



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Futebol Clube Paços de Ferreira

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

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

José Manuel Rosendo Nunes

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Nunes, J. (2024). *Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Futebol Clube Paços de Ferreira*. Porto: J. Nunes. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO, MODELO DE JOGO, TREINADOR, RENDIMENTO, JOGO DE FUTEBOL, PROCESSO DE TREINO, RELATÓRIO DE ESTÁGIO.

Agradecimentos

O meu primeiro agradecimento é para a minha família, à minha mãe, ao meu pai, à minha irmã e aos meus avós, que são o meu maior suporte, a todos níveis, essencialmente, na minha formação. Agradeço-lhes por me fazerem o homem que sou hoje, orgulhoso do meu pequeno percurso, conquistando cada patamar com humildade, educação e princípios bem definidos. Realmente, e refletindo, são a minha definição de ídolo e o meu maior exemplo.

Um agradecimento especial ao meu avô que, resumindo, é a razão do meu esforço, da resiliência e de toda a força que possa ter para enfrentar qualquer tipo de obstáculo que a vida me coloque, desde sempre.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, desde os docentes aos não-docentes com os quais tive o prazer de dividir corredores, bem como aos amigos que fiz ao longo destes 5 anos, todos foram uma peça fundamental para que terminasse esta etapa importante na minha vida, seguro do que tenho para dar ao mundo.

Ao Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira, meu orientador, por toda a ajuda prestada, pela disponibilidade e pela transmissão de conhecimentos essenciais para que alcançasse o sucesso a este nível.

Ao Futebol Clube Paços de Ferreira e a todos os elementos que fazem dele uma referência no futebol nacional, por me ensinarem tanto e me darem a oportunidade de mostrar o que valho num ambiente profissional. Senti-me como se já lá estivesse há anos, sendo que conheci pessoas e fiz amizades que jamais irei esquecer.

A todos os meus poucos amigos, por me desculparem as falhas em eventos importantes e por, independentemente de tudo, estarem lá para me dar a mão nos momentos em que realmente sabem que necessito deles, sem ser preciso dizer uma palavra.

A todos os que, por algum momento, se cruzaram no meu caminho e me ajudaram a evoluir e crescer de alguma forma, o meu mais honesto obrigado.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice Geral.....	V
Índice de Figuras	VII
Índice de Quadros	IX
Resumo	XI
Abstract	XIII
Lista de abreviaturas	XV
1. Introdução	1
1.1. Finalidade e objetivos do estágio	1
1.2. Estrutura do relatório de estágio.....	2
2. Contextualização da Prática	3
2.1. Enquadramento de natureza conceptual	3
2.1.1. O jogo de futebol	3
2.1.2. O modelo de jogo.....	4
2.1.3. O processo de treino	5
2.1.4. O treinador	6
2.1.5. Capacidade comunicativa e liderança no futebol.....	7
2.2. Contextualização legal e institucional	8
2.2.1. O clube - Futebol Clube Paços de Ferreira	9
2.2.2. Missão, Visão e Valores do clube.....	9
2.2.3. Instalações e recursos materiais do clube.....	10
2.2.4. Órgãos diretivos.....	12
2.2.5. Departamento de formação.....	12
2.3. Contexto de natureza funcional.....	13
2.3.1. Juniores C - Caracterização do plantel.....	13
2.3.2. A equipa técnica.....	15
2.3.3. Funções de treinador estagiário	15
3. Desenvolvimento da prática profissional	19

3.1.	Objetivos definidos	19
3.2.	Ideia de jogo	20
3.3.	Modelo de jogo.....	21
3.3.1.	Caracterização geral.....	21
3.3.2.	Organização Ofensiva	23
3.3.3.	Transição Defensiva.....	25
3.3.4.	Organização Defensiva	26
3.3.5.	Transição Ofensiva	27
3.3.6.	Esquemas táticos.....	28
3.4.	Operacionalização do treino (Microciclo).....	35
3.4.1.	Sessão de treino terça-feira (MD+2).....	38
3.4.2.	Sessão de treino de quarta-feira (MD -4).....	42
3.4.3.	Sessão de treino de quinta-feira (MD -3).....	45
3.4.4.	Sessão de treino de sexta-feira (MD-2).....	48
3.4.5.	Dia de jogo.....	51
3.5.	Caracterização da competição	54
3.5.1.	Formato da competição.....	54
3.5.2.	1.ª Fase da I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C 2023/2024 – Série A.....	55
3.5.3.	2.ª Fase da 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C 2023/2024 – Série A	56
3.6.	Reflexões críticas	57
3.6.1.	Reflexão do período preparatório	57
3.6.2.	Reflexão da 1.ª fase do Campeonato Nacional	60
3.6.3.	Reflexão da 2.ª fase do Campeonato Nacional	62
4.	Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional	65
4.1.	A aprendizagem e evolução.....	65
4.2.	O meu dia-a-dia no clube	66
4.3.	A faculdade, o trabalho e a vida de treinador	67
5.	Considerações finais e perspetivas de futuro.....	71
6.	Referências Bibliográficas	75

Índice de Figuras

Figura 1: Instalações FC Paços de Ferreira	12
Figura 2: Organograma Departamento de Formação do FC Paços de Ferreira.....	12
Figura 3: Dispositivo tático 1-4-2-3-1	24
Figura 4: Dispositivo tático 1-3-4-3	24
Figura 5: Dispositivo tático 1-4-4-2	26
Figura 6: Dispositivo 1-4-4-2 losango.....	26
Figura 7: Canto Ofensivo	29
Figura 8: Canto Ofensivo Estudado (curto).....	30
Figura 9: Livre Lateral Ofensivo	30
Figura 10: Livre Lateral Ofensivo Estudado (curto)	31
Figura 11: Livre Frontal Ofensivo	32
Figura 12: Canto Defensivo.....	33
Figura 13: Livre Lateral Defensivo	33
Figura 14: Livre Frontal Defensivo	34
Figura 15: Microciclo Operacionalizado na semana 5/02/2024 a 11/02/2024	38
Figura 16: Sessão de Treino do dia 06/02/2024	41
Figura 17: Sessão de Treino do dia 07/02/2024	44
Figura 18: Sessão de Treino do dia 08/02/2024	47
Figura 19: Sessão de Treino do dia 09/02/2024	50
Figura 20: Mapa de resultados da 1. ^a Fase	55
Figura 21: Classificação Final da 1. ^a fase.....	56
Figura 22: Mapa de resultados da 2. ^a Fase	57
Figura 23: Classificação Final da 2. ^a fase.....	57

Índice de Quadros

Quadro 1: Informação dos Jogadores Sub-15 do FC Paços de Ferreira.....	14
--	----

Resumo

O presente relatório de estágio marca o fim de cinco anos intensos em que procurei obter o máximo de conhecimentos para que, posteriormente, os pudesse aplicar na prática do dia-a-dia. Este, surge no seguimento do ano desportivo 2023/2024, desenvolvido no Futebol Clube Paços de Ferreira, na equipa masculina de Sub-15.

Este contexto insere-se no mais alto nível do escalão Sub-15, o Campeonato Nacional, e com isto crescem as responsabilidades. Não descurando a formação de jogadores e seres humanos, neste contexto, os resultados desportivos são um ponto de elevada importância, pois é necessário cumprir objetivos. Enquanto treinador-estagiário tive a oportunidade de estar em diversas frentes, tanto na operacionalização do treino como na análise de jogo e interpretação de diversos dados.

Com isto, neste relatório, para além de abordar assuntos relacionados com a modalidade em causa, o futebol, exponho o ambiente em que realizei a minha prática profissional, bem como diversos obstáculos que foram surgindo. Todo este documento contém uma componente reflexiva extensa e pormenorizada, de vivências únicas que constituem uma grande fonte de aprendizagem e evolução no ramo do treino desportivo. Para além disto, considero estas reflexões cruciais naquilo que foi o meu desenvolvimento pessoal e profissional, não me limitando apenas aquilo que está descrito, ou seja, sempre com momentos de reflexão diária sobre tudo o que se passava à minha volta bem como pensamentos autocríticos que me ajudavam a melhorar diariamente.

Por termos apresentado, durante a época desportiva, momentos marcantes que me fizeram perceber aquilo que o futebol nos oferece, bem como toda a envolvimento presente naquela que é a modalidade desportiva mais praticada no mundo, algum destaque recai sobre a forma como percebi que o futebol é algo que transpõe e modifica as pessoas, fazendo-as experienciar momentos prazerosos, mas, ao mesmo tempo, muito intensos.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO, MODELO DE JOGO, TREINADOR, RENDIMENTO, JOGO DE FUTEBOL, PROCESSO DE TREINO, RELATÓRIO DE ESTÁGIO.

Abstract

This internship report marks the end of five intense years in which I sought to acquire as much knowledge as possible, so that I could later apply it in day-to-day practice. This report follows the 2023/2024 sports season, developed at Futebol Clube Paços de Ferreira, with the U15 men's team.

This context is part of the highest level of U15 category, the National Championship, and with it comes added responsibility. Without neglecting the development of players and human beings, in this context, sporting results are of great importance, as it is necessary to meet objectives. As a trainee coach, I had the opportunity to engage in various areas, both in the operationalization of training and in game analysis and interpretation of various data.

In this report, besides addressing issues related to the sport in question, football, I present the environment in which I carried out my professional practice, as well as various obstacles that arose. This entire document contains an extensive and detailed reflective component, consisting of unique experiences that serve as a significant source of learning and growth in the field of sports coaching. Additionally, I consider these reflections crucial to my personal and professional development, going beyond what is described, that is, always engaging in daily reflection on everything happening around me, as well as self-critical thoughts that helped me improve every day.

Throughout the sports season, we had several significant moments that made me realize what football offer us, as well as the entire environment surrounding what is the most practiced sport in the world. Some emphasis is given to how I realized that football is something that transcends and transforms people, allowing them to experience both pleasurable and, at the same time, very intense moments.

KEYWORDS: FOOTBALL, TRAINING, GAME MODEL, COACH, PERFORMANCE, FOOTBALL GAME, TRAINING PROCESS, INTERSHIP REPORT.

Lista de abreviaturas

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

UEFA – *Union of European Football Associations*

GR – Guarda-Redes

LE – Lateral Esquerdo

DC – Defesa Central

LD – Lateral Direito

MC – Médio Centro

MO – Médio Ofensivo

EE – Extremo Esquerdo

ED – Extremo Direito

AV – Avançado

MD – *MatchDay*

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

1. Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) no ano letivo 2023/2024. O respetivo conteúdo remete para uma reflexão acerca do trabalho desenvolvido durante o estágio profissionalizante realizado nesse mesmo período. A sua elaboração serve para que, posteriormente, seja efetuada uma avaliação que permitirá a obtenção do grau de Mestre bem como as equivalências necessárias para a obtenção do grau de Treinador - UEFA B. O estágio foi realizado no Futebol Clube Paços de Ferreira, na equipa masculina de Juniores C (Sub-15) que, na época 2023/2024, participou no Campeonato Nacional Sub-15 1.^a Divisão.

1.1. Finalidade e objetivos do estágio

A opção pela realização do relatório de estágio profissionalizante recai sobre o facto de permitir uma atuação e aplicação dos diversos conhecimentos adquiridos não só no Mestrado, mas também em anos anteriores, na Licenciatura. Sendo que o patamar em que estive inserido correspondia ao Alto Rendimento, o meu objetivo pessoal fica mais próximo, que é trabalhar como profissional no futebol ao mais alto nível. Este patamar faz com que tenha um crescimento e aprendizagem mais aprofundado em diversas vertentes do futebol sendo que as áreas em que estarei mais focado serão a organização, planeamento e operacionalização do treino, a observação e análise autocrítica e um desenvolvimento daquilo que é o jogo de futebol criando e modificando várias ideias pessoais acerca do mesmo.

Além do mencionado, a experiência em Campeonato Nacional é muito rica não só pelos clubes envolvidos, mas também pela qualidade de jogo que é apresentada semana após semana. Não pretendia ser um treinador estagiário agarrado ao papel, mas que conseguisse ajudar a tomar decisões consoante aquilo que o treino e o jogo fossem pedindo, no seu decorrer. Desta forma, o estágio decorreu com o contacto direto com os jogadores e com intervenção em todos os pontos que envolvem o processo de treino e de jogo com oportunidade de mostrar a minha perspetiva sendo respeitada e ouvida e, muitas vezes, colocada em prática.

A nível pessoal foram estabelecidos alguns objetivos como: aprofundar o conhecimento acerca do jogo; desenvolver as minhas ideias para um modelo de jogo e modelo de treino; estar fora da minha zona de conforto muitas vezes, para que evolua e

não me restrinja só a determinados tópicos tendo, com isto, um conhecimento mais abrangente e completo daquilo que é o jogo de futebol.

A nível académico, o maior objetivo é a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização em Treino de Alto Rendimento aliado à equivalência para a certificação do Grau II de Treinador de Futebol (UEFA B). Com a obtenção destas certificações sinto que estarei mais completo enquanto treinador e poderei corresponder a diversos contextos relacionados com o Alto Rendimento.

Por fim, espero no final conseguir obter o máximo da experiência vivida em contexto de Alto Rendimento (Campeonato Nacional) para que, num futuro, possa desenvolver um trabalho de excelência, independentemente dos desafios que terei de enfrentar.

1.2. Estrutura do relatório de estágio

O relatório de estágio identifica-se como uma articulação entre a experiência de trabalho e a formação teórica veiculada no contexto universitário. Como objetivos gerais, este documento pretende que sejam demonstradas a aplicação das competências adquiridas ao longo do curso num contexto prático, para além do desenvolvimento de uma visão mais realista do mundo profissional em termos daquilo que é exigido e que tipo de oportunidades poderão surgir, no futuro. Apesar dos diversos ganhos decorrentes do estágio existem algumas adversidades como o facto da dificuldade de integração entre teoria e prática, a focalização dos estágios num conjunto limitado de competências técnicas em detrimento de uma compreensão mais alargada dos sistemas de organização e a exploração, por parte das entidades, dos alunos enquanto mão-de-obra barata (Caires & Almeida, 2000).

Por se tratar de um documento com incidência no Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto este apresenta uma estrutura proposta pelo documento “Normas Orientadoras para a estrutura e redação do Relatório de Estágio” da instituição referida. Deste modo, este documento está dividido em 6 capítulos, sendo eles: (1) Introdução; (2) Contextualização da prática; (3) Desenvolvimento da prática profissional; (4) Desenvolvimento profissional; (5) Considerações finais; (6) Referências bibliográficas.

2. Contextualização da Prática

2.1. Enquadramento de natureza conceptual

2.1.1. O jogo de futebol

O futebol está presente na minha vida desde sempre, sendo que eu pertencço aquelas últimas gerações que jogou futebol na rua e, esperava, ansiosamente, que o trânsito acalmasse para poder colocar quatro paralelos para se fazerem balizas para um jogo que durava horas. Para além disto, não havia grandes regras, priorizava-se a diversão, a capacidade de ganhar e saber perder, a criatividade e a liberdade que se sentia naqueles momentos. Não havia árbitros que comandassem o jogo, mas a lealdade e a humildade foi algo que desde sempre se implementou, se as equipas estavam desequilibradas tratávamos de as equilibrar para que a competitividade fosse sempre máxima. A diferença de idades e de maturação que existia de nada importava, aliás, havia sempre aquela ânsia de jogar contra os mais velhos e ganhar para que fôssemos constantemente obrigados a superarmo-nos e a mostrar que realmente não existe um vencedor antes do jogo começar. Para além disto, cada um de nós assumia um papel de treinador e a comunicação era algo natural e imprescindível num jogo. Em suma, o que nos unia era algo comum, a paixão pelo jogo, pelo festejo de cada golo e pela ajuda constante que unia um grupo de amigos ou desconhecidos e os levava a vitórias que nos davam sorrisos tão grandes que nem era possível explicar.

O futebol tem vindo a suscitar uma crescente adesão de praticantes e de espectadores disseminados por todo o mundo, bem como um número cada vez mais expressivo de treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos. Tal facto vem correspondendo a uma significativa visibilidade deste jogo desportivo, o que justifica uma acrescida responsabilidade no que respeita ao imperativo de o futebol se constituir como exemplo de boas práticas e de progresso do ser humano e das sociedades (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, 2013).

Esta modalidade sofreu, ao longo dos tempos, algumas evoluções e alterações que foram determinantes na forma de encarar o jogo, nos conhecimentos que o suportam e, consequentemente, nos processos de ensino e de treino que o promovem. Fazendo uma análise retrospectiva, encontram-se diferentes fases, que se caracterizam por manifestações de jogo, também diferentes. Se em alguns momentos parece ter havido uma determinada racionalidade evolutiva, noutros houve uma menor clarividência relativa à essência e objetivos de jogo (Guilherme, 2004). Como refere Garganta (2001), o jogo de futebol

decorre da natureza do confronto entre dois sistemas complexos, as equipas, e caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade.

Posto isto, podemos afirmar que o treinador e os jogadores devem organizar o jogo e criar alguma ordem, dentro da imprevisibilidade desta modalidade desportiva. Caso isto não seja contemplado, existirá uma grande dificuldade de interações dentro do sistema (equipa) que, por sua vez, resultará numa menor probabilidade de sucesso de desempenhos. Para que tal não aconteça, um modelo de jogo adaptado ao contexto e à equipa deve ser evidenciado, de forma existir uma ordem de trabalhos e uma conceção de jogo, que se acredite que levará ao sucesso da equipa.

2.1.2. O modelo de jogo

Tendo em conta a literatura revista acima, percebemos que o futebol se trata de um jogo dinâmico que necessita de organização evidenciando uma determinada identidade. Esta identidade é representada pelo modelo de jogo que o treinador propõe e da respetiva interpretação dos seus jogadores.

Antes de passar ao contexto mais complexo do tema, convém perceber o significado de modelo. Segundo Arnaud (1990) os modelos, embora funcionem como uma criação antecipativa fundamentada numa realidade existente, não são estabelecidos por uma análise presumivelmente fiel e objetiva do fenómeno positivamente observável, mas pela “projeção” do desenho do modelador, à qual se dá o nome de “conceção”. Considerando esta definição de modelo, podemos entender que o modelo de jogo é uma ponte de ligação entre a ideia do treinador e a forma como este quer que a sua equipa se comporte em jogo, criando a tal organização dentro da imprevisibilidade do mesmo.

Cada treinador tem a sua ideia de jogo própria que, a seu entender, acredita ser a melhor solução para a equipa atingir os objetivos que são estabelecidos. Com isto, o modelo de jogo adotado deverá evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores e, conseqüentemente, da equipa fazendo desaparecer as deficiências e incapacidades que têm (Oliveira, 2003).

De acordo com esta linha de pensamento, Garganta (1997) completa ainda que perante o fenómeno jogo, o observador constrói uma paisagem de observação, entendida como um conjunto de estímulos organizados face ao “ponto de vista” que ele possui sobre o fenómeno. Ou seja, retém o que se lhe afigura pertinente, interpreta os dados dispersos e organiza-os conferindo-lhes um sentido próprio, o que quer dizer que o sentido do jogo é

construído e depende de um modelo de referência. Segundo Guilherme (2004), o modelo de jogo é constituído por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva. Posto isto, podemos afirmar que o modelo de jogo que a equipa adota e os princípios pelos quais se rege, assumem-se como referências na forma como os jogadores devem proceder para resolver os problemas que o jogo lhes provoca, constantemente.

Tendo em conta todo este contexto, o treinador terá de desenvolver metodologias de treino de forma que os jogadores possam potenciar as suas qualidades e capacidades sempre de acordo com as ideias de jogo idealizadas de forma que a equipa tenha o maior sucesso.

2.1.3. O processo de treino

Como se pôde verificar segundo a literatura acima revista, o futebol, embora seja uma modalidade de acontecimentos aleatórios e imprevisíveis, deve fazer-nos refletir sobre o controlo destes. Com isto, percebe-se que através do processo de treino, se tentará prever o imprevisível e, conseqüentemente, controlar ao máximo os fatores que influenciam o jogo.

Como menciona Guilherme (2004) o processo de treino, anteriormente, era dividido em técnico e em tático e cada um deles também subdividido, criando-se fases e etapas evolutivas das diferentes habilidades técnicas e comportamentos táticos, mas a interação de relações que dão o sentido ao jogo não se manifestava. Posteriormente, o aparecimento de uma nova característica do jogo, a Dinâmica de Jogo, levou a que novas ideias surgissem, novas funções e ações de jogadores fossem permitidas, sugeridas e promovidas, novos entendimentos e conhecimentos do jogo passassem a ser criados e, conseqüentemente, os processos de treino, sofressem grandes alterações (Guilherme, 2004). Com isto, conclui-se que a ideia de jogo está diretamente relacionada com a forma como se treina e quanto mais aproximada desta o processo de treino estiver, mais coerente será.

