que os jogadores demonstraram uma maior capacidade criativa e autonomia na tomada de decisões em situações imprevisíveis do jogo, movendo-se além das instruções diretas do treinador e aplicando um raciocínio crítico adaptado às dinâmicas do campo. Esta experiência permitiu-me não só melhorar as competências técnicas e pedagógicas, como também me tornou uma treinadora mais capacitada e confiante para desafios futuros no treino desportivo.

**Palavras-Chave:** FUTEBOL; TREINADORA, TREINO, ESTÁGIO  
PROFISSIONALIZANTE, INICIADOS.



## Abstract

This report was conducted as part of the 2nd Cycle in Sports Training, with a specialization in youth coaching, at the Faculty of Sports, University of Porto, in the U-15 football team of Gondomar Sport Club during the 2023/2024 season. As an intern coach, I was one of those responsible for leading the team. I aimed to guide my work based on the principles of development, creativity, and talent, while understanding and respecting the specific characteristics of the team, the club, the region, and the national context.

Throughout this report, I discuss youth football, the development of creativity and talent in young athletes, and the context in which the practice took place. I provide a detailed description of how I organized the team tactically, promoted greater active participation from the players in training and games, and utilized the resources available at the club to achieve the set goals. Additionally, I present comparative reflections on the state of the team and my own development before and after the internship, analyzing the progress made both in sporting and pedagogical terms.

At the end of the internship, a positive assessment can be made. By the end of the season, I observed that the players had shown greater creative ability and autonomy in decision-making during unpredictable game situations, moving beyond the direct instructions of the coach and applying critical thinking adapted to the dynamics of the field. This experience not only helped me improve my technical and pedagogical skills but also made me a more prepared and confident coach for future challenges in sports training.

**Keywords:** FOOTBALL; COACH; TRAINING; PROFESSIONAL INTERNSHIP; YOUTH TEAM.



## Índice Geral

Abstract.....	VII
Índice Figuras .....	XIII
Índice Tabelas .....	XV
Lista de Abreviaturas .....	XVII
<b>1. Introdução.....</b>	<b>3</b>
1.1. A Experiência No Mundo Do Futebol.....	4
1.2. O Jogo De Futebol De Encontro Aos Objetivos Do Estágio .....	4
1.3. Objetivos Pessoais, Académicos, Profissionais E Performance.....	6
1.3.1. Objetivos Pessoais .....	6
1.3.2. Objetivos Académicos .....	7
1.3.3. Objetivos Profissionais .....	7
1.4. Estrutura Do Relatório De Estágio .....	8
<b>2. Contextualização Da Prática .....</b>	<b>13</b>
2.1 Macro Contexto Concetual.....	13
<b>3. Contexto Constitucional.....</b>	<b>19</b>
3.1 O Clube.....	19
3.2 Palmarés Do Gondomar Sport Clube .....	21
3.3 Instalações.....	24
3.4 Formação .....	26
3.5 Talento Desportivo.....	27
3.6 Natureza Do Jogo De Futebol.....	32
3.7 O Treino Desportivo: As Suas Principais Características .....	35
3.7.1 Princípio De Sobrecarga.....	36
3.7.2 Princípio De Reversibilidade .....	38
3.7.3 Princípio De Especificidade .....	38
3.7.4 Princípio Da Individualidade Biológica.....	40
3.8 O Desporto De Crianças E Jovens E A Intervenção Do Treinador .....	40
3.8.1. Dimensões De Intervenção Pedagógica: Quais As Variáveis E Os Fatores Determinantes? .....	44
3.8.2. Instrução .....	45
3.8.3. Gestão De Treino .....	46
3.8.4. A Disciplina E O Clima De Sessão De Treino.....	47
3.9. Observação No Futebol.....	49

3.10.	Fundamentos De Jogo .....	54
3.10.1.	Tática E Estratégica .....	54
3.10.2.	Princípios De Jogo .....	55
4.	Contexto De Natureza Funcional .....	62
4.1	Equipa Técnica .....	63
4.2	Caracterização Do Plantel E Da Equipa Técnica .....	64
4.3	Padrão Semanal .....	68
4.3.1	Segunda-Feira .....	83
4.3.2	Terça-Feira .....	83
4.3.3	Quinta-Feira .....	85
4.3.4	Sexta-feira .....	89
4.3.5	Domingo .....	91
4.4	Época .....	94
5.	Modelo de Jogo .....	101
5.1	Estrutura de Jogo .....	103
5.2	Macro Princípios do Modelo de Jogo .....	109
5.3	Organização Ofensiva (OF) .....	111
5.4	Transição Defensiva (TD) .....	116
5.5	Organização Defensiva (OD) .....	119
5.6	Transição Ofensiva (TO) .....	123
5.6.1	Esquemas Táticos Ofensivos .....	126
5.6.1.1	Cantos Ofensivos .....	126
5.6.1.2	Lives Laterias Ofensivos .....	128
5.6.2	Esquemas Táticos Defensivos .....	129
5.6.2.1	Cantos Defensivos .....	129
5.6.2.2	Livres Laterais Defensivos .....	131
6.	Retrato da época .....	135
6.1	Período pré-competitivo .....	135
6.2	1ª Fase do Campeonato .....	136
6.3	2ª Fase – Fase de Manutenção .....	138
7.	Reflexões Críticas .....	143
7.1	Reflexão Crítica: Mudança de Treinador .....	143
7.2	Reflexão Crítica: Dos Objetivos Delineados aos Objetivos Atingidos .....	146
7.3	Reflexão Crítica: Ao Longo da Época Desportiva .....	148
7.3.1	Falta de Empenho em Treino .....	148
7.3.2	Inquietações e Expectativas Iniciais .....	149

<b>8. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional .....</b>	<b>153</b>
<b>9. Considerações Finais .....</b>	<b>159</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>163</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>iii</b>



## Índice Figuras

Figura 1 - Símbolo Gondomar Sport Clube.....	19
Figura 2 - Estádio S. Miguel (campo principal) .....	24
Figura 3 - Campo de treinos da formação .....	24
Figura 4 - Campo de treinos - Futebol de 7 .....	25
Figura 5 - 1x1 com paredes .....	87
Figura 6 - 8x7+GR .....	88
Figura 7 - 11x11 com largura obrigatória .....	88
Figura 8 - 4x2 Velocidade em transição.....	89
Figura 9 - Adversários na 1ª Fase do campeonato nacional de iniciados da 2ª divisão .....	95
Figura 10 - Adversários 2ª Fase - Fase da Manutenção.....	96
Figura 11 - Esquema tático 1-5-3-2 .....	105
Figura 12 - Esquema tático 1-4-3-3 .....	107
Figura 13 - Fase de construção.....	112
Figura 14 - Fase de criação .....	114
Figura 15 - Cruzamento da linha da área .....	115
Figura 16 - Cruzamento da linha de fundo.....	116
Figura 17 - Organização Defensiva .....	121
Figura 18 - Pressão na Organização Defensiva .....	121
Figura 19 - Pressão Organização defensiva no corredor lateral .....	122
Figura 20 - Movimentações Canto Ofensivo .....	127
Figura 21 - Movimentações Livre Lateral Ofensivo .....	128
Figura 22 - Posicionamento Canto Defensivo.....	130
Figura 23 - Livres Defensivos .....	132



## **Índice Tabelas**

Tabela 1 - 1º Direção do Football Club de Gondomar .....	19
Tabela 2 - Princípios Operacionais (Bayer,1994 cit. por Costa et al., 2009) .....	56
Tabela 3 - Princípios Específicos de Jogo (Queiroz, 1983, 1986; Garganta et al., 2013) .....	57
Tabela 4 - Caraterização do Plantel .....	66
Tabela 5 – Microciclo.....	68



## **Lista de Abreviaturas**

DMSP - Developmental Model of Sports Participation

LTAD - Long-Term Athlete Development

YPD - Youth Physical Development

FCG - Football Club de Gondomar

GSC - Gondomar Sport Clube

UT – Unidade de Treino

OF -Organização Ofensiva

TD – Transição Defensiva

OD – Organização Defensiva

TO - Transição Ofensiva

GR – Guarda-redes



I.

## **INTRODUÇÃO**



## 1. Introdução

O relatório de estágio profissionalizante desenvolvido teve em vista a obtenção do grau II de treinador de futebol e o título de Mestrado, sendo posteriormente avaliado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto do Mestrado no 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens com especialização na modalidade de Futebol. O estágio realizou-se como Treinadora-Adjunta Estagiária na equipa masculina de Sub15 do Gondomar Sport Clube que, por sua vez, compete na Federação Portuguesa de Futebol, Campeonato nacional da 2.ª divisão de iniciados A, 2023/2024.

Tendo a possibilidade de escolher o estágio profissionalizante como forma de conclusão deste 2º ciclo, não hesitei em escolher essa opção, muito pela vontade de compreender o contexto de Alto Rendimento, desenvolver as minhas capacidades de adaptação a uma realidade exigente, participar em todas as atividades desenvolvidas de um clube histórico e ter a possibilidade de obter a cédula de Grau II e UEFA B, essenciais para os meus objetivos futuros.

Sabendo que o desporto tem um papel importante no desenvolvimento das crianças e jovens, este estágio profissionalizante constitui uma etapa fundamental para o meu desenvolvimento como treinadora. A experiência proporcionou-me a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso de mestrado, confrontando-os com a prática diária de um ambiente desportivo real. Através deste estágio, pude desenvolver competências técnicas e táticas, assim como habilidades de liderança e gestão de grupo, num contexto de alta exigência. A interação com os atletas jovens, num período crucial do seu desenvolvimento desportivo e pessoal, foi particularmente enriquecedora, permitindo-me refletir sobre a adaptação de estratégias de treino e a importância de uma abordagem pedagógica adequada. Esta vivência também me ofereceu uma oportunidade valiosa de observar e integrar a dinâmica do futebol masculino, contribuindo para o meu crescimento como profissional e, ao mesmo tempo, reforçando a relevância da presença feminina em espaços tradicionalmente masculinos no desporto. Assim sendo, este

relatório tem como finalidade a reflexão de toda a minha experiência durante esta época e contém uma contextualização da prática, situação concreta em que o estágio esteve inserido; a minha perspetiva de desenvolvimento dessa prática, enquadramento e reflexão sobre as funções que tenho enquanto estagiário; os meus objetivos pessoais e profissionais; as implicações que este estágio teve para o meu crescimento e a descrição e reflexão de todo o processo inerente à sua realização.

### **1.1. A Experiência No Mundo Do Futebol**

É um cliché dizer isto, mas é a mais pura das realidades, desde pequena que “vivo” no mundo do Futebol. O meu pai desde que me lembro que é treinador de futebol. 3 dos meus 4 irmãos também jogaram, ainda um deles está ligado a este mundo como diretor desportivo. No entanto, os meus cunhados, também, estão inseridos no Futebol como jogadores e treinadores. Posto isto, era inevitável que a minha vida profissional não passasse por esta vertente.

Embora aos 16 anos, tenha dito à minha irmã, enquanto víamos um treino do meu sobrinho na Dragon Force da Constituição, que era aquilo que queria fazer da minha vida. Com apenas 17/18 anos aventurei-me pela primeira vez como treinadora-adjunta do meu próprio pai, no Pedrouços, uma curta passagem. Mas que me deixou com o “bichinho”. Depois, a convite da minha irmã ingressei como diretora do escalão do meu sobrinho, no Sport Clube de Rio Tinto, na época 2017/2018, onde mantive-me nesse cargo, mais 2 épocas, fazendo a minha estreia como treinadora principal a 29 de fevereiro de 2020.

### **1.2. O Jogo De Futebol De Encontro Aos Objetivos Do Estágio**

O jogo de futebol é uma modalidade com regras, objetivos previsíveis e determinados, e com contexto e circunstâncias imprevisíveis e indeterminadas, o que torna bastante imprevisível a forma como, a cada momento, pode ser alcançado, ou não, o seu objetivo (Cunha e Silva, 1995, 2003; Garganta, 1997; Garganta & Cunha e Silva, 2000;).

Um jovem jogador não tem limite no que é possível alcançar e como tal, não deve haver jogadores iguais, capazes de resolver os problemas da mesma

forma, muito porque os problemas nunca são iguais. Devemos ajudá-los a jogar com o seu talento e com o seu corpo da melhor maneira, reforçando os seus pontos fortes e observando de forma particularizada para cada um. Uma vez que o futebol não tem uma forma exata de se jogar, os jogadores devem-se manter fiéis e intrínsecos aos seus valores, características distintivas e trabalho próprio, tornando-se jogadores únicos e não totais. O treinador deve fomentar e criar as condições necessárias, quer em treino, quer em jogo e dar os feedbacks essenciais, sem prejudicar ou maleficar os seus comportamentos.

O futebol não é um jogo de um jogador, apesar de muitas vezes ser assim que a media o expõe, mas também não é um jogo de 11 jogadores. É um baile que inclui tudo o que está a acontecer a cada momento e a forma como cada momento influencia cada acontecimento. Isto é cada passe, cada movimento com ou sem bola, quer drible ou quer instrução, vão influenciar o número exponencial de ações e reações. Como tal, os jogadores devem jogar o jogo como um todo e ajudar a equipa a marcar e a não sofrer.

Deve haver constantes ajustes/adaptações para que todos ajudem e consigam manipular o jogo a todo o momento. Acarreta referir que, muitos são os jogadores especiais que marcaram o futebol de diversas formas, com diferentes estaturas, forças, individualidades e características. Embora tenha sido a sua capacidade de imprevisibilidade e de adaptação, que fizeram desencadear e manifestar o seu talento. É esses jogadores que o futebol de formação deve dar prioridade. Jogadores capazes de usar a sua flexibilidade, adaptabilidade e maleabilidade para influenciar o seu jogar e fluir de acordo com o jogo. Pois, engane-se quem achar que aquele jogador inteligente, que sabe equilibrar a equipa, que sabe ser capaz de emergir não através dos golos, assistências ou cortes decisivos, mas da forma diferenciada como entende e “prevê” o jogo, não ser capaz de influenciar uma partida. O mais importante disto tudo, o jogador deve amar o jogar, ter vontade, sacrifício, atitude positiva e aproveitar todos os momentos para se superar diariamente. O querer mais, o ter prazer em ganhar, o ser melhor e demonstrá-lo em todos os momentos, deve ser uma constante na vida do atleta. Deve querer vencer, mas não a todo o custo. Nesse ponto, entra o treinador que tem um papel fundamental não só para transmitir as crenças potenciadoras, como ajudar os jogadores a doseá-las. Transmitir aos jogadores

a ambição e competitividade através da responsabilidade e focando-se no que realmente controlam. Este trabalho é difícil, muito por este estágio estar inserido em crianças/jovens. Embora, sejam crianças não possuem vícios e devemos, através da compreensão e do respeito mútuo, proporcionar os ingredientes essenciais para que se possam emergir. Como Sacchi (2015) afirma, o futebol sempre foi um modo de tornar um homem (indivíduo) melhor. Com isto, tentei transportar o conhecimento adquirido e refletir para o contexto onde estive inserida, e, ao ter a oportunidade única de estar dentro de um processo orientado para o Alto Rendimento, desenvolver as minhas capacidades de planeamento e operacionalização do treino, observação e reflexão dos jogos, entre outras. E o fator que contribuiu para isso foi a minha vontade de aprender, enriquecer e afirmar-me como uma treinadora competente e com um futuro na modalidade que tanto amo.

### **1.3. Objetivos Pessoais, Académicos, Profissionais E Performance**

#### **1.3.1. Objetivos Pessoais**

O meu grande objetivo pessoal é ser treinador profissional e trabalhar para ser o melhor do mundo naquilo que faço. Na minha ideia, ser um treinador profissional de futebol bem-sucedido requer uma combinação de conhecimento, experiência e trabalho diário. Mas, também, sei que terei de viver todos os momentos a seu tempo para que quando chegue a oportunidade esteja com a experiência necessária para atingir o sucesso.

Considero-me alguém que é apaixonada pelo treino, pela sua adaptabilidade e pela forma como um treinador, através da sua liderança, ajuda um jogador a atingir o seu máximo potencial. Para poder estar perto de atingir a perfeição, sei que é imprescindível trabalhar muitas horas, as necessárias para que se atinga o máximo sucesso da equipa. Desta forma, com este estágio, pretendi dar o meu máximo para que no final da época fosse um melhor profissional do que quando a mesma começou, para que após este estágio possa continuar a perseguir o sonho.

### **1.3.2. Objetivos Académicos**

Frequentar a FADEUP sempre foi um dos meus maiores objetivos desde o meu 7º ano. Frequentei um dia para as escolas com diferentes modalidades e lembro-me de chegar a casa e dizer aos meus pais que era nesta faculdade que me ia formar.

Neste momento, e após ter concluído a Licenciatura em Ciências de Desporto e o primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento, tenho como objetivo continuar a aprender na melhor faculdade do mundo, completando o Mestrado. É, sem dúvida, mais um degrau de extrema importância para o meu futuro e necessário para mim enquanto profissional. Através deste estágio, pretendi consolidar o conhecimento de todos os professores, que me transmitiram a informação necessária para ser um profissional competente, através da prática na primeira pessoa. Tentei tirar o maior partido do contexto onde estive inserida, para continuar a refletir e enriquecer o meu conhecimento académico, devido à sua exigência e organização diária, bem como ao profissionalismo e foco em todas as tarefas a ser realizadas. A exigência a cada treino e jogo teve como consequência uma transcendência a nível profissional e académico, o que fez com que estivesse constantemente focada na procura de conhecimento, por exemplo, em livros. Assim, este estágio e os seus objetivos académicos tornaram-se uma vantagem para ambas as partes, uma vez que existe o lado do contexto académico, sendo aluna na melhor faculdade do país, mas também por todo o conhecimento adquirido ao longo destes 6 anos na FADEUP, o que me faz refletir, conhecer mais e ser mais competente a nível profissional.

### **1.3.3. Objetivos Profissionais**

Por fim, e de acordo com os meus objetivos pessoais de ser treinadora principal, detenho como objetivo trabalhar e aprender com as pessoas que se cruzam no meu caminho profissional. Ambiciono chegar ao contexto e não só ajudar, como também auxiliar o trabalho de uma equipa profissional, ganhando, aos poucos, o meu espaço, crescendo e tornando-me no desejo ser. Para tal, e para me tornar numa estagiária que pode ter diversas portas profissionais

abertas, tive de desenvolver um pensamento crítico sobre os jogadores e o coletivo ao longo de cada sessão de treino, refletir para poder desenvolver o meu pensamento crítico e a capacidade de argumentação. Sendo eu uma estagiária, todo o trabalho desenvolvido ao longo desta época contribuiu para ser uma melhor profissional no futuro e, quem sabe, estar mais perto de atingir os meus objetivos pessoais.

#### **1.4. Estrutura Do Relatório De Estágio**

O Relatório de Estágio é efetuado como prova de conclusão do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Tomei esta opção por fazer todo o sentido ao analisar os meus objetivos pessoais e profissionais. Além de que foi forma de não só partilhar toda a minha experiência nesta época, a partir de uma descrição detalhada, como também me ajudar a retirar o maior conhecimento deste ano a partir de uma reflexão diária de todos os acontecimentos relevantes. Dessa forma, este documento irá conter o macrociclo, reflexões sobre toda a época, as tarefas que foram atribuídas enquanto treinadora-estagiária, a identidade da equipa e o seu modelo de jogo e os constrangimentos enfrentados durante toda o ano desportivo. Dessa forma, este relatório está estruturado do seguinte modo:

- 1: introdução
  - Introdução – onde é referido as motivações, expectativas e objetivos do estágio, quer por parte da treinadora-estagiária, quer por parte do clube, bem como uma reflexão sobre o jogo de futebol;
- 2: Enquadramento da prática profissional
  - Contexto da prática - onde passa por enquadrar o treinadora-estagiária no contexto futebolístico e onde este irá desenvolver a sua identidade pessoal e profissional na prática;

- 3: Contextualização Constitucional
  - Contexto da constitucional - onde está descrito o clube, o espaço para a exposição do contexto onde a treinadora-estagiária esteve inserida; inserida; o processo de treino e os fundamentos de jogo;
- 4: Contextualização da Natureza Funcional
  - Contexto Funcional - onde está descrita a equipa técnica, o plano semanal;
- 5: Modelo de jogo
  - Modelo de jogo – onde é referido o equipa, modelo de jogo, estrutura de jogo e do contexto competitivo;
- 6: Retrato da época
  - Retrato da época - – onde é referida a análise da época desportiva;
- 7: Introspeção desportiva
  - Reflexões Críticas – onde a treinadora-estagiária reflete sobre toda a época desportiva através da análise crítica das tarefas planeadas, os pontos fortes e fracos, as oportunidades criadas;
- 8: Desenvolvimento profissional e pessoal
  - Desenvolvimento da prática profissional – este ponto tem como objetivo expor a forma como toda a organização influenciou o contexto, bem como a importância que o treino tem para potencializar o jogo como um todo;
- 9: Considerações finais
  - Considerações Finais – a conclusão do relatório de estágio;
- 10: Referências Bibliográficas

- Referências bibliográficas – referências que foram utilizadas durante a redação deste documento
  
- 11: Anexos

**2**

## **Enquadramento da prática profissional**



## 2. Contextualização Da Prática

### 2.1 Macro Contexto Concetual

Começamos este ponto com algo que está inevitavelmente associado ao treino: a liderança. Lourenço e Guadalupe (2017) afirmam que a liderança é um estatuto que se consegue essencialmente através da vontade de outros. Ou seja, é necessário haver duas vontades - a de alguém que quer liderar e a de outros que quer seguir essa liderança. Os mesmos autores reforçam, ainda, que para haver liderança é necessário existir influência de maneira a alterar os comportamentos das pessoas que se pretende influenciar.

Num escalão de formação, onde existem diversos tipos de personalidade, bem como no treino desportivo, é fundamental ter este traço de personalidade para que os atletas possam pôr em prática as ideias do treinador. Além de estarmos a ensinar e a instruir atletas, estamos a formar jovens e é importante que entendam os diversos papéis inseridos no treino.

Ser treinador exige, assim, competências com base numa formação sólida, mas também especializada. E, como tal, no desporto são constantemente exigidas essas competências, pois Costa (2006; cit. por Mendes, 2009) explica que treinar é educar e educar é intervir, de forma intencional e organizada, na orientação do futuro do praticante enquanto atleta e homem.

Sendo o futebol considerado uma modalidade coletiva é importante ter uma boa gestão do grupo de forma que seja possível transmitir uma mensagem e que a mesma seja entendida por todos. Só assim será possível de atingir os objetivos e de, no final, haver sucesso.

O futebol de formação tem de abranger um complexo processo de preparação de um jovem atleta, processo esse que tem de estar em harmonia com o processo de desenvolvimento da criança (Ferreira, 1983; Pacheco, 2001). De acordo com os autores, foram criados alguns modelos de desenvolvimento de jovens atletas.

Existem três modelos que têm uma grande influência no desenvolvimento físico nos jovens atletas: *Developmental Model of Sports Participation (DMSP)*;

o *Long-Term Athlete Development (LTAD)*; e o *Youth Physical Development (YPD)* (Pichardo et al., 2018).

O DMSP identifica três fases de desenvolvimento: anos de diversificação, anos de especialização e anos de investimento. Assim, **os anos de diversificação** - dos 6 aos 13 anos -, envolve a prática de vários desportos com o objetivo de conquistarem prazer na sua prática. Nos **anos de especialização** - entre os 13 e os 15 anos -, há já uma considerável diminuição dos desportos praticados, começando a existir um compromisso maior com um dos desportos, existindo já uma escolha deliberada. Nos **anos de investimento** - a partir dos 15 anos-, o objetivo é atingir o nível de elite na modalidade escolhida. Nesta fase, o se pretende é que este desenvolvimento englobe a estratégia, a competitividade e competência das características do desporto (Côté, 1999).

O LTAD exige uma estrutura, através da qual as características físicas específicas se vão relacionando com a idade cronológica e a idade “*maturacional*.” Aqui é recomendado utilizar o pico de velocidade em altura como ponto de referência para períodos de maior treinabilidade (Balyi & Hamilton, 2004). Outra característica do modelo LTAD é o uso de fases para fundamentar a progressão do treino: a fase **fundamental** - dos 6 aos 9 anos nos rapazes e dos 6 aos 8 anos para as raparigas -, está relacionado com a aprendizagem de movimentos fundamentais num contexto mais lúdico; a fase **aprender para treinar** - dos 9 aos 12 anos para os rapazes e dos 8 e os 11 anos para as raparigas -, visa aprender as habilidades desportivas fundamentais; a fase **treinar para treinar** - dos 12 aos 16 anos para os rapazes e dos 11 aos 15 anos para as 14 raparigas -, é a altura para melhorar a condição física. Já as últimas fases, **treinar para competir** e **treinar para ganhar**, têm como objetivo otimizar o desempenho desportivo (Balyi & Hamilton, 2004).

O LTAD, que tem sido o modelo mais seguido, promove altos índices de treino durante a adolescência, através da regra das 10 mil horas (Balyi & Hamilton, 2004). De salientar que a regra das 10 mil horas de prática pode aumentar o risco de “sobretreino” ou de uma lesão aguda, especialmente em fases de crescimento rápido onde pode existir alguma falta de coordenação (Jayanthi & Dugas, 2017; Read et al., 2016; Fransen et al., 2012; Moesch et al., 2011).

O modelo YPD, em contrapartida, foi introduzido para oferecer uma abordagem diferente em que o treino e o nível de maturação se devem adaptar ao desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas (Lloyd & Oliver, 2012). Assim o YPD inclui nove qualidades físicas: **habilidades fundamentais, habilidades específicas do desporto, mobilidade, agilidade, velocidade, força, potência, hipertrofia, resistência e condicionamento metabólico**, sendo todas estas habilidades treinadas durante a infância e a adolescência (embora a intensidade e mecanismos adaptativos subjacentes possam variar de acordo com o nível maturacional (Lloyd & Oliver, 2012). O modelo aqui abordado defende que se deve dar oportunidade aos jovens para que estes desafiem as suas capacidades coordenativas no período em que o sistema nervoso tem uma elevada adaptabilidade, levando, deste modo, a um maior desenvolvimento das suas capacidades motoras (Lloyd & Oliver, 2012). Neste aspeto, os modelos YPD e LTAD estão de acordo no que concerne às prioridades quanto ao desenvolvimento de habilidades fundamentais nas idades mais jovens (Pichardo et al., 2018).

Mas que papel deve ter o treinador de formação? O treinador de formação tem uma função importante na formação dos atletas enquanto jogadores e simultaneamente enquanto seres humanos, pois é ele a base da sua iniciação, orientação e especialização (Mesquita, 2005). É fundamental que os treinadores de formação compreendam, em primeiro lugar, que estão a lidar com jovens e só depois com atletas (Erickson & Côte, 2016). Assim a metodologia de treino deve dar especial atenção a exercícios que promovam a criatividade dos atletas e que os incentivem à tomada de decisão, preparando-os para o momento da competição (Ferreira, 1983). A formação e preparação dos jovens atletas é bastante distinta da dos adultos, como tal não deverá nunca ser planeada com base em adaptações feitas naquela que é executada nos treinos dos adultos (Fonte Santa, 2004).



**3**

## **Contextualização da Prática**



### 3. Contexto Constitucional

#### 3.1 O Clube

O clube nasceu no dia 1 de maio de 1921 com o nome de *Football Club de Gondomar* (FCG) e com o grande objetivo de fazer propaganda à prática de futebol. Os sócios organizadores, que não podemos esquecer de homenagear, foram Alfredo d 'Almeida Castro, Idalino Ferreira da Costa Brochado (1º Presidente da Direção) e José Mário Almeida Castro (Tabela 1).

*Tabela 1 - 1ª Direção do Football Club de Gondomar*

<b>1ª Direção</b>	Foot-ball Club de Gondomar
<b>Presidente</b>	Idalino Brochado
<b>Secretário</b>	Alfredo Castro
<b>Tesoureiro</b>	Jose Castro
<b>Vogais</b>	João Costa Brochado Guilherme Augusto da Silva

O Gondomar Sport Clube (GSC) é um clube de futebol da cidade de Gondomar. Esta equipa joga no Estádio de S. Miguel, em Gondomar, com capacidade para cerca de 2500 espetadores. A sede do clube era na residência de um sócio. Neste mesmo ano, no dia 10 de julho, o clube apresentava mais de duas dezenas de sócios inscritos.

Uma referência que deve ser feita, também, é ao símbolo do GSC. E deixo aqui, em baixo, a imagem do símbolo atual (Figura 1).



*Figura 1 - Símbolo Gondomar Sport Clube*

O campo utilizado foi inutilizado, por não apresentar as dimensões regulamentadas. No seguimento destes acontecimentos, o clube recebeu um novo campo de jogos, no lugar das Cavadas.

Hoje, o GSC é apenas um clube de futebol (sendo que já teve Andebol, Voleibol, Atletismo no passado) que se veste, desde a mudança de nome, de azul e amarelo (cores simbólicas de Gondomar) e é presidido pelo senhor Álvaro Cerqueira desde 2003/2004.

A equipa Sénior participa, atualmente, no Campeonato de Portugal. O Gondomar Sport Clube, além da equipa sénior no Campeonato Portugal, possui também uma equipa sénior “B”, na divisão elite pró-nacional da AF Porto.

Relativamente aos escalões de formação, tem duas equipas de Juniores, uma na 1ª Divisão Nacional, outra na 1ª Divisão Distrital da AF Porto; duas equipas de Juvenis, uma na 1ª e outra na 2ª Divisão Distrital, duas equipas de Iniciados, uma na 2ª Divisão Nacional e na 2ª Divisão Distrital; três equipas de Infantis, uma na 1ª Divisão Distrital, uma na 2ª Divisão Distrital. Todos estes escalões competem em futebol de 11, tendo ainda a terceira equipa de Infantis a jogar no campeonato Distrital de Futebol de 9 que é a equipa feminina, uma nova realidade no clube.

As equipas de Benjamins, disputam Futebol de 7, e competem nos respetivos campeonatos da AF Porto. Para além destas equipas, ligadas à competição da AF Porto, o clube tem uma Escola de Formação, chamada Academia Diogo Jota que compete em quadros competitivos locais e/ou regionais, como o exemplo da Liga Carlos Alberto.

Uma das melhorias que foi apresentada ao coordenador foi a criação do futebol feminino no clube, uma vez que é uma vertente crescente no futebol e, principalmente, no futebol de formação. O que se conseguiu concretizar em agosto de 2023, e da qual orgulho-me em estar por “dentro” do projeto.

Outro aspeto que, também, foi tido em atenção foi a implementação de convívios entre as equipas mais novas da formação e que, por opção, não entram em competições por ser uma equipa com atletas de 4/5 anos e ainda estarem a aprender a base do futebol. Além disso, foi estipulado um dia dos 3

treinos semanais para que seja dedicado apenas ao ensino da parte técnica que é um ponto-chave e, também, um ponto que requer mais tempo para se reter, as habilidades motoras finas e grossas.

As habilidades motoras podem ser classificadas em duas categorias principais: habilidades motoras finas e habilidades motoras grossas. Essas categorias referem-se à complexidade e à precisão dos movimentos realizados. Sendo que as habilidades motoras finas envolvem movimentos que exigem coordenação e controlo preciso dos músculos pequenos, geralmente nas mãos e nos dedos (Gallahue & Ozmun, 2006). E aqui podemos incluir a coordenação exigida para que seja feito o contorno de sinalizadores. Já as habilidades motoras grossas referem-se a movimentos que envolvem grandes grupos musculares e são geralmente associadas a atividades que requerem força, equilíbrio e coordenação global. De acordo com os mesmos autores, Gallahue e Ozmun (2006), as habilidades motoras grossas incluem atividades como correr, saltar, chutar e outras que envolvem o uso de membros grandes e músculos do tronco. Essas habilidades são fundamentais para o desenvolvimento motor global em crianças.

Estas habilidades são utilizadas, diariamente, na prática desportiva do futebol, influenciando diferentes aspetos do desempenho atlético dos jogadores. Como referido, anteriormente, no futebol, as habilidades motoras grossas são cruciais para a execução de movimentos amplos e dinâmicos, como correr, driblar, chutar e saltar (Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A., 2000). Tal como o futebol exige, dribles rápidos e mudanças de direção, o que é fundamental para tirar “partido” em relação aos adversários que encontramos quer em treino, quer em jogo. Em relação às habilidades motoras finas, como o controlo da bola com os pés, são essenciais para executar os passes e remates que são frequentemente utilizados durante a prática desportiva (Hughes, M., & Franks, I., 2008).

### **3.2 Palmarés Do Gondomar Sport Clube**

Descrever os feitos do clube representa os triunfos, os desafios superados e a expressão máxima do sucesso desportivo de qualquer clube.

