



Relatório de estágio profissionalizante realizado em contexto de Futebol sénior masculino na época desportiva 2021/2022.

Considerações sobre a intervenção de um treinador estagiário em
duas realidades diferentes.

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

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tiago Alexandre Reis Silva

Porto, 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Silva, T. A. R. (2022). *Relatório de estágio profissionalizante realizado em contexto de Futebol sénior masculino, época desportiva 2021/2022. Considerações sobre a intervenção de um treinador estagiário em duas realidades diferentes*. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FUTEBOL SÉNIOR, TREINO, TREINADOR, CONTEXTO.

AGRADECIMENTOS

Para a realização deste relatório contribuiu um conjunto de pessoas, direta ou indiretamente, a quem gostaria de agradecer.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, às pessoas que fazem parte dela e que não são mencionadas, mas que contribuíram e continuam a contribuir de alguma forma para o meu percurso nesta instituição, bem como para os percursos de centenas de estudantes, que saem extremamente bem preparados para o mundo profissional que se avizinha devido à elevada qualidade e exigência da formação dada.

Ao Professor Daniel Barreira, por me ter ensinado a “usar os braços”, literal e figurativamente. Obrigado, Professor, pela exigência que sempre teve comigo, que me obrigou a dar mais de mim, mesmo quando pensava que não era capaz. Obrigado, também, por toda a ajuda em momentos mais complicados e pela relação que foi sendo criada ao longo dos anos.

Ao restante gabinete de Futebol e Professores da Faculdade pela qualidade aplicada em cada aula, por todo o conhecimento que me foram transmitindo e pela abertura no sentido de estarem sempre prontos a auxiliar.

A todos os jogadores com quem partilhei o momento de treino. Espero ter contribuído para a vossa evolução e quero que saibam que contribuíram imenso para a minha.

Às pessoas do Valadares Gaia FC e do Pevidém SC que nos ajudaram a realizar o nosso trabalho, dando-nos tudo dentro das suas capacidades para que o conseguíssemos. Desculpem-me se, em momentos, não fui capaz de fazer jus à vossa vontade de ver os respetivos clubes a alcançar os seus objetivos.

A todos os elementos das equipas técnicas com quem tive oportunidade de privar – AJ, NS, SD, CC, MR, CJ e MN. Por, diariamente, me transmitirem o vosso conhecimento, nas respetivas áreas de especialização, que me permitiram evoluir como Treinador como um todo, bebendo do conhecimento de cada um.

Obrigado, também, pelos momentos informais passados, tão importantes no seio de uma equipa técnica.

Ao mister RA, por ter integrado na sua equipa técnica um miúdo de 22 anos, acabado de terminar o seu percurso como jogador, sem qualquer experiência de treino em contexto sénior, com tudo para correr mal. Obrigado pela relação criada e pela gradual confiança depositada em mim a nível profissional e pessoal. Estar-lhe-ei eternamente grato por me ter aberto as portas do futebol sénior e da sua equipa técnica.

A todos os meus amigos e colegas de turma ao longo dos anos, quer pelos momentos de confraternização, quer pelos momentos de partilha de ideias e conhecimentos.

Aos Pacos. O meu muito obrigado pelos momentos que vão ficar guardados comigo para sempre. Conheci alguns de vocês no 1º dia de aulas, outros mais tarde, mas todos contribuíram para que olhe para a minha passagem por esta Faculdade com saudade. Os Verдинhos nas aulas de Futebol, a torradinha a meio da manhã, os convívios às 8h da manhã nas bancadas, as harmonias criadas em locais que prefiro não revelar... tudo já passou e não volta, mas as memórias ficam sempre. *Tu vais gritar allez, é ...*

Aos meus pais, que me educaram de uma forma da qual muito me orgulho, e da qual creio que também se orgulham. Obrigado por tudo o que fizeram para me dar as melhores condições possíveis, permitindo-me fazer as minhas escolhas, que apoiaram de uma forma incansável. Devo-vos muito do que sou hoje profissionalmente, mas principalmente como Homem. Sem vocês nada disto seria possível.

À minha restante família, por todo o apoio e ensinamentos que me transmitiram ao longo dos anos, por todas as chamadas de atenção que nem sempre considereei, por todas as brincadeiras com os meus irmãos desde os tempos de criança até aos dias de hoje com os meus sobrinhos, por serem parte integrante na minha educação, por todos os conselhos e dicas sobre a vida. Acreditem que me orgulho muito de todos vocês.

Não menos importante, à minha namorada, por todos os momentos tão bons, por todos os momentos que o Futebol nos rouba, por toda a ajuda ao longo dos anos e por aturares as minhas “azias” depois de um mau treino ou quando o jogo não corre bem. Obrigado por caminhares ao meu lado.

A todos estes e a mais alguns dos quais me possa ter esquecido, o meu sincero e profundo obrigado por toda a ajuda.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	iii
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	x
ÍNDICE DE QUADROS	xii
ÍNDICE DE ANEXOS	xiii
RESUMO.....	xv
ABSTRACT.....	xvii
LISTA DE ABREVIATURAS.....	xix
1. INTRODUÇÃO	1
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	5
<i>2.1. Macro Contexto Concetual</i>	<i>5</i>
<i>2.2. Contexto Institucional.....</i>	<i>12</i>
2.2.1. Valadares Gaia FC.....	12
2.2.1.1. Valores e objetivos	13
2.2.1.2. Recursos humanos.....	14
2.2.1.3. Recursos materiais	15
2.2.1.4. Condições para a realização das atividades.....	17
2.2.2.1. Valores e objetivos	19
2.2.2.2. Recursos humanos.....	20
2.2.2.3. Recursos materiais	21
2.2.2.4. Condições para a realização das atividades.....	22
<i>2.3. Contexto funcional</i>	<i>23</i>
3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA	25
<i>3.1. Valadares Gaia FC</i>	<i>25</i>

3.1.1. A equipa técnica.....	25
3.1.2. Funções do treinador-estagiário.....	28
3.1.3. O plantel.....	29
3.2. <i>Pevidém SC</i>	33
3.2.1. A equipa técnica.....	33
3.2.2. Funções do treinador-estagiário.....	34
3.2.3. O plantel.....	35
3.3. <i>Caracterização das competições e quadros competitivos</i>	38
3.3.1. Valadares Gaia FC.....	38
3.3.2. Pevidém SC	42
3.4. <i>Ideia de jogo</i>	44
3.4.1. Organização ofensiva.....	47
3.4.2. Transição defensiva	50
3.4.3. Organização defensiva.....	51
3.4.4. Transição ofensiva	54
3.4.5. Esquemas táticos	55
3.4.6. Adaptações à ideia de jogo - Valadares Gaia FC.....	56
3.4.7. Adaptações à ideia de jogo - Pevidém SC	62
3.5. <i>Modelo de treino</i>	66
3.5.1. Morfociclo pré-competitivo e competitivo	70
3.5.2. Morfociclo Congestionado	92
3.5.3. Adaptações do Modelo de Treino - Valadares Gaia FC	95
3.5.4. Adaptações do Modelo de Treino – Pevidém SC.....	97
3.6. <i>Resultados obtidos</i>	100
3.6.1. Valadares Gaia FC.....	100
3.6.2. Pevidém SC	111

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	123
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	127
6. REFERÊNCIAS.....	129
7. ANEXOS	I
Anexo I	I
Anexo II	II
Anexo III	V
Anexo IV.....	VI
Anexo V.....	VII
Anexo VI.....	VIII
Anexo VII.....	IX

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Modelo de ensino do jogo de futebol por Bunker & Thorpe (1982, adaptado de Garganta, 2002, p.2)	7
Figura 2 - Princípios táticos do jogo de futebol - adaptado de da Costa et al. (2009, p. 660)	9
Figura 3 - Organograma da equipa sénior masculina do Valadares Gaia FC.	15
Figura 4 - Organograma da equipa A do Pevidém SC.	20
Figura 5 - Ponto de partida da estrutura 1-4-4-2.	46
Figura 6 – Movimentações pretendidas na 1ª fase de construção.	48
Figura 7 - Posicionamento pretendido na fase de criação.....	49
Figura 8 - Opções para equilíbrio defensivo.....	50
Figura 9 - Organização defensiva com um bloco médio em 1-4-4-2.	53
Figura 10 – Exemplo de organização defensiva em bloco alto em 1-4-4-2.	54
Figura 11 - Posicionamento em bloco alto Vs. Casa Pia.	57
Figura 12 - Posicionamento em bloco intermédio Vs. Casa Pia.	57
Figura 13 - Posicionamento em bloco baixo Vs. Casa Pia.	57
Figura 14 - Posicionamento da linha defensiva no terço defensivo Vs. Casa Pia.	58
Figura 15 - Posicionamento do lateral em zonas interiores Vs. União 1919....	58
Figura 16 - Equilíbrio do lateral direito em 3-1 Vs. GDSC Alvarenga.	59
Figura 17 - Movimentação dos avançados com características diferentes Vs. União 1919.....	60
Figura 18 - Exemplo de posicionamento nos cantos defensivos	61
Figura 19 - Posicionamento no canto defensivo curto Vs. Castro Daire.....	61
Figura 20 - Posicionamento em zona de construção Vs São João de Ver.	63
Figura 21 - Posicionamento da linha defensiva no terço defensivo Vs São João de Ver.....	64
Figura 22 - Posicionamento do jogador 92, atuando como ala-esquerdo Vs São João de Ver	65
Figura 23 – Exemplo de posicionamento nos cantos defensivos no Pevidém SC.	66

Figura 24 - Plano de atividades da equipa sénior masculina do Valadares Gaia FC.	96
Figura 25 - Plano de atividades da equipa sénior do Pevidém SC.	99

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Constituição da equipa técnica do Valadares Gaia FC no início da temporada 2021/22.	25
Quadro 2 - Constituição do Plantel do Valadares Gaia FC.....	30
Quadro 3 - Constituição da equipa técnica da equipa sénior do Pevidém SC a partir da nossa chegada.	33
Quadro 4 - Constituição do Plantel do Pevidém SC..	36
Quadro 5 - Morfociclo período pré-competitivo.....	74
Quadro 6 - Morfociclo período competitivo.....	74
Quadro 7 – Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de recuperação.....	76
Quadro 8 – Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de tensão.	79
Quadro 9 – Morfociclo padrão nº15, dinâmica de duração.....	82
Quadro 10 – Morfociclo padrão nº15, dinâmica de velocidade.....	85
Quadro 11 – Morfociclo padrão 15, dinâmica de ativação.....	88
Quadro 12 - Adaptação do Morfociclo a uma semana de domingo a sábado.	91
Quadro 13 - Morfociclo congestionado com 3 jogos.....	94
Quadro 14 - Jogos realizados no Valadares Gaia FC.	101
Quadro 15 - Classificação da série C do Campeonato de Portugal à 9ª jornada.	104
Quadro 16 - Experiência em competições nacionais dos jogadores do Valadares Gaia FC, comparativamente a duas equipas do CP.	106
Quadro 17 - Jogos realizados na 1ª fase da Liga 3.	111
Quadro 18 - Classificação final da 1ª fase da série 1 da Liga 3.	114
Quadro 19 - Jogos realizados na fase de manutenção da Liga 3.....	115
Quadro 20 - Classificação final da série 4, fase de manutenção.....	117
Quadro 21 - Experiência em competições nacionais dos jogadores do Pevidém SC, comparativamente a duas equipas da Liga 3.	119

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Folha exemplo da estatística realizada durante os jogos no Valadares Gaia FC.....	I
Anexo II - Exemplo de uma análise realizada aos momentos das bolas paradas do adversário.....	II
Anexo III - Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de recuperação – documento original.....	V
Anexo IV - Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de tensão – documento original.	VI
Anexo V - Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de duração – documento original.	VII
Anexo VI - Morfociclo Padrão nº 15, dinâmica de velocidade – documento original.....	VIII
Anexo VII - Morfociclo Padrão nº 15, dinâmica de ativação – documento original.	IX

RESUMO

O constante estado de crescimento do fenómeno do Futebol tem conduzido os clubes a procurar os melhores intervenientes possíveis, onde se inclui o treinador, sendo necessário que este possua conhecimentos em várias áreas – para além das componentes táticas, técnicas e físicas -, nomeadamente de pedagogia, psicologia e gestão, de forma que consiga atuar da melhor forma possível numa grande variedade de contextos. É importante ter uma elevada capacidade de se moldar ao envolvimento em que se insere, bem como às idiossincrasias de cada grupo.

Este Relatório de Estágio foi realizado no âmbito do 2º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo, vertente de Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O propósito deste trabalho passou por reportar e refletir sobre as realidades existentes entre o Valadares Gaia Futebol Clube, competindo no Campeonato de Portugal (4ª divisão Nacional) e Pavidém Sport Clube, competindo na Liga 3 (3ª divisão Nacional). Tendo em conta que o treinador principal foi o mesmo em ambos os contextos, abordou-se com maior profundidade a forma como a equipa técnica adaptou a sua ideia de jogo e o modelo de treino a cada contexto, bastante diferentes entre si a nível competitivo e organizacional.

No que concerne às adaptações da ideia de jogo concluiu-se que era importante idealizar uma equipa-base o mais rapidamente possível, tendo em conta as características dos jogadores disponíveis, de forma a criar rotinas. Relativamente ao modelo de treino, em ambos os contextos foram possíveis aplicar, de um modo geral, as dinâmicas idealizadas para a semana de treinos. No Pavidém SC realizaram-se algumas adaptações que por vezes desvirtuaram o que era pretendido, mas que foram consideradas importantes devido às especificidades do contexto. Relativamente aos resultados desportivos obtidos, vivenciou-se o futebol como um mundo de lutas desiguais. As condições oferecidas pelos clubes intervêm diretamente no grupo de trabalho, o que influencia o processo de treino, o jogo e, consequentemente, os resultados. Assim, em contextos de alto rendimento, é difícil ser competitivo sem argumentos para tal, pois um grande coletivo nem sempre se superioriza a grandes individualidades. Nestes contextos é também muito importante a experiência competitiva em níveis equivalentes ou superiores, que têm uma grande variedade de cenários, diferentes das divisões inferiores. Por fim, é importante que o jogador seja profissional dentro do contexto em que está inserido, pois nestes contextos é essencial que cada um dê o melhor de si, para que todos se sintam obrigados ao mesmo, levando a equipa a estar o mais próximo possível do máximo das suas capacidades.

Acredita-se que a variedade de tarefas, os constrangimentos encontrados, as competições experienciadas e interação com diferentes jogadores em contextos distintos foram catalisadores para o desenvolvimento como treinador resultante do processo de estágio.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FUTEBOL SÉNIOR, TREINO, TREINADOR, CONTEXTO.

ABSTRACT

The Football phenomenon is constantly growing, which placed the clubs in the search of the best possible subjects, in which the head coach is included, being necessary that it possesses knowledge in various areas – beyond its tactical, technical, and physical components – particularly in the areas of pedagogy, psychology and management, in a way that he can succeed in a large variety of contexts. It is important to have a high shaping ability to the contexts he is in, as well as to each group's idiosyncrasies.

This report was carried out regarding the Master in Sports Training, with the specialization in High Performance Training, of the Faculty of Sports of the University of Porto. The purpose of this work was to report the existing realities between Valadares Gaia Futebol Clube, competing in Campeonato de Portugal (4th National division) and Pavidém Sport Clube, competing in Liga 3 (3rd National division). Considering that the head coach was the same in both contexts, the focus was on how the technical staff adapted its game idea and its training model to each context, very different between them in a competitional and organizational level.

As for the conclusions, regarding the adaptations of the game idea, it was concluded that it was important to idealize a team basis as soon as possible, by understanding the course to be taken, considering the characteristics of the players, to create routines between players. Regarding the training model, in both contexts it was possible to, generally, apply the dynamics idealized for the training week. In Pavidém SC, some of the adaptations sometimes distorted what was intended, but were considered important considering the specificities. Regarding the results obtained, it was experienced that football is a world of unequal struggles. The conditions offered by the clubs directly intervene in the working group, which influences the training process, the game and, consequently, the results. Thus, in high-performance contexts, it is difficult to fight without arguments to do so, as a great collective is not always superior to great individualities. In these contexts, competitive experience is also very important, especially at equal or higher levels, which have a wide variety of scenarios, different from the lower divisions. Finally, it is important that the player is professional within the context in which he is inserted because in these contexts, it is essential that each one gives the best of himself, so that everyone feels obliged to do so, leading the team to be as close as possible to the maximum of its capabilities.

It is believed that the variety of tasks, the constraints found, the experienced competitions and the interaction with different players in distinct contexts were catalysts to the development as a coach as a result of this internship.

KEYWORDS: FOOTBALL, FIRST-TEAM FOOTBALL, TRAINING, COACH, CONTEXT.

LISTA DE ABREVIATURAS

AD – Ala-Direito
AE – Ala-Esquerdo
AF Braga – Associação de Futebol de Braga
AF Porto – Associação de Futebol do Porto
Ass. D – Associação Desportiva
AV – Avançado
C – Clube
CD – Clube Desportivo
CDC – Centro Desportivo e Cultural
CF – Clube Futebol
CK – Creatina Quinase
CP – Campeonato de Portugal
CR – Clube Recreativo
DC – Defesa-Central
FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do porto
FC – Futebol Clube
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
GD – Grupo Desportivo
GR – Guarda-Redes
IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude
LD – Lateral-Direito
LE – Lateral-Esquerdo
MCD – Médio-Centro Direito
MCE – Médio-Centro Esquerdo
MD – Médio-Defensivo
MO – Médio-Ofensivo
S Com. – Sport Comércio
SAD – Sociedade Anónima Desportiva
SC – Sport Clube
Sp. C – Sporting Clube
SWOT – *Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*
UD – União Desportiva

1. INTRODUÇÃO

Considerando o constante crescimento do fenómeno que é o futebol, torna-se cada vez mais essencial que as funções do treinador não se encerrem apenas no campo ou no balneário, e que este tenha uma elevada capacidade de se moldar tendo em conta os contextos em que se insere, bem como às idiossincrasias de cada grupo, desempenhando papéis que se tornam essenciais para a formação dos jogadores e bom funcionamento dos grupos de trabalho. Vários jogadores têm uma maior relação de confiança com os seus treinadores do que com os próprios pais. Como tal, o treinador deve estar preparado para, mais que um treinador, ser um amigo, um psicólogo, ou, até, um pai. A forma de comunicação do treinador com os jogadores, de forma individual ou em grupo, vai determinar a forma como o jogador o vê, bem como o grau de confiança que terá com ele. É, por isso, importante que, entre outras valências que o treinador deve possuir, ter uma comunicação verbal e não-verbal positiva e correta, bem como uma forte orientação pedagógica, formando os jogadores não só desportivamente, mas como indivíduos de uma sociedade.

Neste sentido, a minha opção pela realização do Estágio Profissionalizante prende-se pela necessidade de estar em campo, de vivenciar o treino e o jogo na primeira pessoa – pois é no campo onde me sinto melhor - de forma a crescer sustentadamente num ambiente propício para tal. Estar num ambiente de futebol sénior, leva-me a sair da minha zona de conforto – como jogador ou treinador de formação - e a vivenciar um outro lado do futebol, a equipa técnica, de uma forma mais profissional, diferente dos contextos em que já estive inserido, adquirindo valências para o meu futuro.

Importa realçar as condições em que este estágio foi realizado - apesar de ter iniciado a época na equipa sénior masculina do Valadares Gaia FC a convite do treinador principal, este foi convidado em dezembro para integrar o projeto do Pavidém SC, que militava na Liga 3. O treinador principal propôs-me acompanhá-lo nesta mudança, que aceitei por considerar que seria um ambiente extremamente positivo para a minha evolução, devido à elevada competitividade

das equipas e, no geral, da competição, o que me obrigaria a exigir mais de mim mesmo, procurando contribuir da melhor forma possível para uma tarefa que se augurava complicada. Posto isto, este Relatório de Estágio foi realizado no Valadares Gaia FC durante cerca de 5 meses – de meados de julho a meados de dezembro – e no Pevidém SC durante cerca de 4 meses e meio – meados de dezembro a final de abril.

Este Relatório Final de Estágio encontra-se dividido em 7 capítulos. Na Introdução é feita uma breve introdução ao papel do treinador, com as motivações do treinador estagiário para a realização do estágio profissionalizante e o seu enquadramento legal e institucional. No capítulo da Contextualização da Prática, primeiramente é feita uma análise ao estado da arte do treino e do jogo de futebol, seguida da contextualização de cada clube, onde é abordado o contexto institucional, os valores pelos quais os clubes se regem, os recursos humanos e materiais disponíveis no quotidiano dos clubes e as condições para a realização das atividades propostas pela equipa técnica. No Desenvolvimento da Prática, é abordada a conceção do processo de estágio, fazendo uma análise às equipas técnicas e às funções de cada elemento – incluindo as do treinador estagiário -, seguida de uma introdução aos plantéis e às competições em que se encontravam inseridos. De seguida, são apresentadas a ideia de jogo e as adaptações que foram feitas pela equipa técnica nos contextos, repetindo o processo relativamente ao modelo de treino. Ainda neste capítulo, apresento os resultados obtidos em ambos os contextos, fazendo uma análise aos mesmos, à luz da minha perspetiva sobre o que ocorreu e como ou se poderia ter sido feito de outras formas.

No capítulo seguinte - Desenvolvimento Profissional - o treinador estagiário reflete de forma crítica acerca do processo de estágio que decorreu, bem como sobre o seu crescimento pessoal e profissional.

Nas Considerações Finais estão presentes os aspetos chave do estágio através de reflexões e diagnósticos do estágio realizado, seguidas pelos Anexos, com documentos pertinentes correspondentes às atividades desenvolvidas e, por fim, as Referências Bibliográficas.

O presente Relatório tem como finalidade a aprovação à Unidade Curricular de Estágio, presente no Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – FADEUP -, com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, bem como à atribuição, por via académica, do grau II de Treinador, atribuído pelo Instituto Português do Desporto e Juventude – IPDJ – e do Diploma de Treinador UEFA Basic (“B”), atribuído pela Federação Portuguesa de Futebol – FPF.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1. Macro Contexto Concetual

O futebol é parte integrante da sociedade, não se fechando apenas no conceito de espetáculo desportivo. Se para alguns não passa de um gosto especial pela modalidade como adepto ou praticante informal, para outros trata-se de uma paixão imensurável pelo clube do coração; se para uns é apenas uma modalidade das aulas de Educação Física, para outros tratar-se-á das suas atividades profissionais, qualquer que seja a função ocupada. Para mim, trata-se de uma paixão, desde criança, que espero transformar na minha atividade profissional.

Garganta (2001b) define o jogo de futebol como sendo uma relação de oposição entre os elementos de duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório – até um certo ponto, pois as regras retiram-lhe alguma aleatoriedade. Gréhaigne e Guillon (1992, cit. in Garganta, 2001b) referem que, nesta situação de oposição, os jogadores devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar golo ou ponto. Existe, também, uma alternância entre estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2001a).

O permanente estado de crescimento do número de adeptos, instituições, jogadores ou qualquer outro interveniente no futebol, tem conduzido os clubes a procurar melhorar não só os seus jogadores, mas toda a sua estrutura. Como tal, torna-se fulcral que o treinador possua conhecimentos em todas as áreas inerentes ao desporto – para além das componentes táticas, técnicas e físicas do seu desporto -, nomeadamente na área da pedagogia, psicologia e gestão, por exemplo, de forma que consiga desempenhar as suas funções de forma competente, cabendo aos treinadores formar os seus jogadores com base na tríade “*saber, saber fazer, saber estar*” (Garganta, 2006). Entender o processo de ensino, treino e jogo torna-se essencial para o treinador, para que este permita aos seus jogadores um elevado número de vivências distintas,

resultando num processo de formação otimizado e mais abrangente, nunca esquecendo que a qualidade do treino está diretamente relacionada com a qualidade de informação que este consegue regular e transmitir. Para isso, o treinador deve ser portador de competências humanas, algumas supracitadas, que promovam o crescimento dos seus jogadores.

Na minha opinião, o treinador deve liderar o grupo e criar cultura futebolística e não só através da transmissão da identidade, conceção e princípios táticos do seu jogo, aliando a exigência e compromisso, preparando-o da melhor forma possível a nível individual, permitindo que o jogador seja autónomo nas suas decisões dentro de campo. Para isto, deve planificar, programar e periodizar o treino em congruência com a ideia e modelo de jogo, nunca esquecendo a componente emocional dos jogadores. O valor do treinador também deve ser avaliado pela forma como este influencia, positivamente, o destino dos seus jogadores, evoluindo-os dentro e fora de campo, apesar de, em contextos de exigência máxima onde o único resultado que interessa é a vitória, um treinador vai ser sempre avaliado, principalmente, pelos resultados que obtiver.

Na formação de jogadores, é importante que estes, no treino e no jogo, vivenciem momentos de prazer através de brincadeiras e exercícios que potenciem a diversão, de forma a manter o interesse do jogador. Dependendo da faixa etária dos jogadores, estes momentos variam quanto à sua duração e preponderância no treino – enquanto numa fase inicial da formação existem muitos destes momentos, numa fase final de formação podemos, por exemplo, utilizar a fase inicial do treino ou o aquecimento para implementar estes momentos. Isto implica motivar o jogador para as atividades, recorrendo a situações que contenham o fundamental do jogo, como os jogos reduzidos – bola, oposição, cooperação, escolha e finalização (Garganta, 2002). No processo de treino é também crucial a existência de princípios orientadores que levem ao gosto pelo esforço, superação e aperfeiçoamento (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013), com estes princípios a serem mais preponderantes com o avançar do processo de formação.

Segundo Cruyff (2002), o melhor método para ensinar uma criança a jogar futebol não é proibir, mas sim guiar, no sentido de ensinar a aprender a pilotar o jogo. É preponderante estar exposto a um elevado número de experiências, em quantidade e em qualidade, pois só assim o jogador irá verdadeiramente desenvolver a sua capacidade de jogar, depois de exposto ao processo de treino e competição (Garganta, 2009), adquirindo um conjunto de “saberes” – saber o que fazer e saber executar (Garganta, 2002). A descoberta guiada, faz o treinador questionar o jogador, levando-o a pensar sobre os seus erros e qual a melhor forma de os corrigir. Como tal, o treinador deve ser capaz de identificar os erros cometidos, bem como as respetivas causas, de maneira a fazer progredir os jogadores (Garganta, 2006). Como nem sempre o jogador tem a capacidade de identificar os seus erros ou de encontrar forma de os corrigir, a descoberta guiada pode não ser o único caminho para o conhecimento sobre o jogo, dependendo do contexto a que nos referimos, cabendo ao treinador fazer as correções necessárias, com intervenções que levem o jogador a perceber o que é pretendido (Guilherme Oliveira, 2007), pois a não identificação do erro inibe a evolução, porque os erros são o oposto do comportamento pretendido e, como tal, devem ser usados para ajustar o processo de aprendizagem (Garganta, 2004).

