



Relatório de Estágio Profissionalizante

A aventura de um treinador-adjunto estagiário na
equipa Sub-16 do Clube de Futebol de Oliveira do Douro na
Época Desportiva 2020/2021

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Luís Miguel Lopes Melo

Porto, 2020

Relatório de Estágio Profissionalizante

A aventura de um treinador-adjunto vivida na equipa Sub-16 do Clube de Futebol de Oliveira do Douro na Época Desportiva 2020/2021

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

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Luís Miguel Lopes Melo

Porto, 2020

Ficha de catalogação

Melo, L. (2020). *Relatório de Estágio Profissionalizante. A aventura de um treinador-adjunto na equipa Sub-16 do Clube de Futebol de Oliveira do Douro na Época Desportiva 2020/2021*. Porto: L. Melo. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização em Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL, FORMAÇÃO, GUARDA-REDES, PROCESSO DE TREINO, TREINADOR

Se não puderes ser um pinheiro, no topo de uma colina,
Sê um arbusto no vale mas sê
O melhor arbusto à margem do regato.
Sê um ramo, se não puderes ser uma árvore.
Se não puderes ser um ramo, sê um pouco de relva
E dá alegria a algum caminho.

Se não puderes ser uma estrada,
Sê apenas uma senda,
Se não puderes ser o Sol, sê uma estrela.
Não é pelo tamanho que terás êxito ou fracasso...
Mas sê o melhor no que quer que sejas.

Pablo Neruda

AGRADECIMENTOS

À minha família, em especial aos meus pais, por sempre me terem proporcionado condições para crescer de forma que nada me faltasse e pudesse trabalhar nos meus objetivos. A eles, por toda a educação que me deram e por me terem ensinado a ser resiliente, a trabalhar pelo meu futuro e a não desistir, mesmo quando algo se atravessa no meu caminho. Ao meu irmão, por indiretamente me trazer responsabilidade à minha vida e me “obrigar” a ser melhor e a ser um exemplo. A todos os outros membros da minha família, pelo exemplo “família” e de união que me transmitem, e pelas pequenas coisas que me foram ensinando ao longo dos anos.

Ao professor Daniel Barreira por toda a persistência e paciência nesta fase da minha vida académica, sendo uma peça essencial para a elaboração e sucesso deste trabalho.

Ao clube que me permitiu realizar o estágio, o Clube de Futebol de Oliveira do Douro, e em especial ao seu coordenador do departamento de formação, Miguel Moreira, por toda a disponibilidade e preocupação que sempre demonstrou. Aos meus colegas da equipa técnica, por todo o conhecimento partilhado, pela exigência e pelas experiências que me foram proporcionando e me fizeram crescer ao longo desta época desportiva.

À minha namorada, por me tornar uma pessoa melhor, pelo apoio e paciência e por nunca me deixar desistir nos dias mais difíceis, onde a vontade para elaborar este trabalho era pouca.

Ao meu grupo de amigos, pelos longos anos de aventuras, por me apoiarem, celebrarem comigo as minhas conquistas pessoais e por me levantarem nos momentos de queda.

Ao futebol, a minha grande paixão, por todos os momentos que me proporcionou e me fez crescer, não só a nível desportivo, mas acima de tudo a nível pessoal.

Por fim, a todas as pessoas que conviveram comigo ao longo deste ano atípico, que de uma ou outra forma contribuíram de forma positiva para o meu sucesso.

ÍNDICE GERAL

RESUMO	XIII
ABSTRACT.....	XV
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO.....	1
1. Introdução.....	3
CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	9
2.1. Macrocontexto Concetual.....	11
2.1.1. Futebol.....	11
2.1.2. O treinador de futebol	12
2.1.3. O treinador de formação	15
2.1.4. O guarda-redes e o treino específico	16
2.2. Contexto Institucional.....	19
2.3. Contexto de Natureza Funcional	24
CAPÍTULO III – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA.....	27
3. Desenvolvimento da Prática	29
3.1. Diário da Prática.....	29
3.1.1. Contexto Geral.....	29
3.1.2. O “eu” enquanto treinador	30
3.1.3. Objetivos.....	31
3.1.4. Desafios e Dificuldades	31
3.2. Modelo de Jogo	33
3.2.1. Organização Defensiva.....	34
3.2.2. Transição Defesa-Ataque	39
3.2.3. Organização Ofensiva	41
3.2.4. Transição Ataque-Defesa	42
3.2.5. Bolas Paradas	43
3.3. Modelo de Treino	46
3.3.1. Período de Treinos Presenciais Individuais.....	47
3.3.2. Período de Treinos Online	50
3.3.3. Período Competitivo	54

CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	59
4. Desenvolvimento Profissional.....	61
CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	65
5. Considerações Finais	67
CAPÍTULO VI – Referências	69
6. Referências	71
CAPÍTULO VII – ANEXOS.....	I
7. Anexos.....	III

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - organigrama do clube.....	20
Figura 2 - entrada do clube.....	22
Figura 3 - relvado sintético do estádio	22
Figura 4 - acesso aos balneários.....	23
Figura 5 - bancada coberta.....	23
Figura 6 - equipamento principal e bola de jogo	23
Figura 7 - sistema tático utilizado.....	34
Figura 8 - organização em bloco médio-baixo	35
Figura 9 - situação de bloco médio-baixo em jogo vs SC Coimbrões	36
Figura 10 - organização em bloco médio-alto	37
Figura 11 – situação em bloco médio-alto no jogo vs Vila FC.....	37
Figura 12 - sistema de triângulos protetor.....	38
Figura 13 - organização em bloco alto: evitar saída curta de um pontapé de baliza.....	39
Figura 14 - momento de transição defesa-ataque em zona ofensiva	40
Figura 15 - momento de transição defesa-ataque em zona defensiva	41
Figura 16 - sistema maioritariamente utilizado em organização ofensiva.....	42
Figura 17 - momento de transição ataque-defesa após perda de bola em zona ofensiva	43
Figura 18- organização no canto defensivo	43
Figura 19 - organização defensiva num livre lateral	44
Figura 20 - organização ofensiva num livre lateral.....	45
Figura 21 - organização ofensiva num canto	46
Figura 22 - início dos treinos condicionados: plano de treino nº 1.....	48
Figura 23 - continuação do plano de treino nº 1.....	50
Figura 24 - plano de treino padronizado	51
Figura 25 - plano de treino padronizado: continuação	52
Figura 26 - exemplo de um plano de treino para uma sessão online	53
Figura 27 - plano de treino nº 7	55
Figura 28 - plano de treino nº 8	57
Figura 29 - plano de treino nº 9	58

RESUMO

Este relatório de estágio visa descrever as práticas, tarefas e desafios do treinador estagiário ao longo da época desportiva 2020/2021 no Clube de Futebol de Oliveira do Douro, na equipa de Sub-16, pertencente ao campeonato distrital da Associação de Futebol do Porto. Tratou-se de uma época bastante atípica e desmotivadora devido à pandemia que enfrentamos, e que por consequência fez parar o desporto coletivo por bastante tempo. O futebol de formação foi um dos contextos mais atingidos, levando ao encerramento das atividades por diversos períodos e a outras tantas condicionantes na sua retoma.

Os principais objetivos deste estágio foram, acima de tudo, aprender e absorver o mais possível, de forma a tornar-me um treinador melhor e mais completo tanto ao nível pedagógico e dos valores humanos, como ao nível de tudo o que envolve o treino e o jogo. Todos os meus objetivos e toda a minha aprendizagem foram enquadradas na perspetiva formativa do clube e nas expectativas que tanto eu como o meu supervisor no clube delineamos para mim.

O presente relatório encontra-se estruturado em 7 capítulos: (I) Introdução, (II) Contextualização da prática, (III) Desenvolvimento da prática, (IV) Desenvolvimento profissional, (V) Considerações finais, (VI) Referências, e (VII) Anexos. Ao longo deste trabalho foi possível compreender as vivências do estagiário, os seus dilemas e resoluções, as tarefas e a forma como foram desenvolvidas, os desafios e todas as experiências que foram aparecendo ao longo do ano e tornaram este relatório uma espécie de diário. O meu trabalho enquanto treinador estagiário foi desenvolvido como treinador-adjunto da equipa Sub-16 do Clube de Futebol de Oliveira do Douro na Época Desportiva 2020/2021, participando na elaboração e controlo dos treinos e também tendo um trabalho complementar junto dos guarda-redes, fazendo a ligação entre esse posto específico e o resto da equipa, intervindo também em diversas tarefas associadas ao treino de força.

Palavras-Chave: FUTEBOL, FORMAÇÃO, GUARDA-REDES, PROCESSO DE TREINO, TREINADOR

ABSTRACT

This internship report aims to describe the practices, tasks and challenges of the intern coach along the 2020/2021 season at Clube de Futebol de Oliveira do Douro, at the Under-16 squad, which belongs to the district championship of Associação de Futebol do Porto. It was a very atypical and discouraging season mainly due to the pandemic we are all facing, which made the collective sports stop for a long time. Youth football was one of the most affected, leading to the closing of the activities for several periods and with so many other constraints on its return.

The main goals of this internship were, above all, to learn and to absorb the most, so that I can become a better coach and more complete at a pedagogical level, in terms of human values and in everything that involves training and matches contexts. All my goals and learning were bounded on the club's formative perspective and on the expectations that me and my supervisor defined to me.

This report is structured in 7 chapters: (I) Introduction, (II) Practices Background, (III) Practices Development, (IV) Professional Development, (V) Final Considerations, (VI) References and (VII) Attachments. Along this report it is possible to understand the coach's experiences, his dilemmas and resolutions, tasks and how they were executed, challenges and all the problems he had to face during the season, turning this report a kind of diary. My job as intern coach was to play the role of the assistant coach, helping to make and controlling the trainings and also having an extra responsibility with specific goalkeeper training, making the connection between that specific position and the rest of the team, also intervening in several tasks concerning strength workouts.

Key Words: FOOTBALL, ACADEMY, GOALKEEPER, TRAINING PROCESS, COACH

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

1. Introdução

“Ninguém é tão grande que não possa aprender, nem tão pequeno que não possa ensinar.”

Esopo

A formação académica é uma das principais fontes de conhecimento que temos ao longo da vida, fornecendo alicerces para uma prática consciente e marcada pela diferença, nesta vasta e fantástica área que é o desporto. Apesar do saber estar ao alcance de todos e a ciência ser muitas vezes uma base comum a todos, o desporto, por ser tão heterogéneo, permite-nos dar o nosso cunho pessoal, desenvolver pontos de vista e estratégias diferentes, obrigando-nos a estar constantemente a aprender, a atualizar e a revolucionar. É esta ânsia de aprender, de explorar o mundo do desporto, que me levou a partir nesta aventura: o mestrado em Treino Desportivo, com ramo de especialização em treino com jovens, na vertente de futebol.

O futebol é um desporto universal, criado para todos, sendo o fenómeno multitudinário mais importante da atualidade (Santos, 2004). É visto como o fenómeno mais importante do final do séc. XX até aos dias de hoje (Garganta *et al.*, 2004). Este não deve ser visto meramente como um espetáculo desportivo face à sua importante expressão na cultura, na educação física e desportiva, e também no ramo científico (Garganta, 1998). Esta grandeza deve-se também à sua influência em quatro domínios da sociedade, mais concretamente o domínio Sociocultural pois estimula a cultura, ocupa os tempos livres e desenvolve valores; o domínio Sociológico, enaltecendo a cidadania, a identidade local e nacional; o domínio Político, promovendo regimes e enaltecendo internacionalmente cada país; e o domínio Económico, pois através do futebol desenvolve-se a economia local e criam-se empregos (Neves, 2009).

O futebol é espetáculo, é investimento, é marketing, é moda, é prática, é ensino. O futebol não é indiferente a quase nenhuma pessoa no mundo, sendo o estádio, no tempo atual, o local mais popular da cultura (Silva, 2010). Sabe-se a sua importância mundial através das organizações desportivas de grande prestígio como a FIFA e a UEFA, que organizam os maiores eventos desportivos. O futebol gera milhões, sendo uma das maiores indústrias a nível mundial

(Oliveira, 2004). Assim, podemos entender que o futebol exerce influência a nível sociocultural, ocupação dos tempos livres e desenvolvimento de valor, a nível sociológico com o aumento da cidadania, a nível político com a promoção de regimes e destaque internacional dos países e a nível económico devido ao desenvolvimento das economias locais, restauração e turismo, construção civil e criação de emprego (Neves, 2009). Desta forma, é normal que o futebol seja considerado o desporto mais popular do mundo, onde os grandes eventos têm uma audiência televisiva maior do que qualquer outra modalidade desportiva. De acordo com um relatório realizado pela FIFA em 2012, cerca de 4,1% da população no mundo na altura, o que equivale a cerca de 265 milhões de pessoas, jogam futebol regularmente (Haugaasen & Jordet, 2012). Em Portugal, de acordo com os dados fornecidos pela Federação Portuguesa de Futebol em 2019, estavam inscritos cerca de 215 mil atletas federados. No entanto, este elevado número de praticantes, torna o futebol uma das modalidades mais competitivas da atualidade, sendo cada vez mais difícil o acesso ao patamar profissional. Assim, é importante que a formação do jogador acompanhe as exigências da modalidade, tornando-o mais capaz para competir e para alcançar o profissionalismo.

“A formação é a base do futebol profissional, por isso tem de haver uma preocupação elevada com ela” (Frade, cit. por Silva 2009, p.5). Concordando com a afirmação, cada vez mais o tipo de formação que um jogador recebe é fundamental para o seu futuro como profissional. Segundo o dicionário da língua portuguesa (Porto Editora, 2004), a definição de formação é o ato ou efeito de formar, “dar forma a”, modelar, figurar, e transbordando para o caso do futebol, formar é modelar e preparar os jogadores para se adaptarem a situações futuras de forma independente e eficaz. Deste modo, o treino como processo de formação pressupõe objetivos que passam por fazer do jogador um ser pensante, que entenda o que tem de fazer nos diferentes momentos de jogo (Silva, 2009). As metodologias de treino estão sempre em atualização, existindo uma procura incessante pela “fórmula mágica” para a formação de um jogador. Apesar de cada vez mais se procurarem dar condições ao jovem para se desenvolver, é necessário que este processo seja de forma natural e não automatizado, dando liberdade ao jogador para experienciar diferentes

sensações e para analisar e tomar decisões de forma autónoma.

Para que fosse possível eu também dar continuidade ao meu desenvolvimento, criar novos desafios, sair da zona de conforto e partilhar em simultâneo um novo conhecimento teórico e prático, iniciei o estágio curricular que consequentemente me levou a escrever este relatório. O presente relatório resulta da iniciação ao estágio profissionalizante realizado, no âmbito do plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio foi realizado no Departamento de Formação do Clube de Futebol de Oliveira do Douro, na equipa técnica do escalão de Juvenis Sub-16, mais concretamente como treinador-adjunto, mas também com um trabalho complementar na área do treino de guarda-redes, durante a época desportiva 2020/2021. Quanto à estrutura do relatório, este vai ser dividido nos seguintes capítulos:

- Introdução – Introdução da temática do relatório apresentação do estágio e suas diretrizes;
- Contextualização da Prática – Caracterização do contexto de estágio e dos recursos disponíveis para a realização do mesmo;
- Desenvolvimento da Prática – Apresentação de todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio nos diferentes campos de atuação;
- Desenvolvimento Profissional – Reflexão crítica sobre o processo de intervenção ao longo do estágio e sobre o desenvolvimento pessoal e profissional;
- Considerações Finais – Apresentação de projetos futuros tendo como base o desenvolvimento profissional adquirido ao longo do estágio;
- Bibliografia;
- Anexos – Apresentação dos documentos que serviram de suporte para o trabalho realizado diariamente, assim como alguns trabalhos que foram desenvolvidos ao longo da época desportiva.

Recriando um verso de um dos maiores escritores portugueses, Luís de Camões, o Futebol é “fogo que arde sem se ver”, capaz de nos fazer experienciar sentimentos tão grandes como a sua dimensão. E foi através desta paixão, da efusão de emoções que o futebol transmite, que desde cedo comecei a dar os

meus “pequenos passos na bola”, como guarda-redes, dando continuação a essa jornada até aos dias de hoje. Como em todas as caminhadas encontramos “pedras no caminho”, que muitas vezes nos levam a percorrer novos caminhos e a seguir outras direções. Devido a uma lesão que me afastou das balizas durante quase uma época, iniciei o meu percurso como treinador, mais concretamente como treinador de guarda-redes, começando assim uma nova caminhada que me permitiu manter dentro dos relvados. Depois passei também pela experiência de treinador-adjunto durante um ano e nos dois anos seguintes assumi o cargo de treinador principal.