O palmarés de um clube não é meramente uma lista de troféus conquistados, mas os momentos de glória que se immortalizam na memória coletiva, ligando-se, também, à identidade, cultura, aspirações do clube e de orgulho para os seus adeptos. Assim, descreve-se abaixo o palmarés do clube:

- 1964/1965 – Campeão distrital na 3.<sup>a</sup> divisão;
- 1986 – Participação na Taça de Portugal, com eliminação do Sport Lisboa e Benfica;
- 1989/1990 – Campeão distrital na 2.<sup>a</sup> divisão;
- 1999/2000 – Subida da 3.<sup>a</sup> Divisão Nacional para a 2.<sup>a</sup> Divisão B;
- 2002/2003 – A 23 de Novembro, em pleno Estádio da Luz, o Gondomar eliminou o SL Benfica da Taça de Portugal, vencendo por 0-1;
- 2003/2004 – Campeão da II Divisão B – Zona Norte 2006/2007 – melhor prestação no 2º campeonato da hierarquia portuguesa, termina no 5.º lugar da 2.<sup>a</sup> Liga portuguesa;
- 2008/2009 – Descida para a II Divisão B, na secretaria;
- 2015/2016 – Vencedor da Série C do Campeonato de Portugal Prio e automática qualificação para a Fase de Subida – Zona Norte;

Na formação, o palmarés é o seguinte:

- 2003/2004 – As equipas sub-19 e sub-18 sagram-se campeãs da 1.<sup>a</sup> divisão distrital;
- 2004/2005 – A equipa sub-19 sagra-se vice-campeã da 2.<sup>a</sup> nacional;
- 2018/2019 – Os sub-19 ficam em 1.º lugar, subindo à 2.<sup>a</sup> divisão nacional;
- 2021/2022 – Os sub-19 sobem à 1.<sup>a</sup> divisão nacional;
- 2023/2024 – Os sub-19 voltam a competir na 2.<sup>a</sup> divisão nacional de juniores;
- 2019/2020 – Os sub-18 sobem à 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP;
- 2012/2013 - Os sub-17 sagram-se campeões da 1.<sup>a</sup> divisão da AFP, sendo promovidos à 2.<sup>a</sup> divisão nacional;
- 2013/2014 – Os sub-17 são despromovidos da 2.<sup>a</sup> divisão nacional;

- 2014/2015 – Sub-17 sagram-se campeões da 1.<sup>a</sup> divisão da AFP, sendo promovidos à 2.<sup>a</sup> divisão nacional;
- 2015/2016 – Os sub-17 são despromovidos da 2.<sup>a</sup> divisão nacional;
- 2017/2018 – Os sub-17 ficam em 1.<sup>a</sup> na fase regular da 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP, disputando a fase de subida para a 2.<sup>a</sup> divisão nacional, onde ficaram em 4.<sup>o</sup> lugar;
- 2021/2022 – Sub-17 ficam em 2.<sup>o</sup> na fase regular da 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP, disputando a fase de subida para a 2.<sup>a</sup> divisão nacional, onde ficaram em 2.<sup>o</sup> lugar;
- 2023/2024 – Os sub-17 ficam em 1.<sup>o</sup> na fase regular da 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP, disputando a fase de subida para a 2.<sup>a</sup> divisão nacional, onde ficaram em 2.<sup>o</sup> lugar;
- 2011/2012 – Os sub-16 ficam em 1.<sup>o</sup> na fase regular da 2.<sup>o</sup> divisão distrital;
- 2012/2013 – Sub-16 sagram-se campeões da 2.<sup>a</sup> divisão distrital, subindo à 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP;
- 2013/2014 – Os sub-16 são despromovidos à 2.<sup>a</sup> divisão distrital devido à despromoção da equipa A;
- 2014/2015 – Voltam, os sub-16, a sagrarem-se campeões da 2.<sup>a</sup> divisão distrital, subindo à 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP;
- 2015/2016 – Os sub-16 são despromovidos à 2.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP;
- 2007/2008 – Os sub-15 sagram-se campeões da 2.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP, promovidos à 1.<sup>a</sup> divisão distrital;
- 2010/2011 – Os sub-15 competem na 2.<sup>a</sup> divisão nacional;
- 2012/2013 – Este escalão, sub-15, ficam em 3.<sup>o</sup> lugar na 2.<sup>a</sup> divisão nacional, disputando a fase de campeão, ficando em 6.<sup>o</sup> lugar;
- 2016/2017 – Sub-15 despromovidos à 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP;
- 2017/2018 – Os sub-15 vão disputar a promoção à 2.<sup>a</sup> nacional;
- 2019/2020 – São, os sub-15, promovidos à 2.<sup>a</sup> nacional;
- 2023/2024 – Sub-15 despromovidos à 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP;
- 2020/2021 – Os sub-14 sobem à 1.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP;
- 2021/2022 – Sub-14 despromovidos à 2.<sup>a</sup> divisão distrital da AFP;

- 2023/2024 – Os sub-11 ficam em 2.º lugar no futebol de 7;
- 2023/2024 – Os sub-11 B ficam em 1.º lugar no futebol de 7 na fase regular, fazendo com que fossem disputar a fase de elite;
- 2023/2024 – Os sub-10 sagram-se campeões distritais.

### 3.3 Instalações

O complexo desportivo do clube é constituído por 1 campo relvado (Estádio São Miguel) (Figura 2), 1 campo de treinos sintético com as dimensões para a prática de Futebol de 11 e de 7 (Figuras 3 e 4) e um campo com dimensões menores para a prática de Futebol de 5. As instalações do clube ainda dispõem de 8 balneários (uma vez que foram criados 2 balneários para o futebol feminino) e tem no seu complexo, ainda, um miniginásio para musculação e recuperação muscular, uma sala de imprensa e de vídeo.



Figura 2 - Estádio S. Miguel (campo principal)



Figura 3 - Estádio S. Miguel (campo de futebol 11 e 9)



*Figura 4 - Campo de treinos - Futebol de 7*

As condições de trabalho que o próprio clube dá aos treinadores permite que esse trabalho de formação continue a ser feito da melhor forma. Existem 3 campos de treino ao dispor dos escalões, além dos postos médicos e do ginásio.

Temos 3 treinos por semana, cada um de 1h30. Sendo que, se for necessário, adaptar alguma semana, ou acrescentar algum tipo de treino no ginásio, ou utilizar a sala de imprensa para dar alguma palestra ou efetuar algum tipo de visionamento, temos sempre essa facilidade e disponibilidade por parte do clube e do coordenador.

Embora haja boas condições de trabalho e de infraestruturas do clube, o crescimento que o clube tem tido, acaba por ser necessário uma gestão cada vez maior por parte do clube em termos de horários e de disponibilidade de campos. Uma vez que os Seniores A e B treinam de manhã, e o campo de relva natural apenas está disponível para os escalões mais altos do clube. Os treinos começam às 17h30 com os Juniores A (sub19), estendendo-se até às 20h30 que termina com o treino dos escalões de Juniores B (sub18) e os Juvenis A e B (sub16 e sub17) que terminam às 22h. Entre as 18h e 20h30, treinam os escalões mais jovens, os escalões todos da Academia Diogo Jota e os restantes escalões de formação até aos Iniciados.

No meu ver, os campos disponíveis já se tornam poucos para a procura por parte de atletas, o que tem feito com que haja, de ano para ano, a inscrição de mais equipas por cada escalão existente.

Existe um quarto campo que é mais pequeno e está localizado ao lado da bancada central do campo principal, conhecido como o “Maracanã”, que em termos de condições não está o mais funcional e recomendado para a prática desportiva. No entanto, já foi solicitado um orçamento para a mudança do sintético, de forma que seja mais uma opção para os atletas da formação, podendo assim haver a formação de mais equipa na academia.

### **3.4 Formação**

Em termos de formação, esta área sempre foi muito importante e ajudou a elevar a visibilidade do GSC: o clube conquistou vários títulos regionais, estas vitórias foram alcançadas em diferentes faixas etárias; A formação no GSC sempre foi muito atrativa para muitos jogadores, pois normalmente todas as seleções jovens competem em competições nacionais e são observadas de perto e referenciadas pelos grandes clubes do norte do país. Além disso, proporciona excelentes condições de treino e conta com treinadores e profissionais de reconhecida capacidade.

O Clube é regido por regulamentos internos que enfatizam a sua missão, valores e visão. A nossa missão é desenvolver jovens jogadores tanto tecnicamente como com valores para que no futuro se tornem escolhas claras para a equipa sénior.

O objetivo do Gondomar Sporting Clube nunca foi perder de vista a importância da formação dos jogadores, tanto ao nível das instalações como dos princípios seguidos durante o treino, para ser considerado uma instituição de referência na região do Porto. Por fim, infunde: competência e trabalho em equipa;

A importância da formação de jogadores continua ao longo de todo o processo de formação, desde a academia de Diogo Jota até aos jovens. O último ponto é o que tentamos impor a todos os níveis, a posse de bola, ser uma equipa dominante, ter uma mentalidade intensa e vencedora, mas também qualidade técnica.

O Gondomar SC aposta na formação há vários anos. As equipas seniores são um exemplo. A equipa B desta época é composta maioritariamente por jogadores da seleção Sub-19, com alguns elementos da equipa da casa.

A formação desportiva, nomeadamente no contexto do futebol de base, desempenha um papel fundamental na preparação dos jovens jogadores para competirem ao mais alto nível. À medida que a competição no mundo desportivo global se torna cada vez mais acirrada, a identificação eficaz de talentos torna-se fundamental para o sucesso de qualquer programa de treino desportivo.

### **3.5 Talento Desportivo**

A definição de talento reside no reconhecimento de uma aptidão natural ou na capacidade de apresentar uma qualidade superior em relação aos pares, sendo uma característica adquirida de forma inata e influenciada pelas condições ambientais (William et al., 2000). O mesmo autor argumenta que o talento pode não se manifestar de maneira clara nas primeiras idades, embora existam sinais que, desde cedo, garantem a presença de potencial no atleta.

Garganta (2009) afirma que o conceito de talento remete ao fato de que as pessoas realizam determinadas habilidades ou tarefas com uma aptidão acima da média, em conformidade com a ideia predominante de que se trata de faculdades inatas. No que diz respeito ao talento desportivo, Garganta (2009) define-o como o conjunto de características biomotoras que se encontram acima da média. Essa característica é invariável, como comprovado pelas carreiras de diversos desportistas.

Este contexto evidencia que a identificação de jogadores talentosos não é um processo simples. É sabido que existem clubes com melhores condições e departamentos dedicados exclusivamente a essa tarefa, o que facilita a procura pelos melhores jogadores nas categorias de formação. Clubes como o Gondomar Sport Clube, por outro lado, não dispõem de condições para manter um departamento com essas funções, o que limita consideravelmente a deteção de talentos em diferentes instituições e contextos. Conforme Carzola (1989), a identificação de talentos deve ser uma função existente em cada clube, permitindo que a descoberta de talentos seja encarada como um processo

planejado a médio e longo prazo, que requer a análise das exigências materiais, psicológicas, sociológicas e biológicas.

O futebol, sendo um dos desportos mais populares e cativantes do mundo, fundamenta-se na formação de futuros talentos que podem representar não apenas clubes locais, mas também seleções nacionais. Contudo, a tarefa de identificar e cultivar esses talentos desde as fases iniciais do desenvolvimento desportivo é um desafio intrincado. A ausência de critérios claros e eficazes para a identificação de talentos no futebol de formação pode resultar em oportunidades perdidas e no subdesenvolvimento de jogadores promissores (Williams & Reilly, 2000).

Os critérios de identificação parecem estar associados a uma grande subjetividade, dependendo imensamente da capacidade de quem observa (Stratton et al., 2004). Segundo Williams e Reilly (2000), a habilidade dos treinadores e olheiros não deve ser subestimada, mas a contribuição das ciências do desporto proporciona maior objetividade ao processo avaliativo. Garganta (2009, 2018) destaca que a avaliação realizada por observadores em procura de atletas "talentosos" pode ser influenciada por fatores relacionados à idade biológica e ao estado de maturidade física dos jogadores, levando à conclusão de que quanto mais velho for o jovem em relação aos seus pares, maior a probabilidade de ser considerado dotado. As vastas diferenças nos tempos de maturação entre os indivíduos demonstram que a idade cronológica não deve ser considerada um indicador claro do potencial físico, podendo resultar na classificação inadequada de crianças em relação ao seu estado maturacional, com consequências significativas para a participação desportiva e a identificação de talento (Vaeyens et al., 2008). Adicionalmente, o critério de data de nascimento dos atletas em diversas modalidades revela uma distribuição tendenciosa a favor de indivíduos nascidos no início do ano de seleção, que se beneficiam de políticas de seleção e melhores oportunidades de prática (Vaeyens et al., 2008). Em uma modalidade com uma elevada componente física, como o futebol, jovens em estado de maturação avançada tendem a ter maior sucesso e, conseqüentemente, são percebidos como mais talentosos por treinadores e observadores (Malina, 2003, cit. por Cumming et al., 2017). Há inúmeras evidências que demonstram o favorecimento de jovens futebolistas

com uma idade biológica mais avançada nos processos de identificação e seleção de talento (Williams & Reilly, 2000).

Os jogadores que apresentam maturação precoce são, portanto, mais propensos a serem recrutados para as academias dos clubes mais proeminentes, obtendo assim maior acesso a treino especializado, recursos e investimentos em seu desenvolvimento, além de níveis mais elevados de competição (Cumming et al., 2017). Embora, em fases mais avançadas da adolescência, as diferenças físicas associadas à idade precoce não sejam tão significativas para o desempenho dos atletas, a vantagem inicial persiste, pois aqueles que se beneficiaram desse fator têm maiores chances de alcançar a elite, enquanto outros, que poderiam ter um nível de capacidade semelhante ou superior em algumas dimensões, acabam sendo excluídos prematuramente da possibilidade de receber experiências de treino e competições enriquecedoras devido ao seu menor desenvolvimento físico (Johnson et al., 2017).

Os critérios para a detecção e desenvolvimento de talentos variam de clube para clube. Contudo, Reilly et al. (2000) afirmam que, no futebol, os principais indicadores de talento incluem agilidade, velocidade, motivação e técnica. Embora tais indicadores sejam relevantes, devem ser considerados apenas uma parte do quadro completo.

Agilidade, velocidade, motivação e técnica são, sem dúvida, características importantes para um jogador de futebol. A agilidade e a velocidade influenciam a capacidade de um jogador de superar adversários, enquanto a técnica é essencial para o controle da bola, passes precisos e finalizações acertadas. A motivação é crucial para manter o compromisso e a dedicação ao treinamento e aos jogos.

Entretanto, a compreensão do jogo, a inteligência tática e a criatividade desempenham papéis fundamentais no sucesso de um jogador. A compreensão do jogo implica a capacidade de um jogador ler e antecipar situações em campo, como movimentos táticos, espaços disponíveis e estratégias adversárias. A inteligência tática envolve a tomada de decisões rápidas e eficazes durante a partida, como quando e onde passar a bola ou quando pressionar o adversário. A criatividade permite que um jogador encontre soluções inovadoras para os

desafios durante o jogo, como driblar adversários de maneira não convencional, mesmo quando não é esperado, ou criar oportunidades de golo. A habilidade de pensar fora dos padrões, improvisar e se adaptar a diferentes situações é extremamente valiosa.

Além disso, aspetos como resistência física, força, velocidade e agilidade são fundamentais para um desempenho consistente ao longo dos 90 minutos. A mentalidade competitiva, habilidades de comunicação e trabalho em equipa são igualmente cruciais, pois a capacidade de se comunicar eficazmente com os colegas e compreender e implementar as instruções do treinador são elementos indispensáveis para o sucesso no futebol.

Portanto, embora os indicadores mencionados pelos autores sejam relevantes, a deteção e o desenvolvimento de talento no futebol devem contemplar uma variedade de habilidades e características, incluindo aquelas relacionadas à compreensão do jogo, inteligência, criatividade e diversos aspetos físicos e mentais.

Após a descoberta do talento, um último aspeto a considerar é seu desenvolvimento. Nesse contexto, o processo de desenvolvimento do jogador deve visar a formação de atletas por meio das equipas (Guilherme, 2015). O mesmo autor sugere que, por vezes, existe uma preocupação excessiva com a qualidade do jogo coletivo, embora esse seja um fundamento essencial; a formação individual do jogador não deve ser negligenciada. O ideal é encontrar um equilíbrio entre esses dois aspetos, uma vez que a qualidade do jogo coletivo contribuirá também para o desenvolvimento individual dos jogadores.

É imperativo que se estabeleça um modelo de jogo que evidencie as qualidades individuais e o talento, além de um processo de treino eficaz que possibilite a elevação da qualidade da equipa como um todo.

A identificação eficaz de talentos representa uma componente chave no desenvolvimento de jogadores de futebol. Vaeyens et al. (2009) enfatizam que programas de identificação de talentos devem considerar não apenas aspetos técnicos, mas também fatores psicossociais. O desenvolvimento de talentos no futebol exige uma abordagem de longo prazo, com um investimento consistente

ao longo do tempo. Ford e Williams (2012) enfatizam a necessidade de programas de treinamento consistentes e estratégias de longo prazo.

Conforme Vaeyens et al. (2008), a excelência desportiva não se limita a um grupo de habilidades ou atributos físicos, podendo ser alcançada por meio de trajetórias únicas e individualizadas, com diferentes combinações de habilidades, atributos e características. Nesse sentido, ocorre o “fenômeno da compensação”, onde áreas deficitárias de desempenho podem ser compensadas por maiores forças em outras. Portanto, é vital que o processo de identificação de talento não se concentre excessivamente em jovens com maturação precoce, sob pena de potenciais talentos se afastarem da prática desportiva precocemente (Williams & Reilly, 2000).

De acordo com Garganta (2009), se os jovens possuem talento, acabam por se destacar por meio da prática. O problema reside no fato de que jovens não selecionados ou não identificados como "talentosos" ficam limitados a níveis de desempenho inferiores por não receberem estímulos adequados. A escassez de atletas em estado de maturação tardia selecionados para grandes academias de futebol demonstra a necessidade premente de avaliar mais do que as demandas imediatas, considerando que esses jovens atingem a maturidade mais tarde e requerem espaço para seu desenvolvimento (Carling et al., 2012).

Garganta (2001) argumenta que o talento desportivo não se limita unicamente às habilidades físicas ou técnicas de um atleta, mas constitui um constructo multidimensional que abrange aspectos psicológicos, sociais e cognitivos. Ele enfatiza que a identificação de talentos deve adotar uma abordagem holística que avalie diversas dimensões do atleta.

Segundo o mesmo autor (Garganta, 2001), a identificação precoce e o desenvolvimento sistemático dos talentos são fundamentais para o sucesso a longo prazo. Ele destaca a relevância de critérios claros e objetivos, bem como de métodos científicos na identificação de jovens promissores.

Garganta (1997) sublinha que o contexto em que os jovens atletas são treinados desempenha um papel crucial em seu desenvolvimento. Ele defende a criação de ambientes de treino que não apenas aprimorem as habilidades

técnicas e físicas, mas também promovam o desenvolvimento cognitivo e emocional.

O mesmo autor (Garganta, 2008) expressa ser um forte defensor da abordagem multidisciplinar no desenvolvimento de talentos, a qual envolve treinadores, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais. Ele acredita que a integração de diferentes áreas do conhecimento é essencial para o desenvolvimento integral do atleta. Além disso, enfatiza a complexidade do talento desportivo e a necessidade de uma abordagem abrangente e científica para sua identificação e desenvolvimento. Destaca, ainda, a importância de considerar múltiplas dimensões do atleta e de criar um ambiente de treino enriquecedor e multidisciplinar. Suas ideias têm influenciado significativamente as práticas de formação de jovens jogadores de futebol em Portugal e em outros países.

A crescente necessidade de aprimorar os métodos de identificação de talentos no futebol de formação ressalta a importância crítica de pesquisas nesta área. Com a intensificação da competição por jovens talentos e as exigências crescentes para o sucesso desportivo, a compreensão das práticas de identificação de talentos torna-se essencial para todos os intervenientes no processo de treino desportivo.

### **3.6 Natureza Do Jogo De Futebol**

O futebol possui uma extensão global, sendo a modalidade mais popular no Mundo, praticada e seguida por milhões de pessoas, criando paixões que vão além de fronteiras, sexos, idades, crenças religiosas e ideologias políticas, conseguindo, durante os noventa minutos de um jogo, colocar tudo o resto em standby, Arrigo Sacchi chamou-lhe “o importante das coisas menos importantes da vida”. Enquanto modalidade integrada nos jogos desportivos coletivos (JDC), caracteriza-se, entre outros fatores técnicos, morfolóxicofuncionais e motores, assim como uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 1977 cit. por Garganta & Gréhaigne, 1999). A questão elementar dos JDC é que perante situações de oposição dos adversários, os jogadores devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir o “objeto” do jogo (bola), com o objetivo de criar situações de finalização e marcar golo ou ponto

(Gréhaigine & Guillon, 1992). De acordo com Garganta (1997), o futebol possui uma estrutura formal (terreno de jogo, bola, regulamento, companheiros, adversários) e uma estrutura funcional, que resulta das ações de jogo enquanto resultado da interação entre companheiros de uma mesma equipa em torno da bola, com objetivo de vencer a oposição e atingir os objetivos propostos. Há uma lógica interna do jogo que passa pela relação de oposição que gera uma dinâmica de movimento global de um alvo ao outro, e cujo sentido pode a cada momento inverter-se. Isto exige uma organização de cada uma das equipas que em confronto, que se trata de resposta a esta reversibilidade de comportamentos (Deleplace, 1994 cit. por Garganta & Gréhaigine, 1999). Esta lógica interna do jogo é o produto da interação contínua entre as principais convenções do regulamento e a evolução das soluções práticas encontradas pelos jogadores, decorrentes das suas habilidades táticas, técnicas e físicas (Deleplace, 1979 cit. por Garganta, 1997). De acordo com isto, Queiroz (1986) declara que o Jogo de Futebol caracteriza-se pela aplicação de certos procedimentos opostos, de defesa e ataque, pretendendo o desequilíbrio do sistema contrário, na procura de um objetivo comum, organizados e ordenados num sistema de relações e inter-relações coeso e resultante, a “lógica interior do jogo”. Para conseguir compreender esta lógica implica entender as situações que decorrem no contexto dos JDC de uma natureza complexa, resultante não apenas do número de variáveis em jogo, mas também da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações com as quais se deparam os jogadores e as equipas ao longo do tempo de jogo. O contexto em que decorre o jogo, tendo as duas equipas, objetivos comuns, gerem o tempo e o espaço, realizando em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque ou defesa) alicerçadas em relações de oposição e cooperação (Garganta, 1997) para proveito próprio.

De acordo com Davids (2015), os desportos coletivos exibem ambientes de desempenho muitíssimo dinâmico, já que existem mudanças contínuas no local, posicionamento e movimento dos jogadores. Caso não haja a adoção de “abordagem dos sistemas complexos” torna-se inexecutável compreender completamente a infinidade de fatores que influenciam o comportamento, inviabilizando intervenções eficazes destinadas a melhorar o desempenho desportivo (Salmon & McLean, 2020). É possível de estudar as equipas

desportivas sistemas sociais coletivos que patenteiam comportamentos coletivos provenientes de interações interpessoais complexas e não lineares dos jogadores no espaço e no tempo (Duarte et al., 2013). O desempenho das funções é assegurado por uma rede complexa de relações interpessoais entre os jogadores (Passos et al., 2011). Os padrões de coordenação resultantes nos desportos coletivos são conduzidos por constrangimentos circundantes que moldam o surgimento de configurações de jogo, estes constrangimentos fornecem informações que oferecem oportunidades para os jogadores agirem (Vilar et al., 2012).

Para Garganta e Gréhaigne, (1999) é a dimensão “mais imprevisível” do jogo, materializada a partir da autonomia dos jogadores, que insere diversidade e singularidade espaço-temporal dos acontecimentos. Face a uma situação de jogo, cada jogador privilegia determinadas ações em detrimento de outras, tendo implicações no comportamento da equipa enquanto sistema. Uma equipa pode ser encarada como um superorganismo, ou seja, um grupo de indivíduos auto-organizados através de uma divisão de tarefas, o fator-chave para exprimir a integração funcional, complementaridade e coordenação entre companheiros, e unidos por um sistema fechado de comunicação, que inclui a existência de ligações informacionais entre jogadores, que lhes possibilita detetar as condições favoráveis para cooperarem com sucesso no jogo (Duarte et al., 2012). Adotando esta ideia de equipa enquanto um superorganismo, o comportamento surge a partir das sinergias que ocorrem entre as partes integrantes, uma vez que estas se orientam para finalidades concordantes que favorecem a identidade e a integridade do organismo como um todo (Garganta et al., 2013). Os mesmos autores indicam que vários estudiosos suportam que a construção do conhecimento no Futebol se deve construir a partir de perspetivas que se foquem nesta lógica interna, como Teodorescu (1985 cit. por Garganta & Gréhaigne, 1999) que destaca o facto da representação do conteúdo do jogo e do sistema de relações dos elementos que o constituem se revestir de grande importância, ao permitir evidenciar aspetos relativos à lógica interior, possibilitando o aperfeiçoamento contínuo, quer do treino quer do próprio jogo (Garganta & Gréhaigne, 1999). Afirmar que o futebol é complexo requer a concordância concomitante de que o desempenho não pode ser percebido pelo

estudos dos integrantes de forma isolada, no contexto de um jogo de futebol a análise separada das várias partes pode fornecer informação útil, mas não permite a compreensão total da performance, principalmente os “comportamentos ocorrentes, daí se justifique uma “mudança de paradigma” em direção à complexidade e pensamento sistémico na análise de desempenho no futebol, procurando entender de que forma os infinitos fatores associados interagem dinamicamente para otimizar a performance (Salmon & McLean, 2020).

### **3.7 O Treino Desportivo: As Suas Principais Características**

Segundo Barbanti (1997), o treino desportivo é um processo organizado em princípios científicos, com o objetivo de criar modificações funcionais e morfológicas no organismo para potenciar a capacidade de rendimento do atleta. Assim, para Carvalho (1984) o treino é organizado em função de diversos objetivos e para isso deve ser constituído por exercícios encadeados e em interação dinâmica. Bompa (2001) defende que os treinadores devem fazer um programa anual de treinos que os oriente ao longo da época, sendo fundamentado em fases e princípios de treino que façam com que haja uma boa planificação desportiva, com o intuito de controlar e maximizar a qualidade de cada treino. Estes fatores possibilitam que os atletas atinjam níveis de desempenho apropriados ao longo da época. O treinador deve planear o treino com objetivos realistas e adequados para que o atleta, tendo em conta as suas capacidades individuais, as capacidades psicológicas e o ambiente social em que está inserido, possa desenvolver-se com sucesso do ponto de vista técnico, tático, físico e psicológico (Bompa, 2002). Neste contexto, a preparação do atleta é a maximização de todos os meios que possibilitem alcançar e elevar a predisposição para apresentar desempenhos superiores em cada um destes aspetos (Matvéyev, 1983). As respostas dos atletas devem-se a características hereditárias associadas e às influências do meio em que estão inseridos. Neste sentido, os treinadores assumem um papel importante na formação dos seus atletas no desporto, tendo em conta as necessidades desportivas dos atletas, mas também a sua vida pessoal. Contudo, por vezes existem algumas diferenças entre o discurso e as práticas dos treinadores (entre ‘o que dizem’ e ‘o que fazem’) insinuam a existência de possíveis dificuldades em

operacionalizar os objetivos definidos inicialmente. Cada treinador deve utilizar metodologias de treino que possibilitem ligar as suas perceções às suas práticas (Santos et al., 2016).

Segundo Bompa (2002) para se obter um nível de desempenho adequado é preciso diversas horas de treino planeado, metódico e árduo, que representam o potencial de aprendizagem. Ao longo deste processo, os atletas adaptam-se às exigências dos contextos desportivos. É essencial que o atleta seja sujeito a estímulos apropriados e constantes para que ocorram alterações ao longo das diferentes dimensões do rendimento (e.g., física, técnica, psicológica). Neste sentido, o treino deve ser planeado e programado em função dos princípios de treino desportivo. O treinador deve ser capaz de compreender os princípios e conseguir interligá-los de modo a conseguir uma preparação apropriada dos seus atletas, sendo estes: o princípio da sobrecarga, princípio da reversibilidade, princípio da especificidade e princípio da individualidade biológica.

### **3.7.1 Princípio De Sobrecarga**

O princípio da sobrecarga é caracterizado pela fadiga (sobrecarga), adequada, em função de diversos fatores como a frequência, a intensidade, o volume e a duração do treino. Após o treino, o organismo passa por um processo de recuperação, em que tenta estabelecer o equilíbrio, sendo que Dantas (1995), a carga aplicada e o tempo de recuperação são essenciais para restabelecer o equilíbrio e fornecer importantes adaptações biológicas. Os treinos contínuos e intervalados são exemplos de métodos que devem ser utilizados, pois assim iremos ter diferentes variáveis relacionadas como o volume e a intensidade do treino (Tubino, 1984).

O pressuposto deste princípio não é provocar uma lesão, mas acionar um mecanismo usado para que as células ao sentirem estas mudanças abruptas e adversas do organismo em função dos estímulos do meio ambiente (Welch, 1993). Torna-se importante que o treinador adeque as cargas de treino para que o organismo produza uma resposta positiva. Se o treinador estiver constantemente a aplicar a mesma carga, o atleta irá acomodar-se a essa carga e não irá obter novas adaptações. Ou seja, para que o atleta esteja constantemente sujeito a novas adaptações o treinador deve alterar o processo

de treino e respetiva carga, podendo utilizar diferentes recursos, como: aumento do número de repetições; aumento da velocidade de realização; diminuir os períodos de recuperação e aumentar as cargas.

O princípio da sobrecarga é um conceito fundamental no treino físico e no desenvolvimento atlético. Este princípio diz-nos que, para que um músculo ou sistema fisiológico melhore sua capacidade funcional, ele deve ser submetido a uma carga de trabalho que exceda seu nível habitual. A aplicação contínua e progressiva de sobrecarga resulta em adaptações fisiológicas que melhoram a força, resistência, e outras capacidades físicas.

A progressividade neste princípio é um aspeto importante, pois a sobrecarga deve ser aumentada de forma gradual. Se a intensidade ou volume do treino aumentar muito rapidamente, pode levar a lesões ou excesso de treinamento. Um exemplo disso é um atleta que levanta pesos pode aumentar gradualmente a carga em pequenos incrementos, como 2-5% a cada semana, para permitir que o corpo se adapte de maneira segura e eficaz.

Já na especificidade, a sobrecarga deve ser específica ao tipo de adaptação desejada. Por exemplo, treinos de resistência cardiovascular requerem sobrecarga através de atividades aeróbicas, enquanto treinos de força requerem sobrecarga através de exercícios de resistência muscular. Por exemplo: um corredor de longa distância pode aumentar a duração e intensidade das corridas, enquanto um levantador de peso pode aumentar a carga e o número de repetições.

Outro ponto que é necessário referir, a variedade: variar os estímulos de treinamento é essencial para continuar a promover adaptações e evitar a estagnação. A mudança nos exercícios, intensidade, volume, e métodos de treino pode ajudar a manter os ganhos. Exemplo disso é um programa de treino pode incluir diferentes tipos de exercícios, como agachamentos, levantamento terra e supino, variando os ângulos e tipos de resistência.

Para que não haja lesões, é essencial uma recuperação adequada para permitir que o corpo se adapte ao aumento de carga. Sem recuperação, o risco de lesões e overtraining aumenta, havendo dias de descanso e períodos de treino leve (deload) para permitir a recuperação muscular e sistêmica.

Concluindo, o princípio da sobrecarga é crucial para o desenvolvimento contínuo de capacidades físicas em atletas. A aplicação cuidadosa e progressiva deste princípio, combinada com especificidade, variedade e recuperação adequada, pode levar a melhorias significativas no desempenho atlético e na resistência física.

### **3.7.2 Princípio De Reversibilidade**

O princípio da reversibilidade é caracterizado pelo facto de os ganhos poderem ser transitórios, caso o jogador interrompa e não dê continuidade ao processo de treino. Se não existir continuidade dos estímulos as capacidades funcionais, morfológicas e o desempenho das suas capacidades físicas podem regredir aos níveis de desempenho iniciais (Barbanti, 2010). Assim, o ganho que o atleta obtém na realização dos treinos é proporcional à perda que evidencia caso abandone a prática (Barbanti, 2010).

Sendo assim, os treinadores devem desenvolver esforços na planificação, realização e avaliação do processo de treino desportivo, de modo a evitar a perda de capacidade nos atletas. Para isso devem realizar treinos continuamente e variados, com bases no princípio da sobrecarga, desta forma devem conseguir ganhos graduais e reduzem o risco de perda das suas capacidades.

Casanova descreve este princípio ao afirmar que “as adaptações positivas ao treino não são permanentes; quando o estímulo de treino é removido, há uma regressão das capacidades físicas e técnicas adquiridas” (Casanova, 2020, p. 74). Isto sublinha a importância de manter uma consistência no treino, mesmo durante os períodos de pausa na competição, para evitar a perda dos benefícios obtidos.

### **3.7.3 Princípio De Especificidade**

Dantas (1995) refere o treino deve ser planeado sobre os requisitos específicos da atividade desportiva, em termos de qualidade física, do sistema energético, dos segmentos corporais e das coordenações psicomotoras utilizadas. Neste sentido, o treino deve ser organizado de acordo com os sistemas do organismo presentes na atividade realizada pelo atleta. Por

exemplo, um maratonista conseguirá melhores adaptações para a sua modalidade caso o seu treino ocorra num ambiente específico, que é a estrada, o que proporciona uma adaptação mais específica do seu organismo às condições do ambiente.

Num planeamento a longo prazo, as características da modalidade e do jogador são fatores importantes para o treinador selecionar a carga e os exercícios de treino. Outro fator importante no planeamento, prende-se com o treino geral e o treino específico. O treino geral prepara o jogador para suportar a carga do treino específico. O volume de treino geral determina a quantidade de treino específico que o jogador é capaz de realizar.

Segundo Casanova, “os exercícios de treino devem ser desenhados para replicar as exigências técnicas e táticas do jogo, garantindo que os jogadores desenvolvem competências que são diretamente aplicáveis durante a competição” (Casanova, 2020, p. 47). Este princípio assegura que os jogadores estão a treinar de forma a melhorar precisamente aquilo que é necessário para o desempenho eficaz no jogo.

Quanto maior for o volume de treino geral, maior será a capacidade do jogador de realizar o treino específico, logo o treino geral deve ser realizado antes do treino específico.

Existem diferenças entre modalidades e realidades desportivas, logo em cada contexto desportivo existem, entre outros aspetos, diferentes condicionantes associadas à cultura de cada modalidade ou ao carácter individual ou coletivo da mesma, ou seja, cada modalidade tem a sua especificidade que a caracteriza. Todavia, a especificidade também é como algo que descreve as características da forma de jogar de uma equipa. O treinador vai construir um modelo de jogo com determinados princípios que são compreendidos e mais tarde, executados pela equipa. Ou seja, é essencial construir um modelo de jogo, isto é, promover a aquisição de traços comportamentais que levem a forma de jogar específica pretendida (Garganta, 2000). Por isso, é fulcral conduzir a equipa para a obtenção de uma determinada forma de jogar, que vai caracterizar uma identidade de jogo coletiva (Resende, 2002).