No futebol diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Esta relação é consubstanciada por um dos princípios de treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem

diretamente com o jogo (Garganta, 1997). No computo geral o processo de treino visa induzir alterações positivas, que sejam possíveis observar no comportamento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2002).

Na nossa equipa técnica, as ideias de jogo estavam bem presentes e sabíamos que caminho tínhamos de seguir em treino para que pudéssemos colocá-las em prática. Durante toda a época, tentamos trazer para treino situações que acontecessem frequentemente em jogo, de forma a familiarizar, mas não a mecanizar, os jogadores com alguns contextos que poderiam enfrentar na competição.

Tendo em conta todos os pontos mencionados acima, podemos concluir que o treinador, não só deve ter um modelo de jogo bem definido, como também deve preconizar um método e uma filosofia de treino para que o jogador dê uma resposta positiva às condições exigidas pela sua ideia de como jogar.

2.1.4. O treinador

Atualmente, o treinador desportivo é considerado um modelo a seguir daí ser o núcleo da atenção da sociedade desportiva. É sobre este que caem as críticas bem como as exaltações, e poderá passar de “o melhor treinador” a “o pior treinador” num ápice, de acordo com a opinião pública a que está sujeito, diariamente.

No futebol, o treinador é visto como um líder e tem como objetivo principal levar a equipa a jogar o jogo de forma estruturada e organizada com vista a atingir os objetivos propostos, no contexto onde se encontra. Quando um treinador se inicia na sua função, como líder, maioritariamente, socorre-se da sua experiência como ex-atleta. A responsabilidade de liderar o processo de treino, de tomar decisões importantes e de enfrentar julgamentos acerca das decisões que toma, fazem parte do seu mundo (Resende, 2018). O treinador procura, na esfera das suas competências, perceber quais os condimentos necessários para que a sua equipa seja bem-sucedida e em que doses estes combinam. Através de exercícios, procura induzir os comportamentos que deseja no sentido que estes permitam materializar a conceção de jogo preconizada (Garganta, 2002).

O papel do treinador de Futebol não está restrito à componente técnica, ou seja, espera-se que este seja capaz de liderar o processo de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo. Durante todo o processo o treinador só pode ser um otimista, porque o treino e a competição necessitam dessa característica do mesmo modo que os

jogadores necessitam da bola para aprimorarem a sua performance (Garganta, 2004). Citando Garganta (2004) “*Os pessimistas poderão ser bons adestradores, mas não serão nunca bons treinadores*”. Posto isto, podemos dizer que o treinador é visto como um ser criativo, maior responsável pelas ações de uma equipa sendo o treino a sua zona de atuação onde pode intervir de forma a fazer com que os jogadores sejam melhores não só no plano de jogo, mas também a nível emocional, psicológico, entre outros.

Durante toda a sua vida o treinador é confrontado com diversos problemas que o colocarão à prova e este só conseguirá ultrapassá-los se tiver um vasto conhecimento extrafutebol de questões relacionadas com a motivação, a autoconfiança e o equilíbrio emocional, por exemplo. Os aspetos psicológicos, atualmente, constituem uma enorme percentagem no que ao sucesso desportivo diz respeito. Quero com isto dizer que, após este ano de trabalho, consigo perceber que o futebol evolui a um ritmo alucinante e que os jogadores, desde muito cedo, já são expostos a uma pressão e a problemas que anteriormente não eram tão explícitos. Esta época, consegui entender a necessidade de um jogador jovem ter um treinador que o ajude, muitas vezes, a desabafar alguns problemas que traz de fora e que o podem prejudicar durante o processo, sentindo que tem sempre alguém que está disposto a ajudá-lo e a fazê-lo ver as coisas de outra perspetiva. Esta necessidade é cada vez mais comum pois, como mencionado acima, desde muito cedo que os jogadores lidam com empresários e até mesmo com pressão do ceio familiar, de uma forma descontrolada, que em vez de o ajudarem, só prejudicam e levam a que este tenha mais sucessos pontuais do que contínuos, alterando aquilo que seria a sua verdadeira potencialidade.

2.1.5. Capacidade comunicativa e liderança no futebol

Durante o ano, consegui vivenciar e aprender que a maneira como se comunica algo aos jogadores tem uma influência tremenda no seu desempenho bem como, a capacidade de lidar com os problemas que lhes vão surgindo ao longo do ano. Contudo, parte da capacidade do treinador, saber gerir os conflitos e influenciar o atleta de tal forma que estes problemas não tenham repercussões negativas no seu rendimento (Mesquita, 2017). A forma e o estilo de liderar um grupo e de se relacionar com os atletas podem ter um efeito decisivo sobre o rendimento na modalidade. O treinador pode adotar uma abordagem mais geral (homogénea) em que os atletas são tratados todos de igual modo ou então criar um estilo mais heterogéneo em que haja um tipo de tratamento diferenciado. De qualquer das formas, é importante que o treinador esteja ciente das

preferências dos seus atletas a fim de lhes proporcionar experiências positivas e melhorar o seu desempenho (Valvassori, Hernandez, & Voser, 2008).

A forma como se lidera um grupo parte da personalidade de cada um e, na minha opinião, devemos muitas das vezes moldarmo-nos de forma que não haja conflitos internos e que as pessoas percebam como é que se devem relacionar e qual a linha que nunca devem passar. O estilo de liderança que foi adotado, neste ano, foi de uma alta responsabilidade em que aos jogadores era exigido aquilo que nos era exigido a nós, ser competentes no trabalho e muito sérios, para além de estar de corpo e alma em todos os momentos. Contudo, desde cedo que percebemos a geração que tínhamos ao nosso comando e então decidimos lidar com ela de uma forma positiva entrando em momentos de brincadeira e de descontração, mas sem perder o foco da tarefa a realizar. A capacidade de manter o grupo concentrado e fazer-lhes entender, com 14 anos, que tem de haver uma alteração de comportamento dependendo do exercício e do momento do treino, foi a tarefa mais complicada. Posto isto, conclui-se que o comportamento exigido é constituído a partir das características das situações e dos membros. As características situacionais interferem no comportamento por meio dos objetivos da equipa, do tipo e das características da modalidade desportiva, do nível de competição, das normas sociais entre outros (Valvassori, Hernandez, & Voser, 2008).

2.2. Contextualização legal e institucional

O presente estágio que estava inserido no plano de estudos do 2.º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi realizado no Futebol Clube Paços de Ferreira, no escalão de Juniores C (Sub-15), que disputaram, na época 2023/2024, a 1.ª Divisão no Campeonato Nacional de Iniciados. O período de estágio começou em julho de 2023 e terminou em junho de 2024 e compreendeu um horário de trabalho para o clube de cerca de 16 horas semanais. Estas horas não incluem os jogos oficiais nem o trabalho fora do centro de treinos como análises, relatórios e registo de algumas atividades que estavam repartidas por todos os membros da equipa técnica para que, o trabalho fosse mais completo e muitas vezes até haver diversas trocas de opinião, extremamente enriquecedoras.

2.2.1. O clube - Futebol Clube Paços de Ferreira

Nasceu a 5 de abril de 1950 o FC Paços de Ferreira, com a designação de Vasco da Gama. O clube conta com 21 presenças na Primeira Liga Portuguesa até ao momento tendo já se qualificado para competições europeias de renome. Com isto, salientar a fantástica época de 2012/2013 que, ao comando de Paulo Fonseca, o clube atingiu o 3º lugar no Campeonato dando-lhe acesso ao *playoff* da UEFA Champions League. Para além deste marco histórico do clube, o mesmo conta com a conquista da Segunda Liga Portuguesa por 4 vezes (1990/1991, 1999/2000, 2004/2005 e 2018/2019), a presença nas finais da Taça de Portugal e da Taça da Liga nas épocas 2008/2009 e 2010/2011, respetivamente.

Na temporada transata (2022/2023) o clube desceu à Segunda Liga Portuguesa depois de ter enfrentado um ano repleto de infortúnios, a começar na instabilidade que representa a constante troca de treinadores e a culminar com os resultados das competições internas que ficaram muito há quem do esperado por parte do clube.

Esta época (2023/2024) não começou da melhor forma, sendo que o objetivo era atacar a subida de divisão para voltar ao maior patamar do futebol português. Contudo, foi um ano de aprendizagem e de mudanças para toda a estrutura do FC Paços de Ferreira que, com toda a certeza, tornará o clube mais forte, competitivo e capaz de dar respostas mais positivas no futuro (FC Paços de Ferreira, 2023).

2.2.2. Missão, Visão e Valores do clube

Este clube conta com uma filosofia bastante vincada que é notória por quem aqui passa, tanto como adversário como interino. A forma como se vive o dia-a-dia neste clube é, sem dúvida, aliciante devido ao profissionalismo e empenho constantes. A exigência que é incutida a todos faz com que o trabalho seja realizado até ao mais ínfimo pormenor e que todos estejam em conformidade e com o mesmo objetivo em mente, isto é, ajudar e fazer do FC Paços de Ferreira um clube cada vez melhor e de destaque. Posto isto, o clube segue um padrão de atuação dividido em Missão, Visão e Valores que é transversal a qualquer modalidade do mesmo.

- **Missão**

O FC Paços de Ferreira promove a prática desportiva de jovens e adultos, em diferentes modalidades, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e seres humanos.

O clube atuará de forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar os seus compromissos, refutando qualquer tipo de discriminação e buscando resultados que orgulhem os seus funcionários, sócios, adeptos, patrocinadores e a comunidade em que está inserido.

- **Visão**

Ser um dos principais clubes portugueses, através de excecionais performances desportivas e respeito pelo *fair-play*, por forma a atrair cada vez mais adeptos e parceiros. O clube deverá afirmar-se como um dos principais formadores de atletas e seres humanos inculcando-lhes os seus valores e da sua convivência em sociedade.

- **Valores**

Paixão | Esforço | Dedicação | Respeito | Excelência | Compreensão | Solidariedade | Profissionalismo | Transparência | Honestidade | Equipa (FC Paços de Ferreira, 2023).

2.2.3. Instalações e recursos materiais do clube

A nível de material necessário para treino e jogo, o FC Paços de Ferreira está munido de uma vasta variedade de recursos que permite que todos os patamares do Departamento de Formação consigam exercer um trabalho de excelência.

A formação do FC Paços de Ferreira funciona nas traseiras do Estádio Capital do Móvel e conta com um campo de futebol de 11, de relva sintética, em que podem ser realizados jogos de futebol de 11, 9 e 7. Para além deste, possui dois campos de relva natural, um para uso exclusivo da equipa sénior, com medidas oficiais, e outro para o uso geral do clube, com medidas para jogos de futebol 7. Por fim, possui ainda um campo, de relva sintética, com medidas para jogos de futebol de 5 (Figura 1).

No que às instalações do futebol de formação diz respeito, o FC Paços de Ferreira conta com seis balneários, mais um para uso exclusivo de treinadores, para além das quatro salas para treinadores/diretores. Adjacente a isto, o clube possui um ginásio completamente equipado com todo o material necessário para os jogadores e um gabinete médico.

Para além disto, podemos encontrar, também, uma rouparia, uma sala de nutrição, uma sala de reuniões, uma sala de imprensa (que funciona como auditório para análises e apresentações), um bar, a loja do clube (Loja do Castor) e ainda um parque de

estacionamento privado destinado aos funcionários do clube para além do parque de estacionamento do estádio, exclusivo para a equipa sénior.

A cada equipa de formação é dada, no início da época, um determinado número de bolas bem como um conjunto de sinalizadores que estão identificados por escalão sendo de responsabilidade dos mesmos a sua manutenção. Este tipo de material é organizado em prateleiras na rouparia para que haja uma constante organização de todo o material e este não esteja espalhado por diversos locais. Material como coletes de tamanho S, M e L (amarelo, laranja, branco e rosa), cones médios e altos, escadas, estacas, varas, argolas, barreiras, duas mini-balizas, duas redes (futevolei), duas balizas de futebol de 5, duas balizas de futebol de 7 e três balizas de futebol de 11 amovíveis, são transversais a todos os escalões da formação.

A nível de equipa técnica, a cada treinador é entregue, no início da época, um equipamento de treino e um equipamento de saída para jogo sendo que, o primeiro, está identificado com as iniciais de cada treinador.

Por fim, para efeitos de deslocação o Departamento de Formação do FC Paços de Ferreira possui 4 carrinhas de 9 lugares, que servem ainda de transporte para os jogadores se deslocarem para os treinos, 1 carrinha de 17 lugares e ainda 2 autocarros de 36 lugares para a deslocação para os jogos.

Durante o ano, as oportunidades de treinar em campo inteiro foram escassas, aliás, acabamos apenas por ter acesso a este espaço, durante todos os dias, na fase preparatória. Na minha visão, este aspeto leva a que o trabalho de alguns dias da semana seja condicionado. Para além disto, fomos obrigados a alterar no nosso microciclo o dia em que trabalhamos em espaços maiores e com um número maior de jogadores associados aos exercícios. Isto aconteceu porque, durante todo o ano, havia um dia da semana que íamos treinar a um campo parceiro do clube, onde teríamos o campo de futebol de 11 à nossa inteira disposição e, claramente, que aproveitamos este facto para trabalhar aspetos que é mais difícil trabalhar em meio-campo. Durante os outros três treinos da semana, durante a fase competitiva, treinávamos sempre em meio-campo, salvo raras exceções em que poderíamos deslocar-nos até ao relvado n.º 1. Para concluir, considero que estas condições acabaram por afetar o nosso trabalho, na medida em que nos obrigaram a alterar alguns aspetos do microciclo, fazendo com que não conseguíssemos seguir a ordem de trabalhos que era pretendida no início do ano.



Figura 1: Instalações FC Paços de Ferreira

2.2.4. Órgãos diretivos

A atual direção do clube está distribuída segundo o organograma abaixo (Figura 2).

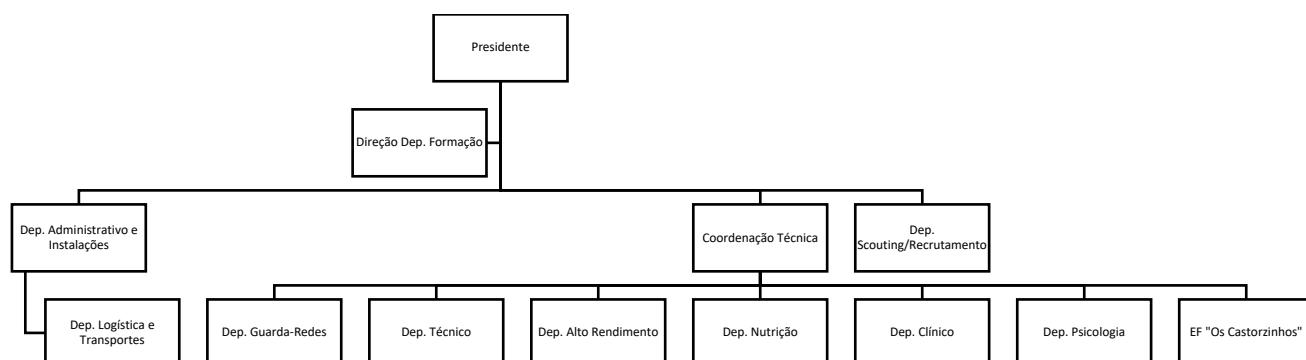


Figura 2: Organograma Departamento de Formação do FC Paços de Ferreira

2.2.5. Departamento de formação

A formação no FC Paços de Ferreira começa na escola de futebol “Os Castorzinhos”, que se destina a atividade desportiva/recreativa para jovens do sexo masculino ou feminino com idades compreendidas entre os 4 e os 13 anos. A Liga Carlos Alberto é dada como a atividade competitiva de alguns dos jogadores que estão na escola de futebol, sendo que nem todos participam nesta competição.

Os escalões de competição começam nos Sub-7 e prolongam-se até aos Sub-19 em que os objetivos/patamares de performance diferem bastante ao longo do percurso

formativo dos jogadores. Entre os Sub-7 e os Sub-9 presa-se pela descoberta e formação das bases no futebol, a partir do escalão Sub-10 até aos Sub-12 dá-se o processo de desenvolvimento dessas mesmas bases para que entre os Sub-13 e os Sub-15 possa ser possível iniciar com os jogadores o processo de desenvolvimento para o Rendimento no Futebol. Entre o escalão Sub-16 e Sub-18 existe o desenvolvimento do Alto Rendimento no Futebol para que os jogadores que atinjam o patamar mais alto da formação, os Sub-19, possam estar preparados para a elevada performance para o futebol que é exigida a este nível.

O grande objetivo da formação do FC Paços de Ferreira é conseguir formar jogadores capazes de integrar as elites do futebol tanto nacional como internacional. Capacitar jogadores a elevados níveis de exigência para que estejam preparados para o futebol profissional e, com isto, conseguir proporcionar à equipa sénior jogadores da formação com capacidade para ajudar naquilo que forem as necessidades da mesma, estando preparados para a exigência que o futebol profissional lhes proporcionará.

2.3. Contexto de natureza funcional

2.3.1. Juniores C - Caracterização do plantel

O plantel da época transata foi composto por, maioritariamente, jogadores provenientes da equipa Sub-15B que, na temporada 2022/2023, competiu na 1.^a divisão do Campeonato Distrital da Associação Futebol do Porto, jogando contra adversários com idade mais avançada e, por isso, mais maturados, sendo esta uma estratégia de preparação para o que o Campeonato Nacional de Juniores C lhes exigiria no ano seguinte. Para além destes, o plantel foi reforçado com 12 jogadores provenientes de outros clubes como se pode confirmar no Quadro 1.

A equipa, no computo geral, sempre foi bastante homogénea e, por esse motivo, conseguimos perceber, desde cedo, que tínhamos soluções para qualquer posição, confiáveis, a partir do banco, em todos os jogos. Sendo a equipa equilibrada, o treino ocorria de forma que o desempenho dos jogadores fosse exponenciado ao máximo, não sendo qualquer um deles prejudicado nesse sentido. Claramente, que tínhamos jogadores diferenciados em determinadas posições, mas, este aspeto também levava a que os jogadores ditos “menos capacitados” se superassem para atingir um patamar superior e lutar por um lugar no onze inicial, que nunca esteve garantido para nenhum jogador durante a época. Esta pequena diferenciação era muito positiva a nível coletivo, pois todos

sentiam que tinham possibilidade de jogar e, neste sentido, tudo, em treino, ocorre de uma forma mais natural e a competitividade saudável entre jogadores é algo contínuo e recorrente, pois não existia aquele sentimento de que já estava tudo pré-definido, essencialmente, a convocatória e a equipa titular.

Quadro 1: Informação dos Jogadores Sub-15 do FC Paços de Ferreira

Plantel Juniores C – FC Paços de Ferreira 2023/2024			
Nome	Posição	Ano de Nascimento	Clube 2022/2023
Jogador 1	GR	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 2	GR	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 3	GR	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 4	GR	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 5	GR	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 6	LE	2009	FC Penafiel
Jogador 7	LE	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 8	DC	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 9	DC	2009	Nogueirense FC
Jogador 10	DC	2009	FC Penafiel
Jogador 11	DC	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 12	LD	2009	ND Colégio Ermesinde
Jogador 13	LD	2009	Vitória SC
Jogador 14	LD	2009	Dragon Force
Jogador 15	MC	2010	FC Paços de Ferreira
Jogador 16	MC	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 17	MC	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 18	MC	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 19	MC	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 20	MO	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 21	MO	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 22	MO	2009	Varzim SC
Jogador 23	MO	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 24	EE	2010	Amarante FC

Jogador 25	EE	2009	FC Porto
Jogador 26	ED	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 27	ED	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 28	AV	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 29	AV	2009	Rio Ave FC
Jogador 30	AV	2009	FC Famalicão
Jogador 31	AV	2009	FC Paços de Ferreira
Jogador 32	AV	2009	FC Vizela

2.3.2. A equipa técnica

A equipa técnica foi composta por cinco elementos: um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um treinador de guarda-redes e um preparador físico. Apesar de cada atividade específica desempenhada por cada elemento da equipa técnica, houve sempre uma dinâmica conjunta que correspondia à colaboração e à discussão sobre todos os processos transversais que tivemos de lidar, desde o planeamento de treino à colaboração nas decisões para e no jogo.

