



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no
Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, Juvenis A (Sub-17)
masculina, na época desportiva 2023/2024

Rui Miguel Murteira Costa

Porto, 2024



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no
Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, Juvenis A (Sub-17)
masculina, na época desportiva 2023/2024

Relatório de Estágio elaborado com o intuito de obter o 2º
ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de
Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006,
de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei
nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: José Guilherme Granja de Oliveira

Rui Miguel Murteira Costa

Porto, 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Costa, R. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, Juvenis A (Sub-17) masculina na época desportiva 2023/2024*. Porto: R. Costa. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; RELATÓRIO DE ESTÁGIO; ALTO RENDIMENTO; TREINO; JOGO.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por tudo o que me deu e me fez evoluir ao longo destes cinco anos.

A todos os professores que me transmitiram conhecimentos, nas diversas áreas que compõem o Desporto, alargando horizontes de conhecimento, ajudando-me a tornar a pessoa que sou hoje.

Em especial aos professores do Gabinete de Futebol, por todos os conhecimentos transmitidos sobre o treino e jogo, ajudando-me a poder responder eficazmente aos desafios colocados pela prática.

Ao Professor Doutor José Guilherme Oliveira, por ter assumido a responsabilidade de ser meu orientador durante este estágio. Por sempre se ter mostrado disponível para ajudar em tudo o que precisei, bem como pela transmissão de conhecimentos.

Ao Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, pelo convite, por terem aceitado a realização deste estágio e por me terem incluído no projeto do clube na presente temporada.

Aos Treinadores com quem convivi e trabalhei ao longo deste ano, pela receptividade, confiança e transmissão de conhecimentos que certamente me fizeram evoluir enquanto treinador e ser humano.

Aos meus colegas e amigos pela troca de ideias e partilha de conhecimentos.

Ao meu pai e ao meu avô, pelo apoio e por continuarem a investir na minha formação. A eles, sempre.

Índice Geral

Agradecimentos	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Quadros	XI
Índice de Anexos	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
Lista de Abreviaturas	XIX
1 Introdução	1
1.1 Âmbito do Relatório de Estágio	1
1.2 Exigências e Objetivos do Estágio	3
1.3 Motivações e Expectativas do Estágio	5
1.4 Estrutura do Relatório	6
2 Contextualização da Prática	9
2.1 Macro Contexto Concetual	9
2.1.1 Desporto e Valores	9
2.1.2 Futebol: Jogo que move paixões	11
2.1.3 O papel do treino e do treinador	14
2.2 Enquadramento Legal	17
2.3 Enquadramento Institucional (O Clube)	18
2.3.1 História e Panorama Atual no Futebol Sénior	18
2.3.2 Recursos Humanos	21
2.3.3 Departamento de Formação: Contexto Competitivo	22
2.3.4 Departamento de Formação: Condições Estruturais	23
2.3.5 Missão, Visão e Valores	26
2.4 Contexto Funcional	27
2.4.1 Equipa Sub-17	27
2.4.2 Equipa Técnica	28
2.4.3 Caracterização do Plantel	31
2.4.4 Condições para a realização das atividades	32
2.4.5 Contexto Competitivo Sub17	34
3 Desenvolvimento da Prática	37
3.1 Objetivos	37

3.1.1	Objetivos de formação	37
3.1.2.	Objetivos de Preparação	37
3.1.3.	Objetivos de Performance	38
3.2	Modelo de Jogo.....	38
3.2.1	Organização Ofensiva	40
3.2.2	Transição Defensiva	43
3.2.3	Organização Defensiva.....	43
3.2.4	Transição Ofensiva	45
3.2.5	Esquemas Táticos Ofensivos.....	45
3.2.6	Esquemas Táticos Defensivos.....	47
3.2.7	Discorrendo sobre o Modelo de Jogo e sua compatibilidade.....	49
3.2	Metodologia e Microciclo Padrão	53
3.2.1	Domingo - Dia de Jogo	53
3.2.2	2. ^a Feira - Recuperação Passiva (Folga)	54
3.2.3	3. ^a Feira - Recuperação Ativa	55
3.2.4	4. ^a Feira - Treino em regime de “Tensão”	59
3.2.5	5. ^a Feira - Treino em regime de “Duração”	61
3.2.6	6. ^a Feira - Treino em regime de “Velocidade”.....	63
3.2.7	Sábado - Folga	66
4	Reflexões Críticas, Parcelares e Finais.....	67
4.1	A importância do período preparatório	67
4.2	Equipa Técnica: Gestão de Recursos Humanos e suas Funções	73
4.3	Reflexão da 1. ^a Fase.....	77
4.3.1	O que mudou	82
4.4	Reflexão 2. ^a Fase.....	84
4.5	Dicotomia formação desportiva/resultado desportivo em escalões de formação	91
5	Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	97
6	Considerações Finais e Perspetivas Futuras	103
7	Referências Bibliográficas	107
8	Anexos.....	i

Índice de Figuras

Figura 1: Emblema Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.....	19
Figura 2: Estádio do Lusitânia de Lourosa FC	20
Figura 3: Estádio do Lusitânia de Lourosa FC	21
Figura 4: Organograma	22
Figura 5: Academia Forte Paixão	25
Figura 6: Campo Futebol ADC Sanguedo	26
Figura 7: Sistema de jogo	41
Figura 8: 1ª Fase de Construção.....	42
Figura 9: Extremos por dentro, Laterais a dar largura	42
Figura 10: Exemplo desmarcações na profundidade	42
Figura 11: Exemplo comportamento após perda posse de bola.....	43
Figura 12: 1.ª Fase de Pressão.....	44
Figura 13: Equipa em Organização Defensiva	45
Figura 14: Exemplo comportamento após ganho da posse de bola.....	45
Figura 15: Canto Ofensivo	46
Figura 16: Livre Ofensivo	47
Figura 17: Canto Defensivo.....	48
Figura 18: Livre Defensivo.....	49
Figura 19: Possível solução Canto Defensivo	52
Figura 20: Microciclo Padrão.....	53
Figura 21: Meinho	56
Figura 22: Circuito Recuperação.....	57
Figura 23: Futvolei.....	58
Figura 24: GR+5x5+GR	58
Figura 25: 6x3(+3)x6	60
Figura 26: 7x7x7+2 GR	61
Figura 27: 7x7+7	63
Figura 28: GR+8x8+GR	63
Figura 29: 2ª + 3ª Fase de Organização Ofensiva	65
Figura 30: 2x1+3x2.....	65
Figura 31: Resultados 1ª. Fase	81

Figura 32: Classificação 1ª Fase.....	81
Figura 33: Classificação aquando mudança de equipa técnica.....	83
Figura 34: Resultados da 1ª Fase com segunda equipa técnica.....	84
Figura 35: Resultados 2ª Fase	90
Figura 36: Classificação Início 2ª Fase	90
Figura 37: Classificação Final 2ª Fase	91

Índice de Quadros

Quadro 1: Histórico Desportivo nos últimos 10 anos

Índice de Anexos

Anexo 1: Ficha Unidade de Treino utilizada pela primeira equipa técnica

Anexo 2: Ficha Unidade de Treino utilizada pela segunda equipa técnica

Anexo 3: Mesociclo

Anexo 4: Padrão Semanal de Treino

Anexo 5: Calendário 1.^a Fase do Campeonato

Anexo 6: Calendário 2.^a Fase do Campeonato

Anexo 7: Ficha Registo Pessoal Relatório de Jogo

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo - Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado no Lusitânia Lourosa Futebol Clube, na equipa masculina de Juvenis A (Sub17), durante a época 2023/2024.

A oportunidade de poder trabalhar num contexto de Campeonato Nacional, próximo daquele que um dia almejo poder viver, encheu-me de grandes expectativas e motivação para poder demonstrar as minhas capacidades e o meu valor, no contexto de maior exigência que já vivenciei enquanto treinador. A perspetiva de poder evoluir enquanto treinador e ser humano foi também um objetivo e uma motivação vista com agrado. Enquanto Treinador Estagiário desempenhei as funções por este esperadas, bem como auxiliei os diferentes membros da equipa técnica nos diferentes domínios ligados ao treino. Ao longo da época despendi muito do meu tempo a auxiliar o Treinador-Adjunto no trabalho de análise do adversário e da nossa equipa.

Depois de um enquadramento do estágio, da instituição onde decorreu, segue-se uma descrição detalhada do contexto funcional em que estive inserido. É aprofundado as funções dos elementos da equipa técnica, o contexto competitivo, a caracterização do plantel, o modelo de jogo e a metodologia aplicada. Tudo isto, sempre que possível e pertinente, acompanhado de uma componente reflexiva. A parte final do relatório comporta reflexões críticas sobre o ano de trabalho, bem como reflexões acerca do desenvolvimento pessoal e profissional.

Em suma, este estágio foi bastante enriquecedor, permitindo-me aprender e desenvolver-me enquanto treinador, colocando na prática os ensinamentos que fui absorvendo ao longo dos anos de faculdade.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; RELATÓRIO DE ESTÁGIO; ALTO RENDIMENTO; TREINO; JOGO.

Abstract

This internship report was carried out as part of the 2nd cycle in Sports Training - High Performance at the Faculty of Sport of the University of Porto, and was carried out at Lusitânia Lourosa Futebol Clube, in the men's Youth A (U17) team, during the 2023/2024 season.

The opportunity to work in a National Championship context, close to the one I hope to be able to experience one day, filled me with great expectations and motivation to be able to demonstrate my abilities and my value, in the most demanding context I have ever experienced as a coach. The prospect of being able to evolve as a coach and human being was also a goal and a motivation that I welcomed. As a Trainee Coach, I carried out the duties expected of me, as well as assisting the different members of the coaching staff in the different areas related to training. Throughout the season I spent a lot of my time helping the Assistant Coach analyse the opposition and our team.

After an overview of the internship and the institution where it took place, there follows a detailed description of the functional context in which I was involved. The roles of the members of the coaching staff, the competitive context, the characterisation of the squad, the playing model and the methodology applied are explored in depth. All of this, whenever possible and relevant, is accompanied by a reflective component. The final part of the report includes critical reflections on the year's work, as well as reflections on personal and professional development.

In short, this internship was very enriching, allowing me to learn and develop as a coach, putting into practice the lessons I had learnt throughout my university years.

KEYWORDS: FOOTBALL; INTERNSHIP REPORT; HIGH PERFORMANCE; TRAINING; GAME.

Lista de Abreviaturas

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FC – Futebol Clube

FIFA – Fédération Internationale de Football Association

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GPS – Global Positioning System

GR – Guarda-Redes

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NCAA - National Collegiate Athletic Association

UEFA – Union of European Football Association

1 Introdução

Inserido na Unidade Curricular de “Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol”, o presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

1.1 Âmbito do Relatório de Estágio

Este documento constitui-se como um importante documento de registo de ideias e reflexões críticas acerca do jogo, do treino, da sua operacionalização e de todas as componentes que compõem um estágio profissionalizante no geral, dando a minha opinião sobre tal, procurando sempre utilizar o contexto em que estive inserido como modelo de comparação ou exemplo, do treino, sua planificação nos diferentes períodos da época, periodização, operacionalização e controlo, bem como a gestão de uma equipa de futebol em contexto de Alto Rendimento, que disputa Campeonato Nacional do seu escalão. Inclui, também, as minhas perspetivas pessoais para a época, a nível profissional, quais as funções que desempenhei, que tipo de trabalho e tarefas realizei, a nível pessoal, quais as minhas expectativas relativamente estágio propriamente dito, ao clube, à equipa técnica, aos jogadores, aos treinos, ao campeonato, ao conhecimento prévio que trago e que procurei implementar sempre que foi útil e necessário, e a evolução enquanto treinador e pessoa que naturalmente tive e pude sentir no decorrer desta época.

Posto isto, parece pertinente fazer uma breve apresentação do autor deste documento.

O meu nome é Rui Costa, licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Atualmente encontro-me a frequentar o 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens. Possuo o Nível I (UEFA C) de treinador de futebol e, após dois anos

a representar o Clube Desportivo Feirense, na época desportiva 2023/2024, ingressei no escalão de Sub17 no Lusitânia Lourosa Futebol Clube.

Depois de dois anos de grande aprendizagem e evolução a todos os níveis, fruto do conhecimento teórico adquirido na faculdade, dos ensinamentos que apenas a prática nos proporciona, e da reflexão pessoal constante que se deve fazer, analisando as ações do quotidiano, procurando perceber qual caminho se deve continuar a traçar na busca por ser uma pessoa e um profissional cada vez melhor, senti-me preparado para ingressar neste novo projeto, acreditando que seria útil e acrescentaria qualidade a todo o processo que envolve a gestão de uma equipa de Alto Rendimento.

Especialmente na última época, a primeira em que desempenhei por pleno as funções de treinador, após um ano de estágio onde, naturalmente, não tive grande responsabilidade no que toca a tomadas de decisão importantes, fazendo uma breve reflexão, consigo ter a perceção de alguns erros que cometi. Aos dias de hoje tenho noção que continuo a cometer erros, e certeza de que a função de treinador é bem mais complexa do que aparenta, mas consciente da evolução positiva que a prática, conjugada com o conhecimento teórico, me tem proporcionado enquanto treinador.

Por fim, não poderia deixar de referir a evolução positiva que uma criança consegue ter ao longo de uma época de trabalho. Convivi e trabalhei com crianças, na faixa etária dos 10 anos, que apesar de terem alguma qualidade, possuíam dificuldades notórias, não só técnicas e coordenativas, mas sobretudo ao nível da compreensão do jogo e da tomada de decisão. Deparei-me com um jogo bastante anárquico, à base de jogadas individuais, que aos poucos foi melhorando, sendo possível observar um jogo bastante mais fluído do que no início da época. Uma das minhas principais preocupações foi sempre procurar mostrar aos jogadores que não existe apenas uma solução para responder eficazmente aos constrangimentos e problemas que o jogo coloca.

1.2 Exigências e Objetivos do Estágio

A realização de um Estágio Profissionalizante acarreta sempre exigências e responsabilidades ao Treinador Estagiário, por toda a confiança que é depositada neste, aquando da aceitação da realização do estágio por parte da Entidade Acolhedora. Incluir um novo membro numa equipa técnica, ainda mais num contexto de Campeonato Nacional e sua maior exigência, é uma decisão à qual os clubes por vezes mostram-se recetivos. O facto de muitas vezes o Treinador Estagiário ser novo no clube também é um fator de exigência associado a ele, pois terá de convencer o clube que é uma mais-valia para o mesmo. O facto de estar a representar uma instituição de ensino tão renomada como é a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, aumenta a responsabilidade do Treinador Estagiário pois a sua conduta, para o bem e para o mal, afetará o bom nome e a reputação que a instituição tem nos clubes, na sua qualidade de ensino e formação de bons profissionais, no caso, bons treinadores. Por todos os motivos acima descritos, é perceptível que a realização de um Estágio Profissionalizante está envolto por uma grande exigência e responsabilidade, não podendo a sua realização ser uma tomada de decisão efetuada de ânimo leve.

Nestes meses que compreenderam o meu estágio, desempenhei as funções de Treinador, quando aplicável, de acordo com as normas deontológicas e éticas estabelecidas para o cargo, realizando as tarefas com zelo, disciplina e responsabilidade, guardando o sigilo e a lealdade que se exige nestas circunstâncias, bem como respeitei a organização do trabalho da Entidade de Acolhimento e estabeleci relações afáveis com todos os colaboradores, utilizando com cuidado e zelando pela boa conservação dos bens, equipamentos e instalações que utilizei durante a realização do Estágio (IPDJ, 2015). Estas foram diretrizes que estiveram sempre presentes, orientadoras da minha ação.

Para além disto, estou ciente que o patamar competitivo em que estive inserido foi bem mais exigente do que o que experienciei até ao momento. Contudo, é também muito mais próximo daquele que é vivenciado nas equipas de futebol profissional, às quais tenho ambição de um dia pertencer e trabalhar.

Para poder responder eficazmente aos problemas que a prática me colocou, procurei continuar a atualizar o meu conhecimento de forma contínua, dadas as constantes e sucessivas evoluções que o futebol tem vindo a observar nas suas diferentes áreas e dimensões do jogo, desenvolvendo-me profissionalmente. O conceito desenvolvimento remete-nos para a noção de evolução e avanço e o conceito de profissional pode definir-se como alguém que tem conhecimentos na sua profissão; assim faz sentido que a formação não termine com o início da profissão, mas que se prolongue por toda a vida (Santos, 2011), para que desta forma haja evolução dos conhecimentos dos treinadores.

Afora o conhecimento técnico e tático, esta é uma profissão em que as relações humanas têm um peso preponderante. A forma como o treinador consegue cativar os seus jogadores quando procura transmitir a sua mensagem é importantíssima para o sucesso da equipa. Ter jogadores que acreditem no treinador não só enquanto profissional, mas também enquanto pessoa, é meio caminho andado para fortalecer a união do grupo, que poderá ser crucial nos momentos mais decisivos. O treinador personifica em si o papel de um professor, como veículo transmissor de conhecimento. Quando nos referimos ao desenvolvimento profissional do professor importa explicitar que não nos referimos apenas à aprendizagem de novos conteúdos e técnicas pedagógicas, referimo-nos especialmente à adoção de novos valores, à mudança de conceções e ao desenvolvimento de novas competências através do estudo, da reflexão, da investigação, da socialização (Santos, 2011). Pela importância que esta área contém, questões como o poder e o coaching desportivo estiveram sempre presentes na minha atualização de conhecimento.

Procurei estar atento a pormenores que podiam passar despercebidos à restante equipa técnica, dando essa informação ao grupo de trabalho, e a minha visão pessoal sobre a mesma. Somando isso ao facto de, por desempenhar funções de Treinador Estagiário, estive sob algum tipo de avaliação e escrutínio relativos às minhas ações por parte da restante equipa técnica, Coordenação e Direção do clube.

No fim do Estágio, sinto que possuo um conhecimento mais aprofundado sobre a modalidade desportiva, a ética desportiva e deontológica profissional de treinador. Conhecimento sobre diferentes modelos de planeamento e periodização anual do processo de treino, processos de avaliação e controlo do treino, e fatores complementares de otimização do mesmo. Estou mais capacitado para planear, organizar e avaliar as atividades de treino atendendo às condicionantes do contexto em que esteja inserido, mais capacitado para orientar o processo de treino e competição, utilizando técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias (IPDJ, 2020).

1.3 Motivações e Expectativas do Estágio

A possibilidade de poder estar integrado numa equipa que disputa um Campeonato Nacional foi, por si só, uma grande motivação. Não só a nível anímico, por estar a trabalhar num patamar mais próximo daquele em que almejo um dia trabalhar, mas também uma motivação desafiadora, de querer provar que estava à altura de tal responsabilidade e que tinha capacidade para cumprir com os objetivos a que me proponho, não só para a presente época, mas para os objetivos de carreira.

Poder testar as minhas capacidades dia após dia, percebendo, com auxílio da reflexão, quais são os meus limites e em que parâmetros posso evoluir mais foi também uma motivação. Saber que todo o contexto em que estive envolvido, não só pela exigência da competição e dos objetivos traçados pelo clube, mas também por estar a trabalhar com uma equipa técnica já com experiência em campeonatos nacionais, fazendo-me evoluir foi, decerto, um foco motivacional. Por terem sido escolhidos para integrar uma equipa que disputa campeonato nacional, parti do pressuposto que os jogadores possuíam uma qualidade acima da média. Por esse facto, poder conviver de perto com eles, perceber o que têm de diferente para estarem em patamares elevados e poder ajudá-los a evoluir, contribuindo para o seu crescimento, para mim, enquanto primeira experiência nestes contextos, foi estimulante.

A escolha do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube recaiu no facto de este se mostrar um clube com ambição de dar continuidade ao crescimento

sustentado que tem vindo a desenvolver nos últimos anos, procurando, a pouco e pouco, afirmar-se como um clube de referência a nível de formação no distrito de Aveiro, bem como ser presença assídua nos Campeonatos Nacionais dos diferentes escalões (desde Seniores a Iniciados).

As expectativas para a época foram muitas, pois esperava que fosse um ano de grande aprendizagem e evolução, onde pude pôr em prática os conhecimentos que adquiri ao longo dos últimos tempos, esperando que para tal estivessem reunidas as condições necessárias ao meu desenvolvimento. Esperava encontrar uma equipa técnica que me pudesse dar alguma autonomia e papel ativo em todo o processo inerente ao treino. Tendo a noção que nem sempre seria possível pois, sendo um elemento novo e estranho ao grupo, poderia existir alguma recetividade por parte do mesmo. Para contrariar tal tendência procurei acrescentar ideias novas ao grupo de trabalho, e que este fosse portador de um sentido crítico, fazendo com que pudéssemos discutir acerca do que seria melhor para os jogadores, enriquecendo assim o portefólio teórico-prático de cada um.

Esperava encontrar um grupo de jogadores motivados, dispostos a querer evoluir e dar tudo pela equipa. Pela exigência e competitividade que iríamos encontrar no campeonato, esperava que pudessem rapidamente criar um clima propício a uma boa coesão do grupo, trabalhando todos em prol de um objetivo comum.

Por fim, mas não menos importante, esperava vir a confirmar a fama que o Lusitânia de Lourosa tem de ser um clube organizado, que não deixa faltar nada aos seus jogadores e treinadores, dando todas as condições para que possam desenvolver o seu trabalho da melhor maneira possível.

1.4 Estrutura do Relatório

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

documentar de forma estruturada a minha experiência enriquecedora no decorrer de um ano de estágio.

Este relatório é composto por oito capítulos denominados: Introdução; Contextualização da Prática; Desenvolvimento da Prática; Reflexões Críticas, Parcelares e Finais; Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional; Considerações Finais e Perspetivas Futuras; Referências Bibliográficas; Anexos.

O primeiro capítulo, “Introdução”, visa esclarecer e fazer um enquadramento do que é abordado no relatório de estágio. São transmitidos os motivos para a escolha do estágio profissionalizante e do local de estágio. Ademais, são apresentadas as exigências e objetivos do estágio, motivações, expectativas e estratégias para a boa realização da prática profissional.

O segundo capítulo, “Contextualização da Prática”, é constituído pelo macro contexto de natureza concetual onde é feita uma revisão da literatura mais abrangente sobre três temas: Desporto e Valores; Futebol: Jogo que move paixões; O papel do treino e do treinador. Imediatamente a seguir, encontramos um enquadramento legal e uma caracterização do contexto institucional, onde é realizada uma caracterização da instituição de estágio: história e panorama atual no futebol sénior; Recursos Humanos; Departamento de Formação: Contexto Competitivo; Departamento de Formação: Condições Estruturais; Missão, Visão e Valores. Por fim, é ainda feita uma caracterização da equipa técnica, do plantel, das condições para a realização das atividades e do contexto competitivo no qual se realizou o estágio.

O terceiro capítulo, “Desenvolvimento da Prática”, abrange os objetivos do clube para a época desportiva, a apresentação e reflexão acerca do modelo de jogo e da metodologia de trabalho ao longo da semana de treino (Microciclo Padrão).

O quarto capítulo, “Reflexões Críticas, Parcelares e Finais”, tal como o nome indica, comporta as diferentes reflexões que fui fazendo ao longo do ano.

O quinto capítulo, “Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional”, contém uma análise relativa ao impacto que todo o envolvimento e

vivências do estágio proporcionou no meu desenvolvimento enquanto treinador e ser humano.

O sexto capítulo, “Considerações Finais e Perspetivas Futuras”, compreende as considerações finais de todo o trabalho realizado, bem como os pontos fundamentais deste ano. São ainda abordadas as expectativas futuras a nível profissional.

O sétimo capítulo, é composto pelas “Referências Bibliográficas”.

O oitavo capítulo, é composto pelos “Anexos”

2 Contextualização da Prática

2.1 Macro Contexto Concetual

2.1.1 Desporto e Valores

O Desporto, de acordo com Galatti, Paes, Collet e Seoane (2018), constitui-se como uma prática social de alcance global circunscrita por um conjunto de valores, que é assimilado, vivenciado e (trans)formado a partir dos sentidos e significados que os seus praticantes lhes atribuem. O Desporto ensina a viver, não exercendo uma influência apenas na dimensão da técnica, da tática, do físico ou do psicológico, mas edificando e estimulando o praticante através da experiência em valores, a buscar uma vida de ideais e de compromisso com o bem viver (Monteiro & Garcia, 2012). Os valores são intrínsecos à vida do homem, em que valorar compõe a essência humana, tanto quanto conhecer e querer (Hessen, 1980; Patrício, 1993). Sendo assim, os valores regem as atitudes e os comportamentos de indivíduos dentro de uma comunidade e representam características da dinâmica social na qual são fomentados (Medeiros, 2021).

Apesar de o Futebol ser, desde sempre, a minha grande paixão, modalidade à qual estou ligado desde os meus 5 anos de idade, considero-me, acima de tudo, um homem do Desporto. Um homem que vive de e para o Desporto, em todo o bem-estar que provoca ao corpo e à alma, em todos os seus valores e na capacidade que tem de moldar a personalidade e o caráter de uma pessoa. Seguramente, o homem que sou hoje deve-se, em grande parte, a um modo de vida ligado ao Desporto, com a absorção, de maneira implícita ou explícita, dos seus valores.

Os propósitos da prática desportiva não se esgotam no desenvolvimento de competências corporais e motoras, devendo situar-se, também, no fomento de valores e atitudes, cruciais para o desenvolvimento da literacia desportiva e da filiação à prática desportiva para a vida (IPDJ, 2010). Aplicado ao futebol, mas certamente universal a qualquer modalidade, Pacheco e Garganta (2001), defendem que o conceito de formação desportiva refere-se a um processo

globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas, como também a criação de hábitos desportivos, a 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.

A competição está também vinculada ao Desporto, especialmente o federado, em que, para Marques (2004), se assume como uma oportunidade de avaliação das capacidades, na comparação consigo e com os outros, de criação de uma boa imagem social e de aquisição e desenvolvimento de valores para a sua vida em sociedade. Contudo, cada vez mais é comum ouvirem-se relatos de episódios infelizes no contexto de formação desportiva ou alto rendimento, nos quais vários intervenientes de uma modalidade manifestam atitudes indignas com os valores que norteiam o Desporto e mais especificamente a competição. Em muitos momentos não se olha a meios para atingir fins quando, na realidade, não deve valer tudo ou quase tudo para se alcançar um resultado.

A observação da prática permite verificar que tanto a preparação como a competição dos escalões de formação são, em geral, orientadas à imagem do que se faz com os adultos quer no âmbito das preocupações metodológicas e organizativas, quer no âmbito das atitudes: valorização da vitória como único meio de sucesso e indiferenciação, entre jovens e adultos, dos limites do conceito de rendimento, ao mesmo tempo que se verifica uma preocupação insuficiente com o ensino e desenvolvimento das técnicas fundamentais (Coelho, 2016).

Perspetivado para um contexto de Alto Rendimento, o ambiente competitivo em que muitos jovens jogadores estão inseridos é ainda distante dessa realidade a que muito poucos desportistas têm acesso. Para o IPDJ, o conceito de desporto de Alto Rendimento está relacionado com um elevado cariz de seleção, rigor e exigência e, por conseguinte, apenas alguns dos melhores praticantes, treinadores e árbitros portugueses se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva. Tendo em consideração essa realidade, a prática desportiva deve, fundamentalmente, fomentar a interiorização de valores que orientem não só a sua prática desportiva, mas que possam transpor para a

sua prática social, ganha um relevo ainda mais importante. Valores como o companheirismo, a solidariedade, o espírito coletivo e respeito pelo outro, o sacrifício, o abdicar de alguns interesses em prol de outros devem estar imbuídos nos praticantes.