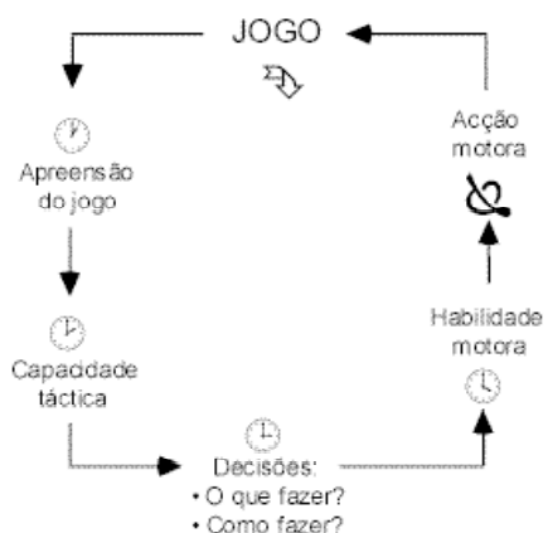


Figura 1 - Modelo de ensino do jogo de futebol por Bunker & Thorpe (1982, adaptado de Garganta, 2002, p.2)

Castelo (2009, cit. in Sarmento, Pereira, Anguera & Leitão, 2014), defende que as funções e quotidiano do treinador são influenciadas por uma tríade, composta pelo modelo de jogo, modelo de treino, e modelo de análise ao jogo.

O modelo de jogo é constituído pela interação de vários aspetos como a ideia de jogo, o contexto do clube – cultural ou socioeconómico, por exemplo -, os objetivos, as características dos jogadores, entre outros (Tobar, 2018), que vai conferir a “impressão digital” da equipa (Duarte & Frias, 2011), identificável nos diferentes momentos de jogo, bem como nas diferentes dimensões e escalas de organização (Garganta et al, 2013) e que vai determinar a forma como a equipa e cada jogador responderá a diferentes exigências típicas do jogo. Este pretende condicionar e orientar o planeamento do treino para a operacionalização da forma de jogar da equipa e é através desta interação entre o treino e o modelo de jogo que os jogadores vão estabelecer as relações entre si, na forma de organizações manifestadas de forma regular em cada momento do jogo (Azevedo, 2011). Sabendo das relações de cooperação e oposição que predominam no jogo de futebol, mencionado por Garganta (2001b), é fundamental que o treinador tenha uma ideia de jogo e que a domine, de forma a poder estabelecer uma comunicação eficaz com a equipa (Azevedo, 2011).

Através do modelo de treino pretende-se desenvolver comportamentos específicos do jogo, contribuindo para a construção da forma de jogar da equipa, que tem como base o modelo de jogo (Gomes, 2008, cit. in Figueiredo, 2015). O treino deve ser congruente com a competição, procurando ir de encontro ao que é encontrado em jogo (Castelo, 2014), sendo específico e representativo. Específico no sentido de criar exercícios que potenciem as relações das componentes técnico-táticas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas relacionadas com o modelo de jogo da equipa (Pereira, 2006). A forma como os exercícios e o processo de treino têm os elementos táticos do jogo de forma a permitir manter as relações do jogo vão lhe conferir a representatividade (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011). Garganta (2008) realça ainda que o treino leva a modificações eficazes, não só no desempenho individual, mas também no desempenho coletivo.

A análise de jogo baseia-se em analisar a própria equipa e a equipa adversária de forma a adaptar o processo de treino e preparar a equipa da melhor forma para a competição (Ventura, 2013, cit. in Figueiredo, 2015, p. 2).

Na construção de um modelo de Jogo é essencial ter em conta os princípios táticos (figura 2), uma série de normas acerca do jogo, que vão permitir que os jogadores atinjam rapidamente soluções para os problemas do jogo (Garganta & Pinto, 1994). Existem 3 tipos de princípios táticos – princípios gerais, operacionais e fundamentais (figura 2).

Princípios Gerais		Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica
Fases		Ataque (com posse de bola)		Defesa (sem posse de bola)
Princípios Operacionais	Princípios Fundamentais	Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária		Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola
		Penetração - Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.		Contenção - Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; - Orientar a progressão do portador da bola; - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; - Propiciar maior tempo para organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; - Impedir a finalização à baliza.
Cobertura Ofensiva - Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; - Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; - Criar superioridade numérica; - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; - Garantir a manutenção da posse de bola.		Cobertura Defensiva - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.		
Mobilidade - Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; - Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; - Criar linhas de passe em profundidade; - Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).		Equilíbrio - Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; - Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; - Cobrir eventuais linhas de passe; - Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; - Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; - Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.		
Espaço - Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; - Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; - Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; - Facilitar as ações ofensivas da equipe. - Movimentar para um espaço de menor pressão; - Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; - Procurar opções mais seguras, através do jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.		Concentração - Aumentar a proteção ao gol; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; - Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.		
Unidade Ofensiva - Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; - Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; - Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; - Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.		Unidade Defensiva - Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; - Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; - Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; - Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; - Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; - Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; - Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; - Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.		
		Transição	Defesa-Ataque	e/ou Ataque-Defesa

Figura 2 - Princípios táticos do jogo de futebol - adaptado de da Costa et al. (2009, p. 660)

Os princípios gerais são comuns às fases do jogo e estão presentes nos restantes princípios – recusar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e procurar a superioridade numérica.

Os princípios operacionais são os princípios que nos vão permitir resolver as situações do jogo e estão divididos em defensivos e ofensivos. Quanto aos defensivos, queremos recuperar a posse de bola, reduzir o espaço que o adversário tem para jogar, impedir a sua progressão no terreno, anular as situações de finalização do adversário e proteger a nossa baliza. Ofensivamente, queremos conservar a bola, construir ações ofensivas, progredir no campo, criar situações de finalização e finalizar.

Os princípios fundamentais são regras que guiam os jogadores no momento ofensivo e defensivo, com o objetivo de criar desequilíbrios no adversário, estabilizar a própria equipa e permitir que os jogadores tenham uma intervenção adequada no jogo. Ofensivamente falamos de penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço e unidade ofensiva; defensivamente falamos de contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração e unidade defensiva.

O treino deve ser orientado de forma condizente, isto é, de uma forma que permita lidar da melhor forma com os constrangimentos do jogo, havendo um *transfere* das aprendizagens do treino para o jogo. Neste sentido, existe a necessidade de desenvolver uma aprendizagem organizacional, um processo durante o qual os jogadores aprendem a reagir às alterações e imprevisibilidades do jogo com sucesso (Muller & Watts, 1993), sempre com base no modelo de jogo, orientando para este as decisões tomadas, perceções, compreensão das informações obtidas e as respostas motoras (Garganta, 1997, cit. in Garganta, 2001a).

O plano estratégico-tático, no qual está bem presente o modelo de jogo, afigura-se como o problema primordial do jogo de futebol, pois o *saber o que fazer* e o *como fazer* condicionam-se, exigindo uma coordenação entre a captação de informação relevante, a tomada de decisão e a execução técnica (Tavares, Greco, & Garganta, 2006). A técnica nada é senão uma ferramenta que serve a inteligência e capacidade de decisão tática dos jogadores e equipas, sendo que

um bom executante é aquele que é capaz de selecionar as técnicas mais adequadas para responder aos problemas do jogo (Garganta, 2002), sendo que a ocasional preferência pela dimensão técnica limita a evolução dos jogadores no que concerne à construção de um jogar inteligente (Garganta, 2004).

Em concordância com a ideia de jogo da equipa técnica, pretende-se, em concordância com a literatura acima descrita, construir um processo de treino que nos permita abordar todas as dimensões, momentos do jogo, bem como as diferentes escalas de organização, princípios e subprincípios do nosso jogar.

2.2. Contexto Institucional

2.2.1. Valadares Gaia FC

Valadares é uma vila situada no litoral-sul do concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto e província do Douro Litoral, elevada a vila a 19 de dezembro de 1987, entretanto extinta a 28 de janeiro de 2013, formando a partir desse dia a União das Freguesias de Gulpilhares e Valadares, com uma área de cerca de 493.750 hectares e uma população que ronda os 12.000 habitantes, a sensivelmente 5km do centro de Gaia e a 7km do centro do Porto.

É na ainda freguesia de Valadares que, a 6 de outubro de 1930, “nasce” o Clube Futebol Valadares, filiado na Associação de Futebol do Porto, tendo o clube começado pelo futebol e, posteriormente, criado as modalidades de basquetebol, andebol, atletismo, voleibol, hóquei em patins, ciclismo e futsal. O clube estava sediado na Rua Manuel Moreira da Costa Júnior e jogava no campo do mocho, sendo identificado pelos seus equipamentos amarelos e azuis, tendo como lema “com fé venceremos”. O momento que marcará para sempre o CF Valadares é o fechar portas do clube devido às dívidas contraídas, no momento em que também entra em falência a Fábrica de Valadares.

A 17 de junho de 2011 é fundado o Valadares Gaia Futebol Clube por José Manuel Costa Soares, com sede na Rua da Carreira Funda e, a partir deste momento, o clube renasce com o lema de “juntos somos mais fortes”. O clube, outrora representante da vila, havia sido extinto e, para muitos, esta instituição recém-criada nunca chegaria aos feitos antigos, o que levou a algum afastamento da população. O início da reconciliação com os adeptos deu-se com a construção do muito prometido Complexo Desportivo de Valadares. Até ao momento, já foram construídos, para além do campo de futebol de 11 inicial, um campo de futebol de 7 e um campo de futebol de 5, todos em relvado artificial.

O futebol masculino foi desde sempre parte integrante do clube, tendo sempre equipas em todos os escalões, alguns títulos nos campeonatos de formação, bem como no futebol sénior. Apesar da nova direção, nova casa e, ainda, do novo clube, o clube reuniu um novo plantel para o escalão sénior e, na sua primeira época, sagrou-se campeão da 2ª Divisão Distrital do Porto.

Para além do sucesso da primeira época do clube, em 14/15, o clube esteve perto de alcançar 4 subidas consecutivas e inédita promoção aos campeonatos Nacionais, algo que não aconteceu. No entanto, na temporada 18/19 sagrou-se vice-campeão da Divisão de Elite da AF Porto e alcançou a promoção para o Campeonato de Portugal.

paralelamente ao futebol masculino, foi criada a academia de futebol feminino, um projeto pioneiro da parte do Valadares Gaia, que se propôs a ser uma referência do futebol feminino a curto prazo. O único clube com formação e continuidade no futebol feminino no Norte era o Boavista, tendo o Valadares apostado no desenvolvimento da modalidade, o que viria a dar frutos com a presença na final da Taça de Portugal no ano que seguiu a criação do departamento. Após a primeira final em 2013, onde o Valadares saiu derrotado, volta a pisar o Jamor para mais uma final da Taça de Portugal em 2016 saindo novamente derrotado. Na segunda edição da Supertaça de futebol feminino o Valadares levou a melhor, trazendo, assim, o primeiro título Nacional em futebol da cidade de Gaia.

2.2.1.1. Valores e objetivos

Valores:

Humanismo: as pessoas são o mais importante, sejam elas colegas de equipa ou adversários;

- *Solidariedade:* trabalhar com o outro;
- *Respeito:* tratar todos com civilidade;
- *Verdade:* agir sempre com verdade;
- *Dedicação:* dar o melhor, sempre;
- *Disciplina:* trabalhar com rigor;
- *Responsabilidade:* responder pelas suas ações e comportamentos;
- *Espírito de equipa:* ser parte de um grupo, melhorando-o;
- *Tolerância:* compreender o erro do outro;
- *Coragem:* ser fiel aos seus princípios e lutar por eles.

Como parte integrante de uma equipa que lidera um grupo de trabalho, regíamo-nos por estes valores e procurámos que todos os elementos do grupo o fizessem, em concordância com os valores do clube.

Objetivos:

- Difundir a prática desportiva e recreativa junto da comunidade promovendo uma forte solidificação de laços entre os jogadores e o clube.
- Formar jovens capazes de integrar a equipa principal do clube, promovendo uma sólida formação dos praticantes ao nível desportivo, pessoal e social.
- Ser vistos e reconhecidos como uma entidade de referência na formação no distrito do Porto, despertando nas crianças e jovens locais a vontade de se juntarem ao Valadares Gaia FC pelo serviço de qualidade nas metodologias operacionalizadas nos diversos escalões e contextos.

Existia claramente um trabalho em prol destes objetivos. O plantel sénior continha 2 jogadores formados no clube e a equipa Sub-19 tornou-se campeã distrital e alcançou a subida à II divisão Nacional de Sub-19. O facto de existir uma parceria entre o Valadares Gaia FC e o FC Porto, com os escalões mais jovens a operacionalizarem como escolas *Dragon Force* – mas a competirem com a designação de Valadares Gaia FC – atrai jogadores para o clube em idades mais jovens, que depois podem seguir o percurso no clube. As metodologias de treino do FC Porto, com a qualidade que lhes é reconhecida, permitem aos jogadores terem treino de qualidade desde tenra idade, algo que pode ser potenciado pelo Valadares Gaia FC, ao recrutar, posteriormente, alguns jogadores para as suas equipas.

2.2.1.2. Recursos humanos

As equipas seniores masculina e feminina encontravam-se sob alçada de uma sociedade anónima desportiva – SAD -, que mantinha uma relação saudável e benigna com a direção do clube. Esta direção era presidida pelo Sr. José Manuel

Costa Soares desde 2011, ano de fundação do Valadares Gaia FC, e constituída por diversos diretores que asseguravam o bom funcionamento de todos os escalões.

A equipa técnica do Valadares Gaia FC era composta por um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um treinador de guarda-redes, um preparador físico, um analista e um treinador estagiário. Para além destes, tínhamos um diretor desportivo, um diretor e um fisioterapeuta presentes diariamente, bem como um médico, que se deslocava às nossas instalações todas as quartas-feiras. A ligação entre o departamento médico e a equipa técnica era feita pelo preparador físico, responsável pelo *return to play* dos jogadores que vinham de lesão. Como pessoal de apoio, dispúnhamos de dois técnicos de instalações, dois técnicos de equipamentos e vários colaboradores afetos ao clube que, apesar de não estarem presentes diariamente, contribuíam para o nosso trabalho.

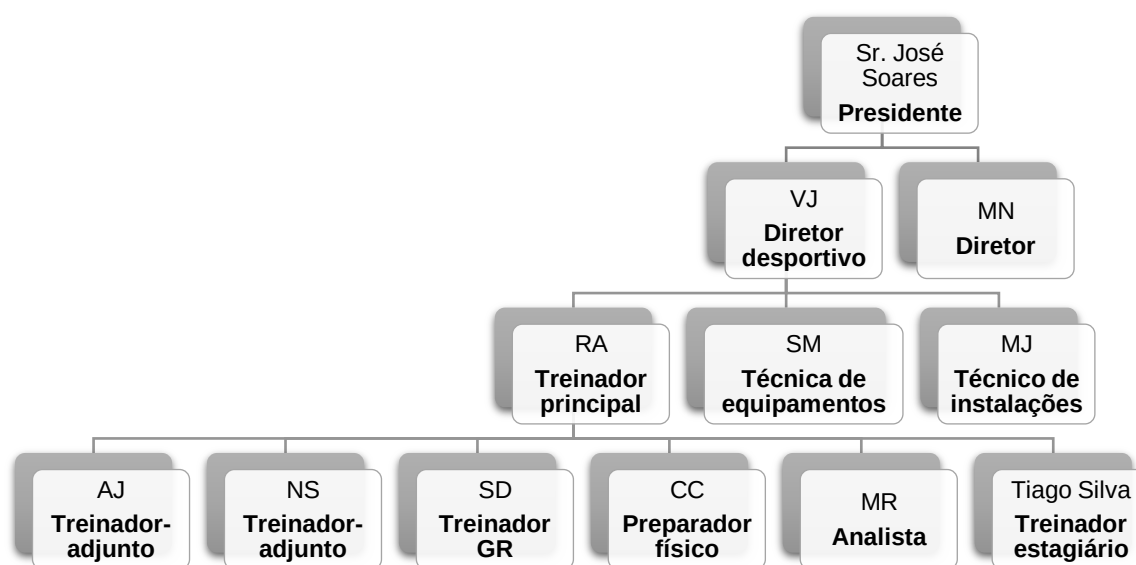


Figura 3 - Organograma da equipa sénior masculina do Valadares Gaia FC.

2.2.1.3. Recursos materiais

A instituição usufruía, no seu complexo desportivo, de um campo de futebol de 11 - que poderia ser usado para futebol de 9 ou como dois campos de futebol de 7 -, um campo de futebol de 7 de medidas não oficiais e um campo de futebol de

5 com uma área livre normalmente utilizada para treino específico de guarda-redes.

O clube contava, também, com estruturas de apoio como 8 contentores-balneários, 1 balneário de treinadores, 1 balneário de árbitros, 1 ginásio improvisado, 2 postos médicos, 6 salas de arrumação, 2 lavandarias, 1 secretaria, 1 sala de reuniões e 1 bar.

Nos materiais disponíveis, o clube contava com 25 bolas *Nike* do Campeonato de Portugal referentes à época desportiva 2021/2022, bem como 25 bolas referentes à época desportiva 2020/2021, vários sets de sinalizadores, 4 escadas, 8 arcos, 8 barreiras baixas, 8 barreiras altas, 2 mesas de *teqball*, 1 rede de futvólei, 1 caixa pliométrica, 1 trampolim, 1 *bosu*, vários *kettlebells* - de 8, 16 e 32kg -, 2 *pump bags* de 10 e 20kg respetivamente, halteres de peso variado, 20 *minibands*, 2 *superbands* e variado material específico de treino de guarda-redes.

Estes materiais e infraestruturas permitiam a realização de diferentes tipos de treino em simultâneo. Os materiais específicos de ginásio, por exemplo, permitiam a realização de pré-treinos, orientados pelo preparador físico, que realizava um trabalho de reforço, em grupos de 6 elementos, 3 a 4 vezes por semana. A existência de uma zona específica de treino para guarda-redes, bem como o material para o mesmo, permitia ao treinador de guarda-redes prepará-los melhor para as diferentes exigências de cada encontro. A abundância de materiais possibilitava, também, a criação de exercícios variados, que proporcionavam diferentes estímulos aos jogadores, preparando-os da melhor forma possível. No meu caso, para organizar e operacionalizar o treino, a variedade de materiais e infraestruturas permitia que, na grande maioria dos treinos, este já estivesse totalmente montado antes do início, reduzindo as quebras de ritmo.

2.2.1.4. Condições para a realização das atividades

O elevado número de clubes dispersos pelas localidades do município de Vila Nova de Gaia levava a que os habitantes do município tivessem muitas opções de escolha acerca do clube a apoiar, fazendo com que cada clube tivesse um número reduzido de adeptos face ao número total de habitantes do município. Apesar de este facto gerar rivalidades competitivas saudáveis, acabava por gerar menos interesse pelo futebol em Gaia, que, apesar de ser o terceiro município com maior número de habitantes do país, não tinha nenhuma equipa a competir nos escalões profissionais do futebol português. Se por um lado o reduzido número de adeptos afetou o Valadares Gaia levava a uma menor pressão da massa pública, levava também a menos público no estádio e, por conseguinte, menos apoio do público em momentos em que era necessário um impulso extra a nível anímico, algo que foi observado em algumas equipas que defrontámos.

Apesar do que foi referido, o Valadares tinha algum reconhecimento público nacional, muito graças ao desempenho desportivo da equipa sénior feminina, que militava no primeiro escalão nacional do futebol feminino. Isto ajudou o clube, atraindo patrocínios e investidores, de forma a criar cada vez mais e melhores condições estruturais e financeiras para as equipas do clube alcançarem os melhores resultados desportivos possíveis.

Esta melhoria de condições permitiu ao clube recrutar jogadores e reduzir as restrições geográficas do recrutamento, pois existia um local onde os atletas naturais de localidades mais distantes ficavam alojados, à responsabilidade do clube. A melhoria das condições financeiras permitia também aumentar as margens das ajudas de custo dos jogadores, o que aumentava o leque de opções, podendo optar por jogadores com mais valências.

Tendo em conta que a equipa sénior masculina era a única a treinar durante a manhã, dispúnhamos de todos os materiais e infraestruturas enumeradas anteriormente, algo bastante positivo pois não temos constrangimentos que poderiam existir caso tivéssemos de partilhar o espaço de treino com outra equipa. Num morfociclo padrão, com jogos de domingo a domingo, a equipa

realizava 5 treinos semanais, de terça-feira a sábado, às 10h30 da manhã, no Complexo Desportivo de Valadares. Os jogos eram realizados, por norma, às 15h de domingo e, quando na condição de visitados, no Complexo Desportivo de Valadares.

2.2.2. Pavidém SC

Na região do Norte do país, sub-região do Ave e distrito de Braga, encontra-se Pavidém, situado na freguesia de São Jorge de Selho, município de Guimarães, elevado a vila a 21 de junho de 1995, com cerca de seis mil habitantes, denominados de “Pavidenses”. A 5 km da cidade de Guimarães, a cerca de 50 km da costa e da cidade do Porto e a cerca de 20 km da cidade Braga, Pavidém está no centro de uma das maiores manchas industriais do país.

Numa zona frutífera na indústria têxtil, foi a Coelima - que chegou a empregar cerca de cinco mil trabalhadores – que criou as bases para um clube desportivo que sobressaiu no futebol, no andebol e, acima de todos, no ciclismo – o Grupo Desportivo de Pavidém. O Centro Cultural e Desportivo Coelima chegou a participar na antiga 3ª Divisão, mas desistiu das competições. Para evitar destruir o seu terreno de jogo, o Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima – fundador da Coelima -, criou-se uma equipa de futebol, o Grupo Desportivo de Pavidém. Devido a problemas financeiros, houve a necessidade de refundar o clube em 2006, com o nome atual, Pavidém Sport Clube.

Nascido em 2006 por um grupo de pessoas que não baixou os braços face às dificuldades então vigentes, o Pavidém SC conta com um percurso interessante - com dois títulos de campeão na Divisão de Honra e outro mais recente como vencedor da Taça da AF Braga, o Pavidém SC vinha a construir a sua história nos campeonatos distritais. Em 2019/2020 conseguiram a subida aos campeonatos nacionais pela primeira vez desde a sua refundação.

Na época seguinte esteve perto de fazer história, ao vencerem a sua série no Campeonato de Portugal, disputando o acesso à 2ª Liga Portuguesa, acabando

por não conseguir a subida de divisão desejada, mas garantindo um lugar na recém-criada Liga 3.

2.2.2.1. Valores e objetivos

O Pevidém SC é um clube humilde que acima de tudo procura oferecer aos jovens das redondezas mais uma opção para a prática de desporto perto das suas residências. Infelizmente, devido à zona habitacional em que se localiza o Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima, é impossível ao clube aumentar as suas infraestruturas no momento, tendo este que optar por melhorar e revigorar as infraestruturas existentes. Isto leva a que uma parte da formação do Pevidém SC treine e jogue em casa emprestada, em localidades vizinhas, o que acaba por afastar alguns jogadores do clube, que optam por clubes com melhores condições.

O clube procura reger-se pelos valores fundamentais da vida em sociedade, procurando passá-los aos seus jovens jogadores através dos seus treinadores e pessoal de apoio, gentes da terra, que conhecem e gostam do clube, sabendo das dificuldades existentes, e procurando dar aos jogadores as capacidades desportivas, mas principalmente humanas, para ombrear com os seus adversários.

A aposta em jogadores jovens é também algo que o clube procura fazer. A existência de uma equipa B, composta exclusivamente por jogadores Sub-23, com o intuito de a curto-médio prazo alimentarem a equipa principal e a presença recorrente de vários jogadores da equipa B nos treinos da equipa principal é prova disso. No entanto, o clube tem dificuldades em formar jogadores, algo que, na minha opinião, se deve em grande parte aos constrangimentos infraestruturais - para além de obrigarem os jogadores a deslocações, o Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima estava em mau estado, algo que pode não agradar à vista dos pais. Como tal, a equipa B era composta quase exclusivamente por jogadores formados fora do Pevidém SC, com vários a terem formação do Vitória SC, FC Vizela ou Moreirense FC, com uma formação mais

orientada para o desempenho desportivo do jogador, dotando-o de diferentes características dos jogadores formados no Pevidém SC.

2.2.2.2. Recursos humanos

O Pevidém Sport Clube era presidido pelo Sr. Rui Machado. Para auxiliar no funcionamento do clube, tínhamos o diretor geral, diretor desportivo, team manager, técnico de equipamentos e técnico de instalações, todos eles presentes diariamente, em todas as sessões de treino.

A equipa técnica do Pevidém SC era composta por um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um treinador de guarda-redes e um treinador estagiário. Para além disso, tínhamos um fisioterapeuta presente diariamente no local de treino, um médico que se deslocava ao complexo sempre que necessário e um(a) enfermeiro/a nos dias de jogo, obrigatório na ficha de jogo.

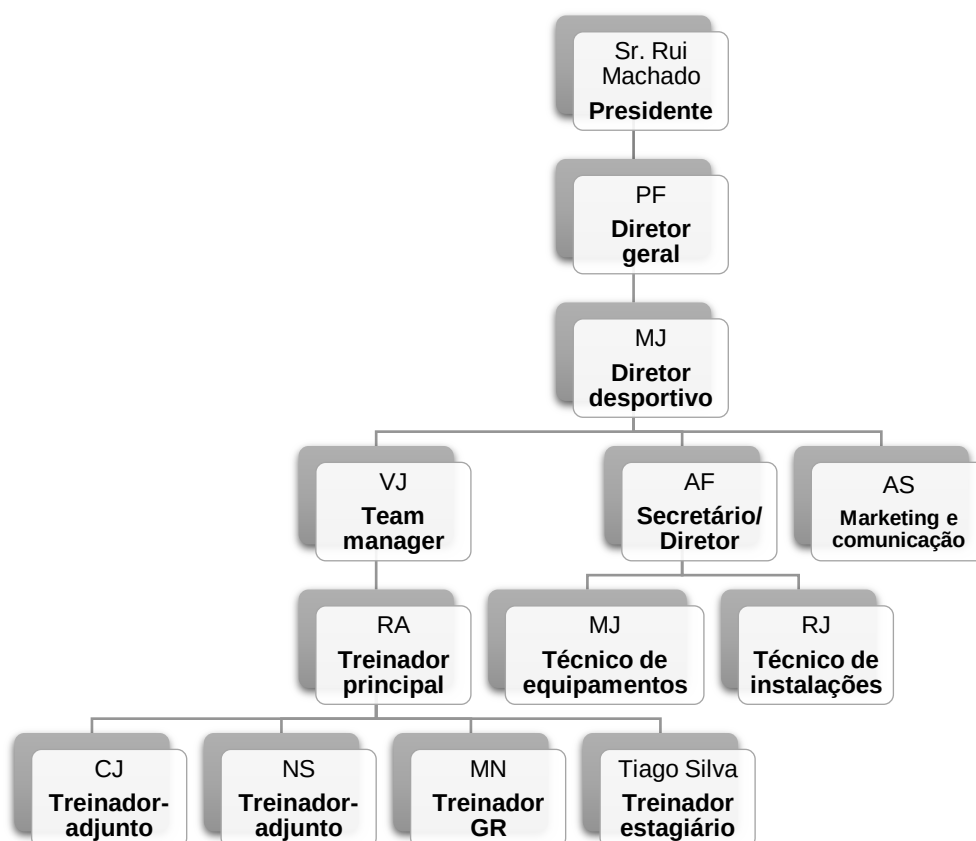


Figura 4 - Organograma da equipa A do Pevidém SC.