2.3.3. Funções de treinador estagiário

Foram desempenhadas, neste estágio, diversas funções dentro da equipa Sub-15 que permitiram ter um impacto direto nas decisões do treinador principal tanto a nível de processo de treino como no jogo. No que compete à análise da equipa, esta ficou ao encargo dos treinadores-adjuntos que, pelo facto de sermos dois, conseguimos dividir as tarefas de forma a um estar mais focado na Organização Ofensiva e outro na Organização Defensiva. Esta divisão, a meu ver, permitiu aos jogadores ter acesso a pontos chave, mais ao pormenor, em cada fase de jogo (com e sem bola), daquilo que se pretendia melhorar ou manter.

A nossa equipa técnica, desde cedo, manifestou uma confiança mútua por parte de todos os integrantes. Com isto, muitas discussões existiram bem como, nos piores momentos, senti que estávamos muito unidos e a caminhar num único sentido. Este aspeto, na minha opinião, foi o mais fulcral durante toda a temporada pois estávamos a competir num campeonato muito complicado que, numa fase final, de dez equipas desciam seis, ou seja, 60% dos clubes caíam para uma divisão inferior sendo que, cada

clube sabia os objetivos que tinha e com certeza que nenhum deles queria descer para a 2.^a Divisão Nacional.

O modelo de jogo foi sofrendo algumas alterações ao longo do ano, muito pormenorizadas, de acordo com aquilo que se ia alterando tanto a nível de plantel como das capacidades que os jogadores, ao longo do tempo, iam demonstrando, sendo que queríamos sempre tirar o melhor de cada um deles.

Posto isto, algumas rotinas de trabalho foram estabelecidas de forma a otimizar e aprimorar cada ponto do processo de treino e de jogo para que, da nossa parte, nunca faltasse rigor e uma disciplina exemplar, pois só assim estaríamos perto de alcançar o objetivo.

- No início da semana, por parte do treinador principal, era elaborado o morfociclo e partilhado com os restantes membros da equipa técnica para que houvesse discussão sobre o mesmo e possíveis alterações.
- As análises do jogo anterior eram realizadas antes do primeiro treino da semana com vista a despertar a atenção dos jogadores para diversos comportamentos a melhorar. Esta análise, como já mencionei acima, era realizada pelos treinadores-adjuntos e apresentada pelos mesmos nas instalações do clube. Contudo, o treinador principal ficou encarregue de analisar o adversário para poder definir algumas estratégias a implementar no fim de semana seguinte.
- O processo de treino era realizado em conjunto por todos os membros da equipa técnica horas antes do treino acontecer, ou seja, combinávamos num gabinete do clube e discutíamos o treino bem como algumas ideias que trazíamos de casa e que o treinador principal já teria pensado, previamente. Com isto, não havia qualquer dúvida das funções a desempenhar no campo bem como as orientações mais específicas que poderiam existir em determinados exercícios.
- Todos os aspetos pré-jogo (convocatória, onze inicial...) eram discutidos entre todos durante os dias da semana sendo que, no último dia, já tínhamos todos uma ideia de como ia ser o nosso registo para a competição. O treinador principal, como era de esperar, tinha a última palavra, mas o funcionamento sempre foi este, do primeiro ao último dia, nunca fez nada sem perguntar a todos se estavam de acordo.
- O aquecimento de jogo ficou ao meu encargo todo o ano, sendo esta função proposta pelo treinador principal. No aquecimento dividia os momentos para estar

sempre em conformidade com o preparador físico que tinha determinados aspetos físicos, que considerava importantes, a trabalhar antes do jogo.

- Durante o jogo, cada treinador-adjunto, apontava as estatísticas Ofensivas e Defensivas da equipa (Cantos, Ocasões Reais de Golo, Remates, Remates Enquadrados e Faltas). A divisão desta tarefa era a mesma que era feita na análise, ou seja, neste caso eu fiquei responsável por todas as estatísticas Ofensivas ao longo da temporada.

No processo de treino sempre houve uma grande liberdade por parte de todos os treinadores para transmitirem o feedback que achavam correto à equipa ou aos jogadores, individualmente. Contudo, no início da segunda fase, em discussão, decidimos que iríamos tornar o treino num contexto ainda mais competitivo e implementamos a ideia de em cada exercício existir pontuações que permitia aos três melhores da semana, na semana seguinte, poderem escolher quem arrumava o material do campo para as instalações do clube estando ilibados desta função durante essa semana. Com isto, cada treinador, para “apimentar” ainda mais o que é o treino, ficava responsável por orientar uma equipa em cada exercício, sendo que o treinador-principal ficava responsável por feedbacks mais gerais. No entanto, não estávamos “castrados” a dar feedback só à equipa que nos estava destinada, tivemos sempre total liberdade no que ao treino diz respeito. Na minha opinião, esta mudança que implementamos foi muito importante no que à disponibilidade para o treino diz respeito. Conseguimos fazer com que os jogadores, até nos exercícios mais analíticos, conseguissem ser extremamente competitivos e tirar o máximo proveito dos mesmos.

O treinador de guarda-redes estava presente no planeamento do treino e sabia sempre em que momentos iríamos necessitar dos mesmos para integrar com o resto da equipa. Nos dias de jogo, este, estava responsável pelo aquecimento dos guarda-redes na totalidade.

3. Desenvolvimento da prática profissional

Como já mencionado, na época 2023/2024, realizei o estágio profissionalizante no Futebol Clube Paços de Ferreira que disputou a 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C.

Deste modo, ao longo deste capítulo o foco estará na componente prática própria do estágio, através da qual haverá uma reflexão acerca da tarefa que foi desenvolvida bem como a apresentação de alguns problemas com os quais tive de lidar ao longo do ano e como os solucionei, não descartando as dificuldades contínuas que o ano me propôs e que estratégias adotei para que as mesmas fossem atenuadas.

Para que haja um fio condutor, numa parte inicial será explicado os objetivos definidos para a equipa, na medida em que os mesmos são passíveis de alterações dependendo do trabalho desenvolvido, ou seja, o facto de os conseguirmos ou não superar tendo em conta o que foi estabelecido. Posteriormente, descreverei o nosso modelo de jogo que serviu de modelação para o processo de treino, culminando com a apresentação do microciclo padrão.

De seguida falarei da implementação das atividades que, de forma pormenorizada, descreverá todo o trabalho realizado. O foco estará nas dificuldades identificadas e que estratégias foram implementadas para a remediação das mesmas. Para terminar, serão expostos todos os resultados obtidos do trabalho desenvolvido ao longo do ano.

3.1. Objetivos definidos

De forma a orientar a prática ao longo do ano foram definidos objetivos que passam por se dividir em dois grupos: formativos e desportivos. Os objetivos têm uma relação direta entre si e, essa interligação, permite que tanto uns como outros tenham influência naquilo que é o rendimento da equipa em jogo e em treino levando a uma melhoria contínua tanto individual como coletiva.

Objetivos formativos: foram definidos pela nossa equipa, como objetivos de formação, formar jogadores com carácter de forma a servir o clube querendo vencer com respeito e fair-play. O espírito de equipa, a proximidade entre jogadores e treinadores e a solidariedade também eram alguns dos nossos objetivos. Tanto que, efetuamos ao longo do ano diversas ações solidárias, por exemplo, na época natalícia, o facto de nos unirmos e ajudarmos pessoas no concelho de Paços de Ferreira mais necessitadas com bens essenciais permitiu mostrar aos jogadores que, para além de serem bons dentro de campo,

têm de o saber ser fora dele, sendo que há sempre algo mais importante que o futebol, que é a vida. Posto isto, o foco estava em formar Homens com capacidade de enfrentar diversos obstáculos que a vida lhes pudesse vir a colocar tanto a nível desportivo como pessoal, com personalidade e com uma mentalidade de querer encontrar soluções e não de criar mais problemas em volta dos já existentes.

Objetivos desportivos: como objetivos desportivos tem-se aqueles que estão relacionados com o desempenho da equipa e dos jogadores. O principal objetivo era garantir a manutenção na 1.^a Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados. Como este campeonato é dividido em duas fases, numa primeira fase, tínhamos de fazer a melhor classificação possível para, na fase final, definirmos como nos comportaríamos dependendo se estávamos presentes na fase de Apuramento de Campeão ou na de Manutenção/Descida. Como jogamos a 2.^a fase nas séries de Manutenção/Descida o objetivo tornou-se claro, ser das quatro equipas da série que se mantinham na 1.^a Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C para a seguinte temporada.

3.2. Ideia de jogo

Um treinador quando se inicia na liderança de um processo de treino socorre-se da sua experiência como ex-atleta da modalidade colocando em ação tudo aquilo que resultou com ele pois, a emergência que se lhe coloca resolver é a de colocar uma equipa a jogar de forma minimamente organizada (Resende, 2018).

Posto isto, no início, é importante que haja uma ideia de forma a guiar todo o processo de acordo com uma identidade específica pois, a importância que cada dimensão assume na qualidade dos desempenhos, está dependente das conceções e das ideias de jogo, de ensino e de treino que o treinador privilegia (Guilherme, 2004).

No futebol, qualquer equipa deve munir-se de uma ideia bem definida daquilo que pretende fazer para estar mais próxima do sucesso. A nossa ideia de jogo recai muito sobre a manutenção e circulação da posse de bola, a progressão em bloco com a constante procura de espaços interiores e entre linhas assim como a liberdade para os jogadores serem o máximo de criativos possível.

Para concluir, podemos entender que a conceção de jogo é a base para as ideias de jogo a implementar numa equipa e está ligada, também, aos objetivos definidos para a mesma. Ou seja, a ideia de jogo do treinador está relacionada, diretamente, com o contexto em que está inserido, influenciando a criação do Modelo de Jogo.

3.3. Modelo de jogo

3.3.1. Caracterização geral

A ideia de jogo que a equipa adotou em campo era caracterizada pela constante procura do domínio do jogo, mantendo a posse de bola durante o máximo de tempo possível, com vista à criação do maior número de situações de finalização. O objetivo era que a equipa “viajasse junta” e mantivesse os equilíbrios posicionais, constantemente, em todos os momentos do jogo. A manutenção da posse de bola é um mote para que a equipa crie ligações e dinâmicas a nível individual e coletivo para alcançar o objetivo principal do jogo, que é marcar golo. A nível defensivo, o que nos caracterizava era o facto de sermos pressionantes em todas as zonas do campo, sendo sempre bastante agressivos sem nunca perder o equilíbrio posicional, com o objetivo de recuperar a bola o mais rápido possível. Com isto, obrigávamos o adversário a ter pouco tempo para pensar e muitas das vezes a errar devido à nossa pressão, pois as nossas “corridas defensivas” eram curtas, mas extremamente intensas.

Como se sabe, existem diferentes momentos de jogo: Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva. No que toca à nossa Organização Ofensiva, a equipa queria garantir sempre qualidade na posse de bola desde as suas zonas mais recuadas, procurando sempre uma progressão no terreno de jogo de forma segura. Para que isto acontecesse, a equipa teria de ter uma qualidade, a nível técnico, elevada, para que a nossa construção curta a partir do guarda-redes fosse eficaz e não perdêssemos a bola em zonas recuadas, ou seja, junto da nossa baliza. Para além da qualidade individual técnica de executar passe, receção e condução, queríamos que os jogadores tivessem uma leitura de jogo plena, que os permitisse temporizar o jogo ou acelerar conforme os espaços que íamos encontrando e que a dinâmica adotada servisse para que, constantemente, tivéssemos um “homem livre” e que fosse a grande referência de desequilíbrio no momento defensivo do adversário. Os jogadores que jogavam em zonas mais interiores, que eram os médios e os alas e, em alguns momentos, os laterais, tinham uma enorme importância para a equipa, pela mobilidade que teriam de demonstrar para garantir linhas de passe ao portador da bola e, ao mesmo tempo, na capacidade de perceber se teriam disponibilidade e espaço para receber a bola orientados para acelerar o jogo, assim tivessem espaço livre.

A equipa quando tinha a posse de bola deveria garantir a máxima amplitude no campo, tanto em largura como em profundidade, permitindo assim uma maior versatilidade de

ações e ao mesmo tempo a criação de ainda mais imprevisibilidade no adversário. Com isto, a equipa desencadeava mais espaços entre linhas do adversário e também teria uma facilidade em alternar o seu jogo de forma a ter soluções tanto em zonas interiores como em zonas exteriores. Na sua 1.^a fase de construção a equipa procurou sair a jogar de forma apoiada desde trás, garantindo sempre a fluidez de jogo e uma “saída limpa”, mas para isto acontecer as dinâmicas desta mesma fase, teriam de estar bem enraizadas e os jogadores perceberem bem o momento de jogo em que estavam bem como o espaço que criavam sendo que isto não era algo mecanizado, mas trabalhado em treino por análise da pressão adversária sendo a mensagem, posteriormente, passada aos jogadores no plano de jogo para eles estarem primeiramente atentos a determinados espaços que iriam existir. Contudo, víamos sempre como possibilidade uma saída mais longa (pelos laterais ou alas e em profundidade) de modo a tornarmo-nos menos previsíveis e criar algum desconforto quando uma equipa adversária estava demasiado alta. Quando saíamos mais longo, priorizávamos a capacidade disputar os lances no ar bem como a entreajuda que teria de existir para ficarmos com a posse de bola em zonas mais altas sendo que, a grande batalha que tivemos foi fazer os jogadores perceberem quando, nestes momentos, deveriam acelerar ou desacelerar o jogo.

A nossa posse de bola não deveria ser sobrevalorizada de forma que não se perdesse o sentido de jogo. Contudo, deveria ser um mecanismo para nos permitir chegar a zonas avançadas no terreno de jogo e atrair o adversário para que outros espaços fossem libertados e, com isto, existiria a criação de “homens livres” com espaço e capazes de acelerar o jogo em direção à baliza de modo a finalizar e a procurar o golo. Os jogadores teriam de estar organizados tanto em largura como em profundidade, mas a vida ao jogo eram eles que a davam com a sua capacidade de interpretação de espaços, essencialmente. Priorizávamos muito a criatividade na forma como resolviam os problemas que os jogadores criava bem como a constante noção de que deveriam procurar o “homem livre” de forma que a bola lhes chegasse pois, à priori, seria o jogador com mais espaço para acelerar o jogo e ir para a baliza criando assim uma situação de perigo para o adversário. Quanto mais os jogadores se aproximavam do último terço ofensivo, mais liberdade para resolver os problemas tinham pois queríamos que fossem o mais criativos e imprevisíveis nas suas ações, de modo a aproveitar cada situação com o maior sucesso possível. O preenchimento de zonas de finalização (1.º poste, 2.º poste, zona da marca de grande penalidade e a entrada da área) era essencial para garantir um maior leque de opções livres para finalizar, isto também porque teríamos diversas situações de cruzamento devido às

entradas em último terço através dos nossos jogadores que estariam à largura e que muitas vezes procurávamos que fossem no 1x1 com os adversários tendo bastante sucesso nestas ações.

No momento de Transição Ofensiva, a equipa adotava uma postura muito agressiva nos momentos imediatamente após a perda da posse de bola, procurando não deixar o adversário pensar e agir para que não entrassem em Organização Ofensiva. A reação forte à perda da bola deve ser preparada quando a nossa equipa está em Organização Ofensiva de forma que tenhamos o campo equilibrado e que, assim que percamos a posse de bola, tenhamos a capacidade de reagir e não deixar o adversário progredir no terreno de jogo.

Em Organização Defensiva a equipa procurava ser capaz de reduzir espaços ao adversário e adotava uma postura bastante agressiva, de forma que fosse possível pressionar em todos os momentos e em todo o campo. A equipa valorizava a proteção do corredor central e isto era comprovado com a diminuição da distância entre setores que era trabalhada, constantemente, e que fazia com que a equipa adversária não conseguisse descobrir espaços entre linhas na nossa estrutura defensiva. Para além disso, tínhamos como princípio encaminhar o adversário para os corredores laterais e aí intensificar a pressão de forma a recuperar a posse de bola ou obrigando o adversário a errar de forma que interrompêssemos a progressão do mesmo.

Por último, em Transição Ofensiva a equipa era forte e agressiva, como nos outros momentos de jogo. O objetivo primário neste momento do jogo era retirar a bola de zonas de pressão e perceber onde estaria o espaço para progredir no terreno aproveitando os desequilíbrios adversários. Contudo, não era regra acelerar o jogo constantemente, aliás, queríamos que os jogadores percebessem se devem ou não entrar em contra-ataque ou então manter a posse de bola, de forma a entrarmos em Organização Ofensiva. O jogadores neste momento criavam soluções o mais rápido possível ao portador da bola, de forma a poder retirar o centro de jogo da “confusão” e dando continuidade a um determinado lance.

3.3.2. Organização Ofensiva

O dispositivo tático ofensivo que utilizamos foi 1-4-2-3-1 (Figura 3) como estrutura base, sendo o nosso objetivo passar deste sistema para o 1-3-4-3 losango numa fase mais avançada. Numa primeira fase de construção utilizávamos o 1-3-4-3 (Figura 4) com dois médios a ocupar a zona central e um lateral a ocupar a primeira zona do campo. De seguida, com o objetivo de criar fortes sinergias e superioridade qualitativa, um dos

médios ocupava uma zona mais avançada do terreno (zona onde está o n.º 7 e o n.º 10, num primeiro momento, na Figura 4) e procedíamos ao processo ofensivo final com movimentos de rotura no espaço por parte do avançado e do médio ofensivo.



Figura 3: Dispositivo tático 1-4-2-3-1



Figura 4: Dispositivo tático 1-3-4-3

No momento de Organização Ofensiva a equipa tem como macro princípio a posse e a circulação de bola, com vista à desorganização estrutural do adversário e com o objetivo de aproveitar essa situação para finalizar. Neste momento do jogo, os princípios mais importantes nesta fase de jogo são:

Organização Posicional

- Jogo Posicional – ocupação dos espaços, perto e longe da bola, permitindo a ligação do jogo de forma apoiada;
- Campo Grande – abertura de linhas em largura e profundidade;
- Formação de Triângulos e Losangos – pontos de ligação da equipa que permitem a fluidez do jogo.

Desorganizar e Desequilibrar o adversário

- Abertura de espaços e agressividade no jogo posicional;
- Impedir que a equipa adversária crie zonas de pressão, através da circulação da bola agressiva e da mobilidade dos jogadores;
- Alternância da circulação de bola tanto em largura como em profundidade;
- Variação do centro de jogo (procura do “lado livre”);
- Posse e circulação de bola para desorganizar e desequilibrar o adversário;
- Alternar os ritmos na circulação da posse de bola (atrair e acelerar o jogo).

Finalização

- Equilíbrio Posicional – controlo das referências de contra-ataque do adversário;
- Ocupação de Zonas de Finalização (1.º poste, 2.º poste, zona da marca de grande penalidade e entrada da área);
- *Timing* de Finalização – temporização para chegar à zona de finalização no momento certo.

3.3.3. Transição Defensiva

Após o momento em que a equipa perde a posse de bola a postura bastante agressiva e intensa como reagiam a esse estímulo era característico do grupo. Posto isto, o macro princípio para este momento do jogo será a pressão imediata ao portador da bola e o bloqueio do espaço circundante, com vista à recuperação da posse de bola o mais rápido possível, ou para impedir que a equipa adversária avance no terreno de jogo e assim entrar em processo de Organização Defensiva.

Pressão para recuperar a posse de bola

- Mudança rápida de atitude, de ofensiva para defensiva;
- Pressão imediata sobre o portador da bola e ao espaço circundante.

Pressão para entrar em Organização Defensiva

- Encurtamento das linhas de forma a reduzir os espaço entre as mesmas;
- Cortar linhas de passe para impedir que a bola saia da zona de perda;
- Não permitir que o adversário jogue em profundidade;
- Evitar que a equipa adversária jogue dentro da nossa estrutura (espaço entre linhas);

- Garantir coberturas próximas ao jogador que pressiona.

Para que haja mais casos de sucesso neste momento do jogo, a equipa se adotar determinados comportamentos estará mais próxima do mesmo. Com isto, de salientar que é determinante a presença de equilíbrios ofensivos, constantes, o controlo dos alvos de saída adversários (marcar individualmente referências fora das zonas de pressão) e ainda a atenção ao encurtamento de espaços entre linhas para que o adversário não consiga romper a nossa estrutura e criar situações que levam perigo para a nossa baliza.