2.1.2 Futebol: Jogo que move paixões

O futebol é sem dúvida um desporto que suscita grandes emoções e que movimenta um grande número de massas por todo o mundo. Estima-se que seja praticado por cerca de 250 milhões de pessoas em todo o mundo com, segundo os dados da FIFA (2023), aproximadamente 130 mil jogadores profissionais. Ao nível de espectadores e pessoas que, de alguma forma, se envolvem com a modalidade, os números são impressionantes. A final do Campeonato do Mundo de 2022 atraiu mais de 1,5 mil milhões de espectadores em todo o mundo, incluindo telespectadores e streaming. No total, especialistas da indústria acreditam que mais de 5 mil milhões de espectadores assistiram a pelo menos uma parte do torneio (dados FIFA). É por isso justo pensar que o futebol é o desporto mais popular do mundo. Em Portugal, a Federação Portuguesa de Futebol registou 218 845 praticantes no fecho do ano 2023, o que representa um crescimento de 10,6 por cento em relação ao período homólogo. Como um fenómeno que atrai tantas pessoas, é natural que, há medida que o tempo avança, cada vez mais a modalidade seja estudada e maior seja o conhecimento existente sobre a mesma.

O Futebol é uma modalidade desportiva integrada no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (JDC) (Garganta & Gréhaigne, 1999). As modalidades incluídas neste grupo de desportos possuem um sistema de referência com vários componentes, no qual se integram todos os jogadores e com o qual se confrontam constantemente (Konzag, 1991). Os JDC caracterizam-se, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 1977). Franks & McGarry (1996) incluíram o futebol, o basquetebol e o andebol nos denominados jogos dependentes do fator tempo-time-dependent. Os desportos dependentes do fator tempo são

interativos e tendem a integrar cadeias de acontecimentos descontínuos, implicitamente relacionados, não apenas com os acontecimentos antecedentes, mas também com as probabilidades de ocorrência de acontecimentos subsequentes, considerada a sua aleatoriedade (Garganta, 1998).

O futebol caracteriza-se pelo facto de existir uma relação de oposição entre elementos de duas equipas em confronto e relação de cooperação entre elementos da mesma equipa (Garganta & Pinto, 1998). Para os autores estas relações obrigam as equipas a uma troca constante de comportamentos, dependendo em que fase a equipa se encontra, seja no ataque ou na defesa, e do objetivo que pretendem atingir. Desta forma, os jogadores têm como função assumir comportamentos com vista em encontrar situações favoráveis para se concretizarem os objetivos propostos.

Tratando-se de um sistema complexo, onde atuam e interagem vários elementos, originando eventos interativos, para Guilherme (2004), o jogo de futebol apresenta uma não-linearidade que resulta do facto dos acontecimentos serem aleatórios e imprevisíveis, levando a que os jogadores estejam a tomar decisões constantemente. Esta tomada de decisão, está sempre dependente da interpretação que cada jogador faz do momento de jogo. O mesmo autor acrescenta ainda que esta interpretação está correlacionada com o conhecimento específico de cada jogador. O futebol trata-se de um sistema aberto, dinâmico, complexo e não linear, no qual coexistem subsistemas hierarquizados que interagem através de diferentes conexões (Castelo, 1994). A imprevisibilidade do jogo surge como um dos principais fatores de popularidade deste desporto (Anderson & Sally, 2013).

O facto de nem sempre a melhor equipa vencer, ao contrário de outras modalidades em que o mais rápido ou o que salta mais é coroado vencedor, pode ser outro motivo plausível de tanta atração por este jogo. Mesmo no próprio caminho formativo, nem sempre aqueles que na formação são considerados os melhores jogadores conseguem atingir o alto nível, sendo ultrapassados por outros que, mesmo não lhes sendo identificada tanta qualidade, conseguem atingir o sucesso. Mas foquemo-nos novamente no coletivo e no jogo na sua

globalidade. A possibilidade de se atingir o sucesso no jogo, optando por diversos caminhos e soluções leva a assistir-se a uma diversidade enorme de modos de jogar. Longe vai o tempo em que cada região tinha um estilo de jogo singular. Apesar de a liga inglesa ser caracterizada por um estilo de jogo mais direto, a liga italiana caracterizar-se pelo rigor tático defensivo e o campeonato espanhol privilegiar o lado estético do jogo, tendo maior controlo da bola durante todo o jogo (Sarmiento et al. 2013), encontramos nessas ligas equipas que contrariam esta ideia mais autóctone. Um bom exemplo disso é o Manchester City de Pep Guardiola que irrompe com o tradicional estilo de jogo inglês, praticando um futebol mais apoiado e temporizado, gerindo a posse de bola, utilizando o passe como principal ferramenta para criar oportunidades de golo.

Com diferentes métodos para se chegar ao sucesso, o conhecimento sobre o jogo vai aumentando cada vez mais. Para isso tem também contribuído o desenvolvimento da análise de jogo. A análise do jogo é entendida como o estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas (Garganta, 2000). Segundo Carling e colaboradores. (2005), podemos distinguir dois tipos de análise de jogo. A análise notacional e a análise de movimento. A primeira, incide nas ações realizadas pelos jogadores com bola e o desempenho a nível tático e/ou técnico, diz respeito à elaboração de um registo das ações que ocorrem durante o jogo, permitindo ter uma noção de todos os eventos do jogo. A segunda, foca-se nas ações mais a nível físico, como os deslocamentos e a distância percorrida ao longo do jogo. Contudo, os números e esta análise, passo a redundância, mais analítica, não permite perceber o jogo e o comportamento de uma equipa e/ou jogadores na sua totalidade. Não obstante, certamente que auxilia os treinadores a identificar padrões de comportamento estáveis por parte dos jogadores e das equipas (Garganta, 2007).

Para Garganta (1997), a análise de jogo permite interpretar a organização das equipas, interpretar as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como intuito caminhar no sentido de melhor preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários. Como já referido anteriormente, as ações efetuadas por um jogador num

determinado momento dependem da sua interpretação do jogo. Posto isto, se cada ação advém da interpretação de cada jogador, cabe ao treinador ou analista, perceber o motivo dos comportamentos que observa, tanto na análise da própria equipa como do adversário.

2.1.3 O papel do treino e do treinador

Anteriormente já vimos que existem equipas que, dentro de um certo padrão associado a cada país ou região, fogem a essa regra, praticando um estilo de jogo diferenciador. Já aqui foi citado o exemplo do Manchester City de Pep Guardiola, que parece um dos mais fáceis de se perceber. Se cada equipa do campeonato inglês tem uma boa capacidade financeira para contratar jogadores de qualidade com diferentes características, o que torna o futebol praticado pelos “citizens” tão singular? Seguramente, o papel do treinador e do treino têm uma preponderância significativa na interiorização de um estilo de jogo próprio.

Numa analogia, ou visão mais romantizada, o jogo é como uma pergunta de exame com resposta aberta, em que os jogadores irão procurar responder (espelhar em campo) sobre um determinado tema (princípios da equipa) durante os 90 minutos. O treinador surge como um professor, que ao longo das sessões de treino procura lecionar (trabalhar) um determinado tema (princípios e subprincípios da equipa), que quererá ver sendo posto em prática no jogo, ao qual os jogadores darão, cada um, o seu toque pessoal e interpretação dos princípios e subprincípios, mediante as características de cada um.

O treinador desempenha um papel de grande importância na atualidade desportiva, o que leva a que lhe seja cada vez mais exigido conhecimento, experiência e capacidade de motivação e liderança no desempenhar das suas funções (Mesquita, 2017). É o responsável pelo desenvolvimento dos jogadores nas diferentes dimensões, nomeadamente a nível técnico, tático, físico, psicológico, entre outras (Flores, Forrest e Tena, 2012). Para preparar o melhor possível os jogadores, desenvolvendo-os, é fulcral a existência de um sólido capital de competência técnica, personalidade e de inteligência estratégica (Garganta, 2004). Barreto (1998) refere que o treinador tem de ser um

especialista na sua modalidade, isto é, deve contar com um profundo conhecimento nos diversos fatores de rendimento (tático, técnico, físico, psicológico e estratégico).

Para além do domínio teórico da sua modalidade, o treinador deve ser um bom gestor de recursos humanos. Araújo (1997) define o treinador como um gestor de pessoas, onde lhe cumpre ter uma ação decisiva em tudo o que diga respeito ao rendimento e à qualidade de intervenção dos componentes que a integram, decorrendo num ambiente em mutação contínua, onde tem de se adaptar constantemente, antecipando o futuro na medida do possível. É evidente a influencia que um treinador pode ter no desenvolvimento de um jogador. Segundo Garganta (2004), o papel do treinador não se limita à instrução e à técnica, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos jogadores a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e das atitudes.

Como líder de uma equipa, que se vê “forçado” a tomar sistematicamente decisões, a capacidade de liderança, de cativar e influenciar as pessoas com que se relaciona é um atributo que deve ter. A liderança do treinador é essencial para o seu sucesso, uma vez que a liderança é um processo comportamental que visa influenciar indivíduos e grupos na busca de objetivos individuais e comuns previamente estabelecidos (Barrows, 1977). Visto que dentro do coletivo, que é uma equipa, seja ela de que modalidade for, existem vários jogadores com diferentes personalidades e interesses, por vezes, o coletivo e o individual acabam por colidir, dando origem a conflitos, comuns nestes ambientes (Fumagal & Louzada, 2009). Cabe ao treinador, enquanto líder, resolver esses episódios, gerindo as expectativas de todos.

A comunicação, verbal e não verbal, é também importante para um relacionamento saudável e de sucesso entre treinador e jogador. No Manual de Pedagogia do Desporto, Mesquita (2021), define a competência comunicativa como a capacidade de um treinador saber exprimir-se para chegar aos outros intervenientes e, em particular, aos praticantes, englobando a sua aptidão para se fazer entender e estabelecer vias de comunicação profícuas com os demais

agentes desportivos. A linguagem utilizada deve ser simples, clara e audível, concreta, específica e positiva (Coelho, 2016). Os mesmos autores acrescentam que a comunicação verbal deve dar mais atenção a o que se pretende realizar, ao invés do que se quer evitar. Quanto à comunicação não verbal, defendem que esta é importante, pois pelo comportamento motor, atitude corporal, gestos, expressões faciais, contacto visual ou ausência dele, o uso das mãos, transmitem-se mensagens claras de aprovação, desaprovação, aceitação, rejeição, satisfação, insatisfação, agrado ou desagrado. Por fim, o treinador deve saber ouvir os seus atletas, dando-lhes oportunidade para que expressem os seus pontos de vista, opiniões e sentimentos (Coelho, 2016).

Posto isto, as competências necessárias para a orientação das equipas são extremamente alargadas, começando pelos conteúdos teóricos e metodológicos da preparação dos jogadores, passando pelas competências de comunicação e controlo emocional e terminando com uma abordagem acerca dos modelos e teorias das organizações que ajudam na utilização eficaz dos recursos colocados ao dispor dos treinadores em diferentes contextos desportivos (Gomes, 2005).

Segundo Castelo (2002), o exercício de treino é um meio que surge como um dos mais importantes da atividade do treinador desportivo e, por isso, deve-se ter por ele um respeito, reflexão e um estudo de acordo com a sua importância, não só no âmbito da atividade profissional do treinador, mas também no âmbito do processo de formação/desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Esta importância reside no facto de, segundo Mesquita (2000) é a partir do exercício que o treinador materializa as suas intenções e através da sua prática que os atletas aprendem o conteúdo do treino.

É então no contexto de treino que se dá o grosso da ação, interação e desenvolvimento dos principais agentes desportivos. Nas últimas décadas, o treino de futebol tem tido um crescimento muito acentuado, promovido pela crescente procura de conhecimento do jogo e da sua organização no treino (Gomes, 2008). De acordo com Castelo (1996), o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e

psicológicas dos praticantes e das equipas. Para Garganta (2007), a tendência de compreender a consciência táctica do jogo é cada vez mais apropriada, atendendo que a metodologia mais eficaz para potenciar o ensino-aprendizagem é a que reduz a complexidade do jogo sem descurar a especificidade do mesmo. Por conseguinte, é imperativo que os exercícios de treino obedeam a uma lógica de especificidade, consubstanciando uma estrutura (objetivo, conteúdo e forma) que, no seu conjunto, promovem alterações de base e potenciadoras do rendimento desportivo (Castelo et al., 1996).

Os exercícios de treino devem ser escolhidos criteriosamente com base nas necessidades específicas dos jogadores, das respetivas equipas e na concretização dos objetivos estipulados. Para além disso, os exercícios devem ser representativos do que é o jogo. Devem ser os mais situacionais possível, retirando o mais importante do jogo, transferindo-o para o treino, de maneira que este seja constituído pelos comportamentos desejados na competição (Guilherme, 2004). O desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta, 2005).

2.2 Enquadramento Legal

O presente relatório de estágio, serve o propósito de concluir o estágio profissionalizante, inerente ao processo de avaliação do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da FADEUP. Este, decorre da diretiva legal prevista no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei n.º 230/2009, de 14 de setembro, e que está sujeita a aprovação num ato público de defesa.

A realização do estágio referente ao segundo ano do 2º ciclo em Treino Desportivo – Alto Rendimento, foi realizado no escalão de Sub-17 “Juvenis A” masculino, no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube. O estágio teve início na última semana de julho e ainda se encontra a decorrer. A possibilidade de realização deste estágio surgiu dum contacto que recebi, por parte de um membro da

Coordenação do clube, que demonstrou interesse em que eu ingressasse no mesmo, num escalão de futebol de 11 e, em simultâneo, à semelhança do que vinha a fazer no meu anterior clube, estar também inserido numa equipa de futebol de 7. Após colocar a hipótese de realizar o estágio numa equipa que estivesse a disputar o Campeonato Nacional, o clube mostrou-se logo disponível, dando-me a possibilidade de integrar a equipa técnica do escalão de Sub-17.

O Lusitânia Lourosa possui todas as condições para a realização do estágio, bem como um contexto que permite por à prova todo o meu conhecimento teórico-prático e propício à minha evolução não só enquanto profissional, mas também desenvolvimento pessoal.

2.3 Enquadramento Institucional (O Clube)

2.3.1 História e Panorama Atual no Futebol Sénior

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, é um clube português sediado no concelho de Santa Maria da Feira, distrito de Aveiro, fundado em 1924.

O primeiro emblema do clube foi uma cruz de Cristo dentro de um quadrado, com a designação do clube em seu redor. Mais tarde, o emblema passou a dispor de um leão sobre uma taça e uma bola, emblema que ainda hoje identifica o Lusitânia de Lourosa FC (Figura 1). Esta mudança deu-se porque noutros tempos realizavam-se vários torneios e que eram ganhos na maioria pelo Lusitânia Football Club, equipa que era composta essencialmente por lourosenses. Os atletas eram vistos como verdadeiros leões, dada a garra que emprestavam a todos os jogos rumo às taças que ambicionavam conquistar. Esta atitude valeu-lhes a admiração por parte dos adversários e a alcunha de “Os Leões das Taças”. Daí a origem do atual emblema, que serve de homenagem a esses atletas que criaram uma mística que caracteriza, ainda hoje, o atleta que enverga a camisola do clube.

É um clube com uma identidade característica, com jogadores sempre bastante aguerridos e lutadores que procuram dar tudo pelo clube, e que possui uma forte ligação com os adeptos, que se mostram sempre presentes e em

grande número tanto nos jogos em casa como fora. “*Força de Leão, Alma de Campeão*”, o lema do clube, diz bem o que é a sua filosofia. No seu palmarés conta com 1 título da III Divisão Nacional (1972/73), 6 títulos da Associação de Futebol de Aveiro Campeonato de Elite (1961/62, 1963/64, 1964/65, 2004/05 2012/13 e 2017/18), 1 título da Associação de Futebol de Aveiro 1.^a Divisão (1965/66) e 2 Supertaças da Associação de Futebol de Aveiro (2012/13 e 2017/18).

Ao longo da sua história, o Lusitânia de Lourosa FC conta com várias presenças nos Campeonatos Nacionais. Nas últimas 10 temporadas (Quadro 1), em apenas duas, militou nos escalões distritais. O maior investimento iniciado por volta de 2017, tem vindo a dar os seus frutos, sendo atualmente um clube bem estruturado (ao nível de alguns clubes que militam nas ligas profissionais), com boa reputação e com ambições de continuar a crescer na pirâmide do futebol português. Já com uma presença na Liga 3, irá, na próxima época, disputar novamente esta competição, com legítimas ambições a efetuar um campeonato competente e consistente ao longo da época. Tendo alcançado a promoção à Liga 3 na presente temporada, irá para a segunda presença na mesma, juntando-lhe ainda 25 presenças na antiga II Divisão. Na presente época participa também na Taça de Portugal, onde irá defrontar a equipa do SC Régua, na primeira eliminatória da competição.



Figura 1: Emblema Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

Quadro 1: Histórico Desportivo nos últimos 10 anos

Histórico Desportivo do Lusitânia de Lourosa FC nos últimos 10 anos		
Época	Competição	Classificação
2012/13	A. F. Aveiro Campeonato de Elite	1º Lugar
2013/14	Campeonato Nacional de Seniores	4º Lugar Fase Manutenção
2014/15	Campeonato Nacional de Seniores	5º Lugar Fase Manutenção
2015/16	Campeonato de Portugal	6º Lugar Fase Manutenção
2016/17	A. F. Aveiro Campeonato de Elite	6º Lugar
2017/18	A. F. Aveiro Campeonato de Elite	1º Lugar
2018/19	Campeonato de Portugal	Quartos Final Acesso Subida
2019/20	Campeonato de Portugal	Época não concluída
2020/21	Campeonato de Portugal	2º Lugar Fase Acesso Liga 3
2021/22	Liga 3	4º Lugar Fase Manutenção
2022/23	Campeonato de Portugal	2º Lugar Ap. Subida

A equipa de futebol sénior joga no Estádio do Lusitânia de Lourosa FC (Figura 2 e Figura 3), com capacidade para aproximadamente 8000 lugares, já conhecido por registar em vários jogos lotação esgotada, ou muito perto disso.



Figura 2: Estádio do Lusitânia de Lourosa FC



Figura 3: Estádio do Lusitânia de Lourosa FC

2.3.2 Recursos Humanos

O clube é composto por Presidente, Vice-Presidente, Diretor Desportivo, Diretor Geral do Futebol, Vice-Presidente do Futebol Formação, Secretários, Responsáveis pelos diferentes Departamentos. Dentro do futebol, Coordenador de Futebol de 11, Coordenador de Futebol de 7, Team Managers, Treinadores e Jogadores que vão desde o escalão de Seniores até Petizes. Informação presente no Organograma abaixo (Figura 4).



ORGANOGRAMA FORMAÇÃO DO LUSITÂNIA DE LOUROSA

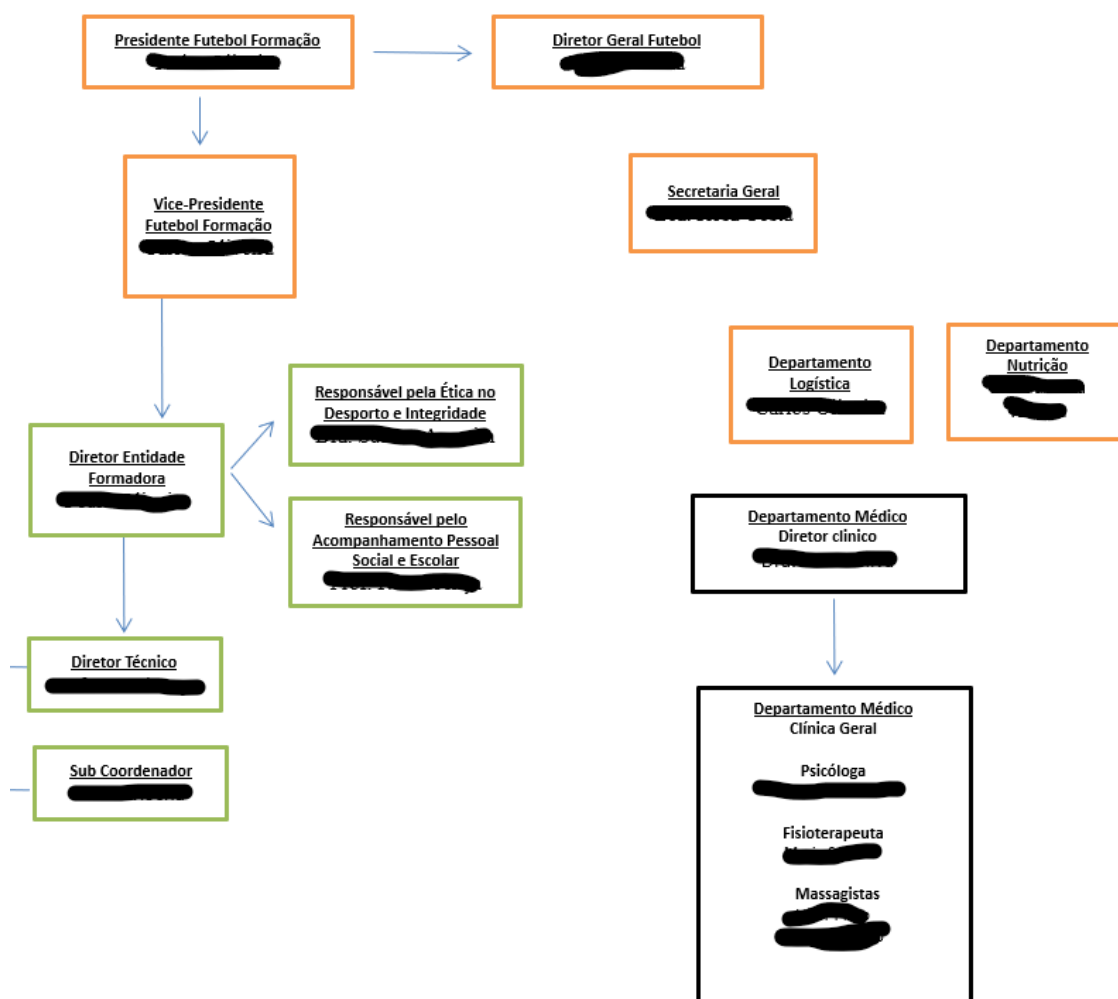


Figura 4: Organograma

2.3.3 Departamento de Formação: Contexto Competitivo

Com a crescente aposta que o clube tem efetuado na sua formação, esta começa agora a colher os seus frutos, perspetivando um crescimento contínuo nos próximos anos. Fazendo uma listagem desde os escalões mais velhos até aos mais novos, início pelos Sub-19, que se tornaram Campeões Nacionais da 2.ª Divisão de Juniores, disputando, na próxima época, a 1.ª Divisão Nacional da categoria. O escalão de Sub-17 disputará a 2.ª Divisão Nacional de Juvenis. O escalão de Sub-19 têm como objetivo garantir a manutenção na 1.ª Divisão,

enquanto que os Sub-17 têm como principal objetivo a ida à 2.^a Fase de Subida, lutando por ser promovido ao Campeonato Nacional de Juvenis – I Divisão.

Os escalões de Sub-18, Sub-16 e Sub-15 disputarão a principal competição de clubes do distrito de Aveiro (Divisão Elite), nos diferentes escalões, lutando por alcançar a melhor classificação possível. Destes, destaco o escalão de Sub-15 que tem a ambição de poder ser promovido ao Campeonato Nacional de Iniciados, tentando colocar pelo menos uma equipa em cada categoria a disputar um campeonato nacional. Com esse feito, seria das poucas equipas no distrito com esse registo o que, naturalmente, aumentaria a reputação do clube, facilitando na atração e contratação de jogadores de maior qualidade para o clube.

No futebol de 9 e de 7, todos os escalões competem nos respetivos campeonatos distritais, onde lutam por se apurar para a Fase Premium, de Apuramento de Campeão, procurando desenvolver os jogadores e alcançar a melhor classificação possível. O alcançar destes objetivos ganharia um peso ainda mais especial pois na época 2023/2024 o clube comemora o seu centenário.

Mais a diante neste relatório será explicado com maior detalhe o contexto competitivo em que estarei inserido na época 2023/2024. No caso, o Campeonato Nacional de Juvenis A 2.^a Divisão.

2.3.4 Departamento de Formação: Condições Estruturais

Inaugurada no dia 28 de maio de 2016, a Academia Forte Paixão (Figura 5), atual Complexo Desportivo José Manuel Oliveira, é um marco para o Lusitânia de Lourosa FC, para a formação de novos talentos e para o respetivo crescimento das suas equipas. Este complexo encontra-se equipado com um campo de futebol de 11 com relva sintética, excelente iluminação, um parque de estacionamento, 8 balneários para acolher as equipas da casa e visitantes, 2 balneários para as equipas de arbitragem nos dias de jogo e 1 balneário para os treinadores. Além disso, possui uma secretaria, uma sala de reuniões, um auditório, um departamento médico, uma rouparia com duas arrecadações de

material, um ginásio, casas de banho para o público, bar e bancada coberta para os espectadores. O clube divulga a informação que acha necessária, através das seguintes opções: Facebook (quer pela página oficial, quer pela página da formação), Instagram, e nos quadros do complexo que se encontram para o efeito. A informação divulgada diverge entre calendários, resultados de jogos, torneios e notas informativas.

Os escalões da formação do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube treinam e jogam na Academia Forte Paixão, espaço também utilizado pela equipa Sénior B e equipa Sénior feminina. Devido ao facto de a Academia possuir, atualmente, apenas um campo sintético de futebol de 11, existem escalões que realizam alguns treinos e jogos num estádio perto da Academia, no Campo Futebol ADC Sanguedo (Figura 6). Esta condição é algo que me deixou reticente pois seria de todo positivo para o clube, a vários níveis, que pudesse existir, dentro da própria Academia, outro campo de futebol de 11. Primeiro, o facto de concentrar todos os atletas do clube no verdadeiro espaço de treino e convívio (que é a Academia); depois o facto de só existir um campo implica que vários escalões tenham treinos até tarde, inclusive escalões de futebol de 7 e 9, com crianças de idade compreendida entre os 9 e 12 anos; o espaço de treino torna-se também reduzido para os diferentes escalões pois, em alguns treinos, são obrigados a treinar em meio campo (os escalões de futebol de 7 em meio-campo de futebol de 7, e os de futebol de 11 em meio campo de futebol de 11), com planteis entre 25/30 jogadores; e, por fim a própria logística de transportes entre os dois campos que, apesar de serem relativamente perto, obriga atletas (e pais) e treinadores a esse inconveniente, ainda para mais para aqueles que estão presentes em mais do que um escalão e veem-se obrigados a mudar de um campo para o outro no intervalo dos dois treinos.

Quanto ao material disponível, o clube dispõe mais do que os mínimos necessários para um apropriado planeamento e operacionalização de um plano de treino entre bolas, coletes, sinalizadores, cones, minibalizas, escadas de coordenação, estacas, etc, tendo cada equipa um conjunto de material exclusivo desse escalão. O nosso escalão possui 20 bolas oficiais homologadas pela Federação Portuguesa de Futebol, um conjunto de sinalizadores, coletes de

diferentes cores, estacas de diversos tamanhos, cones e minibalizas, podendo utilizá-las em conjunto com outros escalões, consoante a necessidade de utilização de ambos e acordo prévio para todos estarem em sintonia.