A ligação entre estes departamentos e a equipa técnica era feita maioritariamente por mim, que passei a desempenhar um papel mais preponderante neste contexto.

2.2.2.3. Recursos materiais

O Pevidém Sport Clube dispunha, no seu complexo – Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima – de um campo de futebol de 11 com piso relvado natural, um campo de futebol de 7 com piso relvado sintético e um campo de futebol de 5, com piso relvado sintético.

Para além disso, contava com 2 balneários principais, 2 balneários para a formação, um balneário de treinadores/árbitros, um posto médico, um anexo com material de ginásio, uma secretaria e vários espaços dedicados a arrumações e/ou logística.

Quanto aos materiais disponíveis, o clube contava com 20 bolas *Nike* da Liga 3, 3 conjuntos de sinalizadores, 3 escadas, um conjunto de patelas, 24 cones “chapéus” de variadas cores, 14 varas, 16 cones altos, 2 balizas de futebol de 11 amovíveis e 6 balizas pequenas amovíveis, para além do material presente no anexo – caixa pliométrica, bicicleta, banco de musculação, barra de musculação com *rack*, vários discos para musculação, *Bosu*, bolas medicinais de 5kg e 6kg e vários elásticos.

Quando chegámos ao clube percebemos que existiam algumas lacunas em termos de materiais e condições de treino, mas que eram e continuaram a ser ultrapassadas pela vontade de fazer mais e melhor, quer da parte dos jogadores, quer da parte da direção. Neste sentido, a equipa técnica indicou a aquisição de algum do material referido, de forma a amenizar as dificuldades. Apesar disso, o maior problema era o relvado em que treinávamos.

O Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima era curto para as equipas de formação do clube, tendo em conta que apenas existia um campo de futebol de 11 – o relvado -, um de futebol de 7, e um de futebol de 5. Isto levou a que a formação do clube treinasse em Pevidém, mas também em campos nas redondezas. Como a equipa sénior treinava em simultâneo com a formação, não

tínhamos possibilidade de treinar nos campos sintéticos, obrigando-nos a utilizar o campo relvado diariamente, o que o danificava bastante, prejudicando a qualidade do treino.

2.2.2.4. Condições para a realização das atividades

No Pevidém estávamos inseridos num contexto bastante peculiar, onde uma equipa essencialmente amadora subiu consecutivamente de divisão até chegar à recém-criada Liga 3. Apesar de termos uma estrutura diretiva muito competente como suporte, a diferença entre o Campeonato de Portugal e a Liga 3 era muito grande, em termos de infraestruturas, condições de trabalho e profissionalismo.

Como infraestruturas, tínhamos o nosso Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima, sem condições para receber jogos de Liga 3, e que funcionava como local de treino diário da equipa sénior, apesar de bastante degradado; em termos de condições de trabalho, estreitamente ligadas ao profissionalismo da competição, à data da nossa chegada, todos os jogadores eram amadores, à exceção de um, razão pela qual os treinos se realizavam às 19h15. Operários de armazém, gestores, administrativos, empregados de mesa, estudantes, contabilistas, investigadores, nutricionistas ou auxiliares de ATL. Depois de um dia de trabalho, estes homens faziam um esforço enorme para estarem presentes, ao invés de estarem com as suas famílias.

Isto contrastava com a realidade das restantes equipas presentes na série Norte da Liga 3, em que todas as equipas eram profissionais ou semiprofissionais, com treinos de manhã, possibilitando uma gestão diferente em termos físicos. Esta carga adicional obrigou-nos a realizar adaptações ao nosso modelo de treino que por vezes se afastavam do que pretendíamos, mas que considerámos essenciais no momento devido à gestão física de alguns dos jogadores.

Até ao momento da nossa chegada, a equipa treinava 4 vezes por semana, abdicando do treino do dia anterior ao jogo – sábado, por norma. Como equipa técnica sugerimos à direção e plantel realizar mais um treino, pois sentimos que era necessário de forma a melhor estruturar a semana de treinos. Tanto o plantel

como a direção mostraram-se disponíveis e a equipa passou a realizar 5 treinos semanais.

Num microciclo de domingo a domingo, estes 5 treinos semanais realizavam-se de terça-feira a sexta às 19h15, e ao sábado às 10h, no campo relvado do Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima, com todo o material já enumerado à disposição. Os jogos em casa eram disputados na Pista de Atletismo Gémeos Castro, situada em Guimarães, tendo em conta que o Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima não tinha todas as condições necessárias para a realização de jogos referentes à Liga 3.

2.3. Contexto funcional

Ao longo da minha formação académica e curta experiência como treinador, adquiri algumas ferramentas e conhecimentos para que, neste estágio os conseguisse colocar em prática. Posto isto, defini algumas tarefas e objetivos a realizar durante o processo de estágio:

- *Assiduidade* – estar presente em todos os treinos e jogos, bem como em todas as reuniões de equipa técnica;
- *Planeamento e organização dos treinos* - participar ativamente na organização das semanas de treinos, colocando em prática a metodologia utilizada pela equipa técnica, nomeadamente no que diz respeito ao processo, espaços, tempos e intervalos de treino, bem como à predominância das dimensões nos respetivos dias;
- *Participação nos treinos* – participar na montagem e execução dos exercícios, com emissão de *feedback* construtivo;
- *Análise dos jogos* – analisar os encontros dos adversários para posterior discussão com a equipa técnica acerca da estratégia a delinear. Analisar, também, os jogos da nossa equipa de forma a melhorar o processo de treino e jogo, através de exercícios que potenciem algum aspeto ou

comportamento errado do jogo anterior ou algo que seja importante para o jogo seguinte;

- *Participar nas decisões da equipa técnica* – sabendo que nem sempre o treinador estagiário tem um papel participativo dentro da equipa técnica, pretendo, gradualmente, aumentar a minha participação nas decisões tomadas, através de intervenções ponderadas e acertadas, de forma a ganhar a confiança e respeito dos restantes elementos da equipa técnica.

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3.1. Valadares Gaia FC

3.1.1. A equipa técnica

Como referi anteriormente, a equipa técnica do Valadares Gaia FC era composta por um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um treinador de guarda-redes, um preparador físico, um analista e um treinador estagiário.

Quadro 1 - Constituição da equipa técnica do Valadares Gaia FC no início da temporada 2021/22.

NOME	FUNÇÃO
RA	Treinador
AJ	Treinador-Adjunto Principal
NS	Treinador-Adjunto
SD	Treinador de Guarda-Redes
CC	Preparador Físico
MR	Analista
Tiago Silva	Treinador-Estagiário

O RA era quem liderava o grupo de trabalho, realizando a planificação, em particular o plano de treino, que depois era discutido em conjunto com a restante equipa técnica. No treino tinha, de um modo geral, uma presença mais reservada, mas intervinha de forma assertiva quando assim o entendia, à exceção do treino de quinta-feira, onde estava mais ativo por ser um treino com uma maior componente coletiva.

O AJ, treinador-adjunto principal, era quem liderava o treino após a mobilidade inicial, ficando responsável por comunicar as equipas dos exercícios, explicar os exercícios aos jogadores e emitir *feedback* de forma coletiva e individual. No dia de jogo era o principal responsável pelo aquecimento depois da mobilidade, tendo também como função elaborar o ficheiro das bolas paradas, que era

afixado no balneário antes de todos os jogos. Este servia para conhecimento dos jogadores e para os orientar nos momentos de bola parada durante o jogo. Para além disto, ajudava o analista na elaboração do vídeo a apresentar aos jogadores. Apesar de só ter trabalhado com o AJ até dezembro, sinto que aprendi bastante. Sendo ele jovem e estando na posição de treinador-adjunto, falámos muitas vezes sobre a influência da nossa idade no nosso trabalho, e como isso poderia criar falta de confiança por parte dos jogadores, onde a qualidade do trabalho é fundamental para dissipar qualquer desconfiança. Foi ele que me familiarizou com os métodos de trabalho do RA, com os exercícios e, não menos importante, com a personalidade e forma de agir, o que me ajudou a compreendê-lo melhor ao longo da época.

O NS, também treinador-adjunto, ajudava na montagem dos exercícios e tinha uma presença no treino mais direcionada para o *feedback* individual, fazendo da sua experiência como jogador a um nível equivalente ao Campeonato de Portugal uma mais-valia. Nos dias de jogo, participava no aquecimento da equipa. Foi um elemento muito importante durante a época, pois tinha já alguma experiência nesta função, com duas subidas de divisão no Campeonato de Portugal. A sua experiência como jogador permitia-lhe compreender melhor o jogador no treino e no jogo, criando empatia com os mesmos. Foi importante perceber, através dele, a forma como se trabalha noutras equipas técnicas – neste caso, de sucesso -, e como podemos melhorar como equipa técnica e, individualmente, como treinadores.

O SD, treinador de guarda-redes, ficava encarregue de tudo o que era relacionado com os guarda-redes. Durante as sessões de treino, fazia o treino específico com os mesmos quando estes não estavam integrados nos exercícios, tendo total autonomia para tal, bem como para trocar os guarda-redes nos exercícios em que estes estavam inseridos. Para além do trabalho de campo nos treinos e nos jogos, fazia uma breve observação ao guarda-redes da equipa adversária através de uma análise *SWOT* – *Strengths* (Pontos Fortes), *Weaknesses* (Debilidades), *Opportunities* (Oportunidades), *Threats* (Ameaças) -, que era anexada à análise do adversário apresentada aos jogadores. Sendo uma área que por vezes pode ser um pouco negligenciada pelos treinadores

devido ao facto de haver um treinador específico para guarda-redes, procurei ir recolhendo algum conhecimento junto dele, pois tem muita experiência, em variados contextos de formação, feminino e internacional.

O trabalho do CC, como preparador físico, começava antes do treino, sendo ele a fazer a ponte entre o fisioterapeuta e a equipa técnica, nomeadamente para que soubéssemos os jogadores que não treinariam ou que estariam limitados. Fazia, também, um pré-treino com a duração de 15-20 minutos, com grupos de 5-6 jogadores, sempre respeitando a dinâmica de treino naquele dia, de forma a não sobrecarregarmos os jogadores em termos físicos. No treino em si, era totalmente autónomo no momento da mobilidade e ativação, mais uma vez, respeitando a dinâmica de treino naquele dia. No dia de jogo estava presente no aquecimento, com funções semelhantes às que desempenhava no treino. A presença do CC na equipa técnica foi muito importante para mim, tendo em conta as funções que viria a desempenhar na segunda metade da época. Ao transmitir o seu conhecimento pela sua especialidade através de exercícios e demonstrações, tornou-me mais conhecedor da prática, que é sempre diferente da teoria, o que me permitiu colocar alguns destes conhecimentos no campo, numa fase posterior da época.

O MR, enquanto analista, estava presente no complexo de treinos, mas não no treino em si. Enquanto decorria o treino, via os jogos da equipa que iríamos defrontar e elaborava a apresentação em vídeo do adversário, que englobava a equipa prevista e os comportamentos nos diferentes momentos do jogo, bem como os seus pontos fortes e os aspetos a explorar. Todos os elementos da equipa técnica viam 3/4 jogos dos adversários, de forma a, no 2º dia de treino da semana, definirmos os aspetos a que iríamos dar maior ênfase durante a semana de treinos. O MR, para além de fazer uma análise geral do adversário, elaborava pequenos *clips* sobre os setores defensivo, intermédio e avançado dos adversários, que eram enviados aos nossos avançados, médios e defesas, respetivamente. Foi muito importante ver a forma como ele trabalhava, pois trata-se de algo que me pode ser útil no futuro, podendo vir a desempenhar funções semelhantes.

3.1.2. Funções do treinador-estagiário

Nos dias de treino, concentrávamo-nos no balneário da equipa técnica por volta das 9h15, cerca de 1h15 antes de iniciar o treino, para atempadamente discutirmos a proposta de treino do treinador principal. Cerca de 45 minutos antes de iniciar o treino, eu e os dois treinadores-adjuntos íamos para o campo de forma a deixarmos o treino o mais adiantado possível em termos de montagem dos exercícios, mas tentando que os exercícios não se sobrepusessem. Enquanto isso, o treinador de guarda-redes e o preparador físico, montavam o seu trabalho específico e a ativação/mobilidade, respetivamente. O preparador físico também organizava o pré-treino, no qual eu auxiliava caso ele considerasse necessário e pertinente.

No espaço temporal entre o acabar de estruturar o treino no campo e o início do treino, caso não estivesse a ajudar o preparador físico no pré-treino, estaria no balneário a discutir assuntos relacionados com a equipa ou a observar o pré-treino.

No momento de treino, as minhas funções eram mais discretas, com a montagem e desmontagem dos exercícios e ajuda na execução dos mesmos. Fui gradualmente aumentando a quantidade de *feedback* transmitido, à medida que me ia sentindo mais à vontade com os jogadores e mais conhecedor das ideias e pretensões do RA, tentando sempre que o mesmo fosse construtivo.

Fora do contexto do clube, de forma a conhecer melhor o adversário que se seguiria, via sempre os últimos 3 ou 4 jogos do adversário, disponíveis na plataforma *InStat*, e elaborava um pequeno ficheiro, por tópicos, caracterizando o adversário nos diferentes momentos do jogo, bem como algumas referências individuais, que considerava serem importantes nas discussões relativas à preparação do jogo.

Já no dia de jogo, eu, os dois treinadores-adjuntos e o preparador físico montávamos os exercícios do aquecimento cerca de 1h antes do início do jogo. Depois disso, ficávamos no balneário dos jogadores, a falar com os mesmos e elucidar qualquer dúvida que tivessem acerca do adversário ou das bolas paradas relativas ao jogo até faltarem 40min até ao início do jogo, altura em que

saíamos para aquecimento. No decorrer do jogo, estaria no banco principal ou no banco suplementar, a preencher uma tabela que elaborei de forma a termos alguns dados no decorrer do jogo, mesmo que pudessem ser um pouco imprecisos (ANEXO I). A elaboração desta tabela foi sugerida pelo AJ e elaborada por mim, com base em dados que considerámos que pudessem ser interessantes termos no decorrer do jogo, e não apenas no final.

Após o jogo e antes de começar a nova semana de trabalhos, analisava o nosso jogo e fazia o registo de alguns aspetos que considerava pertinentes discutir, fossem estes positivos ou negativos, de forma a melhorarmos sempre o nosso desempenho quer no jogo, quer na semana de treinos.

3.1.3. O plantel

O plantel sénior masculino do Valadares Gaia FC era composto por 25 jogadores - 4 guarda-redes, 7 defesas, 5 médios e 9 avançados. Era um plantel com uma grande lacuna – a posição de lateral direito. Tínhamos apenas um jogador que fazia essa posição “de raiz”, mas que tinha muitas dificuldades a nível defensivo e de compreensão do jogo na sua totalidade. Como tal, por essa posição passaram 5 jogadores em 11 jogos.

Quanto ao restante plantel, era bastante equilibrado com, pelo menos, 2 jogadores por posição, com a maioria a poder desempenhar mais do que uma função e/ou mais do que uma posição.

Para este relatório não considerei um jogador que, apesar de ter iniciado a época connosco, saiu do clube após o 2º jogo realizado, bem como alguns jogadores da equipa Sub-19 que esporadicamente eram chamados aos treinos da equipa principal para colmatar indisponibilidades.

Quadro 2 - Constituição do Plantel do Valadares Gaia FC. GR – Guarda-Redes; LD – Lateral Direito; DC – Defesa Central; LE – Lateral Esquerdo; MD – Médio Defensivo; MC – Médio Centro; MO – Médio Ofensivo; AD – Ala Direito; AE – Ala Esquerdo; AV – Avançado.

JOGADOR	POSIÇÃO PREFERENCIAL	OUTRAS POSIÇÕES	CARACTERIZAÇÃO GERAL
1.	GR		Excelente entre os postes. Muito capaz no controlo da profundidade, o que permitia termos um bloco mais elevado e pressionar o adversário mais à frente. Bom jogo de pés para ser mais uma opção na construção.
2.	GR		Elevada estatura, permitindo-lhe ser dominante nas saídas. Jogo de pés interessante, principalmente no passe longo, o que nos permite sair da pressão com mais qualidade.
3.	GR		Rápido a reagir e a sair dos postes, conferindo-lhe grande taxa de sucesso nos 1Vs1.
4.	GR		Jogador ainda júnior, com elevada margem de progressão. Forte entre os postes e no controlo de bolas aéreas.
5.	LD		Muito rápido, chega facilmente ao seu terço ofensivo, preferencialmente através de <i>overlaps</i> .
6.	DC	LD/MD	Entende muito bem o jogo. Foi ele que desempenhou a função de médio-defensivo, entrando entre os centrais para construir no momento de construção – um dos seus pontos fortes – e no terço defensivo no momento de organização defensiva.
7.	DC	LD	Possante, jogo aéreo como ponto mais forte. Através do passe longo fazia uma variação do centro de jogo no lado contrário, algo característico dele e que permitia desbloquear a pressão adversária.
8.	DC	MD	Ágil e rápido, bastante sucesso no 1Vs1 defensivo. Na construção, encontrava com facilidade linha de passe interior no ala, o que nos permitia jogar dentro do bloco adversário.
9.	DC		Bom na construção. Boa margem de progressão, mas necessita de tempo de jogo.
10.	LE		Preferencialmente a dar largura máxima à equipa, proficiente a chegar a zonas de cruzamento. Criou um bom entendimento com o

			16 – ala esquerdo – e combinavam muito bem entre si para chegar a zonas de perigo. Excelente executante de cantos e livres diretos e indiretos.
11.	LE	LD	Capacidade para subir no terreno por zonas interiores ou exteriores, fazendo uso da sua capacidade física – possante, alto e rápido. Capaz, também, de chegar a zonas de finalização e finalizar com sucesso.
12.	MD	MC	Muito agressivo no momento defensivo, especialmente no momento da perda. Com bola procurava jogar com segurança, fazer a cobertura ofensiva e ser solução numa zona mais recuada.
13.	MC	MD	Jogador extremamente experiente e inteligente, procurava manter a equipa equilibrada através de ajustes no seu posicionamento, preparando o momento da perda. Com bola, tinha a capacidade de pausar o jogo quando era necessário e decidir quase sempre bem.
14.	MC	MD	Médio com qualidade técnica acima da média, sendo muito útil a construir em zonas mais recuadas do terreno, por conseguir encontrar soluções para bater a pressão. Defensivamente, forte na segunda bola e inteligente na cobertura ao outro médio, que está a marcar o adversário mais próximo.
15.	MC	MO	Muito intenso, com um raio de ação muito grande. <i>Box-to-box</i> com capacidades para jogar como médio-ofensivo devido à qualidade técnica e decisional que evidenciava no terço-ofensivo.
16.	MO	AE	Jogador com muita experiência em níveis superiores, fazia uso da mesma para decidir bem e gerir o desgaste físico, procurando estar mais fresco para os momentos fulcrais dos jogos, onde foi, por algumas vezes, decisivo.
17.	AE	MO	Ala muito capaz no ataque à profundidade, em movimentos de fora para dentro. Como médio-ofensivo, procurava diagonais curtas de dentro

			para fora, procurando os espaços entre central e lateral.
18.	AD	AE	Extremamente ágil e tecnicamente muito acima da média, o que o tornava muito forte no 1Vs1 ofensivo, preferencialmente a receber a bola no corredor e a conduzir para zonas interiores.
19.	AD	LD/AE	Recebendo a bola em zonas interiores, tinha a capacidade de penetrar no bloco adversário e ameaçar a linha defensiva, atraindo o adversário para depois soltar a bola no colega.
20.	AD	LD	Boa margem de progressão, procurava muitas vezes as zonas de finalização através de movimentos de rotura para o espaço atrás da linha defensiva.
21.	AD	AE/AV	Muito versátil, com capacidade para jogar em zonas exteriores, interiores, ou mais central como um dos avançados. Muito inteligente a perceber os espaços e com capacidade para jogar quer em apoio, quer a procurar a profundidade. Boa capacidade de finalização.
22.	AD	AV	Muito vertical, jogou mais como avançado, a procurar movimentos de rotura nos espaços deixados pela defesa. Possante, forte no duelo aéreo e a jogar de costas para a baliza.
23.	AV	AE	Avançado mais técnico, ao receber de costas procurava maioritariamente enquadrar-se de frente para a baliza para entrar em penetração ou 1Vs1, onde obtinha algum sucesso.
24.	AV		Forte fisicamente, de costas para a baliza procurava jogar em segurança no apoio frontal. Muito inteligente a compreender os espaços em zonas de finalização e a atacar os mesmos.
25.	AV		Possante, procurava usar o seu porte físico para rodar sobre os seus adversários diretos e ficar de frente para a baliza, entregando no colega e ir para zonas de finalização. Forte no jogo aéreo.

3.2. Pevidém SC

3.2.1. A equipa técnica

A equipa técnica do Pevidém SC era composta por um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um treinador de guarda-redes e um treinador estagiário.

Quadro 3 - *Constituição da equipa técnica da equipa sénior do Pevidém SC a partir da nossa chegada.*

NOME	FUNÇÃO
RA	Treinador
NS	Treinador-Adjunto
CJ	Treinador-Adjunto
MN	Treinador de Guarda-Redes
Tiago Silva	Treinador-Estagiário

O RA desempenhava as mesmas funções desempenhadas no Valadares Gaia FC, liderando o grupo de trabalho de uma forma ligeiramente diferente, tendo em conta o contexto em que estávamos inseridos. Procurou ser um pouco mais permissivo e tolerante relativamente a algumas questões – atrasos, fadiga muscular ou outros assuntos relacionados com os empregos diários de cada um -, mas manteve-se firme em princípios que considerava fundamentais, como a entrega e ambição de melhorarmos como grupo, principalmente a nível desportivo. O processo de discussão prévia do treino junto da restante equipa técnica manteve-se, apesar de alguns constrangimentos, dos quais irei falar posteriormente.

O NS também acompanhou o RA na mudança, mantendo o papel que desempenhava no Valadares Gaia FC. Para além disso, passou a ser responsável pela elaboração e apresentação do vídeo do adversário aos jogadores.

O CJ foi convidado pelo RA para integrar a equipa técnica nesta mudança, visto que o treinador-adjunto principal no Valadares Gaia FC recebeu um convite para iniciar funções como treinador principal num outro clube, que coincidiu com o

convite que o RA recebeu para orientar o Pevidém SC. Posto isto, o CJ foi convidado para ser mais uma peça importante neste desafio, liderando o treino após a ativação/mobilidade inicial. Neste processo, e tendo em conta que o CJ não estava tão por dentro dos métodos de trabalho do RA, eu e o NS tivemos mais alguma preponderância na montagem e no treino em si. Nos jogos, auxiliava no aquecimento, mas não o liderava. A presença do CJ foi muito útil pois já tinha alguma experiência em patamares superiores e em equipas muito competitivas no Campeonato de Portugal, procurando assim trazer mais algum profissionalismo a este contexto, de forma a tentarmos atingir melhores resultados.

O MN era o treinador de guarda-redes do clube, que orientava os treinos de vários escalões de formação e a sua subida à equipa principal foi aconselhada pela direção, pois reconheceram nele qualidade para tal. Naturalmente, era ele que orientava o trabalho específico de guarda-redes nos treinos e jogos. O trabalho do MN foi uma agradável surpresa, pois tratava-se de alguém que tinha pouca experiência em contexto sénior e demonstrou muita qualidade no que fazia, para além da humildade que o caracterizava. Para além do trabalho específico, procurava sempre aprender mais sobre as ideias do treinador principal e estar o mais possível entrosado connosco e com a nossa forma de jogar.

3.2.2. Funções do treinador-estagiário

Nos dias de treino, agendado para as 19h15, eu, o RA e o NS encontrávamo-nos num ponto de encontro às 17h15, pois era o horário possível para os 3 tendo em conta as ocupações de cada um, e seguíamos até Pevidém, chegando ao complexo por volta das 18h30. Tínhamos uma curta discussão acerca do treino com a restante equipa técnica antes de nos dirigirmos para o campo para montar o treino.

Antes do treino, fazia a ligação entre o fisioterapeuta e a equipa técnica, de forma a perceber quem não treinaria, quem estaria condicionado e quem estaria totalmente apto.

No processo de treino, eu era responsável pela parte inicial do treino, onde procurava sempre adaptar estes momentos às dinâmicas que iríamos ter nesse dia de treino. Durante o treino procurava estar mais ativo e focar-me em *feedbacks* individuais, com o CJ a focar-se mais nos aspetos coletivos.

Tal como em Valadares, via sempre os últimos jogos do adversário, disponíveis na plataforma *InStat*, e elaborava um pequeno ficheiro, por tópicos, caracterizando o adversário nos diferentes momentos do jogo e algumas referências individuais, que considerava serem importantes termos em conta durante a semana e que seriam importantes abordar no vídeo apresentado aos jogadores. Fazia também um ficheiro com as bolas paradas ofensivas e defensivas do adversário, para que toda a equipa técnica estivesse familiarizada com o assunto no treino dedicado a este momento, sendo também mais fácil para os jogadores visualizarem no vídeo da semana (ANEXO II).

No dia de jogo afixávamos o ficheiro das bolas paradas para esse jogo – realizado por mim -, montávamos o aquecimento 1h antes do início do jogo, ficando depois no balneário com os jogadores a elucidar dúvidas acerca das bolas paradas e/ou do adversário em si. 40min antes do início do jogo saíamos para aquecimento, que depois era liderado por mim e pelo NS. No decorrer do jogo estava no banco suplementar e era eu quem fazia a ativação dos jogadores na zona de aquecimento, algo que acabava por dificultar a minha análise do jogo no seu decorrer.

3.2.3. O plantel

O plantel sénior do Pevidém SC era constituído por 26 jogadores – 3 guarda-redes, 9 defesas, 7 médios e 7 avançados. Para além destes jogadores, o clube possuía também uma equipa B, constituída apenas por jogadores Sub-23, que eram chamados a treinar com a equipa principal quando necessário, e à qual iam jogar os jogadores Sub-23 da equipa principal quando não fossem convocados para a mesma, bem como alguns jogadores que considerássemos útil a sua ida, quer para o jogador, equipa principal e/ou equipa B.