3.3.4. Organização Defensiva

O dispositivo tático defensivo que utilizamos foi 1-4-4-2 (Figura 5) como estrutura base, sendo que numa fase inicial, de pressão alta, organizávamo-nos num 1-4-4-2 losango (Figura 6) de forma a ocupar espaços, dar o mínimo de tempo para o adversário pensar e orientá-lo para um dos corredores laterais para, nesse momento, intensificar a pressão e recuperar a posse de bola.



Figura 5: Dispositivo tático 1-4-4-2



Figura 6: Dispositivo 1-4-4-2 losango

O macro princípio da equipa, quando se encontrava em Organização Ofensiva, era a zona pressionante, com o objetivo de direcionar e pressionar o adversário de tal forma que se provoque erros forçados e a consequente recuperação da posse de bola. Os princípios mais importantes de ressaltar nesta fase do jogo são:

Condicionar os espaços

- Fecho de Espaços – garantir a proximidade das linhas, tanto em largura como em profundidade;
- Proteção do Corredor Central – impedir que o adversário jogue no interior da nossa estrutura;
- Garantir a pressão permanente sobre o portador da bola e as respetivas coberturas.

Direcionar o adversário

- Encaminhar o adversário para determinadas zonas do campo (zonas de pressão), procurando elevar as possibilidades de provocar o erro e recuperar a posse de bola;
- Procurar direcionar o adversário para fora (corredor lateral) e, nesse momento, aumentar a intensidade da pressão.

Pressionar para recuperar a posse de bola

- Identificar os momentos para pressionar o adversário (indicadores de pressão), sendo estes o guia de todo o bloco defensivo;
- Pressionar o adversário de forma conjunta (coletivo) com o objetivo de forçar o erro e ganhar a posse de bola;
- Garantir coberturas defensivas ao jogador que efetua a pressão;
- Em zonas mais recuadas do campo, principalmente dentro da área, a equipa atende à marcação individual, de modo a impedir a finalização dos adversários.

3.3.5. Transição Ofensiva

Assim que recuperamos a posse de bola, o grande princípio a respeitar é o de retirar a bola de zonas de pressão de forma a aproveitar a desorganização da equipa adversária, a nível defensivo. Com isto, criamos oportunidades de golo (espaço nas costas - profundidade) ou entramos em Organização Ofensiva (jogo seguro e organizado). Ambos princípios remetem para uma rápida mudança de atitude e, neste momento do jogo, é

fundamental garantir várias soluções, quer em apoio ou em profundidade, permitindo expor a equipa adversária, ainda mais, e criar situações favoráveis para retirar a bola da zona de pressão.

Aproveitar o espaço nas costas (profundidade)

- Retirar a bola da zona de pressão e procurar dar continuidade à jogada de forma progressiva, aproveitando o espaço em profundidade;
- Ser rápido e objetivo a tomar decisões procurando, essencialmente, a verticalidade.

Jogar em segurança

- Tirar a bola da zona de pressão e iniciar o processo de Organização Ofensiva;
- Procurar retirar a bola da pressão para o “lado livre”;
- Procurar retirar a bola da pressão através de um apoio recuado.

3.3.6. Esquemas táticos

Esquemas táticos são momentos específicos que podem influenciar o rumo dos acontecimentos do jogo, de ressaltar que estes momentos, na gíria do futebol, são conhecidos como bolas paradas. Normalmente, associamos uma equipa com bolas paradas muito bem estudadas e trabalhadas a uma equipa que tem bastantes dificuldades nos restantes momentos do jogo e então tende a aproveitar estes acontecimentos pontuais para perturbar o adversário e criar algum perigo. Na nossa equipa não priorizamos estes momentos como forma de perturbar o adversário, mas sim de forma defensiva sendo um dos nossos aspetos mais frágeis. Posto isto, durante todos os treinos da semana, no final, guardávamos 10 minutos, pelo menos, para trabalhar bolas paradas e colocávamos, inclusive, pontuações para quem atacava e defendia para criar algum tipo de competição e demonstrar, intrinsecamente, a importância desses momentos, fazendo entender aos jogadores que uma pequena desconcentração pode mudar o rumo do jogo e que há que ter uma responsabilidade extra quando atacamos e defendemos uma bola parada, de forma a não sermos surpreendidos, mas sim a surpreender. Dependendo no adversário e de algumas referências que tínhamos poderíamos fazer uma ou outra alteração pontual, mas sempre como forma de aproveitar alguma debilidade que tínhamos apontado.

De seguida, estão representados os nossos esquemas táticos base, bem como as descrições dos mesmos de forma a dar a entender como achamos ser mais benéfica para a nossa equipa, atacar e defender, uma bola parada.

3.3.6.1. Esquemas táticos ofensivos

Cantos

Na situação que se segue (Figura 7) era objetivado que a equipa tivesse um equilíbrio posicional na área adversária de forma a ocupar todas as zonas de ataque à baliza. Quando o canto é batido fechado, o objetivo é finalizar ao 1.º poste e atacar bem esta primeira zona, se o canto for batido aberto pretende-se que a bola seja desviada para o 2.º poste a partir do ataque forte ao bico da pequena área, por parte dos 3 jogadores sinalizados.



Figura 7: Canto Ofensivo

Nesta situação apresentada na Figura 8 temos uma marcação de um canto curto que praticávamos nalgumas situações específicas dependendo de alguns comportamentos adversários como o facto de serem lentos a reagir ao posicionamento para canto curto bem como ao possível espaço que teríamos na zona próxima da bandeirola de canto. O movimento para a marcação deste canto resume-se a uma aproximação de dois jogadores que formarão um triângulo com quem bate a bola parada, seguindo-se curtas e rápidas combinações.

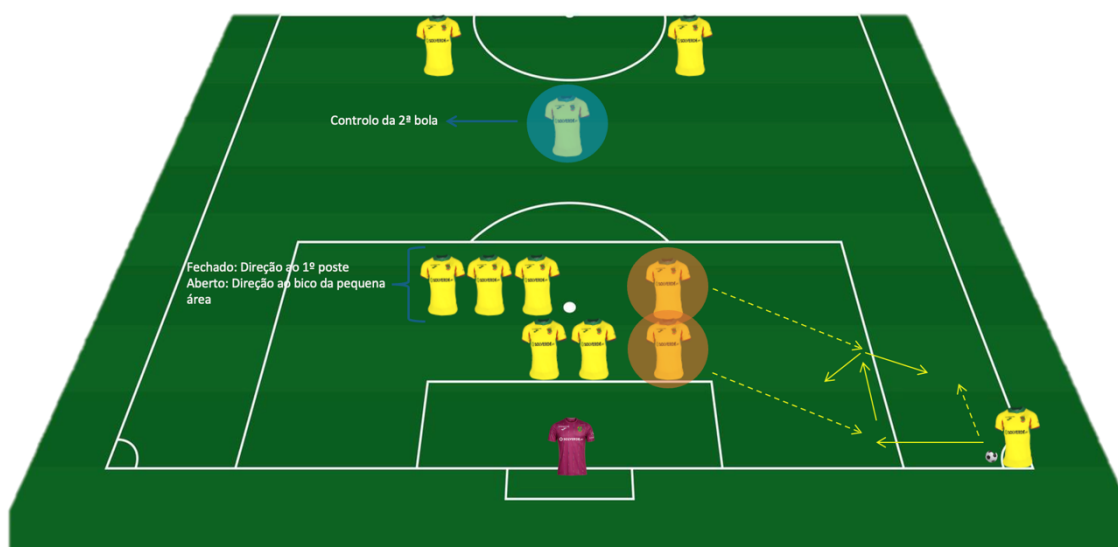


Figura 8: Canto Ofensivo Estudado (curto)

Livres Laterais

Na Figura 9, está representado o nosso posicionamento base para os livres laterais ofensivos. Os jogadores que se encontram alinhados com a linha defensiva adversária atacam diferentes zonas da área. Uma das coisas focadas constantemente era a capacidade de desposicionar a linha defensiva adversária, ou seja, mexendo os jogadores para a frente e para trás de forma a provocar alguma surpresa de qual jogador ataca determinada zona. Para além disto, pedimos que, maior parte dos livres sejam colocados na zona da marca de grande penalidade de forma a ser uma zona que ao mínimo toque pode criar grande perigo para a baliza adversária (zona sensível).

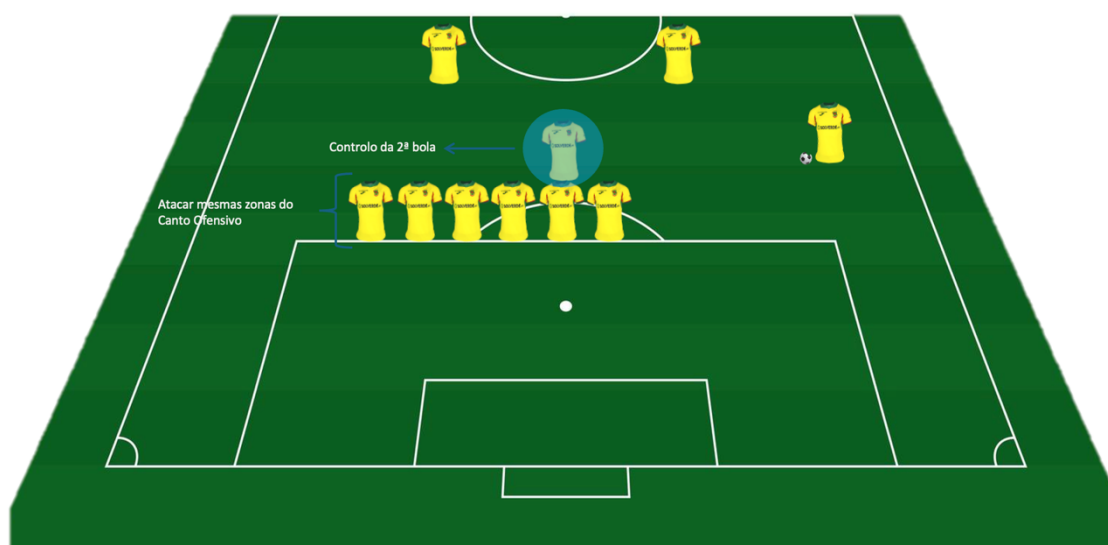


Figura 9: Livre Lateral Ofensivo

Na Figura 10 está esquematizado um livre lateral curto que praticávamos algumas vezes de forma a ser o mais imprevisíveis possível com o adversário. Neste livre damos liberdade aos jogadores para tomar decisões seguindo este padrão de movimento. Colocávamos dois jogadores na bola, um deles irá fazer uma corrida horizontal e o outro faz um passe para o jogador que se desmarca da linha atacante que montamos inicialmente, este passe irá servir de uma tabela indireta de forma a colocar a bola numa posição favorável para o jogador que no início se movimentou na diagonal cruzar ou levar a bola para dentro da área.

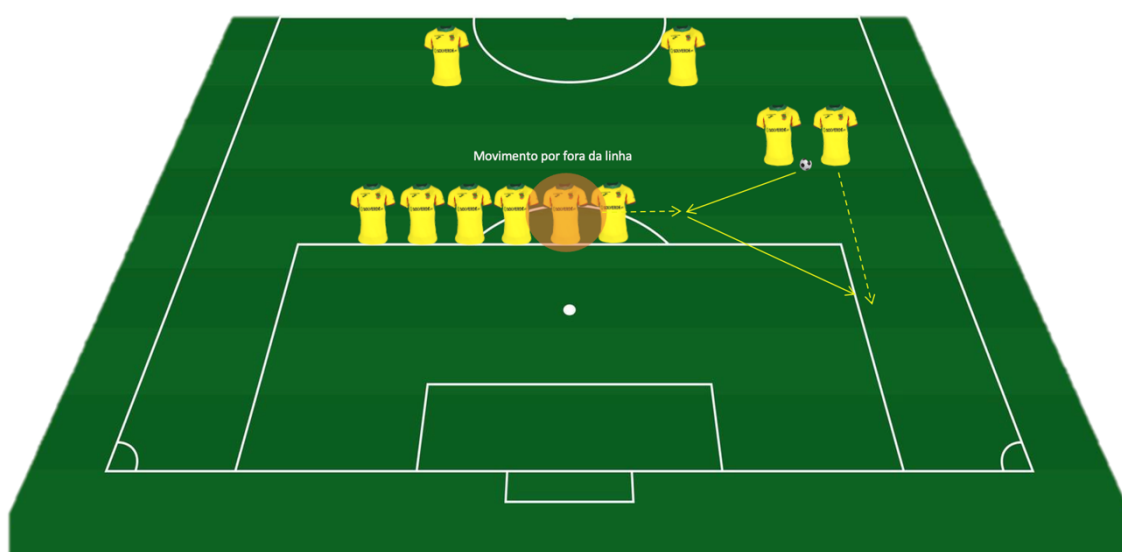


Figura 10: Livre Lateral Ofensivo Estudado (curto)

Livres Frontais

Abaixo, na Figura 11, está representado as posições que os jogadores ocupam em situação de livre frontal ofensivo. Colocávamos só um jogador na bola e, tanto do lado esquerdo como do lado direito, era sempre o mesmo jogador que cobrava a bola parada. Para além disto, o 1.º jogador da linha ia sempre para perto da barreira adversária de forma a criar algum tipo de surpresa e libertar mais um homem que estaria a defender uma segunda bola.



Figura 11: Livre Frontal Ofensivo

3.3.6.2. Esquemas táticos defensivos

Cantos

Nos cantos defensivos pretendia-se que os jogadores defendessem à zona e se posicionassem de forma a preencher todos os espaços próximos da baliza para que, mesmo que entrasse algum adversário nessa zona, estaria coberto por algum jogador em todos os momentos. Para além disto, teríamos dois jogadores que estavam à frente da linha defensiva que fariam marcação Homem-a-Homem (jogadores mais baixos da equipa) que tinham como missão identificar os jogadores adversários mais altos e incomodar a sua ação em todos os movimentos que poderiam fazer. Se houvesse uma situação de canto curto dois jogadores (identificados na Figura 12) iriam à zona da bola, incomodar a ação pretendida pelo adversário e, em todos os momentos, todos os jogadores teriam de estar ativos de forma a afastar a bola da zona perigosa o mais rápido possível.



Figura 12: Canto Defensivo

Livres Laterais

Na Figura 13, abaixo representada, está os posicionamentos defensivos da equipa em momentos de livres laterais defensivos em que os jogadores que formam a linha defensiva marcam os jogadores Homem-a-Homem, se acontecer de um adversário abandonar a posição inicial terá de haver comunicação constante para toda a linha, de forma a reajustar os posicionamentos. Se os adversários colocarem dois jogadores na bola, para a cobrança do livre, o 1.º jogador da linha defensiva coloca-se mais afastado da mesma de forma a prevenir um possível ataque pelo corredor lateral mais próximo, por parte do adversário.



Figura 13: Livre Lateral Defensivo

Livres Frontais

Na figura abaixo (Figura 14) está representado o posicionamento da equipa a defender situações livres frontais. O número de jogadores posicionados na barreira depende da zona onde é marcado o livre e da decisão do GR. Caso um jogador se colocasse no corredor lateral ao lado da barreira, um jogador que lá estava separava-se da barreira e cobria-o Homem-a-Homem.



Figura 14: Livre Frontal Defensivo

Depois da definição de todos estes momentos que completam o modelo de jogo e a forma como pretendemos atuar perante os adversários, bem como o sentido que demos ao nosso trabalho, convém refletir sobre alguns pontos importantes, tais como o facto de ser necessário proceder a algumas alterações ou ajustes dos nossos princípios, tanto a nível ofensivo como defensivo.

Começando por falar daquilo que são os nossos momentos de organização, sem sair do que é o nosso registo, fomos fazendo alguns ajustes perante alguns adversários que íamos tendo pela frente. No entanto, considero que a nossa forma de atuar era bastante eficaz naquilo que era a ideia do treinador de sermos uma equipa que quer ter a bola o máximo de tempo possível. Contudo, não conseguimos, a meu ver, tirar partido de algumas características individuais de alguns jogadores como, por exemplo, da velocidade no ataque ao espaço. Como levávamos as equipas a baixar o bloco e não éramos tão rápidos no processo ofensivo, de forma a aproveitar a pressão dos adversários,

a profundidade acabava por deixar de existir porque as equipas tinham tempo para se organizarem e baixarem o bloco, daí considerar que, tínhamos jogadores capazes de fazer valer esse espaço e poderíamos ter feito um ajuste de forma a atrair mais o adversário para zonas altas do terreno libertando esse espaço para que o aproveitássemos, posteriormente.

No que à parte defensiva diz respeito, a nossa forma de pressionar era bastante eficaz, na medida em que tínhamos jogadores rápidos e fortes no ataque à bola, e o facto de a querermos recuperar em posições mais altas do terreno era uma forma de aproveitar estas características individuais. Considero que algumas vezes poderíamos ter sido mais cautelosos nesta abordagem, dependendo da capacidade do adversário, como por exemplo contra o FC Porto, em que conseguiram facilmente romper a nossa pressão e jogar com espaço, devido à capacidade individual e dinâmica coletiva da equipa que era superior à nossa. Este ajuste poderia ter-nos levado a obter um resultado diferente, mas a ideia foi não abdicar daquilo que eram os princípios definidos para a equipa e assim seguimos. Preservamos a nossa identidade e acabamos por sofrer com isso, sendo que, na minha opinião, tínhamos argumentos para ter disputado o jogo de outra forma sendo mais competitivos, mas para isso teríamos de proceder a alguns ajustes.

Para terminar, considero que o modelo de jogo não estava totalmente ajustado à equipa, mas sim às ideias que o treinador pretendia que fossem respeitadas. Na minha opinião, e da forma como vejo o jogo, acho que devemos, quando não temos a capacidade de ter qualquer tipo de jogador, com determinadas características que satisfaçam a forma como queremos jogar, inserir o nosso modelo de jogo conforme as características daqueles que temos à disposição e moldar o melhor possível os nossos princípios de acordo com os pontos fortes, protegendo sempre os pontos mais fracos para que não se sobressaíam minimizando as fragilidades da equipa.

3.4. Operacionalização do treino (Microciclo)

A operacionalização do microciclo da equipa de Sub-15 do FC Paços de Ferreira, esteve sempre a cargo do treinador principal. Todas as segundas-feiras recebíamos, num grupo partilhado, aquilo que iríamos trabalhar durante a semana seguindo um regime físico que, numa fase inicial, não era muito defendido pelo treinador principal, mas que, no decorrer da época, foi notório a dificuldade de gerir a equipa e o cansaço sem seguir um determinado padrão. Aquilo que eu notei foi que o foco estava mais depositado num

conteúdo técnico e tático, numa grande maioria dos treinos e que, a capacidade física dos jogadores bem como os tempos de descanso não eram completamente tidos em conta, algo que pode ser justificado com o facto de não termos muito tempo para trabalhar em campo como desejaríamos. De notar que, ao longo do ano este aspeto, como referi acima, foi sendo moldado e alterado com base em inúmeras discussões e partilhas de opinião que tínhamos diariamente.

Tendo em conta que, ao longo do meu percurso académico, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, todos os princípios do treino adquiridos iam de encontro ao modelo mais utilizado, que é a periodização tática, tenho de admitir que no início me custou uma pouco a acreditar nalgum tipo de trabalho conciso da nossa parte, seguindo princípios diferentes. Contudo, fui surpreendido, acima de tudo com o trabalho em equipa que foi levado a cabo. A capacidade e a facilidade que tínhamos em comunicar uns com os outros levou a que saíssemos constantemente do campo tarde, principalmente devido a conversas infindáveis em relação a todos os momentos do treino bem como poderíamos melhorar determinados aspetos. Considero com isto, que estive com um grande treinador, que geriu um grande grupo de jogadores e de treinadores. Durante este ano aprendi não só a pensar o futebol de uma maneira diferente, como o facto de devermos ser moldáveis ao ponto de nunca acharmos que temos a razão absoluta de todos os momentos e que deve haver discussões para percebermos diferentes pontos de vista e chegar a uma conclusão em conjunto porque, no final de contas, não é só dentro de campo que o futebol é um jogo de equipa.

Na equipa, principalmente numa fase inicial, era notório o cansaço extremo que alguns jogadores sentiam, essencialmente, nos jogos do fim de semana. Bem, se nós preparamos os jogadores para chegarem ao jogo o melhor possível, eles chegarem com uma condição física débil é logo uma grande desvantagem com que partimos para o jogo. Contudo, com alguns ajustes não fugindo às ideias do treinador principal na totalidade, fomos moldando o microciclo com base nos princípios da periodização tática para combater esta lacuna que nos prejudicava.