O clube dispõe ainda de dois autocarros para transportar as equipas nos jogos fora, bem como duas carrinhas que efetuam o transporte dos jogadores até à Academia, recolhendo-os em alguns pontos da cidade do Porto e de Aveiro, deixando-os novamente nesses locais no final das atividades. Este esforço e investimento que o clube faz é de louvar pois permite dar algum conforto aos jogadores que vivem mais longe da Academia, bem como aos próprios pais, podendo pesar na decisão dos jogadores quererem integrar o clube, bem como a possibilidade de aumentar a área de recrutamento do mesmo.

Por fim, o Lusitânia Lourosa possui também residências para acolher jogadores estrangeiros ou de outras zonas do país, acolhendo atualmente apenas jogadores do escalão de Juniores A e da equipa Sénior.



Figura 5: Academia Forte Paixão

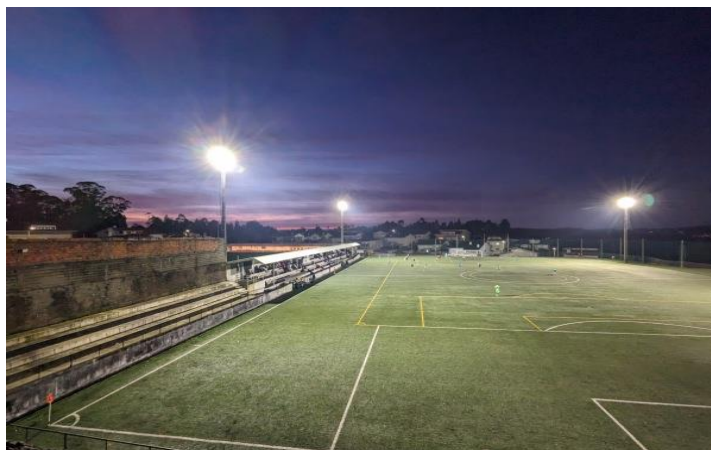


Figura 6: Campo Futebol ADC Sanguedo

2.3.5 Missão, Visão e Valores

Missão

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

Visão

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

Valores/Objetivos estratégicos

O atual departamento de futebol formação do clube: Tem como objetivos atingir uma formação de mestria, a nível pessoal e desportivo, e por arrasto atingir um prestígio ao nível competitivo de forma a poder formar os seus atletas ao mais alto nível nacional. Tem também como objetivo, proporcionar

aprendizagem aos praticantes menos desenvolvidos na modalidade, proporcionando um contexto de aprendizagem favorável para tal. Procura, a médio prazo, melhorar a qualidade da sua formação de forma a proporcionar melhores condições aos seus praticantes, bem como, formar jogadores que integrem o escalão principal.

Com um número aproximado de 300 praticantes, motivados para a atividade, é objetivo do departamento de formação do Lusitânia de Lourosa FC, aproveitar para proporcionar um contexto desportivo saudável, alicerçado num apoio à formação humana e educativa do praticante e toda a comunidade/agentes desportivos que a envolvem.

Perante uma sociedade cada vez mais exigente na formação destes jovens, onde a informação é de acesso rápido e fácil, são várias as situações de risco a que estes jovens são confrontados a cada momento. É acima de tudo pertinente, formar e informar estes jovens, com ajuda dos seus encarregados de educação, para a constituição de uma personalidade sólida, recheada de valores morais e éticos para a vida quotidiana. Ao mesmo tempo, proporcionar a prática desportiva a crianças e jovens mais carenciadas, aproximando-as de um contexto educativo favorável e motivador. É ainda objetivo deste departamento, aumentar o seu prestígio formativo perante a sociedade em que se insere, com reconhecimento das suas boas práticas formativas com interação com outras instituições da região, cujas sinergias favoreçam também a formação de todos os seus utentes.

2.4 Contexto Funcional

2.4.1 Equipa Sub-17

Este é, a par do escalão de Sub-19, o espelho do crescimento dos escalões de base, fruto da aposta na formação que se tem verificado. Após a subida aos campeonatos nacionais na época 2018/2019, este escalão de lá não mais saiu, e perspetiva assim permanecer na próxima época.

Como já foi referido anteriormente, esta época integrei a equipa de Sub-17 do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, que irá disputar o Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão, bem como a Taça Distrital de Aveiro da categoria.

2.4.2 Equipa Técnica

Treinador Principal – É o líder da equipa técnica. Responsável pela criação, transmissão e operacionalização do modelo de jogo e conceção de treino. Planeia a grande maioria dos treinos/exercícios, operacionalizando e gerindo-os durante a sessão de treino. A última palavra é sempre sua no que toca a todas as decisões tomadas relacionadas com a equipa, pois também é ele que dá a cara em caso de um resultado negativo.

Orienta as palestras de análise do adversário, realizadas no início do último treino da semana e, também, as reuniões nos dias de jogo, antes do seu início, ao intervalo e no fim. Responsável pela convocatória e decisão do 11 inicial. Cabe-lhe ainda a aprovação ou reprovação de possíveis reforços.

Treinador-Adjunto – Braço direito do treinador principal, auxiliando-o na grande maioria das tomadas de decisão. Planeia, controla e operacionaliza alguns exercícios durante a sessão de treino. Responsável pela análise do adversário bem como é ele que transmite grande parte dessa informação aos jogadores no último treino antes do jogo. Em dia de jogo orienta grande parte do aquecimento.

Preparador físico – Planeia e orienta a Parte Inicial do treino, bem como a ativação no aquecimento durante o jogo. Auxilia na gestão e controlo dos exercícios durante o treino. Trabalha com alguns jogadores que possam estar a fazer trabalho condicionado, em virtude de estarem limitados ou com alguma lesão. Em jogo, operacionaliza o aquecimento dos suplentes antes de entrarem.

Treinador de Guarda-Redes – Não está diretamente ligado à equipa técnica, mas sim a vários escalões do clube. Planeia, operacionaliza e controla o treino dos Guarda-Redes numa fase inicial do treino, trabalhando com eles de forma isolada. Quando estes já se encontram inseridos no treino, controla o seu

desempenho, auxiliando-os e ajustando alguns comportamentos. Em jogo, é responsável por realizar o respetivo aquecimento aos Guarda-Redes.

Treinador Estagiário (Eu) – Antes do início dos trabalhos, não imaginava que durante a temporada desempenharia diversas funções nos diferentes domínios do treino. Aquando do primeiro contacto com a equipa técnica, foi-me solicitado pelo treinador principal que, para além das funções de treinador estagiário, que comportava o contributo no planeamento, organização e avaliação do processo de treino, bem como a sua operacionalização, e de jogo, ajudasse o treinador-adjunto no trabalho de análise, assim como, caso existisse essa necessidade, coadjuvar qualquer um dos outros treinadores naquilo que fosse necessário.

Todavia, na prática, pouca participação ativa tive no processo de planificação das Unidades de Treino, algo de certo modo compreensível por ser um elemento novo numa equipa técnica que já trabalhava junta há algum tempo. Ainda assim, nunca deixei de refletir e discutir com a equipa técnica sobre as mesmas, procurando dar a minha opinião e arranjar soluções para evoluir o processo de treino sempre que fosse oportuno. Apesar de não me incluir no processo de planeamento propriamente dito, o treinador principal sempre se mostrou recetivo ao diálogo e ao debate de ideias, discutindo com cada um, escutando o ponto de vista de cada membro da equipa técnica.

O que é certo é que, em boa verdade, sobretudo no período preparatório, tive parte ativa nos diferentes domínios do treino. Auxiliei na gestão e operacionalização de alguns exercícios; ajudei o preparador físico a operacionalizar alguns exercícios nas Partes Iniciais do treino (por vezes quando o plantel era dividido em vários grupos). Numa ou outra ocasião cheguei a estar com o Responsável de Performance do clube a trabalhar no ginásio com alguns jogadores; e, por uma ocasião também auxiliei o Treinador de Guarda-Redes no treino dado aos mesmos. Na operacionalização dos exercícios em campo, fui, a pouco e pouco, aumentando a minha responsabilidade na gestão e controlo dos exercícios em que estava inserido, procurando sempre adotar uma forma de

comunicação e intervenção adequada ao contexto e a cada momento, pretendendo promover o comprometimento dos jogadores ao longo da prática.

Contudo, grande parte do meu contributo foi, como já referido, ajudar o Treinador-Adjunto na análise do adversário. Em conjunto reuníamos a informação recolhida pelos dois e preparávamos um vídeo, com os comportamentos e dinâmicas do adversário que iríamos enfrentar nos diferentes momentos e fases do jogo.

O trabalho de análise obrigou-me a muitas horas de ocupação em casa, muitas vezes até tarde (de madrugada), mas penso que me permitiu criar um certo espírito de resiliência e de sacrifício em prol do coletivo que nunca achei que pudesse possuir. Já o processo de análise em si é algo bastante simples de explicar. Procurava recolher o máximo de informação possível sobre os comportamentos e dinâmicas do adversário, nos vídeos dos jogos a que tínhamos acesso, nas diferentes fases e momentos do jogo. Tarefa essa que, muitas vezes, tinha um cunho pessoal derivado do conhecimento que cada um tem do jogo (o meu com uma boa cota parte nutrido das aulas da Metodologia de Futebol) e das vivências que possibilitam cada um ver um jogo de uma determinada forma e formar uma opinião sobre o mesmo.

Se à partida, as diversas funções que me foram pedidas faziam qualquer pessoa pensar que, possivelmente por ser estagiário, estaria a ser colocado de parte do processo de treino, servindo apenas como ajudante para o que fosse necessário, comigo também não foi diferente. Contudo, com o processo de reflexão diária que fui fazendo, cheguei à conclusão que este leque de funções que fui acumulando poderia ser positivo para a minha evolução enquanto treinador, sobretudo nos domínios em que não me sentia mais à vontade, onde, por iniciativa própria fui pesquisar mais para adquirir conhecimento e estar preparado em caso de ser solicitado pelo treinador principal.

2.4.3 Caracterização do Plantel

O plantel Sub-17 é constituído por 26 jogadores, incluindo 3 Guarda-Redes. É um plantel constituído maioritariamente jogadores sub-17 e por alguns jogadores sub-16.

Globalmente, o primeiro impacto que tive do plantel ao vê-los treinar não foi muito positivo. Fruto da experiência e conhecimento que já possuía anteriormente, e sendo o escalão Sub-17 um dos que mais acompanhei no antigo clube onde estive, pois competiam na 1ª Divisão Nacional de Juvenis, onde se debateram de igual para igual com todas as equipas, obtendo uma excelente classificação.

Por este ser um escalão que também compete em Campeonato Nacional, apesar de 2ª Divisão, não esperava encontrar uma discrepância tão grande entre uma equipa e outra. Não diria que esta diferença se nota no nível técnico, que também existe, mas é sobretudo na intensidade em treino e jogo, na capacidade física dos jogadores e na maturidade e conhecimento do jogo que demonstram pelas tomadas de decisão que efetuam. Ainda assim, pelo que tenho observado, existem neste grupo meia dúzia de jogadores interessantes em que perspetivo, se continuarem a trabalhar e evoluir, um futuro interessante podendo encaixar em equipas que disputam a 1ª Divisão Nacional. Fosse de Juvenis ou no futuro, na de Juniores.

Esta diferença pode ser explicada em parte pelo passado futebolístico da maioria dos jogadores que constituem este plantel. Na construção do mesmo, muitos jogadores foram recrutados a clubes que disputavam campeonatos distritais, em Aveiro e no Porto, bem como os que já estavam no quadro do Lourosa, onde nos escalões inferiores, a formação ainda não possui nem tem capacidade de recrutar os melhores jogadores do distrito, deparando-se, a maioria dos jogadores, com a sua primeira experiência num Campeonato Nacional apenas neste escalão.

É uma equipa em que se consegue montar um 11 inicial relativamente coeso e competitivo (diria que as posições onde precisava de uma melhoria mais

urgente é a de avançado e lateral direito, fruto de serem duas posições em que as soluções não dão muito rendimento à equipa, devido às limitações técnicas e táticas dos jogadores), mas que quando o treinador precisa de recorrer ao banco na procura de soluções ficam escassos os jogadores capazes de dar uma resposta capaz e manter ou aumentar a dinâmica e intensidade da equipa em campo.

2.4.4 Condições para a realização das atividades

O escalão de Sub-17 é, a par do escalão de Sub-19, uma equipa que compete em contexto de Campeonato Nacional, pelo que, pressupõem-se que terá todas as condições necessárias de apoio logístico e material, bem como para um planeamento cuidado e operacionalização do treino e todos os aspetos inerentes ao mesmo, relacionados com a preparação física ou análise de desempenho.

Pegando nestes dois últimos pontos, antes de ingressar no clube tinha a ideia de ser um clube com bastantes recursos a esse nível. De facto, aos dias de hoje, o clube oferece todas as condições para que uma equipa técnica possa trabalhar e preparar os jogadores nas diferentes dimensões como a física, com o ginásio equipado com materiais para trabalhar os diferentes grupos musculares, ou um auditório e equipamento que ajuda na análise e transmissão de informação mais teórica e tática aos jogadores. Contudo, esta é uma realidade bastante recente. Com a subida dos Juniores A à 1ª Divisão Nacional da categoria o clube decidiu investir na melhoria destes recursos, bebendo toda a formação desta evolução pois também pode usufruir destes meios. No meu entender é cada vez mais importante preparar os atletas nos diferentes níveis pois cada pormenor pode fazer a diferença quando estão em campo.

Contudo, se fora do campo é de louvar todo o apoio e suporte dado pelo clube, é em treino que o clube precisa urgentemente de dar um passo em frente na melhoria das infraestruturas. Tirando o escalão de Sub19, fruto da hora a que decorrem os seus treinos (16h00), todos os escalões de futebol de 11 veem-se obrigados a treinar a maioria da semana apenas em meio-campo de 11. No caso

dos Sub17, só no treino de quinta-feira é que dispõem do campo todo para treinar. Isto acarreta desde logo alguns inconvenientes.

Primeiro, na própria dinâmica do treino, sinto que se perde demasiado tempo na transição de um exercício para o outro, pois muitas vezes os jogadores ainda têm de estar à espera que o espaço de exercício seja montado (situação que se tenta dissimular colocando os jogadores a realizar alguns alongamentos, orientados pelo preparador físico). Depois quanto ao treino em si, sinto que em alguns exercícios o espaço se torna curto, quer pelo número de jogadores, quer pelo que se pretende trabalhar em alguns exercícios em que necessitávamos claramente de mais espaço.

Recordo uma situação fácil de explicar: num exercício em que o objetivo era trabalhar Transições Ofensivas e Defensivas (um exercício em que o grupo está dividido em três equipas, sendo que uma ataca outra num meio-campo e tenta fazer golo, enquanto a terceira equipa aguarda no outro meio-campo. Se a equipa que está a atacar marcar golo, vai atacar o outro meio-campo com o mesmo objetivo e assim sucessivamente. Se quem está a defender conseguir ganhar a posse da bola e passar a linha de meio-campo passa a atacar). O que se pretende observar quando se realiza este exercício é uma grande dinâmica e fluidez, com vários ataques num e noutro meio-campo, de forma a aproveitar a desorganização momentânea da equipa que está a defender. Porém, devido ao pouco espaço que existia, quem estava a defender, como tinha pouco espaço para cobrir, rapidamente se organizava, obrigando quem estava a atacar a abrandar o ritmo e passar para um ataque mais organizado. Exatamente o contrário daquilo que era pretendido, ataques/transições rápidas e bastante dinâmicas.

Por fim, as questões como treinar à noite e as implicações que isso acarreta, como os distúrbios no ciclo de sono (Knowles et al. 2018) que, segundo o mesmo autor pode prejudicar a força muscular máxima aguda. Ou um problema com que o clube se deparou com a iluminação que dificultou imenso a visibilidade durante os treinos, onde os jogadores por vezes reagiam em vez de

agirem fruto de só conseguirem ver a bola praticamente quando esta se encontrava em cima deles.

2.4.5 Contexto Competitivo Sub17

Na presente época, o escalão de Sub17 encontra-se a disputar o Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão, em que o principal objetivo passa por alcançar a 2.^a Fase – Subida e Apuramento Campeão, procurando colocar o escalão no principal patamar da categoria.

De acordo com a Federação Portuguesa de Futebol (2023), o Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão é disputado por 52 clubes, os 9 clubes que desceram do Campeonato Nacional de Sub-17 I Divisão da época anterior, 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais, os 23 clubes que asseguraram a manutenção na Prova e, na 2.^a Fase – Subida, o representante da Região Autónoma da Madeira e o representante da Região Autónoma dos Açores. É composto por duas fases, a 1.^a Fase, a 2.^a Fase – Manutenção e Descida, a 2.^a Fase – Subida e a 3.^a Fase – Apuramento de Campeão.

A 1.^a Fase é disputada por 50 clubes, que são divididos em cinco séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. Os 1.^o e 2.^o classificados de cada série, num total de 10 clubes, apuram-se para a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão. Os restantes 40 clubes apuram-se para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida, transitando para a 2.^a Fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.^a Fase.

A 2.^a Fase – Manutenção e Descida é disputada 40 clubes, que são divididos em cinco séries de oito clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. O emparelhamento é igual à 1.^a Fase. Os 4 piores classificados de cada série descem aos campeonatos distritais e os quatro piores 4.^o classificados de entre as séries, exceto se algum dos clubes da 2.^a Fase – Apuramento de Campeão que se qualifique para subir ao Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão seja das Regiões Autónomas. Nesse caso, por cada clube das Regiões Autónomas, desce o pior 4.^o classificado

subsequente de entre as séries. Os restantes clubes asseguram a manutenção na Prova.

A 2.^a Fase – Subida é disputada por 12 clubes, os 10 clubes apurados da 1.^a Fase, um representante da Região Autónoma da Madeira e um representante da Região Autónoma dos Açores, que são divididos em duas séries de seis clubes. Os primeiros classificados de cada série apuram-se para a 3.^a Fase – Apuramento de Campeão e sobem ao Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão, salvo se estiver em causa o cumprimento do limite regulamentar de clubes das Regiões Autónomas na I Divisão. Nessa situação, observa-se o seguinte:

a) Caso já exista um clube das Regiões Autónomas (RA) na Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão e dois clubes das Regiões Autónomas na Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão qualificados para subir, sobe clube melhor classificado de entre os dois e o 3.º classificado da outra série.

b) Caso já existam dois clubes das Regiões Autónomas na Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão e clube das Regiões Autónomas na Campeonato Nacional Sub-17 II Divisão qualificados para subir, o clube pior classificado da I Divisão das RA e o clube melhor classificado II Divisão das RA jogam uma eliminatória a duas mãos para apurar o clube que mantem/sobe ao Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão. Jogo 1 – Clube das RA pior classificado I Divisão x Clube melhor classificado II Divisão – Jogo 2.

c) Sem prejuízo da alínea anterior, quando aí se verifique a existência de dois clubes das Regiões Autónomas em posição de subida, sobe igualmente o 3.º classificado da outra série. Os restantes clubes do continente asseguram a manutenção na Prova. Os clubes das Regiões Autónomas que não se classifiquem nos lugares de subida descem aos campeonatos regionais.

A 3.^a Fase – Apuramento de Campeão é disputada por dois clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, conforme sorteio, para apuramento do Campeão.

3 Desenvolvimento da Prática

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivos de formação

O principal objetivo de formação foi o desenvolvimento dos jogadores nos diferentes níveis, quer como jogadores, quer como pessoas. Todas as escolhas para o desenvolvimento dos jogadores foram realizadas pela equipa técnica, desde a conceção do modelo de jogo e os seus princípios,

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

3.1.2. Objetivos de Preparação

Ao nível da preparação, foram definidos diversos objetivos, que visaram as diferentes condições presentes no futebol, a técnico-tática, a física e a psicológica.

Acerca da condição física, achamos que deveríamos trabalhar vários aspetos, nomeadamente coordenação motora, agilidade e amplitude de movimentos, uma vez que muitos jogadores eram débeis nesses aspetos. Focámos-mos ainda em desenvolver a potência/ força explosiva dos jogadores, e as suas capacidades aeróbias.

Em relação à condição psicológica, tentamos sempre que os jogadores sentissem prazer no que estávamos a realizar, pois quando as pessoas se

sentem felizes e satisfeito nas coisas que estão a fazer, estão mais motivadas. Para isso, utilizávamos muito exercícios de cariz mais lúdico, especialmente no início dos treinos. Penso que com isto ajudamos a fomentar o gosto pelo mesmo. Outro aspeto que tivemos sempre em mente foi tentar ter continuamente um grupo unido e coeso, uma vez que ia-nos ajudar a estar mais próximos dos nossos objetivos, e aumentar a motivação dos jogadores especialmente para treinar.

Finalizando, em relação à condição técnico-tática, procuramos desenvolver os jogadores a nível individual, além de nos focarmos no coletivo também. Devido ao tempo de treino que tínhamos, e ao espaço, não nos permitiu dedicar o tempo suficiente para realizar exercícios focados na técnica individual. Por isso, tentamos proporcionar exercícios o mais ricos possíveis, com muita especificidade, de maneira a eles estarem o mais preparados possíveis para a competição.

3.1.3. Objetivos de Performance

O objetivo do clube é a chegada à fase de apuramento de Campeão, para tentar a subida a I Divisão de Sub-17, mas sempre tendo em conta o desenvolvimento dos jogadores. O clube acha importante essa subida para se consolidar na região como uma das melhores formações. Com a subida à I Divisão ajuda no recrutamento, uma vez que fica mais fácil atrair jogadores, devido ao facto de poucas equipas na região se encontrarem no mais alto patamar nacional deste escalão.

3.2 Modelo de Jogo

Para mim, o Modelo de Jogo é o ponto de partida da representação prática da Ideia de Jogo ou Jogar de um Treinador. Para isso, primeiro é imperativo esclarecer a definição de Ideia de Jogo. Para Teoldo, Guilherme & Garganta (2020) as ideias estão relacionadas com a direção que damos à forma de resolução dos problemas. Normalmente, os treinadores têm ideias acerca do tipo de jogo que pretendem para a sua equipa. Sabem o que desejam nos diferentes momentos de jogo, sabem o que pretendem quando a equipa se encontra em

organização ofensiva, em organização defensiva ou nas respectivas transições (defesa-ataque e ataque-defesa).

A Ideia de Jogo é, por isso, influenciada à priori pelo conhecimento tático de cada treinador, a visão, idealizada (gosto ou não pessoal), que cada um tem de como a sua equipa se deve comportar nos diferentes momentos do jogo. É, também, afetada pela vivência que cada um tem enquanto treinador e/ou jogador, e o próprio país e cultura da região onde vive, entre outros fatores. Com o Modelo de Jogo, o treinador procura aproximar ao máximo aquilo que se observa no contexto prático com a Ideia de Jogo por si concebida. O Modelo de jogo pode ser afetado pelos jogadores que constituem a equipa e suas características e particularidades, o conhecimento que eles têm sobre o jogo, a forma como interpretam as ideias do treinador e a qualidade do desempenho das funções que lhes são atribuídas em jogo. O próprio adversário pode alterar parcialmente o Modelo de Jogo da equipa para esse jogo em específico. Segundo Castelo (2008), suporta-se na convergência de um conjunto de elementos estruturais específicos que derivam: i) da conceção de jogo do treinador; ii) dos constrangimentos de ordem cultural, estrutural, económico e humanos do Clube; iii) da dimensão estrutural da equipa; iv) da dimensão funcional da equipa; e, v) de princípios de orientação de resposta tática da equipa, perante as diferentes situações de jogo.

O modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986). Opinião sustentada por Caldeira (2013) que defende que o modelo de jogo é o conjunto de ideias de um treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa, em tudo aquilo que pensa e trará vantagens táticas e estratégias no sentido de vencer, não podendo resumir-se a uma representação estática dessas suas ideias pessoais a que recorre para a organização da equipa, ao invés deverá procurar uma representação dinâmica, flexível e plástica em permanente construção.

Em suma, o Modelo de jogo é um conjunto de orientações que o treinador transmite, através do processo de treino, para que os jogadores saibam como devem resolver os problemas de jogo durante os diferentes momentos. Essas orientações devem estar relacionadas com a qualidade dos jogadores, com a cultura do clube, se o clube a tiver de uma forma vincada. No entanto, deve ser aberto a que os jogadores possam colocar nesse modelo as suas características.

3.2.1 Organização Ofensiva

Esta fase caracteriza-se pelo momento quando a equipa tem a posse de bola e procura chegar ao objetivo maior do jogo (o golo). Aqui a equipa organizava-se num 1-4-3-3 (Figura 7), com um médio defensivo e dois médios interiores no setor intermédio. Deste modo, pretendíamos implementar os seguintes princípios:

1.^a Fase – Construção (Figura 8 e Figura 9)

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

2.^a Fase – Criação (Figura 10)

- “Campo grande” de modo a garantir largura e profundidade;
- Atrair para libertar jogadores;
- Alternância entre passe longo e curto para explorar as fragilidades do adversário;

- Médios com rotatividade para jogar entrelinhas;
- Extremos por dentro e laterais a darem largura;
- Variar o centro do jogo para o corredor contrário rapidamente.