Todos nós este ano enfrentamos também uma “pedra” no nosso caminho, o Covid-19 e toda a situação pandémica atual que vivemos e que nos trazem repercussões, quer a nível pessoal, quer a nível profissional. O desporto foi uma das áreas bastante afetadas, e devido à falta de competição, muitos jovens começaram a ficar desmotivados, criando muitos (e novos) problemas que os treinadores, e nós estagiários, temos de lidar. Apesar de contar com algumas experiências como treinador, este estágio traz-me uma responsabilidade diferente por também ser atleta sénior do clube, tornando-me assim uma referência para os jovens do clube, especialmente os jogadores com quem estarei em contacto. Por esta mesma razão, e por já estar no clube há 3 anos, quer como jogador, quer como treinador, tenho expectativas elevadas quanto à autonomia que terei no treino, bem como na relevância da minha opinião (principalmente no que envolve os guarda-redes) nas tomadas de decisões do treinador principal. Espero ainda conseguir lidar com todos os conflitos e problemas que poderão aparecer, tanto a nível da gestão de emoções como a nível do processo de treino. Em suma, espero terminar o estágio como um treinador mais completo que consegue analisar e trabalhar as dificuldades individuais dos jogadores em prol do objetivo comum da equipa. Quanto aos objetivos pessoais, o principal objetivo é a obtenção do grau II de treinador atribuído pela Federação Portuguesa de Futebol bem como a obtenção do grau de mestre atribuído pela faculdade. A nível mais específico, procuro tornar-me um treinador capaz de:

- Detetar e compreender as dificuldades de cada jogador e apresentar uma solução para os resolver;

- Gerir conflitos e problemas emocionais dos jogadores (que são mais frequentes neste escalão etário pois passam pelo período da adolescência);
- Manter os níveis motivacionais altos (que, por não existir competição devido ao Covid-19, são notoriamente mais baixos).

A nível coletivo, os objetivos gerais da equipa técnica e do clube para este escalão, visando ser um ano atípico e por ser uma equipa “B” (consideramos equipa B por ser uma equipa de primeiro ano de juvenil, enquanto a equipa principal, composta maioritariamente por jogadores mais velhos, compete na divisão acima) focam-se na preparação e desenvolvimento dos jogadores para a época seguinte, melhorando os seus comportamentos técnicos e táticos, tornando-os jogadores mais competitivos e capazes. A nível classificativo a expectativa e o objetivo passam pelos 6 primeiros lugares.

Apesar de todos os constrangimentos atuais face à situação pandémica que nos afeta, e que afeta de forma estrondosa o desporto de formação, as expectativas de um desenvolvimento pessoal e profissional são grandes. A época que enfrentamos, sem a previsão de recomeço das competições, tem levado à falta de motivação e compromisso dos jovens jogadores e também dos seus treinadores. Desta forma, o meu desenvolvimento como treinador estagiário é também afetado, tendo de me adaptar às consequências. Vendo por um prisma positivo, esta situação poderá desenvolver não só a minha capacidade de motivar os outros (enquanto treinador) mas também a minha capacidade de auto motivação e resiliência. Sem a competição e a devida preparação que ela exige, poderei desenvolver a minha capacidade de relação com os outros e a minha capacidade de promoção de valores e ideais de responsabilidade social. Por outro lado, a falta de competição não permitirá desenvolver as minhas capacidades de gestão de conflitos e de análise, pois os jogadores não serão confrontados com as naturais adversidades criadas pela competição, quer a nível macro, quer dentro da própria equipa. Em suma, devido a estes meses atípicos e a esta nova situação que enfrentamos no mundo desportivo, torna-se mais difícil criar perspetivas, pois não há uma base de comparação com experiências passadas, tanto a nível pessoal, como em comparação com outros treinadores e outros estagiários.

A conclusão deste segundo ano, correspondente ao ano de estágio, levará à obtenção do grau de Mestre que é conferido aos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares, do plano de curso de mestrado e da aprovação no ato público da defesa do relatório de estágio, tenham obtido o número de créditos fixado, segundo o Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, artigo 23º. Posteriormente, este diploma foi atualizado pelo Decreto-Lei 107/2008, de 25 de julho sem que em relação a este artigo tivesse havido qualquer alteração. Por outro lado, a Lei nº40/2012, de 28 de agosto, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, que veio revogar o Decreto-Lei nº 248-A/2008, de 31 de dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores, define diferentes vias para a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço (idesporto.pt), neste caso, treinador da modalidade de Futebol. Neste sentido, é pela equivalência de estudos de ensino superior, designadamente por via de mestrado na área de Desporto, tal como identificado pela Direção-Geral do Ensino Superior. Assim, segundo o nº 2 do art.º 6º da Lei anteriormente referida, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto é condição necessária para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto por reconhecimento prévio pelo I.P.D.J., I.P. (Instituto Português do Desporto e Juventude) (idesporto.pt). Através da equivalência e estudos de ensino superior, estão reconhecidas academicamente capacidades para que seja atribuído o grau II total após estágio em Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na instituição de ensino superior em que o estagiário se encontra. Assim, para além de tudo o que a obtenção do grau de Mestre possa oferecer a nível cognitivo e experimental, é-lhe reconhecido o título profissional de treinador de desporto – Futebol – grau II.

CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1. Macrocontexto Concetual

2.1.1. Futebol

O jogo pode ser definido como uma atividade livre realizada dentro de limites espaciais e temporais e regido por um conjunto de regras obrigatórias (Huizinga, 1972). Este está associado a três resultados possíveis: vitória, empate ou derrota, sendo a procura do primeiro o principal objetivo do jogo. A incerteza do resultado é a principal razão pela qual o futebol é um desporto tão emocionante, capaz de gerar emoções e sentimentos tão intensos e distintos num curto período de tempo. Este é um jogo coletivo de alta intensidade, com um esforço intermitente e duração de noventa minutos (Goodall e colaboradores, 2017).

O futebol enquadra-se num grupo de modalidades com características comuns designadas por jogos desportivos coletivos (Garganta e Pinto, 1998). Assim, entende-se o jogo como uma interação entre dois opositores que disputam objetivos comuns e caracterizado por momentos de colaboração e oposição constantes. O futebol é um fenómeno escondido assentado numa lógica complexa proveniente da elevada imprevisibilidade e aleatoriedade dos acontecimentos do jogo, levando assim à dificuldade em prever o seu desfecho (Garganta, 1997). Durante toda a partida os jogadores são confrontados com inúmeros problemas de elevada complexidade para os quais não existem soluções únicas e predefinidas (Garganta e Pinto, 1998) pois existem diversos constrangimentos relacionados com a execução da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas, adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e de situações individuais (competências, emoções, saberes) (David *et al.*, 2008).

Assim, percebemos que o jogo de futebol é um fenómeno de elevada complexidade e com uma grande implicação situacional no qual os constrangimentos de natureza tática são predominantes e acontecem devido a um conjunto de referências que envolvem o tipo e relação de forças (conflitualidade) entre as equipas em jogo, a variabilidade e a aleatoriedade do contexto em que as ações do jogo decorrem, e as características das habilidades

motoras específicas para os jogadores aplicarem em diferentes contextos situacionais (Garganta, 2015). A importância prioritária deve ser concedida à bola. Trata-se de uma luta constante pela posse de bola com a finalidade de a introduzir na baliza adversária o maior número de vezes e proteger a sua própria baliza, evitando que esta trespassasse a linha de baliza (Lobo, 2008; Castelo, 2004). Esta finalidade está presente do início ao fim do jogo devendo ser assumida com um valor fundamental por todos os membros da equipa.

O futebol é espetáculo, é investimento, é marketing, é moda, é prática, é ensino. O futebol não é indiferente a quase nenhuma pessoa no mundo, sendo o estádio, no tempo atual, o local mais popular da cultura (Silva, 2009). Sabe-se a sua importância mundial através das organizações desportivas de grande prestígio como a FIFA e a UEFA, que organizam os maiores eventos desportivos. O futebol gera milhões, sendo uma das maiores indústrias a nível mundial (Oliveira, 2004). Assim podemos entender que o futebol exerce influência a nível sociocultural, ocupação dos tempos livres e desenvolvimento de valor, a nível sociológico com o aumento da cidadania, a nível político com a promoção de regimes e destaque internacional dos países e a nível económico devido ao desenvolvimento das economias locais, restauração e turismo, construção civil e criação de emprego (Neves, 2009). Desta forma, é normal que o futebol seja considerado o desporto mais popular do mundo, onde os grandes eventos têm uma audiência televisiva maior do que qualquer outra modalidade desportiva. Devido também a este grande popularismo o número de jovens que sonham com o profissionalismo é elevadíssimo. Desta forma é importante que o treino seja capaz de preparar e ensinar as crianças e os jovens para a sua máxima formação, quer como indivíduo quer como atleta.

2.1.2. O treinador de futebol

E através do treino que se transmite conhecimentos, sendo este canalizado de forma a potenciar o melhor possível o aumento dos conhecimentos específicos dos jogadores (Oliveira, 2004). Aqui o treinador de futebol assume-se como uma peça fundamental para que a formação e o desenvolvimento do jogador seja o mais completo possível.

No início do Século XX as preocupações do treinador focavam-se essencialmente na organização do treino e na escolha da equipa (Birkinshaw & Crainer, 2005). Atualmente, podemos constatar que são necessárias diversas competências num conjunto de diferentes áreas para ser-se bem-sucedido nesta profissão. De forma geral e muito sucinta verifica-se que o treinador é o principal responsável pelo contexto desportivo do jogador, tendo um papel importante na preparação física, técnica, tática e psicológica dos seus atletas. Assim, ele deve ser capaz de potenciar os níveis de performance de cada jogador em prol de um objetivo coletivo (De Marco et al., 1997; Harre, 1892; Bompa, 1983; cit. Por Santos, 2016).

Ser treinador, para além de ser um especialista na modalidade, requer capacidade de adaptar, de gerir, de arriscar e de inovar, mas, acima de tudo, esta profissão exige competências pedagógicas e sociais. Este, além dos conhecimentos de treino e áreas envolvidas, deve ter a capacidade para saber lidar e influenciar os jogadores e quaisquer outros intervenientes, ajudando-os a saber gerir situações de conflito e problemáticas (Santos et al., 2010). Esta profissão vai muito além do que apenas colocar onze jogadores em campo todas as semanas. Antes de qualquer decisão sobre o onze inicial no dia de jogo, o treinador tem que desempenhar um conjunto variado e importante de funções desde a idealização, a planificação e operacionalização do treino, a coordenação de uma equipa de jogadores para um objetivo comum, o desenvolvimento de estratégias e resolução de problemas, a gestão do grupo, a promoção do bem-estar e a motivação geral da equipa (Silva, 2019). As funções de um treinador são definidas com base num leque de competências consequentes da mobilização, produção e uso dos diversos saberes necessários (científicos, organizacionais, técnico-práticos, pedagógicos, etc.), estruturados e integrados adequadamente consoante o grau de complexidade da ação concreta a desenvolver em cada momento da prática profissional (Rosado e Mesquita, 2007).

Atualmente vemos muitos clubes transformados numa espécie de empresa (sociedades anónimas desportivas), em que os atletas são um ativo com o intuito de ser valorizado no mercado. A valorização do jogador, na grande maioria dos grandes clubes, passa pela apresentação de um espetáculo, estando este inteiramente ligado à qualidade de jogo que, tanto os jogadores

como a equipa conseguem desenvolver, cativando assim milhares de multidões pagantes (Novais, 2019). Desta forma, o treinador tem o papel de capacitar a equipa de ferramentas para que esta tenha sucesso, assumindo-se como figura nuclear, no sentido em que gere todo o processo de preparação desportiva (Garganta, 2004). Segundo o mesmo autor, o treinador de futebol deverá ser conhecedor de tudo o que envolve a respetiva modalidade, sendo capaz de tomar decisões e assumir as respetivas consequências sobre as mais variadas questões, como por exemplo, técnicas, táticas e/ou logísticas. Ericsson (1996) defende que a qualidade da prática e do treino que pode levar alguém à excelência, está diretamente dependente da qualidade da ação do treinador. De um modo geral, pode-se afirmar que o processo de treino tem como uma das principais finalidades ensinar e capacitar os jogadores a resolver constrangimentos e problemas do jogo (Vasco, 2012). O treino deve ser visto como a aprendizagem e o desenvolvimento de capacidades, isto é, um conjunto de ações organizadas que visam especificamente promover de forma intencional a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, como os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento (Rosado & Mesquita, 2007).

Cada vez mais, o treinador tem um papel que se estende para além do desenvolvimento de todo o processo de treino e de jogo. O ambiente em que o jogador está envolvido e que condiciona a sua performance, quer a nível social como psicológico, deve ser também umas das preocupações do treinador. Assim, para que as suas funções sejam desempenhadas com a máxima eficiência, o treinador moderno deve ser dotado de um vasto leque de conhecimentos e competências técnicas, interpessoais e administrativas (Borrie, 1996). Em concordância, Rosado e Mesquita (2007), afirmam que as funções do treinador são definidas com base na junção de diversos saberes pertinentes que devem ser organizados e integrados em função do que a ação exige.

É crucial saber gerir uma equipa de jogadores, ou seja, ele deve acumular funções de líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, deve possuir domínio do saber/conhecimento, habilidades para ensinar e qualidades pessoais capazes de proporcionar um clima motivado (Araújo & Henriques, 1999). Assim, o treinador pode ser visto como o “maestro” de uma

orquestra, dando relevância à sua função de gestão, monitorização e de organização (Jones, 2006). O papel do treinador equipara-se ao do gestor, uma vez que este tem de gerir uma larga equipa de trabalho num ambiente em constante mutação, assimilando-se assim ao ambiente de constante mudança que é o futebol, devido à constante oposição dos adversários e à pressão exercida pela direção, público e órgãos de informação (Araújo, 1997). Esta polivalência de funções torna-se ainda mais importante quando falamos de jovens. Um treinador de formação, para além de todas as competências inerentes ao treino e à preparação do jogador, deve ter como uma das principais preocupações, as capacidades e qualidades inerentes ao desenvolvimento pessoal de um ser humano.

2.1.3. O treinador de formação

A formação desportiva deve ser vista como um percurso a longo prazo, de acordo com as leis de desenvolvimento pessoal e da performance atlética, no qual a máxima eficiência (numa determinada idade) é o principal objetivo (Harre, 1992). Esta preparação desportiva a longo prazo visa aumentar progressivamente as exigências do treino para obter um melhor rendimento e por isso é fundamental construir-se bases sólidas na preparação das crianças e jovens (Neves, 2010).

Não obstante, é importante percebermos que a idade cronológica (número de anos e dias de vida ocorridos após o nascimento) nem sempre corresponde à idade biológica (maturidade do organismo, do sistema hormonal, do esqueleto), isto é, as características descritas ou esperadas para uma determinada idade nem sempre têm uma correspondência absoluta com a realidade (Pacheco, 2001). É essencial para um treinador de futebol de formação, conhecer e compreender a forma como os jovens desenvolvem as suas capacidades e características ao longo dos anos, quer a nível do crescimento, da maturação e do desenvolvimento físico e psicológico (Stratton, 2004). Ser treinador de formação é muito diferente de treinar adultos. O papel do treinador não se deve limitar à função de instrutor, este deve ser capaz de controlar o processo global de evolução dos seus jogadores, quer a nível desportivo, quer a nível do desenvolvimento pessoal e coletivo (Garganta, 2004).

Costa (2006), acrescenta ainda que o treinador deve possuir grandes conhecimentos nos campos psicopedagógicos, psicossociais e psicofisiológicos, de forma a dar resposta às necessidades dos jovens praticantes, uma vez que estes iniciam a sua prática em diferentes idades.

O treinador de jovens deve-se focar em formar o jogador com as maiores competências possíveis para que este futuramente seja capaz e esteja preparado para integrar a equipa sénior e para se adaptar e reagir às dificuldades que lhe serão apresentadas. O importante nestas idades é competir, crescer e aprender, é preciso dar tempo e não procurar incessantemente a vitória/troféu. No entanto, é necessário encontrar um equilíbrio entre a ideia de que na formação o que importa é competir (descartando a vitória) *versus* a atitude que faz com que a formação de jogadores dependa dos resultados imediatos, isto porque a dedicação para chegar à vitória é também um fator preponderante no futebol (Pacheco, 2001). Os resultados não devem ser vistos como um fim em si mesmo, mas sim como um meio para atingir um fim, sendo este fim a formação na integrado jogador (Moita, 2008).