Aprofundando a temática do modelo de treino utilizado pela nossa equipa e sabendo que todos os exercícios recaiam sobre uma melhoria das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos jogadores, havia uma divisão minuciosa por parte do treinador principal para que diversos parâmetros fossem focados em determinados exercícios. Com isto, posso acrescentar que a fluidez do treino e o rendimento eram atingidos na maioria das vezes devido à atenção diferenciada que havia sem que houvesse só um único foco.

Passando a um exemplo específico: num exercício de 3 equipas (o mítico Robson) em que uma delas pressionava e a outra fazia um determinado número de passes para ligar do lado oposto, havia foco dividido entre a intensidade de pressão, a movimentação dos jogadores, a forma como pressionavam, a capacidade de fechar espaços interiores e ainda, quando tinham bola, a capacidade de formar triângulos e arranjar soluções para marcarem golo na baliza e “sacrificarem” a equipa contrária à pressão. Com isto, posso afirmar que existia sempre diversos focos para uma mesma equipa dependendo do momento em que esta se encontrava, dando ao treino uma componente expositiva de informação riquíssima. Para além disto, normalmente, os treinadores ficavam cada um com uma equipa de forma a não haver repetições de informação para um mesmo grupo de jogadores e o treinador principal ficava com o *feedback* geral de forma a poder corrigir outros aspetos que achasse pertinente. Concluo com isto que o facto de termos tido esta divisão e capacidade de trabalho em equipa conseguimos ter treinos sem confusão e sem informação excessiva por parte de treinadores diferentes, conseguindo uma organização notória a diversos níveis.

Os microciclos durante a época seguiam um determinado padrão e não havia alterações significativas, constantemente. Quando acrescentávamos um exercício e notávamos uma resposta acima daquilo que achávamos que ia ser, era um mote para que não o alterássemos para obter o melhor partido desse mesmo exercício, e mostrar que aquilo que estava a ser executado tinha repercussões importantes no que ao nosso modelo de jogo dizia respeito.

Uma vez que a equipa de Sub-15 do FC Paços de Ferreira realizava os seus jogos ao domingo, o microciclo era feito domingo a domingo com 4 treinos semanais realizados às 20h45, com exceção dos treinos de quarta-feira que eram operados às 20h15 num campo diferente, cedido pelo CDC Codessos, vizinho das nossas instalações, devido a logísticas do futebol de formação, acrescentado ainda uma informação relevante que era o facto da equipa ter, unicamente, 2 dias de folga (segunda-feira e sábado). A Figura 15 representa o primeiro microciclo do mês de fevereiro que corresponde ao jogo com o Vitória SC, em Guimarães. As cores no microciclo são ilustrativas do esforço e da carga do dia, sendo que o vermelho é a carga mais alta seguida do laranja, amarelo e, por fim, do verde.

Futebol Clube Paços de Ferreira								
2023/2024								
Equipa	Sub15	Seg (+1)	Ter (+2)	Qua (-4)	Qui (-3)	Sex (-2)	Sáb (-1)	Dom (COMP.)
Mês	Fevereiro		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade		
		Data: 05/02/2024	Data: 06/02/2024	Data: 07/02/2024	Data: 08/02/2024	Data: 09/02/2024	Data: 10/02/2024	Data: 11/02/2024
Microciclo	30	Hora:	Hora: 20:45h	Hora: 20:15h	Hora: 20:45h	Hora: 20:45h	Hora:	Hora: 11:00h
		Local:	Local: Sintético 1	Local: CCD Codessos	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local:	Local: Academia VSC
Conteúdos / Objetivos		FOLGA	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 2ª fase - circulação da bola para zonas livres - Defensivamente: Relação intersectorial Linha Def. + Linha Méd.	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 1ª fase sob pressão + 2ª fase - criação de oportunidades de golo - Defensivamente: Intensificação de pressão a partir de zona média	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 2ª fase + dinâmicas de desequilíbrio - Defensivamente: 1ª pressão + dinâmicas de linha defensiva	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos + Finalização - Ofensivamente: Bolas paradas + dinâmicas de último terço - Defensivamente: Bolas paradas + dinâmicas de linha defensiva	FOLGA	VITÓRIA S.C. x F.C. PAÇOS DE FERREIRA
			- Injeção de positividade após derrota inglória com 2 golos de bola parada - Recuperação	- Concentração - Auto-controlo - Desejo de vencer	- Concentração - Inteligência Emocional - Auto-controlo - Desejo de vencer	- Concentração - Inteligência Emocional - Desejo de vencer		
Treinador			Pedro João			Coordenador		Marco Paiva

Figura 15: Microciclo Operacionalizado na semana 5/02/2024 a 11/02/2024

3.4.1. Sessão de treino terça-feira (MD+2)

Semanalmente, realizamos uma análise daquilo que foram os nossos comportamentos ofensivos e defensivos bem como alguns aspetos que achamos que devam ser melhorados. Posto isto, fazemos uma apresentação aos jogadores e transmitimos-lhes as ideias que pretendemos ou não pretendemos, conforme aquilo que se passou no jogo anterior. Esta análise fica à minha responsabilidade bem como à dos outros treinadores-adjuntos, dividindo os diferentes momentos do jogo por cada um.

O primeiro treino da semana tem como foco principal na recuperação ativa dos jogadores mais utilizados, ou seja, não realizamos exercícios com uma exigência física muito grande e controlamos os tempos de cada momento, de uma forma minuciosa. Alguns dos jogadores que apresentem um pouco mais de fadiga muscular, realizam os exercícios, sempre que possível, a *jokers*, para que não tenham de ter um esforço acrescido, mas possam treinar igualmente.

Relativamente aos conteúdos de uma sessão de treino de uma terça-feira normal, esta iniciava-se no ginásio com um trabalho de força de membros superiores bem como alguns alongamentos prescritos previamente pelo preparador físico. Este estava encarregue da monitorização e acompanhamento de todo este procedimento pré-treino, bem como

qualquer tipo de registos, relacionados com o aspeto físico dos jogadores, que achasse pertinente em determinada altura da época.

Findado este trabalho, seguimos para o campo, sempre 10 minutos antes da hora do treino começar, para podermos realizar um aquecimento que está a cargo do preparador físico tendo em conta o dia da semana em que nos encontramos.

O primeiro exercício com bola do treino corresponde sempre a uma competição em que os jogadores têm de conquistar o maior número de vitórias possível de forma a terem algumas regalias durante o treino. Este tipo de exercício começou a ser implementado por nós todos os dias pois percebemos que, realmente, faz a diferença na forma como os jogadores entram e se dispõe para os restantes exercícios estimulando tanto a capacidade de trabalhar em equipa e competir, como a nível da concentração necessária para o sucesso nos restantes momentos.

Seguidamente, realizamos um trabalho de posse de bola em que em alguns momentos incluímos balizas, mas, na maioria das vezes, não o fazemos, criando outros objetivos no exercício. Neste tipo de trabalho, procuramos sempre utilizar *jokers* de forma a provocar momentos de superioridade numérica para quem tem a posse de bola, sendo esta uma forma de ter os jogadores mais utilizados e fatigados do jogo a recuperar ativamente.

Para terminar, na maioria das vezes fazemos um jogo 10x10 em meio-campo de forma que não haja demasiado desgaste, sendo a redução do terreno de jogo habitual para metade, de forma a estimularmos algumas componentes que não estiveram tão bem nos jogos anteriores e que queremos ver melhoradas, rapidamente. Este tipo de exercício não tem uma grande duração, mas provoca competitividade e uma aproximação do que foi o jogo para quem não foi utilizado pois há uma mistura dos jogadores (utilizados e não utilizados).

De uma forma pessoal, considero que esta sessão de treino é bastante ajustada ao plano que temos para a nossa equipa. O facto de fazermos uma análise de vídeo no primeiro treino da semana faz com que os jogadores entrem num modo de concentração alto. Ou seja, não leva a que o momento em que entram em campo seja algo relaxante, mas sim, já com alguma informação que os faça sentir que estamos numa situação séria de trabalho. Em sessões optamos por fazer atividades de *team building* de forma a promover o trabalho em equipa e melhorar a forma como interagem uns com os outros. Considero, estes momentos, muito importantes, pois, muitas das vezes, dita a forma como os jogadores encaram o resto da semana de treinos, essencialmente, a nível emocional. Acerca do treino, propriamente dito, sou da opinião que está bem estruturado, na medida

em que cada momento corresponde aquilo que são as características deste dia da semana. O único apontamento que posso considerar, neste dia da semana, é a forma como se transmite o *feedback*, que algumas vezes não é tida em conta, sendo que quanto mais intenso for, mais intensamente os jogadores vão reagir, despoletando uma forma de estar no treino demasiado exigente e elaborada, para o dia que é apresentado.

Na Figura 16 está representada a sessão de treino de terça-feira do microciclo apresentado anteriormente.

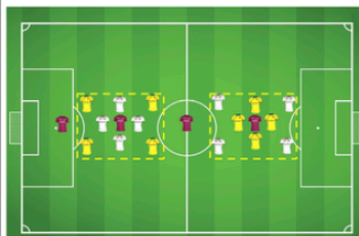
 FC Paços de Ferreira Data: 06/02/2024 Dia Semana: Terça-Feira Microciclo nº 30 Unidade de Treino nº 111 Local: Sintético 1 Espaço: 1/2 campo Nº Jog Disp: 19 Nº Gr Disp: 3	ATLETAS										OBJETIVOS		
		Jogador 1		Jogador 11					Jogador 21			- Princípios Base Ofensivos + Defensivos	
		Jogador 2							Jogador 22			- Ofensivamente: 2ª fase - circulação da bola para zonas livres	
		Jogador 3		Jogador 12								- Defensivamente: Relação Intersetorial Linha Def. + Linha Méd.	
		Jogador 4		Jogador 13									
		Jogador 5		Jogador 14									
		Jogador 6		Jogador 15									
		Jogador 7		Jogador 16									
		Jogador 8		Jogador 17									
		Jogador 9		Jogador 18									
	Jogador 10		Jogador 19										
			Jogador 20										
PROX JOGO/TREINO													
2ª Fase / Jornada 3 - Vitória SC x FC Paços de Ferreira (11/02/2024 - 11:00h)													
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	Jogo das 3 equipas - GR + 6 (+6) x GR + 6 - 2 equipas em jogo a toques livres - 1 equipa de apoio a 1 toque - 1 Golo = 1 Vitória + troca da equipa que perde com a equipa que está em apoio. - Golo em que nenhum adversário toca na bola = 2 Vitórias						FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + GF + PS - Acompanham 1 equipa		15'		
		GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.										
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	Posse 4 (+3) x 4 - 2 equipas de 8 jogadores divididos em 4+4 por 2 quadrados - 4 Jk no total, 3 no quadrado da bola - 4 em posse (+3 Jk) x 4 em recuperação - No quadrado oposto trocam as missões - Posse: 2 toques; 7 passes = 1 ponto - 4 em recuperação jogam para os 4 da posse do quadrado oposto						FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + PS - Acompanham 1 equipa		4x4'		
		GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.										
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	GR + 10 x 10 + GR - Cada equipa defende e ataca 1 baliza central e 2 mini-balizas - Campo dividido entre corredor esquerdo e corredor direito - 5 passes num corredor + passe para o corredor contrário = Equipa adversária defende apenas com linha defensiva + 2 MC - Golo na baliza central = 3 pontos - Golo na mini-baliza = 1 ponto						FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + PS - Acompanham 1 equipa GF - Acompanha Linha Defensiva		20'		
		GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.										
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO							FEEDBACK / EQ TÉCNICA					
		GRUPOS / EQUIPAS											

Figura 16: Sessão de Treino do dia 06/02/2024

3.4.2. Sessão de treino de quarta-feira (MD -4)

Neste dia realiza-se a sessão com mais carga adjacente e com alta intensidade apesar de os jogadores não estarem recuperados totalmente a nível físico e emocional, pós-competição. Apesar deste treino ser caracterizado por existir uma relação numérica curta e haver vários exercícios em espaços reduzidos, como é o único dia da semana que temos um campo completo de futebol de 11 para trabalhar, aproveitamos o espaço para explorar alguns aspetos que são mais complicados em ½ campo. Com isto, não descuidamos as características da sessão de treino e ajustamos os tempos em função daquilo que estamos a trabalhar. Este treino é bastante aquisitivo e, essencialmente, no aquecimento são trabalhados aspetos de natureza excêntrica de forma a estimular acelerações e desacelerações, mudanças de direção e saltos, aspetos estes essenciais e constantes no jogo de futebol.

Esta sessão de treino inicia-se sempre no campo de Codessos com uma palestra de forma a delinear a estratégia que vamos utilizar ou alguma possível alteração que podemos implementar para conseguir anular o adversário, tanto ofensivamente como defensivamente. Logo de seguida, começa o trabalho no campo com o preparador físico de forma a estimular aspetos essenciais como mencionado acima.

Seguidamente começamos o trabalho com bola em que dividimos o grupo em quatro equipas em que realizam trabalhos diferentes, ao mesmo tempo. Fazemos um torneio 5x5 com sistema meia-final/final, ou seja, ao todo realizam-se 3 jogos. Simultaneamente, temos um meio 8x2 a acontecer que tem um precedente excelente que é um sprint de 15m em linha reta que provoca uma competitividade extra entre os intervenientes do exercício.

Na fase fundamental realizamos uma posse de bola em que priorizamos a superioridade numérica e, apesar do espaço não ser curto, o que acaba por ser muito exigente para quem está sem bola (a recuperar), a duração total para que haja uma troca é de 2'30". Contudo, temos momentos muito intensos marcados pela reação à perda da bola ou pela forma como os portadores da bola são pressionados. Este tipo de exercícios em posse, neste dia da semana, é sempre com algum tipo de finalização à mistura, para que haja, essencialmente, diversos duelos.

Para finalizar, realizamos um exercício com vista a atingir aquilo falado no início da sessão de treino, por parte do treinador principal, ou seja, a componente estratégica que se vai adotar perante o próximo adversário. Com recurso a um jogo 10x10, montamos um esquema estruturado de maneira a corresponder ao que queremos ver maioritariamente

trabalhado, sendo este o caso da pressão alta e intensa, a chegada a último terço ofensivo e a capacidade de acelerar jogo no *timing* correto, de uma forma objetiva.

Neste dia da semana, e por treinarmos num espaço maior, obriga-nos, como já foi dito, a alterar a forma de atuar a nível daquilo que são as qualidades do nosso treino. Sendo este um dia mais aquisitivo, ou seja, em que trabalhamos já a estratégia que queremos adotar para o jogo do fim-de-semana, é importante que a nossa terça-feira não tenha sido demasiado pesada para que não haja um choque de informações, ou os jogadores se sintam sobrecarregados, o que pode levar a uma pressão extra que não é benéfica para o seu rendimento. Por aquilo que fomos fazendo ao longo do ano, considero que os jogadores estavam completamente preparados para as dinâmicas semanais que já apresentei, logo, encarar este dia como um dia mais aquisitivo não foi difícil. Um dos pontos importantes deste treino no campo de Codessos é o facto de estarmos completamente sozinhos, o que faz parecer uma situação de estágio pré-jogo em que estamos concentrados em nós e no trabalho que devemos desempenhar. Digo isto, porque noto nos jogadores uma concentração e um à-vontade diferentes, de tal forma que o treino decorre de uma outra maneira. Contudo, devo realçar que, se fosse possível, seguiríamos o plano semanal de forma mais rígida e as características deste dia eram respeitadas na sua íntegra. No entanto, tal não é possível, e como os jogadores têm de arranjar soluções para o que acontece em jogo, nós temos de arranjar soluções que não os prejudiquem e os aproximem do sucesso, tendo em conta as condições que nos são apresentadas.

Na Figura 17, está representado o treino de quarta-feira do microciclo apresentado anteriormente.

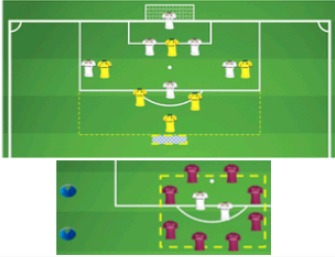
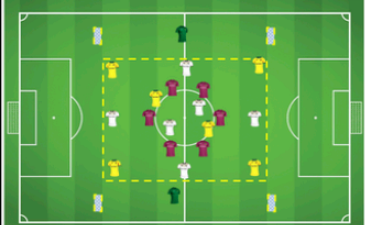
 FC Paços de Ferreira Data: 07/02/2024 Dia Semana: Quarta-Feira Microciclo nº 30 Unidade de Treino nº 112 Local: Codessos Espaço: Campo Inteiro Nº Jog Disp: 20 Nº Gr Disp: 3	ATLETAS						OBJETIVOS	
	Jogador 1			Jogador 11			- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 1ª fase sob pressão + 2ª fase - criação de oportunidades de golo - Defensivamente: Intensificação de pressão a partir de zona média	
	Jogador 2					Jogador 21		
	Jogador 3			Jogador 12		Jogador 22		
				Jogador 13		Jogador 23		
	Jogador 4			Jogador 14				
	Jogador 5			Jogador 15			MATERIAL	
	Jogador 6			Jogador 16			BOLAS: 15	OUTROS
	Jogador 7			Jogador 17			COLETES: 25	-
	Jogador 8			Jogador 18			SINALIZADORES: 30	
	Jogador 9			Jogador 19			CONES: 8	
	Jogador 10			Jogador 20				
PROX JOGO/TREINO								
2ª Fase / Jornada 3 - Vitória SC x FC Paços de Ferreira (11/02/2024 - 11:00h)								
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	Torneio GR+5 x GR+5 - Sistema de meia final + final - 1 tabela = 1 ponto - 1 golo = 2 pontos - Golo com Tabela = 5 pontos Meio 8 x 2 - Jogo a 1 toque - 12 passes = dobra a vez de quem está a recuperar - Dobra = Sprint de 15m + quem chega em 1º troca com um colega à escolha				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral PS - Torneio JN + GF - Meio	6' + 6' + 4'
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	Posse 2 equipas x 1 equipa - 6+6 (+2k) x 6 Equipas em posse: - 6+6 (+2k) - Jogo a 1 toque - 7 passes = -1 ponto para quem pressiona Equipa em recuperação: - 6 - Recuperar + jogar nos Jks laterais = 1 ponto - Recuperar + jogar nos Jks laterais + golo nas mini-balizas = 3 pontos				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + PS + GF - Acompanham 1 equipa	6x2'30"
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	2GR + 10 x 10 + GR - Jogo inicia com bola do treinador para o GR/DC da equipa 2GR + 10 - Equipa GR + 10 se recuperar a bola em 7' ganha 1 ponto 2GR + 10: - Golo = 5 pontos - Se ultrapassarem a linha do 1/2 campo jogo passa a 2GR + 10 x 8 + GR GR + 10: - Golo nas 2 balizas = 3 pontos - Se 2GR + 10 ultrapassam a linha do 1/2 campo, MO e PL não defendem				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + PS - Acompanham 1 equipa GF - Acompanha Linha Defensiva (-)	4x5'30"
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO					FEEDBACK / EQ TÉCNICA		
						GRUPOS / EQUIPAS		

Figura 17: Sessão de Treino do dia 07/02/2024

3.4.3. Sessão de treino de quinta-feira (MD -3)

Nesta sessão de treino, que é caracterizada pelo aumento da duração dos exercícios bem como o aumento dos espaços em que estes se realizam, não é sempre correspondida. Esta situação ocorre, pois, como mencionei anteriormente, aproveitamos o MD-4, em que temos mais espaço para treinar (campo inteiro), para realizarmos este tipo de exercícios.

Antes do treino começar os jogadores passam pelo ginásio para realizarem uma bateria de exercícios propostos pelo preparador físico, que os acompanha neste momento de forma a fazer algumas correções e seguir o trabalho deles.

No treino com bola, começamos com um dos nossos exercícios competitivos que tenho vindo a demarcar, de forma a potenciar os duelos e a concentração da equipa para o restante decorrer do treino. Normalmente, separamos os jogadores e realizamos um trabalho setorial, em que os dividimos pelos seus espaços habituais de jogo, promovendo diversas dinâmicas de 3º homem para garantir superioridade numérica e trabalhar estes aspetos que tanto nos falham nos jogos. Por outro lado, realizamos um trabalho de igualdade numérica, apesar de baixa (1x1 ou 2x2) de forma a promover muitas ações com bola e consequentemente, vários duelos. Como em todos os exercícios que realizamos, gostamos de garantir que haja um elevado índice de agressividade e competitividade por parte dos jogadores, o que nos leva a criar pontuações para os mais simples momentos de forma a torná-los o mais desafiante possível existindo, por isso, muitas picardias e momentos mais “acesos” durante o exercício.