Quadro 4 - Constituição do Plantel do Pevidém SC. GR – Guarda-Redes; LD – Lateral Direito; DC – Defesa Central; LE – Lateral Esquerdo; MD – Médio Defensivo; MC – Médio Centro; MO – Médio Ofensivo; AD – Ala Direito; AE – Ala Esquerdo; AV – Avançado.

JOGADOR	POSIÇÃO PREFERENCIAL	OUTRAS POSIÇÕES	CARACTERIZAÇÃO GERAL
74.	GR		Guarda-redes experiente, inteligente a ler o jogo e a controlar o espaço entre si e a linha defensiva. Bom jogo de pés, sendo mais uma linha de passe no momento de construção.
75.	GR		Elevada estatura, permitindo-lhe ser dominante nas saídas. Jogo de pés interessante, principalmente no passe longo, o que nos permite sair da pressão com mais qualidade.
76.	GR		Elevada margem de progressão, forte entre os postes.
77.	LD	LE	Muita propensão ofensiva, com capacidade de jogar em zonas interiores e exteriores.
78.	LD	LE	Inteligente, com uma boa leitura do jogo. Qualidade técnica acima da média.
79.	DC		Forte tecnicamente e no 1Vs1 defensivo.
80.	DC		Jogo aéreo como principal arma, muito útil no momento de bola parada defensiva e ofensiva.
81.	DC		Possante, usava muito o corpo para ganhar vantagem. Pragmático com bola.
82.	DC	MD	Bom entendimento do jogo, importante no momento de construção.
83.	LE	DC	Pé esquerdo dominante, adaptado a DC do lado esquerdo devido à facilidade na construção e capacidades defensivas.
84.	LE	EE	Extremamente rápido, projetava-se muito ofensivamente, tendo menos responsabilidades defensivas numa defesa a 5.
85.	LE		Dava muita largura e profundidade à equipa, forte no momento de perda.

86.	MD	MC/DC	Jogador versátil, com capacidade física elevada, podendo atuar como <i>box-to-box</i> ou médio mais de equilíbrio, entrando entre os centrais no terço defensivo.
87.	MD	MC/DC	Médio mais posicional da equipa, que melhor desempenhava a função de médio-defensivo, a entrar entre os centrais no momento ofensivo e defensivo devido às facilidades na construção e duelos defensivos, respetivamente.
88.	MC		Médio muito intenso, com elevado raio de ação, rápido a reagir no momento de perda da bola, bom remate de meia distância.
89.	MC		Muito experiente, com a capacidade de acalmar a equipa com bola e construir. Muito inteligente sem bola, fulcral a manter a equipa equilibrada.
90.	MC	LE	Apesar de ser médio de origem, foi adaptado a lateral esquerdo, com a sua disponibilidade física, qualidade no cruzamento e compreensão do pretendido a nível defensivo a ajudarem no seu desempenho.
91.	MO	MC/EE	Médio de ligação, com qualidade a definir o último passe. Pode jogar como ala quando for necessário alguém a jogar mais em apoio e não tanto em profundidade.
92.	MO	AE	O jogador mais criativo da equipa, qualidade técnica muito acima da média. Como ala ou como médio-ofensivo, tem liberdade para percorrer espaços interiores ou exteriores. Grande capacidade de levar a equipa para a frente no momento de transição ou através de penetrações no bloco adversário.
93.	AD	LD	Ala que jogava essencialmente em espaços exteriores, procurando fazer uso da sua velocidade. Pode jogar como lateral em momentos de desvantagem, sendo ele a dar largura total à equipa. Bom remate exterior.
94.	AD	AE	Bom tecnicamente, procura muitas vezes o 1Vs1 ofensivo, com sucesso. Muitos movimentos de rotura de dentro para fora.

95.	AE	AD/AV	Atua preferencialmente do lado esquerdo, procurando recorrentemente o pé direito. Pode jogar como avançado procurando mais a profundidade, mas também com capacidade para jogar de costas para a baliza.
96.	AE	AD/AV	Pode jogar em qualquer uma das posições do ataque. Jogador muito móvel e rápido, que oferece alguma imprevisibilidade à equipa devido à sua polivalência.
97.	AV		Avançado mais fixo, procura muito jogar no apoio frontal, de costas para a baliza. Experiente, um dos líderes do plantel.
98.	AV		Avançado que procura preferencialmente o espaço atrás da linha defensiva. Menos dotado tecnicamente, mas muito capaz a segurar a bola de costas para a baliza e a entregar no colega em apoio frontal.
99.	AV	AD/AE	Qualidade no último terço acima da média, inteligente na procura do espaço intersectorial para receber a bola e girar, ficando de frente para a baliza.

Para este relatório não foram considerados 3 jogadores: um deles devido a nunca ter sido opção devido a uma lesão contraída no início da época, e os outros 2 devido a terem saído do clube 2 semanas depois de chegarmos.

3.3. Caracterização das competições e quadros competitivos

3.3.1. Valadares Gaia FC

Competições

A equipa sénior masculina de futebol do Valadares Gaia FC participou em 2 competições na época 2021/2022 – série C do Campeonato de Portugal e Taça de Portugal.

O Campeonato de Portugal, correspondente à 4ª Divisão Nacional, é disputado por 61 equipas, divididas geograficamente em 5 grupos de 10 e 1 grupo de 11,

de A a F. As 2 equipas mais bem classificadas de cada grupo conseguem o acesso ao apuramento de subida, disputado por 2 grupos de 6 equipas – zona Norte e zona Sul -, onde os 2 melhores classificados de cada grupo alcançam a subida de divisão para a Liga 3, e os primeiros classificados de cada grupo jogam entre si em campo neutro para definir o campeão do Campeonato de Portugal. Quanto às equipas que vão disputar o apuramento de manutenção, são divididas em 12 grupos de 4 equipas, começando com zero pontos, onde as equipas jogam entre si duas vezes e são relegados aos distritais as duas equipas com menos pontuação obtida nestes 6 jogos.

O Valadares Gaia FC ficou inserido na série C, juntamente com:

- Ass. D Castro Daire;
- C União 1919;
- CD Gouveia;
- CR Ferreira de Aves;
- GD Santa Cruz de Alvarenga Futebol SAD;
- Gondomar SC;
- Leça FC;
- Sp. C. de Espinho;
- S Com. Salgueiros.

Deste grupo, 4 equipas ascenderam dos distritais – C União 1919, CD Gouveia, CR Ferreira de Aves e GDSC Alvarenga – e as restantes garantiram a manutenção na época transata. Denota-se a presença de históricos do futebol português, como o Leça FC, Gondomar SC, SC Espinho e SC Salgueiros ou até o C União 1919, antigo União de Coimbra.

À partida para este campeonato, sabíamos que ficar nos 2 primeiros lugares seria complicado, devido à elevada competitividade desta série, com a presença de jogadores interessantes mesmo nas equipas com resultados desportivos menos relevantes.

Ainda que concorde com o formato competitivo da 1ª fase e da fase de apuramento de subida, discordo do formato de apuramento de manutenção,

devido ao facto de as equipas serem divididas em grupos apenas pela sua localização geográfica, iniciando esta fase com 0 pontos, menosprezando todo o trabalho da 1ª fase. a título de exemplo, na série E, o GS Loures, SU Sintrense e SG Sacavenense estiveram a disputar um lugar na fase de apuramento de subida até ao último jogo da 1ª fase, algo que acabaram por não alcançar, e foram colocados todos no mesmo grupo de manutenção, devido às suas localizações geográficas serem próximas. Tendo em conta que as 2 equipas com menos pontos descem de divisão, uma destas equipas acabou por descer, depois de estar a um passo de lutar pela subida de divisão.

Considero que o formato utilizado até à época 2019/2020 poderia ser adaptado, tendo em conta que era um campeonato contínuo, com 4 grupos de 18 equipas, com todas as equipas a jogarem entre si duas vezes, em que as duas mais bem classificadas de cada grupo tinham acesso a um *play-off* a começar nos quartos-de-final, sendo que as duas equipas que chegavam à final tinham alcançado a subida de divisão – algo que considero curto, visto que apenas subiam 2 equipas num total de 72. As 5 equipas com menos pontos desciam de divisão, mas considero uma situação mais justa, pois reflete o trabalho de uma época inteira, ao invés de decidir uma época em 6 jogos. No entanto, compreendo que, devido ao período complicado resultante da pandemia, quer em termos económicos, quer em termos sanitários, fosse importante encontrar um modelo competitivo que reduzisse as deslocações de forma a reduzir custos e riscos de propagação.

Na Taça de Portugal, entram, na primeira eliminatória, todas as equipas apuradas para a competição até à Liga 3, inclusive. Dos 120 clubes que vão a sorteio, 32 ficam isentos da 1ª eliminatória. Nas 2ª e 3ª eliminatórias entram as equipas da Liga Portugal 2 e da Liga Bwin, respetivamente, à exceção das equipas B.

Na primeira eliminatória participam:

- ✓ Equipas que, apesar de estarem a disputar campeonatos distritais, conseguiram o apuramento através das taças distritais ou através da sua classificação na época transata;

- ✓ Equipas participantes no Campeonato de Portugal – à exceção das equipas B;
- ✓ Equipas participantes na Liga 3 – à exceção das equipas B.

A Taça de Portugal é disputada a apenas uma mão, sendo as meias-finais a única eliminatória disputada a duas mãos. A final é, por norma, realizada no mítico Estádio do Jamor e o vencedor tem acesso garantido à fase de grupos da Liga Europa da época seguinte, bem como à Supertaça Cândido de Oliveira, a disputar no início da nova época. O Valadares Gaia FC vai a sorteio na 1ª eliminatória.

Objetivos

Os objetivos delineados para esta época foram definidos pela direção, em concordância com a equipa técnica e plantel. No campeonato, o objetivo seria lutar pelos 2 primeiros lugares que dariam acesso à fase de apuramento de subida e, caso não fosse possível, na fase de manutenção/descida, atingir a manutenção o mais rapidamente possível.

Quanto à Taça de Portugal, tendo em conta que entraríamos numa das primeiras eliminatórias, seria irreal pensar de outra forma que não jogo-a-jogo, tentando ir o mais longe possível na competição, ombreando com todos os adversários, mas sempre com o campeonato como prioridade.

3.3.2. Pevidém SC

Competições

A equipa sénior do Pevidém SC participou pela segunda vez em campeonatos nacionais, estando inserida em 2 competições – Liga 3, nova competição criada pela Federação Portuguesa de Futebol, correspondente à 4ª Divisão Nacional, e Taça de Portugal.

A Liga 3 é uma competição semiprofissional, disputada por 24 equipas, distribuídas geograficamente por 2 grupos – série A e série B – de 12 equipas. as 4 equipas mais bem classificadas de cada grupo conseguem o acesso à fase de subida, disputada por 2 grupos de 4 equipas – série 1 e série 2, com duas equipas da série A e duas equipas da série B em cada grupo. Aqui, os primeiros classificados de cada grupo alcançam a subida de divisão para a Liga Portugal 2, jogando depois entre si em campo neutro para definir o campeão da Liga 3. Para além disso, os segundos classificados de cada grupo da fase de subida jogam entre si, a duas mãos, para decidir qual a equipa que vai disputar o *playoff* de manutenção/descida com o antepenúltimo classificado da Liga Portugal 2, realizado a duas mãos, que permitirá a manutenção de uma equipa da Liga Portugal 2, ou a subida de uma equipa de Liga 3. Quanto à fase de manutenção, as equipas são divididas em grupos de 4 – série 3 a série 6. Aqui, as equipas são divididas pela sua *performance* na 1ª fase, iniciando a fase de manutenção com pontuação atribuída de acordo com a sua classificação, onde o 5º classificado iniciaria com 8 pontos, o 6º classificado com 7 pontos, e assim sucessivamente até ao 12º classificado, que iniciaria com 1 ponto. Dois grupos compostos pelos 5º, 7º, 9º e 11º classificados de cada série e dois grupos compostos pelos 6º, 8º, 10º e 12º classificados de cada série. A equipa de cada grupo com menos pontuação descia ao Campeonato de Portugal.

O Pevidém SC ficou inserido na série 1, juntamente com:

- Ass. D Fafe;
- Ass. D Sanjoanense;
- Anadia FC;
- CDC Montalegre;

- CF Canelas 2010;
- Felgueiras FC 1932;
- Lusitânia de Lourosa FC;
- Sp. C Braga B;
- Sp. C São João de Ver;
- UD Oliveirense;
- Vitória SC B.

Neste grupo, realço a presença da UD Oliveirense, que na época transata competia na Liga Portugal 2, e das equipas B do SC Braga e do Vitória SC – sempre com jovens com muita qualidade.

O modelo competitivo desta Liga 3 parece-me adequado, tendo em conta que, de entre 24 equipas, duas são promovidas, existindo ainda a possibilidade de subir uma terceira. quanto à fase de manutenção, considero justa a divisão com base na *performance* da 1ª fase, no entanto aceito que este sistema beneficie um pouco as equipas que menos pontuaram, tendo em conta que, no início da fase de manutenção, antes de existir qualquer jogo, a diferença entre o último classificado e o 1º classificado de cada grupo é “apenas” de 6 pontos. Isto acaba por conferir mais alguma competitividade a esta fase, levando as equipas com menos pontuação a acreditarem que podem garantir a manutenção nestes 6 jogos. Em contrapartida, as equipas que pontuaram mais na 1ª Fase são obrigadas a manter-se em alerta, algo que talvez não acontecesse caso as equipas transitassem para esta fase com os pontos da 1ª fase.

No que concerne à Taça de Portugal, o seu formato já foi explanado anteriormente, sendo importante salientar a entrada do Pevidém SC na 1ª eliminatória.

Objetivos

Os objetivos traçados eram claros desde o início da época – alcançar a manutenção. Sabendo da realidade competitiva deste campeonato, a direção achou por bem definir um objetivo passível de ser concretizado, mas que se

augurava difícil. tendo em conta o formato do campeonato, o objetivo passaria por terminar a 1ª fase o mais acima possível na tabela, de forma a iniciar a fase de manutenção com mais pontos e, assim, garantir a manutenção o mais rapidamente possível. Para além disso, era importante conhecermos bem os jogadores, prepararmos a equipa e criarmos algumas rotinas nos restantes jogos da 1ª fase, para que, na fase de manutenção, tivéssemos uma equipa mais coesa e rotinada, dentro das nossas ideias e confortável no jogo.

Tal como parte das equipas de contextos semiprofissionais, o Pevidém SC não tinha um objetivo delineado na Taça de Portugal, procurando ir o mais longe possível claro, mas sempre com o campeonato como prioridade. No entanto, no momento da nossa entrada no grupo de trabalho, a equipa já não se encontrava a competir na Taça de Portugal.

3.4. Ideia de jogo

Tamarit (2013), refere que a ideia de jogo se define pela conceção de jogo que um treinador tem em mente e que deseja que seja materializado na sua equipa. Em concordância estão Carvalho, Lage & Oliveira (2014, p. 20), afirmando que *“A nossa ideia é utópica, quando parece que estamos próximo daquilo que idealizamos, por este ou por aquele motivo algum princípio perde eficácia...”*, ou seja, regulamos os comportamentos ao longo do processo, com vista à aproximação a uma forma de jogar, pois a ideia de jogo nunca está acabada, mas sim em permanente construção (Azevedo, 2011), com o modelo final a ser inatingível. Tobar (2018) dá o exemplo de Mourinho, que tem sempre em conta as idiossincrasias de cada país e de cada clube, exemplificando que as culturas futebolísticas de Inglaterra, Itália e Espanha são muito distintas. Na mesma linha de pensamento, Moriello (2003, cit. in. Azevedo, 2011, p. 19) refere que quando nos referimos a uma equipa, devemos perceber que esta se encontra num determinado contexto, que afetará o seu funcionamento e rendimento, tratando-

se, portanto, de um sistema aberto, pois está em interação com o meio ambiente, e adaptativo, pois adapta-se ao envolvimento. Através destes exemplos, é perceptível que a ideia de jogo não é algo fixo, mas sim um mapa da forma de jogar que um treinador pretende, e que pode ser modelado consoante as características dos contextos em que vai ser aplicada.

A sistematização das ideias de jogo e a modelação das mesmas à realidade existente vai levar ao modelo de jogo, identificativo da equipa, que leva os jogadores a tomar ações e decisões com uma intencionalidade (Azevedo, 2011). O mesmo autor acrescenta que este é *“um complexo de referências coletivas e individuais, concretizadas pela definição dos princípios de jogo concebidos pelo treinador e que serão depois adaptadas a um determinado contexto específico.”* (Azevedo, 2011, p. 26). Guilherme Oliveira (2004) defende que, para a criação deste modelo, é necessário um conjunto de *“conhecimentos/imagens mentais”* que se tem de determinada realidade, ou seja, da ideia de jogo, concluindo que a ideia é um plano organizacional, enquanto o modelo se trata da operacionalização dessa ideia – molda-se a ideia sem a descaracterizar, sem perder identidade. Este modelo de jogo é constituído por princípios, subprincípios e sub-subprincípios, relativos a diferentes momentos do jogo, articulados entre si, que caracterizam uma equipa através de uma organização funcional própria, sendo resultado de uma interação de diferentes agentes, inclusivamente da interpretação que os jogadores têm do que é pretendido pelo treinador (Guilherme Oliveira, 2003a, cit. Azevedo, 2011, p. 26).

O ponto de partida da nossa ideia de jogo é uma estrutura em 1-4-4-2 ou 1-4-2-2-2, com muita mobilidade entre todos os jogadores, nos diferentes momentos do jogo (figura 5).



Figura 5 - Ponto de partida da estrutura 1-4-4-2.

Antes de qualquer momento do jogo, é importante realçar as características que queremos nos nossos jogadores, na nossa equipa e, se possível, no clube:

- ✓ Paixão – busca de objetivos individuais e coletivos, atuando sobre a dimensão emocional;
- ✓ Compromisso – todos fazem parte do processo, comprometendo-se com o grupo, estrutura e clube no geral;
- ✓ Rigor – em todos os momentos que se representa o clube, respeito pelo regulamento interno, pelas regras da equipa técnica e, não menos importante, respeito por si e pelos restantes membros de equipa e clube;
- ✓ Competência – o profissionalismo não depende de um contrato, mas sim da postura de cada um em todos os momentos;
- ✓ Identidade – querer ganhar hoje, amanhã e sempre.

Quanto ao modelo de jogo, está assente em 4 características fulcrais:

- Jogo dominador, inteligente e atrativo;

- Equipa confortável em todos os momentos do jogo;
- Jogadores com iniciativa e com vontade de jogar para ganhar;
- Identidade do treinador e da equipa técnica presentes na equipa.

3.4.1. Organização ofensiva

No nosso momento de organização ofensiva, existe a intenção da predominância da posse e circulação de bola, com o intuito de desorganizar e desequilibrar a estrutura defensiva do adversário em qualquer tipo de pressão e organização, para depois aproveitarmos a sua desorganização coletiva para chegar ao golo.

Neste momento, através de uma boa organização posicional que parte de um 1-4-4-2, mas que é bastante móvel, pretendemos criar espaços para aproveitarmos, quer em largura – preferencialmente pelos laterais -, quer em profundidade – através de movimentos dos avançados, alas ou laterais -, ocupando os espaços perto e os espaços longe, para que quem tenha a bola consiga ter variabilidade nas linhas de passe.

O ideal é começarmos a construir desde trás, de forma apoiada, com os laterais em largura máxima e os médios-centro a mostrarem-se ao jogo e a quererem ter bola. Ao baixarem para receber, queremos que os nossos médios atraiam os médios adversários, abrindo espaços nas suas costas para serem aproveitados pelos nossos alas, que vêm de fora para dentro. Caso não consigamos sair a jogar curto, queremos bater longo nas nossas referências – normalmente são os avançados –, com a equipa a aproximar-se da bola para ganharmos as segundas bolas e estarmos o mais à frente possível, com o menor número de adversários para bater.

O objetivo da boa organização e do jogo de posse é levar à desorganização do adversário, abrindo espaços dentro do seu bloco, que pretendemos, depois, aproveitar para criar situações de finalização. Dentro do bloco do adversário queremos ter sempre muitos jogadores – para além dos médios e os avançados, queremos os alas a jogar bem por dentro, aproveitando o espaço que idealmente seria deixado pelo adversário decorrente da atração causada pelas

movimentações de aproximação dos nossos médios (figura 6). Desta forma, temos mais superioridade no corredor central, atraindo também os adversários para o mesmo, deixando os corredores livres para investidas dos laterais.

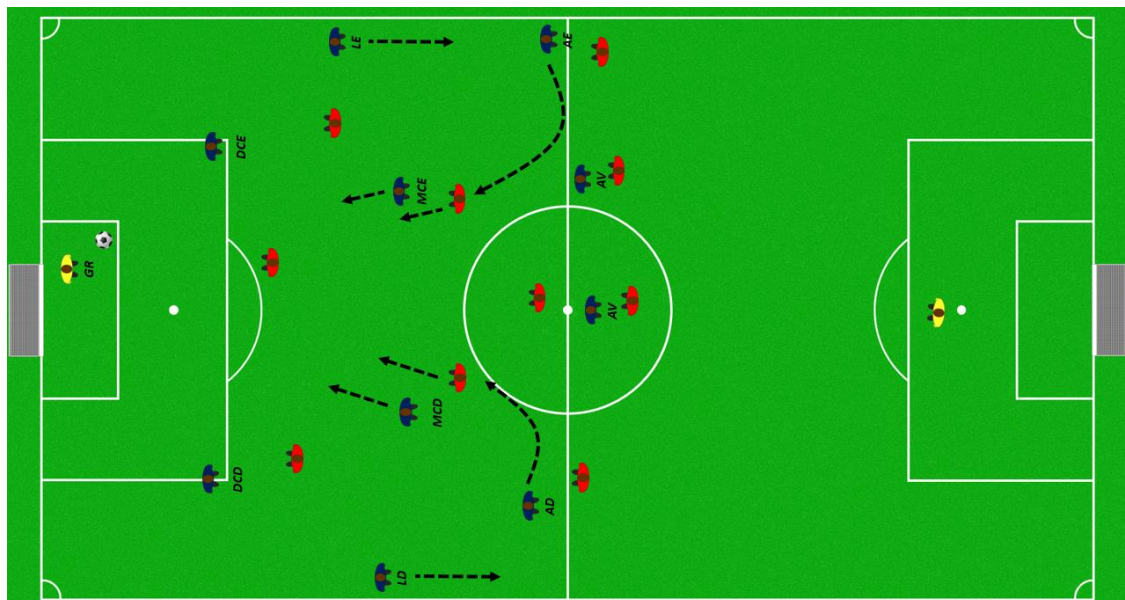


Figura 6 – Movimentações pretendidas na 1ª fase de construção.

A variação do centro de jogo e o controlo do ritmo do mesmo são também fatores muito importantes na nossa ideia de jogo, pois variar rapidamente o corredor onde a bola se encontra, bem como circular em largura e em profundidade, vai dificultar a tarefa defensiva ao adversário dificultando-lhes a criação de zonas de pressão, o que facilita a nossa chegada a zonas de finalização. Como tal, pretendemos que o médio centro do lado da bola se envolva mais junto do portador da bola no corredor, e que o outro médio centro sirva de apoio para conseguir ser solução de forma a variarmos rapidamente o centro de jogo para o corredor contrário, beneficiando do espaço que o nosso lateral terá (figura 7). Para estas variações serem o mais vantajosas possível, é necessário que todos os jogadores estejam “ligados” com o jogo, mesmo com a bola longe – todos jogam, todos são solução para jogar.

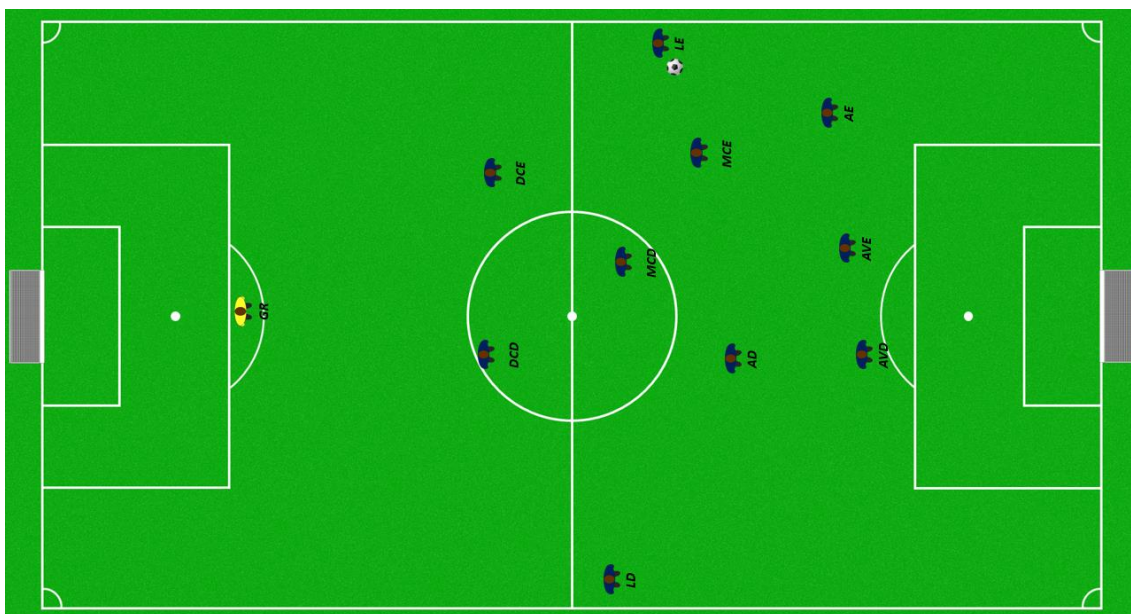


Figura 7 - Posicionamento pretendido na fase de criação.

Nas zonas de finalização é essencial uma ocupação correta dos espaços específicos de cada situação para finalizar - isto é, ocupar os espaços que, em cada situação do jogo, terão mais probabilidade de dar em golo se deles obtivermos uma situação de finalização. Por norma, queremos sempre aparecer com, pelo menos, 4 jogadores dentro de área – 2 avançados e 2 alas ou 1 ala e o lateral do lado contrário – e com um jogador na zona da entrada da área para segundas bolas. Para além disso, o *timing* de finalização deve ser o correto, para tirarmos vantagem da situação – é mais vantajoso esperar no limite da área pelo cruzamento pois atacamos a bola de frente num movimento diagonal sem que o adversário saiba a nossa movimentação, do que aguardarmos pelo cruzamento já no primeiro poste, onde já estamos sob marcação do adversário, diminuindo assim a probabilidade de fazermos golo.