Um princípio para a formação de um jogador de futebol, independentemente da sua posição, deve ser num contexto onde este sinta prazer pela prática e a realize com muita frequência (Pereira, 2009). O futebol de rua é um excelente meio proporcionador neste aspeto. Por outro lado, a prática de futebol de rua tem vindo a diminuir (Frade, 2001). Devido a esta diminuição, Cruyff (cit. por Pereira, 2009, p.14) afirma que atualmente, os jovens, na maioria das vezes, só jogam futebol nos seus clubes e, conseqüentemente é necessário dar muita mais importância ao trabalho de base.

2.1.4. O guarda-redes e o treino específico

Tal como outra posição e tendo em conta o que foi referido, pode-se verificar que a formação inicial do guarda-redes terá de incluir situações de incerteza e que permitam o seu desenvolvimento individual a partir do jogo. Assim, de acordo com Sainz de Baranda (cit. por Pereira, 2009, p.15), o treino de guarda-redes deverá ser composto por situações que permitam a realização

das três fases do comportamento motor: percepção, tomada de decisão e execução.

O treino específico do guarda-redes de futebol deve-se aproximar o máximo possível das situações de jogo a que o guarda-redes está sujeito (Morais, 2014). Exercícios enquadrados com as experiências vivenciadas pelo guarda-redes durante o jogo são as que melhor preparam e previnem o guarda-redes para responder de forma eficaz e positiva (Freitas, 2014). Quando o cérebro encontra situações no jogo semelhantes às que experienciou no treino anteriormente, e que foram incorporadas como automatismos, reage perante certos estímulos já conhecidos de forma inconsciente, permitindo reduzir o tempo de descodificação das informações existentes (Tamarit, 2007). Desta forma, cada exercício tem de estar relacionado com o modelo de jogo e com a forma de jogar da equipa.

Nos guarda-redes mais jovens deve-se dar especial ênfase ao treino das técnicas principais de defesa, ensinando progressivamente o gesto técnico. “Nenhum gesto técnico se aperfeiçoa numa semana. Portanto, é de extrema importância a repetição de exercícios (tentando introduzir sempre novas condicionantes/variantes para motivar os guarda-redes), para que o guarda-redes vá assimilando da melhor forma as técnicas e os princípios.” (Freitas, 2014, p.19). Por outro lado, de acordo com o mesmo autor, nos guarda-redes dos escalões mais avançados, deve-se realizar um trabalho de maximização de situações de jogo, dando mais importância à eficácia das ações de cada guarda-redes (partindo do pressuposto que as técnicas de defesa estão devidamente assimiladas). Assim, exercícios de repetição excessiva de remates, de utilização excessiva de cones e sinalizadores, de gestos técnicos, são totalmente dispensáveis pois não se irão verificar em situação de jogo.

Atualmente pode-se afirmar que o guarda-redes tem muita mais preponderância na sua equipa, sendo um elemento fundamental no seu modo de jogar. Já não se ouve dizer que uma determinada equipa joga num sistema tático de 4-3-3 ou 4-4-2, mas sim em 1-4-3-3 ou 1-4-4-2, dando relevância ao papel do guarda-redes. Neste sentido, Cruyff, um dos melhores intérpretes destes ideais, definiu funções muito particulares para o seu guarda-redes na equipa do Ajax de 1987. As ideias de Cruyff são bem explícitas por Barend &

Van Dorp (cit.por Pereira, 2009, p.9/10) que referem o seguinte: “O papel do guarda-redes Stanley Menzo é bem conhecido. Menzo é um guarda-redes jogador que joga como parte da equipa. Não lhe é permitido esperar estaticamente na linha de baliza, mas sim jogar bem longe dela. O pensamento por detrás deste posicionamento é tão lógico como um mais um ser dois. Se Menzo ficasse estático na linha de baliza, seria muito menos ativo do que aquilo que é jogando com o resto da equipa. Atuando como jogador de campo, Menzo dá ao Ajax um jogador extra contra os seus oponentes. Na realidade, o Ajax joga com 11 jogadores de campo – os opositores com 10 e meio. A filosofia por detrás disto e a sua necessidade faz parte da cultura do Futebol de ataque do Ajax. Quando a equipa defende no seu meio-campo defensivo, o guarda-redes pode posicionar-se junto à linha de baliza”.

Hoje em dia, o guarda-redes está obrigado a ser parte integrante não só da organização defensiva como também da organização ofensiva da sua equipa. O guarda-redes é mais um jogador de campo quando a sua equipa tem a bola (Lobo, 2006). E no momento em que esta a perde, é ele que protege as costas da sua defesa, estando pronto para sair da sua área quando necessário. Desta forma conclui-se que o guarda-redes é cada vez mais um jogador de equipa de corpo inteiro. O guarda-redes do futuro, e já hoje, está obrigado a intervir técnica e taticamente na organização coletiva do jogo em ataque e em defesa, a jogar com os pés e a antecipar as decisões dos seus companheiros e a pressão do adversário e a sair fora da sua área para antecipar bolas nas “costas” da sua linha defensiva, como consequência das diretrizes do futebol moderno de achar espaços para pressionar e/ou jogar com a “armadilha” defensiva de fora de jogo (Cabezón, 2001).

Atualmente o guarda-redes é considerado também um líbero, e por isso as equipas quando se formam têm de ter em consideração que tem um jogador recuado, posicionado atrás da sua linha defensiva de forma a proteger o espaço nas costas da defesa (Silva, 2009). Segundo o mesmo autor, o aumento do número de cruzamentos no decorrer do jogo faz com que o guarda-redes tenha de ser forte no jogo aéreo.

2.2. Contexto Institucional

O Clube de Futebol de Oliveira do Douro é um clube português localizado na freguesia de Oliveira do Douro, concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto. O clube foi fundado em 15 de maio de 1932 e o seu atual presidente é João Paulo Correia. Hoje, os jogos em casa são disputados no Estádio do C.F. Oliveira do Douro, após uma década no Estádio da Lavandeira e cerca de 70 anos no mítico campo de Santiago. A equipa de futebol sénior está inserida na Divisão de Elite Pró Nacional da Associação de Futebol do Porto. É um clube que merece muito respeito no concelho de Vila Nova de Gaia. A sua história está repleta de êxitos e conquistas em diversas modalidades, sendo o futebol a única modalidade ativa desde a fundação. Ciclismo, atletismo, andebol feminino, voleibol, ténis de mesa e futsal são as modalidades que, para além do futebol, fazem parte dos 85 anos da história do clube. Presentemente o clube promove para além do futebol masculino e feminino, a modalidade de atletismo, que tem conquistado inúmeros títulos regionais e nacionais.

O Clube de Futebol de Oliveira do Douro situa-se na Ruados Autarcas Oliveirenses, nº 6, 4430-698 na freguesia de Oliveira do Douro do concelho de Vila Nova de Gaia. Localiza-se numa zona rodeada por outras entidades: Polícia de Segurança Pública de Oliveira do Douro, Unidade de Saúde de Oliveira do Douro, Junta de Freguesia de Oliveira do Douro, Supermercado Pingo Doce Oliveira do Douro e Igreja Paroquial Oliveira do Douro. Como podemos constatar na figura 1, enquanto instituição, o clube está dividido em vários departamentos: Atletismo (Atletismo Adaptado e Competição); Futebol Sénior (Masculino, Feminino e Masters) e Futebol Juvenil (Futebol de 11 – dos 11 aos 18 anos de idade e Futebol de 7 e 5 – dos 5 aos 10 anos de idade).

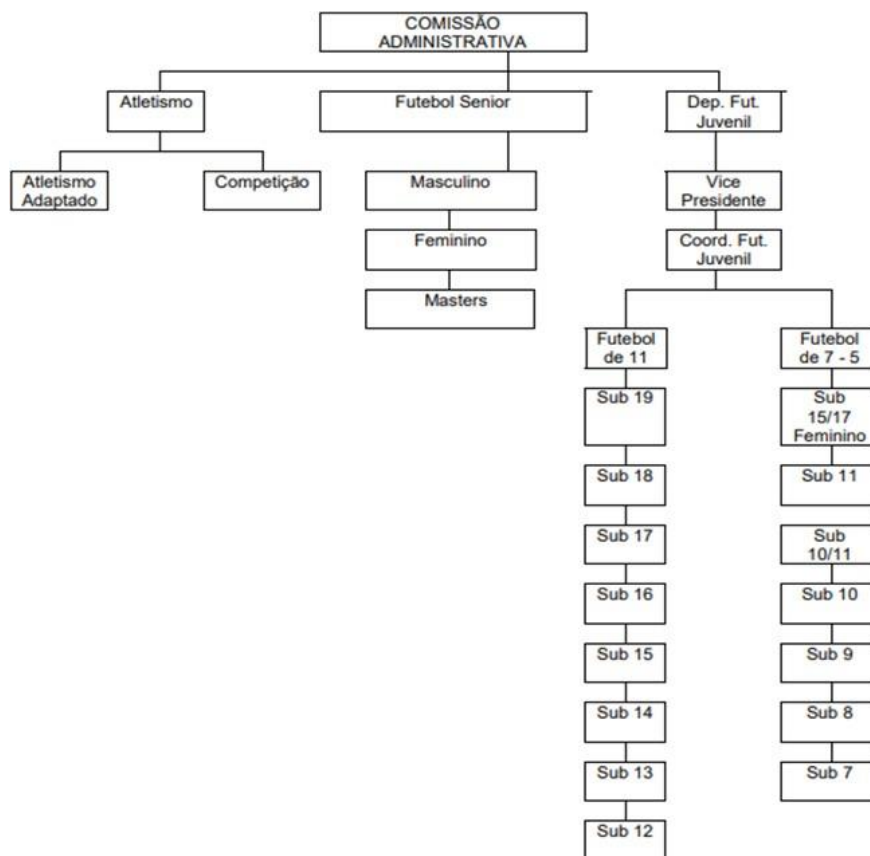


Figura 1 - organograma do clube

Recentemente, o clube introduziu um departamento de comunicação cujo objetivo é publicitar e dinamizar ao máximo as redes sociais do clube, dado que nos dias de hoje são a melhor forma de comunicar, partilhar e expor ideias dos diferentes colaboradores. A instituição pretende uma maior visibilidade para mostrar que acompanha a evolução do tempo, modernizando-se. O clube também dispõe de um site onde se encontra a sua respetiva história:

- Facebook: <https://www.facebook.com/Clube-de-Futebol-de-Oliveira-doDouro-322458636657/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/c.f.oliveiradodouro/>
- Site Oficial: <https://www.cfoliveiradouro.pt/>

A equipa de futebol masculina do clube tem projetado ao longo dos anos atletas para o panorama nacional, tais como: João Pinto (ex-capitão do Futebol Clube do Porto e da Seleção Nacional), Tavares (Futebol Clube do Porto, Boavista Futebol Clube, Sport Lisboa e Benfica e Seleção Nacional) e Fernando Oliveira (Varzim Sport Club, CUF e atual Presidente do Vitória Futebol Clube Setúbal).

A principal missão do clube é promover e difundir a prática desportiva em geral e o futebol em particular, a jovens dos 4 aos 23 anos, proporcionando a todos os jogadores uma educação cívica e desportiva de qualidade, ministrada por técnicos qualificados, seguindo um programa de aprendizagem/treino próprio e de complexidade crescente. Desta forma, procura permitir uma melhor e mais salutar ocupação dos tempos livres, assim como o desenvolvimento das competências necessárias para a prática do futebol, criando condições para que os jogadores, que demonstrem maior competência para a prática do futebol, possam ascender à equipa sénior do clube.

Quanto à visão do clube e principalmente do departamento de formação, o objetivo é tornar-se a instituição de referência do concelho, no que diz respeito ao ensino/treino do futebol, despertando nos jovens jogadores o desejo de se juntarem ao clube, beneficiando da qualidade do programa de treino, ministrado por técnicos qualificados e que tornará o clube uma das instituições líderes na formação de jovens futebolistas na região. O clube pretende essencialmente formar jogadores, envolvendo com relevância a promoção da prática desportiva. Nas camadas jovens é fundamental que todo o jogador evolua e que atinja os seus objetivos pessoais. A obtenção de melhores resultados é importante uma vez que oferece prestígio à instituição e à sua formação, embora não seja o foco principal. Em idades mais inferiores, torna-se essencial a transmissão de valores e no desenvolvimento do atleta enquanto ser humano.

No que concerne à criação de equipas “B”, maioritariamente compostas por jogadores de primeiro ano, a nossa idealização enquanto clube, é preparar a equipa para competir e dar garantias na divisão acima. Aqui insere-se o escalão de Sub-16 que visa preparar os jogadores para competir no ano seguinte nos Sub-17.

Observando as figuras 2 a 6, o clube tem como infraestruturas um estádio com relva sintética, onde são realizados todos os treinos e todos os jogos em casa de todos os escalões. O estádio tem capacidade para 1500 lugares sentados.



Figura 2 - entrada do clube



Figura 3 - relvado sintético do estádio



Figura 4 - acesso aos balneários



Figura 5 - bancada coberta



Figura 6 - equipamento principal e bola de jogo

Dentro das instalações do estádio os jogadores podem contar com apoio médico e de um centro de fisioterapia. Dispõe ainda de uma sala de reuniões, sala de diretores, zona de troféus, lavandaria, balneários para atletas, treinadores e árbitros, bem como duas arrecadações para arrumo do material. Para a realização das sessões de treino, temos ao nosso dispor por vezes $\frac{1}{4}$, outras vezes metade, de campo de futebol de 11. O material de treino que o clube dispõe para as equipas técnicas poderem montar os seus exercícios de treino é de grande variedade, como por exemplo: sinalizadores de cores (amarelos, verdes, brancos, azuis e vermelhos), cones, coletes (verdes e laranjas), bolas apropriadas para cada escalão, sendo que o escalão de Sub-16 conta com 16 bolas, 4 mini balizas, 4 balizas de futebol de 7, arcos, escadas de agilidade e 2 balizas de futebol de 11 amovíveis. A utilização do material é devidamente estruturada e organizada por escalão/equipa, permitindo que todos os treinadores tenham ao seu dispor os materiais necessários à sua sessão de treino.

2.3. Contexto de Natureza Funcional

A equipa técnica do plantel de Sub-16 foi constituída por quatro membros, sendo um deles o treinador principal, responsável por toda a gestão e organização dos treinos e jogos, sendo auxiliado por três treinadores-adjuntos (onde eu me inseria). Um dos treinadores-adjuntos estava também a estagiar, através de uma escola profissional, tendo um papel menos ativo, sendo a sua função mais de auxílio na montagem dos exercícios e no controlo do treino enquanto o outro treinador-adjunto já acompanhava o treinador principal há dois anos, tendo um papel mais ativo na elaboração dos exercícios, principalmente na fase inicial do treino e na realização dos treinos presenciais individuais.

Nesta equipa, desempenhei o papel de treinador-adjunto e tive como trabalho complementar o treino de guarda-redes. Visto o treinador principal já conhecer o meu trabalho, tive alguma participação na elaboração do plano de treino com maior ênfase na fase inicial. Aqui também tive total autonomia na

organização e gestão do treino específico de guarda-redes de acordo com o planeamento do treino geral da equipa. Fui também responsável pela análise do comportamento dos guarda-redes em jogo, no entanto, com a indefinição quanto ao início da competição, esta tarefa ficou em *standby*. No planeamento do treino tive maioritariamente a tarefa de organizar a fase inicial do treino, principalmente no que concerne à ativação, trabalho de força e prevenção de lesões treino. Também tive o trabalho específico de guarda-redes em função daquilo que são as ideias do treinador e da organização do micro e macro ciclo geral. Durante o treino propriamente dito foi-me também delegado auxiliar na montagem dos exercícios e supervisioná-los. Em vários momentos foi dividir o treino em estações de trabalho diferentes, tendo ficado mais responsável pelo treino de força e pela gestão do retorno ao treino por parte dos jogadores lesionados. No trabalho complementar com os guarda-redes tinha como principal função instruí-los e dotar-lhes de ferramentas, através dos exercícios do treino, para que estes estivessem o mais preparados possível para as exigências que iriam encontrar no futuro. Aquando da integração dos guarda-redes no treino coletivo, em exercícios conjuntos com o resto do plantel, avaliei as diferentes ações e, através de feedback, dei orientações, fiz correções e motivei os guarda-redes.

CAPÍTULO III – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3. Desenvolvimento da Prática

3.1. Diário da Prática

3.1.1. Contexto Geral

O estágio profissionalizante foi realizado no escalão Sub-16 do Clube de Futebol de Oliveira do Douro durante a atípica época de 2020/2021. Devido à situação pandémica que vivemos, as provas do futebol de formação foram canceladas e os treinos sofreram imensas alterações. Além do início mais tardio dos treinos, estes decorreram maioritariamente de forma individual e em grupos reduzidos e online. Para se compreender o contexto e as dificuldades vividas, é importante referir que apenas 7 jogos oficiais foram realizados numa mini prova realizada pela Associação de Futebol do Porto, e que apenas teve início em meados de maio de 2021 (data em que habitualmente os campeonatos já estariam quase a terminar). O planeamento foi constantemente alterado face às inúmeras incertezas que existiam no país, principalmente no que concerne ao desporto de formação.