Por fim, terminamos o treino seguindo o trabalho desenvolvido durante a sessão, com um jogo em que priorizamos o trabalho setorial e intersectorial. Na maioria das vezes gostamos de terminar a sessão em forma de jogo corrido, na qual eu concordo, mas tentamos sempre que este jogo tenha características específicas do tipo de trabalho que é pretendido realizar, ou seja, nunca vamos jogar por jogar.

Neste dia da semana, e pela forma como o encaramos, conseguimos tirar um grande partido daquilo que são as características que queremos ver melhoradas. Ou seja, o facto de termos um treino mais aquisitivo, num dia mais cedo que o pretendido, ajuda-nos a entender onde deve estar o foco do nosso trabalho para que tudo aquilo que queremos resulte. Nesta sessão de treino, já se nota a ânsia dos jogadores pelo jogo do fim-de-semana, principalmente, quando vamos encontrar equipas que se sabe que são muito competitivas e que nos levarão a estar no nosso melhor, pois qualquer erro poderá ser fatal. Com isto, tentamos usar essa forma de olhar para o treino como benefício para trabalhar aspetos mais individuais, por esse motivo separamos a equipa em alguns

momentos. Considero isto uma forma de aproveitar o momento emocional dos jogadores, para realizar os trabalhos ditos mais maçadores, com uma concentração redobrada, dando eles mesmos, uma atenção aos pormenores, de uma forma diferente. Como trabalhamos em períodos curtos nestes exercícios individuais, os jogadores estão constantemente em intensidade máxima, o que, na minha opinião, está a ser benéfico tanto a nível aquisitivo como a nível físico. Considero ainda, que o facto de alternarmos os exercícios, principalmente os de cariz mais analítico, de uma forma constante, leva a que os jogadores não entrem numa espiral de que já sabem o que vão fazer, sendo uma descoberta aquilo que vão encontrar no treino, tornando a sessão mais desafiadora e competitiva.

Na Figura 18 está representado o treino de quinta-feira do microciclo seleccionado, como exemplo.

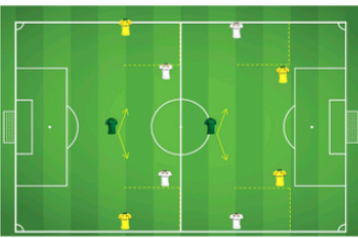
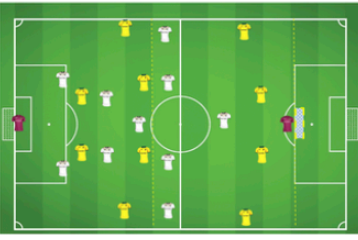
 FC Paços de Ferreira Data: 08/02/2024 Dia Semana: Quinta-Feira Microciclo nº 30 Unidade de Treino nº 113 Local: Sintético 1 Espaço: 1/2 campo Nº Jog Disp: 20 Nº Gr Disp: 3	ATLETAS						OBJETIVOS	
	Jogador 1			Jogador 11			- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 2ª fase + dinâmicas de desequilíbrio - Defensivamente: 1ª pressão + dinâmicas de linha defensiva	
	Jogador 2					Jogador 21		
	Jogador 3			Jogador 12		Jogador 22		
				Jogador 13		Jogador 23		
	Jogador 4			Jogador 14				
	Jogador 5			Jogador 15			MATERIAL	
	Jogador 6			Jogador 16			BOLAS: 15	OUTROS
	Jogador 7			Jogador 17			COLETES: 25	
	Jogador 8			Jogador 18			SINALIZADORES: 30	
	Jogador 9			Jogador 19			CONES: 8	-
	Jogador 10			Jogador 20				
PROX JOGO/TREINO								
2ª Fase / Jornada 3 - Vitória SC x FC Paços de Ferreira (11/02/2024 - 11:00h)								
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	Jogo das 3 equipas - GR + 6 (+6) x GR + 6 - 2 equipas em jogo a toques livres - 1 equipa de apoio a 1 toque - 1 Golo = 1 Vitória + troca da equipa que perde com a equipa que está em apoio. - Golo em que nenhum adversário toca na bola = 2 Vitórias				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + GF + PS - Acompanham 1 equipa	15'
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	Posse de corredor central - 6x6 em 3 setores - 2 jogadores por setor: 2 DC/ 2MC/ MO + PL - 1 jogador (da equipa em posse) pode subir/descer de setor para criar superioridade 3x2 - Último setor: rutura sobre a última linha ou passar com a bola controlada pela linha final				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + PS - Posse	2x6'
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	1x1 nos corredores laterais - 2 situações de 1x1 - Lateral com bola x Ala sem bola - Lateral sem bola x Ala com bola - Passar a zona interior e frontal com a bola controlada				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral PJ + GF - 1x1	2x6'
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	GR + 10 x 10 + GR - Jogo em 2 setores Ofensivamente: - Ambas as equipas livres Defensivamente: - 1 equipa livre - 1 equipa condicionada em linha defensiva no 1º setor, linha média e linha ofensiva no 2º setor				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + PS - Acompanham 1 equipa GF - Acompanha linha defensiva	4x5'30"
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	

Figura 18: Sessão de Treino do dia 08/02/2024

3.4.4. Sessão de treino de sexta-feira (MD-2)

Esta é a sessão de treino que antecede ao jogo, ou seja, a carga e o volume de treino diminuem. Nesta sessão também são promovidos esforços de curta duração e de velocidade máxima, sendo que o descanso entre repetições deve ser suficiente para que estes momentos se repitam com a maior eficiência e proveito possível.

No campo a sessão começa com um trabalho coordenativo e de velocidade ao cargo do preparador físico em distâncias não muito longas (15m-30m) de forma que os jogadores possam atingir uma velocidade máxima ou próxima de máxima

O trabalho com bola começa, normalmente, com o torneio 5x5 em simultâneo com uma finalização, ou seja, duas equipas estão a disputar a meia-final do torneio enquanto as outras duas equipas estão no circuito de finalização.

Após este trabalho, na fase fundamental do treino, procuramos recriar uma situação de 10x0 defensiva em que temos os jogadores por posições e, à medida que o treinador principal dá indicações de quem é o portador da bola da equipa adversária, a equipa deve bascular junta de forma a anular o adversário e os espaços envolventes. Ao mesmo tempo que se realiza este exercício, os restantes jogadores realizam uma competição de finalização, maior parte das vezes, muito simples e com uma componente também mais lúdica dando-lhes mais liberdade para se espicaçarem mutuamente e de criarem ainda mais competitividade entre eles, sem exceder limites.

Para terminar realizamos um jogo 10x10 com algumas variáveis que façam com que haja diferentes momentos de bola parada (livres laterais e cantos) de forma a trabalhar estes aspetos bem como aquelas bolas paradas estudadas que achamos mais pertinentes serem utilizadas no jogo que se avizinha.

No final do treino é colocada a convocatória para que os jogadores possam assinar, bem como ter acesso aos dados do jogo da próxima jornada (local do jogo, horário de concentração, horário do jogo, etc) e são dados alguns *feedbacks* aos jogadores não convocados pois têm um trabalho a realizar em casa. Este procedimento fica ao encargo do preparador físico que toma conhecimento da realização do proposto.

Neste dia de treino considero que os jogadores relaxam um pouco mais, o que é normal depois de uma semana intensa de treinos. O treino como é de um formato mais tranquilo em que exercícios, adequados às características deste dia, são aplicados, conseguem trabalhar num registo diferente. Considero que existe uma certa ansiedade por parte deles por saberem que todos têm hipótese de entrar para a convocatória e que nada está fechado com antecedência. Apesar de já termos alguns nomes que estão definidos,

não completamos a convocatória antes do último treino terminar. Para além disto, este dia é importante para que haja uma maior competitividade nos exercícios, uma maior descompressão e uma forma de estar mais relaxada, mas sem perder o foco na tarefa. O treino, a meu ver, é muito bem conseguido segundo os moldes que apresento abaixo (Figura 19), e ter um dia em que a finalização é um dos principais focos é importante para a nossa equipa, pois pecamos muito neste aspeto em jogo. Termino por dizer que o nosso fim de semana é muito positivo, com um espírito de grupo excecional, sendo que a disposição dos jogadores para ganhar o jogo do fim de semana e ajudar a equipa, é bastante notória. As competições que fazemos em treino e os momentos divertidos que são proporcionados, como o facto de haver uns treinadores a picarem os outros para que se apimente os exercícios, ajudam a que a parte emocional deles seja modificada para melhor, o que os beneficia no descanso antes do jogo e na concentração para o mesmo sem que a ânsia de jogar chegue com demasiada antecedência.

Na Figura 19, podemos ver um exemplo de treino de uma sexta-feira, desta feita relativamente ao microciclo apresentado anteriormente.

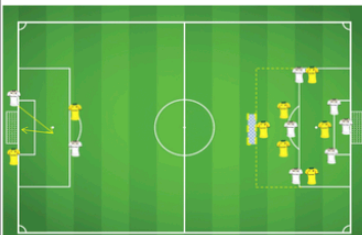
 FC Paços de Ferreira Data: 09/02/2024 Dia Semana: Sexta-Feira Microciclo nº 30 Unidade de Treino nº 114 Local: Sintético 1 Espaço: 1/2 campo Nº Jog Disp: 20 Nº Gr Disp: 3	ATLETAS						OBJETIVOS	
	Jogador 1		Jogador 11				- Princípios Base Ofensivos + Defensivos + Finalização - Ofensivamente: Bolas paradas + dinâmicas de último terço - Defensivamente: Bolas paradas + dinâmicas de linha defensiva	
	Jogador 2				Jogador 21			
	Jogador 3		Jogador 12		Jogador 22			
			Jogador 13		Jogador 23			
	Jogador 4		Jogador 14					
	Jogador 5		Jogador 15				MATERIAL	
	Jogador 6		Jogador 16				BOLAS: 15	OUTROS
	Jogador 7		Jogador 17				COLETES: 25	
	Jogador 8		Jogador 18				SINALIZADORES: 30	-
	Jogador 9		Jogador 19				CONES: 8	
	Jogador 10		Jogador 20					
PROX JOGO/TREINO								
2ª Fase / Jornada 3 - Vitória SC x FC Paços de Ferreira (11/02/2024 - 11:00h)								
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	Torneio GR+5 x GR+5 - Sistema de meia final + final - 1 tabela = 1 ponto - 1 golo = 2 pontos - Golo com Tabela = 5 pontos Finalização - Circuito de finalização a 1º toque				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral GF - Torneio JN + PS - Finalização	16'
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	Organização Defensiva x 0 - Equipa reage à indicação do treinador posicionando-se, à velocidade de jogo, defensivamente tendo em conta o posicionamento da bola Finalização - Finalização de cabeça - Circuito simples em que quem tem a bola lança para o colega que tem de finalizar de cabeça				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral+Org. Def. GF - Org. Def. JN + PS - Finalização	2x4'
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	GR + 10 x 10 + GR 1ª variável: - 10 passes = 1 ponto + ataque 5x5+GR - Golo = 2 pontos 2ª variável: - Jogo sem limitações - 1 remate encastrado = 2 cantos - Golo = 1 pontos - Golo de Bola Parada = 5 pontos				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	PJ - Geral JN + PS - Acompanham 1 equipa GF - Acompanha Linha Defensiva	25'
						GRUPOS / EQUIPAS	- Equipas feitas no verso do plano de treino.	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO					FEEDBACK / EQ TÉCNICA		
						GRUPOS / EQUIPAS		

Figura 19: Sessão de Treino do dia 09/02/2024

3.4.5. Dia de jogo

Este dia simboliza o finalizar de um microciclo e o iniciar de um próximo. Isto porque, por um lado, colmatamos o microciclo com a aplicação de todo o conhecimento transmitido bem como o colocar em prática tudo o que foi treinado durante a semana. Por outro lado, retiramos novas informações acerca daquilo que devemos melhorar e focarmo-nos de forma a evoluirmos nos próximos momentos de competição tendo sempre em vista a evolução nos diferentes momentos do jogo. Com isto podemos dizer que existe uma ligação direta do microciclo seguinte com o anterior.

Com a chegada ao estádio, deixamos os jogadores terem uns minutos para eles, para se organizarem no balneário e para irem até ao campo conversar um bocado e ter um momento para descomprimir uns com os outros. Na minha visão importante que os jogadores tenham um momento a sós uns com os outros de forma a poderem entrar para o jogo concentrados na tarefa a realizar e sem pensar em mais nada, daí este tempo ser crucial para que “desfaçam” de todas as distrações possíveis. Desta feita, o treinador principal convoca os jogadores a uma determinada hora (depende sempre da hora de início do jogo) que é afixada à nossa chegada, na entrada do balneário, para que os jogadores se organizem e cumpram com os *timings* que estabelecemos. Durante o discurso, numa fase inicial estávamos todos presentes no balneário, mas, rapidamente, percebemos que devemos deixar esse momento acontecer e proceder à montagem do aquecimento bem como de qualquer dispositivo que seja necessário (camaras, tripés, afixação de bolas paradas, etc.) de forma a sermos mais eficazes no nosso trabalho não deixando tudo para fazer “em cima do joelho”. O discurso do treinador principal, que assistíamos numa fase inicial, considerava-o um pouco extenso sendo que, os jogadores acabavam por perder a concentração daquilo que estava a ser transmitido. À medida que o tempo foi passando houve um notório ajuste por parte do mesmo, que levou a uma fortificação do discurso e a uma receção, por parte dos jogadores, melhor pois não perdiam o foco de uma forma tão fácil. A forma como nos dirigimos aos jogadores e a maneira como interagimos com eles neste primeiro momento antes do jogo, são cruciais para entender possíveis emoções que possam estar a sentir bem como a disposição que demonstram ter para jogar o jogo. Para mim, este sempre foi um momento em que tentava exibir a importância de estarmos presentes num momento em específico, demonstrando aos jogadores o quão importante era vencer determinado encontro. Este aspeto, de acordo com aquilo que já vivi, determinava a concentração com que se estava em campo e, muitas das vezes, a intensidade com que partíamos para o jogo. Em jogos com uma exigência

maior, os jogadores não precisam de grandes discursos porque toda a interação do jogo faz com que se automotivem e arranjem, muitas vezes, forças que nem sabiam que possuíam.

As minhas responsabilidades pré-jogo recaem sobre o aquecimento (estruturação e orientação), que são da minha inteira responsabilidade, tendo liberdade para alterar os tempos de exercícios e os próprios exercícios se achar oportuno. Com isto, os jogadores entram com o preparador físico para o aquecimento sendo que vou atrás do grupo, quando entram em campo sabem exatamente para onde têm de ir e começam o aquecimento assim que lhe der esse *feedback*. Normalmente, começamos com um momento de relação com bola numa fase inicial pois considero que a adaptação ao terreno em que se vai jogar deve ser a primeira coisa a ser incutida nos jogadores. Terminada esta relação com bola, os jogadores dirigem-se para o preparador físico que tem um momento com eles de alguns exercícios de força e alongamento de forma mais específica sendo que, este momento, deixei ao encargo do mesmo, tanto a sua estruturação como orientação, mas, sempre que achei oportuno, dei o meu *feedback* de forma a perceber o porquê de se fazer determinado exercício e não outro. Findando este momento mais analítico com o preparador físico, os jogadores realizam uma posse num espaço reduzido com o objetivo de manter a posse de bola o máximo de tempo possível seguida de um momento de finalização. Antes de terminar o aquecimento, os jogadores suplentes atacam dois cantos de cada lado e dois livres laterais de forma a trabalhar de forma defensiva estes momentos que tanto nos faziam sofrer golos. No final, reunia com os 10 titulares no círculo central, em rodinha, de forma a dar-lhes algumas palavras de incentivo e motivação para o jogo. Logo após fazíamos três saídas laterais à minha palma sendo que à terceira vez, saíam diretos para o balneário, para ultimarem os preparativos para o jogo (p.e., trocas de equipamento). Findado a descrição deste momento, considero que o importante é levar os jogadores a concentrarem-se e não propriamente dar informações sobre o que devem ou não fazer. Para além disto, devem relacionar-se com o ambiente e com a bola para que, no momento de entrar em campo, nada lhes seja novidade e estejam o máximo preparados. Posto isto, posso afirmar que, a nossa forma de trabalhar e de dar estes estímulos aos jogadores, é bastante eficaz e que eles entram em campo concentrados e de forma a dar o seu melhor. As informações que possamos transmitir são sempre muito básicas e simples como o facto de enfrentarem determinados jogadores que têm uma característica ou outra que sabemos que pode ser explorada em prol do nosso sucesso.

Durante o jogo o meu papel ativo é alternado dependendo do fim de semana em que o outro treinador-adjunto, como se encontra em regime de estágio, vai para o banco principal, sendo que isto acontece de 2 em 2 jornadas. Para além de um papel bastante ativo e de trocas de opinião com o treinador principal que, deixo a ressalva, não é por estar no banco suplementar que não deixamos de trocar *feedbacks*, mas com menos regularidade claramente, sou responsável por anotar numa folha criada por nós todas as estatísticas ofensivas da equipa e dar feedback nesse momento (quando estamos com a posse de bola) para possíveis ajudas em campo. Sempre houve muito à vontade no nosso banco de suplentes tanto para discutir opiniões como para dar algum tipo de instrução para dentro do campo. Ainda no jogo, a responsabilidade de estar atento à nossa organização em momentos de bola parada, passava por mim, bem como para dar instruções aos jogadores de como se deviam comportar se algo de diferente estivesse a acontecer, provocado pela outra equipa (p.e., colocação de mais de que 1 jogador para bater um canto).

No intervalo dos jogos, saímos do campo todos juntos e vamos pelo caminho a discutir aquilo que devemos melhorar bem como possíveis alterações tanto estratégicas como estruturais. No final do jogo, para além de conversarmos um bocado acerca do que aconteceu no mesmo, sempre que não ganhamos a conversa não é muito longa, principalmente se acharmos que estivemos bem só não conseguimos o resultado que queríamos. Aquele sabor amargo, para quem trabalha para o mesmo e se apoia constantemente, é duro e preferimos descansar a cabeça a perder tempo a não ser sequer produtivos na informação que passamos. Com isto, à segunda-feira juntamo-nos sempre, maior parte das vezes de forma online, e trocamos impressões do sucedido no fim de semana, pontos positivos e negativos, coletivos e individuais.

Para terminar, considero que devo refletir sobre o aspeto que menos confortável me deixava que era o de não estar no banco principal todos os jogos. O facto de ter de partilhar o estatuto de “treinador-estagiário” com outro colega, levava a que muitas vezes não pudesse ter a liberdade para me levantar e dar *feedback*, já para não falar de estar longe dos jogadores suplentes e dos restantes membros da equipa técnica para que a discussão sobre determinados momentos e opções fosse mais facilitada. Com isto, posso dizer que o aspeto que menos me favoreceu foi mesmo este, tendo em conta que a experiência de estar num lugar ou noutra é totalmente diferente.

3.5. Caracterização da competição

A equipa de Sub-15 do FC Paços de Ferreira disputou, nesta época, a I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C, algo que tem acontecido de forma consecutiva desde 2011/2012.

A melhor classificação alcançada pelo FC Paços de Ferreira foi na época 2016/2017 em que chegou à antiga terceira fase de Apuramento de Campeão entre as 6 melhores equipas a nível Nacional. Nessa fase competiu com o SL Benfica (campeão nacional), Sporting CP, Anadia FC, AA Coimbra e FC Porto. Apenas fez 4 pontos (1 vitória e 1 empate) em 10 jogos, mas a capacidade de ter chegado a esta etapa do campeonato foi um marco histórico para o clube. Após esta época, nunca mais conseguiu alcançar uma fase final de Apuramento de Campeão neste escalão.

3.5.1. Formato da competição

A I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C é composta por duas fases: a Primeira Fase serve para determinar quem vai, na Segunda Fase, disputar a série de Apuramento de Campeão e quem vai disputar as 2 séries de Manutenção/Despromoção.

A primeira fase é composta por 30 clubes separados em 3 séries (Série A, Série B e Série C), cada uma com 10 equipas. Cada equipa faz dezoito jogos, jogando contra o mesmo adversário duas vezes, um como visitado e outro como visitante. A distribuição das séries é realizada de acordo com a localização geográfica dos clubes, de acordo com os critérios publicados no Comunicado Oficial da FPF.

Em cada uma das séries, os três melhores classificados bem como o melhor quarto lugar, com um total de 10 clubes, qualificam-se para jogar a Segunda Fase - Apuramento de Campeão. Nesta fase, os clubes jogam entre si, duas vezes, na qualidade de visitante e de visitado para apurar quem será o Campeão Nacional.