Não menos importante, é essencial prepararmos o momento da perda, onde, preferencialmente, queremos equilibrar a equipa em 2-2 (figura 8, a azul), com os 2 defesas-centrais e os 2 médios-centro, projetando assim os 2 laterais em largura e profundidade, mas aceitamos que, quando um dos médios se envolva na jogada mais à frente, seja um dos laterais a equilibrar a equipa em 3-1 (figura

8, a amarelo), com uma linha de 3 constituída pelo lateral e os dois defesas-centrais, juntamente com um dos médios-centro um pouco mais à frente.

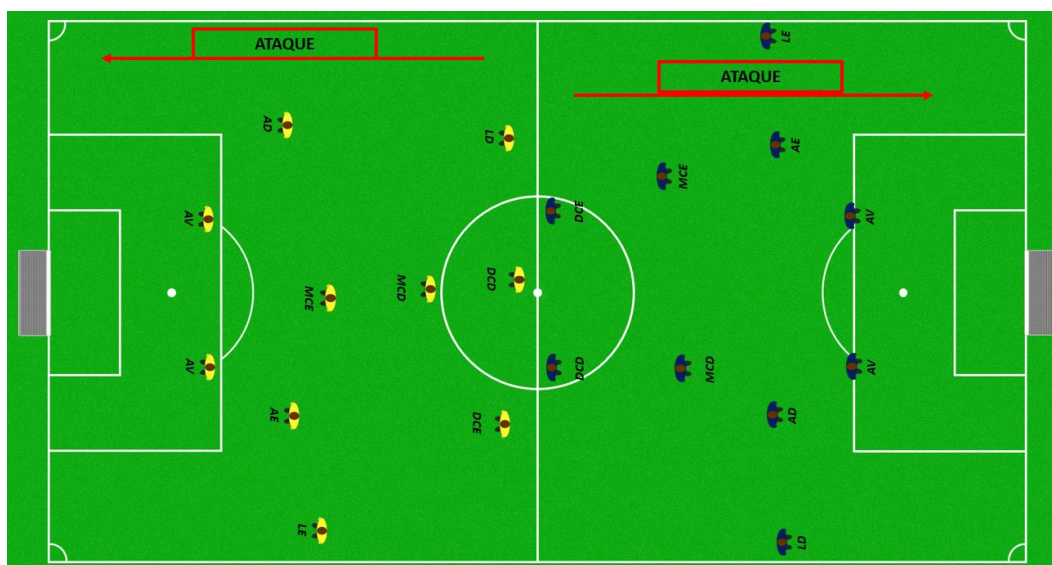


Figura 8 - Opções para equilíbrio defensivo.

Queremos, acima de tudo, que todos os jogadores estejam identificados com o nosso jogar e que, em qualquer momento, consigamos executar estas diretrizes em campo, mesmo que seja, por exemplo, um dos médios-centro a dar a largura - apesar de todas estas indicações no momento de organização ofensiva, independentemente dos jogadores que tenham estes comportamentos, o que pretendemos essencialmente é que a equipa esteja larga no campo, que existam constantes movimentos de ataque à profundidade, que estejamos juntos para jogarmos apoiados, mas também com soluções longe e que, mesmo assim, estejamos equilibrados e prontos para o momento de perda de bola.

3.4.2. Transição defensiva

No momento de transição defensiva queremos, primeiramente, ganhar a bola, de uma forma agressiva e rápida. Se isto não for possível, reagimos para nos organizarmos rapidamente e montarmos o nosso bloco defensivo. Para isto, são comportamentos importantes:

- ✓ *Mudança de atitude* - mudança de atitude de ofensiva para defensiva;
- ✓ *Criar zona de pressão* – pressionar de imediato o portador da bola e o espaço circundante, para que não seja possível ao portador da bola sair da zona de pressão, quer através de passe curto, quer através da procura da profundidade;
- ✓ *Equilibrar a equipa* – quem não reage na zona de pressão procura restaurar o equilíbrio da equipa, procurando criar superioridade em zonas mais próximas da nossa baliza;
- ✓ *Fechar a equipa* – formar o bloco defensivo, de forma a evitar que joguem por dentro do nosso bloco;
- ✓ *Controlo da profundidade* – controlar o espaço entre a nossa linha defensiva e a baliza, através do recuo dos elementos da linha defensiva que não façam parte da zona de pressão, bem como da leitura de jogo do guarda-redes.

3.4.3. Organização defensiva

Em organização defensiva, considerámos que a estrutura de 1-4-4-2 seria a melhor forma de defender a nossa baliza. Estruturando o nosso bloco desta forma, pretendemos impedir o adversário de jogar por dentro da nossa equipa, direcionando-o para as zonas em que o pretendemos pressionar.

Num bloco médio queremos, primeiramente, fechar os espaços dentro do nosso bloco defensivo, principalmente o espaço entre a linha média e a linha defensiva no corredor central, que é uma zona potencialmente débil do 1-4-4-2, devido à falta de um homem posicionado deliberadamente entre as duas linhas – o que não acontece, por exemplo, numa estrutura defensiva em 1-4-1-4-1.

Queremos defender de trás para a frente e de dentro para fora. Primeiro, queremos controlar a profundidade nas costas da nossa defesa, onde o guarda-redes é peça fundamental; depois, queremos controlar o espaço entre a linha defensiva e a linha média e o espaço entre a linha média e a linha ofensiva; depois, queremos ter a capacidade de saltarmos à frente quando considerarmos que é momento disso mesmo. Defendemos de dentro para fora no sentido em

que queremos, acima de tudo, proteger a nossa baliza, que se encontra no corredor central – como tal, na nossa linha intermédia, os nossos alas começam a defender por dentro, fechando a nossa equipa e levando o adversário para zonas exteriores, onde está mais longe de ferir a nossa baliza (figura 9). No momento em que a bola é jogada no homem do corredor lateral, pressionamos o adversário de uma forma coletiva, de forma a provocar o erro e ganhar a posse de bola.

No momento de pressão no corredor lateral, é importante que toda a equipa esteja alerta para as suas funções – ala ou lateral a saltar no homem da largura; avançado do lado da bola a bloquear linhas de passe; médio-centro do lado da bola a pegar no homem da sua zona; médio-centro do lado oposto a controlar o espaço nas costas do outro médio-centro, numa ação zonal; ala do lado oposto a fechar por dentro, fazendo o papel de 3º médio; lateral do lado contrário a fechar por dentro; centrais vivos e a marcar o(s) adversário(s).

Para além do momento de pressão no corredor lateral, temos alguns indicadores de pressão definidos, nos quais saltamos imediatamente na pressão ao adversário:

- ✓ Passes errados;
- ✓ Passes longos;
- ✓ Adversário de costas para o jogo e sem apoios;
- ✓ Receções deficientes;
- ✓ Bola no interior do bloco.

Nestes momentos, pretendemos que os homens mais próximos da bola sejam extremamente agressivos a saltar à pressão, pois são momentos em que o recuperar da posse pode resultar num golo nosso rapidamente, ou momentos em que, se não recuperarmos a bola rapidamente, podemos ter a nossa baliza em perigo.

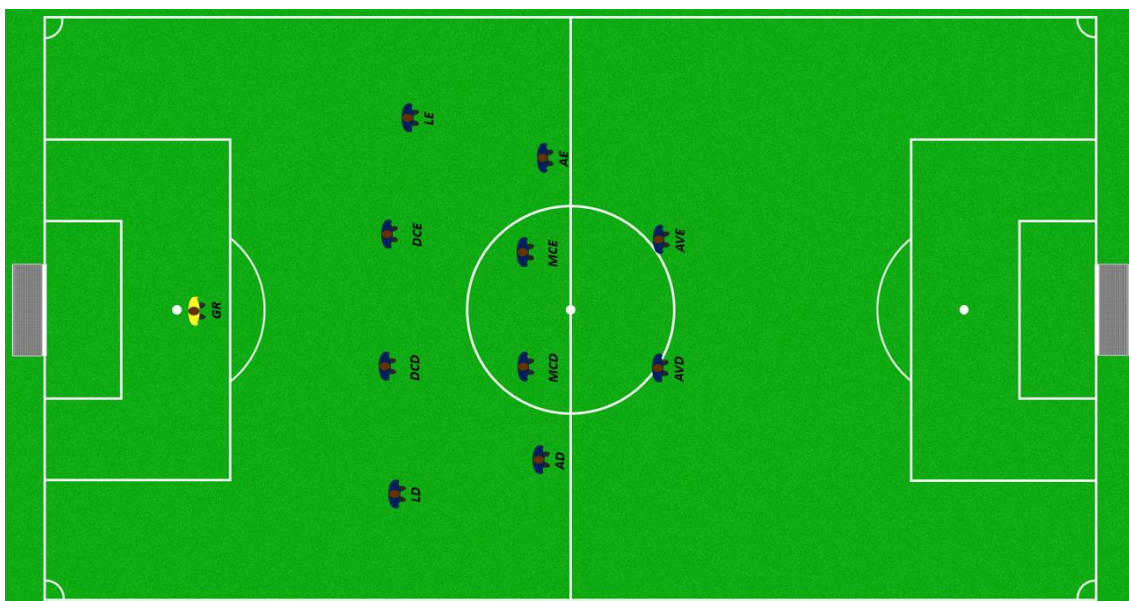


Figura 9 - Organização defensiva com um bloco médio em 1-4-4-2.

Num bloco alto queremos, ao posicionar a equipa mais próxima da baliza adversária, ser rápidos a ganhar a bola e agredir a baliza do adversário. Se o padrão do adversário for sair curto desde trás, pretendemos deixar que o guarda-redes adversário sair a jogar para depois saltarmos muito forte na pressão, sufocando o adversário e obrigando-o a errar ou a bater longo. A forma como pressionamos estando num bloco alto vai depender muito da organização do adversário, do padrão de saída curta e das suas debilidades. Podemos, por exemplo, permitir o início da construção pelo lado direito, mesmo sabendo que esse é o padrão do adversário, para depois o pressionarmos no lado oposto, onde este poderá ser menos forte, aumentando a probabilidade do ganho de bola (figura 10).

Na pressão alta pode existir, a momentos, algum desequilíbrio “controlado”, decorrente da pressão forte sobre o adversário. Estes desequilíbrios ocorrem principalmente porque apostamos mais numa pressão homem-a-homem, que apesar de nos permitir ser mais eficazes, leva a uma certa desorganização. Neste momento é também muito importante o papel do guarda-redes no controlo da profundidade, também observável na figura 10.

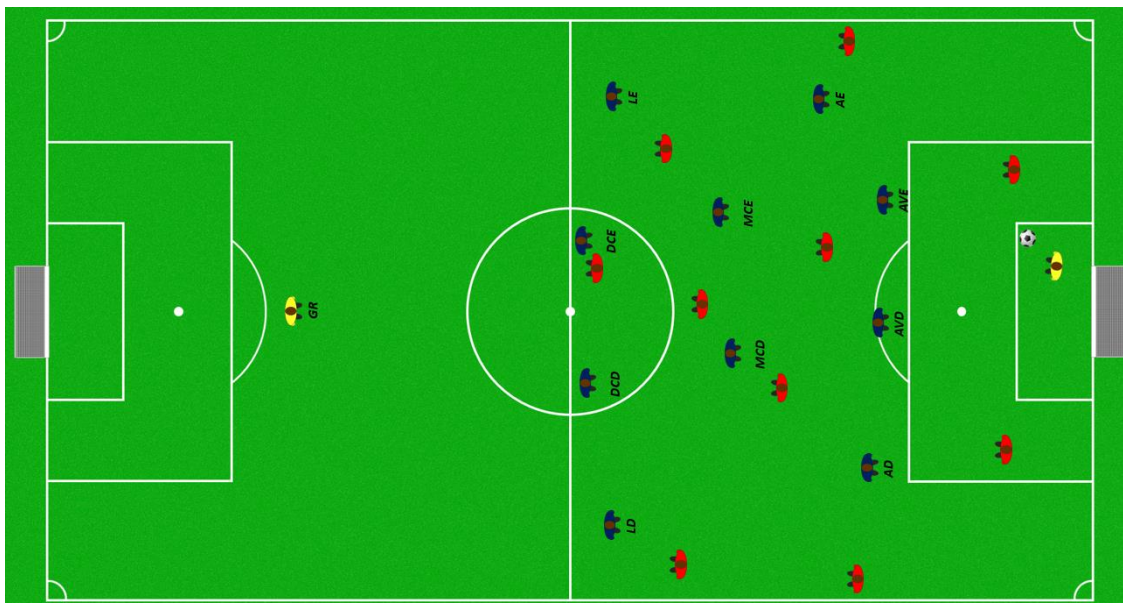


Figura 10 – Exemplo de organização defensiva em bloco alto em 1-4-4-2.

3.4.4. Transição ofensiva

No momento de transição ofensiva, queremos aproveitar a desorganização defensiva do adversário para criar uma oportunidade de golo ou entrar em organização ofensiva. Para uma ou para outra situação, devemos ter alguns comportamentos-chave:

- ✓ Mudança de Atitude – mudança de atitude agressiva de defensiva para ofensiva;
- ✓ Abrir o espaço de jogo – abrir linhas de passe em largura e em profundidade;
- ✓ Retirar a bola da zona de pressão – em profundidade ou em segurança.

O modo como vamos transitar vai depender de vários fatores - resultado no momento, tempo de jogo, condição física dos atletas, local do ganho da posse, espaços deixados pelo adversário, entre outros. O conjunto destes fatores vai determinar se vamos transitar rápido para a baliza do adversário ou se vamos transitar para segurança, entrando depois em organização ofensiva. Os jogadores têm total autonomia para esta decisão, pois estão em posição

privilegiada de analisar todas estas variáveis, tendo uma melhor perceção, por exemplo, dos espaços, comparativamente ao treinador que, do banco, tem limitações nesse aspeto.

Com uma recuperação no último terço, pretendemos atacar a baliza do adversário sem pensar duas vezes, procurando a finalização de uma forma rápida e eficaz. A equipa deve encurtar, diminuindo o espaço entrelinhas para a eventualidade de uma perda de bola ou finalização sem sucesso.

3.4.5. Esquemas táticos

Relativamente aos esquemas táticos, apenas temos estabelecido que, nos cantos defensivos, preferimos uma defesa mista, com homens a defender à zona na linha da pequena área e 2 ou 3 homens a marcar individualmente um pouco mais à frente. No entanto, não é nada definitivo, pois procuramos essencialmente uma forma de nos organizarmos que seja eficaz e com a qual os jogadores se sintam confortáveis. Podemos até perguntar aos guarda-redes a forma como se sentem mais confortáveis com a organização ou posicionamento dos seus colegas, pois são eles a última oposição do adversário.

Quanto aos esquemas táticos ofensivos, tendemos a adaptarmo-nos ao adversário, isto é, procuramos as suas debilidades e exploramo-las, nomeadamente através dos nossos jogadores mais fortes neste momento, que colocamos em zonas que consideramos mais frágeis para o adversário, onde queremos que a bola seja colocada.

3.4.6. Adaptações à ideia de jogo - Valadares Gaia FC

Sem nunca abdicarmos dos nossos princípios relativos a cada momento, fizemos alguns ajustes à nossa ideia de jogo, dadas as características dos jogadores do nosso plantel.

Em termos de estrutura, utilizámos preferencialmente o 1-4-4-2, mas também utilizámos o 1-4-2-3-1, quando sentíamos que precisávamos deliberadamente de mais um homem entre a linha média e defensiva do adversário para o desbloquear, nomeadamente em blocos baixos. Neste caso, em organização defensiva o médio ofensivo juntava-se ao avançado e ficávamos em 1-4-4-2, com as mesmas dinâmicas. Os restantes momentos do jogo não sofriam qualquer alteração.

No jogo da Taça de Portugal frente ao Casa Pia optámos pelo 1-4-2-3-1 em organização ofensiva, cuja organização defensiva era variável, dependendo da zona do campo em que estávamos a defender. se estivéssemos em bloco alto pressionante, condicionávamos o adversário em 1-4-4-2/1-4-2-4, como na nossa estrutura usual (figura 11). Em bloco médio, o médio com características mais defensivas baixava para o espaço intersectorial, ficando entre as nossas duas linhas de 4, passando para um 1-4-1-4-1 (figura 12). Este médio entrava depois entre os defesas centrais no último terço (figura 13) e em zonas de cruzamento, ficando nós em 1-5-4-1 momentaneamente, de forma a ocuparmos melhor os espaços nas zonas de finalização (figura 14), onde sabíamos que o adversário era muito forte, fruto da qualidade individual dos jogadores que apareciam naquela zona.

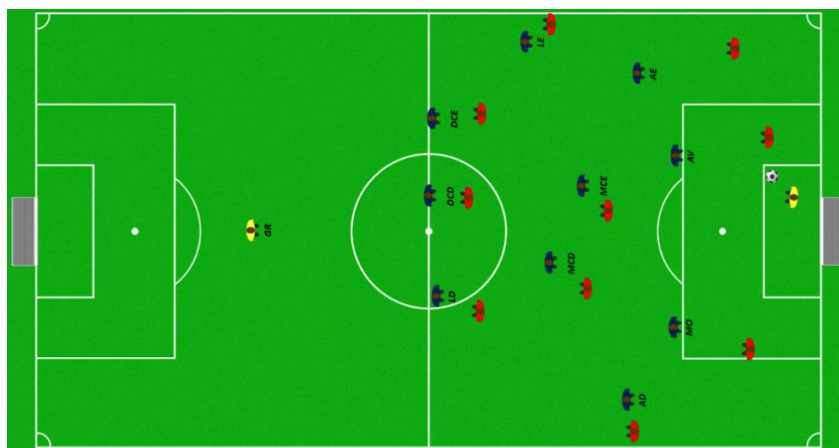


Figura 11 - Posicionamento em bloco alto Vs. Casa Pia.

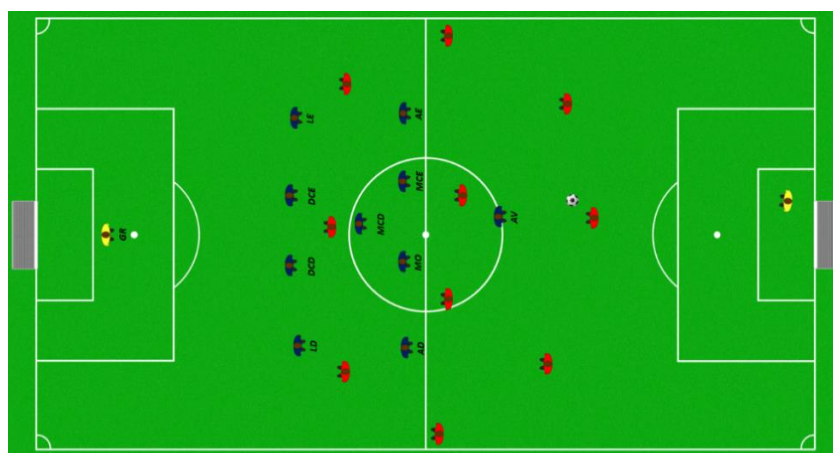


Figura 12 - Posicionamento em bloco intermédio Vs. Casa Pia.



Figura 13 - Posicionamento em bloco baixo Vs. Casa Pia.



Figura 14 - Posicionamento da linha defensiva no terço defensivo Vs. Casa Pia.

Para além de adaptarmos a nossa organização em certos momentos, algumas dinâmicas foram também adaptadas tendo em conta as características dos nossos jogadores.

Os jogadores que jogavam preferencialmente como ala direito – 18, 19, 20 e 21 –, apesar de conseguirem jogar por dentro como é idealizado na nossa ideia de jogo, tinham mais apetência para jogar por fora e vir para dentro com ou sem bola no último terço. Isto obrigava a que o espaço que seria ocupado pelo ala direito tivesse de ser ocupado por outro jogador. Com os jogadores 5, 11, 19 e 20 a jogar como lateral direito, preferíamos que fizessem investidas por dentro – *underlap* –, já que a largura estaria a ser assegurada pelo ala direito (figura 15).



Figura 15 - Posicionamento do lateral em zonas interiores Vs. União 1919.

Já com os jogadores 6 e 7, dado que eram defesas-centrais de raiz e tinham menos propensão ofensiva, preferíamos que fizessem uma linha de 3 juntamente com os defesas-centrais e um dos médios-centro à frente deles, equilibrando a equipa em 3-1 com o médio-centro esquerdo a envolver-se mais à frente. Na figura 16 é possível verificar esta situação, apesar de os defesas-centrais não estarem na imagem devido ao plano fechado da filmagem.



Figura 16 - Equilíbrio do lateral direito em 3-1 Vs. GDSC Alvarenga.

Quanto ao lado esquerdo, tanto o 16 como o 17 se sentiam muito confortáveis a jogar por dentro, bem como o 18, 19 e 23, quando jogavam nessa posição, apesar de não o terem feito com tanta frequência. Tanto o 10 como o 11, a jogar como lateral-esquerdo eram muito fortes ofensivamente dentro do que idealizávamos para esta posição, ao dar largura e profundidade à equipa e ao chegar com qualidade ao último terço, quer para cruzamento, quer para aparecer em zonas de finalização.

Dependendo do adversário, colocámos a jogar na frente jogadores com características diferentes. O 21, 22 e 23 eram jogadores que, jogando como avançados, tinham indicações para procurarem mais os movimentos em profundidade, pois eram rápidos e fortes neste momento. Já o 24 e o 25 eram avançados mais fixos, com mais apetência para jogarem de costas para a baliza e servirem de apoio frontal e que, vindo em apoio, arrastavam consigo o defesa-

central adversário, abrindo assim espaço para os movimentos em profundidade do outro avançado e/ou dos alas. Jogámos com os 2 avançados mais fixos e 2 avançados mais móveis, mas utilizámos mais vezes os 2 avançados com características diferentes, como observado na figura 17, com um dos avançados a pedir a bola em apoio e o outro a orientar os apoios para o movimento na profundidade.



Figura 17 - *Movimentação dos avançados com características diferentes Vs. União 1919.*

Nos cantos defensivos adotámos, como idealizado na ideia de jogo, uma defesa mista, com uma zona a proteger a pequena área e 3 homens à sua frente, em marcação individual e/ou a proteger a entrada da área, dependendo do que for delineado para cada jogo. Adaptávamos o posicionamento de cada jogador consoante a sua altura e competência neste momento. Na figura 18, por exemplo, seria o ala esquerdo e o médio-centro esquerdo a fazerem uma marcação ao homem e o ala direito a controlar o espaço à entrada da área, evitando uma bola direta nessa zona e para a eventualidade de uma segunda bola. Na figura 19 podemos ver o posicionamento num canto curto, em que o jogador do 1º poste sai para condicionar e o jogador que controla o espaço à entrada da área aproxima para a eventualidade de haver uma combinação, mas

não em demasia, para não deixar a entrada da área desprotegida no caso de o canto ser batido de forma direta.

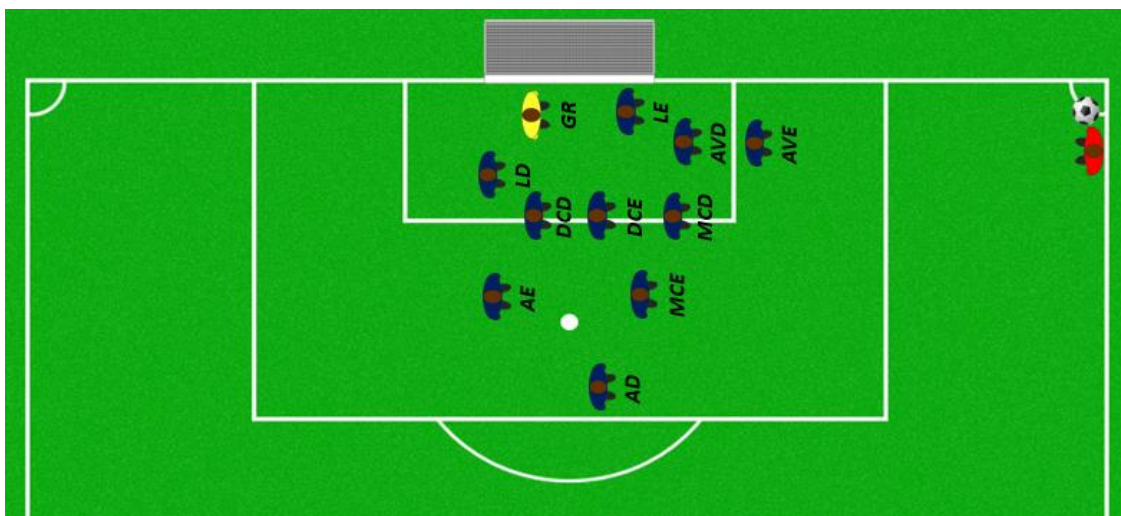


Figura 18 - Exemplo de posicionamento nos cantos defensivos



Figura 19 - Posicionamento no canto defensivo curto Vs. Castro Daire.

3.4.7. Adaptações à ideia de jogo - Pevidém SC

Quando chegámos a Pevidém tentámos, nas primeiras semanas, implementar a nossa organização preferencial em 1-4-4-2. No entanto, alguns jogadores que encontrámos, nomeadamente no setor ofensivo, não encaixavam no perfil que pretendíamos para as suas posições.

Como foi referido, no “nosso” 1-4-4-2 os alas têm muitos comportamentos em zonas interiores partindo de zonas exteriores, de forma a atrair adversários ao corredor central, deixando o corredor lateral menos povoado para os nossos laterais. No entanto, quem jogava nessas funções ou tinha muitas dificuldades na perceção do momento de executar o movimento interior – 91, 92, 94, 95, 96, 99 – ou não tinha características e/ou familiaridade com jogar em zonas interiores – 84 e 93. O facto de não percecionarem o momento em que deveriam ir para zonas interiores limitava a ação da equipa pois, com a bola nos corredores, o lateral teria como solução o ala junto à linha lateral ou escondido atrás da pressão, com 3 soluções apenas – jogar longo e/ou na profundidade nos avançados, jogar para trás para o defesa-central para variar o corredor, ou jogar no médio-centro que, dependendo do local do terreno, da disposição do adversário e da forma de condicionar do adversário, poderia ser muito arriscado devido a, caso existisse uma perda da posse, estarmos bastante expostos a contra-ataques do adversário.

Elaborámos exercícios que executámos depois em treino que propiciassem este momento, para que conseguissem perceber melhor qual a nossa ideia e intenção com estes movimentos, mas tivemos a sensação de que não estavam a surtir efeito. Pensámos em, num dos corredores, colocar o ala por fora e o lateral por dentro. Tínhamos um lateral – 78 – que tinha incursões por zonas interiores muito interessantes, mas sentimos que, em campo, não se relacionava da melhor forma com quem jogava a ala direito. Posto isto, decidimos adaptar a nossa ideia de jogo e transformar a organização da nossa equipa em diferentes momentos, sem nunca abandonarmos as ideias principais do nosso jogo.