Estou no clube há 3 anos, tendo já sido treinador principal dos Sub-9 e dos Sub-10, e fui acompanhando o progresso que a escola de formação foi tendo com a eleição deste novo coordenador. Houve várias alterações nas equipas técnicas, bem como na exigência, sendo hoje em dia um clube muito mais organizado e muito mais capacitado. Também, devido à candidatura a entidade formadora, a exigência e o controlo foram maiores, fazendo o clube evoluir visivelmente, não só ao nível qualitativo dos treinos, como também ao nível do número de jogadores que o clube conseguiu captar. No meu escalão, os Sub-16, como há duas equipas a competir no escalão de Juvenis (Sub-16 e Sub-17), e sendo a nossa o escalão mais novo, o principal objetivo é formar os jogadores e deixá-los capacitados para apresentarem um bom nível no ano seguinte. A nossa equipa, considerada equipa “B”, compete na segunda divisão distrital da Associação de Futebol do Porto, enquanto a equipa “A” compete na primeira divisão distrital. Desta forma, a maior preocupação e exigência com os resultados recai sobre a equipa Sub-17. Não obstante, procuramos sempre exigir o máximo de cada jogador de forma que eles levem uma aprendizagem o mais completa possível.

Este ano no plantel iniciamos a época com vinte e dois jogadores de campo e três guarda-redes, sendo dois deles provenientes da formação do clube e um terceiro proveniente do Clube União Desportiva Levensense. Foi a primeira vez que trabalhei com eles, tendo como principal objetivo transmitir-lhes um pouco daquilo que aprendi e que vivi no futebol e preparar-lhes para o futuro.

3.1.2. O “eu” enquanto treinador

Quanto à minha forma de trabalhar, visto ser jogador e ter trabalhado com diversos treinadores, pude observar diferentes métodos e absorver um pouco de cada um. Ser treinador de também não é uma experiência nova para mim pois desde os meus 16 anos que já passei por esse papel, tendo trabalhado com todas as faixas etárias. Como treinador-adjunto gosto de estar mais ligado ao plantel, percebendo mais os pensamentos dos jogadores e fazendo a ponte entre eles e o treinador. Sou um treinador ativo que gosta de intervir no desenrolar dos treinos, para explicar não só o como fazer, mas também o porquê de pedir determinado comportamento. Como treinador de guarda-redes, e visto sermos um grupo menor e mais específico, sou um treinador exigente, que dá espaço ao diálogo e que gosta de enquadrar nos exercícios tanto a vertente mais técnica e mais física, como uma componente lúdica e mais competitiva, que também vá ao encontro daquilo que é o meu grupo de trabalho, das suas especificidades e dos seus gostos.

Sendo treinador-adjunto e tendo um papel bastante ativo na fase de ativação e nos exercícios ditos mais “físicos”, pude aplicar os meus conhecimentos como *personal trainer* e realizar um trabalho diferenciado do que eles estavam habituados. Já com os guarda-redes, visto ser essa a minha posição, procurei mostrar-lhes um pouco do que é o treino de guarda-redes a um nível profissional e também passar-lhes as minhas experiências como guarda-redes que possam ser uma mais-valia para eles no futuro. Nos anos anteriores de formação eles não tinham tido um acompanhamento muito próximo e individualizado no que concerne à sua posição específica e por isso fiquei encorajado com a novidade e entusiasmo que lhes poderia causar.

3.1.3. Objetivos

Em consonância com a restante equipa técnica, definimos o objetivo em termos classificativos com vista a terminar pelo menos a meio da tabela classificativa (ver Anexo 1). Definimos também em termos coletivos, terminar como uma das defesas menos batidas do campeonato e que todos os jogadores jogassem pelo menos 20% dos jogos a titulares.

Face às minhas funções mais ligadas à componente física tracei como objetivos dotar os atletas de capacidades para estarem mais aptos nas suas tarefas, recuperar e integrar os jogadores lesionados e conseguir manter uma época sem lesões graves, principalmente musculares. Para os guarda-redes, e visto serem bastantes diferentes uns dos outros, defini como principal objetivo trabalhar as suas dificuldades de forma que fossem guarda-redes mais completos. Tracei grandes expectativas quanto à evolução deles pois percebi que eram jovens com vontade de trabalhar e aprender.

Devido ao covid, os objetivos tiveram de ser reajustados pois todo o planeamento da época acabou por se modificar. Com todas as restrições que regiam o desporto, os treinos inicialmente tinham de ser realizados de forma individual, não podendo haver contacto entre jogadores, o que condicionou bastante os treinos e trouxe graves consequências a nível motivacional.

3.1.4. Desafios e Dificuldades

Um dos grandes desafios foi realmente manter os jogadores motivados, poissem jogos e mesmo dentro dos treinos não poder haver contacto e ter de haver distanciamento, deixou-os bastante desmotivados chegando a existir algumas desistências e ausências mais prolongadas. Todas estas restrições dificultaram-nos o planeamento dos treinos pois a parte competitiva, a parte tática, e alguma da imprevisibilidade foram retiradas, tornando-se treinos mais técnicos, menos desafiantes e mais monótonos. Face a isto, foi também umas das minhas funções procurar e desenvolver exercícios novos e que pudessem trazer algum ânimo e alguma competitividade aos treinos.

Na área do treino dos guarda-redes, visto ser uma posição bastante

individual, o treino não teve de sofrer grandes alterações, apenas certos cuidados com a aproximação entre jogadores e a gestão do material. Visto termos apenas disponível uma baliza, e os guarda-redes não poderem estar muito próximos, optei por criar estações que envolvessem na mesma todos os guarda-redes, ou, realizando exercícios que pudessem trabalhar cada um no seu espaço e não necessitassem de outra pessoa, ou, colocando um guarda redes na baliza e os outros dois a chutar/passar para esse guarda-redes (revezando a função depois de um determinado número de repetições). Procurei sempre realizar exercícios que se pudessem assemelhar a situações que eles pudessem encontrar no jogo, bem como exercícios que requisitassem ações em que eles tinham mais dificuldades para também compreender como eles lidavam com o erro. Foi também uma grande preocupação minha tentá-los manter o mais motivados possível pois os jogos retardavam em ser autorizados e o cancelamento das provas e encerramento da época era cada vez mais uma hipótese real.

Após umas semanas de treinos presenciais condicionados, tivemos novamente de enfrentar uma nova realidade e iniciar os trabalhos à distância, com treinos online. Tudo o que haveríamos expectado teria de ser alterado. Para nós treinadores foi um momento muito desapontante pois o nosso trabalho ficava bastante condicionado. Para conseguirmos manter os jogadores ativos, e visto que o treino teria de ser online, optamos por treinar maioritariamente a parte física pois é algo que não requer muito espaço nem muito material. Para também tentarmos motivar mais um pouco os nossos atletas fomos criando desafios técnicos com bola em que eles tinham de os realizar fora da sessão de treino online. Por eu também trabalhar como *personal trainer*, foi-me atribuído um papel muito ativo na planificação geral do treino da equipa visto serem treinos mais físicos. Quanto aos guarda-redes, eles foram maioritariamente incluídos no trabalho e desafios da equipa pois as condicionantes não permitiam trabalhar de forma tão específica quanto o seu posto requer. Todavia, tentei dentro das dificuldades, como por exemplo a falta de espaço ou de material, criar alguns exercícios mais direcionados para a sua posição.

3.2. Modelo de Jogo

O futebol compara-se a um filme, onde o realizador tem uma ideia para um filme à semelhança da ideia do treinador para o modelo de jogo da sua equipa, onde tanto os jogadores como a equipa vão realizando o filme em conjunto com o realizador/treinador (Garganta, 2004). É a procura de algo impossível, mas necessário, isto é, o treinador concebe um plano ideal, mas que depois na prática não se consegue reproduzir da forma idealizada, pois ao nível do pormenor ele vai assumir contornos únicos resultantes da interação com o que envolve (Maciel, 2011).

Face à falta de tempo para criar rotinas de treino de forma coletiva, optamos por utilizar um modelo de jogo que a maioria dos jogadores já reconheciam da época transata e que já se identificavam (é importante referir que o treinador acompanhou os atletas na subida de escalão). As capacidades e características dos jogadores que compõe o plantel de uma equipa é um fator importante na criação de um modelo de jogo, e dessa forma torna-se indispensável que o treinador tenha conhecimento do perfil dos seus jogadores (Santos, 2016).

Outro aspeto importante para a criação de um modelo de jogo são os princípios de jogo e que, quanto melhor a equipa os dominar, mais próximo estará o êxito desportivo (Ferreira, 2003). O jogo de futebol pode ser dividido em quatro momentos, sendo eles o momento de organização defensiva, o momento de transição defesa-ataque, o momento de organização ofensiva e o momento de transição defesa-ataque: o momento de organização defensiva é representado pelos comportamentos que a equipa deve apresentar quando não tem a posse de bola de modo a impedir a criação de situações de finalização por parte da equipa adversária; o momento de transição defesa-ataque é assinalado pelos comportamentos que a equipa deve adotar nos momentos instantes a ganharem a posse de bola; o momento de organização ofensiva é compreendido pelos comportamentos que a equipa deve ter quando tem a bola em seu poder de forma a criar perigo e situações de golo; o momento de transição ataque defesa diz respeito aos comportamentos que a equipa deve apresentar nos segundos logo após a perda de posse de bola (Oliveira, 2004).

O sistema tático maioritariamente utilizado foi o 1-4-4-2, caracterizado por duas linhas de quatro formadas pelos defesas e pelos médios e uma linha de dois formada pelos dois avançados, como se pode observar na figura 7.



Figura 7 - sistema tático utilizado

3.2.1. Organização Defensiva

No momento da organização defensiva apresentávamos três diferentes situações que podiam ser alteradas consoante a estratégia para o jogo ou até mesmo facilmente aplicadas no decorrer do jogo. Os jogadores estavam identificados com três tipos de blocos: médio-baixo; médio-alto; alto ou pressão alta.

3.2.1.1. Bloco Médio-Baixo

Neste tipo de organização, apresentada na figura 8, pretende-se ocupar zonas do terreno mais baixas, maioritariamente o nosso meio-campo defensivo, com muitas soluções de cobertura defensiva, onde os jogadores defendem à zona para rejeitar inferioridade numéricas, encurtando assim o espaço de jogo ofensivo para a oposição e a entrada no nosso bloco.

Esquema em bloco médio-baixo



Figura 8 - organização em bloco médio-baixo

Aqui é visível um dos avançados estar mais próximo da zona dos defesas adversários e o outro baixar para uma zona à frente dos nossos médios, igualando ou criando superioridade numérica, impedindo maioritariamente a construção de jogo na zona central (normalmente efetuada por um médio mais defensivo da equipa adversária). Os médios e os defesas formam duas linhas compactas de quatro retirando profundidade e espaço central livre ao adversário.

Observando a figura 9 e usando uma representação real do nosso jogo contra o SC Coimbrões é possível constatar o comportamento da equipa em bloco médio-baixo numa situação em que a bola já estava no nosso meio-campo defensivo. Aqui vemos uma situação em que o nosso ala direito está a pressionar o defesa esquerdo adversário e o nosso lateral está a fazer cobertura, havendo um reajuste de toda a equipa enquadrado com o objetivo pretendido neste tipo de organização.

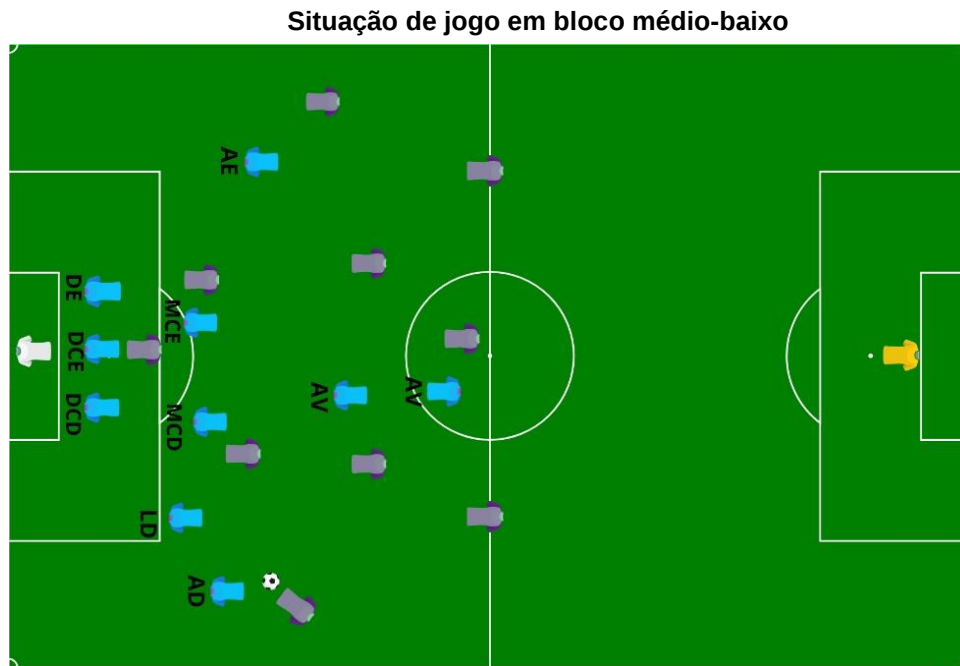


Figura 9 - situação de bloco médio-baixo em jogo vs SC Coimbrões

3.2.1.2. Bloco Médio-Alto

Nesta organização (ilustrada na figura 10 e 11) procura-se uma maior ocupação do terreno central de jogo, permitindo uma circulação de bola numa zona recuada da equipa adversária (maioritariamente a troca de bola entre centrais) de forma que em momentos predefinidos possa existir uma maior pressão sobre o portador da bola. O controlo da profundidade deve ser gerido pelo avanço do guarda-redes ou pelo recuo dos defesas (numa situação clara de bola descoberta). Aqui é pretendido duas linhas de quatro realizadas pelos médios e pelos defesas e uma linha de dois à frente dos médios centros, pelos dois avançados. Em algumas situações os avançados podem posicionar-se em diagonal ou vertical à semelhança do bloco médio-baixo (com a diferença de estarem mais avançados no terreno). Esta organização é também muitas vezes utilizada após um momento de pressão alta em que a bola não tenha sido recuperada ou após uma falta numa zona mais ofensiva.