Os restantes 7 clubes de cada série (uma das séries sobram unicamente 6), num total de 20 equipas, qualificam-se para a Segunda Fase – Séries Manutenção/Despromoção. Nesta fase os clubes são novamente divididos de acordo com a localização geográfica, e disputam dezoito jogos, duas vezes contra o mesmo adversário, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado. No final, os 6 piores classificados de cada uma das séries descem para a II Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C.

Nesta fase final, nenhum clube transita pontos da primeira fase, começando todos em pé de igualdade.

3.5.2. 1.^a Fase da I Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C 2023/2024 – Série A

Tendo findada esta primeira fase do Campeonato Nacional, a nossa equipa terminou no 7.º lugar na classificação final sendo que, este resultado, não nos deu acesso à Segunda Fase – Apuramento de Campeão. A conclusão a que chegamos, no final, foi que merecíamos um lugar melhor, pois conseguimos ser muito competitivos em todos os jogos tirando contra o FC Porto que, diga-se de passagem, tinha uma equipa acima da média sendo superior a qualquer outra.

Após os 18 jogos realizados, os Sub-15 dos FC Paços de Ferreira terminaram com 20 pontos provenientes de 5 vitórias, 5 empates e 8 derrotas. Foram marcados 29 golos e sofridos 40, sendo que 18 destes golos foram sofridos, unicamente, contra o FC Porto. Com isto, terminamos com saldo negativo de -11 golos.

Na Figura 20 estão representados os adversários que foram defrontados bem como os resultados obtidos desses mesmos jogos, e na Figura 21, está a classificação final da 1.^a fase do campeonato.

	SC Salgueiros	FC Porto	SC Braga
			
	jorn. 1 (C) - 1-2 (D) jorn. 10 (F) - 1-1 (E)	jorn. 2 (F) - 9-0 (D) jorn. 11 (C) - 0-9 (D)	jorn. 3 (C) - 1-2 (D) jorn. 12 (F) - 2-0 (D)
Boavista FC	AD Barrocelas	FC Famalicão	Gil Vicente FC
			
jorn. 4 (F) - 3-2 (D) jorn. 13 (C) - 0-0 (E)	jorn. 5 (C) - 4-1 (V) jorn. 14 (F) - 0-2 (V)	jorn. 6 (F) - 2-1 (D) jorn. 15 (C) - 2-2 (E)	jorn. 7 (C) - 2-1 (V) jorn. 16 (F) - 1-1 (E)
Vitória SC	FC Vizela		
			
jorn. 8 (F) - 3-3 (E) jorn. 17 (C) - 0-2 (D)	jorn. 9 (C) - 3-0 (V) jorn. 18 (F) - 0-6 (V)		

Figura 20: Mapa de resultados da 1.^a Fase

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Porto	51	18	17	0	1	79	6	+73	+
2	 SC Braga	44	18	14	2	2	60	18	+42	+
3	 Boavista	33	18	10	3	5	36	18	+18	+
4	 SC Salgueiros	31	18	9	4	5	33	23	+10	+
5	 Vitória SC	30	18	8	6	4	45	26	+19	+
6	 FC Famalicão	25	18	8	1	9	36	35	+1	+
7	 Paços de Ferreira	20	18	5	5	8	29	40	-11	+
8	 Gil Vicente	14	18	4	2	12	25	51	-26	+
9	 AD Barrocelas	7	18	2	1	15	10	66	-56	+
10	 FC Vizela	2	18	0	2	16	7	77	-70	+

[Ver classificação detalhada](#)

-  Qualificação - Apuramento de Campeão
-  Possível Qualificação Ap. Campeão
-  Qualificação - Apuramento Manutenção/Despromoção

Figura 21: Classificação Final da 1.ª fase

3.5.3. 2.ª Fase da 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C 2023/2024 – Série A

Findada a segunda fase do Campeonato Nacional, a nossa equipa terminou no 5.º lugar na classificação final sendo que, este resultado, levou-nos à descida de divisão. Concluimos que podíamos e merecíamos ter terminado num lugar superior pela campanha que fizemos, mas, como se costuma dizer, “só contam as que entram”, e por esse motivo não conseguimos atingir o nosso objetivo.

Após os 18 jogos realizados, os Sub-15 dos FC Paços de Ferreira terminaram com 29 pontos provenientes de 8 vitórias, 5 empates e 5 derrotas. Foram marcados 34 golos e sofridos 23, terminando assim com saldo positivo de +11 golos.

Na Figura 22 estão representados os adversários que foram defrontados bem como os resultados obtidos desses mesmos jogos, e na Figura 23, está a classificação final da 2.ª fase do campeonato.

	CF Os Marialvas		AD Taboeira		Vitória SC	
						
	jorn. 1 (C) - 4-0 (V)	jorn. 10 (F) - 3-1 (D)	jorn. 2 (F) - 2-1 (D)	jorn. 11 (C) - 0-0 (E)	jorn. 3 (F) - 1-2 (V)	jorn. 12 (F) - 2-2 (E)

AD Barrosetas	FC Vizela	FC Famalicão	Gil Vicente FC
			
jorn. 4 (C) - 2-0 (V)	jorn. 13 (F) - 1-4 (V)	jorn. 5 (F) - 1-7 (V)	jorn. 14 (C) - 3-0 (V)
		jorn. 6 (C) - 0-0 (E)	jorn. 15 (F) - 3-0 (D)
			jorn. 7 (F) - 3-0 (D)
			jorn. 16 (C) - 4-2 (V)

CD Feirense	Académica OAF
	
jorn. 8 (C) - 0-0 (E)	jorn. 17 (F) - 2-0 (D)
	jorn. 9 (F) - 1-2 (V)
	jorn. 18 (C) - 2-2 (E)

Figura 22: Mapa de resultados da 2.ª Fase

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Vitória SC	47	18	15	2	1	55	14	+41	+
2	 Taboeira	34	18	10	4	4	24	12	+12	+
3	 FC Famalicão	34	18	10	4	4	37	15	+22	+
4	 Feirense	30	18	9	3	6	33	14	+19	+
5	 Paços de Ferreira	29	18	8	5	5	34	23	+11	+
6	 Académica OAF	28	18	8	4	6	34	24	+10	+
7	 Gil Vicente	18	18	5	3	10	30	49	-19	+
8	 Marialvas	18	18	6	0	12	20	31	-11	+
9	 AD Barrosetas	13	18	4	1	13	11	56	-45	+
10	 FC Vizela	4	18	0	4	14	14	54	-40	+

[Ver classificação detalhada](#)

 Despromoção

Figura 23: Classificação Final da 2.ª fase

3.6. Reflexões críticas

3.6.1. Reflexão do período preparatório

Depois de terminar o período preparatório, achei por bem refletir acerca de vários aspetos com os quais me deparei durante o mesmo.

Posto isto, devo começar por dizer que a minha integração para com a restante equipa técnica e para com outras pessoas que operavam no clube, foi muito positiva sendo que, na maioria dos casos, todos se encontravam a trabalhar para o mesmo e a remar para o mesmo lado. A nível mais interno (equipa técnica), foi um começo espetacular. Na nossa equipa técnica todos éramos jovens e estávamos com um foco e uma determinação para estar no futebol igualitária, o que facilitou todo o processo e todas as discussões que íamos tendo, nunca parecendo que o ambiente ficasse mais constrangedor ou menos positivo por alguém discordar ou dar uma opinião contrária a outro membro da equipa técnica. Sendo todos, praticamente, da mesma faixa etária, conseguimos retirar o melhor de cada um e perceber até que ponto era benéfico seguir determinados caminhos. Começamos a trabalhar em todos os aspetos juntos, desde o início, e a relação que criamos tanto de profissionalismo como de amizade foi sendo fundamental para que o processo se desencadeasse de forma natural, mas cada vez mais eficaz e exigente. Cada um de nós tinha funções específicas desde o primeiro dia e nada nos foi impingido e, agora que reflito, penso que o facto de gostarmos realmente daquilo que estávamos a desempenhar, trouxe mais valias a todos os níveis fazendo com que fôssemos cada vez melhores. Para além disto, o facto de, mesmo sem estando diretamente relacionado com a nossa função, haver trocas de opinião, por exemplo, com o treinador de guarda-redes e com o preparador físico acerca de alguns aspetos que iam acontecendo em treino e em jogo, fortaleceu a comunicação que tínhamos e fez-nos rapidamente ganhar um à-vontade enorme uns com os outros. Este à vontade foi-se desenvolvendo ao longo da época bem como a sintonia de trabalho. Desde o primeiro dia que desenvolvemos um processo de treino baseado naquilo que é a junção de todas as formas de trabalhar e daquilo que gostamos que aconteça, tendo considerado isto um ponto extremamente importante na liderança do treinador principal que não tentou impingir as suas ideias como se de um serviço militar se tratasse, mas sim moldou todo o processo à volta de todos, conseguindo tirar o melhor partido das valências de cada um.

A nível de processos de trabalho, o FC Paços de Ferreira tem muitos costumes que me fui apercebendo, e nos quais me enquadro. Ou seja, desde a forma de trabalhar e de preparar uma sessão de treino às reuniões para se refletir acerca do processo evolutivo da equipa e dos jogadores individualmente. Este ponto foi crucial nesta fase inicial da época para não deixarmos alastrar determinados vícios que vinham com alguns jogadores de anos transatos e que podiam prejudicar aquilo que queríamos que acontecesse a diversos

níveis, mas mais focado no fator compromisso, que iria ser determinante para que as tarefas fossem realizadas com o maior profissionalismo e empenho possível.

Relativamente à conceção e processo de treino, considero que foi bastante exigente e desgastante para os jogadores e que foi a partir destas conclusões que o fomos moldando para que, durante a época competitiva, não tivéssemos problemas com o excesso de carga e de treino aplicados. O treinador principal, como já mencionei, era bastante exigente, mas como justifiquei, foi-se apercebendo a forma como os jogadores estavam a reagir à carga e quantidade de treino, não digo no seu volume, mas sim na intensidade constante que era exigida. Com isto, e em conversações, principalmente com o preparador físico, fomos apercebendo que deveríamos seguir um determinado padrão e acabamos por nos moldar dentro daquilo que a periodização tática defende, sendo este o modelo mais completo e defendido no mundo do futebol. Contudo, nunca baixamos a exigência que colocamos desde o primeiro dia, mas fomos aprimorando o *feedback* transmitido e algumas formas de estar em campo, como por exemplo, a nossa disposição nos exercícios, o facto de não estarmos juntos num mesmo sítio no campo, pontos estes que ajudavam a ver coisas de perspetivas diferentes e com um olhar mais atento a determinados pormenores que nos poderiam escapar devido a este mesmo motivo. Ainda sobre este ponto, considero que a capacidade de estarmos dispostos por todo o espaço de treino, ajuda aos jogadores a sentirem-se apoiados, seguros e com um foco redobrado na tarefa, que acaba por se tornar inconsciente à medida que o tempo vai passando.

Considero ainda que, durante este período preparatório, tivemos algumas dificuldades em estabelecer uma ordem de trabalhos a nível de números pois os jogadores estavam a entrar e a sair com alguma frequência, não sabendo, muitas das vezes, quantos jogadores iríamos ter para treinar ou então o facto de aparecer um jogador sem que nada nos fosse transmitido previamente e, com isto, teríamos de modificar alguns momentos que tínhamos planeado.

No que às expectativas para a época desportiva diz respeito, admito que me entusiasmei com o trabalho que estávamos a desenvolver. Conseguimos obter bons resultados nos jogos amigáveis que realizamos e estava em crer que poderíamos alcançar a fase de Apuramento de Campeão. Digo isto porque, à medida que os jogos iam passando, estávamos mais equipa, e mais grupo, unidos contra tudo e todos e com uma confiança positiva.

Em suma, este período, a nível pessoal, serviu para me ambientar a alguns costumes do clube bem como para perceber como nos iríamos organizar durante a época

competitiva. Com isto, formamos um balneário, não só com os jogadores, mas mesmo entre nós, como equipa técnica, muito forte e conseguimos ser uma parede intransponível que estava em perfeita sintonia pois cada um sabia de todo e qualquer pormenor que era trabalhado ou abordado, todos os dias que pisávamos aquelas instalações.

3.6.2. Reflexão da 1.^a fase do Campeonato Nacional

O início da nossa caminhada neste campeonato ficou marcada pela derrota em casa, num jogo muito atípico, contra o SC Salgueiros por 2-1. Entramos mal no nosso primeiro jogo, os jogadores estavam muito nervosos e não era, de todo, o começo que pretendíamos. Pior não poderíamos ficar, mas acabou mesmo por acontecer, perdemos o nosso segundo encontro, contra o FC Porto, no Estádio Municipal Dr. Jorge Sampaio com transmissão no Porto Canal, por 9-0, sem resposta. Bem, depois destes dois jogos, pensamos para nós; “o que é que se está a passar?” e a verdade é que, apesar de tudo, conversamos e percebemos que tínhamos de ser os primeiros a querer mudar o rumo dos acontecimentos e encarar estes dois jogos como fracassos ocasionais e momentos de aprendizagem. Para além disto, mostrar aos jogadores que estão num patamar de elite do escalão deles, e que têm muita responsabilidade sobre as atitudes e comportamentos que adotam, tanto em treino como em jogo. Confiantes devemos estar sempre, mas sem exageros, como em tudo na vida, e essa foi a mensagem que transmitimos aos jogadores. Esta mensagem foi recebida de uma forma forte por parte deles, tanto que se refletiu nos treinos seguintes de uma forma mais intensa. Sentimos uma equipa disposta a lutar contra as adversidades apesar de, numa era em que as tecnologias dominam todos os momentos do quotidiano, todos saberem que o que aconteceu ficará marcado para sempre. Na jornada seguinte recebíamos o SC Braga, jogo a contar para 3.^a jornada do campeonato, e conseguimos reagir, fizemos um jogo espetacular apesar de termos saído derrotados por 2-1. Contudo, saímos de cabeça levantada e aquilo que foi transmitido foi que a garra e a união que a equipa deve resume-se a sucesso, sucesso esse que não advém só de vitórias, mas de boas exibições e de uma verdadeira moldura de colegas que querem o melhor de quem está ao lado deles, sem olhar, unicamente, para o seu umbigo. Com isto, conseguimos entrar numa espiral positiva em que uma derrota nunca nos era indiferente, mas servia para uma concentração e uma dedicação redobrada nos momentos que se seguiam.

A relação que fui desenvolvendo com os jogadores foi muito positiva, mas nunca deixando que eles passassem os limites. Acho que posso dizer que lhes dei confiança para

falarem comigo sobre o que quisessem, sendo ou não assunto do futebol. Com isto, muitas das vezes conseguia fazer com que os jogadores se libertassem de alguns problemas que tinham e ajudava-os a arranjar uma solução, mostrando-lhes diferentes perspetivas. Resumidamente, era uma pessoa em quem eles confiavam e recorriam quando alguma coisa grave se passava, sabendo que tinham ali alguém para os encaminhar. Com estes momentos e esta relação tivemos momentos muito felizes e senti uma energia da parte dos jogadores muito positiva. Devo ressaltar que muitas vezes este tipo de liberdade que damos aos jogadores transforma-se em confiança em demasia, o que leva a faltas de respeito e a que achem que passamos de treinadores a colegas, algo que não deve acontecer e depende de nós, profissionais, proporcionar este equilíbrio para que todo o processo seja o mais focado possível.

Não começamos a nossa competição da melhor maneira, mas fomos evoluindo como um todo e sempre com momentos que jamais serão esquecidos. Acredito que o futebol nos transmite muitos ensinamentos e, a cada ano que passa, mais certezas disto tenho. A capacidade de ser resiliente, de ser competitivo, de ser trabalhador, de ser perspicaz, entre outros aspetos, era algo que estava a faltar vir ao de cima para estarmos mais preparados. À medida que o tempo foi passando, conseguimos trazer o melhor de todos os jogadores à superfície e trabalhar com mais intensidade, não de exercícios, mas a nível de postura, mesmo entre eles começaram a encarar o contexto como algo muito sério, como uma missão.

Para além de todos estes pontos mencionados, a forma como fomos modificando o processo de treino e o processo de trabalho que queríamos que os jogadores passassem, demonstrando aos jogadores onde e em que patamar estavam a jogar futebol, foi determinante na evolução e no preparar para encarar a 2.^a fase do campeonato de uma forma mais profissional e determinante para que pudéssemos atingir os nossos objetivos. Considero que, o facto de darmos cada vez mais responsabilidades aos jogadores, leva a que se estimulem, essencialmente nestas idades, aspetos a nível cognitivo que influenciam a sua prestação em campo. Quero com isto dizer que é determinante que o jogador se sinta responsável por uma ação negativa ou positiva de forma a aprender a lidar com esta diferença de emoções e estar preparado para qualquer uma delas quando acontecerem, porque será inevitável. Dito isto, provocamos vários momentos deste tipo, aos jogadores, como o preenchimento de documentos para uma atividade que fôssemos realizar ou um horário limitado para que a PSE (Percepção Subjetiva de Esforço) fosse enviada para o Preparador Físico de forma a este ter conhecimento de dados de esforço

essenciais para que ajustássemos a intensidade do treino à disponibilidade física deles. Estes momentos eram marcados com um castigo para quem não cumprisse horários ou datas e com uma premiação para quem realizasse tudo nos conformes, levando a que, com o passar do tempo, isto se encaminhasse para um processo em que as falhas iam diminuindo e era cada vez maior a percentagem de sucesso nestas atividades. Para além disto, estas formas de estar no trabalho, refletiam-se em campo com o compromisso e cumprimento de regras e de espaços que íamos delimitando, por exemplo.

Em suma, conseguimos passar por um processo evolutivo constante que levou a momentos bons e menos bons, mas que serviram de mote para que fôssemos melhores na fase que nos surgisse, posteriormente.

3.6.3. Reflexão da 2.^a fase do Campeonato Nacional

Tendo terminado a 1.^a fase do campeonato e olhando para o formato da fase final em que participamos, percebemos que a competição em que estávamos inseridos era de extrema exigência pois todos os pormenores contavam para que a equipa não descesse de divisão. Contudo, importa refletir sobre o nosso percurso nesta última etapa da competição, pois acabamos por não conseguir atingir o nosso objetivo, que era manter o FC Paços de Ferreira nesta divisão na época seguinte.

Começamos a segunda metade da época com algumas alterações nos nossos treinos, e a mais significativa foi o facto de acrescentarmos uma competição semanal de pontos, que eram conquistados em cada exercício. Ou seja, todos os exercícios valiam uma determinada pontuação para que os jogadores, no final da semana, tivessem alguma regalia, por exemplo, não arrumarem o material e ainda puderem escolher quem o arrumaria. Esta adição aos nossos treinos acrescia-nos responsabilidade pois teríamos de estar atentos a mais um fator para sermos o mais justos possível, bem como para demonstrar aos jogadores que não se tratava de uma brincadeira que acabaria por ser esquecida ou aldrabada de forma a perder o sentido. Este pormenor acabou por trazer mais intensidade aos exercícios sem que esta fosse incitada por nós, ou seja, inconscientemente, os jogadores acabaram por se comportar de acordo com aquilo que queríamos. Este estímulo foi extremamente importante na medida em que conseguimos retirar o melhor dos jogadores em cada exercício.

Abordando agora a nossa prestação competitiva, apesar de conseguirmos somar mais pontos nesta fase do campeonato do que na primeira, não fomos consistentes. De realçar que conseguimos ser a única equipa a roubar pontos ao Vitória SC com uma vitória (2-1)

em Guimarães e um empate (2-2) em Paços de Ferreira. Visto que estes resultados vieram de jogos muito competentes da nossa parte, não era de esperar que perdêssemos pontos em jogos ditos “mais acessíveis”. O que aconteceu foi precisamente isso, acabamos por errar quando não podíamos errar e escorregar em jogos que tínhamos obrigação de ganhar. Estes resultados menos positivos fizeram-nos cair e acabar a época de uma forma que não desejávamos.

A nível do que ao processo de trabalho diz respeito, fomos mais exigentes. Acho que posso afirmar que fomos semeando esta fase nos meses anteriores e que preparamos os jogadores para uma exigência e intensidade de trabalho maiores de uma forma inconsciente, para que não fosse um choque para eles. Este aspeto foi muito importante naquilo que era a nossa forma de encarar cada semana. Apesar de difícil, conseguimos contornar várias adversidades e os jogadores, a nível do que o treino e o processo de empenho lhes exigiam, estavam exímios e não deitavam a toalha ao chão seja qual fosse a adversidade, bem como tentavam contornar sempre algum ponto mais negativo que lhes íamos dizendo e, no meu ponto de vista, considero isto de pessoas inteligentes e no futebol, só os inteligentes chegam ao sucesso.