### **3.7.4 Princípio Da Individualidade Biológica**

Segundo Tubino (1984) “define-se individualidade biológica o fenómeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais”. Um atleta é um ser único, e como tal apresenta uma estrutura e características próprias, como tal, deve-se estimular de forma que o treino obedeça as características e as necessidades individuais de cada jogador. Assim, podemos ter respostas diferentes de dois jogadores ao mesmo treino, porque o treino pode ser mais adequado a um do que a outro. Assim, não existe uma forma de treino ideal que produza resultados excelentes para todos. O treinador precisa de planear e entender os princípios e aplicá-los, de forma a respeitar os diferentes tempos de aprendizagem que os atletas apresentam para uma determinada tarefa. A hereditariedade, a idade biológica e a idade de treino, são fatores que o treinador deve ter em conta com a realização de treinos individuais (Tubino, 1984).

Por sua vez, Casanova (2020) indica que o princípio da Individualidade Biológica reconhece que cada jogador é único e que as respostas ao treino podem variar significativamente de um indivíduo para outro. Fatores como a genética, a idade, o nível de condição física e o historial de lesões influenciam como cada jogador responde aos estímulos de treino.

Casanova destaca que “o treino deve ser adaptado às características individuais de cada jogador, respeitando as suas diferenças biológicas e promovendo um desenvolvimento personalizado” (Casanova, 2020, p. 82). Este princípio sublinha a necessidade de personalizar os planos de treino para maximizar o potencial de cada atleta, atendendo às suas necessidades específicas.

### **3.8 O Desporto De Crianças E Jovens E A Intervenção Do Treinador**

O desporto está em constante mudança, sendo cada vez um contexto que envolve milhões de praticantes e recursos financeiros significativos, o que o leva ao aumento das exigências dos clubes para com os atletas e treinadores desportivos. Cada vez mais, os clubes consideram a formação

desportiva de crianças e jovens como um aspeto essencial na vida dos clubes, pois têm a expectativa, por vezes a única, de conseguir formar atletas de elevada competência que possam contribuir para o sucesso desportiva da equipa sénior. De acordo com Bento (2006), a formação deve ser encarada como um processo abrangente que considera a formação desportiva, pessoal e social dos jovens. Por outro lado, é importante sabermos a idade biológica de cada criança ou adolescente, para conseguirmos identificar e distinguir as adaptações morfológicas e funcionais resultantes de um programa de treino das modificações observadas no organismo, que acontecem ao processo de crescimento e maturação (Tourinho, 1998). Frequentemente, os ritmos de amadurecimento e aprendizagem são variáveis e apresentam oscilações de jovem para jovem (Golomazov & Shirva, 1996). Segundo Bompa (2002), os treinadores devem planear o processo de treino de acordo com o estado de maturação da criança, pois a sua idade cronológica pode ser bastante diferente da sua maturação biológica e da fase de desenvolvimento em que se encontra.

Por outro lado, a intervenção do treinador de jovens é importante para a motivação e interesse dos mesmos na prática do seu desporto, sendo que devem promover o gosto, dar oportunidade de prática a todos e facilitar o desenvolvimento motor, pessoal e social. Para tal, os métodos e os objetivos traçados pelos clubes devem ser definidos em função dos resultados de aprendizagem previamente referidos. O treinador deve garantir, portanto, uma construção gradual que possibilite que o atleta adquira os recursos necessários ao seu desenvolvimento. Em virtude desse facto, deve optar-se por métodos que garantam a evolução de cada jovem, com o objetivo de assegurar um ensino eficaz/gradual e mantendo o jovem motivado (Abad & Sánchez, 2008). Assim, deve criar-se, também, um clima relacional adequado caracterizado pelo estabelecimento de relações significativas entre treinadores e atletas (Sánchez et al., 2009).

A formação desportiva serve como meio para educar e formar crianças e jovens, sendo um processo global, gradual, específico e um processo pedagógico (Lima, 1988). Pacheco (2001) refere, também, que a formação deve contribuir para o desenvolvimento positivo das crianças, criando-se hábitos desportivos essenciais para a melhoria da saúde e de valores e competências

para a vida como a solidariedade, a responsabilidade e o respeito pelos outros. Assim sendo, Pacheco (2001) destaca a importância de diversos fatores no processo de formação de crianças e jovens, sendo que o treinador deve ser capaz de: desenvolver competências táticas, técnicas, físicas e psicológicas, com base nas capacidades e características de cada jovem; proporcionar uma formação geral e integral como cidadão e adulto no futuro; incentivar o gosto pela prática desportiva e proporcionar aos atletas momentos de diversão e lazer; ser justo e coerente nas expectativas criadas aos jovens atletas, valorizando a sua aprendizagem e o seu progresso.

Ainda nesse âmbito, Pacheco (2001) refere que os clubes têm de definir o que realmente pretendem do futebol em idades jovens, implementando modelos de formação próprios, com um programa adequado, que ajudem para uma melhor aprendizagem do jogo, que considerem as várias fases de desenvolvimento dos jovens e que promovam uma melhor e mais eficaz educação dos jovens atletas. Weineck (1991) afirma que o jovem deve ter a oportunidade de adquirir novas habilidades e não ser pressionado a especializar-se precocemente. Porém, a especialização no desporto é cada vez mais necessária, mas cabe aos treinadores promovê-la no período adequado.

Neste contexto, o processo de formação desportiva de crianças e adolescentes não deve consistir essencialmente na definição de objetivos de desempenho, mas deverá ser igualmente um processo pedagógico de ensino-aprendizagem (Antunes, 2005). Nesse sentido, Pacheco (2001) menciona que a formação desportiva é um processo global, que integra o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnicas, táticas e psíquicas) e a criação de hábitos desportivos, melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação que contribuam para uma formação integral dos jovens.

Num estudo realizado por Bompa (2002) verificou-se que na maioria das modalidades a idade de especialização não deveria verificar-se antes dos 15 anos de idade. Desse modo, o mesmo autor refere que os atletas devem iniciar a etapa de especialização, mas apenas devem dedicar 60% a 80% do tempo de treino em atividades específicas da modalidade. Nas etapas de especialização (15-18 anos), deve regular-se o volume e a intensidade do treino para que os

jovens evoluam num contexto adequado. Assim, devemos considerar diversas orientações na prescrição de treino, a saber:

- aumentar o volume de treino para repetições e exercícios específicos a fim de facilitar melhorias no desempenho. Isto é, Bompa (2015) diz que o aumento do volume de treino deve ser focado em repetições e exercícios específicos da modalidade para facilitar melhorias no desempenho;
- proporcionar o treino de tomada de decisões em contextos com inferência contextual. Raab (2003) indica que treinos que simulem situações reais de jogo ajudam os atletas a desenvolver habilidades de tomada de decisão;
- o desenvolvimento da força deve focar-se nos objetivos da modalidade específica. Behm e colaboradores (2008) afirmam que os treinos de força devem ser orientados para as necessidades específicas da modalidade desportiva, enfatizando os grupos musculares mais utilizados no desporto;
- aumentar progressivamente o volume e a intensidade do treino anaeróbio. Baechle e Earle (2008) mostram-nos que a intensidade e o volume do treino anaeróbio devem ser aumentados de forma progressiva para melhorar a capacidade anaeróbia dos jovens atletas.
- utilizar exercícios que desenvolvam a concentração, atenção, superação, autorregulação, visualização e motivação, a fim de melhorar o desempenho na modalidade. Weinberg (2018) sugere que a incorporação de exercícios que promovam habilidades psicológicas como concentração, atenção e autorregulação, são vitais para o aumento do desempenho

Neste sentido, os treinadores devem planear as sessões de treino tendo em consideração o aumento gradual com a idade e progressão ao longo da época desportiva (Bompa, 2002). Nesta medida, para ser treinador de jovens é fundamental ter um perfil de competências adequado. Rosado (2000) identificou

um perfil de competências do treinador desportivo que pode originar um desempenho eficaz das suas funções que se traduz em quatro grupos de competências, a saber:

- I. competências científico-pedagógicas, envolvendo os conhecimentos sobre os fundamentos da motricidade humana e das ciências do desporto, a dimensão relacional e deontológica;
- II. competências pessoais associadas a requisitos de cultura geral e competências orientadas para o desenvolvimento do treinador enquanto pessoa;
- III. competências de gestão e administração;
- IV. competências de produção e divulgação de saberes que obedecem aos requisitos colocados pelas funções de participação na formação de treinadores.

### **3.8.1. Dimensões De Intervenção Pedagógica: Quais As Variáveis E Os Fatores Determinantes?**

No desporto atual, as exigências e os objetivos tanto individuais como coletivos implicam que o treinador tenha um conjunto de competências para além do conhecimento técnico da modalidade. A intervenção do treinador deve promover aprendizagens através de uma intervenção pedagógica que o permita. Cushion e Jones (2001) defendem que é na aplicação prática dos saberes do treinador que se diferencia a qualidade das intervenções. Por sua vez, Schempp e colaboradores (1998) defendem que para se ensinar é preciso saber, logo, apresentar conhecimento dos conteúdos (i.e., conhecimento pedagógico do conteúdo) é essencial no processo da aprendizagem. Quando um treinador sabe o que ensina está mais perto de se tornar num bom treinador, embora, isto por si só não seja condição única para que tal aconteça (Hashew, 1987).

No processo de ensino-aprendizagem o treinador influencia, segundo Mesquita (1997), os atletas em todas as componentes de uma forma determinante. Assim, as decisões do treinador interferem na evolução dos atletas, criando um compromisso entre ambos (Mesquita, 1998). Para se tornar

num bom treinador é fundamental estar em constante atualização e ser capaz de conseguir responder de forma segura e eficaz perante novos desafios (Mesquita, 1998).

### **3.8.2. Instrução**

Siendentop (1991) destacou a importância da instrução, como sendo o conjunto dos comportamentos aos quais o treinador recorre para transmitir a informação aos seus atletas, sendo responsável pela eficiência do treinador na orientação do treino. A este respeito, Mesquita (1993) refere que as competências instrucionais do treinador são um dos fatores essenciais para a eficiência no âmbito do treino desportivo. Tinning (1982) refere ainda que a resposta motora do atleta é realizada através da interação entre a informação recebida e a forma como a interpreta. A instrução refere-se a comportamentos de ensino aplicados pelos treinadores para transmitirem informações aos seus atletas acerca dos objetivos e critérios de êxito relativos ao desempenho nas tarefas (Siendentop, 1991).

Para o mesmo autor (Siendentop, 1991), do processo de instrução fazem parte comportamentos verbais como a explicação, o feedback e o uso de palavras-chave que ajudem na demonstração. Não obstante, existem treinadores que estão constantemente a intervir no treino de forma verbal, o que pode levar a que os jogadores deixem de captar a sua mensagem. Santos (2009) refere que, por vezes, o silêncio proporciona ao treinador, um maior tempo de reflexão sobre as suas intervenções, sendo esta uma forma eficaz dos jogadores aprenderem através dos seus erros, procurando, sozinhos, descobrir soluções, sem a intervenção do treinador.

Contudo, a emissão de feedback pedagógico revela-se essencial para a promoção de aprendizagens. Graça (1997) refere que a instrução pode decorrer em quatro momentos:

- a instrução inicial, antes da prática (demonstrações e explicações);
- a instrução durante a ação, feedbacks fornecidos durante a realização do exercício e que envolve as intervenções do treinador que tem como objetivo fornecer informações ao atleta;

- a intervenção de instrução, quando o treinador interrompe o exercício e transmite informações aos jogadores que ache pertinente com o objetivo de modificar determinado comportamento;
- elogiar ou criticar um jogador requer um conhecimento individual de cada atleta, pois existem jovens que respondem melhor perante determinado tipo de intervenção.

Exemplo destas formas de instrução que costumamos utilizar no processo de treino é utilizar jogadores para exemplificar os exercícios para, também, verificarmos se foi passada a informação correta. Já no decorrer do treino, circulamos pelo campo para termos melhor perceção da execução e podermos dar feedback em tempo real, corrigindo posições e gestos técnicos, dizendo, por exemplo, “movimenta-te para ofereceres linha de passe”. Ou então, parar mesmo a execução para podermos corrigir uma determinada situação assim que a mesma ocorre.

Outro aspeto importante é corrigir os jogadores individualmente, por exemplo, um atleta que tenha dificuldade em se posicionar defensivamente e, ao longo do treino, consegue ir corrigindo alguns aspetos, é importante salientar esse esforço.

Assim, o treinador deve ter o cuidado de aplicar corretamente o feedback pedagógico.

### **3.8.3. Gestão De Treino**

Outro tema importante para a intervenção do treinador é a gestão do tempo de treino. Neste sentido, a realização do processo de ensino e a planificação desenvolvem-se em função do tempo com vista à aquisição de aprendizagens.

O treinador deve ter como objetivo aumentar o tempo de prática motora proporcionada aos atletas e criar oportunidades de aprendizagem (Mesquita, 2000) para:

- aumentar o tempo útil de treino, através de um controlo da pontualidade dos atletas, e a redução de tarefas administrativas

(por exemplo, definir anteriormente jogadores para trazerem o material, ou, o próprio treinador);

- aumentar o tempo disponível para a prática, através essencialmente de períodos de informação e transição curtos, explicações claras e precisas e organização do material;
- aumentar o tempo potencial de aprendizagem, através da escolha de exercícios adequados neste sentido, a utilização destas estratégias permite uma gestão mais eficaz do tempo, que possibilita aos atletas vivenciarem o processo de ensino-aprendizagem, viabilizando um maior desenvolvimento das suas habilidades.

#### **3.8.4. A Disciplina E O Clima De Sessão De Treino**

Por último, a disciplina e o clima da sessão de treino são componentes importantes que permitem, segundo Siedentop (1991), criar oportunidades de aprendizagem, sendo que o treinador deve promover tarefas para atingir os objetivos definidos. O mesmo autor, reforça a ideia de que o clima e disciplina não garantem a eficácia da aprendizagem, todavia, quanto mais cedo o treinador conseguir assegurar que estas condições são alcançadas, estará mais perto de desenvolver um trabalho positivo.

Rink (1992) refere que o treinador deve introduzir conteúdos adequados e criar um clima relacional positivo. Neste contexto, Siedentop (1991) menciona que para atingir um nível efetivo de disciplina deve-se adotar estratégias antes de sucederem comportamentos desviantes, ou seja, mais importante que repreender os comportamentos indesejados é promover antecipadamente comportamentos positivos. Assim, uma estratégia que os treinadores podem utilizar é separar os atletas mais problemáticos e organizar os grupos considerando este aspeto de modo a atenuar comportamentos desviantes (e.g., agressões físicas, verbais) e aumentar o seu nível de desempenho. Por sua vez, Rink (1992), alerta que os comportamentos se modificam ao longo do tempo e por isso estes devem ser desenvolvidos, inicialmente, por intermédio de uma postura mais autoritária para, posteriormente, ceder mais responsabilidade aos atletas.

Um aspeto que temos em atenção durante a sessão de treino é colocar em grupos diferentes os jogadores que se dão melhor e que têm mais à-vontade, uma vez que estão mais predispostos para se distraírem e não se focarem convenientemente nas tarefas do treino.

Em suma, mencionou-se que estas dimensões de intervenção pedagógica são fulcrais para a existência de um bom clima de aprendizagem e que depende da proatividade do treinador em determinar estratégias e da forma como organiza e gere as sessões de treino.

Em alturas difíceis do campeonato, houve a necessidade de fazer sessões de visualização de vídeo, quer da própria equipa, quer do adversário. Questionando os jogadores sobre as ações que visualizaram durante a sessão. Esta estratégia tinha como objetivos desenvolver o conhecimento do jogo, permitir um autoconhecimento maior e envolver os jogadores num processo de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e específico mais direcionado e consistente.

Outro ponto crucial foi quando sentimos a equipa mais desmotivada. Nessas alturas adotamos diferentes estratégias. Criamos e apresentamos vídeos motivacionais sobre os desempenhos e a evolução deles ao longo da época. Por outro lado, apresentamos alguns jogos que promoviam a interajuda e o espírito de equipa.

Adicionalmente, a relação entre o jogador e o treinador é um processo muito importante no processo de ensino, tendo a comunicação um papel principal como meio de atingir a aprendizagem (Silverman, 1985).

É importante que um jogador veja no treinador alguém com quem possa conversar, não só do treino e do que se passa na equipa, mas também do que se passa para além do futebol. Sinta que têm a “porta” aberta para falar de tudo. E para isso, é fulcral o treinador conhecer a história de vida dos seus atletas, observá-los e quando perceber que um atleta está mais agitado, chamá-lo para uma conversa, fazendo sentir que há um espaço seguro onde ele pode falar de tudo o que se passa dentro e fora do campo.

### 3.9. Observação No Futebol

O futebol, desde a sua criação, tem sofrido diversos avanços, o que fez com que tivesse de ser ajustado à sociedade ao longo dos tempos. Atualmente, o futebol é o desporto mais praticado em diversos países, envolvendo milhões de pessoas em todo o mundo como atividade profissional ou como lazer (Statistics Canada, 2014). Diversos contextos de competição têm sido influenciados por investigações e intervenções desenvolvidas anteriormente que têm procurado analisar os fatores determinantes no desempenho desportivo. Neste contexto, a compreensão e análise do desempenho desportivo de crianças e jovens permite identificar necessidades, integrar uma componente estratégica no processo de treino e, por fim, contribuir para o desenvolvimento dos atletas ao longo das diversas dimensões do rendimento. Assim, cada vez mais os clubes procuram equipas técnicas multidisciplinares que estejam familiarizadas com as diferentes áreas relevantes para o processo de treino. É também por isso que os treinadores utilizam, cada vez mais, de forma direta ou indireta os observadores. O estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas tem adquirido importância nos processos da preparação desportiva (Garganta, 1996). Atualmente, as técnicas utilizadas pelos observadores são cada vez mais aperfeiçoadas, permitindo melhorar a qualidade de jogo das suas equipas (Garganta, 2000).

Castelo (1996) refere que a observação da equipa adversária é fulcral para uma melhor preparação do jogo, bem como para identificar necessidades de melhoria. Não basta preocuparmos apenas com a observação da equipa adversária, sendo que também é necessário proceder à observação e análise da própria equipa, a fim de continuar a manter um desempenho positivo e minimizar eventuais carências, proporcionado ao treinador informação relevante (Carling et al., 2005).

Para Ventura (2013) os parâmetros que um observador deve ter em consideração quando analisa o jogo são:

- o modelo de jogo;
- os vários momentos do jogo, a organização defensiva, a organização ofensiva, a transição defensiva e a transição ofensiva;

- as situações de bola parada defensivas e ofensivas;
- as substituições feitas e a influência na dinâmica da equipa;
- o comportamento da equipa conforme o resultado do jogo (i.e., vantagem, desvantagem e igualdade);
- alteração do rendimento desportivo em relação ao local do jogo (casa-fora e tensão emocional subjacente).

Por outro lado, Pedreño (2014) defende que os parâmetros de análise devem considerar:

- a dinâmica do jogo, momentos de jogo e esquemas táticos;
- análise individual da equipa;
- análise do sistema de jogo;
- caracterização das qualidades e debilidades da equipa.

Assim, o mesmo autor menciona que na análise da própria equipa podem ser considerados os seguintes aspetos:

- analisar comportamentos táticos da equipa e análise do desempenho em competição;
- avaliar e analisar o desempenho individual e da equipa;
- analisar comportamentos individuais e coletivos (i.e., variáveis psicológicas).

Os sistemas de observação do jogo são para os treinadores e jogadores ferramentas importantes para uma compreensão mais profunda do jogo, pois possibilitam o conhecimento e o reconhecimento de um desempenho adequado (Grosgeorge, 1990). Anteriormente, a observação e análise das equipas adversárias era feita numa simples notação manual através de grelhas de observação suficientemente abertas para o efeito. Atualmente, utilizam-se câmaras de vídeo e programas informáticos com diversas aplicações (Garganta, 2000). Neste sentido, as novas tecnologias oferecem novas possibilidades na recolha e no tratamento de dados num largo número de parâmetros (Dufour, 1983).

Na observação, existem dois métodos: direto e diferido (Damas, 1985). A presença física do observador no contexto, é uma exigência base da observação

em direto. Os treinadores com este tipo de método conseguem saber pormenores sobre a equipa adversária na realidade em que os comportamentos se passam (Pipa, 1995). De outro modo, a presença do observador no local, não é necessário na observação em diferido, sendo esta realizada através da observação posterior do jogo. Com este método, conseguimos uma análise metódica mais ao pormenor dos sistemas táticos e características individuais dos jogadores (Pipa, 1995).

Por último, a observação mista é a combinação dos dois métodos. Este tipo de observação, é a mais utilizada, porque dá ao treinador uma análise detalhada, tanto a nível coletivo, como a nível individual das características do adversário (Rocha, 1996).

No contexto de formação, é essencial analisar os jogadores individualmente para entender suas habilidades, competências, necessidades e áreas de desenvolvimento. Esta análise permite que o treinador personalize o treino, maximizando o potencial de cada atleta.

A análise individual que efetuamos no início da época foram os testes de aptidão física (força, velocidade, resistência) e habilidades técnicas (controlo de bola, passe, finalização). Em relação à parte tática, avaliamos em contexto de jogo. Avaliamos fundamentos táticos, tais como posicionamento defensivo e ofensivo, capacidade de tomar decisões, capacidade de transição defesa-ataque e ataque-defesa.

Fizemos por tempo, testes de sprint de 40 metros, testes de agilidade e avaliações de técnica de passe e remate. Estes dados são registados e analisados. No contexto do futebol, a observação sistemática do desempenho dos jogadores é essencial para identificar pontos fortes e áreas que necessitam de melhoria. Este processo permite um acompanhamento contínuo e personalizado, garantindo que cada jogador receba o suporte necessário para maximizar seu potencial.

Os dados obtidos destes testes são registados e analisados para proporcionar uma visão detalhada do desempenho de cada jogador. Isso inclui:

- **Estatísticas de Desempenho:** Tempos de sprints, pontuações em testes de agilidade e avaliações técnicas.
- **Comparações Temporais:** Análise de melhorias ou declínios no desempenho ao longo do tempo.
- **Identificação de Padrões:** Observação de padrões de desempenho que podem indicar a necessidade de ajustes específicos no treino.

Os resultados dos testes orientam as decisões de treino, permitindo a personalização dos programas de treino para atender às necessidades individuais dos jogadores. Isso inclui:

- **Sobrecarga Específica:** ajustar a carga de treino para promover adaptações desejadas, como aumento de força ou resistência.
- **Variedade e Intensidade:** variar os métodos de treino e a intensidade para evitar estagnação e promover melhorias contínuas.
- **Recuperação Adequada:** planejar dias de descanso e treinos leves para permitir a recuperação muscular e sistêmica, prevenindo lesões e overtraining.

Após estes testes iniciais, decidimos gravar o treino de forma que pudéssemos analisar os jogadores em jogo e os seus comportamentos táticos, uma vez que iríamos jogar no sistema tático de 1x3x5x2, era necessário avaliar as características dos jogadores.

Primeiramente, é necessário definir os critérios específicos de avaliação baseados no nosso sistema tático 1x3x5x2. Esses critérios devem refletir as responsabilidades e expectativas de cada posição no campo:

- **Guarda-Redes:** comunicação, posicionamento, defesa de remates, distribuição de bola;
- **Defesas:** cobertura defensiva, intercetação de passes, apoio ao ataque, passe, posicionamento em bolas paradas;
- **Médios:** controlo do meio-campo, transição defesa-ataque, apoio defensivo, transição defesa-ataque, criação de oportunidades de golo;

- **Avançados:** movimentação sem bola, finalização, pressão sobre a defesa adversária, criação de espaços.

Com a gravação dos treinos e dos jogos conseguimos ter mais noção de:

- ✓ Posicionamento defensivo e ofensivo;
- ✓ Transições entre defesa e ataque, e ataque e defesa;
- ✓ Movimentação sem bola;
- ✓ Capacidade de tomada decisão;
- ✓ Comunicação entre jogadores.

Com isto conseguimos, analisar cada jogador individualmente, observando seu posicionamento, decisões tomadas e contribuições táticas; analisar a coordenação entre os setores (defesa, meio-campo, ataque) e como o sistema tático é executado como um todo; e fornecer feedback visual e descritivo para os jogadores, destacando pontos fortes e áreas a melhorar (Bangsbo, 1994)

Em conjunto com o departamento médico, fizemos um plano de desenvolvimento individual (PDI), criar PDIs para cada jogador, com objetivos claros e etapas de desenvolvimento. Por exemplo, um jogador que precisa melhorar a resistência pode ter sessões extras de corrida intervalada incluídas no seu plano semanal.

A gravação dos treinos e dos jogos é crucial para garantir que os objetivos definidos estão a ser atingidos. Ajuda-nos a ajustar métodos e estratégias de treino conforme necessário. Avaliando a eficácia de cada sessão de treino em alcançar os objetivos planeados. No clube onde estou inserida podemos gravar a sessão de treino para posterior análise.

Analisar os jogadores individualmente e o processo de treino é vital para um desenvolvimento efetivo e personalizado. Utilizar avaliações regulares, feedback individualizado e ajustar os treinos com base em dados objetivos permite-nos perceber se os jogadores estão a evoluir conforme o perspectivado e as suas necessidades específicas. Este enfoque holístico e adaptativo no treino promove um ambiente de aprendizagem e desenvolvimento contínuo, maximizando o potencial de cada jogador.

Por exemplo, em jogo, aconteciam muitas situações de bolas nas costas, conseguindo perceber que a lacuna era no lado esquerdo da defesa. Em treino, fizemos exercícios específicos para a linha defensiva de controlo de profundidade, fazendo jogadas de ataque e o central do lado de bola, comunicar com a restante linha para que conseguissem alinhar a defesa e conseguir antecipar o movimento do adversário.

Em relação ao jogador em questão foi chamado à parte para lhe ser explicado e mostrado a sua lacuna. No final do treino, era feito um trabalho à parte com o mesmo.

Outra situação detetada nos primeiros jogos foi que os nossos avançados estavam com muita dificuldade em finalizar nas situações de 1vs1. No contexto de treino, separando do restante plantel, foi realizado um trabalho com diversos contextos e situações de 1vs1 com guarda-redes, de forma que eles conseguissem evoluir nesse ponto. Foi a forma que conseguíssemos para que os nossos jogadores progredissem.

### **3.10.Fundamentos De Jogo**

#### **3.10.1. Tática E Estratégica**

O jogo baseia-se num contexto de conflito, pautado por relações de oposição e cooperação, resulta numa estratégia e tática que aparece como fator primordial no comportamento dos jogadores e das equipas (Garganta, 1997). A estratégia está articulada aos princípios de jogo ou orientadores de ação que consentem a uma equipa organização na preparação para um determinado jogo (Bouthier cit. por Clemente et al., 2014). É um processo que define cenários, baliza meios, métodos e institui regras de gestão e princípios de ação (Garganta, 1997). Ligando com a ordem geral, como o posicionamento e distribuição dos jogadores no campo, assim como as missões específicas de cada um (Gréhaigne et al., 1999). Segundo Castelo (1994) o objetivo da estratégia centra-se em garantir as modificações pontuais e temporárias de adaptação da expressão tática da equipa, com base na especificidade do adversário. Com isto, a estratégia está fortemente ligada à competência dos jogadores e das equipas

para atuarem em situações de adversidade, aleatoriedade e imprevisibilidade (Garganta, 1997). Enquanto a estratégia está articulada a processos cognitivos mais elaborados dado que as decisões são baseadas em reflexões sem constrangimentos temporais, as táticas agem debaixo de forte constrangimento temporal (Gréhaigne et al., 1999). Nesse sentido, a tática remete para a orientação do jogador durante o jogo, adaptando os seus requisitos iniciais aos constrangimentos dinâmicos realizadas pela equipa adversária (Clemente et al., 2014). Neste conceito destacam-se três características: a ligação ao jogo; o seu caráter de execução para tornar operativa a estratégia; e a sua estreita dependência da estratégia (Garganta, 1997). A tática solicita níveis mais elevados de tomada de decisão e adaptações comportamentais em funções relacionadas com os constrangimentos contextuais (Clemente et al., 2014). Desta forma, fica demonstrada a coexistência destes dois conceitos no futebol, frequentemente designados enquanto estratégico-tático (Garganta, 1997), adotando-se o entendimento de Gréhaigne (1992 cit. por Sarmiento, 2012) que nos diz que a estratégia representa o que está previsto previamente, enquanto a tática é a adaptação instantânea da estratégia às configurações do jogo.

### **3.10.2. Princípios De Jogo**

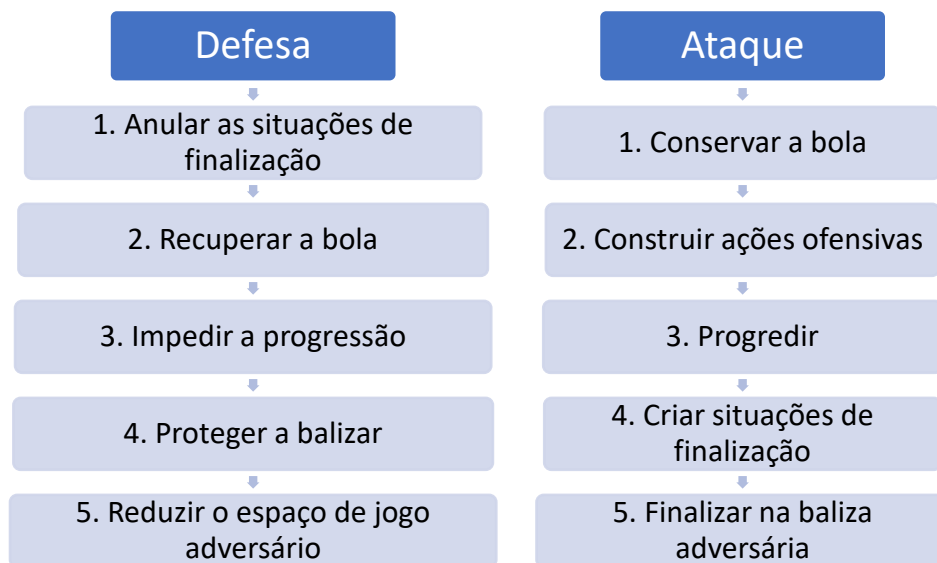
Além da tática e estratégia, existem princípios que suportam as ações dos jogadores. O sucesso individual e coletivo depende destes princípios de jogo que são, na verdade, um conjunto de regras de ação e gestão do jogo que explicam as propriedades invariáveis sobre as quais se estrutura o desenvolvimento de acontecimentos do jogo (Bayer, 1994; Gréhaigne, 1992 cit. por Garganta et al., 2013). A aplicação dos princípios táticos coadjuva a equipa no melhor controlo do jogo, ou seja, quanto mais ajustada e coesa for a aplicação dos princípios de jogo, melhor poderá ser o desempenho da equipa ou jogador (Costa et al., 2009). Na literatura sobre Futebol emergem três tópicos relativamente a esta temática: princípios gerais, princípios operacionais e princípios fundamentais. Sendo que as situações de oposição são de tal formas evidentes que o jogo de Futebol pode ser observado como uma sequência de fases (ofensiva e defensiva) e momentos (transições ataque-defesa e defesa-ataque) (Garganta et al., 2013).

Os princípios gerais são comuns às diferentes fases/momentos do jogo e aos outros princípios (operacionais e fundamentais) e recaem sobre as relações

espaciais e numéricas, entre companheiros e adversários, com Queiroz (1983) a discriminar: não permitir a inferioridade numérica; evitar a igualdade numérica; procurar criar superioridade numérica.

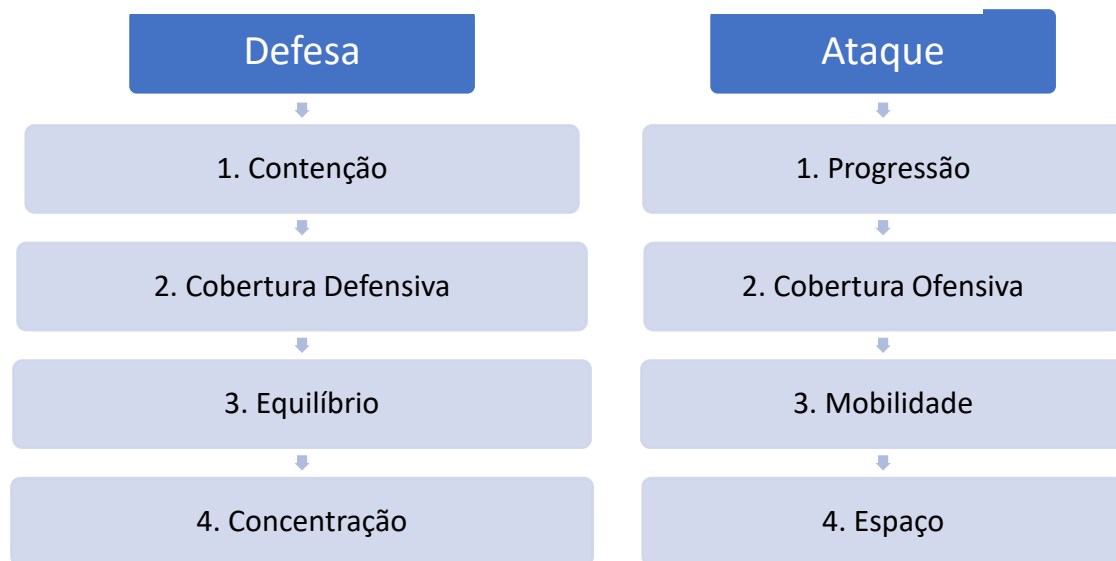
Os princípios operacionais referem-se às operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situações, dependendo da fase de jogo (Tabela 2).

*Tabela 2 - Princípios Operacionais (Bayer,1994 cit. por Costa et al., 2009)*



Por sua vez, os princípios específicos ou fundamentais são as regras básicas que orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases do jogo (ataque e defesa) e, de acordo com Castelo (1996) e Queiroz (1983), têm subentendidos os seguintes objetivos gerais: criar desequilíbrios na organização do adversário; estabilizar a organização da própria equipa; propiciar uma intervenção ajustada e racional do “centro de jogo”. A maior parte da literatura apresenta quatro princípios para cada fase de jogo (Tabela 3), paralelamente Costa et al. (2009) recomendaram a consideração de dois outros princípios, relacionados com a conceção da tática de jogo e com a coordenação coletiva funcional – unidade defensiva e ofensiva.