Organização em Bloco Médio-Alto

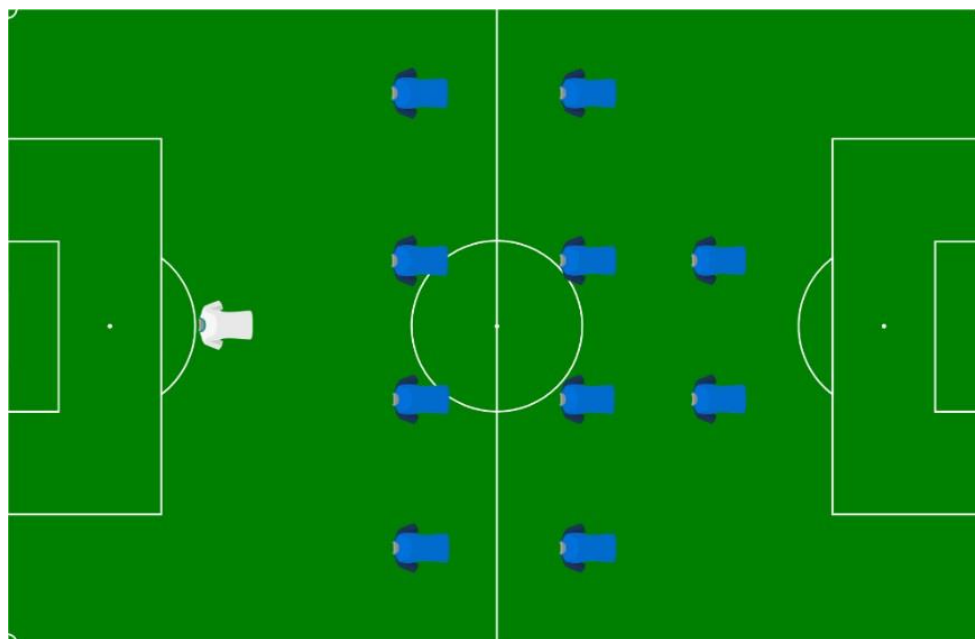


Figura 10 - organização em bloco médio-alto

Situação de Jogo em estrutura Média-Alta

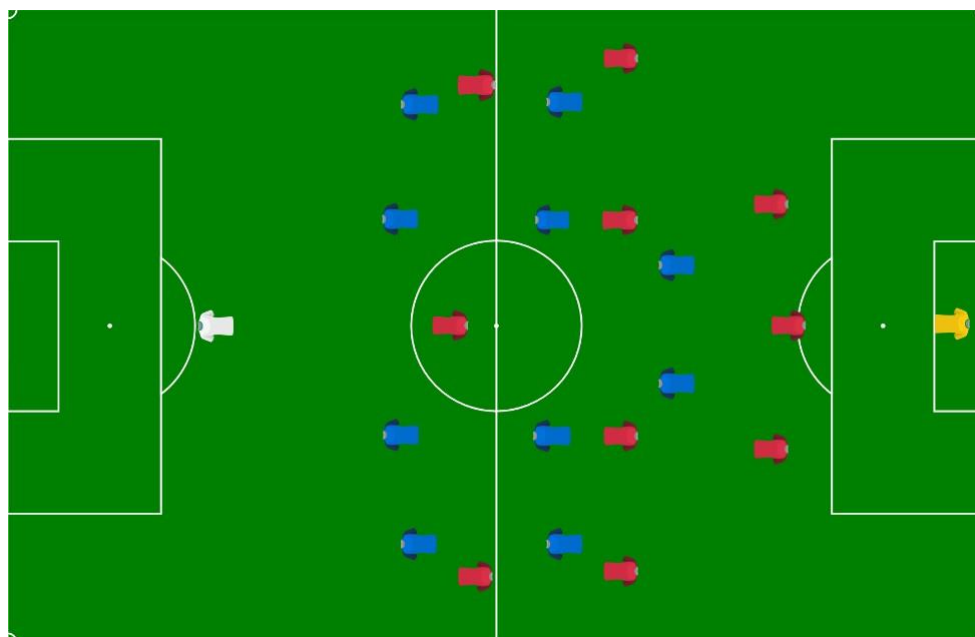


Figura 11 – situação em bloco médio-alto no jogo vs Vila FC

3.2.1.3. Bloco Alto ou Pressão Alta

Na pressão alta a equipa é muitas vezes dividida em dois blocos, um de seis jogadores, composto pelo guarda-redes, os defesas e um dos médio-centro, e um de cinco jogadores, composto pelo outro médio centro, os alas e os avançados. Este é um momento de alto risco pois pretende-se que toda a equipa (com exceção do guarda-redes) esteja no meio-campo adversário.

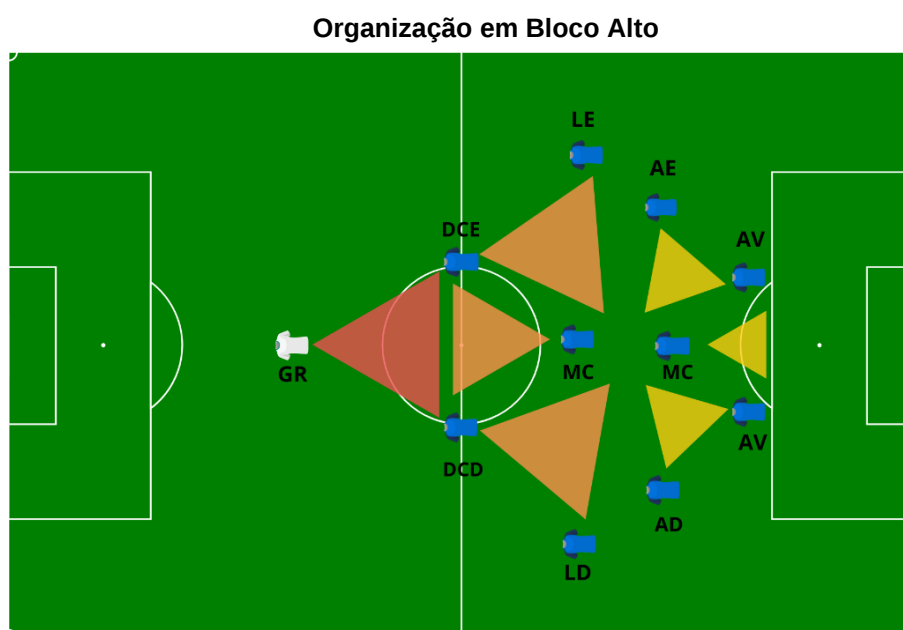


Figura 12 - sistema de triângulos protetor

Esta organização poderá provocar algum espaço entre blocos que tentará ser colmatado pelo ajuste e equilíbrio de um dos médios centros e da ligeira subida dos defesas laterais, formando um “sistema de triângulos protetor”, ilustrado na figura 12. Neste sistema podemos observar três diferentes zonas de triângulos que representamos diferentes ameaças para a nossa equipa. O triângulo mais recuado (a vermelho), formado pelos defesas centrais e pelo guarda-redes, é definido como o triângulo do “resolver como possível sem recorrer à falta” por ser uma zona de elevado perigo composta pelos nossos últimos jogadores. Numa zona intermédia do sistema observamos os três triângulos (a laranja) de “interceção ou falta urgente”, onde se espera uma análise e tomada de decisão assertiva fundamental. Na zona mais avançada, composta pelos nossos alas, avançados e um dos médio centros, pretende-se que a pressão seja mais

intensa e de “recuperação urgente”. Este tipo de bloco é apenas usado em situações circunstanciais durante o jogo devido ao alto desgaste provocado e ao risco apresentado. Muitas vezes é usado para impedir a saída de jogo controlada num pontapé de baliza adversário (como apresentado na figura 13).

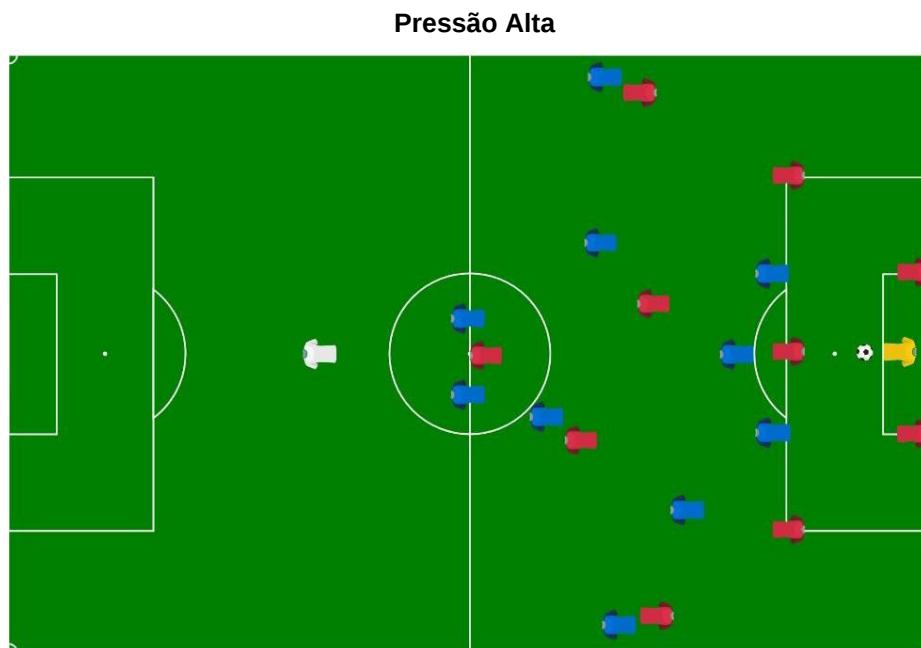


Figura 13 - organização em bloco alto: evitar saída curta de um pontapé de baliza

Na figura 13 é possível ver um momento de pressão alta realizada no jogo com o Panther Force com o intuito de roubar a bola numa zona avançada do terreno, beneficiando assim da insistência da equipa adversária em sair a jogar em posse sob pressão e também da sua pouca procura de jogo em profundidade.

3.2.2. Transição Defesa-Ataque

O momento da transição defesa-ataque, representado na figura 14, seria maioritariamente definido de acordo com os fatores tempo de jogo, resultado e condição física dos jogadores. Após a análise do portador da bola e da equipa, as soluções no momento da transição poderiam ser:

- Contra-Ataque Rápido – que pode ser desenvolvido com muitos ou poucos jogadores consoante a fase do jogo (por exemplo, se o

resultado fosse positivo e houvesse uma clara oportunidade de contra-ataque, a equipa seria ligeiramente “partida” de forma a garantir o equilíbrio defensivo);

- Conservação da Posse de Bola – muitas vezes usado numa fase onde se pretendia maior controlo sobre o jogo e sobre o adversário;
- Mudança Rápida de Flanco – quando a equipa adversária concentrava muitos jogadores num dos lados do terreno, deixando o outro desprotegido;
- Bola Longa- Várias vezes usado após recuperação de bola por parte do guarda-redes numa bola parada defensiva ou em algumas situações de grande pressão da equipa adversária com o intuito de explorar as costas da linha defensiva.



Figura 14 - momento de transição defesa-ataque em zona ofensiva

Após uma recuperação de bola no último terço do terreno o comportamento da equipa deverá ser de rápida aproximação à área, sobrecarregando a zona ofensiva com opções de finalização e, com um dos médios centros e os defesas a garantirem a organização defensiva e a superioridade numérica, de forma a encurtarem espaços e a proteger a baliza em caso de perda de bola.

Transição Defesa-Ataque

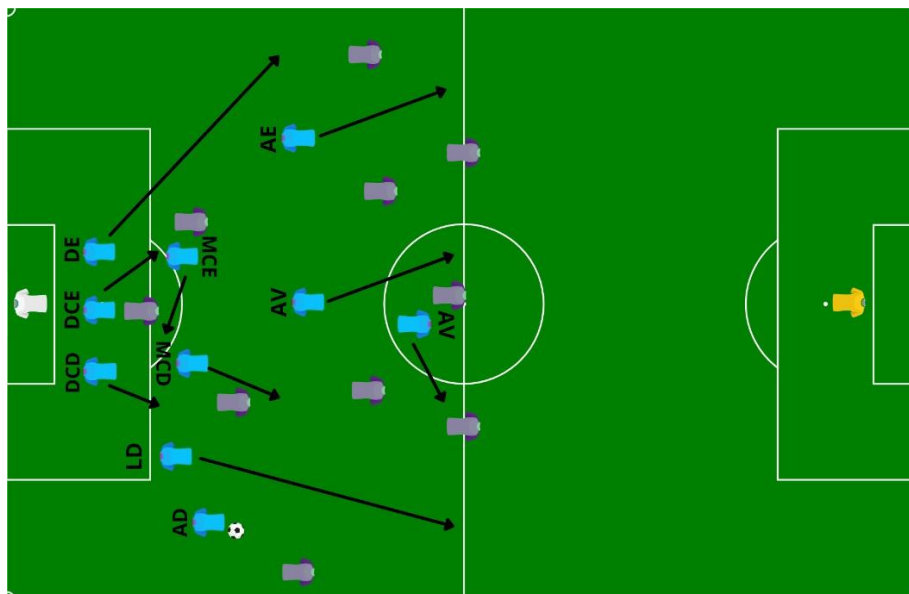


Figura 15 - momento de transição defesa-ataque em zona defensiva

Na figura 15 é possível verificar um exemplo de organização da equipa num momento de recuperação de bola contra o Vilanovense FC. Aqui vemos o nosso ala direito com bola após a recuperar e os movimentos da restante equipa (representado pelas setas) onde se constata o equilíbrio dado por um dos médios centros e dos centrais, e a projeção dos defesas laterais.

3.2.3. Organização Ofensiva

Na organização ofensiva da equipa procurámos uma grande envolvimento ofensiva dos nossos laterais (pelo menos de um) variando o sistema de um 1-4-4-2 para um 1-3-5-2 ou algumas vezes para um 1-3-4-3. Como vemos na figura 16, na tática em 3-5-2 (sistema preferencialmente usado em fase ofensiva) o equilíbrio defensivo deverá ser dado pelos dois defesas centrais e por um dos laterais (devido a não termos nenhum ala esquerdino, o lateral esquerdo subia mais frequentemente com o lateral direito a dar o equilíbrio), com um dos médios centros ligeiramente mais recuado para oferecer mais equilíbrio e para permitir circular a bola por trás, sendo o lateral oposto e o ala os dois elementos que garantem a largura da equipa. Para o outro médio centro e o ala invertido, pretendia-se que estes jogassem numa

zona mais ofensiva e mais interior do terreno, procurando espaços nas costas dos médios adversários. Os dois avançados funcionavam de forma sincronizada onde um procurava uma solução mais no pé e o outro mais na profundidade, obrigando a defesa adversária a baixar as suas linhas, criando assim espaço para a nossa equipa ter mais bola ou criando uma oportunidade de golo.



Figura 16 - sistema maioritariamente utilizado em organização ofensiva

3.2.4. Transição Ataque-Defesa

A transição ataque-defesa representada na figura 17, principalmente em situações de contra ataque por parte da equipa adversária, devia ser efetuada com grande rapidez de reação à perda recorrendo muitas vezes a uma falta estratégia para permitir à equipa organizar no seu 1-4-4-2. Era também de elevada importância a criação de uma linha de três defesas na zona mais próxima da baliza (ajustada à zona da bola e maioritariamente efetuada pelos dois centrais e pelo lateral do lado contrário da bola) e se possível por um dos médios centros à frente desta linha. Os alas tinham por base acompanhar os laterais adversários, com o lateral do lado da bola a fazer a cobertura a este. Os avançados tinham como objetivo fechar rapidamente a linha de passe para o médio mais recuado ou para o central e em alguns casos ajudar os médios a cobrir uma zona mais

central do terreno.

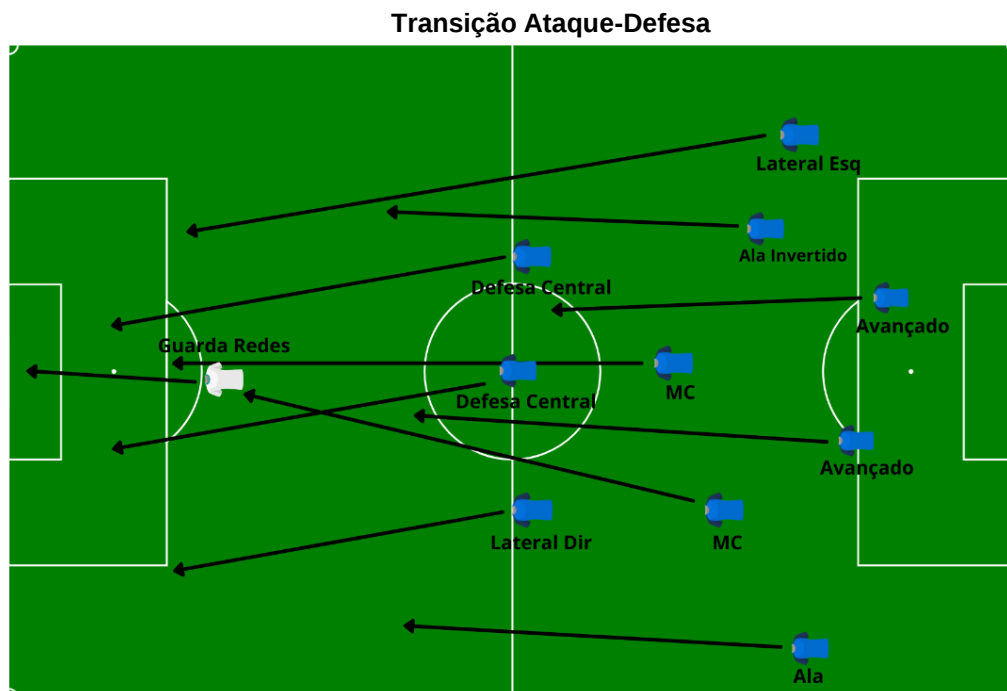


Figura 17 - momento de transição ataque-defesa após perda de bola em zona ofensiva

3.2.5. Bolas Paradas

3.2.5.1. Canto Defensivo



Figura 18- Organização no canto defensivo

Em situação de canto defensivo, como exemplificado na figura 18,

procuramos fazer uma defesa mista, com uma linha de cinco jogadores mais um jogador no poste (preferencialmente o lateral do lado onde o canto é batido) e um ou dois jogadores marcando os melhores cabeceadores adversários. Caso apenas um esteja a marcar, o outro médio procurar ocupar o espaço à entrada da área, com ajuda do ala (caso necessário), para recuperar segundas bolas e evitar remates de fora da área. Um dos avançados (preferencialmente o jogador mais rápido) fica no meio-campo para ser uma solução de transição rápida.