Contudo, devo dizer que esta fase da época foi a melhor e a pior, a todos os níveis. Não foram os resultados que me fizeram adorar esta época, mas sim, o trabalho realizado a nível de formação de seres humanos preparados para enfrentar o mundo de frente, com a noção de que conseguem o que quiserem, com mais ou menos esforço, sendo que para tudo precisamos de mostrar aquilo que valemos e dar o nosso melhor e se não conseguirmos “que seja por falta de engenho e nunca por falta de empenho”. Conseguimos realmente ser um grupo unido, conseguimos mudar alguns costumes que não nos beneficiavam e acabar o ano como uma equipa e não como um grupo de pessoas que se juntou para dar uns toques na bola. Durante estes meses, um acontecimento marcou-nos a todos e mostrou a real força de grupo que tínhamos bem como quão o futebol nos moldou de uma forma única, tanto que, posso afirmar, que nenhum dos que estiveram presentes neste plantel, desde o diretor ao jogador menos utilizado, se vai esquecer deste ano que passamos. Este acontecimento, que mencionei acima, foi o falecimento do pai do treinador principal. Justifico desde já, que decidi deixar relatado num trabalho tão pessoal porque me marcou realmente e me fez pensar muitas vezes no que o futebol me trazia. Confesso que, durante este ano, não estive sempre no meu melhor, querendo muitas vezes desistir e deitar a toalha ao chão porque via coisas que, no meu entender, em nada ajudam o futebol nem a modalidade que tanto prezo e me coloca um

brilho nos olhos, como diz a minha mãe, sempre que piso um relvado para treinar ou jogar. Este momento fez-me perceber que a vida nos coloca em situações mais complicadas quando estamos preparados para as superar e também porque temos as pessoas certas ao nosso lado para nos ajudar e, na verdade, acabamos por passar tanto tempo juntos no campo (equipa técnica) como em casa, com os nossos. De uma forma global, este momento chocou-nos a todos pois não estávamos à espera deste acontecimento, mas vindo dele, sabíamos que o mundo podia estar a desmoronar que só íamos saber quando caísse de vez. Apesar de muito novos, os jogadores uniram-se, foram assistir ao funeral em peso e apoiaram o treinador principal de uma forma muito positiva, sendo que, acredito que a continuação dele neste projeto deveu-se muito ao facto de como se sentiu apoiado e ajudado por todos os que o rodeavam diariamente. Não o desiludiram. Para mim, esta foi a maior conquista que poderia ter este ano, acabá-lo e perceber que realmente deixamos a nossa marca de uma forma tão forte que, por muito mau que fosse o acontecimento, nunca ninguém abandonou quem tinha ao seu lado.

4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

4.1. A aprendizagem e evolução

A componente prática é indissociável da componente teórica, mas, sempre fui da opinião que, a componente prática é aquela que realmente nos prepara para o futuro. O estágio com essa vertente faz com que seja exposto a situações fora da minha zona de conforto que permitem que perceba alguns aspetos que estão inerentes à componente teórica e não conseguem ser ensinados, têm de ser vividos. Obviamente que, a teoria me ajuda naquilo que à ação, estruturação e operacionalização de todos os processos relacionados com o futebol, mas realmente, neste momento, o futebol é praticado por seres humanos que são imprevisíveis e para as resolver, a experiência prática terá um papel fundamental aliada, sempre, à teoria.

A realização deste estágio serviu para que tivesse, durante este ano, contacto com pessoas, desde a equipa técnica aos jogadores, completamente diferentes, que têm diferentes formas de ser e de agir, e permitiu relacionar-me com elas de uma forma saudável nunca mudando quem sou, mas sim, adaptando-me a cada um e a cada situação. Admito que enfrentei algumas situações complicadas a nível de comportamento por parte de outros que tive de intervir e resolver o problema em questão, mas nem sempre foi fácil porque, como mencionei, as pessoas têm formas de ser diferentes e para chegar a cada uma delas tenho de ter uma flexibilidade de me relacionar e perceber como ser mais eficaz no tratamento de diferentes questões que as envolvem. Na verdade, nunca tive muita dificuldade em relacionar-me com os outros, mas, claramente, não é sempre fácil. Falo, por exemplo, do facto de ser muito fácil perder a autoridade perante os jogadores, algo que vi acontecer com outros treinadores e percebi rapidamente que, quanto mais acessíveis somos, mais nos estamos a expor a situações que podem ser incontroláveis e incontornáveis no futuro. Como já passei por diferentes contextos nesta minha curta carreira, fui-me apercebendo até que ponto se deve deixar os jogadores estar à vontade, sendo que utilizei essa experiência, para que nunca chegasse ao ponto de fazer com que se sentissem meus amigos quando desempenhamos papéis diferentes. Senti que nunca perdi a autoridade sobre eles bem como o respeito e o facto de me verem como um exemplo dentro daquilo que lhes podia ajudar.

Para além deste aspeto, pude ter contacto com diferentes ideias de treino e de jogo que me levaram a uma adaptação. Encarei-as como um desafio e não como algo

intransponível sendo que, sempre que achei que deveria intervir e sugerir seja o que for, tinha esse à-vontade.

Uma das coisas que considero ter sido importante a retirar deste ano, foi o facto de não ter pressa em conquistar o meu lugar nem a ser reconhecido. Aprendi, essencialmente, que devemos fazer o nosso trabalho com a maior competência e disponibilidade, sempre com uma mente aberta para receber críticas e saber filtrar aquelas que, realmente, valem a pena pensar e aquelas que não estão de acordo com a minha ideia. Para além disto, o facto de ter trabalhado com diferentes pessoas e, portanto, com diferentes personalidades, fez-me refletir que, em todo o lado, vamos encontrar pessoas que não vão querer relacionar-se connosco, nem vão querer o nosso bem, mas que o melhor é não entrar em conflitos, mas sim, continuar o trabalho diário, focado e com personalidade, de forma a não dar asas a que haja algo que possam usar contra nós.

4.2. O meu dia-a-dia no clube

O meu dia no clube começava cedo, apesar dos treinos serem às 20h45, todos os dias, gostava de chegar por volta das 18h30, logo após o meu trabalho diário. Criei esta rotina de forma a investir o meu tempo a poder discutir e vivenciar ao máximo este momento no futebol, e não posso mentir, gostava realmente com quem estava a trabalhar diariamente, o que facilitava todo o meu envolvimento e vontade de colaborar.

Chegado ao clube, ia sempre à rouparia buscar a roupa para que me pudesse equipar para o treino, acabava por falar sempre com a responsável por este setor do clube e muitas de vezes brincávamos com alguns acontecimentos que iam acontecendo nos corredores. Posto isto, ia para o balneário onde estavam todos os treinadores reunidos para se equiparem e muitas vezes tínhamos conversas longas demais, mas que reuniam um conjunto de informação relevante porque o assunto andava sempre à volta do mesmo... futebol. Contudo, vivíamos um ambiente muito amigável e para além de conversas mais sérias também presenciava momentos de grande fraternidade e partilha de assuntos mais informais. Depois disto, considero que o futebol acaba por ser muito mais do que o treino e o jogo, mas sim algo que é vivido para termos experiências únicas que nos enriquecem e nos formam como profissionais e seres humanos melhores. Continuando o meu caminho diário, depois de equiparmos íamos para uma sala que, basicamente, foi resgata por nós desde o primeiro dia de treino, em que discutíamos o treino e preparávamos o plano para a sessão de forma que tudo estivesse controlado e não houvesse falhas naquilo que

podemos controlar. As nossas discussões eram intermináveis, e muitas das vezes até nos excedíamos uns com os outros e, na verdade, nunca houve ressentimentos desses momentos, o que demonstra o nosso tipo de relacionamento e como gostávamos realmente do que fazíamos, ou seja, esses momentos advinham do facto de estarmos concentrados e a viver o momento de uma forma intensa. Posto isto, íamos para o treino, e o foco estava nas tarefas a realizar sem dar asas a grandes momentos de relaxamento. Isto acontecia porque, tínhamos só 1:15h para treinar o que limitava o nosso tempo de exercícios e não podíamos facilitar na transição de exercícios tendo de estar o máximo disponíveis possível. Terminado o treino voltávamos para o balneário e, assim como era o primeiro a entrar no campo, de toda a equipa técnica, era o último a sair. Este facto devia-se às conversas intermináveis, quando estávamos no banho, sobre os mais diversificados assuntos. Estes momentos eram os nossos de descontração e muitas vezes entusiasmávamo-nos acabando por levar telefonemas de casa a perguntar se estava tudo bem, ou se algo se passava.

Em suma, devo dizer que estes momentos de discussão entre nós, de partilha, de relaxamento e muitas vezes de brincadeira, nunca serão esquecidos e o futebol conseguiu fazer com que pessoas que não se conheciam de lado nenhum se tornassem tão unidas, que era tão estranho não nos vermos diariamente como não vermos os nossos familiares. O destino juntou 5 pessoas muito diferentes, completamente viradas pelo futebol, dispostas a dar tudo uns pelos outros, e acabou por se revelar algo muito positivo no dia-a-dia na forma como nos entendíamos e trabalhávamos, acho que não podia ter tido mais sorte naquilo que vivi diariamente, essencialmente, com os restantes membros da equipa técnica.

4.3. A faculdade, o trabalho e a vida de treinador

Um dos grandes problemas que tive este ano foi, sem dúvida, a gestão do meu tempo para realizar todas as tarefas que tinha, diariamente. A vida de universitário não é fácil e, apesar de não ter aulas presenciais, tive de concentrar alguma parte do meu tempo no que à escrita do relatório de estágio diz respeito. Contudo, contava com o *stress* do trabalho diário bem como a vida de treinador de futebol, num contexto que me ocupava maior parte do meu dia. Admito que não foi fácil conciliar tudo isto, aliás, só ao sábado é que tinha mais tempo para me dedicar a tudo menos ao futebol.

Esta vida mais preenchida surge porque decidi que assim fosse, e também devo confessar que não facilito nada quando estou metido nalguma coisa, ou seja, concentro-me de tal forma que não consigo não a viver a 100% e dar o meu melhor, acabando por me sentir esgotado e cansado quando se torna em algo diário. Chegava a fazer várias viagens no mesmo dia, imensos quilómetros e muitas noites mal dormidas por causa de ter assuntos para tratar que não podia deixar para o dia seguinte. Para além disto, devo dizer que este ano me levou ao meu limite, essencialmente, porque não via a minha família durante toda a semana, saía de casa e eles já tinham saído, chegava a casa e já estavam a descansar. Realmente, a minha maior companhia foi mesmo, eu próprio e os animais que tenho em casa, mas admito que foi muito duro. Para além de não estar na companhia de quem queria e de quem a merecia, não pude estar presente em vários eventos importantes na vida de pessoas que o mereciam. Estes eram os momentos que mais me custavam, ter de dizer que não por ter de honrar os meus compromissos por algo que tinha mesmo de ser feito caso contrário não estava a ser eu mesmo. Contudo, sei que não consegui ser uma pessoa presente durante este ano para ninguém que me rodeava devido à vida que levava, essencialmente, por causa do futebol e do tempo investido no mesmo.

Além do fator tempo, a questão psicológica foi bastante afetada e muitas das vezes deixava-me ir abaixo com pensamentos negativos, de tal forma que não conseguia ser sequer produtivo. O trabalho acabava por não correr bem, os treinos serviam para me ajudar a melhorar, mas, no final do dia, não tinha feito tudo o queria e isto afetava também o meu trabalho como estudante pois não permitia que me sentasse ao computador e dar o meu melhor para conseguir completar este ano escolar.

Contudo, conseguir ir fazendo as coisas de uma forma consistente mesmo que não tenha sido no ritmo que desejava. Depois deste ano ficam diversos momentos de luta e de resiliência sobre os quais posso dizer que tenho orgulho de ter ultrapassado bem como o resultado do trabalho que desenvolvi nas três vertentes que estava inserido.

Para além de tudo, a nível profissional, este ano fez-me perceber que tipo de treinador quero ser e que tipo de atitudes tomarei em determinados momentos. Um dos pontos chave para que este ano tenha sido importante no meu desenvolvimento profissional foi o facto de poder observar mais aquilo que são as reações dos jogadores a determinados comandos e em certos momentos. Digo isto porque, por exemplo, na palestra do jogo, quem a dá não tem uma precessão tão boa dos comportamentos e das reações como quem está de fora, e isto ensinou-me a perceber que tipo de discursos devo seguir e aqueles que

não devo, bem como os momentos para os fazer. A capacidade de comunicar com os jogadores foi algo que desenvolvi bastante neste ano, pois tivemos vários momentos em que tínhamos umas conversas mais informais, devido ao tempo que passávamos no local de treinos do FC Paços de Ferreira e esta informalidade leva a que eu saiba adaptar o tipo de discurso a diferentes personalidades. Por exemplo, para um jogador posso falar em termos futebolísticos mais sofisticados e para outro ser um pouco mais informal para que entenda de uma maneira mais eficaz aquilo que se pretende. Para além deste aspeto, como já mencionei, a forma de operacionalizar foi muito diferente das que experienciei noutros anos, o que levou a que percebesse que há determinados pontos que, ao longo do tempo, vão sendo importantes para percebermos em que caminho estamos a caminhar, e para onde queremos ir com base em evidências.

Apesar de saber que há momentos que não vivi por causa deste ano que tive e que, provavelmente, não terei oportunidade para os viver nunca mais, estava à procura de algo que me faz feliz, e acima de tudo, sentia-me realizado logo, devo referir que não foi o melhor ano da minha vida, obviamente, mas que voltava a repetir tudo de novo com objetivo que tenho, desde muito cedo, na cabeça.

5. Considerações finais e perspectivas de futuro

A realização deste estágio num clube que muito me diz e muito querido me é, foi, sem dúvida, uma experiência inesquecível e gratificante. A verdade é que, a juntar a este sentimento de dever cumprido, de acordo com as funções que desempenhei, foi um desafio bastante complexo, de tal forma que só seria possível concluir com sucesso se estivesse rodeado de pessoas como as que tive o prazer de privar, com uma forma de ser e de estar contagiante que tão bem me acolheram e muito me ensinaram. Para além destas pessoas, os jogadores com os quais tive o prazer de trabalhar, foram uma peça fundamental para o marcar desta época. A forma como foram evoluindo e como se iam empenhando e arranjando forças para superar momentos menos positivos, foi um sinal de que estávamos todos em sintonia e remariámos para o mesmo lado, independentemente, do que se pudesse vir a passar.

No que diz respeito aos meus objetivos pessoais e profissionais traçados no início do ano, foram quase todos cumpridos, pois não consegui obter o resultado desportivo que que era pretendido, infelizmente. No entanto, a nível profissional, sinto que evolui em diversos aspetos, tantos que em mais nenhum ano transato tinha tido este sentimento. O facto de privar, de uma forma diária, e durante muitas horas, com os profissionais que tinha ao meu lado, fez com que desenvolvêssemos uma relação além de simples colegas de trabalho, o que tornou muito mais fácil a aprendizagem e a transmissão de conhecimentos, entre todos. Os principais aspetos que considero ter melhorado foram no sentido da operacionalização do treino e organização de determinados momentos que, podia não considerar muito importantes, mas que, acabaram por ser indispensáveis no analisar e melhorar do nosso processo de trabalho. Estes aspetos são, por exemplo, o registo estatístico durante o jogo, para que houvesse comparações com aquilo que precisávamos de focar no nosso trabalho durante a semana. Para além deste aspeto, o facto de haver uma divisão de *feedbacks* durante o treino, senti que foi uma mais-valia para que o processo fosse menos confuso para os jogadores, bem como mais enriquecedor e eficaz, sendo que nunca tinha trabalhado neste registo tão pormenorizado. Ainda a nível profissional, as diferentes discussões sobre o modelo de jogo foram enriquecedoras e consegui retirar diferentes perspetivas bem como colher diferentes elações de como moldar uma equipa no momento ofensivo e defensivo.

A nível mais pessoal tinha vários objetivos, sendo o maior de todos o facto de me afirmar de acordo com o trabalho desenvolvido. Agora que a época findou, consigo

entender que o meu trabalho é reconhecido, pois tive diversas propostas para trabalhar em clubes diferentes, de renome, algumas delas em contexto de campeonato semiprofissional. Este reconhecimento, tanto de outros como daqueles que acompanharam o meu ano, é muito reconfortante e ajudou-me a encarar o facto de ter estado ligado a uma descida de divisão, sem que achasse que isso era algo que deitaria o ano “por água abaixo”. De todos, o meu maior objetivo, a nível de longevidade, era que, no futebol, me reconhecessem pelo esforço e dedicação, bem como reajo e opero em diferentes situações, sendo alguém que acrescentaria valor em qualquer local por onde passasse. Hoje, é o dia que digo que não irei treinar na próxima época, porque considero que preciso de um ano de descanso longe “deste mundo” para voltar a dedicar tempo à minha família, bem como a algumas pessoas que por muito passaram e passam e sei que a minha ajuda é importante ao lado delas e, na verdade, não tenho sido muito presente nos últimos tempos. Confesso que o facto de ter existido aquele acontecimento com o treinador principal durante o ano mexeu bastante comigo e fez-me olhar para as coisas com uma perspetiva diferente. Sempre fui de fazer escolhas na vida, muitas delas que mudaram o rumo dos acontecimentos, mas nunca me arrependi de nenhum. Com isto, considero que vou ser uma pessoa mais capaz de estar disponível para quem necessita de mim, durante mais tempo, bem como fazer parte de momentos únicos e importantes para outros que, com a vida do futebol, não consegui nem conseguiria.

Para terminar, resta-me dizer que sinto um orgulho imenso em mim, principalmente, por ter tido a capacidade de me moldar sem deixar de seguir os meus ideais, a minha forma de ser e pensar. Sinto orgulho por ter chegado ao final de mais uma etapa, olhar para trás e saber que sentirei muitas saudades e que as pessoas sentirão que farei falta, mas sempre com algo dentro de mim que me diz que fiz tudo o que estava ao meu alcance para servir os clubes por onde passei e dei sempre o meu melhor, nunca arranjando problemas, sempre à procura de soluções. A todos os níveis, este considero ter sido o ano mais importante da minha vida, o ano que me ensinou tanto que nem sabia que havia bagagem para tal, mas que, acima de tudo, me fez melhorar como pessoa. Apesar de o resultado não ser o ideal a nível desportivo, considero que houve mais vitórias do que derrotas e que, sem dúvida, guardarei muitos momentos e pessoas com um carinho especial, mesmo às vezes não tendo sido a melhor pessoa do mundo na perspetiva de alguns membros diretivos com quem tive o prazer de trabalhar. Termina a sentir-me com uma tremenda vontade de concluir objetivos que outrora deixei pendentes, mas que terei a possibilidade de os retomar agora, com outra maturidade. O futebol não vai sair da

minha vida, é um facto, e, sem dúvida, que levo muitos ensinamentos e formas de atuar que me ajudarão no futuro.

6. Referências Bibliográficas

Arnaud, A.-J. (1990). Jean-Louis Le Moigne, La modélisation des systèmes complexes. *Le rapport des jeunes au Droit à l'Est et à l'Ouest*, p. 424.

Caires, S., & Almeida, L. S. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. *Revista Portuguesa de Educação*, 13(2), pp. 219-241.

FC Paços de Ferreira. (2023). *A Nossa História*. Obtido de FC Paços de Ferreira: <https://www.fcpf.pt/historia-futebol-club-pacos-de-ferreira/>

FC Paços de Ferreira. (2023). *Aquilo que nos define*. Obtido de FC Paços de Ferreira: <https://www.fcpf.pt/missao-visao-e-valores/>

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

Garganta, J. (Setembro de 2001). Futebol e Ciência. Ciência e Futebol. *Revista Digital Educación Física e Deportes (Buenos Aires)*.

Garganta, J. (2002). O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção. *Esporte e Actividade Física. Interação entre rendimento e saúde*, pp. 281-306.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, pp. 227-234.

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

Guilherme, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. J. Guilherme. *Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*, p. 121.

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

Oliveira, J. (Organização do jogo de uma equipa de Futebol de 2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. *Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*.

Resende, R. (2018). Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, pp. 51-59.

Resende, R. (2018). Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, pp. 51-59.

Valvassori, J., Hernandez, J., & Voser, R. (2008). A Liderança no Futebol.