Tabela 3 - Princípios Específicos de Jogo (Queiroz, 1983, 1986; Garganta et al., 2013)



Os princípios específicos de jogo estão sempre presentes no futebol, independentemente do escalão competitivo, a sua compreensão é basilar para: o treinador, enquanto ferramenta fundamental na orientação do processo de ensino-aprendizagem do futebol; e para os jogadores, ao permitir estruturar as suas ações com objetivos, intenções e sentido tático, ajudando a regular as ações tático-técnicas do jogo. A importância desta matéria justifica clarificar cada um dos dez princípios:

- Princípio da Contenção – refere-se à ação de oposição do defesa (1º defesa) sobre o portador da bola, com objetivo de diminuir o espaço de ação ofensiva, reduzindo as possibilidades de passe, evitando o drible que beneficie a progressão pelo campo de jogo em direção à baliza e, prioritariamente, impedindo a finalização (Castelo, 1996). Assim, o defesa deverá manter a sua posição entre a sua própria baliza e a posição da bola (Clemente et al., 2014).
- Princípio da Cobertura Defensiva – está relacionado com as ações de apoio defensivo (2º defesa) ao jogador que pressiona o portador de bola. O objetivo é ser, também, um obstáculo, caso o portador da bola ultrapasse o jogador que realiza a contenção (Garganta et al., 2013). Esta proteção transmite segurança e confiança ao 1º

defesa na disputa pela bola (Worthington, 1974 cit. por Costa et al., 2009).

- Princípio do Equilíbrio – a manutenção do equilíbrio defensivo da estrutura da própria equipa e de anular as ações ofensivas adversárias. Garantir que este princípio é alcançado implica: assegurar superioridade numérica (ou pelo menos igualdade) no centro de jogo (3º defesa); e os acertos em resposta ao posicionamento adversário (Clemente et al., 2014). Existe, também, o auxílio aos companheiros que executam a contenção (1º defesa) e cobertura defensiva (2º defesa) e a cobertura de eventuais linhas de passe e a marcação de jogadores livres sem posse de bola (Costa et al., 2009).
- Princípio da Concentração – pretende reduzir a área de jogo efetiva da equipa adversária, querendo isto dizer que quanto maior a proximidade entre companheiros na fase defensiva, maior a eficácia da cobertura defensiva e proteção de baliza (Clemente et al., 2014). As suas diretrizes apontam para a orientação o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco e criar contextos para um aumento da pressão defensiva sobre a zona de disputa da bola (Garganta et al., 2013).
- Princípio da Progressão – também designado de princípio da penetração, é catalogado pelo progresso do atacante com a posse de bola (1º atacante) em direção à baliza adversária ou a uma posição próxima da mesma, procurando áreas do campo que ofereçam maior risco ao adversário, favorecendo a finalização (Costa et al., 2009). Este princípio tem como objetivos: desequilibrar a organização defensiva do oponente e criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais (Garganta et al., 2013).
- Princípio da Cobertura Ofensiva – ação de auxílio concedido ao portador da bola por um colega de equipa (2º defesa), fazendo com que possa ser dado seguimento ao processo ofensivo. Procura,

também, garantir a posse de bola, diminuir a pressão adversária ao portador da bola, criar superioridade numérica e conseguir o desequilíbrio na organização defensiva adversária (Garganta et al., 2013).

- Princípio da Mobilidade – garantida a cobertura ao jogador em posse de bola, deverá haver o movimento de outro colega (3º atacante) procurando posições favoráveis para receber a bola (Costa et al., 2009). As bases para este princípio são a variabilidade de ações da bola e as posições dos adversários, bem como a velocidade dos movimentos ao tentar desequilibrar a organização defensiva (Clemente et al., 2014). A criação de linhas de passe em profundidade e a rotura da estrutura defensiva adversária, são meios para aumentar o ritmo de jogo e provocar o desequilíbrio defensivo adversário (Costa et al., 2009). Sem comprometer o equilíbrio da estrutura da própria equipa.
- Princípio do Espaço – está relacionado com os movimentos dos jogadores fora do centro de jogo para aumentar e aproveitar a área de jogo. Com base na procura contínua dos jogadores, sem a posse da bola, por posicionamentos mais longínquos do portador da bola, concebendo dificuldades defensivas à equipa adversária (Costa et al., 2009). Com isto, há um o aumento de amplitude, em largura e profundidade.

**4**

## **CONTEXTUALIZAÇÃO DA NATUREZA FUNCIONAL**



#### 4. Contexto De Natureza Funcional

A escolha do clube e da faixa etária foi bastante simples. Estou neste projeto há 3 anos, desde que entrei para o Gondomar Sport Clube, como parte da equipa técnica deste escalão. A possibilidade de estar com esta equipa, bem como a oportunidade de participar num campeonato nacional, tornou-se a escolha ainda mais fácil.

Ao abordar o estágio, não tinha dúvidas que iria haver a oportunidade de crescimento, pois era meu segundo ano a trabalhar com o treinador principal. Eu teria as mesmas responsabilidades e oportunidades em diferentes áreas de planeamento, implementação e a gestão de uma equipa de futebol, bem como o mesmo treino prático de habilidades em campo.

Então, com o staff, decidimos que meu envolvimento no plano do treino seria uma grande ajuda, especialmente com o treinador principal. Trabalhamos para planear e supervisionar todas as sessões de treino, eu tinha a liberdade de sugerir exercícios apropriados para os dias de treino, bem como ficar responsável em algumas das atividades durante as sessões.

Ciente desta equipa técnica, eu tinha liberdade para expor quaisquer dúvidas para esclarecer e comunicar o que pudesse surgir ao longo do caminho. Um aspeto muito crucial para que eu me sentisse confortável e saísse da minha zona de conforto.

Além disso, eu tinha de atualizar a plataforma digital da equipa. Nos jogos, eu fazia aquecimento e tratava das estatísticas durante os jogos. Foram as responsabilidades que me ajudaram a procurar melhorar a cada semana.

Havia alguns outros objetivos importantes que eu procurava: desenvolver o relacionamento com os jogadores. Eu queria melhorar minha forma de comunicação e explicar os exercícios, além de procurar evoluir, em tudo, ao longo da época.

## 4.1 Equipa Técnica

Referente à equipa técnica, somos 4 os elementos que a compõem:

- Treinador principal – o líder da equipa, segundo ano no clube. Responsável também pelo modelo de jogo (proposto à equipa técnica e que os restantes foram de acordo). Muito interventivo na operacionalização do treino, constantemente em interação com o resto da equipa técnica. Treinador portador de Grau II;
- Treinador-adjunto 1 – elemento que já fazia parte da estrutura do clube. Alguns anos como treinador nos escalões mais novos da formação. Bastante presente e interventivo na operacionalização do treino; encarregue da análise de jogo ao adversário e da realização de cortes de vídeo para podermos analisar. Responsável pela ativação antes do início de cada parte do jogo e responsável pelas bolas paradas. Portador de Grau II de treinador de futebol;
- Treinadora estagiária – elemento mais antigo da equipa técnica no escalão. Apenas o meu 4.º ano como treinadora, o 1º a fazer parte de uma equipa de campeonato nacional. Com participação em todos os momentos de treino, mais direcionada para a linha defensiva, uma das nossas maiores fragilidades. Responsável pela atualização da plataforma e efetuar as estatísticas durante os jogos. Portadora de Grau I a realizar estágio para obter o Grau II;
- Treinador de guarda-redes – treinador há muitos anos no clube, pertencente a diversas equipas técnicas. Apesar disso, sempre presente nos treinos.

Todos os elementos pertencentes à equipa técnica participavam no processo de planificação de treino. Numa fase inicial, escutava mais do que participava devido a estar, ainda, a perceber quais as ideias do treinador principal para a nova realidade e quais as dinâmicas. Posteriormente, fui uma voz tão ouvida como as restantes. Já na operacionalização do treino, havia vezes em que o treinador principal era o que menos intervinha, de forma a poder observar todos os comportamentos e de uma perspetiva diferente. Ou então pedia a um de nós para o fazermos.

No entanto, estes não os únicos elementos que acompanharam a equipa e que fizeram parte do staff da equipa de Sub-15, tínhamos uma fisioterapeuta presente em todos os treinos, tal como no jogo; dois diretores do escalão, que tiveram um papel importante na organização dos dias de jogo, tratando da alimentação e da logística do dia de jogo, e durante os treinos, para que nunca nos faltasse nada.

#### **4.2 Caracterização Do Plantel E Da Equipa Técnica**

O escalão de sub-15 para a época 2023/2024, conta com uma equipa composta por 25 jogadores (3 dos mesmos são guarda-redes) e 7 pessoas que irão constituir todo o staff técnico do escalão. Acresce que, o staff teve, ainda, de estar muito bem organizado e focado para que todos conseguissem estar em sintonia na forma como melhor se pode coordenar todas as tarefas diárias e facilitar a evolução dos atletas, pois dos 24 jogadores, apenas 18 irão ser convocados para os jogos. Por conseguinte, foi uma tarefa bastante difícil não só na tentativa de dar a todos os jogadores as ferramentas ideais para o seu desenvolvimento individual, como também manter vivo o binómio competitividade/motivação, quer em treino, como em jogo.

Para além disso, estudos anteriores destacam que as lesões e rendimento são afetadas pelos rápidos períodos de desenvolvimento físico de jovens jogadores entre os 13 e os 16 anos (Brownstein et al., 2018) algo que se torna bastante injusto para muitos jogadores que têm imenso potencial e qualidade para as equipas do clube, mas em termos físicos estão muito atrás, devido às muitas diferenças maturacionais.

Todos os anos, ocorrem mudanças no elenco de qualquer equipa de treino. Essas mudanças podem ser feitas pelos treinadores ou pelos próprios jogadores. No entanto, o foco continua sendo a construção de um grupo forte que não apenas lute por títulos, mas também forneça um ótimo ambiente para o crescimento de cada atleta. José Mourinho diz que "o futebol é uma escola de vida". Nessa escola, os jogadores aprendem a lidar com a pressão, enfrentar as adversidades e trabalhar juntos como uma equipa para atingir um objetivo comum. Portanto: é essencial formar não apenas jogadores, mas cidadãos que saibam enfrentar as dificuldades e triunfar diante dos desafios. Johan Cruyff

ênfatiou que "no futebol, como na vida" vocẽ precisa ter a coragem de fazer o que ẽ certo (e) nãoo que ẽ fãcil; ressaltando a importãncia de estar sempre preparado para os obstãculos que surgem.

A equipa tãcnica, da qual faço parte, ẽ composta pelo treinador principal, dois treinadores-adjuntos e um treinador de guarda-redes. No inãcio da temporada, o elenco incluãa 25 jogadores com trẽs guarda-redes; todos nascidos em 2009. No entanto, durante a ẽpoca alguns jogadores optaram por deixar o clube por sentirem que sua participaço estava limitada. Mesmo assim, sempre tentamos ter pelo menos dois jogadores disponãveis para cada posiço — sabendo que alguns podem desempenhar mais de uma funço —, pois ẽ essencial ter competitividade nos treinos. Como comentado por Bruno Lage (2019), "Nãoo podemos ter mais de dois jogadores por posiço". Apesar das saãidas, mantivemos esse espãrito competitivo durante toda a temporada.

Houve uma comunicaço constante da nossa equipa tãcnica com a equipa sub-4 porque alguns dos jogadores desse escalão poderiam subir para o nosso grupo. No inãcio, nenhum jogador sub14 foi convocado. No entanto, essa comunicaço foi importante durante a temporada. Em vãrias situaçoẽs, os jogadores sub14 foram chamados para colaborar por vãrios motivos: devido a lesões tãpicas, devido a um baixo nũmero de jogadores em posiçoẽs especãficas ou devido ao acũmulo de cartões amarelos e vermelhos que forçaram suspensões. Isso acabou sendo uma forma de recompensar os jogadores do escalão abaixo pelo seu bom desempenho, permitindo-lhes novas oportunidades.

O plantel caracterizava-se por uma mescla de jogadores que jã estavam no clube e de jogadores novos, embora maioritariamente fosse da casa. A permanẽncia de alguns jogadores permitiu que jã existissem ligaçoẽs e relaçoẽs entre eles e receberem, tambẽm os novos jogadores na equipa. Um outro fator importante era jã a relaçoẽ entre a equipa tãcnica e alguns jogadores, pois alguns destes jã estavam hã diversos anos no clube e com a nossa equipa tãcnica, o que permitia que estes jã conhecessem os mẽtodos de trabalho e tambẽm serviam de ponto de ligaçoẽ para os restantes colegas de equipa.

Tabela 4: Caracterização do plantel

<b>Plantel Sub-15</b>			
<b>2023/2024</b>			
<b>Nome</b>	<b>Posição</b>	<b>Escalão</b>	<b>Clube Anterior</b>
Jogador 1	GR	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 2	GR	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 3	GR	Sub-15	Colégio de Ermesinde
Jogador 4	Defesa Central	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 5	Defesa Central	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 6	Defesa Central	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 7	Defesa Central	Sub-15	SC Rio Tinto
Jogador 8	Lateral Direito	Sub-15	Gens SC
Jogador 9	Lateral Esquerdo	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 10	Lateral Esquerdo	Sub-15	Colégio de Ermesinde
Jogador 11	Lateral Direito	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 12	Lateral Esquerdo	Sub-15	DF Umaia
Jogador 13	Lateral Direito	Sub-15	Colégio de Ermesinde
Jogador 14	Médio Defensivo	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 15	Médio Defensivo	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 16	Médio Ofensivo	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 17	Médio Ofensivo	Sub-15	Feirense
Jogador 18	Médio Ofensivo	Sub-15	Rio Ave
Jogador 19	Médio Ofensivo/ Avançado	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 20	Avançado	Sub-15	Gondomar SC

Jogador 21	Avançado	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 22	Avançado	Sub-15	Gens SC
Jogador 23	Avançado	Sub-15	Maia Lidador
Jogador 24	Avançado	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 25	Avançado	Sub-15	Gondomar SC

Este era o plantel que tínhamos à nossa disposição e que iríamos tentar a manutenção no campeonato nacional de iniciados.

Para terminar, referir um departamento fundamental para o rendimento dos atletas é o departamento médico, que está presente em todos os momentos do treino. Se por um lado, em pré treino, tinha como foco de avaliar os jogadores e assegurar que estariam em condições para retirar o maior partido de cada treino, por outro lado asseguravam, durante a sua realização, a recuperação de atletas lesionados e o auxílio necessário a alguma lesão que ocorresse. No pós treino, este departamento tinha, também, como função auxiliar a recuperação dos atletas e tratar algum traumatismo ligeiro ocorrido em treino.

Com este estágio, concluo que é extremamente importante que um treinador tenha total confiança no departamento médico, isto porque está em constantemente contacto com os jogadores e são alvos de conversas muito pessoais com cada um deles. É essencial que um treinador de alto rendimento tenha acesso a todas as informações relevantes para o processo da equipa, algo que está mais perto de conseguir caso consiga ter uma boa relação com os locais onde os seus atletas passam grande parte do tempo e criam uma grande afinidade.

A meu ver, entretanto com este departamento, tal como com a coordenação foi essencial para que todos estivessem em sintonia e que o desenvolvimento tanto desportivo como pessoal de cada jogador tivesse uma enorme evolução. Todas as dificuldades que o grupo de trabalho teve de enfrentar foi muito enriquecedor para mim, visto que me fez perceber a grande organização necessária por parte de um clube como as preocupações que um

treinador necessita de ter para o chamado “treino invisível”. Na minha opinião, todas as ferramentas são essenciais para o crescimento de um jogador. Tenho a certeza de que o fato de o clube possuir mais recursos e departamentos irá ter um impacto extremamente positivo ainda maior na evolução dos atletas, staff e da própria instituição.

#### **4.3 Padrão Semanal**

Um padrão semanal de treino futebol é uma estrutura fundamental no processo de preparação de uma equipa, representando a organização e distribuição das sessões de treino e de recuperação ao longo de uma semana ou de um período de curta duração. No contexto de uma equipa sub15, estando no um campeonato nacional, o microciclo deve ser planeado cuidadosamente, levando em consideração as especificidades do desenvolvimento dos jovens jogadores, bem como as exigências técnicas, táticas e físicas da competição.

O padrão semana é a menor unidade temporal de planeamento dentro de um programa de treino, inserido na periodização desportiva. Segundo Bompa & Carrera (2015), a periodização tem como objetivo distribuir de maneira lógica e progressiva as cargas de treinamento para maximizar o rendimento e minimizar os riscos de lesões e fadiga excessiva. O padrão semanal, por sua vez, é onde essa lógica se materializa, sendo essencial para que os jogadores consigam desenvolver tanto suas capacidades físicas quanto as habilidades tático-técnicas necessárias para o jogo.

No futebol de formação, principalmente neste escalão, o microciclo adquire ainda mais importância, pois a fase de desenvolvimento fisiológico e cognitivo dos jogadores precisa ser considerada. De acordo com Vargas (2020), a periodização do treino de jovens jogadores deve equilibrar a sobrecarga e a recuperação, respeitando a maturação biológica e a variabilidade individual. Dessa forma, o padrão semanal visa não apenas a preparação para a partida, mas também o desenvolvimento a longo prazo dos jogadores.

Com isto, a estruturação do padrão semanal deve levar em consideração vários fatores: a fase da competição, a carga de jogos, as exigências táticas da equipa

e o desenvolvimento físico dos jogadores. Oliveira (2019) destaca que o microciclo deve variar em função do calendário competitivo, onde treinos mais intensos são programados no início da semana, e a carga vai sendo progressivamente diminuída à medida que o dia do jogo se aproxima, priorizando a recuperação.

Em escalões de formação, como os Sub-15, o desenvolvimento físico dos jogadores é uma das prioridades. Porém, este desenvolvimento deve ser feito de forma progressiva e adequada à idade, evitando sobrecargas que possam resultar em lesões. Segundo Gomes (2021), a variação de cargas durante o microciclo é essencial para que o atleta mantenha um nível de rendimento elevado ao longo da temporada, sem comprometer o seu desenvolvimento a longo prazo.

Com isto, o nosso padrão semanal foi definido com uma folga à segunda-feira e treinos à terça-feira, à quinta-feira e à sexta-feira, entre as 19h e as 20:30h. O treino de terça-feira foi, ao longo de toda a época, utilizado para a recuperação dos jogadores, quinta-feira para uma dinâmica de força e tensão, e sexta para bolas paradas. No entanto, houve jogos ou viagens, ao longo da época, que se realizaram no sábado à tarde. No fim-de-semana, no período pré-competitivo, realizaram-se jogos-treino, de forma a fomentar o regresso dos atletas à prática desportiva pós-férias de verão, bem como para detetar falhas técnicas e físicas aos atletas e fomentar a ideia e valores do jogo, inerentes ao clube e ao escalão. No período competitivo, os jogos decorreram maioritariamente ao domingo de manhã, ocorrendo, também, ocasionalmente, no sábado à tarde. Sem prescindir, creio que o horário de treino surge como um ponto menos positivo, visto que acontece numa hora de grandes constrangimentos, sendo que tal só ocorre para que não haja sobreposição de horários com os restantes escalões do clube.

Começando pelas dinâmicas em treino, um dos pontos negativos nesta categoria, a meu ver, foi o facto de o plantel ser curto, pois com o decorrer da época, houve diversas lesões e o que, por vezes, fazia com que o que estava planeado tivesse de ser adaptado.

O briefing do treino não só incluía a explicação, maioritariamente o treinador principal, como a definição de prioridades, feedbacks alvo e localização do staff e dinâmicas de transição a ser realizadas. Na minha opinião, o facto de ser rigorosa a forma como o horário tinha de ser respeitado e como todas as atividades eram rigorosamente planeadas fez-me entender que para se ser uma treinadora de sucesso é necessária uma organização e rigor acima do normal na tentativa de alcançar a perfeição. Para haver sucesso numa equipa é necessário o foco de todos os intervenientes e torna-se essencial que todos estejam focados na sua tarefa para que o sucesso seja alcançável. É também importante referir que, quando se tem um plantel com tantas individualidades, é necessário ter em conta qual o jogo em que cada jogador possa mais evoluir e onde a sua identidade pode ter maior impacto. É dessa forma que dentro do futebol de formação a estratégia pode fazer parte do jogo e onde os melhores são capazes de se adaptar mais e melhor. Os melhores treinadores conseguem tirar o melhor partido de cada indivíduo para cada determinado jogo, na tentativa de potenciar as suas qualidades e expor o erro do adversário, enquanto colocam diferentes contextos essenciais para o desenvolvimento do jovem atleta. É a partir disto que podemos afirmar que a identidade e a estratégia não existem uma sem a outra.

Ao longo de cada semana de treino o foco está sempre no jogo. De que forma se pode recuperar melhor do jogo anterior e de que forma se pode preparar melhor o seguinte? Como é que se pode deixar cada jogador nas melhores capacidades físicas, psicológicas e emocionais para tirar partido do seu maior rendimento no próximo fim de semana? Ser treinador é muitas vezes trocar o fim de semana e tempo de lazer com a família e amigos por viagens, campeonatos e jogos. É trocar noites de festa por descanso necessário para uma melhor prestação e planeamento para cada jogo. É abdicar de muitas coisas para fazer de tudo para ver um jogador feliz e satisfeito ao ver a sua evolução e estar mais perto de alcançar o seu sonho. É dar tudo por um conjunto de jovens e tentar dar o maior impacto na sua futura vida adulta. Ser treinador é um estilo de vida, uma escolha que muitas vezes traz ingratidão e dúvida perante o resultado.

No futebol de formação muitas vezes o vencer, mas sim o processo que se vai contruindo a cada passo, mas todos os inerentes ao desporto, ainda mais os jovens, são obcecados pelo resultado. Tem de ser papel do treinador retirar esse peso ao resultado sem que haja desvalorização do mesmo, porque se alguém compete é porque sonha ganhar. No entanto, se por um lado na escola os conhecimentos são testados, na vida e no desporto, os testes vem antes da aprendizagem. É essencial ensinar os atletas que para vencer é preciso aprender, questionar o que se aprende e aprender mais. É focar no que podemos controlar, aparecer e exigir mais, ao contrário do que uma das expressões motivacionais afirma que “aparecer é meio caminho andado”.

A forma como cada elemento, staff ou jogador, estava ou não a fazer o máximo para conseguir atingir cada objetivo. O modo como cada jogador focava-se e tinha a mentalidade necessária para chegar ao alto rendimento muitas vezes poderia ultrapassar o talento. Kobe Bryant (2018) afirmou que “muitas pessoas e jovens atletas não percebem o esforço necessário para uma pessoa alcançar o sonho de ser grande, pois é necessário um equilíbrio entre a obsessão e o estar presente para a tua família.

O nosso processo de treino baseou-se numa metodologia de treino: a Periodização Tática, preconizada por Vítor Frade. O objetivo passa por transmitir os princípios que a equipa técnica quer para os seus jogadores, no momento de treino, para que no jogo possam ser replicados. A repetição é uma estratégia para que os movimentos/ações que são exigidos em treino aconteçam em jogo. Para que tal aconteça a operacionalização do treino segue três princípios metodológicos:

Princípio das propensões – é uma abordagem estratégica no treinamento tático que visa criar contextos e cenários nos quais os princípios de jogo desejados emergem de forma consistente durante as sessões de treino. A ideia central deste princípio, conforme definido por autores contemporâneos da periodização tática, como Tamarit (2013) e Vargas (2020), é possibilitar a repetição de situações específicas em que os jogadores são constantemente expostos às exigências táticas que refletem o modelo de jogo do treinador, favorecendo a sua assimilação e implementação no jogo real.

Na periodização tática, o princípio das propensões se relaciona diretamente com a organização das sessões de treino de maneira que os comportamentos táticos almejados surjam repetidamente em cenários contextualizados e ajustados às dinâmicas do jogo. Segundo Tamarit (2013), a propensão tática está relacionada à criação de exercícios e jogos em que as interações entre os jogadores, o espaço e a bola favorecem o aparecimento dos comportamentos desejados, permitindo que os atletas, através de uma repetição deliberada, internalizem os princípios coletivos da equipa. Vargas (2020) reforça que o princípio das propensões tem como objetivo a criação de "contextos propensos" à expressão dos princípios de jogo. Isso significa que, ao invés de isolar aspetos do jogo (como a técnica ou a condição física), o treino é desenhado de forma a reproduzir cenários reais de jogo nos quais os jogadores são forçados a tomar decisões e agir de acordo com os princípios táticos estabelecidos. Para Vargas (2020), a complexidade e a especificidade são fundamentais: a natureza do futebol é imprevisível e dinâmica, e o treino deve refletir essa realidade. A base do princípio das propensões está em possibilitar a emergência do jogo desejado durante o treino. Isto implica que o jogo que o treinador quer ver no campo de competição deve ser construído e moldado em cada sessão de treino, por meio da manipulação das variáveis do exercício (número de jogadores, espaço, tempo e regras) de forma que os jogadores vivenciem continuamente as mesmas demandas táticas.

De acordo com Oliveira (2019), o sucesso deste princípio está na capacidade do treinador de criar exercícios que reproduzam com fidelidade as situações de jogo, mas que também contenham uma sobrecarga cognitiva. Isso permite que os jogadores se adaptem rapidamente às demandas do modelo de jogo e tomem decisões corretas sob pressão. As ações e decisões que os atletas realizam em treino devem ser "propensas" à reprodução dos princípios táticos exigidos durante a competição, promovendo o jogo coletivo que o treinador deseja.

Um ponto central no princípio das propensões é a necessidade de exposição contínua e regular dos jogadores aos cenários táticos que se deseja desenvolver. A frequência com que as situações aparecem nos treinos é crucial para que os jogadores internalizem os padrões e as tomadas de decisão

adequadas. Tamarit (2013) aponta que, para que o jogo desejado emergja durante as partidas, é necessário que o treinador manipule as variáveis dos exercícios para garantir que os princípios fundamentais, como transições rápidas, organização defensiva ou posse de bola sob pressão, se manifestem repetidamente em diferentes contextos.

Por exemplo, se uma equipa procura adotar um modelo de jogo com ênfase em pressão alta e recuperação rápida da posse, o treinador deve criar situações de treino em que os jogadores sejam expostos constantemente a essa realidade: jogos em espaços reduzidos com ênfase na pressão sobre o portador da bola, ou simulações de transições ofensivas e defensivas em condições de alta intensidade. Dessa maneira, a propensão para que esses comportamentos apareçam no jogo aumenta significativamente.

Este princípio está diretamente relacionado à implementação do modelo de jogo de uma equipa. O modelo de jogo define os princípios táticos centrais que orientam o comportamento coletivo da equipa em campo, tanto em momentos ofensivos quanto defensivos. Segundo Vargas (2020), o princípio das propensões permite que o modelo de jogo se consolide, à medida que as situações propensas criadas nos treinos ajudam a transformar os comportamentos táticos desejados em hábitos automáticos. Já Gomes (2021) sugere que o princípio das propensões é particularmente eficaz para o desenvolvimento da "inteligência tática" dos jogadores, pois força a repetição constante dos comportamentos coletivos e individuais dentro de um contexto tático, alinhado com o modelo de jogo. Ao trabalhar repetidamente os princípios de organização, pressão, coberturas e transições, por exemplo, o treinador prepara a equipa para responder de forma eficaz às exigências competitivas.

Outro aspeto fundamental do princípio das propensões é o conceito de contexto específico. Vargas (2020) enfatiza que o sucesso desse princípio depende da criação de cenários específicos de treino que reflitam as realidades do jogo. O treino deve sempre ser adaptado às características da competição e dos adversários, mas, mais importante, deve estar em sintonia com o próprio modelo de jogo da equipa. A especificidade é essencial porque ela garante que os jogadores não apenas desenvolvam suas habilidades em situações simuladas, mas que essas situações sejam diretamente transferíveis para o jogo real.

Oliveira (2019) sugere que, sem o devido foco na especificidade, o treino perde sua eficácia na preparação para as exigências táticas e cognitivas do jogo competitivo. Este princípio na periodização tática é uma abordagem que procura garantir que os comportamentos táticos desejados emergam consistentemente durante os treinos e, eventualmente, nas partidas. Ao criar cenários propensos à manifestação dos princípios de jogo, os treinadores conseguem preparar suas equipas para reagir de maneira adequada às exigências do futebol real. A repetição deliberada de situações táticas complexas, integrando componentes físicos, técnicos e cognitivos, fortalece a aplicação do modelo de jogo em cenários competitivos, promovendo uma equipa mais coesa e eficaz.

Princípio da progressão complexa – é um conceito essencial na periodização tática, fundamentado na ideia de que o desenvolvimento da forma de jogar de uma equipa não se dá de maneira linear ou sequencial, mas sim por meio de uma progressão integrada e gradativa. Ao contrário de metodologias tradicionais que fragmentam o treino em componentes isolados e lineares, a progressão complexa procura articular todos os elementos do jogo — físicos, táticos, técnicos e psicológicos — de forma interconectada, respeitando a natureza holística e sistêmica do futebol. Este princípio se manifesta particularmente na utilização de jogos reduzidos, que, ao serem ajustados progressivamente em termos de número de jogadores e espaço, facilitam o desenvolvimento dos princípios e subprincípios do modelo de jogo desejado.

O princípio da progressão complexa visa permitir que a equipa assimile progressivamente a complexidade do jogo, respeitando a interdependência de todos os componentes envolvidos. Segundo Vargas (2020), na progressão complexa, "o treino deve partir do simples para o complexo, mas sem nunca perder de vista a globalidade do jogo". Isto significa que, mesmo em exercícios mais simples, todos os aspetos do jogo — táticos, técnicos e físicos — devem estar presentes de forma integrada. Já Tamarit (2013) complementa essa visão ao argumentar que, no contexto da periodização tática, o objetivo não é apenas ensinar os jogadores a executar tarefas técnicas ou físicas isoladamente, mas sim prepará-los para tomar decisões e executar ações dentro de um contexto tático específico. Dessa maneira, a progressão complexa envolve a criação de exercícios que gradualmente introduzem uma maior complexidade, aumentando

o número de variáveis, a pressão sobre a tomada de decisão e a imprevisibilidade das situações, tudo em consonância com o modelo de jogo da equipa.

Os jogos reduzidos são uma ferramenta fundamental na aplicação do princípio da progressão complexa. Esses jogos são caracterizados pela redução do número de jogadores e do espaço de jogo, o que aumenta a frequência de ações técnicas e decisões táticas, favorecendo a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo dos jogadores. Como destaca Oliveira (2019), os jogos reduzidos permitem que os jogadores sejam constantemente expostos às dinâmicas do jogo, ao mesmo tempo em que facilitam a aplicação dos princípios e subprincípios do modelo de jogo do treinador. Na lógica da progressão complexa, os jogos reduzidos são ajustados gradualmente, tanto em termos de número de jogadores quanto de tamanho do campo. No início, os jogos podem ser realizados com poucos jogadores e em espaços menores, para enfatizar comportamentos específicos, como pressão defensiva ou circulação rápida de bola. À medida que os jogadores assimilam esses princípios, o treinador pode aumentar o número de jogadores, o espaço de jogo e a complexidade das regras, aproximando-se cada vez mais das situações reais de jogo. Essa adaptação gradual é essencial para que os jogadores não apenas compreendam as exigências táticas, mas também consigam aplicá-las em um contexto mais complexo. Como argumenta Gomes (2021), "a progressão complexa garante que os atletas sejam expostos a situações que exigem a tomada de decisão sob diferentes níveis de pressão, promovendo o desenvolvimento de habilidades táticas e cognitivas de forma integrada".

A principal característica do princípio da progressão complexa é a sua não-linearidade. Diferente de abordagens tradicionais, que estruturam o treino numa sequência rígida de habilidades e capacidades, a progressão complexa permite que diferentes componentes sejam treinados simultaneamente, com variações na complexidade e intensidade conforme as necessidades do modelo de jogo. Tamarit (2013) destaca que essa forma de progressão permite um desenvolvimento mais essencial da equipa, pois, os jogadores são expostos a uma variedade de situações que replicam as dinâmicas imprevisíveis do jogo. À medida que o microciclo avança, a complexidade das situações táticas aumenta,

forçando os jogadores a adaptarem seus comportamentos e decisões. Isso ocorre porque a complexidade do jogo real não pode ser aprendida de maneira fragmentada ou linear, mas sim de forma progressiva, envolvendo a repetição de padrões táticos em contextos variados e gradualmente mais complexos.

No início do padrão semanal, por exemplo, o foco pode estar em aspetos táticos gerais, como transições rápidas ou a organização defensiva. Com o avanço da semana, os exercícios podem progredir para situações que envolvem mais jogadores, maior espaço e, conseqüentemente, maior imprevisibilidade. Essa variação é fundamental para que os jogadores consigam transferir os conceitos aprendidos para o jogo competitivo.

O desenvolvimento da forma de jogar de uma equipa é um processo contínuo e dinâmico, que exige uma progressão constante em termos de complexidade. De acordo com Vargas (2020), o princípio da progressão complexa facilita esse desenvolvimento porque permite que a equipa evolua naturalmente, à medida que os jogadores assimilam e consolidam os princípios táticos por meio de uma exposição contínua a diferentes cenários de jogo. Isso significa que, no contexto da periodização tática, o treinador não deve apenas focar no desenvolvimento físico ou técnico de seus jogadores, mas sim garantir que o processo de treinamento promova o desenvolvimento do pensamento tático coletivo. Os jogos reduzidos, progressivamente mais complexos, são a chave para criar situações em que os jogadores sejam capazes de entender e aplicar os princípios do modelo de jogo da equipa.

Ao trabalhar dessa forma, os jogadores gradualmente internalizam os comportamentos desejados, o que permite que a equipa, ao longo do tempo, consolide sua identidade de jogo. Oliveira (2019) sugere que, à medida que os jogadores enfrentam situações mais complexas, a sua capacidade de tomar decisões eficazes sob pressão melhora, o que é essencial para o sucesso no futebol competitivo.

No contexto de escalão como os sub15, o princípio da progressão complexa é particularmente vantajoso, pois permite que os jogadores desenvolvam suas capacidades táticas e cognitivas de maneira gradativa, mas integrada. Para Gomes (2021), o desenvolvimento dos jovens atletas deve ser

feito com cuidado, evitando sobrecargas e, ao mesmo tempo, garantindo que os atletas adquiram uma compreensão profunda dos princípios táticos que irão guiá-los em sua trajetória de formação. Ao utilizar jogos reduzidos com progressão gradual de complexidade, o treinador garante que os jogadores jovens desenvolvam suas capacidades táticas, físicas e cognitivas de forma equilibrada. Isso não apenas melhora o desempenho em curto prazo, mas também prepara os jogadores para os desafios futuros em categorias mais avançadas.