3.2.5.2. Livre Lateral Defensivo



Figura 19 - Organização defensiva num livre lateral

No livre lateral defensivo, representado na figura 19, em situação de possível cruzamento (zona mais distante para um remate direto), colocamos um ou dois jogadores na barreira (consoante o número de batedores da falta), um jogador para transição rápida, e uma linha de 6 jogadores com um dos médios à entrada da área.

3.2.5.3. Livre Lateral Ofensivo



Figura 20 - Organização ofensiva num livre lateral

Observando a figura 20, no livre lateral ofensivo procuramos manter o equilíbrio da equipa, tendo mais um jogador no meio-campo do que o adversário (habitualmente uma situação de 2 para 1) e um médio à entrada da área para ganhar as segundas bolas e evitar o contra-ataque adversário. O outro médio centro fica na zona da marca de pénalti ou aparece atrás do último homem, para aproveitar desvios ou segundas bolas para finalizar. Dentro de área atacamos com quatro jogadores, entrando um ao primeiro poste e outro logo atrás dele, outro jogador na zona central e outro jogador na zona do segundo poste.

3.2.5.4. Canto Ofensivo

No canto ofensivo, por padrão, a organização e o plano utilizado é igual ao dos livres laterais ofensivos, sendo ilustrado na figura 21.



Figura 21 - organização ofensiva num canto

3.3. Modelo de Treino

Antes de explicarmos o modelo de treino devemos perceber que não existe uma fórmula mágica para vencer no futebol. Ao analisarmos as competições ao longo da história podemos constatar que vários treinadores já saíram vencedores com variadas ideologias de treino e de jogo. Podemos verificar no futebol a existência de três grandes tendências do treino: a tendência originária do norte da europa e da américa do norte – grande enfase na dimensão física aliada ao jogo, que coordena o desempenho do jogador e performance da equipa; a tendência originária do leste da europa – foco na dimensão física de forma abstrata, preparando a equipa sem ligação à forma de jogar, perspetivando picos de forma planeados; a tendência latino-americana – treino integrado, incorporando mais dimensões e tendo em conta exigências reais do jogo (Martins, 2003).

Num passado recente, e ainda nos dias de hoje, outra conceção de treino tem sido bastante falada, sendo ela a periodização tática. Margarido (2015) compreende a periodização tática como uma conceção de treino que engloba um vasto conjunto de áreas científicas tais como as neurociências, a teoria do

caos, a teoria da complexidade, a modelação sistemática, a teoria dos sistemas dinâmicos e a geometria fractal. Esta conceção dá relevância ao processo de ensino/aprendizagem com o objetivo de dotar os jogadores e a equipa de conhecimentos e competências, coletas e individuais, através de experiências reais, para que assim se vá construindo uma forma de jogar específica. No entanto, a planificação de um programa de treino inserido num Micro, Meso ou Macro ciclo, só será eficaz se for aplicado de forma ponderada e com uma elaboração cautelosa do exercício de treino (Araújo, 2005).

O modelo de jogo idealizado necessita de um modelo de treino adequado e específico que o operacionalize. Assim, é essencial treinar-se como se se estivesse em competição, isto é, recriar cenários aproximados aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais (volume, intensidade, frequência e densidade) e ao nível das condicionantes estruturais (regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos) (Castelo, 1996). É no treino que se dá o principal meio de transmissão de conhecimentos, sendo fulcral este ser guiado para potenciar o melhor possível o aumento dos conhecimentos específicos dos jogadores (Oliveira, 2004).

A nossa metodologia de treino teve sempre em conta a nossa forma de jogar e o melhor desenvolvimento do jogador, tanto nas suas capacidades táticas e técnicas, como nas suas capacidades físicas. Esta época, devido às condicionantes do treino e às constantes alterações da sua realização, a equipa técnica optou por não realizar um macrociclo anual, dividindo em morfociclos que muitas vezes tinham de ser alterados (ou pela mudança das regras ou pela falta de atletas). Este ano a época foi alternando entre fases de treinos online, fases de treinos presenciais individuais, e numa reta final tivemos os treinos presenciais “normais” e competição durante pouco mais de um mês (o primeiro jogo oficial realizou-se dia 16 de maio e o último dia 27 de junho). Para a fase de treinos online e a fase de treinos individuais optou-se por não realizar um mesociclo mensal.

3.3.1. Período de Treinos Presenciais Individuais

Esta foi a primeira fase da época onde os treinos podiam ser presenciais, no entanto tínhamos de garantir o distanciamento entre os jogadores, o que

condicionou bastante o espaço disponível para treinar, bem como a planificação dos treinos. Aqui tivemos de descartar qualquer trabalho coletivo e consequentemente não conseguimos trabalhar questões mais táticas ou de operacionalização do nosso modelo de jogo. Devido ao baixo número de jogadores e a vários treinadores de férias, numa fase inicial, a planificação destes treinos foi dividida em futebol de 7, futebol de 9 e futebol de 11, sendo o tipo de treino padronizado para cada categoria independentemente do escalão (ver Anexo 3). Após o aumento da adesão aos treinos e com o planeamento a ficar responsável a cada equipa técnica, focamos essencialmente no trabalho técnico e na preparação física do jogador e de seguida, com o desenrolar dos treinos, começamos a englobar mais jogadores nos exercícios, com algumas componentes táticas, tentando sempre evitar situações que provocassem muito contacto entre eles.

CF Oliveira do Douro
Retorno aos treinos 2020/2021

PLANEAMENTO DE TREINO

Treino Nº: 1

06/07/2020 (2ªf)

07/07/2020 (3ªf)

08/07/2020 (4ªf)

Objetivos: Condução de bola e drible; receção orientada e passe; capacidades motoras

Material necessário: 1 bola por atleta; sinalizadores; arcos; escada

FASE INICIAL

Ativação geral

duração

organização

Todos os atletas à largura do campo:

- Exercícios de mobilização geral (MI essencialmente)

- Alongamentos

5min

FASE FUNDAMENTAL

4 estações

4x9min (2min entre exercícios)

Estação 1

duração

organização

Condução de bola / drible; resistência específica

Vários cones espalhados no chão (2 ou 3 espaços para exercício – 2 atletas em cada espaço – 1 faz, o outro descansa)

> Jogador que vai realizar o exercício, bola: Condução / drible entre sinalizadores

> 15seg lento – 15seg rápido – 15seg lento – 15seg rápido

> 1 min de exercício e troca de jogador

Obs.: alternar pé

8x1min

Estação 2

duração

organização

Condução de bola / drible; resistência específica

> 2 jogadores posicionam-se nos cones e fazem apoio ao exercício

> 2 jogadores realizam o exercício

1) Jogadores B fazem o percurso em condução de bola / drible (num dos lados, fazem zig-zag e no outro passam a bola por um lado e vão busca por outro). No fim do percurso, fazem tabela com jogadores A e fazem percurso contrário

2) Jogadores A fazem apoio – tabelam com B

> Ao fim de 1min, trocam de funções

> Fazer sempre em velocidade máxima

> 2 x num sentido e 2 x em sentido inverso

> Alternar pé dominante em cada repetição

8x1min

Figura 22 - início dos treinos condicionados: plano de treino nº1

Como se pode constatar nas figuras 22 e 23, nesta fase abordamos essencialmente a técnica individual com bola, algumas capacidades motoras e algum trabalho de resistência. Após a ativação geral, o treino foi dividido em 4 estações, passando todos os jogadores por cada uma delas. Na primeira e segunda estação procuramos trabalhar mais o drible e o controlo da bola, usando cones como obstáculos. Na terceira estação o foco foi o passe e a receção, e o trabalho de velocidade com bola, componentes importantes no jogo de futebol. Por fim na quarta estação a intenção foi trabalhar as capacidades motoras/físicas dos jogadores sem bola, com sprints, mudanças de direção, coordenação, pliometria e resistência.

Este trabalho mais analítico também é importante pois, facilmente entendemos que, para a mesma ação podem existir diferentes formas de a executar. Guilherme (2014, p.21) refere mesmo que “um passe pode ser executado de diferentes formas, com a parte interna do pé, com a parte externa, com a parte dorsal, com a parte plantar ou até com o calcanhar. Todas estas variantes da habilidade motora específica do passe apresentam padrões de movimento diferenciados”. Se durante o treino não for inserido a exploração dos diferentes padrões, o repertório motor dessa habilidade motora específica será muito limitado, não estando o jogador preparado para resolver problemas criados em jogo (Tani, 2008). Desta forma percebemos que as habilidades motoras específicas são os meios para os jogadores resolverem os problemas do jogo (Guilherme, 2014). Tani (2008), completa afirmando que habilidades motoras específicas assumem uma importância extrema no decurso do jogo.



Estação 3		duração	organização
Passe e recepção orientada; condução de bola; resistência específica			
2 jogadores (A) em apoio 1 jogador (B) realiza o exercício 1) Jog B conduz bola, e cada vez que chega ao meio ou pontas, tabela com jogadores A 2) Jogadores A fazem apoio e tabelam com B - Ao fim de 30 segundos, trocam de funções - Fazer sempre em velocidade máxima 2 x num sentido e 2 x em sentido inverso - Alternar pé dominante em cada repetição		12x30seg	

Estação 4		duração	organização
Capacidades motoras			
1 jogador em cada estação:			
- Sprint com mudança de direção brusca no cone oposto - Multi saltos na diagonal (arcos) com sprint - Coordenação / Skipping na "Escada" + Sprint com zigzag - Corrida vai e vem de frente e costas (regresso ao cone anterior, de costas) - Faz em velocidade e recupera em corrida lenta - Ao fim de 45min, rodam 30seg descanso entre cada estação 2 séries		8x45 seg	

FASE FINAL		
Exercício	duração	organização
Alongamentos - Cada treinador dá os alongamentos ao grupo com que terminou o treino	3min	

OBSERVAÇÕES	
- Nos treinos em que houver treino específico de GR, neste plano de treino, ficam todo o tempo em treino específico - Conforme o nível e/ou idade, a intensidade do exercício deve ser maior - Muita atenção à forma de execução. Se estiver a realizar mal tecnicamente (especialmente a recepção orientada – toque e/ou posição do corpo – devem corrigir quando esse atleta termina o exercício)	

Figura 23 - continuação do plano de treino nº1

3.3.2. Período de Treinos Online

Devido às restrições ou a casos de covid no plantel, passamos várias vezes por momentos de treinos online. Nesta fase optamos essencialmente por trabalhar a componente física devido à falta de espaço e material dos jogadores em casa. Para tentarmos contornar a monotonia dos treinos online, fomos criando desafios para, fizemos algumas apresentações para os atletas compreenderem o nosso modelo de jogo e por 3 vezes, convidamos jogadores profissionais a falarem um pouco da sua carreira e a responderem às questões dos nossos atletas. Após um período em que cada equipa técnica assumia os encargos dos treinos online, o clube optou por padronizar os treinos devido à

pouca adesão dos jogadores e dividiu apenas em futebol de 7, de 9 e de 11, atribuindo níveis de dificuldade, como é possível verificar nas figuras 24 e 25.



CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO
DEPARTAMENTO DE FUTEBOL JUVENIL
ÉPOCA 2019-2020

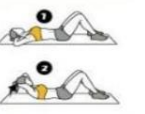
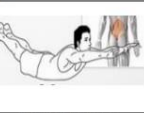
PLANO TREINO nº 2

Instruções		
- Na ativação geral devem realizar apenas 1 série de cada exercício, durante 30 segundos cada - Na fase fundamental do treino, podem escolher entre 3 níveis de dificuldade (<u>neste plano, é para fazerem apenas os exercícios do plano que escolherem</u>) - Sugiro realizar no 1º dia o nível 1 (os que têm feito exercício físico regular podem começar se quiserem no nível 2). Se se revelar fácil, no 2º treino realizam os do nível seguinte. Se se revelar difícil, no treino seguinte realizam o mesmo nível, mas tentam realizar mais repetições de cada exercício. - Duração: os exercícios continuam a ter a duração de 30 segundos, mas o tempo de intervalo entre exercícios é diferente, por isso tomem atenção ao plano. - Devem realizar o plano de aula / treino, no mínimo 3 vezes por semana e no máximo 6 vezes na semana. Não fiquem mais de 2 dias seguidos sem realizar exercício. - Os alongamentos são para realizar na fase final do treino e sempre que precisarem de alongar.		

Ativação geral (aquecimento)		
Jumping Jacks (polichinelos) ("abre e fecha")  1x30 segundos	Skipping alto  1x30 segundos	Skipping nadegueiro  1x30 segundos

Fase final (retorno à calma)		
Alongamentos para os vários grupos musculares: 10-15 segundos em cada posição		
		
		

Coordenação Técnica Departamento de Futebol Juvenil
#CFOD #OliveiraDoDouro #AtorçãodeJovens #FiquemCass #FiquemCass #FiquemCass

Fase fundamental NÍVEL 1 2 séries de cada exercício		
1) Flexões de braços, com joelhos apoiados no chão  30 seg + 15 seg descanso	2) Agachamento  30 seg + 15 seg descanso	3) Elevação pélvica  30 seg + 15 seg descanso
1min descanso		
4) Mountain climbers ("montanha" / "escada")  30 seg + 15 seg descanso	5) Burpee sem salto e sem flexão de braços  30 seg + 15 seg descanso	6) Abdominais ("crunch")  30 seg + 15 seg descanso
1min descanso		
7) Afundo (alternar perna dta / esquerda)  30 seg + 15 seg descanso	8) "Super-homem" estático (lombar) – sobe e fica nesta posição todo o tempo  30 seg + 15 seg descanso	9) Tríceps, apoiados em cadeira / sofá, com MÍ (pernas) fletidas ou esticadas e pés apoiados no chão  30 seg + 15 seg descanso
1min descanso e recomeça no exercício 1		

Obs.: No final da 2ª série, realiza alongamentos

Figura 24 - plano de treino padronizado

Fase fundamental NÍVEL 2 2 séries de cada exercício		
1) Flexões de braços	2) Lunge segurando garrafa / garrafão de água em cada mão	3) Prancha, tocando alternadamente com a mão no ombro contrário
		
30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso
1min descanso		
4) Sob e desce para cima da cadeira / caixa / sofá, com uma perna de cada vez (alternar a perna que sobe 1º)	5) Burpee com salto e sem flexão de braços	6) Mountain climbers cruzados (levar alternadamente joelho na direção do ombro oposto)
		
30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso
1min descanso		
7) Press de ombros (com uma garrafa de água / pacote arroz em cada mão)	8) "Super-homem" alternado (lombar) – sobe mão dta e pé esquerda – mão esquerda – pé dto – ...	9) Remada dorsal (com uma garrafa de água / pacote arroz em cada mão)
		
30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso
1min descanso e recomeça no exercício 1		
Obs.: No final da 2ª série, realiza alongamentos		
Coordenação Técnica Departamento de Futebol Juvenil #CFOD #OliveiradoBuro #AFortalecimento #FiqueemCasa #StayHome		

Fase fundamental NÍVEL 3 2 séries de cada exercício		
1) Flexões de braços com mãos e pés apoiados em plano superior	2) Agachamentos com salto	3) Prancha apoiado nas mãos, com elevação alternada de uma perna
		
30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso
1min descanso		
4) Sprint Skipping ("corrida rápida" / em skipping baixo no mesmo sítio)	5) Burpee com salto e flexão de braços	6) Mountain climbers lateral (levar alternadamente o joelho na direção do ombro do mesmo lado)
		
30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso
1min descanso		
7) Triceps, com mãos e pés apoiados em plano elevado	8) Abdominal em "V"	9) Remada dorsal (com uma garrafa de água / pacote arroz em cada mão)
		
30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso	30 seg + 15 seg descanso
1min descanso e recomeça no exercício 1		
Obs.: No final da 2ª série, realiza alongamentos		
Coordenação Técnica Departamento de Futebol Juvenil #CFOD #OliveiradoBuro #AFortalecimento #FiqueemCasa #StayHome		

Figura 25 - plano de treino padronizado: continuação

Sendo cada vez menos a adesão dos jogadores, a falta de pagamentos associada, e a incerteza do início das competições, o clube optou por encerrar as atividades. Para minimizar os danos, a nossa equipa técnica optou por enviar um plano de treino, apresentado na figura 26, para que os atletas pudessem realizar em casa de forma autónoma. Aqui o principal objetivo foi minimizar as perdas associadas a esta paragem, mantendo os jogadores ativos. Para que houvesse uma maior adesão, optamos por um treino mais curto e intenso, em circuito, denominado de treino HIIT (*High Intensity Interval Training*). Procuramos trabalhar grande parte dos grupos musculares, de forma a melhorar o condicionamento geral e a capacidade respiratória, aspetos relevantes num jogo de futebol.