3.^a Fase - Finalização

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

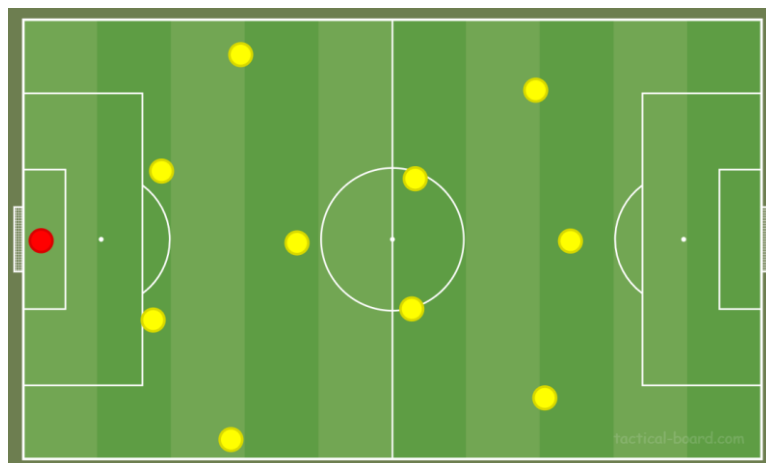


Figura 7: Sistema de jogo

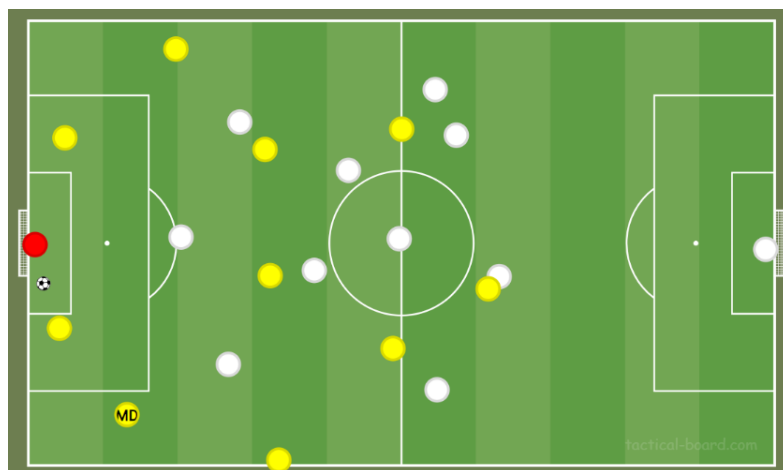


Figura 8: 1ª Fase de Construção

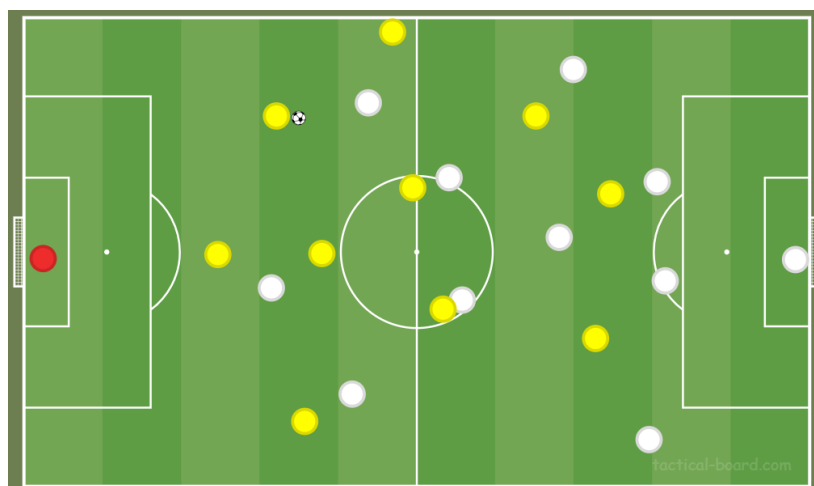


Figura 9: Extremos por dentro, Laterais a dar largura

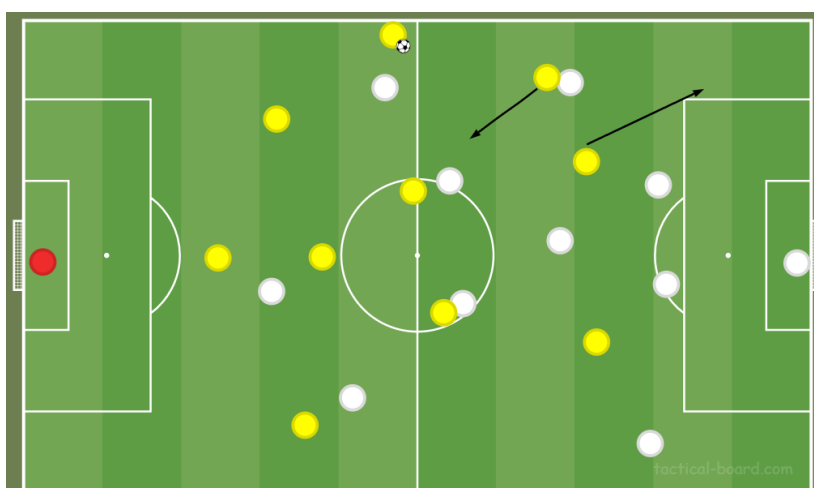


Figura 10: Exemplo desmarcações na profundidade

3.2.2 Transição Defensiva

Este reproduz o momento quando a equipa perde a posse de bola e tenta recuperá-la o mais rapidamente possível, representando os momentos seguintes após a perda da posse de bola. Assim, a nossa equipa tinha os seguintes princípios (Figura 11):

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

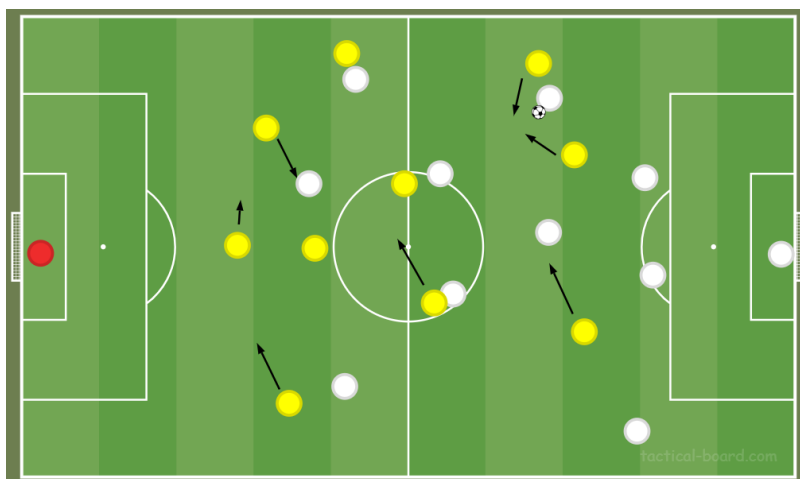


Figura 11: Exemplo comportamento após perda posse de bola

3.2.3 Organização Defensiva

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

1.^a Fase - Pressão bloco alto (Figura 12)

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

2.^a Fase - Pressão bloco médio

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

3.^a Fase - Pressão bloco baixo (Figura 13)

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

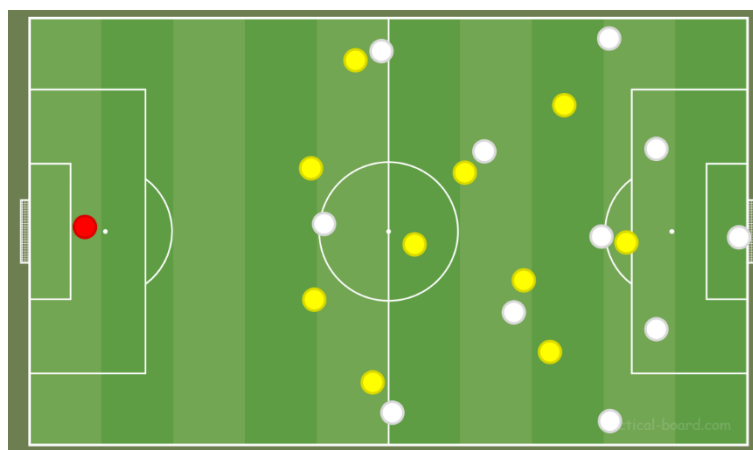


Figura 12: 1.^a Fase de Pressão

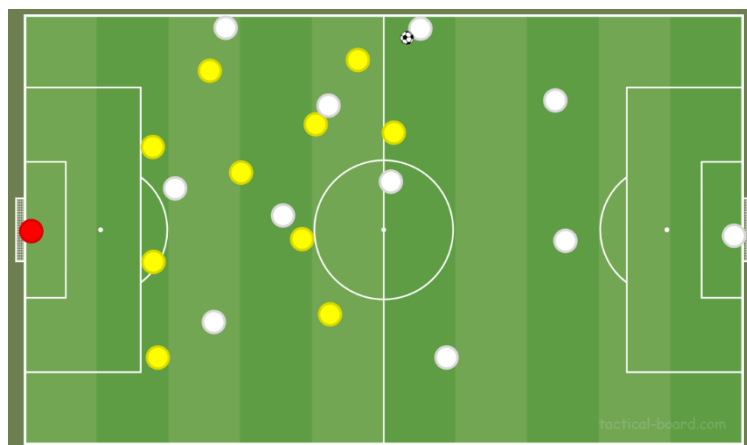


Figura 13: Equipa em Organização Defensiva

3.2.4 Transição Ofensiva

O momento de transição ofensiva representa o momento quando a equipa recupera a posse da bola. Neste momento, seguíamos os seguintes princípios (Figura 14):

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

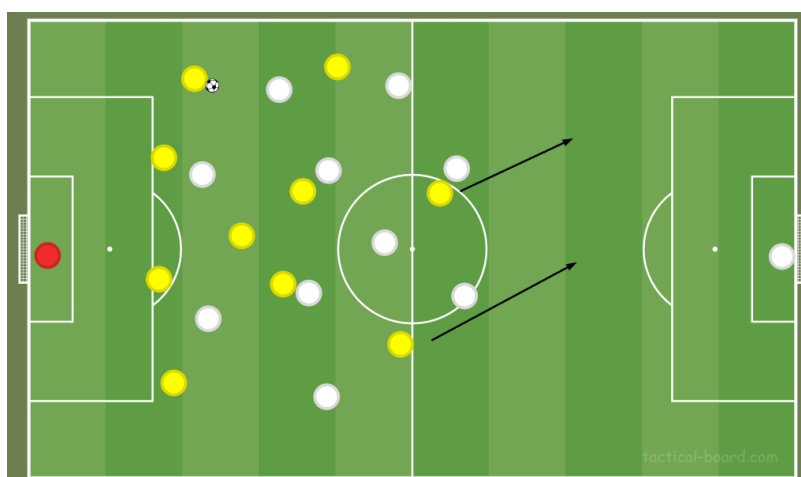


Figura 14: Exemplo comportamento após ganho da posse de bola

3.2.5 Esquemas Táticos Ofensivos

Os nossos princípios nos esquemas táticos ofensivos, são:

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

Cantos Ofensivos (Figura 15)

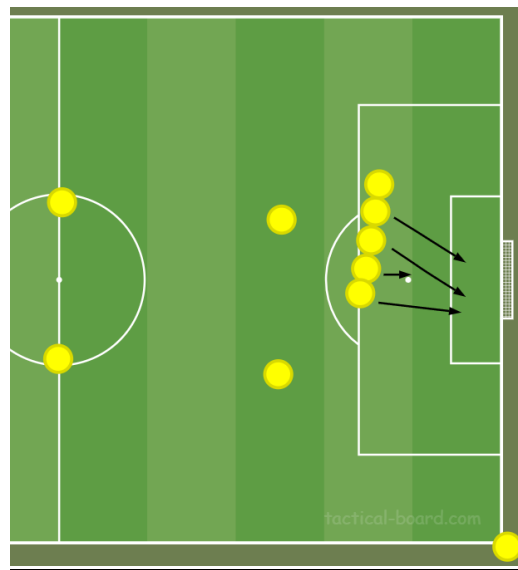


Figura 15: Canto Ofensivo

Livres Ofensivos (um exemplo) (Figura 16)

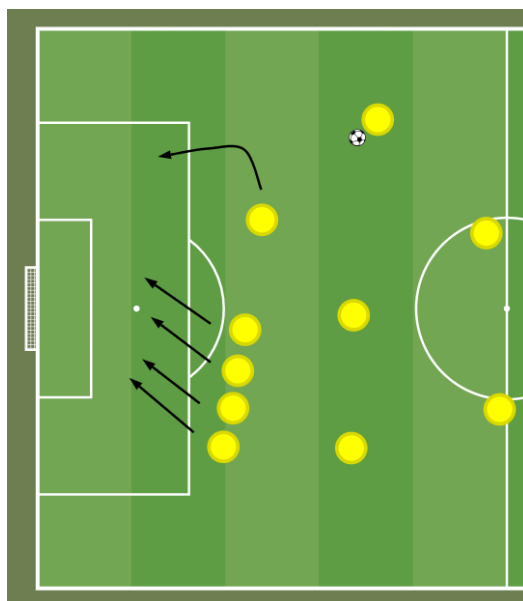


Figura 16: Livre Ofensivo

3.2.6 Esquemas Táticos Defensivos

Os nossos princípios nos esquemas táticos defensivos, são:

- Estilo de defesa mista;
- Agressivos sobre a bola;
- Jogadores ativos, podendo estar com pequenos saltos ao invés de estarem com os apoios fixos no chão, de forma a reagirem mais rápido aos cruzamentos;
- Apoios bem posicionados;
- Entrada da área bem protegida.

Cantos Defensivos (Figura 17)

- 1 jogador no primeiro poste (saía dessa posição e ia pressionar o portador da bola em caso de canto curto);
- Linha de 4 jogadores ao longo da linha da área de baliza;
- 3 jogadores em marcação individual;
- 2 jogadores perto da linha de meio-campo para uma eventual transição ofensiva.

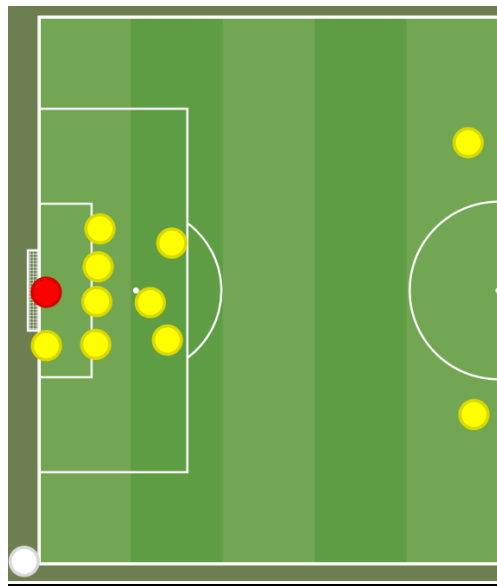


Figura 17: Canto Defensivo

Livres Defensivos (Figura 18)

- Barreira (número de jogadores que compunham a barreira era definido pelo Guarda-Redes);
- Linha defensiva normalmente colocada em cima da linha da área de penalti, em marcação à zona;
- 2 jogadores perto da linha de meio-campo para eventual transição ofensiva.

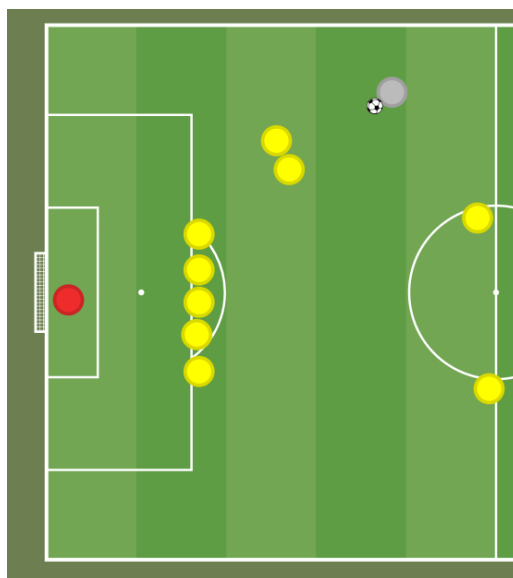


Figura 18: Livre Defensivo

3.2.7 Discorrendo sobre o Modelo de Jogo e sua compatibilidade

Ao analisar as características da equipa e dos jogadores que a compunham, tornou-se evidente que o modelo de jogo implementado foi uma das soluções possíveis que se ajustou ao rendimento que os jogadores eram capazes de produzir. Considerando o contexto em que estivemos inseridos, o escalão dos jogadores, a sua faixa etária, ao passado em termos de futebol e formação e às suas vivências, a equipa técnica procurou conciliar a ideia de jogo do treinador principal com o Modelo de Jogo trabalhado ao longo do processo de treino.

Iniciando pelo sistema de jogo utilizado, a escolha pelo 1-4-3-3 parece ser uma solução adequada, pois é um sistema relativamente fácil para os jogadores entenderem e se orientarem em campo, sendo um sistema de jogo bastante comum nos escalões de formação. Com o decorrer dos treinos fui-me apercebendo que o conhecimento tático dos jogadores era reduzido. Não só pelas decisões que tomavam em diversos momentos de jogo ou treino, mas também em algumas oportunidades que tive para conversar individualmente com alguns jogadores. Nessas conversas, foi notória a dificuldade que tinham em perceber o jogo e como deviam atuar consoante o contexto, o

posicionamento dos colegas, dos adversários e da bola, e o seu próprio posicionamento. Em alguns casos, quando questionados do motivo de terem tomado determinada decisão, não conseguiam justificar. Este facto pode ser explicado pela idade jovem que ainda possuem, que não permite perceber o jogo na sua plenitude, bem como pelo passado futebolístico de muitos jogadores. Muitos deles vêm de um contexto competitivo de campeonatos distritais, tendo este ano a primeira experiência num campeonato nacional, onde, fruto da minha experiência, o jogo é mais anárquico e organizado, respetivamente.

A escolha por um sistema de quatro defesas parece-me acertada pois o plantel dispõe de três Defesas Centrais de boa qualidade, onde qualquer um pode ser titular. Os dois Defesas Laterais titulares, apesar da boa capacidade técnica, fisicamente não teriam capacidades para jogar numa linha de cinco, onde teriam todo o corredor lateral sobre a sua responsabilidade, o que, na minha opinião, sentiriam bastantes dificuldades durante o jogo. Os três médios, jogando num sistema de um Médio Defensivo e dois Médios Interiores, parece-me a opção adequada ao que é a quantidade e características das opções à disposição. Ainda assim, eu gostaria de poder experimentar e verificar o resultado de inverter este triângulo, alinhando com dois Médios Centro e um Médio Ofensivo. Nessa “posição 10”, colocaria aquele que, para mim, é o melhor jogador do plantel, que tem jogado a Médio Interior no sistema utilizado, mas que, se eu fosse Treinador Principal, gostaria de o ver a jogar mais à frente no campo, dando-lhe mais liberdade de movimento do que tem atualmente. Os três jogadores da frente também me parece uma escolha acertada (outra opção válida seria jogar com dois jogadores na frente), em virtude de termos dois extremos criativos, com boa capacidade de desequilíbrio e um Ponta de Lança forte fisicamente, alto, mas simultaneamente, com uma boa mobilidade para circular pelos diferentes corredores, segurando bola e servindo os colegas.

Sou da opinião de que, com este plantel, o Treinador Principal deveria tentar focalizar o seu jogo mais por terrenos interiores, dado ser o espaço onde estão posicionados os jogadores com melhor qualidade de jogo e capacidade de decisão. Porém, o que se verificou na prática foi que, em vários momentos, a equipa insistia em ligar o jogo a partir das laterais sendo, em muitas ocasiões a

única solução para avançar no campo era passarem ao Extremo do seu lado. Este comportamento e falta de variabilidade levava a nossa equipa a perder soluções para poder jogar, tornando os nossos ataques algo previsíveis e simples de defender. Contudo, e aí entra o conhecimento e a compreensão do jogo por parte dos jogadores, situações como a referida anteriormente seriam evitáveis se os jogadores entendessem e executassem o que lhes era pedido. No caso dos Extremos, pretendia-se que ocupassem uma linha interior, traduzindo-se em mais uma solução de ligação de jogo, caso os Médios Interiores estivessem com marcação. A pouca mobilidade dos próprios Médios para serem solução, ou para desposicionarem a defesa adversária e abrir espaço também se verificou ser um problema. O que sentia a observar os jogos era que os nossos médios se deixavam marcar pelo adversário quando a equipa tinha bola, estando várias vezes “tapados” pelo adversário, impossibilitando receberem um passe. Uma possível solução seria desmarcarem-se, procurando ser uma linha de passe nas costas do adversário direto, de forma que este não se apercebesse do seu posicionamento.

A defender, acima de tudo, faltou incutir uma maior agressividade aos jogadores. A equipa perdeu imensos duelos, tanto no chão como aéreos. A orientação da pressão verificou-se também um problema. Desde o Ponta de Lança não existia um plano claro de como o bloco defensivo se deveria comportar. Por exemplo, orientar o adversário para um corredor para intensificar a pressão, ou algum estímulo que levasse a equipa a mudar o comportamento e a subir as suas linhas defensivas. Este cenário levou, muitas vezes, a desgastar os jogadores da frente em vão e sem retirar grandes dividendos dessas ações defensivas. Um bom exemplo que ajuda a explicar estas imprecisões verificou-se quando a nossa equipa jogava contra um adversário que se apresentava num sistema com cinco defesas. Numa equipa com quatro defesas o nosso Ponta de Lança procurava condicionar os dois Defesas Centrais adversários, enquanto os nossos Extremos marcavam zonal ou individualmente os Defesas Laterais contrários. Com cinco jogadores na linha defensiva adversária, a nossa equipa tinha muita dificuldade na 1.^a Fase de pressão. O nosso Ponta de Lança tinha imensas dificuldades em defrontar os três Defesas Centrais e os nossos

Extremos mostraram-se com várias indecisões entre pressionar os Defesas Laterais/Alas e os Defesas Centrais Direito/Esquerdo. Tudo isto levou a situações de inferioridade numérica da nossa parte, ou a jogadores adversários avançarem com bola para o nosso meio-campo defensivo sem qualquer tipo de marcação, pois os nossos Defesas Laterais também não subiam no campo para fazer essa pressão.

Nas bolas paradas, a falta de agressividade nos duelos foi também um problema, com a equipa a sofrer alguns golos nesses momentos, resultando na perda de pontos importantes. Uma possível solução que eu equacionava era colocar mais gente dentro da grande área, possivelmente os 11 jogadores, colocando 1 jogador no 1º poste, uma linha de 5 na pequena área (defesa à zona) e 4 jogadores em defesa individual, como mostra na Figura 19 abaixo, ao invés do posicionamento adotado pela equipa técnica.

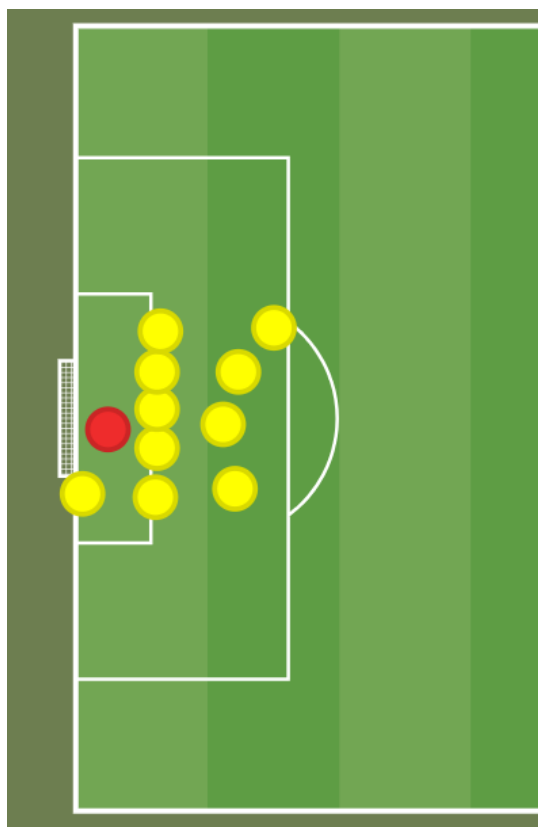


Figura 19: Possível solução Canto Defensivo

3.2 Metodologia e Microciclo Padrão

Através da Figura 20 é possível perceber a organização mais frequente do nosso padrão semanal com o Jogo a acontecer no domingo de manhã. O nosso padrão semanal é composto por quatro treinos como é apresentado na Figura 20. As Unidades de Treino foram realizadas ao final da tarde. Esta organização é de certo modo influenciada e escolhida pela coordenação do clube, fruto da logística dos recursos materiais e da existência de apenas um campo para todos os escalões.



Figura 20: Microciclo Padrão

3.2.1 Domingo - Dia de Jogo

Domingo, o dia do jogo, é o dia mais ansiado pelos jogadores e mais aquisitivo do padrão semanal, não existindo nada mais rico do que o jogo, devido ao contexto informacional que a competição cria aos jogadores. É para este dia que se planeia e se trabalha ao longo de toda a semana.

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

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

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

3.2.2 2.^a Feira - Recuperação Passiva (Folga)

A segunda-feira representa o dia imediatamente após o jogo, no qual sugere-se folga (Borges et al., 2014). Este dia representa um dia de recuperação passiva, ou seja, folga coletiva para todo o plantel. O objetivo desta folga é garantir que existe recuperação dos jogadores, não só física, mas também mental, devido a todo o esforço que o jogo exige.

No meu entender, neste dia a recuperação não é só física e fisiológica, mas também psicológica, por isso a equipa técnica prefere que os jogadores despendam algum do seu tempo com a família e amigos, aspeto crucial para a manutenção da saúde mental, algo em que não tive qualquer contribuição para esta escolha, mas que estou de acordo. Santos e Pinheiro (2020, p.114) manifestam opinião similar quando referem que *“Os treinadores que preferem atribuir folga no dia seguinte ao jogo, consideram que após o momento competitivo os atletas deverão ter um espaço para realizarem as suas atividades de cariz pessoal (...) Ao que parece folgar no dia seguinte ao jogo permitirá, sobretudo, uma melhor recuperação da fadiga mental”*.

Na minha opinião, e se fosse eu o Treinador Principal, outra opção que eu equacionava, num Microciclo com jogo Domingo a Domingo, seria a realização de treino no dia seguinte ao jogo, dando apenas folga aos jogadores na terça-feira. Esta opção prende-se sobretudo por dois aspetos. O primeiro surge para aproveitar o dia seguinte ao jogo para dar uma carga o mais aproximadamente possível à de jogo aos jogadores menos utilizados. Com este trabalho pretendia,

acima de tudo, manter os jogadores em forma e preparados para a qualquer momento serem chamados à titularidade, estando aptos para dar uma boa resposta. Procuraria também trabalhar a questão mental e fatores como a motivação e a prontidão para treinar.

O segundo ponto deriva da distância temporal para o jogo, estando ainda fresco na memória dos jogadores, aproveitando para, ainda antes do treino de campo, mostrar algumas imagens do jogo anterior. Debatendo e discutindo com os jogadores aquilo que foram os seus comportamentos em jogo, dando o ponto de vista da equipa técnica, mas ouvindo também o deles. No dia seguinte, terça-feira, os jogadores teriam então a sua folga, colocando “para trás” o jogo anterior e preparando-se para iniciar um novo ciclo de treinos na quarta-feira.

Contudo, percebo que esta opção também possui as suas limitações. Após um jogo, e toda a carga emocional que este aporta, muitos jogadores sentem a necessidade de ir espairecer e aliviar o stress acumulado do jogo. Especialmente no Alto Rendimento, e falo em concreto do futebol profissional, muitos jogadores não são naturais da localidade do clube que representam, tendo as suas famílias longe e, certamente, querem aproveitar para passar o resto do dia de jogo e, em caso de folga, o dia seguinte com os seus entes queridos.

3.2.3 3.^a Feira - Recuperação Ativa

Este dia representa o primeiro treino da semana, em que os jogadores ainda não se encontram recuperados, apresentando sinais de fadiga. Carvalhal (2014), entende que a melhor forma de recuperar é solicitar as mesmas estruturas que o jogo solicita, abordando alguns sub-princípios em situações que sejam descontínuas, com tempos de pausa frequentes para os jogadores recuperarem. Posto isto, o plantel vai requerer um trabalho de natureza particularizado em que, os jogadores que jogaram no jogo anterior realizam trabalho de recuperação e os que não jogaram ou que jogaram pouco tempo fazem um treino com estímulos o mais semelhante possível aos do jogo, uma vez que não foram sujeitos à carga física e mental do jogo anterior.

Segundo Tobar (2018, p.182) nesta sessão de treino, os estímulos devem ser curtos e de “elevada intensidade”, solicitando fundamentalmente a mesma matriz metabólica implicada na concretização do jogar, e proporcionando períodos de recuperação largos. O mesmo autor (Tobar, 2018, p.187) refere que os jogadores que não jogaram devem ser sujeitos a um esforço muito similar ao da competição. Nesta lógica, no início do treino dividíamos o grupo em dois, grupos dos jogadores que jogaram e grupo dos jogadores que não jogaram. Os jogadores que não jogaram ou jogaram poucos minutos iriam realizar um treino onde procuraríamos dar-lhes estímulos e sobretudo carga idêntica à experienciada em jogo.

Com todo o grupo, era hábito começarmos o treino com exercícios de “meinho” (Figura 21) como exercícios lúdicos. Posteriormente, o grupo dos jogadores que não jogaram realizava um circuito sem bola, com exercícios de mudança de direção, saltos e coordenação a uma intensidade elevada e com pouco tempo de pausa entre as séries. Seguidamente, realizava um exercício de jogo reduzido. O grupo dos jogadores que jogaram realizava o mesmo circuito com uma intensidade mais baixa e depois realizavam exercícios mais lúdicos, nomeadamente futvolei.