O princípio da progressão complexa é um elemento central da periodização tática, que procura promover o desenvolvimento contínuo e integrado da forma de jogar de uma equipa. Através da utilização progressiva de jogos reduzidos e do aumento gradual da complexidade dos exercícios, o treinador consegue articular os princípios e subprincípios do modelo de jogo, preparando os jogadores para enfrentar as exigências táticas do futebol real. Neste escalão mais de formação, este princípio é especialmente valioso, pois permite que os jovens atletas desenvolvam suas capacidades de maneira equilibrada e progressiva, sem perder de vista a complexidade e a imprevisibilidade do jogo.

Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade – é um conceito chave dentro da periodização tática, que visa organizar os treinos de forma que respeitem as dinâmicas específicas do jogo, variando os tipos de estímulos ao longo da semana para garantir a assimilação dos princípios do modelo de jogo. Esse princípio relaciona-se com a distribuição dos treinos, considerando diferentes intensidades e sub-dinâmicas de esforço – como tensão, duração e velocidade – associadas aos vários momentos do jogo e seus princípios e subprincípios (Maciel, 2011).

Este princípio baseia-se na ideia de que o treino deve respeitar uma sequência lógica ao longo da semana, ajustando a carga e a especificidade dos estímulos sem perder de vista a natureza integrada e global do jogo. Em vez de variar o tipo de estímulo dentro de uma mesma sessão de treino, a variação ocorre entre os diferentes dias de treino, o que permite uma melhor recuperação e adaptação dos jogadores. Como argumenta Maciel (2011), a alternância horizontal garante que os treinos, apesar de diferentes em termos de objetivos

específicos (como intensidade e complexidade), mantenham coerência com o modelo de jogo da equipa

A alternância horizontal diferencia-se da alternância vertical, que se refere à variação dentro de uma mesma sessão de treino. Nesse sentido, o princípio da alternância horizontal procura equilibrar diferentes sub-dinâmicas de esforço ao longo da semana, criando uma sequência lógica e harmoniosa de treinos, onde os aspetos físicos e cognitivos variam, mas sempre respeitando os princípios do jogo.

A estrutura semanal de treino, segundo o princípio da alternância horizontal, organiza-se em torno da variação de estímulos físicos e táticos que refletem os diferentes momentos de jogo. Tamarit (2013) enfatiza que os momentos ofensivos, defensivos e de transição devem ser treinados em sessões específicas, com ênfase em diferentes capacidades físicas, como força, resistência, velocidade e agilidade. A alternância dessas capacidades ao longo da semana é o que permite a recuperação adequada dos jogadores, sem comprometer a aprendizagem tática e a assimilação do modelo de jogo. Por exemplo, uma estrutura típica de padrão semanal em uma semana com jogo ao domingo poderia seguir a seguinte lógica:

Terça-feira: ênfase nos momentos de transição, com exercícios de alta intensidade e curta duração, simulando transições rápidas entre ataque e defesa.

Quarta-feira: treino voltado para a organização defensiva, com maior foco em aspetos táticos e em exercícios de menor intensidade e maior duração, visando trabalhar a resistência e a coesão da equipa.

Quinta-feira: foco em princípios ofensivos, com exercícios que simulam situações de posse de bola, finalização e construção de jogadas, combinando intensidade moderada com alta exigência tática.

Sexta-feira: sessão de menor intensidade, com ênfase em preparação mental e ajuste tático final para o jogo do fim de semana.

De acordo com Oliveira (2019), essa alternância entre os dias permite que os jogadores estejam sempre expostos a diferentes sub-dinâmicas de esforço, o

que facilita a recuperação e melhora o desempenho global ao longo da semana. Ao alternar os tipos de estímulos, os treinadores evitam a sobrecarga física e mental, mantendo os jogadores motivados e fisicamente preparados para o próximo jogo. As sub-dinâmicas de esforço mencionadas no princípio da alternância horizontal — tensão, duração e velocidade — referem-se a diferentes componentes do esforço físico e cognitivo que devem ser manipulados ao longo da semana. Maciel (2011) defende que a variação dessas sub-dinâmicas é crucial para o desenvolvimento equilibrado do jogador, tanto no aspeto físico quanto tático. Importante descrever as sub-dinâmicas:

**Tensão:** Refere-se ao nível de intensidade e esforço físico que um exercício exige dos jogadores. Em treinos de alta tensão, como jogos reduzidos ou exercícios de transição, os jogadores são expostos a alta intensidade e curtos períodos de recuperação. Esses treinos são cruciais para o desenvolvimento da resistência anaeróbica e da capacidade de realizar ações em alta velocidade sob pressão (Maciel, 2011).

**Duração:** Refere-se ao tempo total de execução dos exercícios, variando de sessões mais longas e com menor intensidade (como treinos voltados para a organização defensiva) a sessões curtas e intensas (como treinos de transição). A alternância entre exercícios de curta e longa duração ao longo da semana promove um equilíbrio entre o desenvolvimento da resistência aeróbica e anaeróbica, permitindo que os jogadores suportem a carga física durante o jogo sem perder a capacidade de tomar decisões táticas adequadas (Maciel, 2011).

**Velocidade:** Relaciona-se com a rapidez das ações dos jogadores, tanto físicas quanto cognitivas. A velocidade do jogo, em termos de tomada de decisão e execução de ações, é um elemento essencial no futebol moderno, e a alternância entre sessões que enfatizam a velocidade de pensamento (por exemplo, transições rápidas) e a resistência (manutenção da posse de bola em baixa velocidade) é fundamental para desenvolver jogadores capazes de atuar em alta intensidade durante os jogos (Maciel, 2011).

Outro aspeto fundamental do princípio da alternância horizontal em especificidade é a manutenção de uma linha contínua de trabalho que respeita o modelo de jogo da equipa. Isso significa que, apesar da variação de objetivos

de treino ao longo da semana, todos os exercícios devem estar alinhados com os princípios, subprincípios e sub dos subprincípios do jogo que a equipa pretende implementar. Como destaca Vargas (2020), essa especificidade é crucial para garantir que os jogadores internalizem os comportamentos coletivos desejados, o que exige a repetição de padrões táticos dentro de diferentes contextos e intensidades. Noutras palavras, a alternância horizontal não deve resultar em variação excessiva nos objetivos táticos entre os exercícios, mas sim uma continuidade lógica que permita o desenvolvimento gradual da forma de jogar. Oliveira (2019) ressalta que essa coerência no plano semanal é essencial para o sucesso de uma equipa, pois mantém os jogadores sempre focados nos mesmos objetivos táticos, mesmo quando os estímulos físicos e cognitivos variam.

O princípio da alternância horizontal em especificidade oferece diversas vantagens no contexto do futebol de formação e profissional. Ao variar as cargas de treino de maneira estratégica, o treinador não apenas promove uma melhor adaptação física dos jogadores, mas também melhora a assimilação dos princípios táticos ao longo do tempo. Gomes (2021) sugere que esse tipo de alternância também ajuda a prevenir lesões, uma vez que respeita os tempos de recuperação e evita a sobrecarga dos sistemas muscular e cardiovascular. Além disso, a alternância horizontal proporciona uma preparação mais adequada para os jogos competitivos, uma vez que os jogadores são expostos a diferentes ritmos e intensidades ao longo da semana, o que simula as variações de exigências encontradas nos jogos. Isso permite que a equipa esteja fisicamente pronta e taticamente preparada para enfrentar adversários em diferentes situações de jogo.

Este princípio é um componente crucial da periodização tática, pois oferece uma forma estruturada e integrada de planejar os treinos ao longo da semana, respeitando as sub-dinâmicas de esforço e os princípios do modelo de jogo. Ao variar os estímulos de maneira lógica e progressiva, o treinador garante que os jogadores desenvolvam tanto sua capacidade física quanto sua compreensão tática, resultando numa equipa mais equilibrada e eficiente. Essa abordagem permite que os jogadores estejam sempre prontos para responder às demandas do jogo, mantendo uma alta performance ao longo da época.

Os treinos da nossa equipa foram estruturados de acordo com os princípios da periodização tática, com uma duração aproximada de 1h30 e início às 19h, no estádio do clube. Essa abordagem foi cuidadosamente planejada, respeitando os conceitos do Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, o Princípio da Progressão Complexa e o Princípio das Propensões, com o intuito de otimizar tanto o desenvolvimento tático-técnico dos jogadores quanto a sua preparação física e mental.

Com base no Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, cada sessão de treino foi organizada de forma a garantir que os diferentes momentos de jogo (ofensivo, defensivo e transições) fossem treinados ao longo da semana, variando as sub-dinâmicas de esforço, como tensão, duração e velocidade, sem perder de vista a coerência com o modelo de jogo da equipa. Essa alternância entre os estímulos físicos e táticos foi distribuída ao longo da semana, mantendo uma progressão lógica nos objetivos de cada sessão.

Por exemplo, em sessões realizadas nas terças-feiras, a ênfase era colocada na recuperação dos jogadores, utilizando exercícios de curta duração, alinhados com os princípios do modelo de jogo. Já nas quintas-feiras, a carga de treino era orientada para a organização defensiva, com maior foco tático e menor intensidade física, promovendo maior duração nos exercícios para desenvolver a resistência dos jogadores e a coesão da equipa. Nas sextas-feiras, os treinos eram ajustados para permitir uma recuperação ativa, com foco em ajustes táticos finais antes das competições, respeitando a lógica da alternância semanal.

Esse plano coerente com o Princípio das Propensões assegurou que, em cada sessão de treino, os princípios e subprincípios do modelo de jogo da equipa estivessem presentes, criando contextos onde os jogadores eram expostos repetidamente aos padrões táticos desejados. A ideia era garantir a emergência do jogo coletivo pretendido, através de um treino focado em criar situações que favorecessem a assimilação dos comportamentos táticos que se desejava que surgissem nos jogos competitivos.

Por fim, a aplicação do Princípio da Progressão Complexa foi fundamental para garantir que o desenvolvimento da forma de jogar da equipa acontecesse de maneira não linear, mas sim através de uma progressão gradual na

complexidade dos exercícios ao longo da semana. Os treinos começavam com um número reduzido de jogadores e em espaços menores, progredindo para exercícios mais complexos à medida que a semana avançava, simulando situações de jogo real, aumentando o número de jogadores e o espaço de atuação. Esse processo permitiu que os jogadores absorvessem gradativamente os subprincípios do modelo de jogo e os aplicassem de forma eficiente durante as partidas.

A escolha do horário dos treinos, às 19h, foi cuidadosamente integrada no plano semanal, permitindo que os jogadores mantivessem uma rotina consistente, fundamental para a assimilação dos princípios e para a recuperação entre as sessões. A duração de 1h30 também foi definida de forma estratégica, garantindo que os jogadores tivessem tempo suficiente para explorar os objetivos de cada treino, respeitando os limites físicos e mantendo a intensidade e a especificidade de acordo com os princípios previamente estabelecidos.

Essa estrutura semanal, combinada com o respeito aos princípios da periodização tática, foi projetada para maximizar a especificidade do treino em relação ao modelo de jogo, promovendo um desenvolvimento contínuo e integrado da equipa ao longo da temporada. O resultado foi uma equipa mais preparada, tanto fisicamente quanto taticamente, para enfrentar as exigências do campeonato nacional.

O padrão semanal que vou apresentar é o que prevaleceu durante toda a época (TABELA 5).

*Tabela 5: Padrão semanal utilizado durante o ano*

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Subdinâmica	Folga	Recuperação	Folga	Tensão	Velocidade	Folga	Jogo
Duração da UT		90'		90'	90'		

#### **4.3.1 Segunda-Feira**

Na estrutura do padrão semanal implementada para a equipa, a segunda-feira foi designada como o dia de folga, sendo o período de recuperação física e mental para os jogadores, especialmente por ser o dia imediatamente a seguir ao jogo oficial, que normalmente ocorre aos domingos. A escolha deste dia para descanso alinha-se com as orientações da literatura sobre a importância da recuperação ativa no contexto da periodização tática, uma vez que o organismo necessita de tempo para se regenerar após o esforço competitivo intenso, evitando sobrecarga e diminuindo o risco de lesões (Gomes, 2021).

Na minha opinião, a folga à segunda-feira é essencial para a recuperação física e mental dos atletas após o jogo, e para um melhor planeamento semanal de todas as prioridades individuais e coletivas por parte da equipa técnica.

#### **4.3.2 Terça-Feira**

No primeiro dia de treino da semana, estabelecemos um foco inicial voltado para o momento de reflexão sobre o jogo anterior. Para isso, iniciamos a sessão com uma palestra no centro do campo, onde abordamos aspetos importantes do desempenho da equipa na partida disputada. Durante essa fase, foi promovido um espaço para que os jogadores compartilhassem suas percepções e reflexões sobre as decisões tomadas durante o jogo, bem como quaisquer inquietações que pudessem ter surgido. Este momento de interação é essencial para fomentar a comunicação e a construção de um ambiente colaborativo, fundamental no processo de aprendizado e desenvolvimento coletivo da equipa (Vargas, 2020).

Após essa fase reflexiva, o treino propriamente dito foi iniciado com dois objetivos principais: recuperar do desgaste físico acumulado durante o jogo anterior e promover a recuperação ativa dos atletas. O aquecimento, elemento crucial para preparar os jogadores para a atividade física, começou com uma corrida leve, seguida de exercícios de mobilidade articular. Essa sequência foi complementada por uma ativação dinâmica, que incluía saltos e deslocamentos laterais, visando preparar os principais grupos musculares para a exigência do treino.

Adicionalmente, foram incorporados exercícios específicos com bola, como passes curtos em espaço reduzido, que não apenas favorecem o aumento da mobilidade e da coordenação, mas também proporcionam um contexto técnico relevante para os jogadores. Segundo Vargas (2020), o aquecimento deve ser multifacetado, integrando componentes físicos e técnicos que otimizem a prontidão do jogador para a sessão de treino. Essa abordagem visa garantir que os atletas estejam plenamente preparados, tanto física quanto mentalmente, para o que está por vir.

É importante ressaltar que os exercícios não eram sempre os mesmos, pois procurávamos introduzir nuances nas atividades, mesmo em um contexto de torneio com três equipas. Essa variabilidade na prática ajuda a manter o foco dos jogadores, evitando a monotonia e contribuindo para uma aprendizagem mais dinâmica. Contudo, a carga de treino foi cuidadosamente controlada para que não se tornasse excessiva, considerando que o objetivo principal era assegurar que os jogadores se sentissem bem para iniciar a preparação para o próximo jogo.

Esse primeiro treino da semana apresentava-se como uma unidade de treino mais tranquila e relaxada, o que, a meu ver, poderia gerar um efeito contrário ao desejado. Apesar da intenção de proporcionar um ambiente de recuperação, percebia-se uma tendência de relaxamento excessivo, o que resultava em uma falta de compromisso e motivação entre os jogadores. Esse comportamento poderia prejudicar a dinâmica de treino e impactar o desenvolvimento da equipa ao longo da semana, uma vez que o comprometimento e a intensidade dos treinos são cruciais para a formação da mentalidade competitiva necessária nas competições.

A questão do compromisso dos jogadores durante o treino é fundamental para o sucesso da equipa. Um ambiente excessivamente relaxado pode levar à complacência, e é essencial encontrar um equilíbrio entre recuperação e exigência. Isso implica em estabelecer objetivos claros e realistas para cada treino, que motivem os jogadores a se dedicarem plenamente, mesmo em dias de menor intensidade.

A criação de um ambiente de treino que estimule o comprometimento dos atletas pode ser favorecida por estratégias que envolvam a definição de metas coletivas e individuais, além de feedbacks constantes sobre o desempenho de cada jogador. O envolvimento dos atletas no processo de plano das atividades, assim como a promoção de discussões sobre o que desejam alcançar como equipa, pode fortalecer o sentimento de responsabilidade e compromisso.

Outro aspeto relevante é a possibilidade de incorporar elementos de competição, mesmo em treinos de recuperação, como jogos reduzidos, que permitam aos jogadores aplicar o que aprenderam no jogo anterior de forma lúdica. Essa prática pode ser uma ferramenta poderosa para aumentar a intensidade do treino sem comprometer a recuperação, garantindo que os jogadores permaneçam motivados e focados em seus objetivos.

Por fim, a reflexão constante sobre as dinâmicas de treino e o envolvimento dos jogadores no processo de avaliação e feedback são fundamentais para o desenvolvimento de uma cultura de comprometimento e responsabilidade, que sustentará a evolução da equipa ao longo da temporada. Essa abordagem integrada permitirá que a equipa esteja sempre pronta para enfrentar os desafios dos jogos, maximizando o desempenho coletivo e individual dos atletas.

#### **4.3.3 Quinta-Feira**

No nosso segundo treino da semana, o foco estava voltado para a implementação do modelo de jogo, tendo em vista as dificuldades observadas no jogo anterior. Para tal, procurávamos selecionar exercícios que estivessem alinhados com esses objetivos, priorizando atividades em jogos reduzidos. A intenção era promover um trabalho tanto em escala grupal quanto setorial, permitindo que os jogadores desenvolvessem as suas competências em situações que imitassem o contexto do jogo.

Neste dia, o cumprimento da subdinâmica da tensão era essencial. Para isso, optávamos por exercícios que exigissem ações intensas dos jogadores, estimulando mudanças de direção, rotações e acelerações. A alta intensidade requerida nos exercícios foi alcançada por meio de uma duração reduzida de cada atividade e por pausas mais longas entre as séries, o que possibilitava uma

recuperação adequada e a manutenção do nível de esforço elevado ao longo do treino.

O início da sessão de treino seguia um padrão familiar, consistindo em uma corrida leve, seguida de exercícios de mobilidade articular e uma ativação dinâmica que incluía saltos e deslocamentos laterais, preparando os principais grupos musculares para a atividade. Esta fase é fundamental para garantir que os jogadores estejam aptos para a exigência física dos exercícios subsequentes.

Os exercícios planeados para o treino eram, em sua maioria, mais complexos, integrando os diferentes setores da equipa e procurando oferecer soluções táticas que pudessem impactar o desempenho no jogo do fim de semana. À medida que identificávamos as características do adversário, o nosso objetivo era encontrar maneiras de explorar suas fraquezas, enquanto minimizávamos a exposição aos seus pontos fortes.

As atividades propostas apresentavam uma maior duração e um tempo de execução mais extenso, permitindo que os jogadores praticassem e repetissem as ações desejadas. Essa repetição é crucial, pois facilita a interiorização e a compreensão dos princípios táticos que desejamos implementar durante as partidas. Segundo Guilherme (2020), os exercícios têm como objetivo “potenciar relações de interação entre os jogadores, direcionadas pelas ideias do treinador”, de forma que, ao chegarem ao jogo, os atletas sejam capazes de resolver os problemas que este impõe.

Em seguida, são apresentados os exercícios representados que servirão de exemplo para os objetivos estabelecidos para o treino. Através dessa metodologia, almejamos promover o desenvolvimento contínuo das habilidades dos jogadores, assegurando que estejam bem preparados para enfrentar os desafios que se apresentarão nas competições.

- 1x1 com 10 “paredes” (para jogadores com menos de 60 minutos no domingo)
  - Motivo: causar desgaste nestes jogadores;
  - Objetivos: fazer golos e impedir o adversário; dribles constantes e intensidade muito alta; jogadores que estão de fora não são apoios,

mas servem para que a bola não saia e fique dentro do campo, de forma a não se perder tanto tempo.

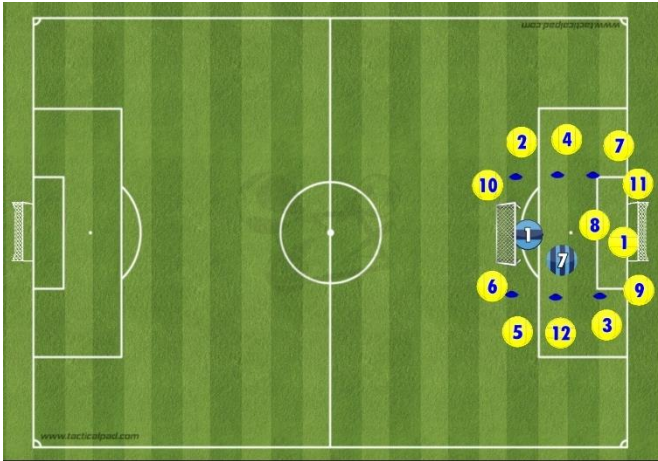


Figura 5 - 1x1 com paredes

- **8x7+GR**
  - Motivo: progressão no tamanho e número de jogadores no campo; trabalhar a organização defensiva, adicionando os médios à linha de 5.
  - Objetivos: basculação da linha defensiva, coberturas dos médios e quem salta na pressão; fechar jogo interior (impedir ligação com os 3 avançados adversários); ligação ofensiva.
  - Descrição: procurar que a equipa perceba os momentos de pressionar numa zona mais baixa do campo; fechar jogo interior adversário e, ao recuperar bola procurar ligar nas mini balizas que representam os dois avançados e o ponta de lança. Equipa em superioridade procura fazer golo na baliza de 11. Apesar de não estar na nossa estrutura habitual procura colocar em prática os nossos princípios de jogo. Ao perder bola procurar reagir rápido à perda e pressionar alto.

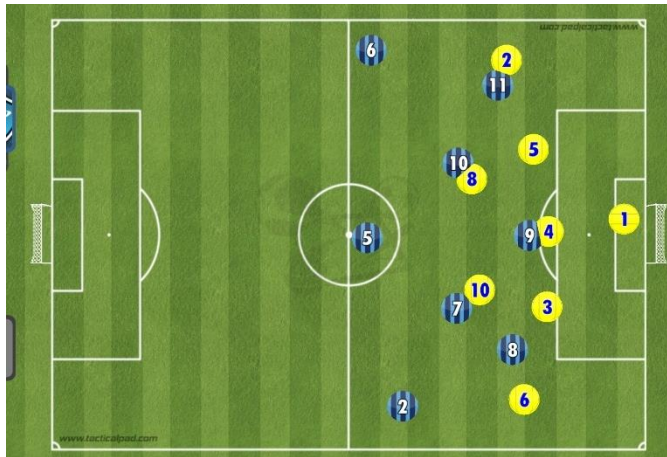


Figura 6 - 8x7+GR

- 11x11 com largura obrigatória
  - Motivo: exercício para perceber que a largura tem sempre de existir.
  - Objetivos: Procurar dar sempre largura (de preferência pelos alas); atrair adversário a um dos corredores e rodar rápido o lado do jogo, de forma a aproveitar o espaço vazio.
  - Descrição: o foco está na equipa de coletes, que tem de ter sempre os corredores laterais ocupados. Para o golo valer tem de estar sempre lá um jogador, exceto a partir da linha de tracejado. Trocar de funções com a outra equipa após 10'.



Figura 7 - 11x11 com largura obrigatória

- 4x2 Velocidade em transição
  - Motivo: procurar atingir a velocidade máxima.
  - Objetivos: ofensivamente é chegar antes dos defesas, estando em jogo, e as zonas estarem ocupadas; já defensivamente é procurar cortar a bola no momento do cruzamento, de forma a terem os apoios orientados.
  - Descrição: Bola longa na profundidade e nos corredores laterais por um mister, para o jogador mais aberto (alas e depois avançados) tirarem cruzamento. Os jogadores que estão a atacar a partir do círculo do meio-campo têm de chegar e atacarem 3 zonas: 1º poste, penáلتi/entrada da área e 2º poste ou atrasado. Já os defesas têm de chegar o mais rápido possível e intercetarem a bola, tendo em atenção como estão direcionados os apoios.

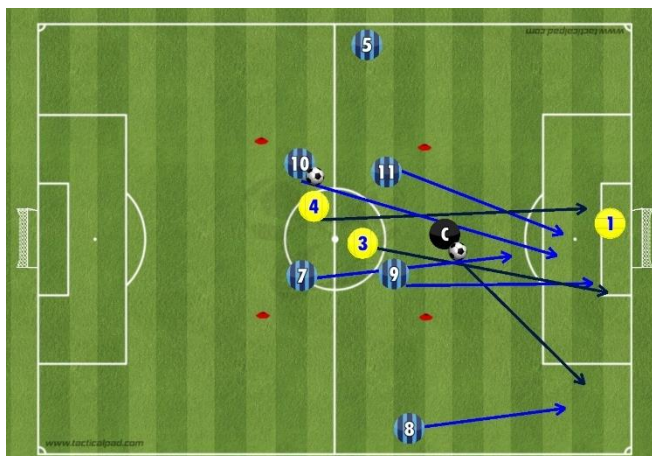


Figura 8 - 4x2 Velocidade em transição

#### 4.3.4 Sexta-feira

No último treino da semana, realizado na sexta-feira, a abordagem priorizava a baixa intensidade, com o objetivo de promover a recuperação dos jogadores e prepará-los mentalmente para a partida do final de semana. Vargas (2020) ressalta que a recuperação ativa, através de exercícios leves, constitui uma estratégia eficaz para garantir que os atletas cheguem ao dia do jogo em seu melhor estado físico e mental. Essa fase de recuperação é crucial, pois permite que os jogadores se restabeleçam após a carga intensa da semana e estejam prontos para o desafio iminente.

Durante este treino, o foco estava em aprimorar os últimos detalhes táticos e técnicos para o jogo, sem elevar excessivamente os índices físicos, tanto em termos de duração quanto de intensidade dos exercícios. A proposta era garantir que, embora os jogadores estivessem se preparando para a competição, a carga de trabalho fosse mantida em níveis adequados para não comprometer a sua recuperação.

O aquecimento mantinha um padrão consistente, iniciando-se com uma corrida leve seguida de exercícios de mobilidade articular. Esta fase era complementada por uma ativação dinâmica, que incluía saltos e deslocamentos laterais, visando preparar os principais grupos musculares para a exigência das atividades subsequentes. Exercícios específicos com bola, como passes curtos em espaço reduzido, também eram incorporados para aumentar a mobilidade e a coordenação dos atletas.

Neste dia, o trabalho com os momentos de transição defensiva (TD) e transição ofensiva (TO) era introduzido de forma mais natural, procurando a fluidez no jogo e a aplicação prática dos conceitos trabalhados ao longo da semana. Contudo, dado que este era o último treino antes do jogo, o tempo de execução das atividades era reduzido, assegurando que os jogadores não se esgotassem fisicamente.

Após essa fase de aquecimento, a sessão prosseguia com jogos reduzidos, mas com uma duração menor, permitindo que os jogadores praticassem situações de jogo sem comprometer sua energia. Nesse contexto, dedicávamos um tempo significativo a bolas paradas, uma vez que esse tipo de exercício oferece uma excelente oportunidade para trabalhar aspetos táticos sem sobrecarregar os jogadores em termos físicos durante a última unidade de treino do microciclo.

A escolha de manter a intensidade baixa no treino de sexta-feira é fundamentada na compreensão de que, para a maioria dos atletas, a qualidade da performance no dia do jogo é diretamente influenciada pelo estado de recuperação alcançado durante a semana. A implementação de treinos de baixa intensidade, como aqueles realizados às sextas-feiras, permite que os atletas

assimilem melhor os conteúdos trabalhados e reponham as energias necessárias para enfrentar o adversário no final de semana.

Além disso, a prática de jogos reduzidos e a ênfase em bolas paradas, mesmo em treinos com menor intensidade, assegura que os jogadores permaneçam focados nas estratégias de jogo, promovendo uma preparação mental que é tão importante quanto a preparação física. Isso é especialmente relevante em competições, onde a confiança e a clareza tática podem ser fatores decisivos para o resultado.

A recuperação ativa, conforme destacado por Vargas (2020), também desempenha um papel fundamental na prevenção de lesões. Treinos leves e a incorporação de movimentos controlados podem ajudar a diminuir a rigidez muscular e a aumentar a circulação sanguínea, promovendo um retorno mais eficiente ao estado de prontidão dos jogadores. Esse aspeto é vital em um calendário competitivo exigente, onde a manutenção da saúde e do desempenho dos atletas é uma prioridade.

Por fim, a reflexão contínua sobre a estrutura das sessões de treino e a adaptação das cargas de trabalho em função do ciclo de competição contribui para o desenvolvimento de uma abordagem integrada e consciente na preparação da equipa, alinhando-se aos princípios da periodização tática e assegurando que os jogadores estejam sempre prontos para competir em alto nível.

#### **4.3.5 Domingo**

O domingo era, sem dúvida, o dia mais esperado do microciclo, pois representava o momento pelo qual os jogadores ansiavam: entrar em campo e demonstrar sua qualidade. Era também a ocasião em que colocávamos em prática todo o trabalho realizado durante a semana. O dia de jogo era considerado um ponto culminante de todo o processo de treino, refletindo o progresso dos jogadores. Contudo, nem sempre a partida decorria conforme o esperado, o que exigia de nossa equipa técnica e dos jogadores uma capacidade de adaptação e um pensamento rápido para reagir às circunstâncias do jogo.

A concentração começava a intensificar-se à medida que a hora do jogo se aproximava. O ponto de encontro dos jogadores era sempre o mesmo, independentemente de o jogo ser em casa ou fora. Ao chegarmos ao estádio, os jogadores realizavam uma volta pelo campo, sempre que as condições meteorológicas permitissem, antes de retornarem aos balneários, onde os diretores se ocupavam da preparação dos equipamentos dos jogadores e dos lanches.

Após essa breve atividade, os jogadores equipavam-se e dispunham alguns minutos para estarem prontos. Durante esse período, a equipa técnica organizava os exercícios do aquecimento, visando otimizar o tempo e garantir que cada momento fosse utilizado da melhor maneira possível. Ao retornar ao balneário, o treinador principal conversava com os jogadores, evitando prolongar a conversa para que eles não perdessem o foco, e informava sobre a formação inicial.

O aquecimento era conduzido pelo treinador-adjunto e por mim, com uma especial atenção na preparação física dos jogadores para o jogo. A premissa fundamental era que o aquecimento deveria preparar os jogadores para o jogo, e não esgotá-los. Além disso, o treinador-adjunto era responsável pela ativação no jogo dos jogadores que estavam previstos para entrar.

A ativação e o aquecimento eram estruturados da seguinte forma:

**Ativação e Mobilidade Articular:** Os 16 jogadores realizavam exercícios de ativação em duas filas.

**Aquecimento Específico:** Durante cinco minutos, os jogadores que iniciariam a partida dedicavam-se a um aquecimento mais específico, enquanto os demais iam fazer meeinhos.

**Posse de Bola:** A equipa participava de um exercício de posse de bola em um formato 4 vs 4, com a inclusão de dois jogadores “jokers” para dinamizar a atividade.

**Divisão do Grupo:** O grupo era dividido em duas partes, onde três centrais, os laterais e um médio eram responsáveis por realizar coberturas, orientar apoios

e subir ou descer conforme a situação do jogo (bola coberta ou descoberta), enquanto os demais jogadores praticavam finalizações.

**Exercício de Velocidade em Círculo:** Os jogadores realizavam saídas em círculo, com três saídas curtas e uma última em alta velocidade, para finalizar a ativação.

A preparação mental dos jogadores para o dia do jogo, bem como a reflexão sobre a execução das estratégias durante o jogo, são aspetos que não podem ser negligenciados. A capacidade de adaptação em campo, a leitura de jogo e a comunicação entre os atletas são fundamentais para o sucesso da equipa. Portanto, o microciclo deve ser planeado de maneira a favorecer não apenas o aspeto físico, mas também o mental, assegurando que os jogadores estejam prontos para enfrentar as adversidades que surgem durante as competições.

Em suma, o padrão semanal no contexto da equipa Sub-15, especialmente em um campeonato nacional, é uma ferramenta crucial para organizar o treino de forma eficiente. Essa estrutura não apenas maximiza o desenvolvimento dos jovens jogadores, mas também prepara a equipa para enfrentar os desafios das competições. Ao planejar um padrão semanal, é vital considerar tanto os conteúdos físicos quanto as tático-técnicos, respeitando o processo de desenvolvimento individual dos jogadores e as exigências impostas pela competição.

A gestão rigorosa das cargas de treino, aliada à promoção de uma recuperação adequada, é fundamental para garantir a saúde e o rendimento dos jogadores a longo prazo. O equilíbrio entre a intensidade dos treinos e a necessidade de recuperação é essencial, especialmente em categorias de base, onde o desenvolvimento físico e psicológico é tão importante quanto as habilidades técnicas.

#### 4.4 Época

A época 2023/24 dos Sub-15 do Gondomar foi estruturada em duas fases distintas, refletindo uma abordagem organizada e estratégica para o desenvolvimento e competição da equipa no Campeonato Nacional da 2.<sup>a</sup> Divisão de Iniciados A. Este formato permitiu não apenas a participação ativa na competição, mas também a possibilidade de um desenvolvimento contínuo dos jovens atletas.

Na primeira fase do campeonato, o Gondomar integrou a série B, que é composta por um total de cinco séries, cada uma com mais nove clubes, conforme ilustrado na Figura 10. A escolha do emparelhamento das séries foi realizada com base na localização geográfica, o que permitiu uma maior proximidade entre as equipas e facilitou a logística das deslocações durante a competição.

O campeonato teve início a 03 de setembro de 2023 e foi programado para finalizar a 14 de janeiro de 2024. Este período abrangeu uma variedade de jogos, proporcionando aos atletas uma experiência competitiva valiosa e a oportunidade de aplicar as aprendizagens adquiridas durante os treinos.

A divisão em séries e a estrutura da competição foram essenciais para garantir um equilíbrio entre as equipas participantes, favorecendo um ambiente competitivo saudável. A formação de grupos por proximidade geográfica contribuiu para minimizar o desgaste físico e logístico das equipas, permitindo que os jogadores se concentrem mais no seu desempenho em campo.

Além disso, o formato adotado proporciona uma oportunidade ímpar para os jogadores do Gondomar desenvolverem suas habilidades técnicas e táticas ao longo do campeonato, enfrentando adversários variados e adaptando-se a diferentes estilos de jogo. Este aspeto é crucial para o crescimento e amadurecimento dos jovens atletas, pois os expõe a desafios que são inevitáveis em sua trajetória esportiva.