Numa primeira fase de construção, a nossa equipa construía a 3, com o médio defensivo entre os centrais, projetando os laterais desde início, com os médios-

centro a aproximarem de forma alternada para serem solução e com os alas fixos em zonas interiores (figura 20). Procurámos que os alas estivessem fixos por dentro, tentando atrair o adversário, de forma a abrirmos espaço para os nossos laterais. Assim, equilibrávamos a equipa em 3-1 ou 2-2, visto que o médio que entrava entre os defesas-centrais tinha a liberdade de se juntar ao um outro médio, enquanto o outro se envolvia em zonas mais avançadas.

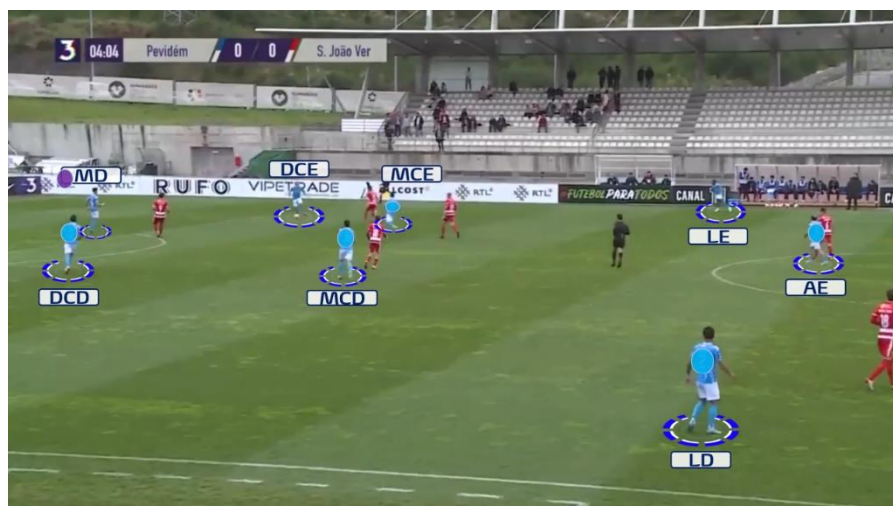


Figura 20 - Posicionamento em zona de construção Vs São João de Ver.

Defensivamente, organizávamo-nos preferencialmente em 1-4-3-3 para condicionar a construção do adversário, com ligeiras alterações consoante o adversário e os padrões do mesmo. Depois, tal como fizemos em Valadares contra o Casa Pia, à medida que íamos baixando no terreno transformávamo-nos num 1-4-1-4-1 e, em zonas mais recuadas, num 1-5-4-1, com o médio mais recuado a encaixar entre os defesas-centrais (figura 21). Decidimos regressar a esta abordagem defensiva devido ao facto de os nossos defesas-centrais apresentarem algumas debilidades e cometerem alguns erros individuais em zonas perigosas para nós. Assim, com mais um homem na nossa linha defensiva, conseguíamos também ter mais abrangência à largura do campo, mantendo sempre uma linha de 4 homens quando o lateral ia pressionar no corredor lateral, por exemplo. Em alguns momentos moldámo-nos também num 1-3-4-3, nomeadamente quando o adversário construía a 3 e tinha uma 1ª fase

de construção muito forte, com praticamente toda a equipa em marcações individuais, tentando obrigar o adversário a jogar longo nas referências.



Figura 21 - Posicionamento da linha defensiva no terço defensivo Vs São João de Ver.

Este modelo permitiu-nos também colocar o nosso jogador mais criativo – 92 – na função com que ele se sentia mais confortável. A partir da posição de ala ou médio-centro, tinha total liberdade para pisar qualquer zona do terreno (figura 22). Para isto funcionar, tínhamos 4 médios inteligentes que conseguiam equilibrar a equipa, ajustando os seus posicionamentos. Este jogador foi muito importante para nós pois conseguia, a espaços, levar a equipa para a frente através da condução e penetração no bloco adversário, tanto em momentos em que precisávamos de respirar um pouco devido aos ataques do adversário, como nos nossos momentos de construção, onde ele conseguia ultrapassar vários adversários e soltar a bola em homens livres.

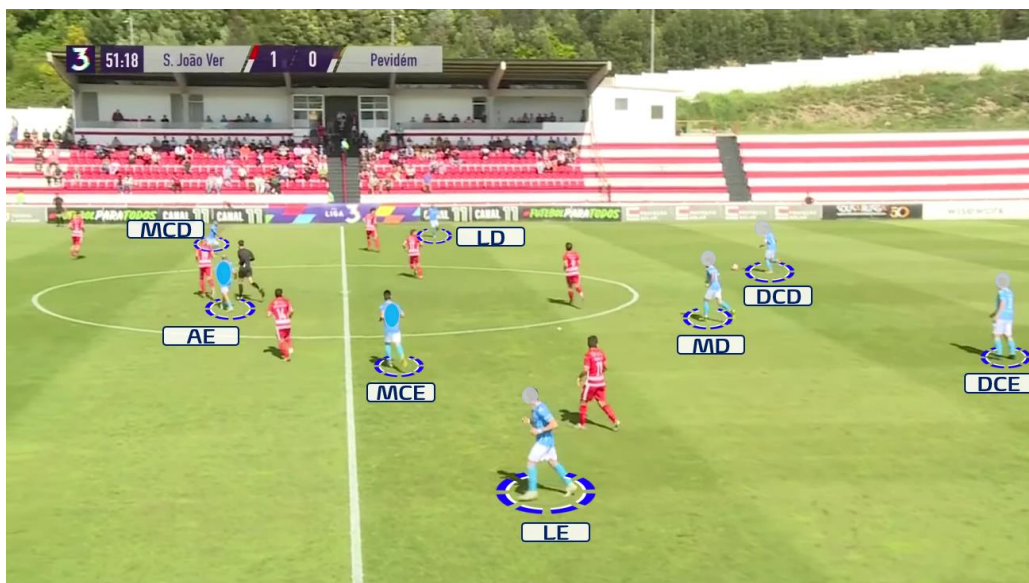


Figura 22 - Posicionamento do jogador 92, atuando como ala-esquerdo Vs São João de Ver

Nos esquemas táticos sentimos que a nossa equipa era bastante passiva e permissiva, sendo este um momento em que tínhamos muitas dificuldades, quer a atacar, quer a defender.

Se nos livres defensivos não fizemos nenhuma adaptação, nos cantos defensivos colocámos mais um homem na linha da pequena área, para que estivesse mais povoada, dificultando as ações dos adversários (figura 23). Ao colocar mais um homem nessa zona, retiráramos um homem da marcação ao homem, o que posteriormente nos pareceu causar menos problemas à nossa equipa.



Figura 23 – Exemplo de posicionamento nos cantos defensivos no Pevidém SC.

Ofensivamente tínhamos muito bons executantes e procurámos criar várias combinações e cantos estudados, com diferentes zonas de ataque consoante as debilidades do adversário e homens a atacar a bola, mas sentimos que a passividade era a razão para não criarmos perigo neste momento.

3.5. Modelo de treino

Treinar trata-se de colocar uma equipa a jogar à imagem da ideia de jogo do seu treinador, existindo uma interação entre as ideias do treinador e a compreensão dos jogadores (Azevedo, 2011). Desta forma, o treino deve ser orientado em função dessa ideia de jogo, modulada ao contexto em que se insere, com o intuito de originar alterações no comportamento dos jogadores e equipas, permitindo-lhes reconhecer o jogo mais facilmente, bem como decidir e atuar sobre ele, resolvendo os problemas do jogo ao obedecerem aos princípios do modelo de jogo da sua equipa (Guilherme Oliveira, 2004), sem nunca retirar ao jogador a sua individualidade dentro do coletivo. O mesmo autor refere que “se o jogo é o espelho exequível do treino, então para ser jogo o treino não pode ser outra coisa senão jogo.” (Guilherme Oliveira, 1991, p. 13). Ainda Guilherme

Oliveira (2006, p. XI, cit. in. Azevedo, 2011, p. 51), defende que “*A competição é um momento muito importante de aprendizagem dos jogadores e das equipas e tem de ser considerado como tal*”. Cabe, assim, ao treinador criar contextos que potenciem o que é pretendido, várias vezes ao longo do treino, de forma que nos jogos consigam resolver os problemas fazendo uso das experiências vividas no contexto de treino.

Supra-Princípio da Especificidade

A ideia de jogo, que confere a uma equipa a sua identidade dentro do campo, permite orientar o processo de treino, conferindo-lhe uma lógica e coerência. A especificidade refere-se à criação de contextos no treino que sejam específicos da ideia de jogo que se pretende implementar naquela equipa (Oliveira, 2010, cit. in Tobar, 2018). O modo como queremos que a nossa equipa jogue nasce no treino, através de exercícios elaborados para modelar a equipa e jogadores de forma que exista coerência entre as interações pretendidas – princípios – e as interpretações e decisões do jogador (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Esta especificidade é o principal orientador do processo de treino, que dá sentido ao que se pratica no momento do treino, tratando-se de um “*imperativo categórico, uma obrigatoriedade, uma necessidade de direcionamento de todo o processo de treino*” (Frade, 2018, p. 409).

Um exercício é específico se estiver em relação com a nossa ideia de jogo (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Ser específico não significa apenas treinar em função da ideia de jogo, mas treiná-la de maneira sustentada e balizada por determinados princípios metodológicos (Maciel, 2011), abordando os princípios, subprincípios e sub-subprincípios, bem como as interações entre os mesmos nos momentos do jogo nas escalas individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva, de forma que todos os contextos em qualquer escala sejam uma representação do todo, da ideia de jogo – fratalidade. (Oliveira, 2010, cit. in Tobar, 2018). “*Podemos reduzir, por exemplo, realizando jogos reduzidos, mas é um reduzir sem empobrecer porque, à escala, o nosso Jogo está presente,*

mesmo com menos espaço e um menor número de jogadores.” (Carvalho et al., 2014, p. 17).

É a especificidade que vai conduzir o processo de treino e a organização do morfociclo da equipa, alicerçado em três princípios, enumerados de seguida.

Princípio das Propensões

Refere-se à modelação dos contextos de treino, de forma a criar contextos relativos ao modelo de jogo da equipa que potenciem o aparecimento, com elevada frequência, do que se quer trabalhar, sendo os contextos “*facilitadores e catalisadores dos propósitos desejados*” (Maciel, 2011). Oliveira et al. (2006) corroboram esta ideia, referindo que o princípio das propensões se relaciona com a repetição sistemática de uma interação, contextualizada dentro da ideia de jogo da equipa. Maciel (2011) acrescenta ainda que os jogadores interagem entre si e tomam decisões constantemente, o que leva a que os exercícios sejam abertos, contendo aleatoriedade e imprevisibilidade de um modo controlado.

Tamarit, (2018) acrescenta a ideia de que a propensão procura também promover o recrutamento de determinadas contrações musculares, metabolismos, desempenhos, recuperações, intensidades máximas relativas, entre outros, dependendo do dia do morfociclo.

Princípio da Progressão Complexa

A progressão complexa está relacionada com a forma de aquisição da ideia de jogo, através da distribuição dos princípios, subprincípios e sub-subprincípios, do menos para o mais complexo durante o morfociclo, ou seja, aumentando progressivamente na sua complexidade (Maciel, 2011; Carvalho et al. 2014), promovendo uma evolução de acordo com as necessidades, podendo, por isso, ser necessário avançar ou retroceder no processo mediante as circunstâncias (Tamarit, 2018). Oliveira (2008, cit. in. Tobar, 2018) refere que, de modo que exista sempre evolução no processo, opta por, numa fase inicial, colocar uma

menor complexidade nos exercícios, aumentando-a depois de forma progressiva de forma a atingir maiores níveis de exigência. Assim, de forma a facilitar a aquisição, deve se hierarquizar o que é necessário treinar, pois é impossível transmitir toda uma ideia de jogo de forma simultânea (Amieiro & Maciel, 2011, cit. in. Tobar, 2018). Carvalhal, Lage & Oliveira (2014) dizem que também o contexto não-linear confere alguma complexidade, dando os exemplos de salários em atraso, prêmios de jogo ou derbies, que poderão alterar a forma de preparação das equipas.

Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

O princípio da alternância horizontal em especificidade promove várias dinâmicas no morfociclo que vão levar a que a equipa consiga adquirir a ideia de jogo e competir nas máximas condições através do treino, alternando os tipos de contrações, espaços de treino, complexidade dos exercícios e a intensidade máxima relativa, alternando horizontalmente entre elas, isto é, durante o morfociclo (Tobar, 2018), procurando não sobrecarregar o jogador com os mesmos estímulos em dias diferentes do morfociclo, respeitando o binómio esforço – recuperação (Carvalhal et al., 2014). *“E é com isso que eu tenho que jogar na quinta-feira, na quarta e na sexta-feira. Diminuo a complexidade em função de mexer nos espaços, número de jogadores ou até na intervenção.”* (Frade, 2015, p. 197).

Podemos caracterizar as contrações musculares por tensão da contração, duração da contração e velocidade da contração. Tendo em conta que um exercício terá estes três tipos de contração presentes, devemos direccionar os exercícios do treino para sobre o tipo de contração que pretendemos que seja dominante nesse dia, criando diferentes sub-dinâmicas de esforço (Carvalhal et al., 2014).

3.5.1. Morfociclo pré-competitivo e competitivo

Gaiteiro (2006) define morfociclo como a morfologia de jogar ao longo de um ciclo entre dois jogos, caracterizando o padrão que apresenta a ideia de jogo da equipa. A ideia de jogo – componente tática - vai orientar e regular o processo de treino, sem segregar as componentes física, técnica e psicológica, num processo que age com todas as componentes em simultâneo (Carvalho et al., 2014), procurando a aquisição e desenvolvimento da ideia de jogo da equipa, respeitando os princípios já enumerados, sem sobrecarregar os jogadores a nível físico, permitindo-lhes o melhor desempenho no momento do jogo.

Este morfociclo é denominado de morfociclo padrão pois mantém a sua morfologia ao longo do tempo, sem preconizar qualquer tipo de pico de forma física, ao contrário de outras metodologias utilizadas, por exemplo, em atletas de desportos individuais, que treinam com o objetivo de chegar no pico da sua forma física às grandes competições.

As sessões de treino idealizadas são constituídas por um conjunto de exercícios, organizados de forma a constituírem um processo unitário (Castelo, 2004), que permita à equipa identificar-se cada vez mais, de uma forma progressiva, com a sua ideia de jogo. Devemos orientar os exercícios, articulando os princípios e subprincípios do modelo de jogo da equipa para incidirem predominantemente sobre um tipo de contrações, criando dinâmicas de esforço diferentes (Carvalho et al., 2014).

Decidi colocar os morfociclos dos períodos pré-competitivo e competitivo dentro do mesmo tema, tendo em conta que, na nossa perspetiva, o desenvolvimento do jogar da equipa deve ser feito durante toda a época, inclusivamente no período pré-competitivo onde, através das diferentes dimensões e dinâmicas dos treinos, pretendemos colocar a equipa no topo das suas capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, ideia defendida por Frade:

“Interessa o jogar. Você vai estar num período que ao invés de jogar no relvado voa? Não, você tem que jogar, jogar sempre. (...) demora o seu tempo, mas que chega lá tanto mais rapidamente quanto mais cedo se equacionar tal qual. E daí eu lhe dizer que o que você tem que fazer logo na primeira semana é o morfociclo

ser idêntico ao de todas as outras semanas. É sempre a mesma coisa.” (Frade, 2015, p. 197).

O dia de jogo é o que vai determinar a configuração do morfociclo, sendo este, respeitando os princípios enumerados, que vai servir de bússola para a construção do morfociclo. Produz um desgaste muito grande nas componentes físicas e emocionais do jogador, mas nem todos os jogos produzem o mesmo desgaste, o que deve ser tido em conta na preparação do morfociclo seguinte (Carvalho et al., 2014).

Num morfociclo padrão, com jogo de domingo a domingo, temos folga à segunda-feira, com o intuito de dar aos jogadores uma boa recuperação emocional, depois do desgaste físico e mental do dia do jogo. Faria (cit. in Tobar, 2018, p. 179) diz em entrevista que *“Sob o ponto de vista mental-emocional, se a este nível a recuperação ocorrer mais rápido, ocorre mais rápido ao nível do resto”*. Para Carvalho, Lage e Oliveira (2014), treinar quando ainda têm o jogo tão fresco na memória seria desgaste, ao invés de recuperação. À luz desta ideia, considerámos que seria melhor uma recuperação passiva no dia após o jogo, para que, posteriormente, a recuperação ocorresse mais facilmente.

Terça-feira temos um treino de recuperação, com baixa densidade, em que treinamos os subprincípios do nosso jogo nas escalas grupal e individual. É um treino que apresenta pouco desgaste emocional para os jogadores com mais tempo de jogo - Carvalho, Lage e Oliveira (2014, p. 113), acerca da semana de treinos que antecedeu um jogo com o Galatasaray, dizem *“Não efetuámos um treino que fizesse os jogadores ‘pensar’ muito. Colocámos em prática exercícios que influem no domínio do subconsciente, que fortalece o gosto de ter bola e de fazer golos”* -, com exercícios que representem o jogo, em períodos curtos de exercitação e períodos longos de recuperação, de forma que o organismo consiga regenerar, reorganizar e realimentar através do metabolismo aeróbio (Maciel, 2011b, cit. in Tobar, 2018, p.171). Os jogadores que tiveram menos desgaste fazem exercícios que se assemelhem aos esforços encontrados em situação de jogo, de forma a terem estímulos o mais aproximadamente possível do mesmo.

“A recuperação que leva a efeito tem a mesma lógica que o desempenho, só que a densidade é que é diferente. (...) É recuperando, é descansando. Só que eu posso não fazer nada fazendo alguma coisa. Fazendo o quê? A mesma coisa que me levou a cansar. Só que não da mesma maneira, isto é, pouquinho. Estimulando. O pano de fundo é descansar, mas achar instantes em que aquilo que vou fazer é exatamente a mesma coisa que me levou a cansar”. (Frade, 2015, p. 193)

No treino de quarta-feira, entramos na parte das sub-dinâmicas e no treino aquisitivo. Aqui, treinamos a sub-dinâmica de Tensão, que representa o nosso “centro de jogo”. Aqui a intensidade do treino é moderada a alta e treinamos subprincípios e sub-subprincípios, nas escalas intersectorial, setorial, grupal e individual. Pode ser dado maior ênfase à escala individual (Carvalho et al., 2014) no sentido em que é pretendido que cada jogador atinja a tensão máxima, nomeadamente através de contextos nos quais os jogadores tenham muitas contrações excêntricas, com travagens e mudanças de direção, por exemplo, em espaços reduzidos, com poucos jogadores, pouco tempo de exercitação (Oliveira et al., 2006) e elevado tempo de recuperação, de forma a permitir que o exercício seja sempre realizado na intensidade máxima relativa – é o treino mais fracionado do morfociclo (Carvalho et al., 2014). É necessário ter cuidado nos estímulos dados aos jogadores, tendo em conta que nem todos vão estar totalmente recuperados do jogo. Evitamos a escala coletiva pois esta aproxima-se muito às exigências do jogo, quando ainda não estão recuperados. Apesar disso, já estão em condições de adquirir algo relativo à ideia de jogo específica da equipa, com baixa complexidade, preparando o dia seguinte, no qual a equipa já estará recuperada (Tobar, 2018)

O treino de quinta-feira é o treino com maior intensidade, em que jogamos o jogo na globalidade, numa sub-dinâmica de duração, onde a equipa já se encontra recuperada do jogo de domingo, sendo também o treino mais aquisitivo e com maior desgaste – *“É importante perceber que este é o regime que mais desgaste pressupõe e, portanto, aquele que mais cansaço transporta para os dias seguintes (...) pela complexidade decisional das ações subjacentes ao vivenciar dos grandes princípios (...) pela duração dessas ações, na medida em que*

quanto maior é a duração da contração, nesse registo, mais cansativa ela é (...)” (Oliveira et al., 2006, p. 117). Aqui treinamos predominantemente os princípios e em menor densidade os subprincípios, em escalas coletiva e intersectorial, em espaços maiores e com períodos mais longos de exercitação (Maciel, 2011), com intervenções para correções e indicações, que permitem fracionar o tempo de solicitação, de forma a não acentuar a fadiga. Devem ser criados contextos que cumpram o princípio das propensões, de forma que os princípios e os subprincípios da nossa ideia estejam presentes com grande frequência (Carvalho et al., 2014). Neste dia é o dia em que mais abordamos o adversário, principalmente nos exercícios em larga escala.

No treino de sexta-feira, na sub-dinâmica de velocidade, a intensidade volta a baixar, pois já estamos em fase de recuperação para o jogo, tratando-se de um treino de moderada a baixa intensidade, em que se evidenciam os momentos de aceleração do jogo. Os exercícios são, predominantemente, sem oposição ou com muito pouca oposição (Tamarit, 2018), de forma a promover o aparecimento dos subprincípios e sub-subprincípios nas escalas intersectorial – com menos ênfase -, setorial, grupal e individual. Treinamos sob um regime de elevada velocidade de deslocamento e execução e, por consequente, de contrações, em curtos espaços temporais e com espaços variáveis, que obriguem a velocidade de contração, mas também a velocidade de ação e decisão (Tamarit, 2018). Das três unidades de treino aquisitivas, esta é a que pressupõe menor desgaste emocional e físico, no qual devem ser evitadas contrações excêntricas, quedas, saltos, mudanças de direção – “estorvo” (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006).

Por fim, no treino de sábado, temos o treino de recuperação e ativação para o jogo, tratando-se de um treino de muito baixa complexidade, com períodos curtos de exercitação e longos de recuperação, portanto com baixa intensidade, para além de sem desgaste emocional, de forma a recuperar os jogadores para o jogo do dia seguinte (Maciel, 2011). O propósito da sessão é recuperar, portanto trata-se de uma sessão bastante descontínua, com baixa densidade (Maciel, 2011). Treina-se subprincípios e sub-subprincípios e todas as escalas, intersectorial, setorial, grupal, coletiva e individual. Aproveitamos para abordar as situações de

bola parada, bem como a componente estratégica ao jogo do dia seguinte, na qual recordamos os conteúdos relativos ao adversário que fomos introduzindo ao longo da semana. Carvalho, Lage e Oliveira (2014) acrescentam ainda que, dependendo da dificuldade do adversário, podem implementar exercícios diferentes neste dia. Referem que, no caso de defrontarem equipas teoricamente mais acessíveis, podem optar por exercícios lúdicos mais combativos, que os deixem mais alertas para o jogo de forma a manter o foco; em contrapartida, contra equipas mais complicadas e/ou em dérbis, podem optar por exercícios lúdicos de maior descontração, de forma a diminuir a carga emocional em excesso que pode estar presente nestes jogos.

Quadro 5 - Morfociclo período pré-competitivo

Sábado	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Jogo	Folga	Recuperação	Tensão	Jogo	Velocidade (-)	Ativação	Jogo

Como já referi, as diferenças entre os morfociclos destes períodos eram poucas. No dia da duração, dos princípios e espaços grandes – neste caso à quarta-feira -, poderíamos realizar um jogo de treino, algo que nem sempre se verificou. Se fosse esse o caso, o dia seguinte, da velocidade, seria um dia com menos repetições e mais intervalos, consequentemente, menor densidade de exercícios de alta intensidade. Para além disso, tínhamos uma semana de trabalho de sábado a sábado, ao invés de domingo a domingo, com o intuito de que os jogadores pudessem estar em casa no domingo a recuperar fisicamente e, não menos importante, emocionalmente.

Quadro 6 - Morfociclo período competitivo.

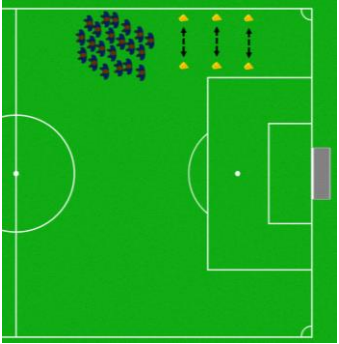
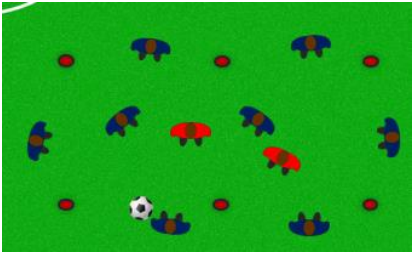
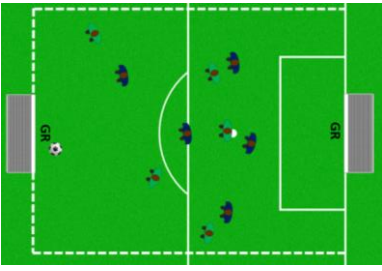
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
---------	----------	----------	----------	----------	----------	--------	---------



Nos quadros 7 a 11 são apresentadas as dinâmicas dos diferentes dias do morfociclo padrão nº 15, que ocorreu no Valadares Gaia FC durante o período competitivo, seguindo a lógica de trabalho presente no quadro 6.

Match Day +2 – Recuperação

Quadro 7 – Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de recuperação.

Recuperação			
Objetivos:	- Promover a recuperação dos jogadores com mais minutos no último jogo;		
	- Equilíbrio de cargas com os restantes jogadores.		
Duração:	Cerca de 1h		
Descrição do Exercício:	Objetivos:	Tempo:	Esquema do Exercício:
Exercício 1			
Ativação Geral – Corrida contínua + Mobilidade Geral – 2 voltas para quem não jogou, seguindo-se uma mobilidade geral; jogadores com mais tempo de jogo fazem 10 minutos, seguidos de mobilidade geral.	- Aumento da FC, temperatura corporal e redução da espasticidade muscular.	+/- 10'	
Exercício 2			
Rondo – 2 Rondos, com 10 jogadores em cada. 6 por fora, 2 por dentro, e 2 a tentar roubar a bola. Último a tocar passa a defender (10x5m). Apenas para os jogadores que não jogaram/jogaram menos tempo.	- Manutenção de posse de bola; - Variação do centro de jogo.	3x3', 1' pausa	
Exercício 3a			
Jogo Reduzido – dividimos os jogadores menos utilizados em 2 equipas com base nas posições, juntamente com os guarda-redes não utilizados. Jogo sem regras, ganha a equipa com mais golos no final de todos os jogos (35x20m). Estes jogadores participam no 3b e 3c no 3º, 6º e 9º jogo.	- Colocar em prática os princípios culturais e princípios e subprincípios específicos do nosso jogo; - Promover alguma fadiga nos jogadores menos utilizados.	10x3', 1' pausa	

Exercício 3b

Pé-Vôlei – jogadores são divididos em 2 equipas de 2 ou 3 jogadores. A bola não pode tocar no chão, mínimo de 2 toques. Ganha a equipa com mais vitórias no final (8x4m). Jogadores com mais tempo de jogo jogam no 2a no 3º, 6º e 9º jogo, com pausa de 30" a meio; alternam com o 2c ao fim de cada jogo.