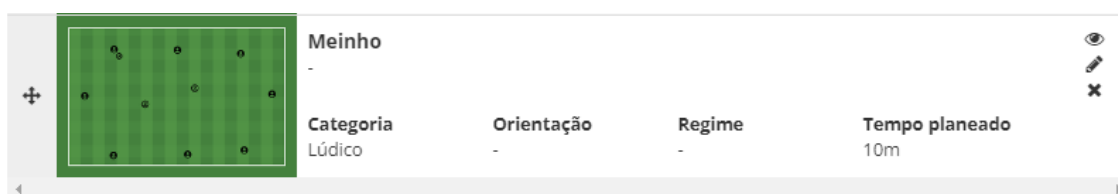


Figura 21: Meinho

Com este exercício (Figura 21) iniciávamos normalmente todas as sessões de treino, permitindo criar um ambiente mais leve no início do treino. Usávamos em quase todos os treinos, pois o treinador principal entendida que era benéfico criar um bom ambiente no início do treino, promovendo a coesão no grupo, uma vez que os jogadores tinham estado o dia todo a ter aulas e considerava que lhes permitia desenvolverem um espírito de boa disposição antes de cada treino. Por vezes também recorriamos a este exercício, enquanto a equipa técnica preparava os espaços de jogo para o treino. Este exercício era organizado por

norma com grupos de 10 jogadores, com 8 jogadores por fora e 2 por dentro. Para evitar que houvesse uma carga muito elevada e de longa duração para os jogadores do meio, a cada toque na bola que esses dessem, acontecia a troca, com quem errasse a ação.

Neste exemplo (Figura 22) temos um exercício em regime de circuito, onde acabamos por realizar vários exercícios em simultâneo (coordenação, saltos frontais, mudanças de direção). O circuito era realizado pelos dois grupos de jogadores, em que o grupo dos jogadores que não jogaram realizava a uma intensidade alta, e o outro grupo realizava a uma intensidade entre baixa a moderada. Fazíamos repetições de 1.00 minuto a 1.30 minutos, com um tempo de pausa de pelo menos o dobro, realizando por norma 3 repetições.

Penso que o circuito poderia ser realizado com bola e com alguma finalização, incidindo em princípios micro, e aproveitando para desenvolver algumas componentes técnicas dos jogadores (por exemplo, passe, receção, finalização, coordenação, etc.), mas como só tínhamos meio-campo e 1 hora de treino no terreno não ia haver nem espaço nem tempo para termos os dois grupos a trabalhar em simultâneo nestes moldes.



Figura 22: Circuito Recuperação

Depois do circuito, os jogadores que jogaram mais tempo, iam realizar um exercício de futvolei (Figura 23).



Figura 23: Futvolei

Para os jogadores que não jogaram, realizávamos uma situação de jogo reduzido. A escolha deste exercício (Figura 24) passava por tentar que houvesse muita competitividade, fomentando esse espírito nos jogadores. A ideia era que os jogadores trabalhassem na máxima intensidade, durante pouco tempo e com pausas maiores, para não comprometer os próximos treinos aquisitivos. Apesar de na literatura podemos ver que neste dia os jogadores que não jogaram deviam ser expostos a estímulos semelhantes aos da competição, não tínhamos jogadores nem espaço suficiente para retratar com maior rigor o contexto de jogo. Perante este cenário, tentamos trabalhar de uma forma intermitente, mas numa escala menor, ou seja, procuramos usar um espaço reduzido (pouco mais do que a grande área), para que houvesse muita finalização, fazendo com que se verificasse muitas ações efetuadas pelos jogadores (contatos com a bola, duelos, mudanças de direção, travagens e acelerações) e muita competitividade. Neste jogo, não era oferecido um feedback muito rigoroso, passando mais pelo feedback motivacional, deixando os jogadores tentarem resolver os problemas que a outra equipa lhes causava. Em relação ao tempo, os jogos eram curtos (entre 2.30 minutos a 3 minutos) com tempos de recuperação de aproximadamente 2 minutos.

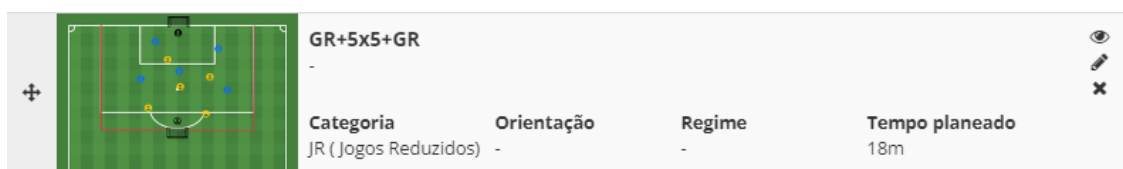


Figura 24: GR+5x5+GR

3.2.4 4.ª Feira - Treino em regime de “Tensão”

Neste dia, estamos no terceiro dia após a competição, onde ainda existe alguma fadiga em grande parte dos jogadores, especialmente aqueles que estavam a ser sujeitos a mais minutos de utilização. Embora alguns jogadores já possam estar recuperados da competição, uma grande parte da equipa ainda não tem a total capacidade de realizar um esforço em condições semelhantes aos do jogo, como refere Tobar (2018, p.191). Este dia representa o 1º dia aquisitivo do nosso padrão semanal, todavia, o trabalho realizado deve incidir numa escala mais individual.

O treino era caracterizado por exercícios em espaço reduzido, poucos jogadores e com muita intermitência em relação à prática e às pausas. A nível fisiológico, o treino, se não fosse acautelado o tempo de exercitação e o tempo de recuperação, seria muito exigente para os jogadores, pois obrigava a muitas ações num curto espaço de tempo, com muitos duelos, travagens e mudanças de direção. Relativamente aos conteúdos tático-técnicos, este treino, tinha como principal objetivo o desenvolvimento de comportamentos setoriais nos momentos de organização e nos momentos de transição, nomeadamente a mudança de atitude (ofensiva para defensiva e vice-versa), a reação à perda da bola, entre outros.

Neste exercício (Figura 25), cada uma das 3 equipas era constituída por 5 ou 6 elementos. Uma equipa iniciava em processo defensivo, e três dos jogadores estão a pressionar uma das equipas adversárias, enquanto os restantes se posicionam em cobertura, no espaço central do espaço de jogo. A equipa em posse, terá de realizar um determinado número de passes (dependendo da complexidade que queríamos no treino), e, caso o consiga vai tentar ligar para o espaço onde se encontra a outra equipa, efetuando o passe pelo chão. A equipa que tem a posse de bola, no caso de a perder, deverá reagir rapidamente e impedir que a equipa adversária consiga a transição para o outro lado. Era comum dividirmos os dois espaços em quadrantes, para os jogadores terem uma melhor perceção de onde se devem colocar para uma ocupação racional do espaço.

Para mim, este exercício é muito interessante pois, apesar de o foco central ser nos momentos de transição, permite também desenvolver a manutenção da posse de bola em espaços curtos, a ocupação racional dos espaços, a tomada rápida de decisão e certos princípios, nomeadamente o “campo grande” quando temos a posse de bola.

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

Figura 25: 6x3(+3)x6

Neste exercício (Figura 26), também era dado o foco nos momentos de transição e em alguns aspetos da organização ofensiva e defensiva. O exercício era iniciado com uma equipa no centro do campo e as duas restantes defendendo as respetivas balizas. A equipa ao centro iniciava com a posse de bola e escolhia uma baliza para atacar. Se a equipa marcasse golo, recebia novamente a posse de bola e atacava a baliza contrária. Se a equipa conseguisse finalizar, mas não marcasse golo, a bola era reposta pelo GR da equipa que defendia, e que passava a ter o objetivo em ligar a bola pelo chão com a equipa que defendia a baliza contrária. Se houvesse sucesso, atacavam essa mesma baliza, se não houvesse sucesso, continuavam a defender. Se a equipa que estivesse a atacar, perdesse a posse de bola, deveria reagir rapidamente para tentar recuperar a bola e retomar o ataque, evitando que a equipa que a recuperou conseguisse ligar do lado contrário. No meu entender, este exercício é bastante completo, visto que não trabalha só os momentos de transição, mas também permite desenvolver 1.^a fase de construção e a 1.^a fase de pressão, bem como o comportamento defensivo da equipa, defendendo como um bloco.

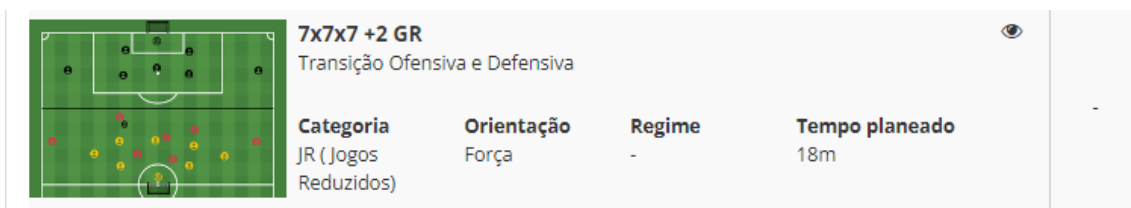


Figura 26: 7x7x7+2 GR

3.2.5 5.^a Feira - Treino em regime de “Duração”

De forma a respeitar o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, neste dia deve-se privilegiar a organização coletiva, num padrão de desempenho e de esforço mais próxima da competição, num regime de contração muscular com maior duração e com tensões e velocidades mais reduzidas que a sessão anterior. A duração e dimensões dos exercícios são maiores numa unidade de treino menos descontínua (Carvalho, 2014).

Este dia representa o dia de regime de “duração”, onde pretendemos desenvolver sobretudo os grandes princípios do modelo de jogo, nomeadamente as ligações globais ou intersectoriais. Por conseguinte, é o treino com maior dimensão aquisitiva. Permite-nos trabalhar as ligações entre o setor defensivo, setor médio e setor ofensivo. Temporalmente, este treino ocorre no dia que se encontra mais afastado da competição anterior bem como da que se segue. Neste dia a equipa como um todo já se encontra totalmente recuperada e em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição. Para isso realizamos exercícios com maior número de jogadores, num espaço com dimensões semelhantes ao da competição e aumentando o tempo dos mesmos, como refere Mendonça (2016). Embora nesta sessão de treino haja um esforço semelhante ao da competição, este nunca será da mesma exigência que o jogo propriamente dito, dado todas as particularidades que compõem o mesmo e que são impossíveis de replicar em contexto de treino. O tempo de exercitação pode ser menor e mais controlado para que não haja demasiado cansaço dos jogadores. Esta é a mais contínua de todas as sessões de treino do padrão semanal, mas deve ser descontínua também. Ou seja, deve-se manter o correto fracionamento das dinâmicas treino-recuperação para termos a intensidade

máxima em cada repetição do exercício. Isto é, fazer um exercício por 25 ou 30 minutos seguidos é diferente de fazer o mesmo exercício dividido em 3 repetições de 10 minutos, com intervalos curtos para haver hidratação e recuperação, como refere como refere Tamarit (2013).

Neste dia, o treino era voltado para a organização coletiva ofensiva e defensiva da equipa. Os exercícios utilizados eram realizados em espaços grandes, com muitos jogadores envolvidos e os tempos de execução aumentavam, diminuindo os tempos de pausa. A complexidade dos exercícios também aumentava, uma vez que tinham como objetivo a junção de todos os princípios fundamentais e o seu transfere para o jogo coletivo da equipa. No plano fisiológico, a capacidade motora mais trabalhada era a resistência específica necessária para o jogo de futebol.

Neste exercício (Figura 27) temos 2 equipas a jogar por dentro, e 1 por fora a apoio. As equipas dentro têm o objetivo de passar com a bola controlada por uma das portas que a equipa adversária defende. Se tiver sucesso marca 1 ponto. Se conseguir passar com a bola controlada depois de tabelar com o apoio frontal situado no meio das duas portas, marca 2 pontos. Desta forma, damos um bónus à equipa que cumprir com o comportamento que a equipa técnica pretende. A equipa que defende, ao recuperar a bola, deve variar o centro do jogo, de forma a aproveitar o espaço que a equipa adversária concede. Por norma, realizávamos 3 repetições de 7 minutos.

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

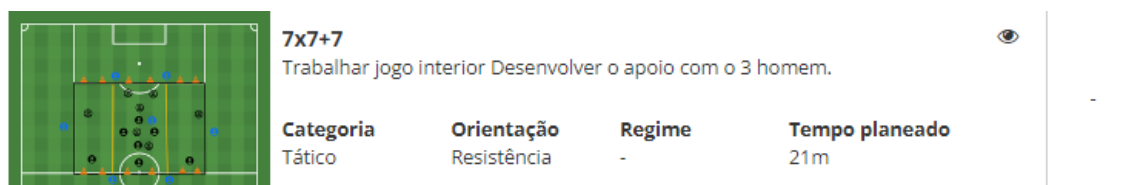


Figura 27: 7x7+7

Este exercício (Figura 28) aparece numa lógica de continuidade do aumento da complexidade, visto ser o jogo propriamente dito. Foi usual fazermos este tipo de trabalho à quinta-feira, sendo comum adicionarmos algumas condicionantes que nos permitam desenvolver com mais foco certos princípios. Este jogo era maioritariamente em meio-campo, visto ser o espaço que nos estava destinado. Por vezes, quando a equipa que treinava na outra parte do campo, não usava o espaço todo, aumentávamos um pouco mais. As condicionantes dependiam sempre dos objetivos pretendidos para o treino e serviam para potenciar os mesmos. Por norma, o tempo de exercitação era dentre 10 a 12 minutos, e trocávamos as funções das equipas, uma vez que normalmente a equipa que estava em ataque para a baliza fixa, tinha condicionantes para desenvolver a organização ofensiva.



Figura 28: GR+8x8+GR

3.2.6 6.^a Feira - Treino em regime de “Velocidade”

Esta sessão é o último treino aquisitivo do padrão semanal e é mais voltado para a “velocidade”. Estamos perante a última sessão de treino do padrão semanal, onde temos de ter em atenção a proximidade com o jogo e, também, o desgaste acumulado pelas duas sessões de treino anteriores (especialmente a sessão do dia anterior). O regime de contração caracteriza-se por uma elevada velocidade de contração, curta duração e tensão não máxima (Carvalho, 2014). Posto isso, a equipa técnica pensou predominantemente em

exercícios em escalas mais micro e de finalização, procurando utilizar exercícios que não causassem um elevado nível de fadiga. Utilizamos também exercícios para desenvolver a parte mais estratégica do jogo e esquemas táticos. Era hábito, também, a realização de jogos de natureza lúdica no início, nomeadamente “futvolei”, para criar um clima de treino mais leve. No plano fisiológico era mais voltado para o trabalho da “velocidade”.

Nesta sessão, depois do aquecimento, era comum realizarmos um trabalho complementar com incidência na velocidade. Uma vez com bola, outras vezes sem ela. Quando era sem a bola, colocávamos os atletas 1x1, e dávamos vários estímulos, por exemplo com a cor de dois sinalizadores, ou com números pares e ímpares. Por exemplo, se o sinalizador fosse vermelho saíam para a direita, se for azul para a esquerda. As saídas em velocidade, eram entre 30 e 40 metros. No exercício com bola, os jogadores saíam 1x1, e a bola era colocada a distâncias entre 30 e 40 metros de onde os jogadores iniciam a corrida. Os jogadores partem ao apito e quem chegar primeiro finaliza na baliza. Penso que estes exercícios de competição eram adequados para este trabalho, devido ao facto de os jogadores trabalharem melhor estando em competição. Por vezes, por falta de tempo, realizávamos só saídas sem competição nenhuma. Nessas ocasiões, era perceptível a falta de empenho de alguns jogadores.

Neste exercício (Figura 29), era dado o foco para as 2.^a e 3.^a fases da Organização Ofensiva, em que 7 atacantes (ponta de lança, extremos, alas e médios-interiores), tentavam finalizar contra 5 defensores. Este exercício permitia-nos trabalhar a entrada na área em jogo apoiado, ou rematar de fora da área. Cada jogo durava entre 30 a 45 segundos no máximo, obrigando os jogadores a serem objetivos, e a decidirem rápido. Esta era uma das maneiras de trabalharmos a finalização, em exercícios de decisão aberta e com oposição, levando os jogadores a entenderem o jogo para ultrapassarem a oposição dos adversários.

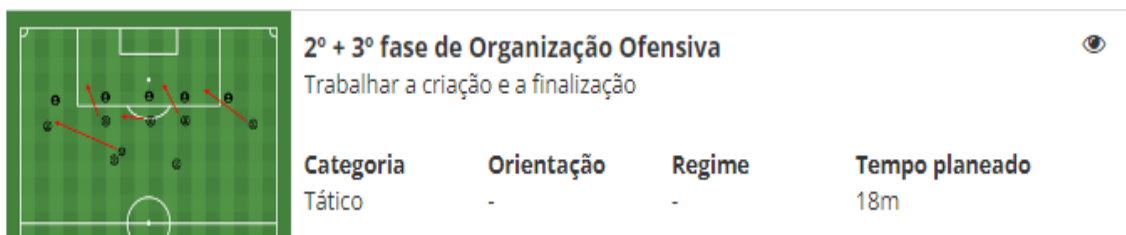


Figura 29: 2ª + 3ª Fase de Organização Ofensiva

Este era um exercício (Figura 30) que também fazíamos algumas vezes, em que saíam 2 jogadores da mesma equipa para tentar finalizar contra 1 opositor, depois de finalizarem juntam-se 2 jogadores ao defensor e atacam com superioridade numérica os 2 adversários. Neste exercício desenvolvíamos a decisão do jogador e a finalização. Situações de 2x1 ou 3x2 podem existir em muitas ocasiões num jogo de futebol, e nós, enquanto equipa técnica, consideramos que ao realizarmos este exercício estamos não só a trabalhar a finalização com oposição, como também estamos a desenvolver o jogador a decidir melhor nos diferentes momentos do jogo. Por exemplo se vai para o 1x1 com o adversário, ou se faz a combinação direta com o colega.

Era neste dia que o treinador, ainda antes de os jogadores irem para o campo, reunia-se com toda a equipa no auditório e eram dadas informações relativas ao adversário, mostrando imagens do mesmo (o que nem sempre era possível pois nem todas as equipas filmavam os jogos, nem conseguíamos ter acesso a todos), salientando alguns comportamentos padrão identificados pela equipa técnica relativos ao adversário e algumas estratégias para pôr em prática no jogo para contrariar e/ou “ferir” o adversário.

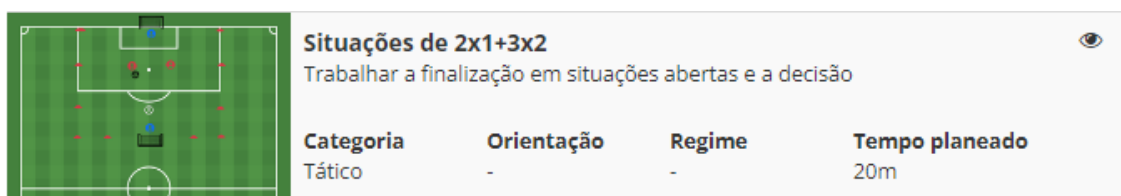


Figura 30: 2x1+3x2

3.2.7 Sábado - Folga

Folga para todos os jogadores e equipa técnica. Esta folga deve-se sobretudo a questões de natureza logística. Dado ser um sábado e fruto de o clube possuir apenas um campo, este encontra-se ocupado praticamente o dia todo, com jogos desde os escalões mais novos até aos mais velhos, o que impossibilita que uma equipa que jogue ao Domingo possa treinar nesse dia.

Se eu fosse Treinador Principal, era neste dia que trabalhava questões mais ligadas aos Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos, podendo este momento ser trabalhado também ao longo da semana e trabalhava alguma questão ou comportamento que quisesse ver espelhado em jogo, fazendo alguns ajustes ou limando os últimos pormenores na preparação do jogo. Nestes exercícios teria sempre de ter em atenção a componente física e o desgaste físico, dada a proximidade com o dia de jogo.

4 Reflexões Críticas, Parcelares e Finais

É cada vez mais sabido o poder que a reflexão tem na evolução e desenvolvimento pessoal e profissional de uma pessoa. As reflexões diferenciam-se em três grandes níveis: descritivo, prático e crítico (Mesquita, 2021). De acordo com a mesma autora, as reflexões descritivas resultam da observação e descrição objetiva e direta de condutas, e, como tal, acaba por se resumir a três aspetos chave (observar, analisar e descrever). Contudo, apresenta a limitação de não estar preparada para se adaptar a nuances da prática. A reflexão prática, surge da relação entre os princípios de atuação e os problemas colocados pela prática, dando assim espaço para a interpretação. Porém este não contempla um sentido crítico para a análise dos problemas. Por fim a reflexão crítica inclui as perspetivas pessoais e profissionais bem como o modo de ser e de atuar estabelecendo ligações mais eficazes entre a teoria e a prática facilitando o acesso a toda a complexidade da prática desportiva.

Mesquita (2021), inclui ainda três tipos de reflexão, que se distinguem entre si pelo momento em que essa reflexão é efetuada. A reflexão na ação, ou seja, a reflexão sobre a própria atividade enquanto esta decorre (enquanto age); a reflexão sobre a ação, que consiste na análise e interpretação sobre acontecimentos e vivências recentes; a reflexão sobre a reflexão na ação, que se traduz na reflexão sobre o modo como se refletiu no momento de análise de determinado acontecimento. No presente Relatório de Estágio estão presentes diferentes tipos de reflexão.

Seguidamente, encontramos diferentes tipos de reflexão, escritas em diversas alturas da época e mediante alguns momentos de introspeção. Estas reflexões podem ir desde as retrospectivas dos diferentes períodos que compuseram a época, pontos de vista pessoais sobre os quais quis discorrer e outros assuntos e temas que achei pertinente que fossem desenvolvidos

4.1 A importância do período preparatório

É possivelmente a fase da época que menos agrada à maioria dos jogadores, mas é decerto um período de bastante importância para o sucesso

ou insucesso da época desportiva que se irá iniciar. Segundo Matvéiev (1990), no contexto da natação e atletismo, uma época desportiva pode definir-se em três fases ou períodos: 1) um longo período preparatório (três meses e meio a quatro meses), no qual se criam as condições necessárias à aquisição da forma desportiva; 2) um reduzido período competitivo (um mês e meio a dois meses), durante o qual se assegura a manutenção da forma desportiva e a desejada consecução dos êxitos desportivos; e 3) um período de transição (três a quatro semanas no ciclo semestral, até seis semanas no ciclo anual) que é incluído devido à necessidade de conceder ao atleta um descanso ativo. Todavia, esta divisão, se aplicada ao futebol com vista ao desenvolvimento das capacidades dos jogadores para atingir picos de forma semestrais ou anuais, parece ter validade limitada, uma vez que, no âmbito desta modalidade desportiva, a competição é permanente ao longo da época, por vezes com uma densidade de mais do que um jogo por semana em que nenhum jogo vale mais que o outro, e todas as competições são de semelhante importância, com o objetivo de todas vencer (Fortunato, 2021).

O período preparatório é então um período de duração de aproximadamente um mês (variando de equipa para equipa, e treinador) que antecede o período competitivo de qualquer equipa, na qual esta procura preparar-se da melhor maneira para a época que se irá iniciar. Dantas (2003), define o período preparatório como a época em que o atleta será elevado à condição competitiva na temporada considerada, visando incrementar o nível de proficiência técnico-tática, física e psicológica, permitindo a realização de performances máximas nas competições programadas. Este período tem como objetivo o restabelecimento do nível de treino e melhoria da condição básica de cada jogador, bem como aspetos de natureza mais técnica e tática, como os princípios e subprincípios que estarão presentes no modelo de jogo de uma determinada equipa. Em contexto de futebol formação, este último ponto ganha especial importância pois todos os anos, com o avançar do escalão por parte dos jogadores, devido à sua idade. Um treinador, mesmo que fique responsável pelo mesmo escalão de uma época para a outra, irá ter à sua disposição vários novos jogadores que podem ser recentes ou não no clube, mas que terão de

entender e adaptar-se à ideia de jogo do treinador, algo que, em contexto sénior, quando um treinador transita de uma época para a outra, por norma não tem esse “problema” (pelo menos de forma tão acentuada) pois já possuiu uma base de jogadores que já trabalharam sob o modelo de jogo da equipa técnica.

No que diz respeito ao treino voltado para os aspetos técnicos e táticos, os treinadores elaboraram atividades de complexidade entre baixa e alta, com movimentos realizados de baixa a alta intensidade com o intuito de desenvolver alguns aspetos físicos e principalmente os sistemas de jogo, princípios e subprincípios a serem utilizados pela equipa (movimentações, jogadas ensaiadas, jogos reduzidos, exercícios de transições ofensivas e defensivas, com variação no número de jogadores e diversas mudanças nas regras) (Figueiredo & Matta, 2020).

É caracterizado por ser uma fase da grande carga física aplicada aos jogadores que, quando cuidadosamente planeada, permitirá que os jogadores se encontrem no expoente máximo das suas capacidades físicas logo na fase inicial da época, e que consigam manter esses índices o máximo de tempo possível. Um dos principais objetivos do período preparatório, em desportos coletivos, é desenvolver a aptidão física dos jogadores visando a competição que está por vir. Se comparado com período competitivo, as cargas de treino são geralmente mais elevadas, sendo em torno 2 a 4 vezes maiores (Jeong et al. 2011).

No contexto em que estou inserido, o período preparatório foi bastante desgastante, não só para os jogadores, mas também para os treinadores, com treinos praticamente todos os dias. Se a carga dos treinos poderia ter sido maior ou menor? Podia. Por exemplo, em caso de querer diminuir a carga poder-se-ia ter dado um dia de folga durante a semana, como terão aquando do início do campeonato. Em cenário oposto, para aumentar a carga, realizar algumas sessões de treino bi-diárias. Na primeira suposição, concordo em que se treine todos os dias, controlando cuidadosamente o volume e a intensidade dos treinos, dando poucos dias de folga aos jogadores, procurando assim restabelecer os índices físicos. Ainda para mais sendo adolescentes, que vêm de um período de

férias escolares, onde os treinadores pouco ou nenhum controlo têm sobre o que fazem nas mesmas. Também ao nível dos princípios e subprincípios, com treinos diários, foi possível ir trabalhando e incutindo a ideia de jogo ao longo deste período, com o intuito que a equipa os assimilasse o mais rapidamente possível e fosse capaz de os executar com qualidade coletivamente, dando depois aos jogadores, dentro da ideia de jogo, a capacidade de decisão.

Já para aumentar a carga, em cenário posto, poder-se-ia aumentar mais o volume de treino, com treinos de maior duração ou diminuir o tempo de recuperação dos atletas. É comum ver-se equipas a realizar treinos bidiários. Este método é visto como uma solução para desfazar por mais tempo (num dia) o mesmo volume total de prática que seria contemplado numa única sessão, sendo dividido em duas, ou seja, ao invés de realizar uma sessão de noventa minutos, fazem-se duas sessões de quarenta e cinco minutos, uma de manhã e outra de tarde (Fortunato, 2021). Se o treinador quiser, pode então aumentar a duração dos dois treinos e, consoante o que for trabalhado, levar a um aumento das distâncias percorridas pelos jogadores, aumento do número de sprints, entre outros fatores. A recuperação pode também ser afetada, pois os jogadores, ao invés de terem o decurso até ao dia seguinte de treino, vão dispor de menos tempo de recuperação, trabalhando em fadiga na sessão da tarde.

Na minha opinião, para além da questão física que, segundo Vítor Oliveira in Fortunato (2021) a importância dos treinos bidiários prende-se, segundo o treinador, com a necessidade de expor os jogadores a situações de treino jogado em que existe cansaço acumulado. O treinador entende que é muito importante que os jogadores se habituem a treinar com algum cansaço porque em determinadas fases da época também têm de jogar cansados. Estes treinos permitem também trabalhar aspetos relacionados com a coesão social e o espírito de equipa, pois muitas vezes os jogadores almoçam juntos e começam a melhorar, ou a criar, laços afetivos com os restantes colegas.