Em suma, a época 2023/24 dos Sub-15 do Gondomar, dividida em duas fases e organizada dentro do campeonato nacional da 2.<sup>a</sup> divisão de iniciados A,

reflete um esforço significativo para promover o desenvolvimento integral dos atletas. O modelo de competição, baseado em critérios geográficos, não só facilitou a participação das equipas como também proporcionou uma experiência de aprendizagem que é fundamental para o futuro dos jovens jogadores. Esta abordagem estruturada é um testemunho do compromisso do clube com a formação e o crescimento dos seus atletas, preparando-os para os desafios futuros dentro e fora do campo.



*Figura 9 - Adversários na 1ª Fase do campeonato nacional de iniciados da 2ª divisão*

Na primeira fase do campeonato, enfrentamos uma série de dificuldades que impactaram não apenas os resultados, mas também a moral e a motivação dos jogadores. Apesar de apresentarmos um desempenho satisfatório em campo e encararmos os adversários, o desfecho dos jogos frequentemente resultou em derrotas, que nem sempre refletiam a qualidade do nosso jogo. Essa disparidade entre desempenho e resultados gerou um ambiente de desânimo e desmotivação entre os atletas, comprometendo o espírito coletivo da equipa.

A situação tornou-se ainda mais complexa para nós, a equipa técnica, que nos vimos diante de um dilema: o que fazer de diferente para conquistar resultados mais favoráveis e trazer os pontos que os jogadores tanto mereciam? A pressão para alterar a abordagem tática e técnica aumentou, especialmente ao observar que as equipas apresentavam condições mais favoráveis e uma formação superior à nossa. Esse cenário refletia não apenas a disparidade em

termos de qualidade técnica, mas também a diferença nas condições de treino e na infraestrutura disponível para as equipas.

Ao final da primeira fase, apenas os dois primeiros classificados conseguiram apurar-se para a fase de subida de divisão. O Gondomar, ao concluir esta etapa com 20 pontos, posicionou-se em 6.º lugar, o que não foi suficiente para garantir a nossa continuidade na luta pela promoção. Como resultado, a equipa foi direcionada para a fase de manutenção da série B, onde todas as equipas começaram do zero. Essa fase, que abrangeu um total de dez equipas (figura 11), estabeleceu novos desafios, pois a classificação determinava que o 4.º colocado e o pior 3.º colocados desceriam de divisão.

A primeira jornada dessa nova fase teve início em 28 de janeiro e se estendeu até 16 de junho. No entanto, ao final deste percurso, não conseguimos alcançar o principal objetivo, que era a manutenção na divisão.



*Figura 10 - Adversários 2ª Fase - Fase da Manutenção*

Os desafios enfrentados pelo Gondomar na primeira fase do campeonato destacam a complexidade da competição no futebol de formação. A discrepância entre a qualidade do jogo apresentado e os resultados obtidos revela a necessidade de um entendimento mais profundo sobre a dinâmica de

competições e a importância de fatores que vão além das capacidades técnicas dos jogadores.

A desmotivação e o desânimo observados podem ser atribuídos a uma série de elementos. Primeiramente, a pressão para obter resultados positivos pode ofuscar o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores. A ênfase excessiva na vitória pode criar um ambiente de ansiedade, prejudicando o desempenho em campo. Além disso, a falta de experiência em lidar com derrotas pode ter um impacto significativo na autoconfiança dos jogadores, levando à frustração e à diminuição do comprometimento nas práticas de treino.

Outro aspeto relevante a ser considerado é a desigualdade nas condições de treino e nas infraestruturas. Equipas que dispõem de melhores recursos e uma formação mais robusta têm uma vantagem competitiva significativa. Esta situação demanda uma reflexão sobre a adequação dos programas de desenvolvimento de jovens jogadores e a necessidade de implementar medidas que garantam um ambiente de igualdade e justiça no desporto.

Por fim, o fato de não termos conseguido a manutenção na fase subsequente sublinha a importância de ajustar as expectativas e os objetivos da equipa. A trajetória da equipa deve focar-se não apenas em resultados imediatos, mas também no desenvolvimento contínuo dos jogadores, na construção de uma identidade coletiva e na resiliência diante das adversidades. A aprendizagem adquirida durante a temporada deve ser utilizada como um catalisador para futuras melhorias, transformando cada desafio numa oportunidade de crescimento para todos os envolvidos.



**5**

## **Modelo de jogo**



## 5. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é um conceito central na abordagem tática do futebol, que abrange o conjunto de princípios, estratégias e diretrizes que orientam o desempenho de uma equipa durante as competições. De acordo com Tobar (2018), "o treinador deve escolher uma forma de jogar, tendo em conta o contexto e as circunstâncias em que se encontra". Essa escolha envolve uma análise cuidadosa das habilidades dos jogadores, do plantel disponível e das características dos adversários.

O modelo de jogo é definido como uma estrutura tática que visa maximizar o desempenho coletivo da equipa. Este modelo deve ser adaptável, considerando não apenas as capacidades dos atletas, mas também os objetivos específicos da temporada e as circunstâncias dos jogos. Um modelo de jogo eficaz deve promover a compreensão mútua entre os jogadores, o que é facilitado quando existem atletas que já fazem parte do clube e possuem familiaridade com o sistema tático. A presença desses jogadores permite uma integração mais fluida dos novos membros, gerando um impulso positivo durante os treinos e jogos.

Os vários fatores influenciam o modelo de jogo ao longo da época:

1. **Habilidades dos Jogadores:** A capacidade técnica e tática dos jogadores é uma peça fundamental na implementação do modelo de jogo. Jogadores com habilidades distintas podem exigir ajustes na abordagem tática para maximizar seu potencial (Coyle, 2009).

2. **Composição do Plantel:** A diversidade de habilidades e experiências dentro do plantel pode influenciar a escolha do modelo de jogo. A presença de jogadores com uma formação técnica sólida pode levar a um estilo de jogo mais complexo e dinâmico (Dyer, 2005).

3. **Contexto Competitivo:** A natureza das competições, como o campeonato em que a equipa participa, também impacta o modelo de jogo. Equipas que enfrentam adversários mais fortes podem optar por uma abordagem mais defensiva, enquanto aquelas que dominam a competição podem adotar um estilo mais ofensivo (Wilson, 2008).

4. **Adaptação a Novas Chegadas:** A integração de novos jogadores pode trazer novas dinâmicas à equipa. A equipa técnica deve avaliar como esses jogadores podem adaptar-se ao modelo de jogo existente e, se necessário, ajustar a abordagem tática para acomodar suas habilidades (Bungay Stanier, 2016).

As características de um modelo de jogo podem incluir:

- **Estratégias Ofensivas e Defensivas:** A forma como a equipa ataca e defende. Um modelo que prioriza a posse de bola, por exemplo, deve incluir estratégias que favoreçam a construção de jogadas e a criação de espaços (Lucchesi, 2020)

- **Organização Estrutural:** A distribuição dos jogadores em campo e a forma como ocupam os espaços. Formações como 1-4-3-3 ou 1-4-2-3-1 têm implicações distintas na dinâmica do jogo (Gonzalez, 2014).

- **Transições:** A eficácia em transitar entre defesa e ataque é crucial. Um modelo de jogo que enfatiza transições rápidas pode ser vantajoso em situações de contra-ataque.

Todos os modelos de jogos, tem pontos fortes, como:

- **Coesão Coletiva:** Um modelo bem definido promove a coesão entre os jogadores, facilitando a comunicação e a colaboração em campo (Shapiro, 2011).

- **Flexibilidade:** Um modelo adaptável permite que a equipa responda a diferentes situações de jogo e estilos de adversários.

No entanto, os pontos fracos podem incluir:

- **Vulnerabilidades Táticas:** A falta de ajustes nas fraquezas da equipa pode resultar em desvantagens táticas, especialmente contra adversários mais experiente (Wilkins, 2007).

- **Falta de Adaptação:** Se os jogadores não se adaptarem ao modelo de jogo, podem surgir desorganização e falta de eficácia em campo, prejudicando o desempenho geral (Hall, 2018).

Em suma, o modelo de jogo é uma ferramenta essencial para o sucesso no futebol, influenciando todos os aspetos da época desportiva. A escolha do modelo deve ser baseada em uma avaliação abrangente das habilidades dos jogadores, da composição do plantel e do contexto competitivo. Além disso, a integração de novos jogadores e o entendimento mútuo entre a equipa técnica e os jogadores são fundamentais para a implementação eficaz do modelo de jogo.

## 5.1 Estrutura de Jogo

Como referido anteriormente, o modelo de jogo deve refletir as habilidades dos jogadores, mas também deve ser adaptável às condições da competição.

Já a estrutura de jogo, que pode ser entendida como um conjunto de elementos organizacionais, tanto em termos estruturais quanto dinâmicos, oferece à equipa a capacidade de operar eficazmente dentro do modelo definido. Como ressaltam Garganta (2001) e Vargas (2020), a organização tática de uma equipa é crucial para sua performance em campo, uma vez que cada jogador deve compreender seu papel dentro de uma dinâmica coletiva. A escolha do sistema tático, como o 1-5-3-2 adotado pela nossa equipa, representa uma

decisão estratégica que visa otimizar as interações entre os jogadores e maximizar suas habilidades individuais.

Dentro do contexto do clube, a autonomia dada a cada equipa para desenvolver seu próprio modelo de jogo é uma estratégia que enriquece a formação dos atletas. Esta liberdade permite que as equipas adaptem suas dinâmicas e princípios de jogo às suas características específicas. Conforme José Guilherme (2020) enfatiza, “os princípios de jogo são fundamentais para orientar as tomadas de decisão”, e a personalização do modelo de jogo pode aumentar a coesão e a eficácia do grupo, resultando em melhores desempenhos em campo.

A interligação entre o modelo de jogo e a estrutura tática escolhida é fundamental para o sucesso da equipa. O sistema tático 1-5-3-2 (figura 11), por exemplo, foi selecionado com base nas características dos jogadores disponíveis e nos objetivos da equipa. Este sistema permite uma defesa sólida, com cinco jogadores focados em proteger a baliza, enquanto três jogadores no ataque oferecem flexibilidade e opções de criação de jogadas. Esta configuração, segundo Vargas (2019), proporciona um equilíbrio entre defesa e ataque, facilitando transições rápidas e aproveitando as fraquezas dos adversários.

Assim, ao iniciar a época com uma abordagem clara em relação ao modelo de jogo e à estrutura tática, a equipa não apenas estabelece uma identidade de jogo, mas também cria um ambiente propício para o desenvolvimento das habilidades individuais e coletivas dos jogadores. O entendimento mútuo entre a equipa técnica e os jogadores, favorecido pela presença de jogadores já familiarizados com o clube, é um fator que contribui para a adaptação e implementação bem-sucedida desse modelo. Portanto, a conexão entre modelo de jogo, princípios táticos e a estrutura de jogo é uma das chaves para a performance eficaz de uma equipa no contexto competitivo atual.

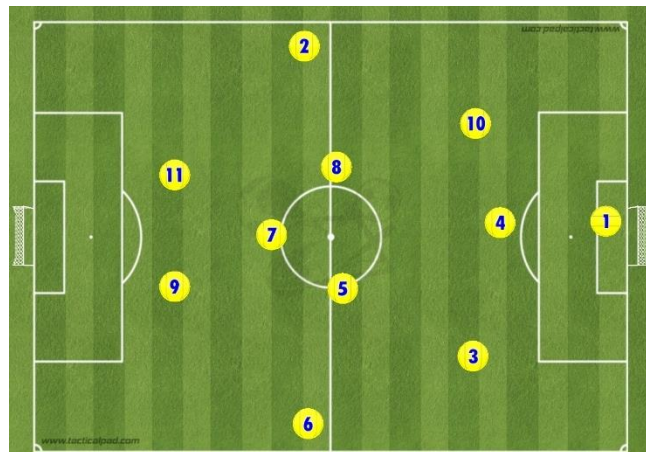


Figura 11 - Esquema tático 1-5-3-2

A estrutura de jogo, conforme discutido anteriormente, abrange a organização estrutural e dinâmica que uma equipa utiliza para desempenhar suas atividades em campo. A escolha do sistema 1-5-3-2 permite que a equipa desenvolva um modelo de jogo adaptável, que pode ser ajustado às características dos atletas e às exigências do contexto. A implementação desse sistema propicia uma abordagem que visa não apenas a defesa sólida, mas também a flexibilidade tática necessária para responder a diferentes situações de jogo. Os cinco defensores conferem uma robustez defensiva, enquanto os três médios oferecem controle no centro do campo, facilitando a transição entre defesa e ataque (Vargas, 2020).

Entretanto, a adoção do 1-5-3-2 não está isenta de desafios. Um dos principais pontos fracos deste sistema é a vulnerabilidade nas laterais, que pode ser explorada por adversários que adotam formações mais amplas. Caso os laterais sejam exigidos a se projetar constantemente ao ataque, a equipa pode ficar suscetível a contra-ataques rápidos e sobrecargas nos corredores (José Guilherme, 2020). Além disso, a dependência de jogadores versáteis é uma característica crucial desse sistema; a ausência de atletas com capacidade de atuar em múltiplas funções pode comprometer a eficácia da formação.

Neste sistema tático 1-5-3-2, a flexibilidade tática proporcionada por essa formação pode ser um trunfo, especialmente quando utilizada de forma a

explorar os pontos fortes da equipa, como a capacidade de contra-atacar e a solidez defensiva. No entanto, é fundamental que a equipa técnica esteja ciente das limitações impostas por esse sistema. A saturação no meio-campo e a necessidade de adaptação a adversários com formações semelhantes podem exigir ajustes táticos frequentes, evidenciando a necessidade de uma preparação meticulosa e da promoção da comunicação entre jogadores e comissão técnica (Tobar, 2018).

Portanto, a eficácia do sistema 1-5-3-2 está intrinsecamente ligada à estrutura de jogo da equipa, à capacidade dos jogadores em se adaptar às dinâmicas exigidas e à abordagem da equipa técnica em situações de jogo. A construção de um modelo de jogo sólido, fundamentado na análise das características do plantel e no contexto da competição, é vital para o sucesso em campo.

Com o decorrer da época e a ausência de resultados positivos, tornou-se evidente que a nossa principal debilidade residia na defesa. O posicionamento da linha defensiva, que se encontrava frequentemente no meio-campo, aliado ao fato de que os laterais estavam demasiadamente projetados para o ataque, gerou fragilidades defensivas significativas. Apesar das orientações da equipa técnica para que apenas um lateral se projetasse enquanto o outro mantinha uma posição mais recuada junto à linha defensiva, a realidade dos jogos demonstrou que frequentemente sofríamos com bolas nas costas, expostas a contra-ataques rápidos e incisivos dos adversários.

A constatação dessa vulnerabilidade levou a um foco renovado nos treinos, onde a ênfase passou a ser a melhoria da solidez defensiva. No entanto, a persistência em manter o sistema tático 1-5-3-2 ao longo da época foi uma decisão baseada principalmente nas características dos nossos jogadores. A formação inicial foi pensada para explorar as competências individuais e coletivas do plantel, promovendo uma abordagem que privilegiava tanto a robustez defensiva quanto a transição para o ataque.

Contudo, a troca de treinador na segunda fase do campeonato impulsionou uma reavaliação estratégica que culminou na adoção do esquema tático 1-4-3-3 (figura 12). Esta mudança refletiu não apenas uma tentativa de corrigir as falhas defensivas, mas também um esforço para implementar uma filosofia de jogo que favorecia uma maior dinâmica ofensiva. O 1-4-3-3 proporcionou uma estrutura que permitia uma melhor ocupação dos espaços no campo, facilitando a circulação de bola e a criação de oportunidades de ataque, enquanto exigia uma maior disciplina tática dos jogadores, especialmente nas transições.

A reflexão sobre esta transição revela a complexidade da gestão de um plantel jovem e a necessidade de um ajuste contínuo entre as capacidades dos jogadores e a estratégia tática adotada. É crucial entender que a eficácia de um sistema tático não depende apenas de sua escolha, mas também da capacidade de adaptação e da resposta dos jogadores às exigências do jogo. Assim, a mudança para o 1-4-3-3 representa uma tentativa de alinhar melhor as estratégias da equipa com as habilidades dos jogadores, procurando um equilíbrio que permita não apenas uma melhoria na defesa, mas também um desempenho mais robusto em todas as fases do jogo.

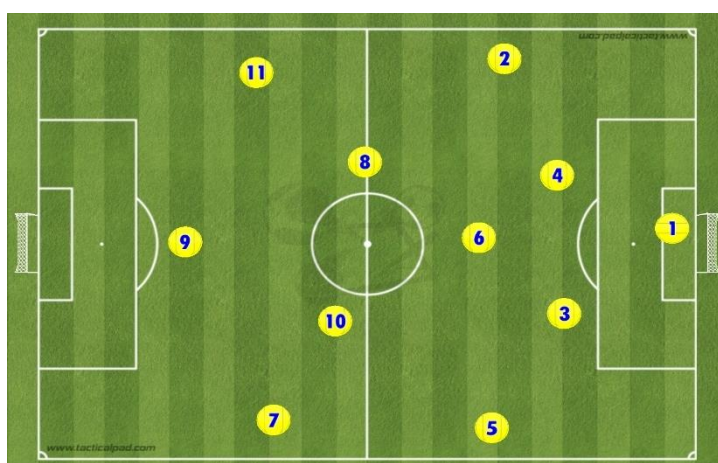


Figura 12 - Esquema tático 1-4-3-3

Com a implementação do sistema tático 1-4-3-3, nossa intenção foi também aprimorar a saída de bola, uma vez que enfrentávamos dificuldades em conectar o jogo entre setores, especialmente na zona intermédia. A presença de um defesa central adicional mostrou-se crucial para a construção do jogo, proporcionando uma maior segurança na transição defensiva e ofensiva. Essa configuração permitiu uma melhor distribuição da bola, facilitando a ligação entre a defesa e o meio-campo, essencial para a fluidez do jogo.

A escolha de um esquema que acrescentasse mais um defesa central resultou na capacidade de recuperação aumentada, particularmente útil quando o defesa central mais lento era ultrapassado. Esta abordagem conferiu uma margem de segurança adicional, permitindo que a equipa se organizasse mais eficientemente após a perda da posse de bola, reduzindo a exposição a contra-ataques adversários. O fortalecimento da linha defensiva contribuiu para a estabilidade do sistema, vital para a construção do jogo e para a minimização de erros que poderiam resultar em situações de golo para os adversários.

A mudança para o 1-4-3-3 revelou-se uma decisão positiva, refletindo-se nos resultados obtidos ao longo da segunda fase da competição. Com o novo sistema, a equipa conseguiu iniciar uma recuperação gradual, culminando na luta pela manutenção que se estendeu até à última jornada. Este cenário foi particularmente desafiador, pois não apenas dependíamos das nossas atuações, mas também de resultados externos, evidenciando a complexidade e a pressão que permeiam as competições.

Este momento da época ilustra a importância de uma abordagem tática flexível e adaptável, que leve em consideração não apenas as características dos jogadores, mas também as dinâmicas de cada fase da competição. A capacidade de ajustar a estratégia em resposta às necessidades emergentes da equipa é um aspeto fundamental do desenvolvimento tático no futebol juvenil. Além disso, o caminho para a manutenção não foi apenas um reflexo das alterações táticas, mas também um resultado do esforço coletivo e da resiliência demonstrada pelos jogadores, que, mesmo diante de adversidades, conseguiram unir-se em torno de um objetivo comum.

Portanto, a análise da transição do sistema tático, juntamente com a resposta dos atletas a essas mudanças, sublinha a importância de um processo de aprendizagem contínuo no desporto, onde a adaptabilidade e a evolução se tornam fundamentais para o sucesso a longo prazo. A experiência adquirida ao longo desta jornada não apenas reforçou a necessidade de manter uma mentalidade de melhoria constante, mas também destacou a relevância da colaboração entre a comissão técnica e os jogadores para a criação de um ambiente de treino eficaz e propício ao crescimento.

## **5.2 Macro Princípios do Modelo de Jogo**

No desenvolvimento do nosso modelo de jogo, estabelecemos um conjunto de macro princípios que orientaram as ações e decisões do plantel ao longo da época. Esses princípios foram fundamentais para a estruturação da abordagem tática da equipa e refletem uma compreensão profunda das dinâmicas do futebol, tendo como base a importância da posse de bola e da organização coletiva em diversos momentos do jogo.

Os objetivos principais que foram comunicados ao plantel incluíam a prioridade em manter a posse da bola. Quanto mais tempo a equipa detivesse a bola, maior seria a probabilidade de sucesso nos jogos, como apontado Vargas (2020), que destaca a posse como um elemento central na construção de jogadas e na diminuição das oportunidades do adversário. No entanto, entendemos que a posse não é um objetivo em si mesma, mas sim um meio para alcançar o golo. A procura pela finalização é o foco principal, e a abordagem deve ser adaptável às características e fragilidades do adversário, conforme enfatizado por José Guilherme (2020), que sublinha a importância da leitura do jogo e da flexibilidade tática.

Além disso, estabelecemos a necessidade de uma reação imediata e forte no momento da perda da posse de bola. A expectativa era que o jogador que tivesse perdido a bola, juntamente com os elementos próximos, realizassem uma pressão intensa, enquanto os demais se organizavam defensivamente. Essa abordagem ativa na recuperação da posse é suportada pela ideia de que a

reação rápida pode surpreender o adversário e evitar transições descontroladas, como discutido por Tobar (2018), que argumenta que a pressão pós-perda é essencial para minimizar os riscos defensivos.

Caso a recuperação não fosse possível, a equipa deveria organizar-se de maneira a controlar o adversário, conduzindo-o para zonas de pressão. A organização defensiva é uma estratégia vital que permite o fortalecimento da linha defensiva e a criação de situações favoráveis para recuperar a bola. Nesse sentido, definimos indicadores claros para a pressão coletiva, como uma receção deficiente por parte do adversário ou um passe atrasado, que serviriam como sinais para que a equipa atuasse em conjunto. Essas orientações foram essenciais para maximizar a eficácia da pressão defensiva e que enfatiza a importância da coesão e da comunicação entre os jogadores durante essas situações (José Guilherme, 2020).

Finalmente, ao recuperar a posse de bola, o objetivo era atacar rapidamente a baliza do adversário, aproveitando espaços disponíveis, ou manter a posse de forma segura até que a equipa estivesse organizada novamente. Essa filosofia reflete um entendimento profundo do jogo e a necessidade de um equilíbrio entre a pressão ofensiva e a organização defensiva, conforme proposto por Vargas (2020). A transição entre momentos de pressão e organização foi, portanto, um elemento central na implementação do nosso modelo de jogo, permitindo que a equipa mantivesse a competitividade durante a época.

Em síntese, a definição clara de macro princípios de jogo não apenas proporcionou uma orientação estratégica para a equipa, mas também fomentou um ambiente de compreensão mútua entre jogadores e equipa técnica. A adaptação a essas diretrizes permitiu que enfrentássemos desafios de forma coesa, contribuindo para o desenvolvimento contínuo da equipa e para a luta pela manutenção na competição. Assim, a articulação entre teoria e prática revelou-se fundamental para o crescimento individual e coletivo dos jogadores ao longo da época, consolidando a importância de um modelo de jogo bem definido e implementado.

A implementação dos macro princípios definidos para o nosso modelo de jogo está intrinsecamente ligada aos diferentes momentos que ocorrem durante uma partida: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva. Cada um desses momentos é essencial para a eficácia do sistema tático adotado, permitindo uma abordagem coesa e estratégica que procura maximizar as oportunidades de sucesso.

### **5.3 Organização Ofensiva (OF)**

No que tange à organização ofensiva, a posse de bola é uma prioridade fundamental, uma vez que quanto mais tempo a equipa mantiver a bola, maior será a probabilidade de criar oportunidades de golo. A organização ofensiva envolve a movimentação sincronizada dos jogadores para oferecer opções de passe e desorganizar a defesa adversária. Para tanto, a construção de jogadas deve ser feita de maneira estruturada, utilizando as habilidades individuais e coletivas dos jogadores para atingir a meta. Conforme afirmado por Guilherme (2020), a capacidade de criar espaços e linhas de passe durante a fase ofensiva é crucial para a eficácia das jogadas, refletindo diretamente na obtenção de resultados.

Este momento é o que queremos dar mais importância e mais relevo. Entramos em OF desde a “aquisição ou recuperação da posse da bola, até ao momento de finalização ou perda da posse de bola” (Garganta, 1997, p. 212), caracterizando-se pelos comportamentos que a equipa adota assim que têm a posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo. Para que tal acontecesse o desejado era que:

- A equipa construísse campo grande, no sentido de poder ampliar a equipa adversária e existirem mais espaços (principalmente no nosso estádio, pois é um campo bastante grande e que nos permite jogar esse tipo de jogo). O alargamento era feito da seguinte forma:
  - ✓ largura dada maioritariamente dada pelos nossos alas;

- ✓ ataques à profundidade por parte dos avançados, quer para aproveitar esse espaço quer para criar espaço entre setores na equipa adversária;
- Procurar sempre que o portador da bola tenha, pelo menos, duas linhas de passe;
- No último terço ter liberdade para os jogadores serem criativos, mas com mobilidade para criar surpresa no adversário e abrir espaços; Em corredor e no momento de cruzamento zonas definidas para serem atacadas. Liberdade para quem as ataca, mas tem que têm de estar ocupadas.

De forma que fosse possível elucidar o jogo para que fosse mais fácil os jogadores entenderem e de trabalharmos, a equipa técnica decidiu dividir o campo em 3 zonas distintas, mas que estão ligadas, pois para irmos para a fase seguinte é necessário prosseguirmos a etapa em que estamos. As fases são:

- a 1ª zona é a de construção;
- a 2ª é a de criação;
- a 3ª é a de finalização.

Na zona de construção o pretendido era procurar uma saída apoiada, tal como indicado na figura 13.

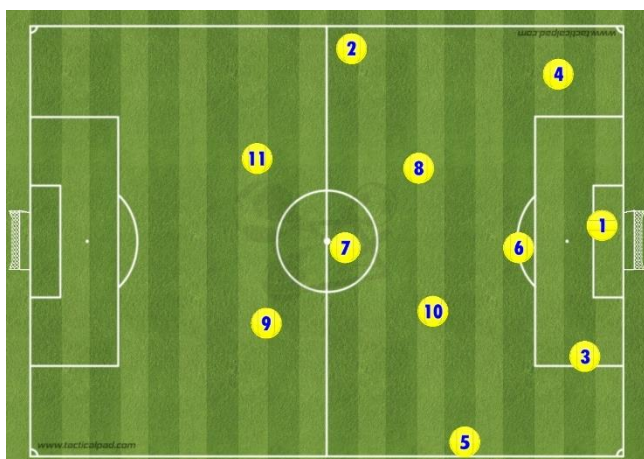


Figura 13 - Fase de construção

Neste momento do jogo alguns subprincípios estavam esclarecidos para procurarmos ter sucesso:

- O guarda-redes decide para que lado colocar a bola, sendo que o central do mesmo lado descai mais, deixando a saída de jogo do lado contrário para o outro central, e o do meio fica à entrada da área;
- Os alas bem abertos a dar a largura de forma a procurar abrir espaços na equipa adversária;
- Termos sempre soluções mais perto ou mais longo;
- O médio defensivo está ligeiramente mais baixo para procurar ser também solução, enquanto os médios ofensivos e os avançados procuram a profundidade.
- Esta foi a nossa forma de sair de zona de construção prioritária, no entanto, dependendo da pressão do adversário, tínhamos também como solução o central do meio baixar no terreno, para arrastar mais um homem adversário na marcação. Caso optássemos por esta solução os centrais laterais ajustavam o seu posicionamento, de forma a estarem ligeiramente mais fechados para a distância entre eles não ser tão grande e, caso houvesse alguma perda de bola estes não estarem tão abertos e permeáveis. Em última instância, o guarda-redes colocaria diretamente nos alas.

Na fase de criação (figura 14) pretendíamos:

- atrair pela zona interior com o central do meio, os dois médios e os avançados;
- os avançados procuram pedir a bola entre a linha defensiva e a linha média adversária, mas procurar evitar que estejam os dois muito longe dos médios, de forma a precaver a transição defensiva;
- os alas bem abertos de forma a darem largura em simultâneo com o objetivo de fazer o campo o maior possível;

- os avançados a procurar arrastar a defesa adversária, principalmente os centrais, seja de uma forma mais fixa ou a procurar a rutura caso haja alguma bola descoberta.

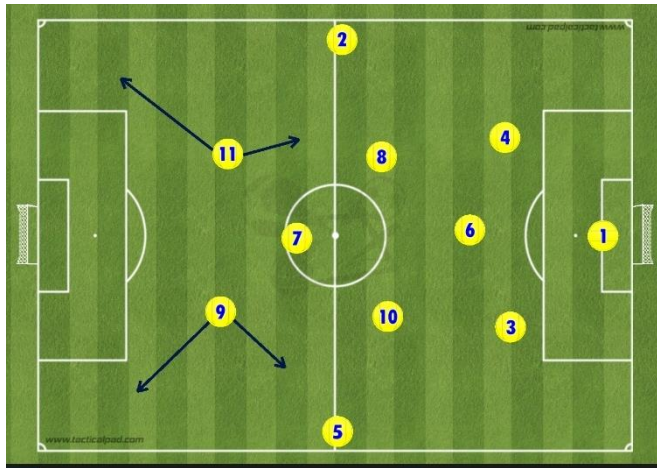


Figura 14 - Fase de criação

A chegada às zonas de finalização constituiu um aspecto central no nosso trabalho, com um foco predominante em momentos de cruzamento. Ao nos posicionarmos em áreas mais centrais e à entrada da grande área, proporcionamos aos jogadores a liberdade de expressarem a sua criatividade, sempre de forma consciente e responsável. Essa liberdade é fundamental para que os atletas possam explorar suas habilidades individuais e desenvolver soluções adaptativas durante as situações de jogo.

No que se refere aos cruzamentos, definimos claramente os posicionamentos a serem atacados, visando otimizar as oportunidades de finalização. As zonas estabelecidas para ocupação foram:

- ✓ primeiro poste;
- ✓ marca de penálti;
- ✓ segundo poste;
- ✓ entrada da área.

Embora tenhamos definido essas áreas de ataque, optamos por não estipular quem deveria atacar cada uma delas. Essa decisão se baseia na

compreensão de que o jogo é intrinsecamente imprevisível e que as situações de jogo nem sempre ocorrem conforme o planejado. A flexibilidade nas movimentações dos jogadores é essencial para a adaptação às circunstâncias que surgem durante o jogo.

Adicionalmente, dependendo da zona de cruzamento, incentivamos os jogadores a realizarem cruzamentos em áreas específicas. Por exemplo, ao cruzar a partir da entrada da área, a expectativa era que a bola fosse direcionada entre a linha defensiva e o guarda-redes (Figura 15). Já nos cruzamentos realizados a partir da linha de fundo, a orientação era que fossem feitos cruzamentos atrasados, direcionados para a marca de penáلتi ou para a entrada da área (Figura 16). Essas áreas foram consideradas estratégicas, pois oferecem maior potencial de finalização e, ao mesmo tempo, apresentam riscos calculados que podem ser explorados de forma eficaz durante as partidas.

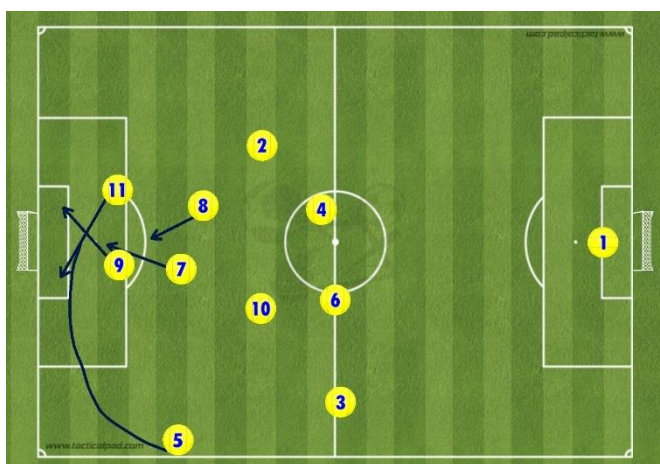


Figura 15 - Cruzamento da linha da área

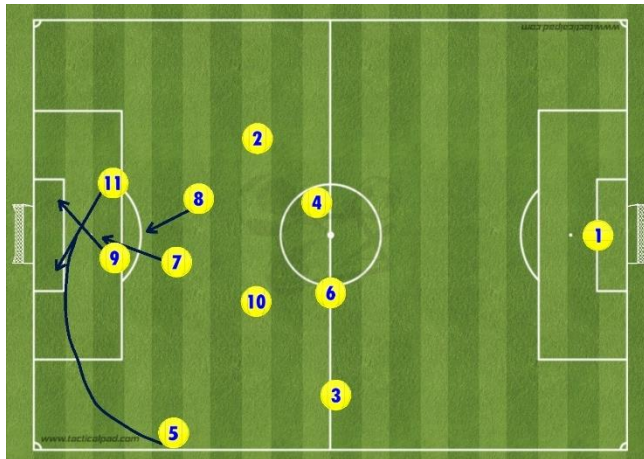


Figura 16 - Cruzamento da linha de fundo

Todas estas fases estão interligadas e têm como objetivo final a concretização do golo. Contudo, na maioria das vezes, não conseguimos que a execução ocorresse conforme o pretendido. Isso se deve, em grande parte, à natureza imprevisível do futebol, onde os eventos não se desenrolam sempre de acordo com o que foi treinado. Apesar disso, nossa abordagem visa proporcionar o máximo de soluções aos jogadores, garantindo que tenham as ferramentas necessárias para a procura do golo. Essa preparação é fundamental para que, mesmo diante de situações inesperadas, a equipa possa reagir e encontrar alternativas eficazes durante o jogo.

#### **5.4 Transição Defensiva (TD)**

A Transição Defensiva é um conceito tático essencial no futebol, relacionado ao momento em que uma equipa perde a posse de bola e precisa reorganizar-se rapidamente para evitar que o adversário explore a sua desorganização momentânea. Trata-se de uma fase crítica do jogo, na qual os jogadores devem mudar instantaneamente de uma postura ofensiva para uma atitude defensiva, com o objetivo de impedir o avanço do adversário e neutralizar eventuais situações de contra-ataque.