- Descompressão muscular e emocional.

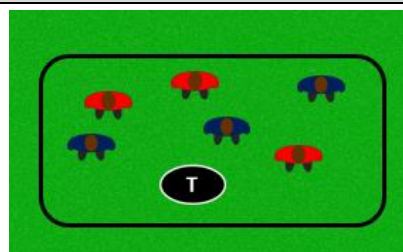
10x3',
1' pausa

**Exercício 3c**

Core + mobilidade – Variados exercícios de core e mobilidade.

- Reforçar a zona do core;
- Mobilidade do trem inferior;
- Descompressão muscular.

10x3', 1' pausa.

**Observações**

- Algum *feedback* no grupo dos que jogaram menos, mas não demasiado, pois tratam-se de jogadores que não jogaram/jogaram pouco e que podem estar frustrados; muito pouco *feedback* no grupo dos que jogaram mais.

Neste dia é procurado, essencialmente, acelerar a recuperação dos jogadores que tiveram mais tempo de jogo, bem como estimular os jogadores com menos tempo de jogo com exercícios que tenham muito da componente de jogo. A mobilidade para os jogadores com menos tempo de jogo era geral e intensa, de forma que estes jogadores estejam prontos para um treino com uma intensidade máxima relativa moderada. Para os jogadores com mais tempo de jogo, organizamos uma mobilidade que tenha algumas componentes que se assemelhem ao jogo, como desvios de obstáculos e travagens, tudo isto realizado com uma baixa intensidade, de forma a realizarem movimentos que realizaram no jogo, recrutando as mesmas cadeias musculares. Enquanto isso, os jogadores menos utilizados fazem um rondo de 8x2, com componentes do

nosso jogo – variação do centro de jogo e manutenção da posse de bola – numa fase final de ativação.

O jogo reduzido é realizado maioritariamente pelos jogadores com menos tempo de jogo, sendo que os jogadores com mais tempo de jogo também participam, menos frequentemente. É principalmente este exercício que fornece a componente de jogo ao treino, contribuindo para a manutenção dos índices físicos dos jogadores menos utilizados, e para a recuperação dos jogadores mais utilizados.

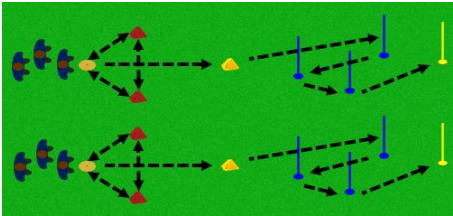
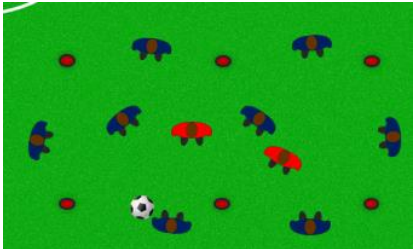
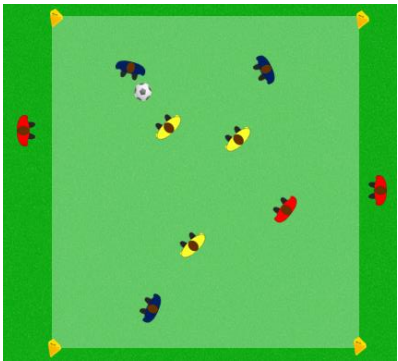
O pé-vólei funciona não só como um exercício de descompressão, mas também de recuperação. Gomes (2013, cit. in. Tobar, 2018, p. 186-187) refere que, consoante o esforço realizado no jogo, altera a altura da rede – por exemplo, se o jogo se desenrolou maioritariamente com a bola no chão, com deslocamentos curtos, o exercício seria realizado com a rede mais alta, de forma a solicitar diferentes movimentos no corpo, para que não se perca agilidade. No nosso caso isto não era realizado, mas é algo a ter em conta para situações futuras.

Os exercícios de core e mobilidade funcionam como complemento, apenas um breve reforço muscular, alguns exercícios de mobilidade da anca e alongamentos dinâmicos das estruturas musculares mais afetadas, que não temos por hábito realizar durante o restante morfociclo.

O documento original pode ser visualizado no anexo III.

Match Day +3 - Tensão

Quadro 8 – Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de tensão.

Tensão			
Objetivos:	- Promover acelerações, desacelerações, mudanças de direção, entre outros;		
	- Trabalhar princípios de jogo culturais e específicos do nosso jogar – privilégio da posse de bola, variação do centro de jogo, jogo interior e exterior, defender juntos, orientar a pressão para zonas exteriores.		
Duração:	Cerca de 1h30'		
Descrição do Exercício:	Objetivos:	Tempo:	Esquema do Exercício:
Exercício 1			
Ativação Geral – Mobilidade Geral com Tensão – 2 voltas ao campo, seguidas de mobilidade geral com tensão – mais travagens, mudanças de direção, contrações excêntricas e concêntricas.	- Aumento da FC, temperatura corporal e redução da espasticidade muscular; - Preparar para as exigências do treino.	+/- 15'	
Exercício 2			
Rondo “meio de atrair” – 2 Rondos, com 10 jogadores em cada. 6 por fora, 2 por dentro, e 2 a tentar roubar a bola. Último a tocar passa a defender (10x5m).	- Manutenção de posse de bola; - Variação do centro de jogo.	3x3', 1' pausa	
Exercício 3			
Manutenção de Posse de Bola 3x3+3 “Pep” – em 2 espaços, colocamos 3 equipas de 3, com duas equipas a jogar por dentro e a outra a servir de apoio, com 2 apoios à profundidade e 1 apoio por dentro. Pontua-se levando a bola a ambos os apoios à profundidade sem a equipa adversária recuperar a bola. Trocam os apoios a cada período. (15x15m/18x18m)	- Manter a posse de bola, com linhas de passes constantes e em constante movimento; - Retirar a bola das zonas de pressão; - Direcionar a pressão para zonas exteriores, impedindo o jogo interior.	6x2', 1'30" pausa	

Exercício 4

GR+8x8+GR – duas equipas organizadas em estrutura, dentro do possível. Para fazer golo é necessário que um jogador receba a bola fora do espaço delimitado, onde pode ser pressionado, podendo a equipa depois fazer golo através de cruzamento ou voltar a jogo interior. (30x40m).

- Jogar por dentro com sucesso;
- Atrair por dentro para atacarmos fora e vice-versa;
- Não permitir golos;
- Defender a toda a largura.

4x3', 2' pausa



Exercício 5

Jogo Reduzido 3 Equipas – 2 equipas a jogar e uma equipa a servir de apoio, com 1 apoio por dentro (35x20m)

- Colocar em prática os princípios culturais e subprincípios específicos do nosso jogo em espaços reduzidos;
- Promover situações de finalização.

9 jogos de 2', 1' pausa



Observações

- Neste dia abordamos pouco o adversário, focamo-nos maioritariamente no nosso jogar, procurando dar muito *feedback* em torno da intensidade e entrega no treino.

O treino inicia com uma mobilidade geral, que contém, na fase final, uma componente mais direcionada para uma elevada tensão gerada nas contrações, preparando o jogador para as exigências do treino que se segue. Para terminar a fase de ativação, fazemos um rondo de 8x2, com ênfase na manutenção da posse de bola e variação do centro de jogo, algo que queremos no nosso modelo de jogo.

Passamos para uma manutenção de posse de bola, 3x3 com 3 apoios, 2 na profundidade e 1 dentro do espaço de jogo, em que o objetivo é levar a bola a ambos os apoios da profundidade sem que o adversário intercete a bola. Com isto pretendemos privilegiar a posse de bola, com linhas de passes constantes e

em constante movimento, de forma a retirar a bola das zonas de pressão e atacar o espaço vazio. Defensivamente, queremos impedir o jogo interior, por dentro do nosso bloco, com um jogador a pressionar o portador da bola e 2 a fazerem a cobertura, direccionando a pressão para zonas exteriores.

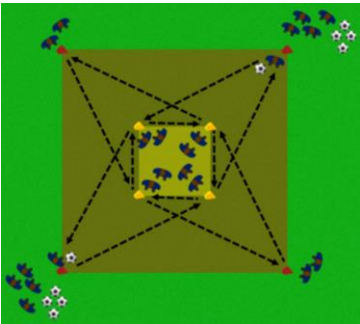
No exercício 4 pretendemos estimular a dinâmica lateral-ala, em que um dos dois, preferencialmente, confere largura à equipa. Tendo em conta que o jogador que dá essa largura fora do espaço de jogo pode ser pressionado, irão existir espaços dentro do bloco adversário que devem ser aproveitados através de variações rápidas entre jogo interior e jogo exterior.

O jogo reduzido vai conferir uma competitividade muito grande ao treino, para além de recrutar o subconsciente dos jogadores devido ao facto de terem pouco tempo para decidir. Trata-se de um exercício muito rico pois são trabalhados todos os princípios culturais do jogo de futebol, pretendendo-se também que sejam evidentes as características do jogo da equipa.

O documento original pode ser visualizado no anexo IV.

Match Day -3 - Duração

Quadro 9 – Morfociclo padrão nº15, dinâmica de duração.

Duração			
Objetivos:	- Trabalhar em espaços grandes os nossos princípios – privilégio da posse de bola, jogo interior e exterior, envolvimento de toda a equipa no nosso jogar.		
	- Trabalhar sobre o adversário – debilidades e pontos fortes.		
Duração:	Cerca de 1h30'		
Descrição do Exercício:	Objetivos:	Tempo:	Esquema do Exercício:
Exercício 1			
Exercício de passe + Ativação Geral – 2 voltas ao campo, seguidas de um exercício de passe, onde o jogador segue para onde passou a bola - enquanto isso, são dadas instruções para ativação geral. Início com 2 bolas, terminamos com 4 (8x8m + 25x25m)	- Aumento da FC, temperatura corporal e redução da espasticidade muscular; - Preparar para as exigências do treino.	+/- 15'	
Exercício 2			
GR+6x6+GR + 4 apoios – 6x6 dentro do espaço de jogo, com a bola a iniciar sempre dos GR, colocada diretamente num dos apoios exteriores mais distantes. O apoio faz o cruzamento e a jogada prossegue dentro do espaço de jogo até a bola sair, iniciando novamente no GR.	- Ocupação da zona central da área em momentos de cruzamento adversário; - Reação no momento da 2ª bola; - Finalizar através de cruzamentos.		

Exercício 3			
GR+8x8+GR – duas equipas organizadas em estrutura, dentro do possível. Para fazer golo é necessário que um jogador receba a bola fora do espaço delimitado, onde pode ser pressionado, podendo a equipa depois fazer golo através de cruzamento ou voltar a jogo interior. (30x40m).	- Jogar por dentro com sucesso; - Atrair por dentro para atacarmos fora e vice-versa; - Não permitir golos; - Defender a toda a largura.	3x8', 2' pausa	
Exercício 4			
Organização ofensiva 8x8+GR – uma equipa sem defesas centrais ataca contra uma equipa sem alas. Ao ganho de bola, a equipa a defender a baliza procura ligar no seu avançado – 1 ponto. A equipa a atacar pode usar um treinador como apoio para variar o centro de jogo. Jogo sem limitações, com paragens para indicações e correções quando necessário (meio campo).	- Colocar em prática os princípios culturais e princípios e subprincípios específicos do nosso jogo. - Circulação a toda a largura do campo, de forma a desmontar a linha de 5 adversária.	Sem duração definida	
Observações	- Introduzimos o adversário neste treino. Por vezes colocávamos uma das equipas na estrutura que considerávamos que o adversário poderia apresentar, nos casos em que considerámos que a estrutura do adversário por si só nos poderia criar problemas. O que pedíamos várias vezes eram alguns comportamentos-tipo dos adversários. <i>Feedback</i> é mais relacionado com o próximo jogo e com os comportamentos a ter relativamente às ações do adversário.		

Iniciamos o treino com um exercício de passe em quadrados, com alternância entre jogo interior e jogo exterior, pois esse era um dos aspetos sobre os quais nos iríamos debruçar durante o treino.

Tendo em conta que o jogo do adversário que iríamos defrontar se alicerçava muito em cruzamentos, com avançados fortes dentro de área e no jogo aéreo, preparámos o exercício 2, onde colocámos os 2 defesas-centrais que iam jogar a titulares contra o nosso avançado mais semelhante aos do adversário. Nos

momentos de cruzamento é muito importante a ganhar a segunda-bola, numa zona em que o adversário pode criar muito perigo – deste modo, alertámos os jogadores do meio-campo para o facto de ser essencial estarmos ativos neste momento para ganharmos a segunda bola.

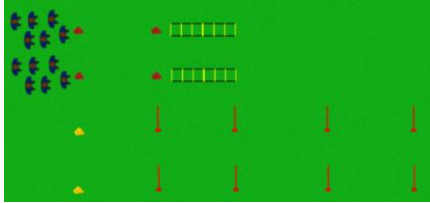
No exercício seguinte quisemos colocar as duas equipas num espaço mais curto, de forma a potenciar as situações de finalização e o jogo apoiado até ao último terço, optando por repetir o exercício do dia anterior, que considerámos ter sucesso. Colocámos a linha de 4 defesas que prevíamos ser titular contra 3 defesas, simulando os 3 defesas-centrais do adversário, que se estruturava em 1-5-4-1 no momento defensivo.

De seguida abrimos o espaço de jogo, procurando espelhar o que esperávamos que acontecesse no jogo – adversário em bloco baixo, com linhas juntas e a jogar longo no seu avançado após ganho de bola. Como tal, neste jogo considerámos mais útil jogar com um médio ofensivo, que poderia ter mais facilidade em encontrar os espaços nas costas da linha intermédia adversária, comparativamente a outro avançado, caso optássemos por jogar com dois avançados. A opção por não colocar alas na equipa que espelhava o adversário deve-se ao facto de querermos potenciar o jogo exterior, atraindo o adversário para os corredores, para depois, através dos espaços entre central e lateral ou entre centrais, conseguirmos voltar ao jogo interior e rapidamente chegar a zonas de finalização com sucesso, situação um médio ofensivo tem mais utilidade devido a ter mais facilidade em aparecer nos espaços dentro do bloco, bem como no momento do último passe.

O documento original pode ser visualizado no anexo V.

Match Day -2 - Velocidade

Quadro 10 – Morfociclo padrão nº15, dinâmica de velocidade.

Velocidade			
Objetivos:	- Trabalhar em espaços grandes os nossos momentos de transição; chegar rapidamente a zonas de finalização e decidir com qualidade nos momentos-chave.		
	- Aproveitar os espaços frágeis deixados pelo adversário para transitarmos com uma maior taxa de sucesso.		
Duração:	Cerca de 1h30'		
Descrição do Exercício:	Objetivos:	Tempo:	Esquema do Exercício:
Exercício 1			
Ativação Geral com Velocidade – 2 voltas ao campo, seguidas de uma mobilidade geral, onde estão incluídos exercícios com escada – rapidez dos movimentos e coordenação -, bem como saídas rápidas de 5, 10, 20 e 35m na fase final.	- Aumento da FC, temperatura corporal e redução da espasticidade muscular; - Preparar para as exigências do treino.	+/- 15'	
Exercício 2			
Rondo com Velocidade – 2 Rondos, com a equipa dividida em 2. Cada equipa tem de formar pares e numerá-los. Quando for chamado um número, o par tem de ir em velocidade máxima para o outro rondo e retirar a bola o mais rapidamente possível de forma a ganhar o ponto (8x8m, 25m distância).	- Manutenção de posse de bola; - Bom jogo posicional; - Atingir a velocidade máxima em <i>sprint</i>.	10 reps, 15-20' com pausas	

Exercício 3

Finalização com cruzamento e remate exterior – os jogadores dividem-se em 3 colunas. Na 1ª coluna, os jogadores conduzem a bola, desviam de um obstáculo e rematam, seguindo depois para uma zona mais central para tabelar com o jogador da 2ª coluna, que remata após tabela. O treinador coloca uma bola na profundidade para o jogador da 3ª coluna, que cruza para a zona de finalização, onde aparecem os jogadores da 1ª e 2ª colunas. Os jogadores mudam para a coluna à direita após executarem. Competição entre as 2 equipas, ganha a equipa com mais golos no final.

- Finalização a partir de zonas exteriores;
- Ocupação das zonas de ataque dentro de área.

3x5', 3' pausa



Exercício 4

Jogo Reduzido 3 Equipas – 2 equipas a jogar e uma equipa a servir de apoio, com um apoio interior (35x30m)

- Colocar em prática os princípios culturais e subprincípios específicos do nosso jogo em espaços reduzidos, mas com espaço para acelerações;
- Promover situações de finalização.

10 jogos de 2', 1' pausa



Observações

- Treino mais pausado, com intervalos maiores dentro dos exercícios e entre eles. Procuramos incidir mais nos aspetos ofensivos e na forma como podemos magoar o adversário, aproveitando-nos das suas fragilidades, procurando dar mais ênfase ao momento da finalização.

Neste dia pretendemos incidir predominantemente sobre a velocidade máxima das contrações, introduzindo esta dinâmica de esforço na fase inicial do treino, após uma mobilidade geral intensa, que lhes permita efetuar *sprints* numa velocidade submáxima com o mínimo de risco de lesão possível.

No exercício seguinte, para além de queremos potenciar a manutenção da posse de bola em espaços curtos e um bom jogo posicional, queremos também que, no *sprint* realizado entre meios seja atingida a velocidade máxima do jogador, um dos objetivos para o treino com a dinâmica de velocidade.

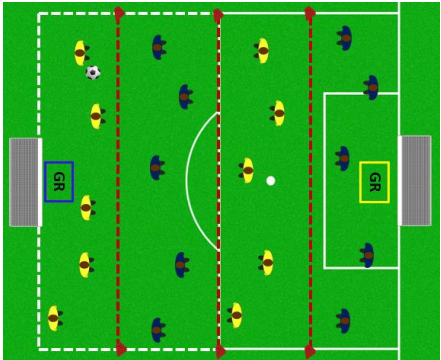
O exercício 3 é um exercício simples de finalização, com remate exterior e zonas de finalização dentro de área. A opção por este exercício deve-se ao facto de, devido ao adversário que íamos defrontar defender predominantemente em bloco baixo, queríamos ter a capacidade de finalizar de uma zona exterior, caso tivéssemos espaço para tal. Sendo assim, considerámos importante dar este estímulo, na expectativa de que, caso não estivéssemos a conseguir entrar em zonas de finalização com tanta facilidade durante o jogo, conseguíssemos ter a capacidade e iniciativa de tentar o remate exterior.

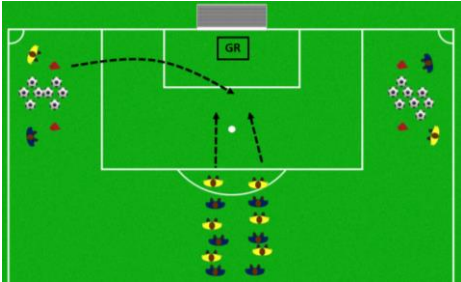
Com o último exercício pretendemos proporcionar situações de finalização aos jogadores e levá-los a tomar decisões de forma rápida. Apesar de ser o mesmo exercício do dia da dinâmica de tensão, este exercício é realizado num espaço mais largo e mais profundo, com o objetivo de permitir aos jogadores aumentar a velocidade das contrações.

O documento original pode ser visualizado no anexo VI.

Match Day -1 - Ativação

Quadro 11 – Morfociclo padrão 15, dinâmica de ativação.

Ativação			
Objetivos:	- Recordar o que foi abordado na semana de trabalho.		
	- Recuperar da semana de trabalho e ativar para o jogo do dia seguinte.		
Duração:	Cerca de 1h		
Descrição do Exercício:	Objetivos:	Tempo:	Esquema do Exercício:
Exercício 1			
Corrida contínua + Mobilidade Geral + Lúdico – 2 voltas ao campo seguindo-se uma mobilidade geral e um exercício lúdico.	- Aumento da FC, - temperatura corporal e - redução da espasticidade muscular.	+/- 15'	
Exercício 2			
GR+5+5x5+5+GR – 2 equipas distribuem-se por 4 espaços de forma intercalada. A bola inicia num dos espaços com baliza. Depois de 5 passes, a equipa tem de fazer chegar a bola aos restantes membros da equipa, através de passe rasteiro que, depois de 5 passes, voltam a colocar a bola no espaço inicial, onde os colegas de equipa podem fazer golo. Cada jogador só pode dar um toque. Em cada espaço pode entrar um adversário para roubar bola e, se o fizer, a bola inicia da sua equipa (35x40m).	- Manutenção de posse de bola; - Criação de espaços intrassetoriais; - Pressão e cobertura; - Fecho dos espaços.	4x3', 2' pausa	

Exercício 3			
Finalização 3xGR – 2 equipas, em que 2 elementos ficam a tirar cruzamentos; os restantes jogadores fazem pares para finalizar; equipas vão alternando na finalização; golo de cabeça – 2 pontos; golo com outra parte do corpo – 1 ponto.	- Finalização com sucesso.	3x3'30", 2' pausa	
Exercício 4			
0x10+GR e 10xGR – abordagem estratégica ao jogo, abrangendo o que foi falado ao longo da semana em termos ofensivos e defensivos.	- Relembrar o que foi trabalhado durante a semana, principalmente pontos fortes e debilidades do adversário.	Sem duração definida	
Exercício 5			
Esquemas táticos – Bolas paradas ofensivas e defensivas – cantos, livres laterais, livres frontais e penáltis	- Trabalhar os momentos de bola parada.	Sem duração definida	
Observações	- Treino com muito pouca carga física e emocional, algum conteúdo lúdico e a abordagem ao adversário e esquemas táticos. Pouca carga para recuperar, mas a suficiente para ativar os jogadores para o jogo do dia seguinte.		

Neste dia procuramos, principalmente, continuar a recuperação da semana de trabalho e ativar para o jogo do dia seguinte. Fazemos uma mobilidade com mais liberdade, podendo até colocar os jogadores em pares com uma bola para se recrearem, terminando a mobilidade com um jogo lúdico sem carga adicional.

O exercício seguinte promove a diminuição do espaço intrasetorial, através da necessidade de coberturas ao jogador que pressiona o adversário, de forma a diminuir os espaços entre os jogadores da linha. Como existe muito pouco deslocamento, trata-se de um exercício com pouca carga física, que promove o golo, na nossa opinião, importante no dia que precede o jogo.

O exercício 3 enquadra-se na mesma lógica que o anterior, de potenciar situações de finalização, competição e de golo, com pouco desgaste físico, enquanto trabalhamos o ataque a zonas de finalização, apesar de se tratar de um contexto muito analítico.

De seguida, passamos ao lado estratégico do treino, no qual se inserem o 10x0 ofensivo e defensivo e as bolas paradas. Trata-se apenas de relembrar, de forma simples e analítica, o que foi abordado durante a semana, para que fique fresco na memória dos jogadores para o dia seguinte. Neste momento abordamos as nuances táticas que pretendemos, de forma a melhor condicionar ou ferir o adversário, bem como os nossos posicionamentos e ações nas bolas paradas ofensivas e defensivas.

O documento original pode ser visualizado no anexo VII.

Por vezes existiram morfociclos de domingo a sábado, reduzindo o tempo de preparação entre jogos, o que nos levou a ajustar o morfociclo padrão. Como tal, e como não queríamos retirar o dia de folga no dia após o jogo por considerarmos fulcral para a recuperação emocional, decidimos, no 3º dia após o jogo, priorizar a dinâmica de esforço de tensão, com a semana a assemelhar-se à representada no quadro 12.

Quadro 12 - Adaptação do Morfociclo a uma semana de domingo a sábado.

Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Jogo	Folga	Recuperação	Tensão	Velocidade	Ativação	Jogo

Relativamente aos morfociclos de domingo a sábado, Amieiro & Maciel (2011, cit. in Tobar, 2018, p. 215) dizem: *“aquilo que eu vou querer é a equipa fresca! (...) se eu tenho menos um dia para treinar eu tenho necessariamente que ponderar ainda mais o que é que eu vou fazer em cada um dos dias, porque o jogo seguinte está mais próximo, e ainda que eu reconheça que o treino de quinta-feira (...) onde nós treinamos a matriz global, seja de facto um treino importante, ele é também o mais cansativo.”* Apesar de o dia de duração ser um dia fulcral devido ao facto de treinarmos principalmente os grandes princípios da nossa equipa, sabemos que um jogador só recupera totalmente, a todos os níveis, ao fim de 4 dias - elaborar um treino direccionado neste sentido, com estímulos muito semelhantes aos do jogo, ainda que muito importante, iria dificultar o processo de recuperação do jogador, pois este teria apenas 1 dia para recuperar para o jogo de sábado, considerando que este treino seria na 5ª feira. Sabendo que este é o treino mais desgastante, se pretendemos ter a equipa pronta para jogar nas melhores condições possíveis, devemos retirar o treino mais complexo, dos grandes princípios ou seja, o treino do dia de duração (Tobar, 2018).

3.5.2. Morfociclo Congestionado

Um morfociclo condicionado é definido por Carling, Le Gall & Dupont (2012, cit. in Howle, Waterson & Duffield, 2019) pela realização de jogos com menos de 3 dias de recuperação, ou semanas com vários jogos com menos de 4 dias de recuperação. Thorpe, Strudwick, Buchheit, Atkinson, Drust & Gregson (2016), ao monitorizarem a fadiga de jogadores no período competitivo, indicam que, no dia após o jogo, existiram reduções significativas a nível do bem-estar (35-45%), havendo melhorias subsequentes (17-26%) em 48h, e uma estagnação posterior relacionada com o incremento gradual da carga do treino.

Clemente et. al (2017), bem como Howle et al. (2019), observaram que o nível de fadiga percebida aumentou significativamente quando os clubes se depararam com um morfociclo congestionado, em comparação a um morfociclo não-congestionado, com os segundos autores a adicionarem que após o 2º jogo do morfociclo congestionado, estes níveis eram superiores. Numa análise ao estado da arte realizada por Silva e colaboradores (2018), os autores concluíram que a fadiga e a dor muscular foram os indicadores mais associados à carga de jogo, devido à exigência física inerente ao mesmo. Já no mundial de futebol de 2014, no Brasil, os elementos das equipas médicas das seleções nacionais indicaram que os períodos de recuperação reduzidos, a fadiga acumulada e os períodos com maior número de jogos eram os principais fatores de risco responsáveis pelas lesões não-traumáticas (McCall et. al, 2015), algo corroborado por outros autores, que sugerem que períodos com maior número de jogos estão associados a um aumento a nível da incidência de lesões (Dellal, Lago-Peñas, Rey, Chamari & Orhant, 2015; Dupont, Nedelec, McCall, McCormack, Berthoin & Wisløff, 2010), com maior incidência nos isquiotibiais e quadríceps femoral. (Bengtsson, Ekstrand & Häggglund, 2013).