Plano de Treino

CIRCUITO FULL BODY

Fase	Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Demonstração	Indicações
Fundamental	Sit Ups	4	40s	15s entre exercícios 1min30 entre séries		Realizar o máximo de repetições em cada exercício
	Flexões					
	Agachamento					
	Mountain Climbers					
	Glute Bridge					
	Lunge alternado					
	Skipping					

Reforço Core

Fase	Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Demonstração	Indicações
Final	Prancha Frontal	3	30s	15s entre exercícios, 1min entre séries		Manter a lombar alinhada e os músculos bem contraídos
	Isso Hold					
	Prancha Lateral Esq					
	Prancha Lateral Dir					
	Wall Sit					

Figura 26 - exemplo de um plano de treino para uma sessão online

3.3.3. Período Competitivo

A preparação para este período foi curta pois após uma grande pausa os treinos retomaram e pouco tempo depois iniciou-se a competição. A equipa técnica optou por trabalhar aspetos mais gerais que podiam estar menos enraizados na equipa (relembrando que eles já conheciam os processos do ano anterior). O nosso morfociclo padrão nesta época caracteriza-se por 3 treinos semanais, terça, quarta e sexta-feira, com jogo ao domingo (ver Anexo 2). Visto ser um período curto de competição e após uma longa época de treinos mais técnicos e físicos, optamos por dar mais ênfase às componentes táticas e aos pontos mais essenciais do nosso modelo de jogo, descurando um pouco a parte da recuperação e das sub-dinâmicas ou cargas físicas habitualmente padronizadas na periodização tática.

No primeiro treino da semana, terça-feira, procura-se dar a introdução ao conteúdo semanal pretendido, ajustando a intensidade ao feedback e ao cansaço dos jogadores. Sendo que na maioria das situações já tinham tido cerca de 48h de recuperação, o foco seria realizar exercícios com uma maior intensidade. Uma outra preocupação para este dia é aumentar os índices competitivos da equipa e realizar exercícios com espaços mais curtos. No fim será utilizado bastantes vezes um jogo reduzido, que pode ter algumas condicionantes de acordo com o objetivo pretendido, de forma a se observar e ajustar os comportamentos treinados nos exercícios anteriores. Na quinta-feira, o treino direciona-se para a introdução de novos conteúdos e foco na preparação daquilo que será o jogo. Face a termos disponível um espaço maior de treino a preocupação será em usar a largura, aumento assim a intensidade do treino ao nível da resistência. Por norma serão usados exercícios que promovam mais finalizações de acordo com o modelo de jogo. Em último, aproveitando o espaço disponível, será realizado jogo 11x11 para aplicar e corrigir situações em contexto de jogo. O último treino da semana, sexta-feira, será um treino mais lúdico e competitivo para não existir uma grande tensão muscular e para aumentar os índices competitivos para o jogo. Inicialmente será dado mais foco à velocidade, em distâncias curtas, à reação e ao trabalho de equipa. Poderá também ser utilizado para treinar alguma situação que possa ser necessária reforçar para a estratégia de jogo. Habitualmente serão utilizados exercícios de

finalização mais analíticos com um contexto competitivo. Por fim, de acordo com o dia de jogo, trabalhar-se-á bolas paradas (caso o jogo seja sábado) ou, mais uma vez, procurar-se-á aumentar os índices competitivos com torneios num espaço mais reduzido e num curto período de tempo.



CF OLIVEIRA do DOURO
2020-2021

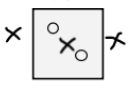
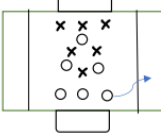
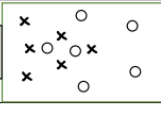
PLANEAMENTO DE TREINO			
Escalão: SUB16 Treino Nº: 7 Data: / / Horário: h	Objetivos: Jogo Interior Organização: Ofensiva c/ envolvimento lateral Finalização: Combinada	Material necessário: 2 balizas, Sinalizadores; coletes e bolas	
FASE INICIAL			
Exercício	Duração	Organização	
Mobilidade Geral: Mobilização Articular; Alongamentos Ativos Meinhos 3+1 x 2: 3 jogadores por fora do quadrado; 1 joker dentro + 2 ao meio 10 passes ou bola no jk e rotação para o lado contrário – 1 ponto Recuperação de bola – 1 ponto	5' 20' 2'30" x 6	Dispostos em linha 	
FASE FUNDAMENTAL			
Exercício	Duração	Organização	
a) Jogo 6x6 + 2 GR: Campo dividido em 3 onde nas zonas laterais só entram os laterais (1 por fora, outro tem de estar por dentro) Em momento ofensivo só pode entrar 1 após o passe adversário sair. Em posse de bola em zona defensiva os 2 laterais podem abrir Golo cruzamento- 3 pontos Passar com bola controlada pela linha final – 1 ponto B) Finalização em Cruzamento: Jogada combinada 1ª ponta ao primeiro; 2ª ponta ao segundo poste Lateral passa por fora e cruza	20' 10'+10' 10'+10'	 	
FASE FINAL			
Exercício	Duração	Organização	
a) Jogo 7x7 : Procurar dinâmicas de lateral ou ala b) Trabalho de força	20'		
OBSERVAÇÕES			
20 atletas + 3 gr			

Figura 27 - plano de treino nº 7

Observando a figura 27, vemos uma unidade de treino referente ao primeiro treino (terça-feira) da terceira semana de competição. Iniciamos o treino com uma mobilização articular e uns alongamentos ativos para preparar o corpo para suportar as tensões do treino. De seguida iniciamos os meinhos com três jogadores por fora do quadrado, mais um dentro a servir de apoio contra 2 dentro do quadrado a tentar intercepar os passes e a evitar a ligação por dentro, sendo um exercício num espaço curto e bastante intenso. Passamos para dois

exercícios ao mesmo tempo, com o intuito de trabalhar a nossa organização ofensiva, sendo um mais focado na envolvimento do lateral no ataque, e o outro mais focado no trabalho de finalização, com jogadas combinadas entre os pontas de lança e os alas. Para a dinâmica dos laterais pretende-se que um suba e dê bastante profundidade e largura à equipa (preferencialmente o direito) enquanto o outro equilibra formando uma linha a três atrás. Na zona de finalização pretende-se que os pontas estejam em linhas diferentes, preferencialmente um ao primeiro poste e outro ao segundo. Por fim, de forma a aplicar o trabalhado em contexto de jogo, terminamos com um 7x7, enquanto os jogadores que ficaram de fora, realizaram um trabalho de força.

Nesta unidade de treino, o segundo treino da semana, em que o espaço de treino é maior, focamo-nos essencialmente em aproveitar a largura do terreno para trabalhar dinâmicas ofensivas e dar continuidade ao objetivo semanal (figura 28). Para iniciar, realizamos meinhos com todos os jogadores dentro do quadrado, com 5 jogadores em posse e dois a tentar recuperar a bola. De seguida, realizamos dois exercícios, onde um consistia em trabalhar a dinâmica ofensiva dos pontas e o preenchimento da zona de finalização e o outro tinha como objetivo incentivar ao jogo interior (passe e desmarcação) e a situações de cruzamento (que poderiam ser vantajosas no jogo). Para a dinâmica dos pontas de lança, pretende-se que estes estejam sincronizados nas suas ações, onde um baixa para dar apoio frontal e o outro procura o espaço nas costas da defesa adversária para arrastar a sua linha defensiva ou até mesmo colocar-se em situação de finalização. No fim encerramos o treino com jogo 11x11 de forma a aplicar as dinâmicas trabalhadas nesta semana e a corrigir aspetos fulcrais. Utilizar a dinâmica de jogo torna-se bastante importante para ser possível observar se os jogadores compreenderam e, acima de tudo, se conseguem aplicar as diferentes rotinas pretendidas essenciais ao nosso modelo de jogo e à nossa estratégia para o jogo desse fim de semana.



PLANEAMENTO DE TREINO		
Escala: SUB16 Treino Nº: 8 Data: / / Horário: h	Objetivos: Organização Ofensiva; Finalização	Material necessário: 2 balizas, Sinalizadores; coletes e bolas
FASE INICIAL		
Exercício	Duração	Organização
Meinhos 5 x 2: Todos dentro do espaço; Jogador que está há mais tempo sai	10'	
FASE FUNDAMENTAL		
Exercício	Duração	Organização
Organização 5x4 + Gr: Procurar espaço nas costas da defesa; Movimentação sincronizada dos pontas; zona de finalização preenchida; 5 jogadores em estrutura ofensiva procuram desmarcação nas costas para finalizar; 1 defesa pode entrar no espaço defensivo; Após bola entrar no espaço o ponta pode finalizar ou o ala cruzar (ocupar zonas de finalização- 1º e 2º poste e penalti)	15'	
Jogo 4x4 + 2Gr com 2 apoios: Golo cruzamento vale 2 Apoios jogam a 2 toques Promover passe e desmarca	15' 3x 4'	
FASE FINAL		
Exercício	Duração	Organização
a) Jogo 11 x 11: procurar dinâmicas treinadas	12'+12'	
OBSERVAÇÕES		
20 atletas + 3 gr		

Figura 28 - plano de treino nº8

No último treino da semana, e visto o jogo ser domingo, procuramos diminuir a carga física e aumentar os níveis de competitividade (figura 29). Para isso iniciamos com uma pequena mobilidade articular para predispor o corpo para o resto do treino e de seguida realizamos o jogo do galo, incentivando a velocidade e a reação. O segundo exercício teve como objetivo promover o jogo interior, com a inclusão de duas “portas” para incentivar o passe interior, sendo uma das estratégias do nosso modelo de jogo. O exercício seguinte foi uma pequena competição de finalização entre duas equipas, promovendo o posicionamento na área, os cruzamentos e a finalização de primeira. Por fim, acabamos com um torneio entre 3 equipas, exercício com bastante adesão e foco por parte dos jogadores, com vista a deixá-los com os índices competitivos e motivacionais no máximo. A escolha de exercícios que englobam grande competitividade é uma excelente forma de combater a desconcentração ou falta de objetividade por parte de alguns jogadores, tornando assim o treino mais

intenso e aumentando o seu rendimento.



CF OLIVEIRA DO DOURO
2020-2021

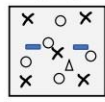
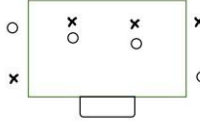
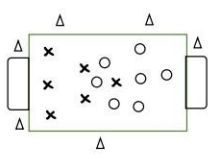
PLANEAMENTO DE TREINO		
Escalão: SUBT6 Treino Nº: 9 Data: ____/____/____ Horário: ____h ____m	Objetivos: Jogo Curto; Finalização; Competição	Material necessário: 2 balizas; Sinalizadores; coletes e bolas
FASE INICIAL		
Exercício	Duração	Organização
Mobilidade Articular Velocidade e Reação: Jogo do galo – pousar colete no espaço; jogador só arranca quando colega toca na mão	5' 15'	Dispostos em linha 
FASE FUNDAMENTAL		
Exercício	Duração	Organização
Organização 5x5 + JK: Espaço curto com duas portas dentro do quadrado Jogar rápido 10 passes - 1 ponto Passar pela porta – 1 ponto Finalização: 2 equipas, 2 jogadores de cada equipa a cruzar e 2 alternadamente a finalizar bola não pode bater no chão 1 toque por jogador Cada dupla finaliza 1x e troca; entra dupla da equipa adversária Ao fim de 3 mins troca os jogadores e as posições de cruzamento	12' 15' 4 x 3'	 
FASE FINAL		
Exercício	Duração	Organização
Torneio 3 equipas	20' 3x6'	
OBSERVAÇÕES		
22 atletas + 3 gr		

Figura 29 - plano de treino nº9

CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4. Desenvolvimento Profissional

Para esta época, se tivesse de escolher uma palavra para a descrever seria “adaptabilidade”. Foi um ano bastante frustrante, com diversas restrições e constantes mudanças que me obrigou a estar constantemente a adaptar e a encontrar formas de me auto motivar bem como de motivar os jogadores. Não obstante foi um ano de aprendizagem pois é nas dificuldades que conseguimos crescer e desenvolver novas capacidades.

Numa fase inicial, os treinos eram presenciais e apesar de serem de forma mais restringida e individual e da incerteza quanto ao início da competição, a motivação estava em alta pois tanto nós treinadores como os jogadores queriam desfrutar da “liberdade” de fazerem o que mais gostam. Como eu também estava encarregue do treino de guarda-redes e do treino da componente mais física, e visto estes já serem por natureza mais individualizados, não senti tanta diferença quanto à planificação e realização dos treinos. Felizmente o treinador principal deu-me bastante autonomia e liberdade de expressão o que me permitiu trabalhar mais próximo com os jogadores e ajudou-me a compreender mais um pouco as suas frustrações. Esta liberdade para intervir nos treinos fez-me ganhar mais confiança e aos poucos ir criando mais capacidades de comunicação, conseguindo adaptar a linguagem ao contexto e aos diferentes jogadores. Uma das grandes dificuldades que senti foi a parte do controlo da intensidade dos treinos. Por estes serem mais individuais, mais técnicos, sem competitividade e por não existirem provas oficiais que provoca aquela pressão de querer jogar ou querer “agarrar” o lugar no onze inicial, muitos jogadores acabavam por se desleixar e não aplicar a intensidade devida nos treinos. Por eles estarem desmotivados, e em certos momentos por eu também estar desmotivado, tornou-se difícil exigir e conseguir que eles elevassem os seus níveis de intensidade e de seriedade. Para tentar solucionar este problema procurei dialogar não só com o treinador principal, mas principalmente com os jogadores (muitas vezes de forma individual), para compreender as suas frustrações e motivá-los em prol do seu objetivo.

Outro problema encontrado e que para mim foi uma grande frustração, foi o facto de alguns atletas se “desligarem” do futebol, faltando várias vezes aos

treinos, chegando a haver quatro casos de desistência definitiva. A punição inerente a faltar aos treinos muitas vezes é a não convocatória para o jogo, mas face à ausência de competição não podíamos usar esse método. Atendendo à situação, foi difícil gerir esta situação e compreender a melhor solução. A solução encontrada pela equipa técnica foi a de não punir os jogadores por faltarem pois devido à desmotivação que se sentia, uma punição poderia levar os jogadores a sentirem-se ainda mais desmotivados e a abandonar ou trocar de clube. Com esta situação pude perceber que um treinador muitas vezes tem de colocar o psicológico do jogador à frente de determinadas pretensões ou do objetivo do treino. Por esta falta de compromisso que sentimos, muitas vezes os treinos planeados tinham de ser alterados no momento devido a um menor número de atletas. Esta necessidade de reajustar constantemente exercícios, ou por muitas vezes de escolher novos, ajudou-me a melhorar as minhas capacidades de adaptação, de improviso e em alguns casos, ajudou-me a refletir sobre o porquê de realizar determinado exercício e a descobrir novas formas para trabalhar determinada ação ou comportamento.

No treino complementar com os guarda-redes inicialmente existiu uma pequena dificuldade quanto à exigência e intensidade dos treinos pois os guarda-redes não estavam habituados a ter um treino tão individualizado, com um treinador destacado apenas para o escalão deles. Este problema foi resolvido rapidamente com o desenrolar dos treinos e após algumas conversas em que eu tentei explicar o nível que pretendia deles e fazê-los ver a importância de se treinar sempre com foco e com exigência. Nesta fase a maior dificuldade revelou-se ser a falta de jogos pois o contexto de um jogo é sempre diferente. Além da ligeira desmotivação que é não competir, também não os pude observar sob pressão e ver as evoluções que eles tinham tido em contexto de jogo. Para tentar contrariar um pouco esta falta de motivação, procurei em certos exercícios criar uma pequena competição entre eles. Neste período foi possível dar importância a aspetos mais técnicos e por um lado também foi positivo pois como os treinos não podiam ser coletivos, poucas vezes eram necessários guarda-redes nos exercícios da equipa, passando assim mais tempo com eles.

Na fase em que ficamos confinados a maior dificuldade, mais uma vez, foi motivar os jogadores a comparecer aos treinos. Aqui o treinador principal deu-

me mais autonomia por os treinos serem treinos físicos. Numa fase inicial foi uma tarefa simples e motivadora de se realizar, pois, consegui manter os jogadores empenhados. Após alguns tempos de treinos online tornou-se difícil criar novas dinâmicas e os atletas começaram a faltar a alguns treinos. Pelo número de jogadores ser reduzido, optamos por diminuir o número de treinos semanais e enviar tarefas para que eles realizassem durante a semana de forma livre. Nesta fase foi bastante difícil também para mim pois muitas vezes via-me sem vontade de continuar a realizar o meu trabalho e de concluir o estágio. Foi uma época desgastante psicologicamente pois fomos constantemente condicionados, o que também se refletiu no meu desenvolvimento. Existiram várias semanas em que apenas podíamos treinar duas vezes por semana e muitas vezes com um espaço mais reduzido. Também, devido à proibição de se realizarem atividades desportivas de alto e médio risco (onde estava incluído o futebol), e devido à desmotivação e ausências aos treinos, os treinos estiveram encerrados durante bastante tempo. Tudo isto condicionou a aprendizagem do estágio pois existiram muitos entraves que retiraram muitas experiências e desafios que acontecem numa época “normal” de futebol.