A Transição Defensiva ocorre logo após a perda da posse de bola e envolve a reorganização da equipa em termos posicionais e funcionais. Este processo exige uma rápida adaptação dos jogadores, tanto individual quanto coletivamente, para cobrir espaços vulneráveis no campo, retomar o controlo do jogo e reorganizar a linha defensiva. A eficácia dessa transição depende de vários fatores, como a capacidade dos jogadores de reagirem imediatamente à perda de posse, a velocidade de recomposição defensiva e a habilidade de pressionar o adversário de maneira coordenada.

Há duas abordagens principais na transição defensiva: a pressão imediata e o recuo estratégico. No primeiro caso, a equipa tenta recuperar a posse de bola rapidamente, pressionando o adversário no local onde a perda ocorreu, com o intuito de evitar que a equipa adversária tenha tempo de organizar um contra-ataque. Esse tipo de pressão é mais eficaz quando realizada de forma coordenada, com vários jogadores participando da tentativa de retomar a posse de bola, fechando linhas de passe e isolando o portador da bola.

A segunda abordagem, o recuo estratégico, ocorre quando a equipa opta por reorganizar-se defensivamente, recuando para um posicionamento mais conservador, a fim de proteger a própria meta. Nesse caso, o objetivo é fechar os espaços disponíveis para o adversário, garantindo que a equipa se recomponha em um bloco defensivo compacto, seja em bloco médio ou baixo, de acordo com o estilo de jogo adotado.

A Transição Defensiva é guiada por vários princípios táticos que orientam a forma como uma equipa deve comportar-se nesse momento específico do jogo. Entre esses princípios, destacam-se:

1. **Pressão sobre a bola:** O jogador mais próximo do adversário que recuperou a posse de bola deve aplicar pressão imediata, com o intuito de desestabilizar a construção do contra-ataque. Esse princípio é fundamental para reduzir o tempo e o espaço de ação do adversário (Gomes, 2022).

2. **Cobertura e compensação:** Os jogadores que não estão diretamente envolvidos na pressão sobre a bola devem assumir posições defensivas adequadas, oferecendo cobertura aos companheiros e fechando possíveis linhas de passe do adversário. Isso impede que o adversário encontre facilmente soluções de ataque (Silveira, 2021)

3. **Recomposição defensiva:** Todos os jogadores devem retornar às suas posições defensivas o mais rápido possível, formando um bloco compacto para reduzir os espaços entre as linhas. A recomposição rápida é essencial para que a equipa recupere sua estrutura defensiva e evite vulnerabilidades (Almeida, 2020).

4. **Controlo de zonas de risco:** Durante a transição, a equipa deve priorizar o controlo de áreas do campo consideradas mais perigosas, como o centro do campo e a zona de finalização próxima à área. Ao proteger essas áreas, a equipa minimiza as chances de que o adversário crie situações de golo (Pereira, 2019).

A eficácia da Transição Defensiva pode ser determinante no resultado de um jogo, especialmente em jogos de alto nível. Uma equipa que executa essa fase de forma eficiente tem mais chances de evitar sofrer contra-ataques perigosos, enquanto uma transição defensiva mal-executada pode resultar em desorganização, levando à criação de oportunidades claras de golo para o adversário.

A qualidade da transição defensiva está diretamente relacionada à preparação física, técnica e mental dos jogadores. O tempo de reação e a velocidade com que os atletas se reagrupam, além da capacidade de leitura tática em situações de jogo, são elementos cruciais para o sucesso dessa fase do jogo. Além disso, o treino específico de transição defensiva é uma parte vital do desenvolvimento de uma equipa, sendo constantemente enfatizado em programas de treino que procuram maximizar a coesão e a disciplina tática de um grupo.

Com isto, pretendemos que no momento em que a equipa perde a posse, a primeira ação sugerida é a de reagir prontamente, tentando recuperar a bola e ao mesmo tempo proteger-se contra uma possível ameaça de gol adversária. Esse comportamento é alinhado ao conceito de pressão imediata, onde os jogadores mais próximos da bola, como descrito por Guilherme (2020), devem pressionar tanto o portador quanto os espaços ao redor. Esta pressão coordenada serve para interromper o avanço do adversário e, idealmente, recuperar rapidamente a posse, minimizando o risco de um contra-ataque.

Outro aspeto importante a ter em conta é a agressividade dos jogadores que pressionam o portador da bola. Eles devem direcionar o adversário para os corredores laterais, uma estratégia que procura reduzir as opções de jogo do adversário e, se possível, isolá-lo numa área menos perigosa do campo. Ao mesmo tempo, a linha defensiva, que se reorganiza em profundidade, deve manter uma postura que garanta o controlo do espaço entre a linha defensiva e o avançado, prevenindo que o adversário explore as costas da defesa com passes em profundidade.

### **5.5 Organização Defensiva (OD)**

A organização defensiva ocorre após a transição defensiva, quando a equipa estabelece sua estrutura para limitar as ações do adversário. O objetivo é que, caso a recuperação da bola não aconteça, a equipa consiga controlar o jogo, orientando o adversário para zonas menos perigosas do campo. Essa fase é caracterizada pela ocupação adequada de espaços, alinhamento da linha defensiva e comunicação constante entre os jogadores. A implementação eficaz de uma organização defensiva sólida é essencial para minimizar os riscos e manter a integridade do sistema tático, garantindo que o time esteja preparado para reagir a qualquer momento. O momento da transição defensiva é crucial, pois ocorre imediatamente após a perda da posse de bola. Durante essa fase, é comum que a nossa equipa enfrente alguma desorganização, o que pode ser explorado pelo adversário. Assim, o objetivo primordial nesse contexto é reestruturar rapidamente a equipa para minimizar as oportunidades de ataque

do adversário. Segundo Guilherme (2020), a transição defensiva é um processo que requer prontidão e organização, uma vez que a eficiência em reagir a essa perda pode determinar o sucesso ou fracasso da equipa em manter a solidez defensiva.

Portanto, ao enfrentar a desorganização resultante da perda da posse, a equipa

deve procurar as seguintes metas:

1. **Reação Imediata:** Os jogadores que perderam a bola, juntamente com aqueles nas proximidades, devem reagir prontamente, pressionando o portador da bola adversário para recuperar a posse. (Smith, 2020).
2. **Organização Rápida:** Enquanto alguns jogadores pressionam, os demais devem se organizar rapidamente em uma estrutura defensiva, fechando espaços e posicionando-se para evitar infiltrações (Johnson, 2019).
3. **Controlo da Linha de Passe:** A equipa deve focar em interceptar linhas de passe para impedir que a bola chegue a jogadores adversários em posições vantajosas (Martinez, 2021).
4. **Forçar Erros do Adversário:** Criar situações que induzam o adversário a cometer erros, como passes imprecisos ou recepções difíceis, é vital para recuperar a posse (Anderson, 2018).
5. **Reagrupamento Defensivo:** Caso a recuperação não seja imediata, é fundamental que a equipse reorganize para evitar que o adversário explore os espaços deixados pela desorganização inicial (Brown, 2022).

Esses objetivos são essenciais para garantir que a equipa minimize os riscos associados à perda de posse e mantenha a integridade de sua

estrutura defensiva. A eficácia nesse momento pode ser decisiva para o resultado do jogo.

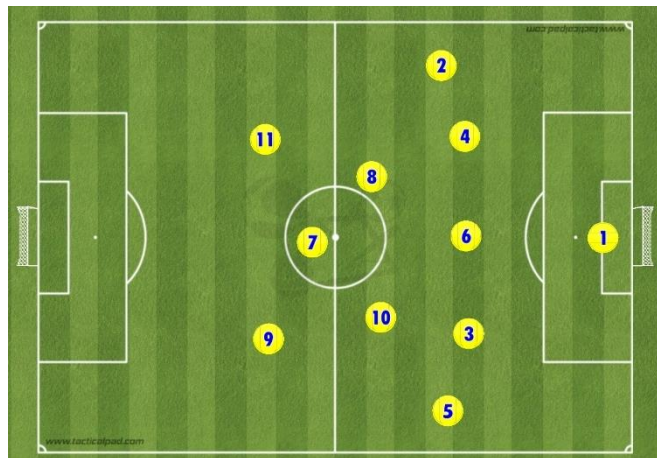


Figura 17 - Organização Defensiva

O intuito desta organização é podermos pressionar alto de forma a não deixar o adversário sair cómodo na sua fase de construção. A forma de pressionar vai depender do sistema do adversário. Na figura seguinte (18) vamos exemplificar como se o adversário estivesse posicionado no 1-4-3-3:

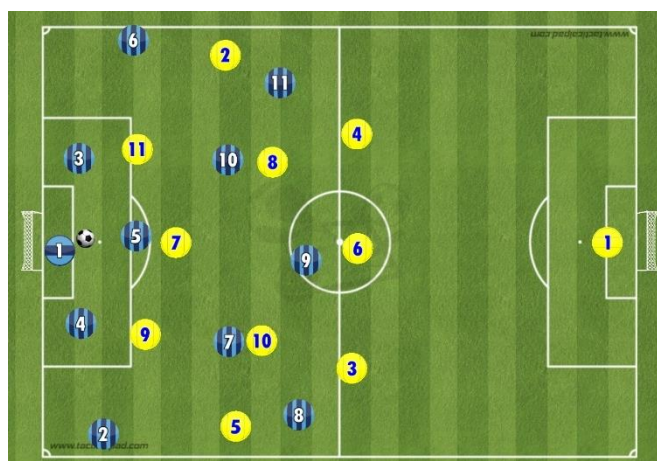


Figura 18 - Pressão na Organização Defensiva

Partindo daqui o objetivo passa por fazer uma pressão alta no adversário, como foi o que fizemos em maioria dos casos. Para que tal acontecesse:

- os avançados encaixavam nos defesas centrais;
- os alas procuravam encaixar nos laterais adversários;
- os médios marcavam os médios adversários;
- os centrais ficavam com os 3 avançados: o central do meio com o avançado adversário e os centrais laterais com os extremos dos seus lados;
- preferencialmente a pressão era feita impedindo o jogo interior e encaminhando o jogo adversário para os corredores laterais.

Esta era a norma, salvo alguma indicação por parte da equipa técnica, pois caso achássemos que para um determinado jogo fosse mais acertado o contrário adaptávamos.

Na Figura 19, vemos a equipa a pressão a ser efetuada depois da bola entrar no nosso corredor lateral esquerdo. Neste momento a equipa bascula de forma que haja os equilíbrios necessários caso a bola saia da nossa zona de pressão. Para não haver uma igualdade numérica na nossa última linha, quando o ala esquerdo pressiona o lateral direito adversário os 3 centrais ajustam o seu posicionamento, tal como o ala do lado contrário, que se junta à linha de 3 centrais, formando uma linha de 4, criando assim superioridade numérica.

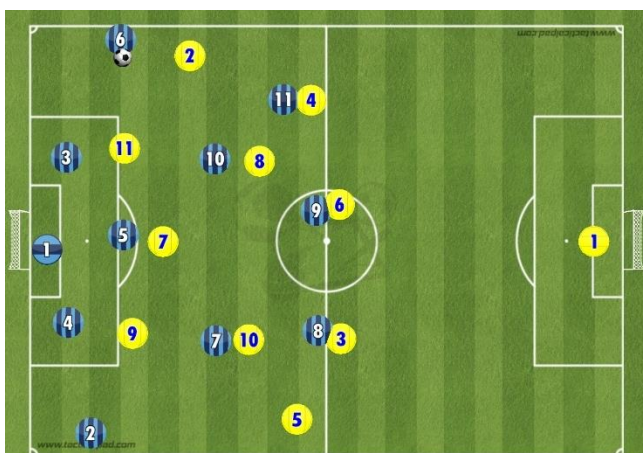


Figura 19 - Pressão Organização defensiva no corredor lateral

## 5.6 Transição Ofensiva (TO)

A Transição Ofensiva é um conceito tático fundamental no futebol, que ocorre quando uma equipa recupera a posse de bola e passa da fase defensiva para a fase ofensiva. Trata-se de um período crítico do jogo, pois a equipa que recupera a posse está diante de uma oportunidade de explorar a desorganização momentânea do adversário, que pode ainda estar em fase de recomposição defensiva. Essa transição, se bem executada, pode resultar em ações ofensivas rápidas e eficazes, sendo muitas vezes decisiva para o sucesso de uma equipa em situações de jogo.

Este conceito é, portanto, o momento em que a equipa recuperou a bola e precisa organizar-se para iniciar uma ação de ataque. Esse processo envolve a reorganização rápida dos jogadores, tanto em termos de posicionamento quanto de tomada de decisão, visando maximizar o potencial ofensivo e, se possível, surpreender o adversário em uma situação de desvantagem defensiva.

Um dos aspetos essenciais dessa fase é a capacidade de acelerar o jogo de forma imediata após a recuperação da posse. Isso pode ser feito através de passes verticais e rápidos, procurando explorar espaços livres no campo adversário, ou pela movimentação inteligente dos jogadores para criar desequilíbrios na defesa adversária. A equipa que recupera a bola deve, idealmente, agir de forma decisiva e incisiva, procurando progredir rapidamente em direção ao golo antes que a equipa adversária tenha a chance de se recompor defensivamente.

Existem, de maneira geral, dois tipos principais de transição ofensiva:

1. **Contra-ataque rápido:** É a forma mais comum de transição ofensiva, onde a equipa que recupera a posse tenta atacar de forma imediata, aproveitando a desorganização do adversário. O contra-ataque rápido é caracterizado por passes longos e verticais, procurando explorar espaços nas costas da defesa adversária ou lançando jogadores em velocidade para finalizações rápidas. Esse tipo de transição ofensiva é

particularmente eficaz quando o adversário está posicionado em um bloco alto, com jogadores afastados de suas posições defensivas, proporcionando mais espaços para serem explorados (Silva, 2021).

2. **Transição ofensiva controlada:** Nesse modelo, ao invés de procurar um ataque imediato, a equipa prefere manter a posse de bola, reorganizando-se de maneira mais estruturada para iniciar uma fase de construção ofensiva. Esse tipo de transição é frequentemente adotado por equipas que priorizam o controlo da posse de bola e a paciência na criação de oportunidades de golo, procurando reorganizar-se ofensivamente para atacar com mais segurança e controlo (Pereira, 2019).

A eficácia da transição ofensiva depende de vários princípios táticos que orientam o comportamento coletivo e individual dos jogadores nesse momento específico do jogo:

- **Velocidade na execução:** A rapidez com que a equipa reage à recuperação da posse é um dos fatores-chave para o sucesso da transição ofensiva. A capacidade de fazer a bola progredir rapidamente em direção ao campo adversário, com passes verticais e movimentações coordenadas, é essencial para aproveitar a desorganização momentânea do adversário (Costa, 2020).

- **Aproveitamento dos espaços:** A equipa que recupera a bola deve ser capaz de identificar e explorar os espaços vazios deixados pelo adversário, seja nas costas da defesa ou entre as linhas. A movimentação inteligente dos jogadores é fundamental para criar linhas de passe e permitir que a bola circule rapidamente (Lima, 2022).

- **Decisões rápidas e precisas:** A transição ofensiva exige que os jogadores tomem decisões em frações de segundo, escolhendo entre manter a posse de bola ou arriscar um passe vertical que possa gerar uma situação de ataque promissora. A precisão técnica nessas ações, tanto nos passes quanto nas movimentações, é vital para o sucesso da transição (Moura, 2021).

- **Movimentação coordenada:** Durante a transição ofensiva, os jogadores devem movimentar-se de forma coordenada, de modo a manter o equilíbrio entre as fases ofensiva e defensiva. Isso significa que, enquanto alguns jogadores avançam para tentar finalizar a jogada, outros devem manter uma posição mais cautelosa, prevenindo uma possível perda de posse e o conseqüente contra-ataque adversário (Fernandes, 2023)..

No futebol contemporâneo, a Transição Ofensiva tem se mostrado um aspeto cada vez mais valorizado pelos treinadores e analistas táticos. Com o ritmo de jogo elevado e o aumento da intensidade nas partidas, a capacidade de uma equipa de realizar transições rápidas e eficientes tornou-se um fator decisivo para o sucesso em jogos de alto nível. Equipas que dominam a transição ofensiva conseguem criar oportunidades de golo de forma mais frequente e, muitas vezes, desestabilizam adversários que têm dificuldades em se reorganizar defensivamente.

A TO é uma fase essencial do jogo que requer uma combinação de rapidez, organização tática, e inteligência nas tomadas de decisão. Sua eficácia depende da capacidade de explorar a desorganização adversária imediatamente após a recuperação da posse de bola, seja através de um contra-ataque veloz ou de uma transição mais controlada e estruturada. No contexto do futebol moderno, dominar a transição ofensiva é uma vantagem competitiva crucial, permitindo que as equipas criem chances de golo de maneira rápida e eficiente, muitas vezes decidindo o resultado de jogos em momentos-chave

As bolas paradas ganham cada vez mais importância no jogo. Posto isto e, devido à época passada e para não repetirem os mesmos erros, a equipa técnica esta época deu mais ênfase nos esquemas táticos defensivos. Posto isto, de seguida estão representados os diferentes momentos dentro desta fase do jogo.

Durante a época tínhamos a sexta-feira reservada praticamente de forma exclusiva para esse momento.

## 5.6.1 Esquemas Táticos Ofensivos

Nos esquemas táticos ofensivos procuramos que a bola fosse batida sempre por um jogador que conseguisse colocar a bola em direção da baliza.

Para atacar a bola eram colocados os jogadores mais fortes no capítulo do jogo aéreo e da finalização.

### 5.6.1.1 Cantos Ofensivos

Nesta situação do jogo pretendemos “desposicionar” o adversário. Como é um momento mais estático procuramos baralhar o oponente, colocando:

- um jogador mais distanciado numa primeira fase, mas que vai aproximar para procurar atrair adversários da área (caso não haja aproximação nenhuma há a possibilidade de se realizar o canto curto)
- o jogador que começa perto do guarda-redes fazer um arrastamento para além do 1º poste para arrastar adversários com ele;
- de forma a aproveitar o espaço criado pelo jogador que arrastou, os 3 jogadores mais perto do penálti vão atacar o primeiro poste e a zona do guarda-redes:
- há um último jogador mais resguardado que ataca o 2º poste;
- colocação da bola: entre 1º poste e guarda-redes.

Numa fase inicial indicamos as zonas que queríamos que os jogadores que fossem atacar a baliza, mas como os principais intervenientes são os jogadores deixamo-los à vontade para atacar as zonas em que se sentiam mais fortes, apenas pretendíamos que todas as zonas indicadas estivessem ocupadas.

Além destes que estão mais focados com o ataque à baliza adversária, temos quatro jogadores mais atentos à transição defensiva: o jogador à entrada da área – que procura ser o 1º jogador a evitar a transição defensiva, mas também atento a uma possível segunda bola e que fosse possível finalizar, os dois que estão no meio campo – sendo que um procura estar na marcação e outro na cobertura, sendo este último alguém preferencialmente mais rápido, enquanto o primeiro mais forte nos duelos e marcação – e o guarda-redes, que se encontra mais subido que o habitual, de forma também a controlar a profundidade.

No entanto, todos os restantes jogadores também entram na transição defensiva no momento da perda, seja na procura da recuperação da bola ou atraso da reposição (nomeadamente os jogadores mais perto da bola nesse momento) seja na corrida para defender a nossa baliza, independentemente da sua posição.

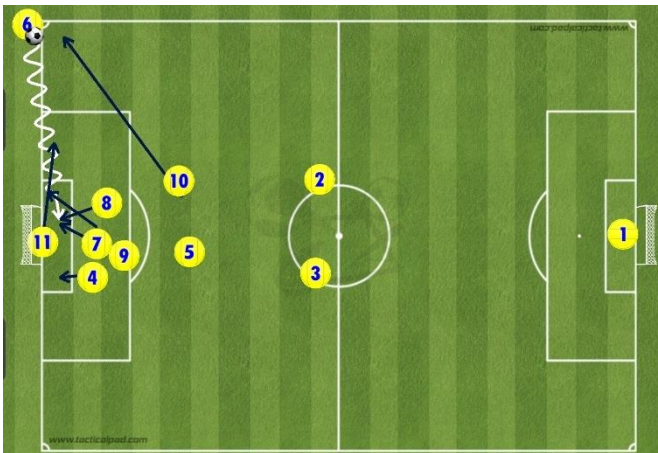


Figura 20 - Movimentações Canto Ofensivo

Porém, em alguns jogos, após analisarmos que havia espaços/zonas a explorar por alguma razão, tentamos fazê-lo e procuramos treinar essas situações de forma a promover as fragilidades adversárias.

### 5.6.1.2 Lives Laterias Ofensivos

Para esta situação posicionávamos:

- dois jogadores na zona da bola, de preferência um destro e um canhoto, para criar dúvida no adversário de como seria batido o livre;
- um dos jogadores passa por cima da bola, para que a equipa adversária se mova e desalinhe a sua linha defensiva, sendo o segundo a bater;
- sendo a bola batida para a área procuramos que fosse em direção da baliza e que fosse batida entre a linha defensiva e o guarda-redes;
- cinco jogadores para atacar o cruzamento;
- um à entrada da área para a 2ª bola ou transição defensiva;
- os dois mais recuados e o guarda-redes atentos para a transição defensiva, tal como está indicado no canto ofensivo.

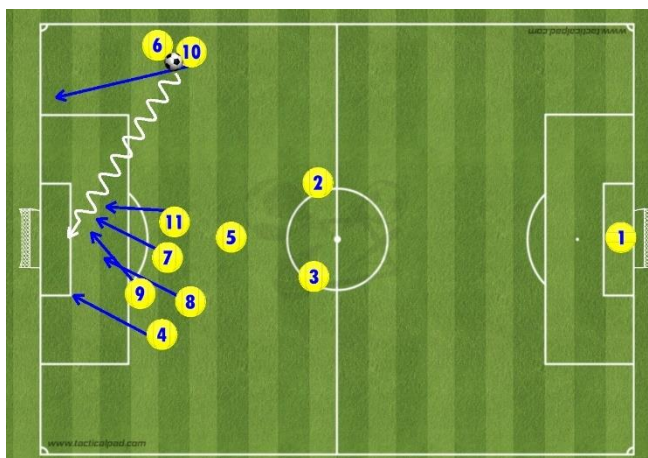


Figura 21 - Movimentações Livre Lateral Ofensivo

## **5.6.2 Esquemas Táticos Defensivos**

Nos esquemas táticos ofensivos proteger a nossa baliza, impedindo que o adversário marque golos.

Para termos sucesso na defesa é necessário que haja comunicação entre os jogadores, permitindo a solidez defensiva.

### **5.6.2.1 Cantos Defensivos**

No futebol, as bolas paradas representam momentos decisivos, tanto para a criação de oportunidades de golo quanto para a proteção defensiva. Entre essas situações, os cantos defensivos são uma das situações mais críticas, exigindo um alto nível de organização tática e coordenação coletiva para evitar que o adversário tenha sucesso nas jogadas aéreas. Devido à proximidade da área e à possibilidade de finalização direta, os cantos defensivos exigem uma abordagem tática específica que, tal como em outras fases do jogo, depende do esquema tático adotado pela equipa.

Assim como a Organização Defensiva (OD) e a Transição Defensiva (TD) exigem um ajuste adequado da equipa para se proteger contra os avanços do adversário, os cantos defensivos também estão intimamente relacionados à estrutura defensiva geral da equipa. A forma como uma equipa defende nos cantos reflete diretamente a sua abordagem tática e os princípios defensivos adotados em outras situações de jogo. Segundo Costa et al. (2011), a organização em bolas paradas, como os cantos, está vinculada à eficácia da defesa como um todo, pois exige que os jogadores assumam posições bem definidas, mantendo atenção às marcações individuais ou por zona, além de reagir rapidamente em caso de desvio ou segunda bola.

Nos cantos defensivos procuramos:

- defender o 1º e o 2º poste colocando um jogador em cada poste;

- ter uma linha de 4 jogadores entre o guarda-redes e a linha da pequena área, aproximadamente. Estes jogadores são os mais altos e fortes no jogo aéreo;
- entre o jogador do 1º poste e o primeiro da linha de 4 está um jogador a formar um triângulo, sendo o vértice mais adiantado, para proteger o primeiro poste e qualquer possível entrada naquela zona;
- um jogador na zona do penálti a procurar bloquear/atrapalhar o jogador mais forte da equipa adversária;
- um jogador à entrada da área, pronto para a 2ª bola e atento para ser a 1ª opção para a transição ofensiva;
- um jogador mais perto da marcação do canto, caso haja um 2º jogador adversário ou evitar a aproximação de um.
- cada jogador tem a sua zona e deve procurar evitar entrar na do seu companheiro de equipa para não atrapalhar;
- o alinhamento dos jogadores deve ser feito consoante o pé do jogador que vai bater a bola, podendo estar mais subida;
- se a bola for para trás, num passe atrasado, os jogadores devem subir e procurar aí o alinhamento entre si. Nesta situação os jogadores dos postes devem ser os mais rápidos possível para não colocar ninguém em jogo.

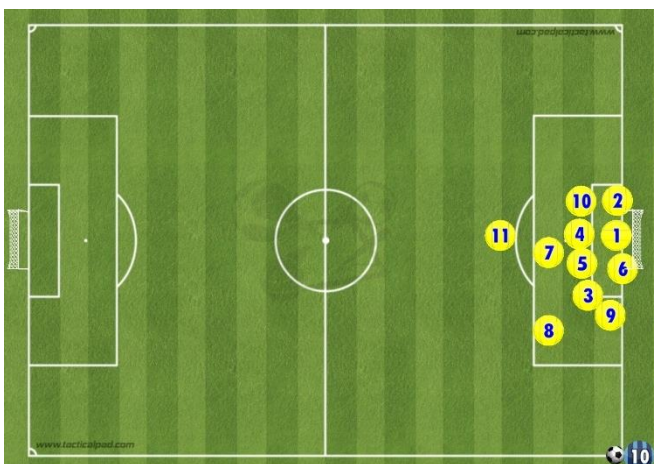


Figura 22 - Posicionamento Canto Defensivo

### 5.6.2.2 Livres Laterais Defensivos

As situações de livres defensivos são momentos de alta tensão no futebol, exigindo grande precisão tática e concentração dos jogadores. Tais situações podem ocorrer em diversas partes do campo, mas ganham particular importância quando próximas da área defensiva, representando uma ameaça direta à meta. Assim como em outras fases do jogo, como a Organização Defensiva (OD) e os cantos defensivos, os livres defensivos são momentos em que a equipa deve reorganizar-se rapidamente e aplicar estratégias específicas para evitar o golo adversário.

Os livres defensivos requerem a implementação de táticas variadas, que podem incluir marcações individuais, zonais ou mistas, dependendo da filosofia do treinador e do esquema tático utilizado. Segundo Castelo (2009), a eficiência defensiva nesses momentos está relacionada à capacidade dos jogadores de manterem sua concentração e disciplina posicional, além de reagirem rapidamente a qualquer movimentação ofensiva do adversário, seja para interceptar um cruzamento ou contestar um remate direto ao golo.

Para conseguirmos evitar que o adversário crie perigo nos seus livres laterais defensivos queremos colocar:

- dois homens na barreira, tanto para evitar qualquer jogada estudada, como para serem as primeiras soluções para uma TO.
- seis jogadores perto da linha da área (variava consoante a distância do livre lateral). O 1º desses seis está ligeiramente à frente dos restantes, estando os outros alinhados;
- estes seis jogadores procuram atacar a bola de frente e controlar a profundidade, procurando recuar no momento correto
- uma 2ª linha à frente dos seis jogadores composta por dois jogadores que estão atentos a uma 2ª bola, servindo também eles como elementos de referência para a TO;

- o guarda-redes está atento e, dependendo do pé do batedor, está mais alto ou mais baixo, de forma a limitar o espaço entre si e os seis jogadores à sua frente, não dando tanto espaço para o adversário atacar a bola.

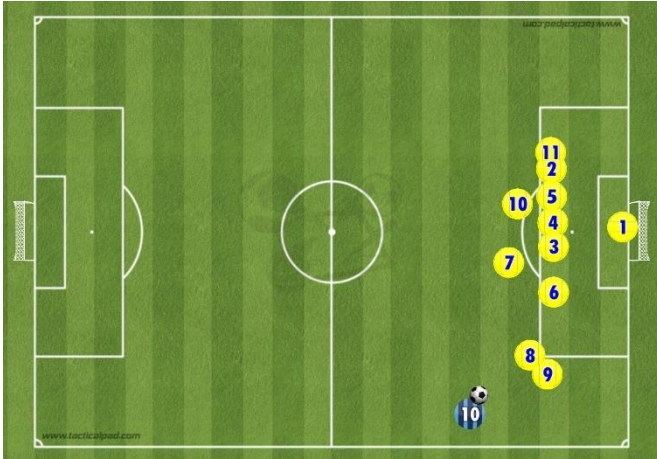


Figura 23 - Livres Defensivos

# 6

## Retrato da época



## **6. Retrato da época**

### **6.1 Período pré-competitivo**

O desenvolvimento de uma temporada desportiva é um processo dinâmico que envolve uma série de etapas fundamentais para a consolidação de uma equipa competitiva. No contexto do escalão de Sub15 do Gondomar Sport Clube, a época 2023/2024 começou com um período preparatório estruturado, que teve início a 25 de julho de 2023, com o objetivo de preparar a equipa para a competição que se iniciaria em 3 de setembro. Este período não marca apenas a transição do planeamento teórico para a aplicação prática das táticas e estratégias de jogo, mas também oferece uma oportunidade valiosa para a integração e avaliação do plantel. Com 22 jogadores disponíveis, ainda sem a formação finalizada, este momento inicial serviu para identificar características individuais e coletivas, além de avaliar as condições de adaptação ao modelo de jogo desejado.

Os jogos-treino realizados contra equipas diversas, como Padroense, FC Porto B e Boavista, foram cruciais para testar a eficácia do modelo de jogo e para perceber o nível de preparação da equipa. Essa fase de preparação é essencial, pois fornece insights sobre o que precisa ser aprimorado antes do início das competições, permitindo uma análise crítica do desempenho da equipa em condições reais de jogo. O choque de realidade proporcionado por esses confrontos revelou tanto as potencialidades quanto as fragilidades do plantel, indicando que a transição para um nível competitivo superior exigiria um esforço adicional em termos de coesão e assimilação das ideias táticas.

Ao longo deste período, a gestão do plantel e a adaptação ao novo contexto competitivo revelaram-se desafios significativos. As ausências de jogadores devido a férias e a falta de uma apresentação formal do modelo de jogo dificultaram a assimilação dos princípios táticos, resultando em um processo de adaptação mais prolongado. Portanto, a reflexão sobre o período preparatório é fundamental, pois destaca a importância de um planeamento

eficaz e de uma comunicação clara entre a equipa técnica e os jogadores, além de ressaltar a necessidade de ajustes contínuos ao longo da época.

## 6.2 1ª Fase do Campeonato

A 1ª fase iniciou-se fora, em casa do Sporting Clube de Espinho, com uma derrota pesada, por 5-0, um adversário que acabou por garantir um lugar cimeiro na tabela. Era um jogo que nos mostrava uma realidade que não estávamos habituados, o campeonato nacional. No entanto, era um jogo que acreditávamos que poderíamos pontuar, devido ao fato de estarmos motivados devido à pré-época, no entanto, tal não foi possível.

Contudo este não foi o único mau resultado numa fase inicial, visto que ao fim da 9ª jornada tínhamos apenas 7 pontos, fruto de um empate à sétima jornada e de duas vitórias frente aos adversários mais frágeis, a série, o Avanca e os Pestinhas.

Terminado o período preparatório, iniciamos uma nova etapa da nossa época desportiva com a 1.ª Fase do Campeonato Nacional. Para este campeonato a equipa técnica mostrou-se algo expectante acerca do que poderia ser o desfecho do campeonato. Por termos uma das equipas mais jovens e inexperientes a competir neste campeonato, onde competitividade é bastante elevada e por defrontarmos várias equipas de renome e com um historial nas competições nacionais, levou a um “falso” sentimento de tranquilidade que se desmoronou logo na primeira jornada.

Não obstante o sucedido, acreditávamos na capacidade de garantir a passagem à fase seguinte, pois tínhamos no plantel jogadores que já demonstraram qualidade nas épocas anteriores e dos quais nós já conhecíamos as suas mais valias. Embora tivéssemos definido como objetivo garantir a manutenção do campeonato nacional, apesar da qualidade que os adversários tinham.

Acerca dos jogadores, estes foram confrontados com um quadro competitivo de extrema exigência, dado que todos os jogos mostravam-se desafiadores, o que possibilitou manter os atletas focados e motivados no jogo. O arranque da competição não correu da melhor maneira, pelo que obtivemos sete pontos nos primeiros nove jogos. Estes jogos foram o reflexo de muita imaturidade presente no plantel e da displicência que foi visível dando origem aos resultados obtidos, onde maior parte dos golos eram concedidos de lances de bola parada.

Apesar dos resultados obtidos, foi evidente que a nossa equipa não teve um nível qualitativo inferior a nenhum destes adversários, embora tivéssemos um problema que acompanhou a equipa grande parte da temporada, a finalização.

Para mim, o ponto de viragem desta fase aconteceu após o último jogo da primeira fase, com a troca do treinador principal. Tanto para nós, como para os jogadores foi um momento inesperado, embora não estivéssemos a viver a melhor fase, não era algo expectável. De certa forma, também nos fez perceber, mais uma vez, o nível de imaturidade presente, visto que no balneário após este acontecimento, tínhamos atletas tranquilos e desvalorizando a situação, o que para nós seria algo impensável nesse momento. Sentimos que a mensagem não era passada da melhor forma, foi necessário o coordenador ir dar um “abanão” de realidade perante a situação em que nos encontrávamos e com a manutenção em risco.

Passada toda esta situação, e já sob a orientação do novo treinador (treinador-adjunto dos Sub-19), conseguimos dar uma resposta importantíssima com uma vitória para assegurar a manutenção. Os atletas demonstraram uma atitude bastante diferente, muito mais focados com o objetivo e muito mais empenhados nos treinos e nos jogos.

Do meu ponto de vista, esta primeira fase foi bastante irregular, onde não conseguimos ter uma consistência nos resultados obtidos. Como é lógico, isto

teve repercussões na classificação terminando esta fase em sexto classificado, numa posição de descida.