Outro aspeto que uma equipa técnica deve ter em atenção, aquando do planeamento do período preparatório, são os jogos de treino que irá realizar. Quantos jogos irá disputar e qual o nível dos adversários. Um dos aspetos que

me chamou à atenção durante este ano neste período foi a realização de jogos treino em dois dias seguidos. Dei por mim a refletir se seria benéfico para os jogadores realizar este tipo de esforço, e qual seria o propósito de um calendário assim. Em conversa com o treinador principal, disse-me que, na sua visão, é um dos melhores cenários para trabalhar os princípios táticos da equipa, as suas dinâmicas e posicionamento em função do espaço, bola e adversário. Contrastando esta ideia com os exercícios analíticos de posicionamento e comportamento coletivo que se costuma efetuar (e que no nosso contexto também realizamos) serem algo maçadores e fastidiosos para os jogadores, que têm tendência a desligar e a desconcentrarem-se com alguma facilidade. De facto, é uma perspetiva interessante e com um fundamento bastante válido e acredito que com uma boa gestão dos minutos de utilização de todos os jogadores pelos dois jogos, poderá ser possível trabalhar a dimensão tática num contexto o mais similar possível com o de competição. Contudo, necessito ainda de experienciar mais vezes este tipo de trabalho para possuir uma opinião mais concreta acerca do mesmo.

Relativamente ainda à questão dos jogos, outro aspeto que se deve ter em consideração são os adversários que se vão defrontar. No meu contexto foi possível realizar jogos com diferentes graus de dificuldade, mas a grande maioria semelhante ao que iremos enfrentar no campeonato. Na minha opinião foi um bom planeamento, pois deve-se realizar alguns jogos com adversários de maior valia, de modo a que os jogadores adquiram uma intensidade de jogo maior, por norma impingida por equipas em patamares mais elevados, e os restantes jogos serem de nível semelhante ao que se vai encontrar no campeonato, podendo ou não realizar um jogo com um adversário teoricamente mais fraco (por exemplo para trabalhar princípios da equipa em contexto de jogo como já foi debatido anteriormente).

O início do período preparatório marcou não só o início do meu estágio, mas também o início de um novo ciclo, num novo clube, com a ambição de mostrar o meu valor e ser um elemento que acrescente qualidade ao grupo de trabalho e que possa contribuir de forma positiva para o sucesso do clube na presente época desportiva.

Ao longo dos treinos procurei empenhar-me ao máximo em todas as tarefas do treino, bem como dar o meu ponto de vista sobre determinado tema que estivesse em discussão, sempre que fosse oportuno, dado, nos primeiros dias ser notória a proximidade e cumplicidade entre o treinador principal e o treinador-adjunto (que já trabalham juntos há alguns anos) mas que, a pouco e pouco, foram-me incluindo no debate de vários tópicos relacionados com os treinos, procurando saber a minha opinião.

Fruto desta relação de alguns anos da equipa técnica que integrei, um receio que senti logo nos primeiros treinos foi, devido ao facto de, em momento algum, ter existido uma explicação detalhada do modelo de jogo e da conceptualização e planificação dos treinos, poder dar uma informação errada a um jogador, correndo o risco de perder a credibilidade perante os mesmos que, como é natural, estão sempre a observar e a avaliar o comportamento de cada treinador.

Se antes do início dos trabalhos sabia que uma das minhas principais funções, a par da de Treinador Estagiário, orientado para o auxílio na preparação, gestão, operacionalização e avaliação do processo de treino e jogo, seria a análise dos adversários, durante os treinos acabei por realizar um pouco de tudo nos diferentes momentos do mesmo. Desde auxiliar no trabalho de ginásio pré-treino, nas ativações iniciais, trabalho específico com determinado setor ou mesmo individualmente com um jogador, e até mesmo ajudar o treinador de guarda-redes em alguns exercícios (algo que no primeiro impacto achei que pudesse ser negativo, pois não tinha uma função fixa, mas que fui percebendo que poderia ser positivo para adquirir conhecimento sobre determinadas áreas que não dominava tanto).

Em suma foi um período preparatório, como se previa, mas o balanço que faço é positivo por todo o trabalho realizado não só dentro de campo, mas também fora, como os trabalhos de ginásio e de prevenção que realizamos antes dos treinos, mas também após o seu término com trabalho de reforço muscular e banhos de gelo para a recuperação dos jogadores. Em campo, confesso que esperava ver alguns exercícios de elevada complexidade, mas o facto é que

todos os exercícios realizados são relativamente simples e de fácil compreensão para os jogadores, verificando-se uma dinâmica e intensidade bastante interessante na grande maioria deles. Os treinos por norma iniciavam-se com exercícios de cariz mais físico (mobilização, coordenação, velocidade, agilidade, entre outros), depois com exercícios em espaço mais reduzido e ia-se aumentando o espaço à medida que o treino ia avançando.

4.2 Equipa Técnica: Gestão de Recursos Humanos e suas Funções

Cada vez mais é debatido que uma equipa técnica pluridisciplinar está mais preparada para responder eficazmente aos problemas que a prática impõe. Contudo, cada elemento que a constitui para além de um conhecimento global das diferentes dimensões do treino deve ser especializado numa determinada função. Funções essas que devem ser previamente definidas pelo Treinador Principal antes do iniciar das atividades para que, aquando do processo de treino cada um tenha claro qual o seu papel, responsabilizando-se por ele e estando toda a equipa técnica em sintonia. O Treinador Principal surge então como o principal responsável por encontrar os elementos certos para cada função, confiando-lhes esse papel, mas sempre supervisionando ou estando a par do trabalho desenvolvido por cada um. É ele o rosto de toda a equipa técnica e primeiro elemento visado pela estrutura do clube, que o elegeu para esse cargo, aquando dos maus momentos que a equipa poderá enfrentar.

No meu entender, é da sua responsabilidade o planeamento e operacionalização da grande maioria dos exercícios, em conjunto com o Treinador-Adjunto e a restante equipa técnica. É dele que vem o grosso da Ideia de Jogar que, em conjunto com a equipa técnica irá ajudar a definir o Modelo de Jogo para a equipa. Deve ser ele a efetuar os principais momentos de comunicação para com o grupo que podem ir desde palestras antes, durante e após os treinos e jogos. A transmissão do Modelo de Jogo para os jogadores também deve ser da sua responsabilidade. A restante equipa técnica têm o papel de serem facilitadores e transmissores do Modelo de Jogo, procurando ser uma extensão do Treinador Principal nas diferentes dimensões do treino. A ligação entre equipa técnica e estrutura diretiva deve ser efetuada por si.

Se o clube possuir Departamento de Scouting, o Treinador Principal deve estar a par das possíveis contratações para o clube, descrever as características que os jogadores para cada posição devem possuir e, sempre que possível, a última palavra sobre qual jogador contratar deve ser sua.

Como já referi anteriormente, não tive papel ativo no planeamento das Unidades de Treino, bem como em várias ocasiões iniciava a Sessão de Treino sem saber ao certo o que se iria trabalhar. Esta circunstância deixava-me algo frustrado por em alguns momentos estar “às cegas” no treino. Como seria previsível, existiram episódios em que os jogadores me questionaram sobre o que se pretendia no exercício, ou o que iríamos fazer posteriormente. Nesses momentos, especialmente nos que não fazia mesmo ideia do conteúdo para esclarecer os atletas, acabei por dar respostas algo vagas, mas os jogadores são inteligentes e acredito que perceberam que também não lhes sabia responder corretamente, o que acabava por descridibilizar a minha ação perante eles.

O Treinador-Adjunto deve ser o braço direito do Treinador Principal, colaborando e contribuindo nas tomadas de decisão efetuadas pelo mesmo, podendo também servir como elo de ligação à restante equipa técnica e ao próprio plantel, evitando assim que o Treinador Principal desgaste a sua imagem perante os jogadores. Durante o treino pode, em mais do que um momento, assumir o controlo da globalidade de um exercício, deixando para o Treinador Principal o trabalho de correção mais individualizado a um ou mais jogadores. No planeamento de exercícios, pode até ser mais capaz que o Treinador Principal, consoante a experiência e sabedoria de cada um, ficando incumbido de planear uma parte significativa do treino, podendo o Treinador Principal encarnar a figura de head coach, figurando-se como o rosto de uma equipa de pessoas que trabalha sob a sua alçada. Todavia, também em vários momentos senti que o Treinador Principal não tinha controlo nem conhecimento do que era ou ia ser trabalhado no treino, o que de certo modo também possa ter contribuído para a sua queda.

Dentro do Modelo de Jogo pode ficar incumbido de trabalhar e desenvolver alguns aspetos como o comportamento ofensivo ou defensivo da equipa, bem como as Bolas Paradas.

Os Analistas devem ficar encarregues, juntamente com o Treinador-Adjunto de realizar o trabalho de análise de desempenho individual e coletiva, da própria equipa, em treino e em jogo, e do adversário. Procurar para além de descrever o que vê, perceber o porquê dos comportamentos que observa, dando soluções de melhoria ou continuidade, no caso da análise da própria equipa, ou de superação dos pontos fracos do adversário, tendo por base a ideia e os princípios de jogo trabalhados ao longo do Microciclo. Em dia de jogo devem ser responsáveis por comunicar à restante equipa técnica os comportamentos verificados pelas duas equipas durante o jogo, dando correções e soluções perante aquilo que está a observar. Esta comunicação deve ser efetuada, se possível entre dois analistas, se existir a possibilidade de estar um no banco de suplentes e outro na bancada a ver o jogo de cima, ou entre analista (na bancada) e Treinador-Adjunto. Se existirem recursos para tal, seria positivo fazer chegar ao banco de suplentes imagens de vídeo daquilo que se está a passar no relvado, dando outra perspetiva à equipa técnica (de cima), que não consegue ter ao nível do chão. Em treino, partindo do pressuposto que o treino é filmado, pode analisar os comportamentos dos jogadores nos exercícios, procurando perceber se vão de encontro ao que se pretendeu trabalhar e/ou arranjar soluções em caso contrário.

Nos pós jogo fica responsável por analisar os comportamentos da equipa e efetuar cortes que ache pertinente mostrar ao treinador ou aos jogadores. Ao longo da semana deve realizar a análise do adversário, estando atento aos pormenores referidos anteriormente, e passar essa informação ao Treinador-Adjunto, ou ao Principal, de forma a que a equipa técnica faça alguns ajustes no planeamento dos exercícios do Microciclo. Deve também ficar responsável por verificar se os comportamentos pretendidos estão a ser cumpridos, podendo até, em algumas circunstâncias e consoante os recursos de cada contexto, mostrar em vídeo, logo no momento, aos jogadores o que estão a fazer de mal, corrigindo-os.

No nosso contexto, e fruto dos recursos que tínhamos, o trabalho de análise facilitou sobretudo o planeamento de alguns exercícios, em função dos comportamentos observados no adversário que iríamos enfrentar essa semana. Ainda assim, por várias ocasiões, essa tarefa foi impossível devido ao facto de não termos acesso ao vídeo do jogo do adversário. Quanto à análise da própria equipa, penso que poderíamos tirar mais proveito se dessemos mais atenção aos nossos jogos, no sentido de ajudar os jogadores a perceber o que fizeram de mal, ou de bem, mostrando-lhes imagens do jogo, tentando também perceber o porquê de determinados comportamentos do atleta, algo que nunca aconteceu, justificada muitas vezes pela falta de tempo e disponibilidade da equipa técnica fora do contexto de treino.

Ao Preparador Físico deve ficar incumbida a função de planear e operacionalizar a Parte Inicial do treino com exercícios que incidam mais na dimensão física, podendo ou não ser utilizada a bola, bem como o trabalho de ginásio. Se o clube tiver recursos para tal, realizar um trabalho mais generalizado para o plantel e, para cada jogador, um tanto quanto possível, trabalhar com eles questões mais localizadas que precisem de melhoria. Se o clube possuir um fisiologista, pode, em conjunto com ele, realizar a avaliação física e fisiológica dos atletas no início da época, bem como acompanhar o desenvolvimento dos mesmos ao longo do ano. Se o clube possuir equipamentos GPS deve monitorizar a carga dos atletas, transmitir a informação ao Treinador Principal e agir em conformidade com os resultados obtidos se achar que é necessário ajustar as cargas dos treinos. Deve ficar também responsável por recolher dados estatísticos como o peso, a qualidade de sono e a percepção de esforço dos atletas. Em dias de jogo pode ficar responsável pela Parte Inicial do aquecimento e ativar os suplentes antes de entrarem em jogo.

O Treinador Guarda-Redes fica responsável por planear, operacionalizar e gerir o treino de Guarda-Redes bem como o seu aquecimento em dias de jogo. Deve realizar um relatório sobre o desempenho do Guarda-Redes no jogo, para apresentar à equipa técnica, juntando pequenos vídeos que ache pertinente. Durante o treino, quando os Guarda-Redes já estão incorporados com o restante plantel deve ficar responsável por avaliar as ações de baliza, corrigindo-os se

necessário. Em caso de exercícios onde não seja preciso utilizar todos os Guarda-Redes pode, com os que estão “à parte”, realizar com eles algum tipo de trabalho específico, para que nenhum fique parado, gerindo a rotação dos diferentes Guarda-Redes pelos dois, ou mais, espaços de ação.

No nosso contexto, fruto de o Treinador Guarda-Redes ser um elemento externo à equipa técnica e sim pertencente à estrutura do clube, o que se verificava na prática era um trabalho raramente exclusivo com os Guarda-Redes da nossa equipa, estando a trabalhar muitas vezes com pelo menos 5 jogadores em simultâneo, bem como, no decorrer do treino, com os Guarda-Redes incorporados não podia estar presente a dar correções, ou a trabalhar à parte com algum atleta que sobrasse. Nestes casos, o terceiro Guarda-Redes ficava do lado de fora a observar o exercício e ia trocando com os que estavam em ação, o que na minha opinião não é muito benéfico para todos pois não lhes dava um tempo de prática ou um número de ações realizadas elevado e produtivo para o seu desenvolvimento.

4.3 Reflexão da 1.^a Fase

O início da 1.^a Fase do Campeonato Nacional de Juvenis II Divisão, marcava o pontapé de saída em mais uma época desportiva carregada de simbolismo que para o clube, em ano de centenário, procurava aumentar um pouco mais a sua reputação e cimentar a sua posição nos campeonatos nacionais dos diferentes escalões. A nível pessoal também teve um simbolismo especial pois em mais de 15 anos ligado ao futebol, entre jogador e treinador, nunca tinha estado num patamar de campeonato nacional. Algo que de há uns anos para cá tinha ambicionado bastante e que finalmente consegui concretizar este objetivo pessoal, procurando testar-me a um novo limite, demonstrando que tenho capacidade para estar num patamar igual ou superior ao que estou inserido. Consciente que ainda tenho muito que evoluir a nível pessoal e profissional, mas convicto que o irei fazer passo a passo de forma segura e ponderada.

Com um plantel composto por uma mescla de jogadores que transitaram dos Sub-16 da época passada e jogadores novos no clube, a ambição era

melhorar o registo do ano anterior, procurando atingir os dois primeiros lugares que davam acesso à 2.^a Fase de Apuramento de Campeão, garantindo desde logo a manutenção e tendo a possibilidade de disputar uma subida ao Campeonato Nacional de Juvenis I Divisão, bastante desejado pela direção.

As primeiras jornadas foram positivas, especialmente pelos resultados, obtendo 3 vitórias nos 3 primeiros jogos, sofrendo apenas um golo, e estando nos lugares que davam acesso à fase de subida. Apesar do bom momento, confesso que tive um misto de sentimentos no primeiro impacto com a competição e com o rendimento da nossa equipa em campo. Apesar de ser a minha primeira experiência inserida num contexto de Campeonato Nacional, no clube em que estive nos últimos anos, com alguns pergaminhos no futebol de formação a nível nacional, sempre acompanhei atentamente os escalões que disputavam os Campeonatos Nacionais, vendo vários jogos ao longo da época.

Desde logo o primeiro impacto foi relativo à competição e sua qualidade de jogo. Habitado a ver a I Divisão de Juvenis, é notória a diferença entre a I e a II Divisões. Não tanto pela qualidade técnica onde aqui também se encontram alguns jogadores evoluídos nessa dimensão, naturalmente em menos número que na divisão superior, mas sobretudo pela qualidade do jogo propriamente dito. O jogo e as ações que nele ocorrem parecem-me menos intensas e mais lentas do que aquilo que estava à espera, sendo um jogo menos fluído e com mais erros de parte a parte, que talvez possam contribuir para essa aparente lentidão. A própria dimensão física dos jogadores é diferente, sendo os da I Divisão bem mais rápidos tanto nas suas ações com como sem bola. É ainda bem patente a diferença de qualidade entre as melhores equipas e as piores durante os jogos.

Relativamente à nossa equipa, confesso que não sentia que os processos e princípios de jogo estavam tão bem assimilados, como o início vitorioso pode levar a crer. A equipa, no seu jogo evidenciava uma forma de jogar específica, em que ficasse evidente um modo de jogar ou estilo de jogo. Pareceu até, em alguns momentos sem grandes ideias e capacidade de desorganizar o adversário e criar espaço para gerar oportunidades de perigo, vivendo em vários momentos de ações individuais de alguns jogadores. Tal como já tinha detetado

no período preparatório, também no início (e nos jogos subsequentes) do campeonato, mostrou-se uma equipa pouco comunicativa dentro de campo, e pouco agressiva na disputa dos duelos, especialmente nas bolas paradas.

Após este início, seguiu-se uma fase negativa no que em resultados contra adversários diretos diz respeito, perdendo todos os 3 jogos que teve contra cada um deles (AD Sanjoanense, SC Salgueiros e FC Famalicão B) no qual foi claramente inferior ao adversário em cada um dos 3 jogos, evidenciando dificuldades tanto ofensivas como defensivas. Somou ainda um empate contra o Nogueirense FC, num jogo que era obrigatório vencer dado o nível do adversário. Posto isto, no final da 1.^a volta do campeonato, a equipa encontrava-se no 3.^o lugar, a 5 pontos dos lugares de acesso à fase de subida, onde, apesar de ser uma diferença recuperável, animicamente notava-se que a equipa não acreditava nessa recuperação. A qualidade nos treinos e nos jogos também não indicava sinais de possível reviravolta do cenário atual, e acredito que os jogadores estavam cientes disso, levando ao decréscimo na qualidade semana após semana.

O ponto de rutura deu-se após a derrota diante do FC Penafiel, aquando após mais uma exibição paupérrima a postura dos jogadores era contrastante com a de uma equipa que tinha acabado de perder e afastar-se ainda mais dos objetivos do clube (5.^o classificado, a 10 pontos dos lugares de acesso à fase de subida), sendo revoltante olhar para todo aquele cenário. Nesse mesmo dia, o Treinador Principal decidiu que não valia a pena continuar à frente da equipa, bem como a direção do clube achou que o melhor a fazer seria mesmo trocar de treinador, na esperança de poder ainda chegar perto dos lugares cimeiros. Uma decisão que compreendo por parte da direção, mas que, naquela altura, não acreditava que quem chegasse pudesse melhorar o cenário atual perante os jogadores que dispúnhamos.

O que é certo é que desde esse momento até ao final da 1.^a Fase a equipa fez uma recuperação fantástica, terminando no 3.^o lugar (Figura 31 e Figura 32), a apenas 1 ponto do segundo classificado. O clube podia até mesmo ter-se apurado para a fase de apuramento campeão visto que a AD Sanjoanense, só

com 1 ponto de vantagem, não foi além de uma derrota e um empate nas duas últimas jornadas deixando tudo nas nossas mãos. Contudo, nessas duas últimas jornadas, talvez fruto da pressão, a nossa equipa não foi capaz de vencer, perdendo um jogo e empatando o outro. O sentimento no final da 1.^a Fase foi o de sabermos que estivemos tão perto e “morremos na praia”, mas certamente será possível tirar aprendizagens de todos estes momentos vividos.

A nível pessoal, sinto que fui evoluindo com o passar do tempo tanto em jogo como em treino. Em contexto de jogo sinto que fui apurando a minha perceção e leitura de jogo, pois é bem diferente estar na bancada a ver ou a analisar, ou estar no banco de suplentes a ver o mesmo. No banco de suplentes senti mais dificuldades em perceber alguns comportamentos quer da nossa equipa, quer do adversário, não me sentindo uma peça tão útil como esperava, pois, sentia que não estava a ajudar a equipa técnica como pretendia (circunstância que, de certo modo, pode ter sido afetada por em campo as coisas não estarem a correr bem). Com a passar do tempo comecei a entender melhor os comportamentos e a perceber alguns padrões dentro de campo, ajudando mais a equipa técnica a ler o jogo e, sempre que fosse oportuno, participar e ajudar nas tomadas de decisão. Depois de nas aulas de Metodologia termos falado do enviesamento que um treinador tem no banco de suplentes, pude vivenciar isso este ano em questões como o olhar direcionado para onde está a bola, ou a influência que a parte emocional tem na leitura com clareza dos acontecimentos, algo que na bancada é mais fácil gerir do que no banco de suplentes.

E	2024-01-14	11:00	(C)		FC Famalicão B	1-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J18
D	2024-01-07	11:00	(F)		Rio Ave B	1-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J17
V	2023-12-17	11:00	(F)		SC Salgueiros	0-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J16
V	2023-12-10	11:00	(C)		Mondinense	5-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J15
V	2023-12-03	11:00	(F)		AD Sanjoanense	0-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J14
V	2023-11-26	11:00	(C)		Nogueirense FC	3-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J13
D	2023-11-19	11:00	(F)		FC Penafiel	3-2		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J12
E	2023-11-12	11:00	(C)		Taboeira	2-2		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J11
V	2023-11-05	11:00	(F)		Diogo Cão	0-5		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J10
D	2023-10-28	15:00	(F)		FC Famalicão B	3-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J9
V	2023-10-22	11:00	(C)		Rio Ave B	3-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J8
D	2023-10-15	11:00	(C)		SC Salgueiros	2-3		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J7
V	2023-10-08	11:00	(F)		Mondinense	1-8		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J6
D	2023-10-01	11:00	(C)		AD Sanjoanense	1-3		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J5
E	2023-09-24	11:00	(F)		Nogueirense FC	2-2		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J4
V	2023-09-10	11:00	(C)		FC Penafiel	2-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J3
V	2023-09-03	16:00	(F)		Taboeira	0-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J2
V	2023-08-27	11:00	(C)		Diogo Cão	2-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J1

Figura 31: Resultados 1ª. Fase

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 SC Salgueiros	45	18	14	3	1	49	17	+32
2	 AD Sanjoanense	34	18	10	4	4	38	22	+16
3	 Lusitânia de Lourosa	33	18	10	3	5	42	20	+22
4	 FC Famalicão B	32	18	10	2	6	30	19	+11
5	 FC Penafiel	30	18	9	3	6	45	27	+18
6	 Nogueirense FC	25	18	7	4	7	28	25	+3
7	 Taboeira	24	18	7	3	8	29	25	+4
8	 Rio Ave B	23	18	6	5	7	16	21	-5
9	 Diogo Cão	9	18	2	3	13	19	46	-27
10	 Mondinense	0	18	0	0	18	9	83	-74

Figura 32: Classificação 1ª Fase

4.3.1 O que mudou

Com a chegada do novo treinador principal, vivenciou-se uma fase bastante positiva tanto a nível de resultados (de realçar a vitória frente a Salgueiros e à Sanjoanense, os dois primeiros classificados) como de exibições. Em alguns momentos de reflexão tentei perceber o que tinha mudado, pois já na fase menos positiva me debatia para perceber o que estava a correr mal e como poderíamos dar a volta a essa situação. Por incrível que pareça não acho que exista uma razão principal para toda esta melhoria, mas sim surge fruto do resultado de uma combinação de fatores que foram acontecendo e que ajudaram os jogadores e a equipa a voltar a acreditar que seria ainda possível chegar à fase de subida.

No que aos treinos diz respeito, a única mudança significativa foi a implementação de um sistema de competição dentro do próprio treino. O grupo ficava sempre dividido em duas ou mais equipas e cada exercício valia determinados pontos para quem os vencesse. No final do treino a equipa que tivesse menos pontos sofria algum tipo de “penalização” que podia passar por arrumar o material ou algum tipo de trabalho físico. Este sistema permitiu desenvolver ou reavivar um espírito de competição e superação por parte dos jogadores, aliado à procura de mostrar competências ao novo treinador numa fase mais inicial. Esta atitude já não era evidenciada desde o início da época. Os treinos voltaram a ganhar uma fluidez que já não se via, aliado ao facto de os resultados ao fim de semana estarem a ser positivos. Quanto ao Microciclo Padrão manteve-se relativamente igual ao que estava antes (até mesmo a questão da análise ao adversário no treino de sexta-feira), bem como o que nos leva ao próximo ponto desta reflexão: o Modelo de Jogo.

Curiosamente, a equipa continuou a partir de um sistema de jogo em 1-4-3-3, com um Médio Defensivo e dois Médios Interiores, bem como o 11 base manteve-se exatamente o mesmo. Quanto às dinâmicas em jogo também não eram muito diferentes, com uma preferência igual pelo jogo mais interior (mas que efetivamente se verificava), um ataque posicional com preferência por sair a jogar desde trás (com o Médio Defensivo a baixar à linha dos Centrais, tal como

antes) e uma equipa a pressionar em Bloco Médio, Médio Alto. Os jogadores mostraram-se com mais personalidade em campo, querendo assumir o controlo do jogo com bola, sempre que possível, estando mais assertivos e conscientes nas decisões que tomavam com bola. Acima de tudo o novo Treinador tinha as ideias mais claras na sua mente, relativamente a todos os momentos do jogo, procurando ser muito meticoloso na informação que dava aos jogadores.

O início contra um adversário mais fraco permitiu à equipa arrecadar uma vitória confortável, e os jogadores ganharem novamente confiança nas suas capacidades. Confiança essa que aumentou ainda mais com as vitórias frente à AD Sanjoanense e ao SC Salgueiros em que, mesmo não tendo sido superiores, contámos com um pouco de sorte, especialmente neste último, mas deixando tudo em aberto para o que restava do campeonato e, acima de tudo, acreditar no trabalho do novo treinador (Figura 33 e Figura 34).

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 SC Salgueiros	30	12	9	3	0	34	9	+25
2	 AD Sanjoanense	30	12	9	3	0	31	9	+22
3	 FC Famalicão B	24	12	8	0	4	24	13	+11
4	 FC Penafiel	21	12	6	3	3	29	17	+12
5	 Lusitânia de Lourosa	20	12	6	2	4	31	18	+13
6	 Taboeira	14	12	4	2	6	15	17	-2
7	 Nogueirense FC	14	12	4	2	6	16	19	-3
8	 Rio Ave B	14	12	4	2	6	10	18	-8
9	 Diogo Cão	4	12	1	1	10	12	36	-24
10	 Mondinense	0	12	0	0	12	6	52	-46

Figura 33: Classificação aquando mudança de equipa técnica

E	2024-01-14	11:00	(C)		FC Famalicão B	1-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J18
D	2024-01-07	11:00	(F)		Rio Ave B	1-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J17
V	2023-12-17	11:00	(F)		SC Salgueiros	0-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J16
V	2023-12-10	11:00	(C)		Mondinense	5-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J15
V	2023-12-03	11:00	(F)		AD Sanjoanense	0-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J14
V	2023-11-26	11:00	(C)		Nogueirense FC	3-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série B 23/24	J13

Figura 34: Resultados da 1ª Fase com segunda equipa técnica

4.4 Reflexão 2.ª Fase

A 1.ª Fase findou com um sentimento de desilusão na última jornada, onde perante a recuperação pontual que a equipa vinha a operar, tinha ainda tudo em aberto para uma classificação para a fase de Subida e Apuramento de Campeão. Com o empate da AD Sanjoanense na última jornada, apenas dependíamos de nós para alcançar o objetivo do clube para a temporada. Porém, como já referido anteriormente, na última jornada da 1.ª Fase a nossa equipa não foi além de um empate, sendo relegada para a Fase de Manutenção e Descida.