Em suma, foi um ano muito difícil em que me senti frustrado e desmotivado muitas vezes, no entanto serviu para crescer e aprender a lidar com essas emoções de forma a continuar a realizar o meu trabalho e a não deixar trespassar para os jogadores o que eu sentia. Aprendi que no futebol os treinadores muitas vezes têm de conseguir trabalhar e encontrar forças interiores para ultrapassar certos momentos menos bons ou desmotivadores e não deixar passar isso para a equipa, e este ano serviu principalmente para melhorar essa ferramenta.

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. Considerações Finais

Dado por encerrado este capítulo, é o momento de fazer uma reflexão e organizar as ideias e as aprendizagens obtidas ao longo da época. De uma forma geral, sinto que o objetivo de aprendizagem não foi cumprido na sua plenitude devido às grandes condicionantes que esta época teve. A oportunidade de integrar esta equipa técnica e participar ativamente nas mais diversas foi algo muito positivo para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, onde procurei retirar o maior conhecimento possível em cada ação. Foi também um ano importante para aprender a lidar com algumas frustrações e conseguir controlar o meu psicológico para tentar extrair o melhor de cada jogador. A chance de trabalhar próximo dos jogadores permitiu-me estar mais ligado ao seu lado emocional e pessoal e muitas vezes ajudar nos seus problemas, o que também me permitiu desenvolver as minhas capacidades de compreender e gerir as emoções do atleta. De facto, é importante percebermos que do outro lado estão jovens, ainda para mais nesta fase do início da adolescência que por muitas vezes é complicada.

É muito gratificante para mim enquanto treinador ver a evolução dos jogadores e perceber que algo mudou de forma positiva graças ao meu trabalho. O trabalhar próximo dos jovens, o ajudar a superar dificuldades, ver melhorias quer a nível de jogo, quer a nível pessoal, dar-lhes mais conselhos que podem ser úteis no seu futuro, são um dos grandes motivos que me fazem gostar da área do treino e principalmente de trabalhar com jovens. Este estágio profissional foi uma excelente oportunidade para dar continuidade ao meu desenvolvimento iniciado neste mestrado, colocando-me constantes desafios e consequentes reflexões e partilhas que contribuem para conhecer diferentes formas e ideias de ver determinadas situações.

Quanto ao meu futuro, este estágio foi pertinente para perceber a posição que quero ocupar no mundo do treino e no mundo do futebol. Assim, pretendo continuar a expandir a minha panóplia de conhecimentos, através de novas experiências e novas aventuras, quer a nível mais teórico/académico, quer a nível do terreno/campo de treinos.

CAPÍTULO VI – Referências

6. Referências

- Araújo, D. (2005). *O contexto da decisão na ação tática no desporto*. Lisboa: Edição visão e Contextos.
- Birkinshaw, J. & Crainer, S. (2005). *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson*. Lisboa: Ed. Monitor – Projectos e Edições, Lda.
- Bompa, T (1983). *Theory and methodology of training*. Kendall/Hunt. Iowa.
- Borrie, A. (1996). *Coaching science*. In Reilly, T. (Ed.). Science and soccer. London: E&FN Spon.
- Cabezón, J. M. Y. (2001). Propuesta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. Revista Digital EF Deportes, Nº38.
- Castelo, J. (1996). Futebol – A organização do jogo. Edição do Autor. Castelo, J. (2004). Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Edições FMHUTL.
- Davids, K., Button, C., & Bennet, S. J. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Campaign, IL: Human Kinetics.
- De Marco, G., Mancini, V. & Wuest, D. (1997). *Reflections of a change: A qualitative e quantitative analysis a baseball coach behavior*. Journal of sport Behavior, 20, 135-163.
- Ferreira, J. (2003). Entrevista. In Amieiro, N. (2003) «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o jogar deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Frade, V. (2003). Entrevista a Vítor Frade. In Martins, F. (2003): A periodização tática segundo Vítor Frade. Mais que um conceito, uma forma de estar e reflectir o futebol: Monografia de licenciatura: FCDEF-UP, Porto.
- Freitas, H. (2014). *Implementação do modelo de formação no Clube Futebol de Serzedo*. (Mestre em Desporto para Crianças e Jovens Relatório de estágio

profissionalizante), Universidade do Porto.

Garganta, J. (2004). *Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo.* J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad. Porto. Campo das Letras.

Garganta, J. (2014). Modelo. In Barbosa, A. (Ed). *Os jogos por trás do jogo:* (pp.86- 91). PrimeBooks.

Garganta, J. (2015). *Para onde olhar para ver o jogo de futebol por dentro.* In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional* (pp. 150-155). Treino Científico

Garganta, J., e Oliveira, J. (1997) *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos.* In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 7 – 23). Centro Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O Ensino do Futebol.* In A. G. J. Oliveira (Eds.) *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

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

Harre, D. (1992). Principles of sports training. Berlim: Sportverlag Huizinga, J. (1972). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial.

Jones, R. L. (2006). *How can Educational Concepts Inform Sports Coaching?* In: Jones, R.L. (Ed.), *The Sports Coach as Educator: ReConceptualising Sports* 136 Coaching, Routledge, London, 3-13

Lobo, L. F. (2007). *Planeta Do Futebol*. Retrieved from www.planetadofutebol.com/artigos/guarda-redes-o-jogador-solitario

Lobo, L. F. (2008). *O planeta do futebol: era uma vez uma bola...* Jornal ABola, 47

Maciel, J. (2011). *Não O Deixes Matar: O Bom Futebol e Quem o Joga (Pelo Futebol Adentro é Perda de Tempo!)* (1ª ed.). Porto: Chiado Editora.

Margarido, T. (2015). *Corporização de uma ideia de jogo - Reflexões e experiências acerca do processo para a obtenção de uma forma de jogar específica*. Porto: T. Margarido. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol: estudo realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia SportingPuma*. Dissertação de Licenciatura publicada, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Universidade do Porto.

Morais, S. (2014). *Apontamentos das aulas de ação de formação para guarda-redes da associação de futebol do porto*. Porto.

Neves, J. (2010). *Caracterização multidimensional de jogadores de futebol com 13-14 anos. Estudo com equipas da Associação de Futebol de Coimbra*. Dissertação de Mestrado publicada, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Universidade do Porto

Neves, L. (2009). *Sociedades Anónimas Desportivas e Mercado de Capitais: Análise de Uma Década*. Lisboa: L. Neves. Dissertação de Mestrado em Contabilidade e Auditoria apresentada à Universidade Aberta / ISCAL

Novais, J. (2019). *A Importância das Ações de Bola Parada e das 2as bolas nos Sub-16 do Clube Desportivo Trofense*. Porto: J. Novais. Relatório de estágio profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, com especialização em 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens.

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico e Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP, Porto.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol. Futebol 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto: GRAFIASA.

Pereira, P. F. d. S. (2009). *O Processo de Treino do Guarda-redes de Futebol - Da prática à teoria. Um estudo com Will Coort e Ricardo Peres*. (Licenciatura Monografia), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Rosado, A & Mesquita, I (2007). *A Formação para ser Treinador*. 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. In Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento.

Santos, M. (2016): *Vivência de uma Época Desportiva numa Equipa Profissional de Futebol. Reflexão Sobre o Processo de Treino, tendo como base a Forma de Jogar Idealizada pelo Treinador*. Porto: M. Santos: Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Santos, S.; Mesquita, I.; Graça, A.; Rosado, A. (2010). *Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences*. Journal of Sports Science and Medicine, 9, 62-70.

Silva, A. (2009). *Uma época de desafio: Conduzir ao Sucesso os Juniores A do Leixões Sport Club*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, A. (2019). *Modelo de Treino: Reflexão sobre o processo de construção do treino que molda o Jogo Idealizado pelo Treinador*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, J. (2019). *Preparação para a Competição e o Papel do Treinador na Gestão do Plantel*. Porto: Silva, J. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, P. (2010). O Ensino e Transmissão de Competências de Vida por via da Prática Desportiva. Dissertação de Mestrado, Porto: FADE-UP.

Silva, P. M. R. e. (2009). *Importância da prática deliberada na formação do Guarda-Redes de Futebol Perito. Estudo baseado na literatura e na percepção de jogadores.* (Licenciatura), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Stratton, G. (2004). *Youth Soccer: from science to performance.* Londres: Routledge.

Tamarit, X. (2007). Qué es lá “Periodización Táctica”? Vivenciar el juego para condicionar el juego. MC Sports.

Tani, G. (2008). *Equivalência motora, variabilidade e graus de liberdade: desafios para o ensino de jogos desportivos.* In: Tavares F., Graça A.,

Vasco, P. (2012). MOURINHO (1ª edição). Prime Books.

CAPÍTULO VII – ANEXOS

7. Anexos

Anexo 1 – Tabela Classificativa Final



AF Porto JunB 2ºD 20/21

AF Porto 2ª Divisão Série 2 - Retoma

Jun.B S17 2020/21

 Portugal | UEFA

MENU

PÁGINA INICIAL

ESTATÍSTICAS

CALENDÁRIO

NOTÍCIAS

CAMPEONATO

Escolha uma jornada

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	CD Candal B	19	7	6	1	0	41	5	+36	+
2	Panther Force B	16	7	5	1	1	36	5	+31	+
3	SC Coimbrões B	15	7	5	0	2	29	17	+12	+
4	Águias de Gaia	12	7	4	0	3	21	22	-1	+
5	Serzedo B	9	7	3	0	4	15	19	-4	+
6	Oliv. Douro B	7	7	2	1	4	12	18	-6	+
7	Vilanovense FC	4	7	1	1	5	13	22	-9	+
8	Canelas 2010	0	7	0	0	7	6	65	-59	+

Ver classificação detalhada »

Anexo 2 – Exemplo do Mapa Semanal de Treinos da Formação

	Clube de Futebol de Oliveira do Douro Época Desportiva 2020/2021 Mapa Semanal de Treinos SETEMBRO 2020 - GERAL	
---	--	---

HORÁRIO	2ª feira	B	3ª feira	B	4ª feira	B	5ª feira	B	6ª feira	B
17h30 - 19h00	Seniores Sub23	1 3	Seniores	1	(Seniores) Sub23	1 3	Seniores	1	Seniores Sub23	1 2
19h00 - 20h00	Sub7 Sub8 Sub9 Sub10 Sub11	2 2 2 4 4	Sub7 Sub8 Sub9 Sub10 Sub11	2 2 2 4 4	Sub12 Sub13	4 4	Sub7 Sub8 Sub9 Sub10 Sub11	2 2 2 4 4	Sub14 Sub15 Fem	4 3
20h00 - 21h00	Sub15 Fem (1/4) Sub12 (1/4) Sub13 (1/2)	3 5 5	Sub15 Fem (1/4) Sub14 (1/4) Sub15 (1/2)	3 5 5	Sub14 Sub15	5 5	Sub12 Sub13	5 5	Sub15 Sub17	2 5
21h00 - 22h00	Juniores Sen Feminino	4 1	Sub16 Sub17	4 2	Sub16 Juniors	3 2	Sub17 Juniors	2 5	Sub16 Sen Feminino	4 1
22h00 - 23h00					Masters	4	Sen Feminino	1		

B – Balneário

OBSERVAÇÕES: ESTE MAPA DE TREINOS PODERÁ SOFRER REFORMULAÇÕES EM VIRTUDE DE MOTIVOS DE FORÇA MAIOR

Anexo 3 – Exemplo de Unidade de Treino na fase de Treinos Individuais

CF Oliveira do Douro Retorno aos treinos 2020/2021		
PLANEAMENTO DE TREINO		
Fut 9/11		
Treino Nº: 4 27/07/2020 a 01/08/2020	Objetivos: Recepção orientada e passe; circulação de bola; organização ofensiva e defensiva; condição física	Material necessário: 1 bola por atleta; sinalizadores; cones; 1 baliza amovível; arcos; escada
FASE INICIAL		
Aquecimento geral	duração	organização
- 1 bola para cada atleta: "brincar com bola" (toques, condução de bola, recepção orientada, etc) – começar à medida que chegam	5min	
Passe e desmarcação / circulação de bola 2 jogadores na posição A e 2 na posição B pelo menos (para poder colocar mais do que 1 bola em jogo) - Circulação de jogadores: A-B-C-D-E-F-G-H-A (vão para onde fazem o 1º passe) - Circulação de bola: - A tabela com B e passa para C (A vai para B e B vai para C) - C tabela com D e passa para E (C vai para D e D vai para E) - E tabela com F e passa para G (E vai para F e F vai para G) - G tabela com H e passa para A (G vai para H e H vai para A) - Recomeça o exercício - Ir colocando mais bolas simultaneamente	5min para lado direito + 5min lado esquerdo	
FASE FUNDAMENTAL		
OU SE FAZEM 2 GRUPOS / EQUIPAS, QUE FAZEM O EXERCÍCIO 1 E NO FINAL O EXERCÍCIO 2, OU FAZEMOS 3 GRUPOS, EM QUE 2 FAZEM O EXERCÍCIO 1 E O OUTRO FAZ O EXERCÍCIO 2 (E EM CADA 10min RODA UM DOS GRUPOS)		
Estação 1	duração	organização
Organização setorial defensiva / ofensiva; circulação de bola NÍVEL INICIAL 2 equipas: 5+GR x 5+GR - Os jogadores A / B podem trocar bola entre si (pretende-se passe entre linhas) e tentam marcar golo na baliza adversária, protegida por um defensor adversário + GR - De 2 em 2 min, os jogadores rodam e trocam de funções / lado (no final, todos devem ter passado por várias posições) - Ao fim de 7min, ou se as equipas estiverem muito desequilibradas, misturam novamente equipas - ANTES DE FINALIZAR, A EQUIPA TEM DE FAZER NO MÍNIMO 5 PASSES ENTRE SI (E PASSANDO PELOS VÁRIOS SETORES) NÍVEL AVANÇADO 2 equipas: 6+GR x 6+GR - Os jogadores A / B podem trocar bola entre si (pretende-se passe entre linhas) e tentam marcar golo na baliza adversária, protegida por um defensor adversário + GR - De 2 em 2 min, os jogadores rodam e trocam de funções / lado (no final, todos devem ter passado por várias posições) - Ao fim de 7min, ou se as equipas estiverem muito desequilibradas, misturam novamente equipas - ANTES DE FINALIZAR, A EQUIPA TEM DE FAZER NO MÍNIMO 5 PASSES ENTRE SI (E PASSANDO PELOS VÁRIOS SETORES) ESCOLHER O NÍVEL QUE SE ADAPTE AO NÚMERO E NÍVEL DOS JOGADORES DISPONÍVEIS	3x10min	

CF Oliveira do Douro Retorno aos treinos 2020/2021		
Estação 4	duração	organização
Capacidades motoras 1 jogador em cada estação: - Sprint com mudança de direção brusca no cone oposto - Multi saltos na diagonal (arcos) com sprint - Coordenação / Skipping na "Escada" + Sprint com zigzag - Corrida vai e vem de frente e costas (ingresso ao cone anterior, de costas) FINAL: 2x30seg prancha + 2x30seg flexões braços + 2x30seg lombares - Faz em velocidade e recupera em corrida lenta - Ao fim de 45min, rodam 30seg descanso entre cada estação 2 séries	2x45 seg cada estação (2 rotações)	
FASE FINAL		
Exercício	duração	organização
Alongamentos	3min	
OBSERVAÇÕES		
- Conforme o nível e/ou idade, a intensidade do exercício deve ser maior - Muita atenção à forma de execução. Se estiver a realizar mal tecnicamente (especialmente a recepção orientada – toque e/ou posição do corpo – devem corrigir quando esse atleta termina o exercício)		

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Treino



CF OLIVEIRA do DOURO
2020-2021

PLANEAMENTO DE TREINO

Escalão: _____ Treino Nº: _____ Data: ____/____/____ Horário: ____h____	Objetivos: _____	Material necessário: _____
--	------------------	----------------------------

FASE INICIAL		
Exercício	Duração	Organização

FASE FUNDAMENTAL		
Exercício	Duração	Organização

FASE FINAL		
Exercício	Duração	Organização

OBSERVAÇÕES