Como foi analisado pela equipa técnica, muitos dos resultados adversos obtidos não foram tão relacionados com aspetos qualitativos, mas sim com aspetos psicológicos, de imaturidade. Nesse sentido, a nossa abordagem poderia ter sido mais assertiva, considerando e tentando encorajar mais o desenvolvimento das competências psicológicas fundamentais para a competição e repreendendo de outra forma as atitudes incorretas com vista ao desenvolvimento desejado. De certa forma, os resultados também demonstraram a nossa ineficácia ofensiva que, por vezes, acabou por dificultar a obtenção de um resultado positivo.

### **6.3 2ª Fase – Fase de Manutenção**

Nesta 2ª fase mantiveram-se as equipas que não ficaram nos 2 primeiros lugares. Antes de começar a fase de manutenção, os pontos começaram do zero. Nesse momento, enquanto equipa técnica procuramos criar objetivos ao longo desta fase de forma a procurar motivar os jogadores.

O início da segunda, volta desta fase do campeonato, demonstrava ser bastante importante para atingir o objetivo desportivo delineado, sem dúvida de que os dois empates e uma vitória nas primeiras três jornadas foram um impulsionador para atingir melhores patamares classificativos. Apesar destes resultados positivos, ainda não tínhamos garantido nada, pelo que foi necessário ir até à última jornada. Ao contrário da 1.ª fase do campeonato, esta foi marcada por uma maior regularidade de resultados positivos da nossa equipa. Apesar de o grande objetivo desportivo para esta fase não ter sido alcançado, acredito que houve uma maior evolução dos atletas. Além de reconhecermos que a melhoria estava associada a aspetos tático-técnicos, também somos da opinião de que o maior crescimento deveu-se a um desenvolvimento psicológico e maturacional dos jogadores. Esta condicionante acabou por ser um dos aspetos que mais influência teve na época desportiva. Ao conseguirmos incutir nos mesmos esta mentalidade de trabalho, de empenho e de uma atitude ganhadora permitiu não

só uma maior evolução dos mesmos como garantir uma segunda fase mais regular na procura do objetivo de manutenção. Outra forma de motivar foi também dizer era possível atingir o tão almejado objetivo.

No entanto, após a 9ª jornada desta 2ª fase, o meio da competição, estávamos na melhor fase, tínhamos 16 pontos, 5 vitórias e 1 empate, o que nos fazia estar a 3 pontos do 3º lugar, o Viseu e Benfica o que nos garantia a manutenção, continuávamos a acreditar que era possível. Nas 2 jornadas a seguir, conquistamos 4 pontos fulcrais, vencemos a equipa que estava em 3º lugar, e empatamos com o Gafanha que, também, estava nos lugares cimeiros, o que nos permitiu subir mais um pouco na tabela.

Os resultados obtidos na 1.ª fase vieram trazer um estado de alerta à equipa, demonstrando uma preocupação e uma pressão acrescida sobre a nossa capacidade de atingir o objetivo definido desde o primeiro dia, assegurar a manutenção.

No primeiro encontro desta 2.ª fase, demonstramos alguma dificuldade no momento defensivo, dado que permitimos o adversário marcar primeiro. Tínhamos a noção exata do objetivo que detínhamos nas mãos, tornou-se óbvio a necessidade de estarmos focados no plano de jogo e em nós, enquanto equipa, para conseguirmos mudar o rumo da situação.

A partir da terceira jornada, começamos a dar uma resposta positiva, começaram a surgir resultados, o que, também, acabou por motivar o plantel e fez com que voltassem a acreditar que seria possível.

Passamos a encarar “jogo a jogo” com uma extrema importância, pois todos passaram a ser adversários diretos para a concretização do objetivo. Fomos conquistando pontos importantes jogo a jogo, o que nos levou para a última e derradeira jornada a sentir que estava o nosso objetivo estava perto de ser alcançado.

Em todos os jogos havia situações de bolas nas costas ou bolas paradas, o que demonstrava não só as nossas fragilidades, como os momentos em que o foco dos jogadores no jogo não é tão elevado permitindo a criação destas situações. Estes lances foram situações que já tinham sido reconhecidas como lacunas da nossa equipa, e que ao longo desta fase procuramos ao máximo trabalhar, contudo, foi visível no contexto do treino uma desvalorização por parte dos atletas no trabalho das mesmas. Evidentemente, e de certo modo é compreensível, que o treino de bolas paradas não seja o mais valorizado pelos jogadores, dado que se trata de um momento muito mais pausado, em que os tempos de paragem acabam por ser maiores para correção de comportamento individuais, posicionamento, entre outros aspetos. Todavia, essa postura acaba por ter influência nos níveis de concentração, fazendo com que baixem, acabando com que a sessão do treino não tenha o rendimento desejado.

Nos restantes 6 jogos, tivemos 2 derrotas e 4 vitórias, o que nos leva para a última jornada a 3 pontos do 3º lugar, último lugar que garantia a tão desejada manutenção, íamos encerrar a época contra o adversário com o qual iniciamos a época, o Sporting Clube de Espinho, que culminou na nossa derrota. Finalizamos a época com 32 pontos e no 6º lugar, a 6 pontos do Sporting Clube de Espinho que ficou em 6º lugar nesta fase de manutenção. O objetivo principal não foi alcançado: a manutenção no campeonato nacional.

**7**

# **Introspeção Desportiva**



## **7. Reflexões Críticas**

Este relatório revela o culminar de um ano de trabalho e a possibilidade de transcrever o conhecimento que adquiri em ambiente académico para o âmbito de uma equipa de futebol, inserida nas competições nacionais, num ambiente competitivo e rodeado de profissionais da área que demonstraram apoio, solidariedade e disponibilidade para ajudarem no meu percurso profissional. Assim, torna-se verdadeiramente importante refletir acerca dos vários temas, com os quais deparei-me durante este percurso e que foram de facto relevantes para mim, merecendo então uma reflexão individualizada.

### **7.1 Reflexão Crítica: Mudança de Treinador**

Na parte final da 1.<sup>a</sup> fase desta época desportiva, ocorreu uma ocorrência que trouxe repercussões em diferentes campos, assim como uma carga psicológica bastante elevada, esse acontecimento foi a mudança de treinador. A alteração ocorreu no final da nossa derrota por 1x0 diante do Padroense Sport Clube e que não era expectável nem pela equipa técnica, nem pelo plantel.

Esta decisão foi tomada pelo coordenador porque sentia uma incapacidade da transmissão da mensagem aos atletas em diferentes níveis. O treinador principal concordou e reconheceu de que de certa forma estava a prejudicar o rendimento dos atletas e da equipa. O treinador principal quando foi ao balneário comunicar a decisão, também disse algo que deixou todos a pensar: a mensagem não estava a ser passada.

O que acabou por ser demonstrado como verdade, uma vez que já era a segunda época que estava com o plantel, havia uma falta de compromisso que não era expectável que existisse. Sendo que muito dos métodos de trabalho acabavam por ser idênticos ou até mesmo iguais em algumas situações, a forma como era transmitido o feedback, a maneira como era dada uma repreensão ou os exercícios utilizados nos treinos. O que levou a que os atletas ao serem expostos aos mesmos estímulos, à recetividade às ideias, à correção de comportamentos, etc, não terá tido o efeito pretendido. Embora cada treinador tenha a sua identidade e maneira de trabalhar, é essencial que este seja capaz

de se adaptar constantemente, fazendo com que os atletas sejam expostos ao máximo de estímulos possíveis. Tudo isto provocou um desgaste adicional ao treinador.

Como conseguimos ter noção, o treinador principal acaba por ser a figura central da equipa técnica, acabando por todas as ocorrências relacionadas com a equipa passarem pelo mesmo, contudo, havia a existência de outros elementos no staff que tornou difícil a divisão das tarefas. Na nossa equipa técnica, existia uma divisão de funções pelos diferentes elementos, mas apesar disso, esta acabava por ser mais reduzida do que o comum, todas as definições a estratégia de jogo e planificação e concetualização das unidades de treino estavam centralizadas.

Com a entrada do novo treinador principal era fulcral recuperar a motivação dos atletas devido a toda a situação vivida, mas ao mesmo tempo, também era pertinente responsabilizá-los pelos resultados obtidos até ao momento. Com a procura destes objetivos, no início da semana seguinte, primeiramente procuramos através de uma conversa que antecedia a primeira sessão de treino do microciclo, chegar à consciencialização dos atletas sobre a situação que estava a ser vivida. Através desta conversa foi perceptível que havia por parte de alguns atletas uma desvalorização e uma falta de noção, dado que alguns não era importante a classificação, pois na semana seguinte ia correr melhor, o que nos incomodava esta forma de pensar. Acima de tudo, procuramos criar uma maior ligação entre os atletas de forma a tornar toda a equipa mais coesa, pois acreditávamos que o fortalecimento das ligações interpessoais seriam uma das melhores maneiras de motivar os jogadores. Com o objetivo de corrigir os erros anteriores, ocorreram diversas mudanças nos mais variados aspetos relacionados com a equipa. Era visível um distanciamento entre a equipa técnica e a equipa, o que por vezes dificultava a nossa interação com os atletas, desconhecendo certos problemas que existiam ou até mesmo as opiniões dos mesmos.

Acerca do treino, este também sofreu algumas alterações, numa tentativa de visar a melhoria do rendimento e comprometimento dos atletas com este momento. Procuramos sempre que as condições nos permitissem, procuramos que o mesmo exercício estivesse a ser realizado ao mesmo tempo por todos os

atletas. Com o decorrer de algumas alterações, foi visível que havia um crescimento a nível do empenhamento dos atletas, que foi demonstrado a nível qualitativo.

Do meu ponto de vista, o modelo de jogo foi uma das principais alterações que ocorreram com vista a melhorar o rendimento não só dos jogadores como da equipa. De facto, era visível uma grande discrepância na compreensão do modelo de jogo, pelo que os atletas que já tinham estado com esta equipa técnica na época anterior já conheciam e estavam a ter um bom rendimento. Grande parte estava a demonstrar uma falta de consistência no seu rendimento. Por este mesmo motivo, procedemos a alterações a este nível, pelo que passamos a jogar num sistema de 1-4-3-3, utilizando as mesmas posições do modelo anterior, mas com determinados comportamentos e princípios diferentes. Por estarmos a falar de uma alteração bastante grande, procurávamos que esta fosse o máximo amenizada, mantendo praticamente todos os princípios associados ao modelo anterior, tais como o momento de pressão na organização defensiva, os contramovimentos sobre a linha defensiva adversária, a procura de um jogo de posse, entre outros. Apesar disto, existiam certos comportamentos e princípios que deixavam de ser exequíveis pelo que sofreram alterações. Porém, grande parte das alterações feitas foram incutidas para uma perspetiva de melhoramento da qualidade de jogo da equipa. Um exemplo disso, foi a utilização no momento de organização ofensiva dos dois médios centros na procura do jogo interior, pois era visível que existia uma dificuldade, e através de pequenas alterações nos comportamentos destes jogadores foi visível as melhorias. Esta mudança do modelo de jogo foi bastante positiva, pelo que os atletas sentiam-se bastante mais entrosados, levando a uma maior consistência e melhoria do rendimento de atletas que até então não tinham conseguido.

A nível da equipa técnica as mudanças também foram visíveis, houve uma maior distribuição das tarefas por todos os elementos, como, por exemplo, as apresentações das análises de vídeo relacionadas com o adversário começarem a ser realizadas pelo adjunto. Na minha opinião, estas mudanças foram importantes e positivas para toda a equipa técnica, uma vez permitiu a todos estarem mais ligados a outras áreas que anteriormente não tinham tanta

influência como por exemplo na planificação e concetualização das unidades de treino.

Numa perspetiva de trabalho, tive bastante gosto em trabalhar com ambos os treinadores, não só a nível prático, pelas tarefas que me foram delegadas, contribuindo bastante para o meu desenvolvimento. Como também pela observação da forma como os técnicos lidavam com os problemas e como os resolviam, acabei por observar meticulosamente o profissionalismo e a liderança pelo que também me ajudou no meu desenvolvimento.

## **7.2 Reflexão Crítica: Dos Objetivos Delineados aos Objetivos Atingidos**

O Gondomar tinha como objetivos de formação, incentivar o desenvolvimento pleno do indivíduo, promovendo valores cívicos, sociais, culturais e desportivos. Procuramos estimular a autonomia, responsabilidade, habilidades de trabalho, espírito de sacrifício, competitividade e uma mentalidade voltada para o sucesso. Além disso, enfatizamos a importância de aceitar tanto vitórias quanto derrotas com uma conduta adequada. Ao lidar com jogadores que se encontram nas suas fases de formação, consideramos este objetivo como um dos pilares fundamentais da nossa atuação como formadores na promoção de características pessoais e comportamentais essenciais para a vida em sociedade.

Apesar de termos influência num pequeno percentual das suas vidas pessoais, não possuímos capacidade de abranger áreas como a vivência familiar ou o desempenho escolar. Podemos desempenhar um papel diferenciador e motivador na maneira como estes jovens se tornam indivíduos ativos na sociedade, e na forma como interagem e se comportam com os outros. Outra das preocupações da formação em relação aos jogadores, aponta para a formação integral relativa ao acompanhamento contínuo de seu progresso académico. Jogadores que apresentavam quebras nos desempenhos escolares ou dificuldades evidentes, eram identificados e tentávamos perceber as causas desses resultados menos satisfatórios, tentando ajudar da melhor forma possível.

Em relação à mentalidade vencedora, a equipa técnica teve o cuidado de manter ao longo de toda a época um discurso constante de valorização e reconhecimento das habilidades individuais e coletivas da equipa, mesmo apesar dos resultados negativos que estávamos a ter. Esse discurso visava preparar e motivar os jogadores para enfrentarem e superarem qualquer um dos adversários que enfrentássemos, independentemente de seu histórico, recursos ou nome.

Do ponto de vista técnico, o nosso objetivo passava por capacitar os jogadores individualmente, o que, por sua vez, deveria resultar numa maior potenciação da equipa. A equipa técnica considerou relevante desenvolver a relação dos jogadores com a bola, aprimorando gestos técnicos específicos. Por exemplo, como identificamos a limitação na capacidade de finalização dos nossos avançados, promovemos, muitos exercícios de finalização. Por exemplo, procuramos criar várias situações de finalização, incluindo remates após cruzamentos, e com esta dinâmica conseguimos também incentivar os laterais e extremos a utilizar o pé contrário.

A nível tático, é fundamental que os jogadores adquiram os princípios e subprincípios do jogo durante os treinos. Além disso, a visualização de vídeos dos momentos competitivos da equipa e dos adversários, bem como dos momentos de treino da equipa, mostrou-se essencial. Essa visualização e análise permitiram corrigir comportamentos inadequados dos jogadores e, conseqüentemente, promover uma maior aprendizagem e compreensão do jogo.

Em termos psicológicos, procuramos promover a motivação e o prazer pelo treino e pelo jogo, transmitindo aos jogadores o sentimento de que eles fazem parte do processo, incentivamos a participação ativa dos jogadores na análise e na reflexão sobre os momentos competitivos. Desta forma, valorizamos as opiniões dos atletas e adquirimos uma perceção sobre o seu estado de espírito. Para além disto, procuramos ao máximo que estes atletas tivessem uma mentalidade de trabalho e aos mesmo tempo ambiciosa.

Já acerca dos objetivos de performance, estes passavam por alcançar a manutenção da equipa nesta divisão do campeonato nacional, algo que não se veio a verificar no final da época, embora tenham sido feitos todos os possíveis.

## **7.3 Reflexão Crítica: Ao Longo da Época Desportiva**

### **7.3.1 Falta de Empenho em Treino**

Ao longo da época e em determinados momentos, sentimos um relaxar em grande parte da equipa, este comportamento acabou por ter uma proporção ainda maior dado a situação negativa que se vivia. Como era expectável, este relaxamento sentido na maior parte dos atletas e ao longo da época, só poderia levar a resultados negativos, tendo em conta aquilo que eram os nossos objetivos. Após a contrariedade de resultados menos positivos, a equipa técnica reunia-se para analisar o que havia acontecido durante o jogo e encontrar estratégias para lidar com o relaxamento observado. Chegamos à conclusão de que o resultado refletia a semana de trabalho anterior ao jogo e, para combater esse relaxamento, precisávamos implementar algumas estratégias, uma vez que este comportamento estava a ser recorrente ao longo da época. Para reverter a situação, no início do morfociclo, o treinador principal adotou um discurso agressivo e assertivo durante a reflexão e análise do jogo anterior com os jogadores. Realçava a decepção que a equipa técnica sentia, assumindo parte da responsabilidade, e enfatizou nossa crença nas capacidades de todos os jogadores para fazer história no clube.

Noutros momentos procuramos, também, uma abordagem mais assertiva e agressiva durante as sessões de treino, tentando procurar uma consciencialização dos atletas para os resultados e a falta de empenho que muitos apresentavam. A utilização desta estratégia também demonstrou alguns efeitos a curto prazo, mostrando que os atletas estavam mais empenhados. Ao longo da época, o uso de diversas estratégias foi recorrente visto que este comportamento de falta de empenho e desvalorização do treino era sistemático. Perante esta problemática, procuramos compreender quais poderiam ser as razões para estes comportamentos, a percepção que ficamos foi a de que os diferentes jogadores tinham uma consciência errada acerca das suas competências, enquanto jogadores. Esta ideia partia muito pelo que lhes era transmitido por parte dos seus familiares.

### 7.3.2 Inquietações e Expectativas Iniciais

Embora já estivesse no clube há alguns anos, o desafio tornou-se ainda mais estimulante, por ser a minha primeira vez num contexto de campeonato nacional como treinadora, o que me fez sair da minha zona de conforto, pois até então estive sempre nos escalões mais novos. O contexto e os objetivos do clube são ambiciosos, mas o ambiente de campeonato nacional acrescenta mais responsabilidade para mim, até porque era tudo novo, havia muito mais variáveis do que, por exemplo, no futebol de 7 o de 9 que era onde eu já tinha experiência.

Tinha o objetivo de trabalhar com ferramentas diferentes, no entanto, apesar do contexto o clube não possui essa capacidade, nem fornecer esse tipo de material. Apenas tínhamos uma plataforma digital, onde eram colocados todos os treinos e fichas de jogos. Estar em duas equipas, ao mesmo tempo, uma delas pioneira, o futebol feminino, o facto de dar aulas e ainda ter o relatório para realizar, não foram tarefas fáceis, pois nem sempre consegui realizar tudo da forma que preparava e isso deixava-me insatisfeita com a situação, acabando por haver alturas em que descorei um ou outro aspeto.

O maior obstáculo encontrado foi o facto de ter de lidar com uma realidade diferente, o campeonato nacional, uma equipa técnica diferente, a época foi um desafio constante.

Outra barreira que encontrei foi ser uma equipa com a qual já trabalhava alguns anos, o que fazia com que a minha proximidade aos jogadores fosse maior do que a restante equipa técnica, e quando se tratava de corrigir algum comportamento ou situação nem sempre era aceite da melhor forma.

Outra situação que reparei que devia melhorar era o momento em que dava o feedback porque quando dava no exato momento da ação ou chamar pelo jogador pode atrapalhar/confundir o jogador e ser prejudicial. A menos que fosse uma situação urgente e que necessitasse na hora de uma chamada de atenção (como um adversário nas costas do defesa no momento do cruzamento), optei por transmitir quando fôssemos para intervalo ou então quando houvesse momento de pausa no jogo.



## 8

# Desenvolvimento profissional e pessoal



## **8. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional**

Concluindo, este relatório terminou o trabalho realizado ao longo de toda a época desportiva, desde pré-época até o último dia da temporada. Torna-se imprescindível fazer uma avaliação final de todo o período de estágio, as suas ocorrências e os objetivos alcançados ou que ficaram por atingir.

Do ponto de vista meramente desportivo, esta época não foi a melhor, pois o desempenho coletivo não foi o desejado e os respetivos objetivos não foram alcançados. A equipa de Sub-15 do Gondomar Sport Clube não conseguiu assegurar a manutenção no campeonato nacional. Obviamente que toda a equipa técnica, staff e jogadores ficou desapontada pela prestação, uma vez que todos nós almejávamos realizar mais e melhor. Apesar do resultado desportivo não ter sido o melhor, a equipa técnica valorizou o trabalho que acabou por ser realizado, pelo processo de treino estabelecido e pelo espírito de grupo que conseguimos criar no final da época. Mesmo que os resultados nem sempre tenham sido favoráveis, entramos em todos os jogos com uma vontade de querer ganhar, sem nunca mudar a postura ou o modelo de jogo por determinado adversário. A procura pela mentalidade vencedora e de trabalho foi constantemente trabalhada pela equipa técnica, pensando que têm dentro de si a força necessária para se superar e ganhar.

Embora tenha sido uma época inconstante, os jogadores levam para o resto da sua vida desportiva um conjunto de princípios que reforçarão o seu crescimento pessoal tanto dentro como fora do campo.

No que diz respeito à minha participação nesta equipa técnica, do meu ponto de vista pessoal, além do orgulho que sinto e do espírito de camaradagem que desenvolvi, também recebi importantes ensinamentos para a vida, ao progredir tecnicamente neste grupo de trabalho que cultivou uma mentalidade vencedora em relação aos desafios enfrentados diariamente. O nível de conhecimento teórico e prático que adquiri foi incalculável, através de interações e exemplos diários de processos e metodologias de treino e de jogo. A parte teórica, talvez negligenciada em certa medida por minha culpa, devido à minha responsabilidade em fazer perguntas e também devido à escassez de tempo livre para obter respostas, ainda assim foi extremamente relevante, levando a

vários momentos de reflexão individual e à consolidação, em alguns casos, ou à mudança da minha perspetiva em relação a certas questões abordadas.

Esta época marcou a minha primeira experiência consistente e profissional na estruturação de microciclos, seguindo os princípios da periodização tática. A aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos anteriormente proporcionou uma perspetiva completamente diferente em relação às ideias estabelecidas, especialmente quando confrontadas com situações práticas apresentadas por alguém com experiência no dia-a-dia da equipa. Dentro de vários aspetos marcantes, destaco a mentalidade vencedora da equipa técnica e sua habilidade de se desvincular do nome ou histórico do próximo adversário, concentrando-se apenas nas ideias baseadas na equipa e sempre acreditando na sua qualidade e capacidade de superação para vencer qualquer opositor.

Durante este período de estágio, reconheço que consegui aprimorar minha postura, aumentando minha proatividade e meu feedback. Em momentos específicos de treino, assumindo a liderança de alguns exercícios, foi perceptível que adquiri as habilidades necessárias para esse tipo de interação. Mesmo nos momentos em que não podia intervir imediatamente com a equipa, era capaz de transmitir individualmente aos jogadores as informações que considerava relevantes. Foi muito satisfatório, para mim, conquistar progressivamente o meu espaço na equipa, com o reconhecimento do meu trabalho tanto pela equipa técnica quanto pelos jogadores. Foi, sem dúvida, um momento de afirmação pessoal e profissional, demonstrando minhas capacidades técnicas para a restante equipa técnica, aos olhos dos jogadores, mas, principalmente, para mim, pois não fui apenas a treinadora estagiária, mas também uma treinadora-adjunta.

Tenho a perceção de que, com este estágio, tenha conseguido crescer tanto como pessoa quanto como profissional na aplicação de todos os conceitos teóricos que adquiri em contexto académico para a realidade prática do dia-a-dia de um clube de futebol.

O meu objetivo final é desenvolver uma capacidade ampliada, não apenas para formar jogadores de futebol, mas também para ajudar a formar homens/mulheres ativos, responsáveis e socialmente interventivos.

Ao longo deste processo, adquiri ferramentas que me permitiram moldar minha carreira profissional e começar a delinear minha área específica de atuação técnica. Profissionalmente, tenho o desejo de reforçar o meu conhecimento, pois tive a plena noção que pouco ou nada sei sobre o futebol de 11 e isso faz-me querer ser melhor, todos os dias.

Sem dúvida que este estágio será uma rampa de lançamento para potenciar uma futura carreira como treinadora de futebol, aproveitando as oportunidades e experiências adquiridas para impulsionar meu caminho profissional.



# 9

## Considerações Finais



## 9. Considerações Finais

Com a oportunidade de realizar um estágio numa instituição histórica como o Gondomar Sport Clube, as expectativas para a época desportiva não poderiam ser maiores. Pretendia crescer como pessoa e treinadora, mas também aprender as ideias de uma nova equipa técnica dentro de um contexto competitivo de nível nacional, com altos requisitos e processos profissionais.

A conclusão deste trabalho académico, marcou o fim deste ciclo, leva-me a refletir sobre as experiências e lições aprendidas durante o estágio, considerando-o uma parte fundamental no meu processo evolutivo, tanto profissional quanto pessoal.

Ao ser confrontada com uma sucessão de métodos e experiências que complementaram minha formação teórica e reforçaram a minha experiência, por meio de uma abordagem metódica e profissional ao processo de treino, do qual os restantes membros da equipa técnica desempenharam um papel significativo, cada um nas suas respetivas áreas de atuação. A minha presença nesta equipa técnica permitiu-me aperfeiçoar o meu conhecimento sobre o processo de treino e a importância da dedicação e rigor no planeamento. Acredito que este estágio se tornou uma peça fundamental nas minhas perspetivas de carreira futura, na minha visão e estilo de liderança como futura treinadora de futebol.

Termo este estágio como uma treinadora, sem dúvida, mais experiente do que quando o iniciei, consciente de que minhas capacidades foram reforçadas. Melhorei a minha capacidade de criar exercícios que estimulem os jogadores, desenvolvi a capacidade de identificar as suas possíveis fraquezas, por meio da minha ligação com eles e de um feedback personalizado, pude ajudar a corrigir ou aprimorar determinadas ações. Ou seja, a experiência que vivi nesta época, estimulada pela exigência desportiva, o plantel com quem pude partilhar os sucessos e insucessos, estimulou minha vontade de ser cada vez mais exigente e competente no cumprimento das minhas tarefas. O que veio evidenciar, ainda mais, a minha vontade de permanecer no mundo do futebol.

É essencial salientar que o meu desenvolvimento como pessoa e treinadora, ao longo desta época desportiva, e nas restantes, deve-se, acima de

tudo, à competência e oportunidade proporcionadas pelo Gondomar Sport Clube, ficarei, para sempre, agradecida.

Com isto, as portas do futuro foram abertas e novas oportunidades surgirão!

**10**

## **Referências Bibliográficas**



## Referências Bibliográficas

Abbott, A., Button, C., Pepping, G. J., & Collins, D. (2005). Unnatural selection: Talent identification and development in sport. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 9(1), 61-88.

Almeida, C. F. d. (2016). *Caracterização das competências dos jogadores de futebol relativo aos diferentes estatutos posicionais* (Tese de mestrado). Universidade de Lisboa.

Araújo, D. (2009). The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports. *Sports Medicine*, 39(11), 1-7.

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics.

Baker, J., Wattie, N., & Schorer, J. (2015). Defining expertise: A taxonomy for researchers in skill acquisition and expertise. In J. Baker & D. Farrow (Eds.), *Routledge handbook of sport expertise* (pp. 145-155). Routledge.

Bayer, C. (1977). *Football Total: Sport as a Social and Cultural Phenomenon*. Editora Quatro Ventos.

Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B., & Klentrou, P. (2008). Canadian Society for Exercise Physiology position paper: Resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 33(3), 547-561.

Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(1), 63-70.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics.

Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.

Carvalho, C. (2014). *Positional play: The art of defensive and offensive transitions in football*. Lisbon: Futebol Coach Press.

Casanova, F. (2019). *O léxico do futebol português*. Editora GDA.

Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. In FCDEF (Ed.), *Estudo dos jogos desportivos: Concepções, metodologias e instrumentos* (pp. 41-49). Jorge Castelo.

Castelo, J. (2004). *Futebol: A organização dinâmica do jogo*. Editora FPF.

Castelo, J. (2019). *Tratado general de fútbol: Guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Paidotribo.

Castelo, J. F. (2009). *A organização do jogo de futebol*. Lisboa: Edições FMH.

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Couceiro, M. S., Mendes, R. S., & Figueiredo, A. J. (2014). Developing a football tactical metric to estimate the sectorial lines: A case study. In *Computational Science and Its Applications – ICCSA 2014: 14th International Conference, Guimarães, Portugal, June 30–July 3, 2014, Proceedings, Part I* (pp. 647-658). Springer.

Costa, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Principles of tactical behaviour in football: Concepts, variables, and models of analysis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(1), 135-152.

Costa, J. (2020). *Estratégias de transição no futebol: A importância da velocidade*. Editora Futebol.

Cotta, C. (2012). *Análise tática no futebol: A organização e transição do jogo*. Porto: FCA Editora.

Delfour, L. (1996). *Strategy and Tactics of Team Games*. Editora MBooks.

Fernandes, A. (2023). *Movimentação coordenada e seu impacto no jogo*. *Revista de Táticas Esportivas*, 15(2), 45-56.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). *Designing resistance training programs* (4<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics.

Ford, P., & Williams, A. M. (2012). No choke: Athletes referred to psychologists should be able to articulate their experience. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 327-332.

Frade, V. (2003). *Periodização tática no futebol*. Imprensa da Universidade de Coimbra.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebés, crianças, adolescentes, adultos* (4ª ed.). Porto Editora.

Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol: As relações entre organização e transição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 17(3), 21-28.

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol – Investigação e aplicações*. Universidade do Porto.

Garganta, J. (1997). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25). Universidade do Porto.

Garganta, J. (2004). A formação estratégico-tática nos jogos desportivos colectivos de oposição e cooperação. In A. Gaya, A. Marques & G. Tani (Orgs.), *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades* (pp. 217-233). UFRGS Editora.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão: A acção tática no desporto* (pp. 63-75). Visão e Contextos.

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para "pilotar" o jogo de futebol. In J. Bento, R. Peterson, & G. Tani (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 313-326). Guanabara Koogan.

Garganta, J. (2007). Excelência desportiva e aperfeiçoamento pessoal no treino de jovens: Para um compromisso saudável. In *Seminário Internacional de Treino de Jovens: Actas* (pp. 1-5). Instituto do Desporto de Portugal.

Garganta, J. (2007). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In *I Congresso Internacional de Jogos Desportivos*. FADEUP.

Garganta, J. (2009). Identificação, seleção e promoção de talentos nos jogos desportivos: Fatos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres, & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congresso Internacional de Deportes de Equipo* (pp. 157-167). Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento.

Garganta, J. (2011). Em defesa da relevância do treino e da competição na construção do talento para jogar futebol. *Treino Científico*, 5, 2-3.

Garganta, J. (2013). A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. In F. Silva & M. Costa (Eds.), *Fundamentos e aplicações em análise do jogo* (pp. 91-110). Editora X.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), 40-50.

Garganta, J., & Pinto, J. (2008). O treino no futebol: Aspectos para uma abordagem multidimensional. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(1), 16-25.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Editora X.

Gomes, A. C. (2021). *Controlo de Carga e Desempenho no Futebol: Teoria e Prática*. Sprint.

Grangeiro, J. (2016). "Periodização Tática": Uma reflexão sobre o treinamento no futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, 1(1), 57-70.

Hughes, M., & Franks, I. (2008). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 457-465.

José Guilherme, A. (2020). *Modelo de Jogo e Desenvolvimento de Atletas*. Editora Pearson.

Light, R. (2008). Dynamic models of individual and team sports. *Sports Medicine*, 39(11), 1-15.

Lima, R. (2022). *Exploração de espaços no futebol: Táticas e práticas*. Editora Esporte.

Maciel, R. (2011). *A Periodização Tática no Futebol: Princípios e Práticas*. Edições Desporto.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity* (2<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics.

Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenman, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 515-522.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8<sup>a</sup> ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Moura, P. (2021). *Decisões rápidas no futebol: A chave para o sucesso*. *Journal of Sports Science*, 12(3), 87-99.

Nogueira, R. (2016). *A importância das transições no futebol moderno*. Porto: Porto Editora.

Oliveira, J. (2004). *O processo de formação de jovens jogadores*. Edições Universidade do Futebol.

Oliveira, R. S. (2019). *Planejamento e Periodização do Treinamento Desportivo*. Phorte.

Pereira, M. (2019). *Controle de posse e construção ofensiva: Uma análise tática*. Editora Tática.

Raab, M. (2003). Decision making in sports: Influence of complexity on implicit and explicit learning. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(4), 406-433.

Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702.

Seirul-lo Vargas, F. (2020). *Periodización en el Fútbol: Un Modelo Integrado*. Edições Desporto.

Silva, T. (2021). *Contra-ataques no futebol: Estrutura e execução*. Revista Brasileira de Futebol, 10(1), 25-38

Tamarit, J. (2013). *La Periodización Táctica Aplicada al Fútbol Juvenil*. Desporto Edições.

Tamarit, X. (2007). *Futebol: Qué es la periodización táctica?*. Moreno y Conde.

Tamarit, X. (2012). *Futebol total: O modelo holandês de treinamento*. Editora Pensamento.

Tobar, J. (2018). *Técnica e Tática no Futebol: Uma Abordagem Integrada*. Editora Almedina.

Travassos, B., et al. (2013). Flexibilidade e adaptabilidade como fundamentos da periodização tática no futebol. *Motricidade*, 9(2), 20-33.

Vaeyens, R., Güllich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1367-1380.

Wein, H. (2001). *Metodología del entrenamiento de la táctica individual a la táctica colectiva en el fútbol base* [Methodology of training from individual tactics to collective tactics in youth football]. Paidotribo.

Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667.


**11**

**Anexos**




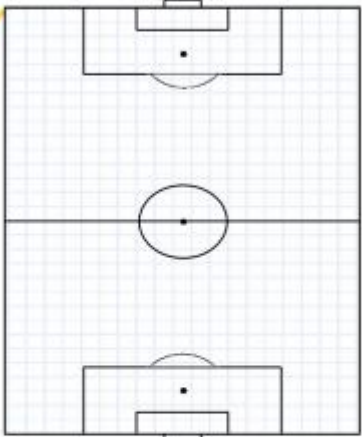
## ANEXOS


### ANEXO I - Folha de treino

	UT	MICR.	DATA	DIA	HORA	Nº JOG.
	<b>GONDOMAR SPORT CLUBE</b>					

CONTEÚDO DO TREINO:

1 

2 

3 

4 