Perante esta nova realidade que iríamos enfrentar, foi necessário redefinir objetivos para a 2.ª Fase. O principal objetivo, e não podia ser de outra forma, era garantir a manutenção o mais rapidamente possível. O clube, numa série onde se mantinham apenas três equipas, entrava para esta fase com uma vantagem pontual relativamente confortável para a primeira equipa abaixo da linha de água (8 pontos). Este cenário fazia prever que o principal objetivo seria alcançado tranquilamente e relativamente cedo no campeonato. Posto isto, querendo mostrar competência e curar o orgulho ferido do final da 1.ª Fase, a equipa técnica, em acordo com a direção, definiu como objetivo lutar pelo primeiro lugar nesta fase. Este objetivo foi transmitido aos jogadores, com o intuito de os desafiar e instigar a continuarem a trabalhar afincadamente nos treinos pois, desde o término da 1.ª Fase ficou logo instaurado entre eles um clima de que, até ao final da época, iriam praticamente jogar apenas para cumprir calendário.

Desde os primeiros treinos que era palpável o ambiente mais relaxado por parte de alguns jogadores. O espírito competitivo que vinha a caracterizar os

treinos era agora mais descontraído e solto, como se já tivessem entrado em modo desaceleração até ao final da época. Certamente que este tipo de atitude já era esperado por parte de alguns jogadores. Pela convivência que fui tendo com o plantel ao longo da época, sabia de antemão quais seriam os possíveis jogadores foco de alguma brincadeira e falta de comprometimento. Até mesmo os jogadores mais focados acabaram por ser algo contagiados. Em momentos, deparei-me a olhar para todo este cenário e trazia-me recordações dos treinos no início da época. A pouca intensidade nos exercícios, o pouco comprometimento e intenção no realizar das ações em treino, a indiferença ao erro e a falta de cobrança dos colegas era notória. Ainda assim, por mais do que uma ocasião, a equipa técnica fez questão de mostrar o seu descontentamento para com os jogadores, exigindo uma mudança de atitude.

Como na grande maioria das vezes o nosso desempenho em jogo é reflexo daquilo que é o trabalho realizado ao longo da semana, a qualidade evidenciada nos primeiros jogos foi paupérrima, roçando a nulidade. Nos dois primeiros jogos, contra adversários manifestamente inferiores, apesar da equipa ter arrecadado duas vitórias, a qualidade do futebol praticado foi fraquíssima. Em jogo, sobretudo ofensivamente, a equipa que era caracterizada pelo futebol ofensivo, bastante dinâmico, com os jogadores sempre a pedir bola e a serem solução, agora era lento em todos os seus processos ofensivos, incapaz de sequer criar oportunidades de golo. Na segunda jornada, a vitória contra o Mondinense é um bom exemplo do cenário que se verificava. Após duas goleadas na 1.^a Fase, uma deles por uns expressivos 8-0, a nossa equipa venceu apenas pela margem mínima, 2-1, com o golo da vitória a ser marcado já para lá do minuto 90.

O pináculo de todo este cenário deu-se na semana seguinte, à terceira jornada, quando, perante mais uma semana de treino de qualidade duvidosa, o treinador principal dirigiu-se ao grupo, no final do último treino, expressando todo o seu descontentamento. Com esta atitude o treinador esperava uma mudança de comportamento dos jogadores logo no jogo que se avizinhava, perante um adversário acessível. No dia de jogo o inevitável, que se andava a prever já há algum tempo, acabou mesmo por se suceder. Frente a um adversário inferior, a

nossa equipa foi justamente derrotada, não mostrando qualquer tipo de argumento para contrariar a superioridade do adversário. Penso que este momento serviu para todos refletirem, equipa técnica incluída, no que vínhamos a fazer nas últimas semanas e repensar a atitude com que se devia abordar a semana de treino.

Com todo este cenário, a equipa técnica decidiu fazer algumas mudanças no 11 base titular, relegando para o banco de suplentes aqueles que, no seu entender, eram os principais disruptores e causadores de toda esta situação. Em sentido inverso, foram promovidos ao 11 titular alguns jogadores menos utilizados, mas que vinham a demonstrar uma boa capacidade de trabalho e comprometimento no treino. A título de exemplo, um dos jogadores “promovido” tinha somado pouquíssimos minutos na 1.^a Fase, alternando muitas vezes entre o banco de suplentes e a não convocatória.

A meu ver, esta tomada de decisão, por mim também apoiada, demonstra um ato de coragem por parte do treinador principal pois, nessa semana, defrontámos a equipa do FC Famalicão, que era reconhecidamente o adversário mais difícil e mais capacitado da nossa série. Toda esta aposta acabaria por ser recompensada, com uma grande vitória em casa do Famalicão, num jogo de grande sacrifício de toda a equipa, dadas as condições climatéricas adversas e a dificuldade do jogo em si.

Após este momento, o treinador decidiu manter estas mudanças no 11 base e o que se verificou foi uma melhoria qualitativa da equipa ao longo dos jogos, que se refletiu nos resultados: 4 vitórias e 2 empates. Apesar deste momento positivo, notava-se o descontentamento por parte de alguns jogadores, principalmente aqueles que foram relegados para o banco de suplentes e deixaram de ser opção para o treinador. Em mais do que um jogo, mesmo no banco de suplentes, fazia-se notar o seu descontentamento pelas opções do treinador, com comentários entre os colegas, que por razões de respeito penso que não é correto apresentar aqui no relatório.

Todo este cenário levou-me a refletir sobre a forma como o processo vinha a ser conduzido. Se por um lado dou inteira razão ao treinador principal pela

decisão que teve, a qual também apoiei, por outro lado, penso que desse momento para a frente, algumas coisas poderiam ter sido feitas de outra forma. Se em treino e jogo, pelo rendimento apresentado pelos jogadores, titulares e suplentes, ia dando razão ao treinador, no processo de formação, e vale a pena relembrar que se trata de jovens jogadores adolescentes, em processo de aprendizagem, do escalão de Sub17 (16 anos), eu teria feito as coisas de forma diferente. O treinador principal, como um bom pai que também deve ser, no meu entender, deveria ter sido frontal com o jogador, falando com ele em particular ou à frente de todo o grupo, expondo o seu descontentamento pela atitude e comprometimento que o jogador vinha a ter em treino, alertando-o para as consequências que isso teria num futuro enquanto jogador.

Na reta final da 2.^a Fase a nossa equipa acabou por ser afetada por uma série de baixas de jogadores, que tiveram consequência direta nos nossos resultados. Alguns dos nossos melhores jogadores, em jeito de recompensa quer pelo desempenho que tiveram ao longo da época quer por outras questões mais de foro administrativo, foram promovidos ao escalão de Sub-19, passando a treinar com a equipa de Juniores A e somando minutos no Campeonato Nacional de Juniores – I Divisão. Em sentido descendente, os jogadores de escalão Sub-16 que compunham o nosso plantel, foram também realizar jogos à equipa de Juvenis B, que lutava pela manutenção na 1.^a Divisão do Campeonato Distrital de Sub-17, ajudando o clube a atingir esse objetivo.

Perante toda esta rotatividade de jogadores, a nossa equipa viu-se obrigada, nos últimos jogos a recorrer a vários jogadores de “segunda linha”, cuja qualidade ficava um pouco aquém dos habituais titulares. O reflexo das perdas que tivemos e da gestão que fomos obrigados a fazer refletiu-se nos resultados dos últimos jogos, onde a nossa equipa não foi além de 1 vitória, 1 empate e 3 derrotas nas últimas 5 jornadas. Estivemos 4 jogos seguidos sem vencer, sofrendo 3 derrotas consecutivas, uma delas por 5-0 contra o FC Famalicão, que espelha bem a diferença de qualidade dos jogadores que dispúnhamos nesse momento, e a dificuldade que tinham em espelhar em campo a ideia de jogar da nossa equipa.

Terminámos a Fase de Manutenção e Descida em 2.º lugar, garantindo o principal objetivo do clube, após falhar a ida à Fase de Subida, que era a manutenção. Ainda assim o objetivo definido pela equipa técnica e direção para esta 2.ª Fase não foi alcançado, que seria terminar no 1.º lugar. Tudo isto leva-nos a um processo de reflexão sobre o que correu bem e mal, o que se aprendeu ao longo deste tempo e que consequências pode ter para o futuro.

Acima de tudo, penso que um dos pecados capitais, sobretudo por parte dos jogadores, foi a forma como esta fase foi abordada. Com a manutenção dada praticamente como garantida muitos jogadores deixaram de se aplicar ao máximo nos treinos, o que, posteriormente se verificou no seu desempenho nos jogos e se refletiu nos resultados. Aqui, enquanto treinador, faço um mea-culpa pois, se é certo que fomos avisando os jogadores em relação ao desleixo que se vinha a verificar, não é menos certo que não fomos capazes de evitar isso até batermos de frente com a realidade (derrota com a equipa do Diogo Cão). Talvez uma possível solução para o futuro será mostrar o meu descontentamento de forma mais autoritária, pois sinto que ainda sou um jogador que procura dar-se bem com todos os jogadores, o que me coloca numa situação mais desconfortável nos momentos mais tensos. Tudo isto é algo que terei de refletir mais aprofundadamente e, quiçá, vivenciar na prática novamente para poder evoluir.

Para o futuro dos jogadores penso que também não é benéfico a forma como a nossa 2ª. Fase se desenrolou. Contrariamente ao que se verificou nos anos anteriores, na próxima época, o clube irá acabar com o escalão de Sub-18, Juniores B, que competia na 1ª Divisão Distrital de Sub19. Tomou a decisão de manter apenas a equipa de Juniores A. Todavia este era um bom contexto evolutivo para os jogadores Sub-18, que não tinham tanta oportunidade de jogar na equipa de Sub-19. Colocando-me na posição da direção, à qual englobo todas as pessoas que estão ligadas à construção do plantel de Juniores A da próxima época, após ter sido despromovido esta época, certamente terá como objetivo voltar à 1.ª Divisão Nacional da categoria. As exibições de alguns jogadores provocariam algumas dúvidas se se enquadrariam nos objetivos do clube para a próxima época. Com uma malha mais estreita para pertencerem ao plantel,

jogadores com qualidade poderiam ser riscados da equipa. Como já é habitual na nossa sociedade, a última imagem tem sempre um peso especial e, no meu entender, para alguns jogadores esta imagem podia ser bem mais positiva do que aquilo que deve ser.

Em suma, perante uma reta final da 1.^a Fase de grande qualidade e competitividade, esta 2.^a Fase deixou-me com um sabor agri-doce, pois se é verdade que em vários momentos a nossa equipa se exibiu em grande plano, não é menos verdade que em outros tantos ficou uns furos abaixo do exigido para este patamar e para quem almeja poder disputar campeonatos de nível superior. A nível pessoal o processo de evolução foi contínuo, aleada a uma reflexão sistemática que ajuda a criar modos novos de ver a realidade e de como operacionalizar toda a minha ação, bem como aperceber-me de erros cometidos não só esta época, mas também em anos anteriores. Pude absorver novas ideias e refletir no que posso evoluir com elas, tanto com as que concordo como com as que discordo. Penso que melhorei na forma como me relaciono com os jogadores e na minha postura em contexto de treino. No processo de análise, tenho noção que consigo ser mais objetivo na transmissão da informação, comparativamente ao início do ano.

V	2024-06-02 09:00	(F)		Taboeira	0-3		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J14
E	2024-05-26 15:00	(C)		Rio Ave B	0-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J13
D	2024-05-19 11:00	(F)		Nogueirense FC	2-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J12
D	2024-05-05 11:00	(C)		FC Famalicão B	0-5		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J11
D	2024-04-28 11:00	(F)		Diogo Cão	3-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J10
V	2024-04-21 11:00	(C)		Mondinense	3-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J9
E	2024-04-14 11:00	(F)		FC Penafiel	1-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J8
V	2024-03-17 11:00	(C)		Taboeira	3-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J7
E	2024-03-10 11:00	(F)		Rio Ave B	0-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J6
V	2024-03-03 11:00	(C)		Nogueirense FC	1-0		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J5
V	2024-02-25 11:00	(F)		FC Famalicão B	2-3		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J4
D	2024-02-18 11:00	(C)		Diogo Cão	0-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J3
V	2024-02-03 15:00	(F)		Mondinense	1-2		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J2
V	2024-01-28 11:00	(C)		FC Penafiel	2-1		Nacional Juniores B 2ª Divisão Série 2 23/24	J1

Figura 35: Resultados 2ª Fase

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Lusitânia de Lourosa	36	1	1	0	0	2	1	+1
2	 FC Famalicão B	33	1	0	1	0	1	1	0
3	 FC Penafiel	30	1	0	0	1	1	2	-1
4	 Nogueirense FC	28	1	1	0	0	3	0	+3
5	 Rio Ave B	26	1	1	0	0	5	2	+3
6	 Taboeira	25	1	0	1	0	1	1	0
7	 Diogo Cão	9	1	0	0	1	0	3	-3
8	 Mondinense	0	1	0	0	1	2	5	-3

Figura 36: Classificação Início 2ª Fase

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 FC Famalicão B	58	14	8	2	4	37	14	+23
2	 Lusitânia de Lourosa	57	14	7	3	4	19	16	+3
3	 Rio Ave B	53	14	8	6	0	26	11	+15
4	 Nogueirense FC	49	14	7	3	4	29	15	+14
5	 FC Penafiel	46	14	4	4	6	25	17	+8
6	 Taboeira	37	14	3	4	7	24	27	-3
7	 Diogo Cão	30	14	6	3	5	18	24	-6
8	 Mondinense	1	14	0	1	13	6	60	-54

Figura 37: Classificação Final 2ª Fase

4.5 Dicotomia formação desportiva/resultado desportivo em escalões de formação

Na sociedade em que vivemos verifica-se, nos contextos desportivos, um crescente de pressão imposta aos jovens jogadores por aquilo que é o seu rendimento desportivo dentro de campo. A busca por um resultado que traduza sucesso no imediato leva muitos clubes, agentes desportivos, como treinadores e até mesmo os próprios pais a aplicarem uma pressão desnecessária e muitas vezes exagerada nos jovens jogadores. Contudo, surgem por várias ocasiões a defenderem ações contrárias àquelas que praticam, enaltecendo o desenvolvimento do jogador de forma cuidada e sustentada, com o intuito que este, talvez um dia, possa integrar a equipa principal do clube.

A busca pelo sucesso imediato leva a que, em vários casos, a formação e desenvolvimento cuidado do jogador seja descurada. Apesar disso, este é sempre um tema sensível, que gera discussão, mas que comporta pontos fortes e fracos em ambos os lados da balança. Compreendendo os dois pontos de vista, o que se propõem aqui é realizar uma reflexão sobre a correlação entre estas questões. Discorrendo sobre as suas mais valias, procurar perceber que opção é mais benéfica para todo o envolvimento de um jogador num contexto de futebol de formação, que se procura aproximar ao máximo do Alto Rendimento.

Um dos pilares do processo de formação desportiva deve ser, tal como o nome indica, a formação. Não só enquanto jogador, mas também enquanto ser humano e futuro adulto que pertencerá a uma sociedade. Pelo facto da grande maioria dos jogadores em escalão de formação não conseguirem atingir o profissionalismo, esta componente formativa nunca pode ser descurada. Olhando apenas à vertente desportiva, penso que o principal objetivo de um clube deve ser formar e desenvolver o jogador para que este possa vir a integrar a equipa sénior do clube, ou simplesmente formar um jogador que integre o futebol profissional. As mais valias desportivas, mas sobretudo a rentabilidade financeira que este jogador possa vir a dar ao clube, leva muitos emblemas a investirem cada vez mais no desenvolvimento das suas camadas jovens, bem como nas infraestruturas em que estas se desenvolvem.

A transição para o escalão sénior é das mais difíceis que um jogador atravessa ao longo do seu crescimento. Por toda a dureza e dificuldade do contexto, muitos jogadores não atingem este patamar, ou acabam por deixar de jogar nos primeiros anos de futebol sénior. Dados como do National Collegiate Athletic Association (NCAA) em 2005 ou da English Football Association em 2015 apontam que apenas cerca de 1% dos jogadores nos escalões de formação se tornam profissionais. A própria competitividade do envolvimento é um grande choque para o jovem jogador recém-chegado a esse patamar. Apesar de existirem alguns casos mais mediáticos de jovens jogadores a integrar equipas seniores (por exemplo Lamine Yamal, ou no panorama português, João Neves, Rodrigo Mora ou Geovany Quenda) esse baixo índice de aproveitamento leva-nos a repensar se o processo de formação do jogador está a ser realizado corretamente e a prepará-lo devidamente para a dificuldade do contexto sénior. Ao longo destes tempos, seja em conversas informais com outros colegas e treinadores, seja em momentos de discussão em sala de aula, aleado a um processo de reflexão, penso que existem algumas razões que podem ajudar a perceber esta realidade.

Como principal obreiro do planeamento do processo de treino, e consequente desenvolvimento, surge o treinador. Este é um dos principais responsáveis pelo bom ou mau desenvolvimento de um jogador. A diretriz da sua

ação é muitas vezes condicionada pelos seus objetivos pessoais. Verifica-se cada vez mais cedo em escalões de formação treinadores cujo principal e único objetivo é vencer jogos, muitas vezes a todo o custo, seja para realização pessoal, seja como modo de avaliação do seu trabalho e possível progressão na carreira (desportiva e financeira). Neste ponto também entram os clubes que, para poderem aumentar a sua reputação e poderem aproximar-se dos emblemas mais renomados, procuram obter bons resultados desportivos ao longo da época. Estes utilizam, muitas vezes, o sucesso ou insucesso desportivo para avaliar o trabalho de um treinador, ao invés da capacidade que este tem para desenvolver jogadores. No contexto em que estive inserido, sinto que o funcionamento era algo similar ao acima descrito. Mesmo em escalões inferiores ao futebol de 11 verificava-se uma grande preocupação com os resultados desportivos, como forma de o clube procurar estabelecer-se como o melhor clube do distrito de Aveiro. Apesar de até existir alguma presença por parte da coordenação na observação dos treinos (já estive em clubes que nem isso existia), senti que o modo de avaliação do trabalho efetuado pelos treinadores provinha dos resultados desportivos. Penso que uma solução que o clube poderia adotar seria a realização de reuniões mensais com as equipas técnicas para aferir o nível de desenvolvimento dos jogadores, bem como a elaboração de um relatório de avaliação qualitativa relativa aos mesmos.

Outro aspeto em que a procura pelo resultado desportivo pode condicionar o desenvolvimento do jogador deve-se ao próprio planeamento da semana de treino e das unidades de treino. Aquilo que a minha experiência me tem mostrado, tanto na observação de treinos, no diálogo com outros colegas e mesmo a reflexão sobre a minha própria ação na prática, é que a busca pelo resultado desportivo leva a que a formação seja muito orientada para o desenvolvimento do coletivo e pouco para o desenvolvimento do jogador a nível individual e a nível posicional. Aquilo que observo é, quer em escalões mais baixos, quer em níveis competitivos inferiores, a dimensão estrutural relativamente bem desenvolvida, com as equipas bem organizadas e um comportamento coletivo bem trabalho, tanto a atacar como a defender. A semana de treinos é muito focada no desenvolvimento destes aspetos, descurando a

parte individual do jogador, a sua técnica individual, bem como o amadurecimento das particularidades que cada posição possui. Ao longo dos anos tem-se perdido um pouco a irreverência dos jogadores, a sua criatividade e imprevisibilidade. O pouco tempo de treino dedicado a estes aspetos, aleado à vida social pouco ativa que os jovens têm atualmente leva à diminuição do número de jogadores com características diferenciadoras.

Contudo, apesar de tudo o que foi acima descrito, não podemos ignorar o peso que os resultados desportivos têm nos jogadores, na sua motivação e avaliação de competências e no desenvolvimento dos clubes. Para poderem disputar os melhores campeonatos, só através de bons resultados desportivos é que isso é possível. Se é certo que uma vitória pode esconder um mau trabalho realizado, também não é menos verdade que pode significar um bom trabalho efetuado pelo clube, treinadores e jogadores. Ainda para mais, se um clube for capaz de obter bons resultados desportivos ao longo de várias épocas e em diferentes escalões, possivelmente pode significar competência por parte dos agentes desportivos dessa instituição. Toda esta dinâmica facilitará o recrutamento de novos jogadores, eventualmente de qualidade acima da média onde, normalmente, a reputação da equipa sénior ou os resultados desportivos/contexto competitivo do escalão que vai integrar pesa na escolha por representar determinado clube. Um contexto de treino mais competitivo e de qualidade, certamente que propiciará um maior e melhor desenvolvimento dos jogadores que estejam inseridos nesse ambiente. Todas estas questões podem surtir um efeito de bola de neve no crescimento dos clubes, no seu desenvolvimento e melhoria das infraestruturas, no recrutamento e desenvolvimento de mais e melhores jogadores e treinadores, e na sustentabilidade financeira.

Porém, este cenário de crescimento ideal leva, erradamente, muitos clubes a olhar primeiramente para o topo da pirâmide, ao invés dos seus alicerces que, no meu entender são o bom trabalho de base na formação e desenvolvimento dos jovens jogadores, bem como o cuidado acompanhamento do seu crescimento e evolução.

Em suma, numa sociedade de extremos em que só se pode ser a favor de uma das perspectivas e contra a outra, nesta temática deve-se perceber a importância e o peso que cada um dos pontos tem ao longo do processo formativo de um jogador. Na minha visão, a formação cuidada do atleta, com uma metodologia de trabalho bem planeada para que o jogador se possa desenvolver nas diferentes dimensões do jogo é um ponto chave, e o mais importante no processo formativo. Todavia, não posso deixar de constatar a importância que o resultado desportivo também tem na vida dos jogadores, agentes desportivos e clubes que, quando gerido de forma responsável e não obsessiva, certamente é benéfico para o desenvolvimento dos intervenientes acima descritos.

Nos escalões mais jovens, como petizes e traquinas, a ênfase deve estar no desenvolvimento das habilidades motoras, sociais e no prazer de jogar, enquanto a vitória deve ser uma consequência secundária. O foco está na formação do atleta e na criação de uma relação saudável com o desporto. Já nos escalões mais velhos, como juvenis e juniores, a vitória deve ganhar maior relevância, à medida que os atletas se aproximam de competições mais exigentes e a preparação para o alto rendimento torna-se mais importante, integrando o resultado no processo formativo.

5 Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

A poucos dias de terminar esta época desportiva digo, com toda a convicção, que este foi, desde que exerço funções de treinador, o ano mais desafiador e exigente da minha curta carreira. Habitado a trabalhar em escalões bem mais novos do que o que estive inserido, a exigência do contexto em que estive integrado foi a maior que já vivenciei. A todo o momento estás a ser avaliado, quer por jogadores, equipa técnica ou dirigentes, e tens de responder assertivamente e mostrar as tuas capacidades e conhecimentos em cada frase dita ou em cada ação que tens. Para estares inserido num contexto de Alto Rendimento, quem te colocou ou permitiu que desempenhasses funções nesse mesmo contexto espera de ti uma competência acima da média. Intrinsecamente, sentes essa pressão de querer demonstrar qualidade mesmo tendo noção que existem fatores que não jogam a teu favor, como a experiência, bem como não poderes controlar todas as ações que ditarão o sucesso ou insucesso da equipa. À vista desarmada, tudo isto até pode parecer negativo, mas na verdade é muito diferente disso. À data de hoje percebo o quanto evolui neste último ano, mesmo que, por vezes, tenha sido colocado em situações menos confortáveis, tudo contribuiu para o meu crescimento.

Como já referi, a exigência do contexto em que estive inserido foi maior do que a que tinha vivenciado anteriormente. Embora já estivesse à espera disso, e me tivesse preparado e mentalizado atempadamente, não há nada como sentir na prática tudo isto. Desde o primeiro dia que toda a exigência era palpável, obrigando-me a estar sempre preparado para responder eficazmente a qualquer evento. As expectativas impostas pela direção, que investiram para o sucesso principalmente das equipas que estavam em contexto de Campeonato Nacional. O rigor e a metodologia de trabalho que o contexto assim o exige. A interação e relacionamento com os jogadores e demais intervenientes no ambiente desportivo quer em contexto de treino/jogo quer fora dele. Tudo isto obriga-te a estar sempre preparado, a procurar estar em constante evolução e a desenvolver um pensamento para antecipar possíveis cenários, encontrando soluções para os mesmos.

O convívio e o trabalho diário com uma equipa técnica mais velha e com experiência em Campeonatos Nacionais certamente que também me fez crescer. Estar integrado numa equipa com vários elementos, em que cada treinador tinha a sua função mais específica, levou-me a desenvolver uma metodologia de trabalho pessoal melhor e mais organizada de modo que, no momento em que tivesse de interagir com os restantes treinadores (no meu caso em particular, mais com o Treinador-Adjunto) o fizesse de maneira adequada e ajustada ao contexto. Com a convivência com cada treinador e o conhecer melhor as suas personalidades, comecei a perceber melhor os momentos mais oportunos, e em que modos intervir no seio da equipa técnica ou, individualmente com cada um deles.

Como referi anteriormente, a equipa técnica com quem trabalhei já possuía alguma experiência em Campeonatos Nacionais, ao contrário de mim que, até ao momento era apenas puro espectador, mas era também mais velha que eu em termos etários, especialmente o Treinador Principal. Toda essa experiência e vivências fez com que pudesse aprender com ele muita coisa sobre o jogo e o treino, mas não só. Sempre se mostrou disponível para dialogar e ouvir as minhas dúvidas dando o seu ponto de vista. Mesmo não concordando com toda a sua visão, desenvolveu em mim a capacidade de reflexão e o espírito crítico, levando-me a desenvolver aquilo que é a minha conceção sobre o jogo e treino, e como reagir a determinadas situações que possam acontecer na gestão de uma equipa e no desempenhar das funções de treinador.

No que toca ao planeamento e operacionalização do treino, percebi a importância de estruturar as sessões de treino de forma coerente, garantindo a progressão adequada ao longo da semana de treino. Apesar de não estar diretamente ligado ao planeamento das sessões de treino fui capaz de melhorar a minha visão sobre a elaboração de uma unidade de treino e de um microciclo, respeitando a dimensão física e alinhando os objetivos táticos e técnicos, de modo que estes possam ser trabalhados e interiorizados pelos jogadores ao longo da semana. A título de exemplo, neste momento sinto que estou mais preparado para elaborar um ciclo pré-competitivo, tendo em atenção todas as

dimensões do treino, ajustando a carga e o volume dos treinos, do que estava quando iniciei este estágio.

Ao longo do ano, por ter estado em contacto direto com diferentes áreas do treino (análise, preparação física e até mesmo o treino com Guarda-Redes), fez-me aprender mais sobre cada área, não só pela vivência prática, mas pela pesquisa por mais informação em casa, de forma a estar preparado e com conhecimento de causa sempre que fosse chamado a intervir.

Não só ligado ao futebol e todos os seus domínios, este ano despoletou em mim uma curiosidade por pesquisa sobre outras modalidades ou Desporto em geral, mas também por outras áreas, algumas até com pouca ligação ao Desporto ou ao futebol. Podendo ou não fazer o transfere para a minha área de intervenção, acima de tudo aumentar a minha cultura geral, algo que sempre presei desde muito novo, mas que nos últimos tempos, com o foco muito no futebol, fui descurando. Por exemplo, em alguns livros que li como autobiografias ou mesmo um romance, pude retirar lições úteis para a minha vida pessoal, que em muitos casos, e o futebol é um exemplo, é afetada pela vida profissional.

A forma como um treinador lidera uma equipa, como a exerce e como gere as expectativas dos jogadores e conflitos é um tópico de extrema importância para o sucesso de um treinador. Ao longo desta época, pela convivência com duas equipas técnicas diferentes, experienciei dois tipos de liderança. A primeira, com o treinador mais velho e experiente, em certos momentos notava-se que queria impor o seu poder de uma maneira por vezes até forçada. Já o segundo treinador, tentou ir conquistando aos poucos o grupo, mostrando-se sempre uma pessoa muito organizada e metodológica, cativando assim o grupo. Para mim, penso que o estilo ideal encontra-se no equilíbrio entre estes dois métodos. Se atualmente, pela minha maneira de ser, sou mais o tipo de treinador “bom”, que tenta ir conquistando os jogadores pelo trabalho e metodologia apresentada, devo desenvolver o carácter mais austero, necessário em alguns momentos da época.

Enquanto apaixonado pelo jogo, um dos meus objetivos sempre foi ter a capacidade de interpretar o jogo de maneira mais precisa possível. Quando se

vê um jogo na televisão ou na bancada temos uma percepção completamente diferente da que temos no banco de suplentes. Se no início da época senti algumas dificuldades em absorver e interpretar as informações que o jogo me dava, tanto por fatores como o enviesamento do olhar, ou ser afetado pela pressão ou envolvimento emocional com o jogo, com o decorrer da época fui melhorando a minha qualidade de observação e interpretação do jogo, bem como a rapidez com que essa informação era processada. Ainda assim, sinto que posso evoluir ainda mais neste domínio, tornando-me mais conhecedor e consequentemente mais competente.

Em treino, apesar da melhoria e da naturalidade que a prática te vai concedendo, sinto que posso escalar muitos degraus neste domínio. A minha intervenção pode ser mais completa, a gestão dos timings de quando falar também e a tomada de decisão ou ação praticada quando os comportamentos observados são negativos deve ser melhorada. Em alguns momentos, quando um exercício não estava a correr como planeado, demorava a perceber que ajustes poderiam ser efetuados para melhorar o mesmo. Em situações de conflito, por exemplo entre jogadores, tinha dificuldades em resolver da melhor maneira os mesmos, estando várias vezes à espera de que não acontecessem tais episódios. Ainda assim, sinto que este estágio proporcionou-me não apenas crescimento técnico, mas também a capacidade de criar um ambiente de treino mais colaborativo e motivador.

Não obstante, o campo onde, indubitavelmente, tenho de melhorar é na postura, na comunicação verbal e na comunicação não verbal. Em momentos onde tinha de falar ao grupo o nervosismo, sem necessidade para tal, tomava conta de mim. Em contexto de Alto Rendimento, seja com jovens ou com seniores como um dia espero trabalhar, tenho de ter uma postura confiante e um discurso objetivo, de fácil compreensão, para atrair os jogadores e levá-los por um caminho pré-estabelecido. No início, depois de algumas reflexões, percebi que estava a dar informação a mais aos jogadores quando falava com eles, levando a que dificultasse a compreensão do pretendido e a percepção dos tópicos mais importantes.

Sendo o meu primeiro ano num clube novo, houve também a necessidade de desenvolver uma relação saudável com as pessoas com quem convivi ao longo do tempo. Desde treinadores de outros escalões, funcionários do clube (desde rouparia, secretaria, até aos condutores das carrinhas e autocarro que nos levava aos jogos), diretores e fisioterapeutas. Penso que fui sempre educado e cordial com toda a gente, desenvolvendo naturalmente uma relação de maior afinidade com uns do que com outros.

6 Considerações Finais e Perspetivas Futuras

As funções que desempenhei ao longo desta época proporcionaram-me experiências inéditas, que me permitiram adquirir conhecimento ao longo de todo o ano bem como, sempre que possível, aplicá-lo não só em contexto de treino e jogo, mas também no trabalho realizado em casa. Todas as vivências que tive, propiciaram momentos de reflexão sobre as minhas ações, sobre o que fui observando no comportamento de todas as pessoas com quem convivi e tudo o que fui experienciando ao longo deste ano.

A complexidade de todo o contexto em que estive envolvido, com os diferentes constrangimentos que me foram colocados, permitiu-me alargar os meus horizontes de conhecimento. Claro que a componente teórica que adquiri nestes anos de faculdade teve a sua preponderância, mas não há nada como vivenciar a prática para poder perceber, refletir e evoluir nos diferentes domínios que envolvem a gestão de uma equipa de Alto Rendimento, não exclusivamente ligados diretamente ao treino e ao jogo.

A criação deste relatório permitiu-me assim passar para o papel algumas ideias e reflexões sobre todo o envolvimento que vivenciei. Todo o processo de escrita ajudou a reunir e clarificar algumas das ideias que possuía, bem como o desenvolvimento das mesmas. A escrita e leitura seguramente possibilitou que ponderasse sobre temas que até então não tinha abordado tão aprofundadamente.

Naquilo que concerne à divisão clara de tarefas por parte dos elementos da equipa técnica, só com a prática pude comprovar o quão importante é cada um ter a sua função bem definida. Para a evolução e sucesso do todo isto deve estar bem claro para todos. Uma divisão de tarefas de forma organizada, uma boa comunicação e um bom relacionamento, sobretudo profissional, entre todos são pontos chave para todos estarem em sintonia dentro da equipa técnica. E esta em sintonia com os jogadores e a direção.

Como já referido anteriormente neste relatório, alguns dos objetivos traçados para esta época não foram alcançados. Em parte, penso que alguns

dos motivos por esse insucesso se deve ao ponto acima mencionado. Creio que em determinados momentos da época não houve uma divisão clara de todas as funções, levando a situações em que a equipa técnica não estava em sintonia no que à transmissão e conhecimento de toda a informação diz respeito.

Quanto aos jogadores, também sobre estes já tive oportunidade de refletir sobre toda a sua conduta ao longo do ano. Se em alguns períodos tivessem-se aplicado mais, certamente a equipa estaria mais perto de atingir os objetivos a que se propôs. Aqui pude constatar a importância que os pormenores têm no sucesso ou insucesso de um/uma atleta/equipa. O principal objetivo da época, a nível desportivo, era classificarmo-nos para a Fase de Subida e Apuramento de Campeão. Esse objetivo ficou apenas a 1 ponto de distância. Estou convicto que, se todos os jogadores, especialmente aqueles menos aplicados, tivessem dado mais 1% de si em cada treino do que aquilo que deram, o desfecho desta época teria sido outro. Em vários momentos, especialmente com o segundo treinador principal, a equipa deu mostras de qualidade superior ao que os resultados, na sua globalidade, evidenciaram. Estas alturas de maior qualidade, coincidiram, também, com os períodos de treino de maior comprometimento e, consequentemente, maior qualidade de treino.

Como primeira experiência num Campeonato Nacional, pude perceber o quando exigente é este contexto, bem como idealizar como serão os superiores a este. Pude perceber a importância de dar sempre o máximo em cada ação que fazemos, por muito insignificante que esta possa parecer. Pude constatar que, mesmo quando dás tudo de ti, pode não ser suficiente para alcançar os teus objetivos. Não só por não ser possível controlares tudo o que te rodeia, mas também porque há dias em que efetivamente és inferior ao teu adversário. Terminei este ano com a certeza ainda mais reforçada de que ainda tenho um longo caminho a percorrer, com muito para aprender e evoluir, mas disponível para continuar esta caminhada num desporto que tanto mexe comigo e que sempre esteve presente na minha vida.

Para o futuro espero continuar a desenvolver-me enquanto treinador e ser humano, procurando continuar a trabalhar em patamares igual ou superiores ao

que tive inserido. Sabendo da dificuldade que é para um treinador viver inteiramente do futebol e dos anos que isso pode demorar, procurarei nunca descurar a minha formação, procurando ter sempre um porto seguro ao qual recorrer de forma a ter uma vida digna e autossustentada. Acima de tudo, para os projetos que possa abraçar no futuro, o que posso garantir é a mesma entrega de sempre, sacrificando muitas vezes a minha vida pessoal em prol dos clubes, dando sempre o máximo para ajudar as equipas técnicas em que esteja inserido, desenvolver os jogadores com que trabalhe e colaborar com os clubes para atingirem os seus objetivos.

7 Referências Bibliográficas

- Anderson, C., & Sally, D. (2013). *Os números do jogo: Por que tudo o que você sabe de futebol está errado* (A. Fontenelle, Trad., 1.^a ed.). São Paulo: Paradelas.
- Araújo, J. (1997). A atitude profissional do treinador. *Revista Treino Desportivo*, (pp. 3-10). Secretaria de Estado do Desporto.
- Barreto, H. (1998). Competências do treinador desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do treino desportivo* (pp. XX-XX). Lisboa: F.M.H. Edições.
- Barrow, J. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2, 231-251.
- Borges, P. H., Antonello, A., Pereira, V. R., Teixeira, D., Oliveira, J. R., & Rinaldi, W. (2014). Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol. *Revista de Educação Física* (pp. XX-XX).
- Caldeira, N. (2013). *Futebol glocal: Sistematização por objetivos dos exercícios de treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Carling, C., Williams, M. A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. London & New York: Routledge.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer*. Estoril: PrimeBooks.
- Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo técnico-tático do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH – UCT.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2008b). *Modelo de jogo: Apontamentos do VI Mestrado em Treino de Alto Rendimento* (não publicados). Lisboa: FMH-UTL.

Coelho, O. (2016). *Pedagogia do desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Dantas, E. H. M. (2003). *A prática da preparação física* (5.^a ed.). Rio de Janeiro: Editora Shape.

Federação Portuguesa de Futebol. (2015). *Regulamentos de estágios de futebol: Graus I e II*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Federação Portuguesa de Futebol. (2023). *Campeonato Nacional Sub-17: Formato 2023-2024*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Fédération Internationale de Football Association. (2023). *Professional Football Report*. Zurich: FIFA.

Fédération Internationale de Football Association (FIFA). (2023). FIFA World Cup Qatar 2022™ in numbers. Disponível em: <https://publications.fifa.com/en/annual-report-2022/tournaments-and-events/fifa-world-cup-qatar-2022/fifa-world-cup-qatar-2022-in-numbers/>

Figueiredo, D. H., & Matta, M. O. (2020). Impacto da distribuição das cargas de treinamento no desempenho físico de jogadores de futebol durante a pré-temporada. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 34(4), 685-697.

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

Fortunato, A. (2021). *Periodização em futebol de alto rendimento: Especificidade, representatividade e coerência tática entre o jogo e o treino para jogar, segundo a literatura e as perspetivas de treinadores* (Tese de doutoramento). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Franks, I. M., & McGarry, T. (1996). The science of match analysis. In T. Reilly (Ed.), *Science and soccer* (pp. 363-375). London: Routledge.

Fumagal, R. F., & Louzada, R. (2009). O modelo de gestão do São Paulo Futebol Clube. *Razon y Palabra*, (69).

Galatti, L. R., Paes, R. R., Collet, C., & Seoane, A. M. (2018). Esporte contemporâneo: Perspectivas para a compreensão do fenómeno. *Corpoconsciência*, 22(3), 115-127.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* (Tese de doutoramento). Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos coletivos* (3.^a ed., pp. 95-135). Porto: Centro de Estudos de Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol: El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Entrenamiento Deportivo*, XIV(2), 5-14.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés... e cabeça. In *O contexto da decisão – A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Garganta, J. (2007). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J.

Garganta, & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Gomes, A. R. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização tática*. Espanha: MC Sports.

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

Hessen, J. (1980). *Filosofia dos valores* (5.^a ed.). Coimbra: Editor Sucessor.

Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (2010). *Programa Nacional de Formação de Treinadores* (Versão 1.24). Lisboa: IPDJ.

Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (2015). *Programa Nacional de Formação de Treinadores: Regulamento de estágios futebol – Graus I/II* (Versão 1.00). Lisboa: IPDJ.

Instituto Português do Desporto e Juventude (2020). *Referenciais de formação geral: Cursos de treinadores de desporto*. Lisboa: IPDJ.

Jeong, T. S., Reilly, T., Morton, J., Bae, S. W., & Drust, B. (2011). Quantification of the physiological loading of one week of "pre-season" and one week of "in-season" training in professional soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 1161-1166.

Knowles, O. E., Drinkwater, E. J., Urwin, C. S., Lamon, S., & Aisbett, B. (2018). Inadequate sleep and muscle strength: Implications for resistance training. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(9), 959-968.

Konzag, I. (1991). A formação técnico-táctica nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*, 19, 27-37.

Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In A. C. Gaya, A. T. Marques, & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades* (pp. XX-XX). Porto Alegre: UFRGS Editora.

Matvéiev, L. (1990). *O processo de treino desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.

Medeiros, A. G. A. (2021). *Valores do olimpismo: Um estudo centrado nos Jogos Olímpicos da Juventude Buenos Aires 2018* (Tese de doutoramento). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino: A formação em JDC*. Lisboa: Livros Horizonte.

Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, pp. 223-234.

Mesquita, I. (2021). *Pedagogia do desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Monteiro, A., & Garcia, R. P. (2012). O desporto no horizonte educativo da Aretê. In G. Tani, J. O. Bento, A. Gaya, C. Boschi, & R. P. Garcia (Eds.), *Celebrar a lusofonia: Ensaio e estudos em desporto e educação física* (pp. 293-314). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Pacheco, R., & Silva, J. G. (2001). *O ensino do futebol: Futebol 7 – Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Lisboa: Edições FMH.

Patrício, M. F. (1993). *Lições de axiologia educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Santos, J. (2011). *A reflexão partilhada sobre a prática docente no 1.º ano de trabalho como forma de potenciar o desenvolvimento pessoal e profissional* (Dissertação de mestrado). Lisboa: Universidade de Lisboa.

Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol: Do treino à competição*. Estoril: Prime Books.

Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, T. M., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie A – What's different? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 773-789.

Silva, J. M. G. D. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos: Perspectivas e tendências. *Movimento*, 4(8), 19-26. Porto Alegre.

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Espanha: Editorial MBF.

Teodorescu, L. (1977). *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*. Paris: Les Éditions Françaises Réunies.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2020). *Para um futebol jogado com ideias*. Curitiba: Editora Appris.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. Estoril: Prime Book

8 Anexos

Anexo 1: Ficha Unidade de Treino utilizada pela primeira equipa técnica

Plano de Treino

Nº Jogadores 25	Microciclo 5	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 04-09-2023, segunda-feira	Hora 16:30	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

● Parte Inicial



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

tempo

número

espaço

● Parte Fundamental



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

tempo

número

espaço

● Parte Final



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

tempo

número

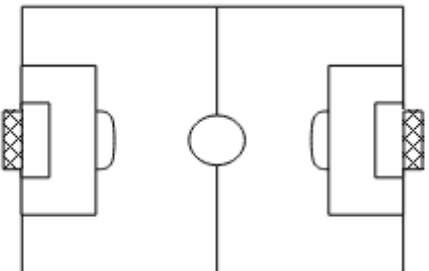
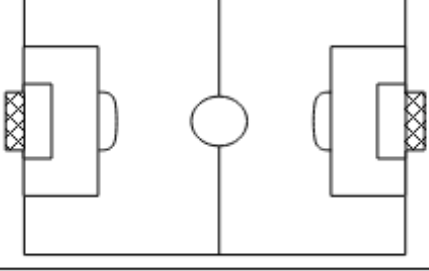
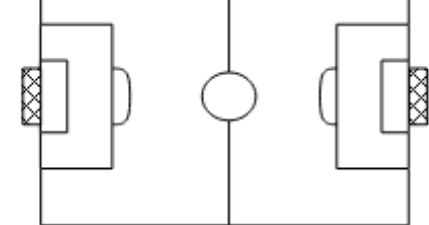
espaço

Observações/balanco

Anexo 2: Ficha Unidade de Treino utilizada pela segunda equipa técnica

	UNIDADE TREINO	Nº 6	MICROCICLO	Nº 2	DATA	29 de novembro de 2023
	HORA/DURAÇÃO	20h15 – 21h30		Nº JOGADORES	20 + 3Gr	
	LOCAL	Complexo Desportivo José Manuel Oliveira				
	OBJETIVO	Promover a circulação de bola; orientação dos apoios; coberturas ofensivas e noção de bola coberta e descoberta; Promover o pressing constante ao portador da bola e jogadores de ligação. Promover a criação de ataque em superioridade numérica; Promover a reação ofensiva após recuperação da bola. Incentivar o ataque em profundidade como principal prioridade. Incentivar a ler as informações que o jogo nos dá após recuperarmos a bola e tomar a decisão acertada para cada momento – alternar o jogo curto e em profundidade. Promover a transição defensiva intersectorial – reação rápida para a recuperação da bola, quando está já se encontra no meio campo ofensivo do adversário.				
	MATERIAL	Sinalizadores; balizas pequenas (8); bolas (19); balizas fut 7 (2); Coletes (2 conjuntos).				
SUB 17	OBSERVAÇÕES	FPF - Campeonato Juniores B – 2ª Div. Série B - 14ª J – AD Sanjoanense x Lourenço FC (31/12/23 às 11h)				
Unidade de Treino						

ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	OBJETIVO	Horas/Tempo	ESQUEMA/DIMENSÕES
Ativação Geral		10'	
EXERCÍCIO 1			Dimensões: 12x12
3x3+3x3: a equipa azul e preta têm como objetivo realizar 12 passes consecutivos para conquistar 1 ponto; a equipa amarela ao recuperar a bola tem como objetivo realizar 5 passes consecutivos para conquistar 1 ponto; apenas a equipa azul poderá reagir para recuperar a bola. Ao sinal do treinador, a equipa que se encontra a defender deverá trocar de campo em velocidade. (o treinador coloca bola de jogo).	Promover a circulação de bola; orientação dos apoios; coberturas ofensivas e noção de bola coberta e descoberta; Promover o pressing constante ao portador da bola e jogadores de ligação.	20h35 (3x2')	
EXERCÍCIO 2A			Dimensões: 30x20
3x2+6r e 3x3+6r: a bola inicia na posição 3 da equipa vermelha com passe para 2; aqui desenvolve-se uma situação de 3x2 (posição 2 e 3 azuis); após o ataque dos vermelhos, temos uma situação de 3x3, onde as posições 2,3,4 dos azuis atacam a baliza fut7; nesta última situação, os 3 jogadores de vermelho que atacaram a baliza regulamentar deverão defender a sua baliza.	Promover a criação de ataque em superioridade numérica; Promover a reação ofensiva após recuperação da bola.	20h45 (3x3')	
EXERCÍCIO 2B			Dimensões: —————
Passe e Finalização: os jogadores respeitam uma sequência de passes, definidos pelo treinador, até à finalização. Após a finalização do jogador da zona 5, um dos treinadores irá colocar uma segunda bola para finalizar o jogador em causa finalizar de primeira.	Promover a variabilidade de finalização – fora da área e após ressalto.	20h45 (3x3')	
EXERCÍCIO 3			Dimensões: 50x50
(6x7x7+6R): O espaço é dividido em 2 setores (um maior do que o outro). No setor menor joga-se (6R+7x7) e no maior apenas está presente o 6R da equipa que inicia o ataque. A bola inicia da equipa vermelha. A equipa que inicia a defender terá que procurar recuperar a bola o mais rápido possível e fazer gol. Após recuperação da bola, esta equipa terá um espaço nas costas da equipa adversária que deverá ser explorado, sempre que haja condições para tal. Se não conseguir o contra-ataque ou ataque rápido a equipa deverá entrar em organização ofensiva. Após o término do ataque da equipa azul, um treinador coloca bola para a equipa vermelha iniciar o contra-ataque.	Incentivar o ataque em profundidade como principal prioridade. Incentivar a ler as informações que o jogo nos dá após recuperarmos a bola e tomar a decisão acertada para cada momento – alternar o jogo curto e em profundidade. Promover a transição defensiva intersectorial – reação rápida para a recuperação da bola, quando está já se encontra no meio campo ofensivo do adversário.	21h05 (3x4')	
Treinadores: Pedro Carneiro; Manuel Paulo, João Brandão e Nuno Gonçalves			

 SUB 17	OBSERVAÇÕES:		
JOGADORES DISPONÍVEIS 	NOME	PONTOS	TOTAL
Exercício 1 			
Exercício 2 			
Exercício 3 	PARTE FINAL		
Treinadores: Pedro Carneiro, Manuel Paulo, João Brandão e Nuno Gonçalves			

Anexo 3: Mesociclo

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
31	1	2	3	4	5	6
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00
7	8	9	10	11	12	13
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00
14	15	16	17	18	19	20
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00
21	22	23	24	25	26	27
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00
28	29	30	1	2	3	4
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00

Anexo 4: Padrão Semanal de Treino

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
31	1	2	3	4	5	6
	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino	20:15 Treino		11:00

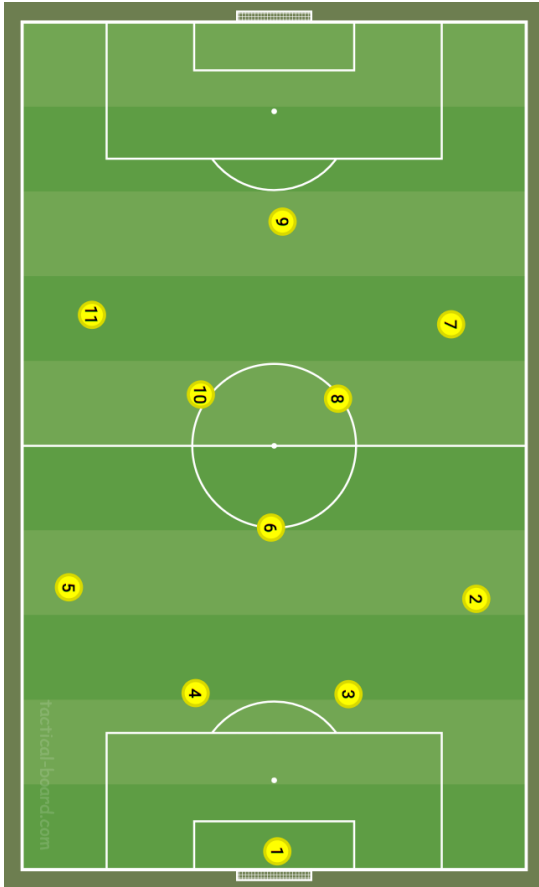
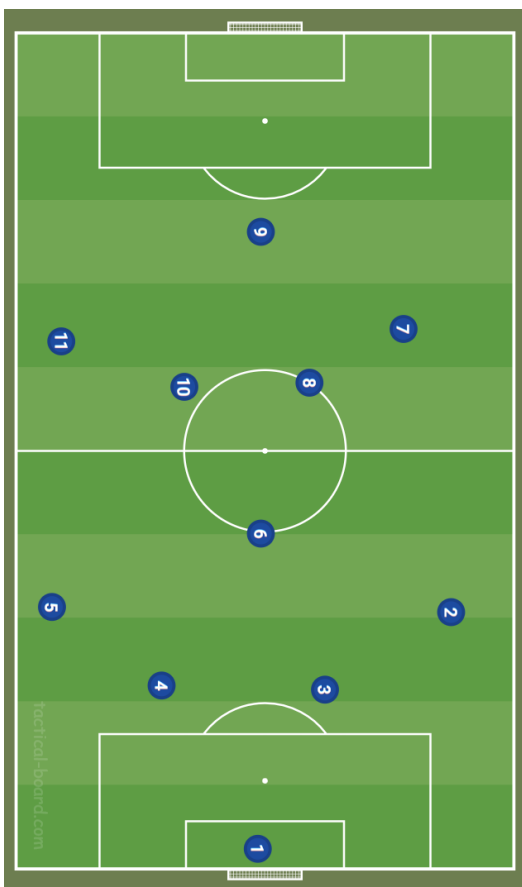
Anexo 5: Calendário 1.ª Fase do Campeonato

CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS - II DIVISÃO - 1.ª FASE					
MÊS	DATA	HORA	JOR	ADVERSÁRIO	C/F
AGOSTO	27/08/2023	11H00	1	DIOGO CÃO	C
SETEMBRO	03/09/2023	16H00	2	TABOEIRA	F
	10/09/2023	11H00	3	PENAFIEL	C
	24/09/2023	11H00	4	NOGUEIRENSE	F
OUTUBRO	01/10/2023	11H00	5	SANJOANENSE	C
	08/10/2023	11H00	6	MONDINENSE	F
	15/10/2023	11H00	7	SALGUEIROS	C
	22/10/2023	11H00	8	RIO AVE B	C
NOVEMBRO	28/10/2023	15H00	9	FAMALICÃO B	F
	05/11/2023	11H00	10	DIOGO CÃO	F
	12/11/2023	11H00	11	TABOEIRA	C
	19/11/2023	11H00	12	PENAFIEL	F
DEZEMBRO	26/11/2023	11H00	13	NOGUEIRENSE	C
	03/12/2023	11H00	14	SANJOANENSE	F
	10/12/2023	11H00	15	MONDINENSE	C
	17/12/2023	11H00	16	SALGUEIROS	F
JANEIRO	07/01/2024	11H00	17	RIO AVE B	F
	14/01/2024	11H00	18	FAMALICÃO B	C

Anexo 6: Calendário 2.ª Fase do Campeonato

CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS - II DIVISÃO - 2.ª FASE					
MÊS	DATA	HORA	JOR	ADVERSÁRIO	C/F
JANEIRO	28/01/2024	11H00	1	PENAFIEL	C
FEVEREIRO	03/02/2024	15H00	2	MONDINENSE	F
	18/02/2024	11H00	3	DIOGO CÃO	C
	25/02/2024	11H00	4	FAMALICÃO B	F
MARÇO	03/03/2024	11H00	5	NOGUEIRENSE	C
	10/03/2024	11H00	6	RIO AVE B	F
	17/03/2024	11H00	7	TABOEIRA	C
ABRIL	14/04/2024	11H00	8	PENAFIEL	F
	21/04/2024	11H00	9	MONDINENSE	C
	28/04/2024	11H00	10	DIOGO CÃO	F
MAIO	05/05/2024	11H00	11	FAMALICÃO B	C
	19/05/2024	11H00	12	NOGUEIRENSE	F
	26/05/2024	15H00	13	RIO AVE B	C
JUNHO	02/06/2024	9H00	14	TABOEIRA	F

Anexo 7: Ficha Registo Pessoal Relatório de Jogo

Campeonato Nacional.de Juvenis II Divisão				Xº Jornada	
Data/Hora	00/00/0000	00:00	Local	Academia Forte Paixão	
 F.P.F. CAMPEONATO NACIONAL SUB-17					
Resultado					
L. Lourosa		Visitante			
X		X			
Sistemas de Jogo utilizados					
					
L. Lourosa			Visitante		
Equipa Utilizada			Ocorrências do Jogo		
11 Inicial					

Suplentes
Reflexão de Jogo