A creatina-quinase – CK – é uma proteína libertada pelos músculos para a corrente sanguínea no momento de exercitação, resultante da degradação muscular. É também um indicador da intensidade do exercício e do dano muscular induzido pelo mesmo, com elevados níveis na CK a serem observados

24h após o jogo de futebol, permanecendo assim durante pelo menos 48h após o jogo (Owen, Djaoui, Dellal, Ates & Mendes, 2019), retornando ao normal cerca de 72h depois (Ascensão, Rebelo, Oliveira, Marques, Pereira & Magalhães, 2008). Owen et al. (2019) observaram, em jogadores de futebol de elite, que os níveis de CK sanguíneo 48h após o segundo jogo, no morfociclo congestionado, foram significativamente superiores aos níveis avaliados 48h após o jogo do morfociclo não-congestionado, sugerindo que períodos competitivos congestionados levam a mudanças significativas a nível das respostas bioquímicas ao stress - danos musculares, respostas inflamatórias e stress oxidativo. Mohr et. al (2016) ao analisarem um morfociclo congestionado num contexto de futebol profissional masculino, dizem que o segundo jogo – disputado após 3 dias de recuperação – induziu um maior dano muscular e maior inflamação em relação ao terceiro jogo – disputado após 4 dias de recuperação, podendo dever-se a danos musculares que persistiram desde o primeiro jogo, provocando uma libertação acrescida de CK, derivada de uma recuperação muscular incompleta.

Tendo em conta que, na presença de morfociclos congestionados, o tempo de recuperação é reduzido, é necessário otimizar o processo de recuperação. Nestes períodos, o treinador deve recorrer à sua sensibilidade para identificar o que é que a equipa ou certos jogadores necessitam no momento – se folgam todos, se só folgam alguns, se há treino, que tipo de recuperação promover no treino, entre outros. Tamarit (2018) esclarece que estas decisões dependem da sensibilidade do treinador, que terá em conta o horário do jogo, a dificuldade do jogo, se foi um jogo muito ou pouco combativo ou as condições do campo, por exemplo. Maciel (2011) defende que, em períodos de maior densidade competitiva, o mais importante é recuperar e diminuir a carga aquisitiva nos treinos, presentes nos momentos de jogo, que são bastante aquisitivos. Estes devem ter, predominantemente, características dos treinos de recuperação e ativação, podendo optar por suportes em vídeo ou exercícios de baixa complexidade quando quisermos colocar alguma carga aquisitiva (Tobar, 2018).

As variações na carga percebida, na fadiga e nos perfis de recuperação entre microciclos congestionados e não-congestionados são amplamente

determinadas pelo tempo de jogo dos jogadores (Noor, McCall, Jones, Duncan, Ehrmann, Meyer & Duffield, 2021) - de uma forma geral, os jogadores com mais tempo de jogo são sujeitos a cargas de treino inferiores nos dias após o jogo, priorizando a recuperação, ao contrário dos jogadores que não somaram minutos, onde é procurado manter os índices físicos destes jogadores nos dias após o jogo (Anderson, Orme, Di Michele, Close, Milsom, Morgans & Morton, 2016), através de estímulos semelhantes ao de jogo, presentes no processo de treino. A exposição ao jogo pode não ser a única determinante do nível de fadiga percebido, já que outros fatores relacionados com o mesmo, como o resultado e o desempenho individual dos jogadores, podem influenciar o nível de fadiga, o stress e o sono (Fessi & Moalla, 2018).

Por duas vezes, uma em cada contexto, deparámo-nos com semanas com 3 jogos, ao domingo, quarta-feira e domingo (quadro 14). Nestes casos, um dia após o primeiro jogo tínhamos o treino de recuperação e dois dias depois o de ativação, abdicando assim da folga após o jogo devido ao facto de termos apenas cerca de 70h entre jogos. Após o segundo jogo demos folga pois tínhamos mais tempo entre jogos, continuando depois com a mesma lógica – treino de recuperação no dia seguinte e de ativação no seguinte.

Quadro 13 - Morfociclo congestionado com 3 jogos.

Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Jogo	Recuperação	Ativação	Jogo	Folga	Recuperação	Ativação	Jogo

As estruturas dos treinos eram semelhantes às exemplificadas anteriormente, nos respetivos dias, com a ligeira diferença de reduzirmos a duração dos treinos de ativação. No nosso ponto de vista, para além da fadiga a nível físico, estes 3 jogos concentrados num curto espaço temporal trazem fadiga mental.

Encurtando a duração destes treinos e permitindo-lhes que “desliguem” mais cedo – se bem que nunca se está “desligado” -, acreditamos que poderia ser benéfico para os jogadores. Fazíamos uma breve abordagem estratégica no dia da recuperação e no dia da ativação procurávamos ser mais sucintos e objetivos na abordagem estratégica ao jogo, reduzindo também a componente lúdica.

3.5.3. Adaptações do Modelo de Treino - Valadares Gaia FC

De uma forma geral, o morfociclo era igual ao apresentado anteriormente, no que concerne às diferentes dinâmicas em diferentes dias, bem como aos tipos de exercícios executados em cada dia. Para além disso, como quase a totalidade do plantel não tinha qualquer outra ocupação, era possível alterarmos o dia ou horário dos treinos com pouca antecedência, o que quase nunca se revelou um problema.

Tínhamos todo o complexo à nossa disponibilidade no horário de treinos. Todo o material e infraestruturas estavam livres para a nossa utilização até às 18h, hora em que as camadas jovens do clube começavam a chegar ao complexo para os respetivos treinos. Como tal, mesmo que quiséssemos treinar à tarde, poderíamos fazê-lo até esse horário. Não tínhamos, portanto, qualquer constrangimento com horários ou instalações.

Quando existia a impossibilidade de um jogador comparecer ao treino, era difícil colmatar a sua ausência, tendo em conta que não existia equipa B, apenas equipa Sub-19, que treinava ao final da tarde. Por norma, os jogadores da equipa Sub-19 ainda estudavam, sendo difícil que pudessem treinar com a equipa sénior. Nestes casos, ou adaptávamos o treino que tínhamos delineado, ou era necessário que um dos elementos da equipa técnica integrasse alguns exercícios, o que poderia baixar a qualidade dos mesmos.

Na figura 24 está presente o mapa de atividades realizadas no decorrer da época, com esta equipa técnica. Note-se que no espaço temporal entre 25 de

outubro e 7 de novembro a equipa esteve sem treinar devido a um surto de COVID-19 no plantel.

Plano de Atividades - 2021/22											
Julho			Agosto			Setembro			Outubro		
1	Q		1	D		1	Q	39	1	S	60
2	S		2	S		2	Q	40	2	S	61
3	S		3	T	15	3	S	ADS	3	D	União C.
4	D		4	Q	ADS	4	S		4	S	62
5	S		5	Q	17	5	D		5	T	
6	T		6	S	18	6	S	41	6	Q	63
7	Q		7	S	Paredes	7	T	42	7	Q	64
8	Q		8	D		8	Q	43	8	S	65/Porto
9	S		9	S	20	9	Q	44	9	S	
10	S		10	T	21	10	S	45	10	D	
11	D		11	Q	22	11	S	SJVer	11	S	67
12	S		12	Q	23	12	D		12	T	68
13	T		13	S	24	13	S		13	Q	69
14	Q		14	S	Mar/Vila	14	T	47	14	Q	70
15	Q		15	D		15	Q	48	15	S	71
16	S		16	S	27	16	Q	49	16	S	Casa Pia
17	S		17	T	28	17	S	50	17	D	
18	D		18	Q	Oleiros	18	S	51	18	S	72
19	S	1	19	Q	30	19	D	F. Aves	19	T	73
20	T	2	20	S	31	20	S	52	20	Q	74
21	Q	Boavista	21	S	Lamas	21	T	53	21	Q	75
22	Q	4	22	D		22	Q	54	22	S	76
23	S	5	23	S		23	Q	55	23	S	77
24	S	6	24	T	33	24	S	56	24	D	Gouveia
25	D	Lourosa	25	Q	34	25	S		25	S	
26	S	8	26	Q	35	26	D	Ideal	26	T	
27	T	9	27	S	36	27	S		27	Q	
28	Q	Can/Porto	28	S	37	28	T	57	28	Q	
29	Q	12	29	D	Alvarenga	29	Q	58	29	S	
30	S	13	30	S		30	Q	59	30	S	
31	S	Leixões	31	T	38				31	D	

Treino

Jogo CP

Folga

Jogo Treino

Jogo TP

Figura 24 - Plano de atividades da equipa sénior masculina do Valadares Gaia FC.

3.5.4. Adaptações do Modelo de Treino – Pevidém SC

No Pevidém SC, a realidade era distinta da do Valadares Gaia FC. Como quase a totalidade do plantel tinha uma profissão em paralelo, éramos obrigados a treinar ao final do dia, às 19h15. Isto significava que os jogadores chegavam ao treino depois de 8h de trabalho, com muitos deles a terem empregos muito desgastantes a nível físico. Relativamente a este tema, Curran (2021) recolheu alguns testemunhos de jogadores da liga irlandesa de futebol que, nas décadas de 80 e 90, tinham uma ocupação profissional para além de jogarem futebol no patamar mais elevado da Irlanda. Dave Henderson era bombeiro e partilha: *“Lembro-me de o meu turno acabar às 10h da manhã; saía mais cedo, às 9h, conduzir (...) jogar, voltar, entrar no trabalho e estar 15h na ambulância, era duro. Uma noite fiz um parto, por volta das 4h ou 5h da manhã. Nesse dia tínhamos de ir jogar (...) e a cada 5 minutos tinha a visão do bebé na minha cabeça”* (p. 347-348).

Gary Kelly, internacional jovem pelas seleções da República da Irlanda diz que *“Tinhas de te levantar e trabalhar, independentemente do trabalho que fosse (...) chegar a casa o mais rapidamente possível e ir para o treino às 19h ou 19h15 (...) No dia a seguir era a mesma coisa, cama, e de volta ao trabalho no dia seguinte, por isso era duro, sim, muito duro de equilibrar, com uma família também, tens de equilibrar tudo isso à volta do futebol.”* (p. 348).

Brian O’Shea, guarda-redes irlandês, sentiu *“como se fosse um peso à volta do meu pescoço, porque interferia com o meu treino. sentia que não tinha a energia necessária para cumprir com os treinos...”* (p. 348)

Já Stephen McGuinness leva este tema para as questões financeiras – *“O meu emprego era um suplemento ao futebol (...) Na minha cabeça eu também sabia que não havia dinheiro suficiente aqui, na Irlanda, para ser profissional, por isso precisava de ter aquele emprego em paralelo”* (p. 349)

John Coady, que jogou na liga irlandesa nas décadas de 80 e 90, sentiu que equilibrar o emprego e o futebol tornava-se mais difícil com o passar dos anos,

pois “a tua recuperação não é tão rápida. Quando jogávamos ao domingo, se tivéssemos tido um jogo particularmente difícil, era difícil levantarmo-nos por volta das 5h30 na segunda-feira, era um pouco duro” (p. 349).

Perante estes testemunhos recolhidos por Curran (2021), é possível termos uma perceção mais concreta da dificuldade de conciliar a prática do futebol a um nível elevado com um emprego em paralelo. Tendo em conta que esta era a realidade da quase totalidade do plantel no Pevidém SC, procurámos ter sensibilidade relativamente a esta questão, dando algumas folgas extras esporadicamente, aumentando os tempos de recuperação e diminuindo os tempos de exercitação e, no geral, do treino. No nosso entender, era necessário fazermos estas adaptações e sermos sensíveis à fadiga que a maior parte dos jogadores já trazia dos respetivos empregos, pois precisávamos que tivessem frescura para os jogos, o que infelizmente nem sempre era possível – chegámos até a ter jogadores a irem trabalhar nos dias de jogo.

Em termos de infraestruturas, tínhamos à nossa disposição o relvado natural do Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima, no qual treinávamos diariamente, o que era um problema. Infelizmente, o relvado não tinha as melhores condições e precisava de um tratamento a fundo, pois tinha zonas completamente sem relva, zonas com buracos com 5cm de profundidade onde era possível alguém se magoar – o que aconteceu por mais de uma vez – e quando chovia era muito mole, dificultando a aderência ao piso. Para além da equipa principal, também as equipas Sub-23 e Sub-19 treinavam no mesmo campo 1 a 2 vezes por semana. A utilização do campo sintético era impossível devido aos treinos da formação, e treinar num outro campo era difícil, pois coincidia com os horários de treino das equipas a quem os campos pertenciam. O facto de ser um relvado natural era positivo para nós, pois dávamos primazia a um jogo rápido, com a bola pelo chão, o que em certas zonas era conseguido. No entanto, o corredor central, principalmente perto das áreas e do círculo central estava muito fustigado e, sendo esta uma zona pela qual o jogo decorre durante grande parte do tempo, dificultava a tarefa dos jogadores, que demoravam mais tempo a executar devido ao estado do relvado.

Plano de Atividades - 2021/22														
Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril		
1	Q		1	S		1	T	34	1	T	53	1	S	74
2	Q		2	D		2	Q	35	2	Q	54	2	S	Montalegre
3	S		3	S	13	3	Q	36	3	Q	55	3	D	
4	S		4	T	14	4	S	37	4	S	56	4	S	75
5	D		5	Q	15	5	S	38	5	S	57	5	T	76
6	S		6	Q	16	6	D	Felgueiras	6	D	Vitória B	6	Q	77
7	T		7	S	17	7	S	39	7	S		7	Q	78
8	Q		8	S		8	T	40	8	T		8	S	79
9	Q		9	D		9	Q	41	9	Q	58	9	S	80
10	S		10	S	18	10	Q	42	10	Q	59	10	D	ADS
11	S		11	T	19	11	S	Braga B	11	S	60	11	S	
12	D		12	Q	20	12	S		12	S	Paredes	12	T	81
13	S		13	Q	21	13	D		13	D		13	Q	82
14	T	1	14	S	22	14	S	43	14	S		14	Q	83
15	Q	2	15	S	23	15	T	44	15	T	61	15	S	84
16	Q	3	16	D	SJ Ver	16	Q	Anadia	16	Q	62	16	S	SJ Ver
17	S	4	17	S		17	Q	45	17	Q	63	17	D	
18	S	ADS	18	T	24	18	S	46	18	S	64	18	S	85
19	D		19	Q	25	19	S	47	19	S	65	19	T	86
20	S	5	20	Q	26	20	D	Lourosa	20	D	SJ Ver	20	Q	87
21	T	6	21	S	27	21	S		21	S		21	Q	88
22	Q	7	22	S	Fafe	22	T	48	22	T	66	22	S	89
23	Q	8	23	D		23	Q	49	23	Q	67	23	S	90
24	S		24	S	28	24	Q	50	24	Q	68	24	D	Montalegre
25	S		25	T	29	25	S	51	25	S	69	25	S	
26	D		26	Q	30	26	S	52	26	S		26	T	91
27	S	9	27	Q	31	27	D	Oliveirense	27	D		27	Q	92
28	T	10	28	S	32	28	S		28	S	70	28	Q	93
29	Q	11	29	S	33				29	T	71	29	S	94
30	Q	12	30	D	Canelas				30	Q	72	30	S	ADS
31	S		31	S					31	Q	73			

Treino	Jogo	Folga	Jogo Treino
--------	------	-------	-------------

Figura 25 - Plano de atividades da equipa sénior do Pevidém SC.

A equipa técnica pensou em implementar um pequeno pré-treino, como era feito em Valadares. No entanto, devido aos diferentes horários de trabalho dos jogadores, para muitos era impossível estarem prontos às 19h para um curto

pré-treino. Para além disso, a questão da fadiga resultante dos empregos foi um fator que também pesou muito na decisão de não termos este pré-treino. Quanto aos jogadores profissionais, foi estabelecido um protocolo com um ginásio da zona, com um profissional a acompanhar os jogadores em 3 sessões por semana, com exercícios maioritariamente do trem superior, básicos e com cargas reduzidas.

Por vezes, devido aos seus empregos, tínhamos jogadores que precisavam de faltar a um ou outro treino, o que era colmatado com a chamada de alguns jogadores da equipa Sub-23, que treinavam depois de nós, por vezes no Parque de Jogos Albano Martins Coelho Lima. Jovens jogadores com qualidade que, num contexto com mais segurança em termos de resultados, poderiam ter tido alguns minutos na Liga 3.

3.6. Resultados obtidos

3.6.1. Valadares Gaia FC

A nossa saída do Valadares Gaia FC deu-se após o jogo da 9ª jornada, em casa do SC Salgueiros, no dia 12 de dezembro de 2021. Até esse momento, a equipa tinha realizado 11 jogos, distribuídos por 2 competições, nos quais obteve 3 vitórias, 2 empates e 6 derrotas – uma delas na 3ª eliminatória da Taça de Portugal frente ao Casa Pia AC.

O Valadares Gaia FC procurou sempre dar-nos todas as condições para realizarmos o melhor trabalho possível, de forma a atingirmos os objetivos proposto no início da época. Como tal, a equipa sénior masculina beneficiou do apoio da SAD e dos seus investidores para recrutar alguns jogadores que poderiam ser uma mais-valia para o clube e que, sem este apoio, não seria possível para o clube recrutá-los. Se por um lado esta forma de seleção dos jogadores foi positiva devido à qualidade que alguns vieram acrescentar, por outro, alguns jogadores foram contratados sem o aval da equipa técnica, com características diferentes das idealizadas e incongruentes com o modelo de jogo proposto. Prova disso era a posição de lateral direito, para a qual só tínhamos um jogador “de raiz”, pois este era uma forte aposta dos investidores. Mesmo

assim, e como o modelo de jogo engloba, para além dos princípios e dos subprincípios, a identidade de cada jogador e a forma como cada jogador interpreta o modelo – sub-subprincípios -, a equipa técnica procurou sempre retirar o melhor de cada jogador em prol do coletivo.

O contexto semiprofissional que este investimento nos ofereceu permitia-nos gerir os horários e dias de treino de forma independente, visto que apenas uma pequena parte do plantel tinha outra ocupação – profissional ou académica -, cujos horários podiam ser adaptados consoante as necessidades do clube, sem nunca colocar em causa a outra parte. Creio que isto também aumenta o nível de compromisso dos jogadores, pois apesar de no papel não o serem, sentem-se mais profissionais, o que a meu ver aumenta o compromisso com a equipa e com eles próprios, que levam uma vida mais regrada fora do clube, mas que influencia bastante o desempenho.

Quadro 14 - Jogos realizados no Valadares Gaia FC.

	Data	Adversário	Resultado	
Jornada 1 CP	29/8	GDSC Alvarenga (F)	0-1	
Jornada 2 CP	19/9	CR Ferreira de Aves (C)	4-1	
2ª Eliminatória TP	26/9	SC Ideal (F)	3-0	
Jornada 3 CP	3/10	C União 1919 (F)	1-1	Vitória
3ª Eliminatória TP	16/10	Casa Pia AC (C)	1-3	Derrota
Jornada 4 CP	24/10	CD Gouveia (C)	0-0	Empate
Jornada 14 CP	21/11	SC Espinho (C)	2-0	
Jornada 7 CP	28/11	AD Castro Daire (F)	1-2	
Jornada 6 CP	1/12	Leça FC (C)	0-1	
Jornada 8 CP	5/12	Gondomar SC (C)	1-2	
Jornada 9 CP	12/12	SC Salgueiros (F)	1-2	

Analisando as primeiras 4 jornadas do campeonato através do quadro 14, observamos que defrontamos as 4 equipas que foram promovidas dos respetivos campeonatos distritais, apenas vencendo por uma vez. É claro que todas as equipas têm as suas valências e estas não são exceção, mas teoricamente – apesar de no futebol a teoria valer de pouco – seriam os jogos nos quais teríamos de amealhar o máximo de pontos possível, pois os jogos que se seguiriam seriam de uma dificuldade acrescida, com equipas com provas dadas neste campeonato e em campeonatos superiores. Em 12 pontos possíveis conquistámos 5, deixando-nos numa posição delicada para as jornadas que nos restavam na 1ª fase. Nestes jogos, à exceção do jogo contra o Ferreira de Aves, não atingimos os níveis de performance que seriam esperados. Em todos eles entrámos no jogo apáticos e reativos – mesmo tendo marcado golo cedo contra o União 1919 -, talvez com a ideia de que seriam jogos mais acessíveis e que, mais tarde ou mais cedo, resolveríamos o jogo. Uma característica desta equipa é o facto de, em praticamente todos os jogos, fazermos uma segunda parte melhor do que a primeira – entenda-se, mais agressivos a procurar a baliza, mais concentrados e a criar mais oportunidades. No entanto, todas as equipas querem ganhar pontos, e nas segundas partes estas equipas tendiam a baixar a intensidade do jogo, baixar linhas e aproveitar a nossa projeção ofensiva para saírem em transições rápidas, procurando segurar a vantagem ou o empate. Nestes momentos a nossa equipa sentia mais dificuldades, mas, como já referi, criávamos mais oportunidades comparativamente com as primeiras partes.

O percurso na Taça de Portugal foi curto. Após ficarmos isentos na 1ª eliminatória, na nossa estreia vencemos o Ideal por 3-0. Este foi o único jogo em que não pude estar presente pois, nas viagens às ilhas, a Federação Portuguesa de Futebol apenas financia uma parte da viagem a 23 elementos. Foram 18 jogadores, o treinador, um dos treinadores-adjuntos, o treinador de guarda-redes, o diretor desportivo e o técnico de equipamentos. Para as equipas de Portugal Continental é sempre uma experiência diferente jogar nas ilhas, devido ao clima vivido, em que estamos 2/3 dias com aquele grupo de pessoas, ajudando a criar laços. Neste sentido, gostaria de ter acompanhado a equipa,

mas compreendo que os elementos do *staff* que foram tinham mais preponderância neste fim de semana do que a que eu poderia ter tido. Na 2ª eliminatória recebemos o Casa Pia AC em Valadares, sem qualquer pressão. O Casa Pia estava a fazer uma campanha muito boa na Liga Portugal 2, e sabíamos que seria muito complicado vencer, mas nunca impossível. Como tal, ajustámos a nossa estrutura de forma a termos mais alguma estabilidade, passando de um 1-4-4-2 para um 1-4-3-3, com o médio defensivo a recuar para entre as defesas centrais no nosso terço defensivo, com o objetivo de termos mais homens numa zona em que sabíamos que, para além da qualidade coletiva, a qualidade individual do adversário podia causar-nos problemas, com homens muito fortes em zonas de finalização e muito perigosos de frente para a nossa baliza, quer em penetração, quer em movimentos de rutura. Apesar de termos sofrido um golo cedo, reagimos rapidamente e chegámos empatados ao intervalo. O Casa Pia, que tinha alinhado com alguns jogadores com menos minutos até ao momento, colocou 3 jogadores ao intervalo que vinham a ser muito utilizados e que acabaram por fazer a diferença, estando diretamente ligados aos 2 golos que sofremos na 2ª parte. Apesar da derrota, creio que passámos uma imagem positiva pela entrega e qualidade de jogo que apresentámos, sempre que foi possível.

De volta ao campeonato, iríamos entrar numa série de jogos contra as equipas teoricamente mais fortes. No espaço de 3 semanas, de 21 de novembro a 12 de dezembro, realizámos 5 jogos, contra, à altura, os 3 melhores classificados da série – Salgueiros, Castro Daire e Leça –, Gondomar e Espinho, com menos 1 ponto que nós. Nesse momento estávamos a 5 pontos do 2º lugar, com muitos pontos em disputa, e sabíamos que estes jogos iriam ser fulcrais para nós, pois todos eles eram contra rivais diretos e, no caso de igualdade pontual, o primeiro critério de desempate era o confronto direto entre as equipas.

Iniciámos esta série de jogos com uma vitória frente ao Espinho, apesar de uma exibição menos positiva em termos defensivos. Em Castro Daire aconteceu o que vinha a acontecer em jogos anteriores – entrada forte do adversário a contrastar com uma entrada menos boa da nossa parte, chegando ao intervalo em desvantagem, sendo que na segunda parte já não conseguimos alcançar o

empate ou a vitória, apesar de uma maior objetividade ofensiva. Os restantes jogos foram muito semelhantes entre si: equilibrámos o jogo, tendo períodos de superioridade sobre o adversário, mas acabámos por perder nos pormenores e na qualidade individual. Quando recebemos o Leça, tivemos um jogo com bastante equilíbrio, em que podíamos ter chegado à vantagem por várias vezes, mas o adversário acabou por fazer um golo em que, após o remate, a bola ressalta num dos nossos defesas centrais e acaba por enganar o guarda-redes. Na receção ao Gondomar, reagimos a um golo de livre direto, podíamos ter dado a volta ao jogo, mas falhámos 2 oportunidades na cara do guarda-redes adversário, acabando depois por sofrer o 1-2 numa transição em que a bola sobra para o adversário, que faz golo. Na deslocação a Salgueiros, começámos em vantagem, sofremos 2 golos originados por erros individuais e fomos à procura de algo mais, obtendo um penálti já no período de descontos, que falhámos.

Esta série negativa de resultados deixou-nos a 14 pontos do 2º lugar. Matematicamente ainda era possível alcançá-lo, com 9 jogos e 27 pontos em disputa, mas a tarefa era muito complicada. Mesmo que tivéssemos ganho os 4 primeiros jogos, estaríamos a 7 pontos do 2º lugar, o que continuava a ser muito, mas mais passível de realizar (quadro 16).

Quadro 15 - Classificação da série C do Campeonato de Portugal à 9ª jornada.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1º	Leça FC	22	9	7	1	1	20	5	+15	Acesso à Fase de Subida P – Pontos J – Jogos V – Vitórias E – Empates D – Derrotas GM – Golos Marcados GS – Golos Sofridos
2º	SC Salgueiros	22	9	7	1	1	12	8	+4	
3º	AD Castro Daire	19	9	6	1	2	14	7	+7	
4º	Gondomar SC	16	9	5	1	3	17	7	+10	
5º	SC Espinho	14	9	4	3	2	8	7	+1	
6º	Alvarenga	11	9	3	2	4	8	9	-1	
7º	<u>Valadares Gaia</u>	8	9	2	2	5	10	10	0	
8º	União 1919	6	9	1	3	5	9	13	-4	

9º	CD Gouveia	5	9	1	2	6	4	17	-13	DG – Diferença de Golos
10º	CR Ferreira de Aves	4	9	1	1	7	3	22	-19	

Analisando os resultados obtidos, na Taça de Portugal, tendo em conta os objetivos traçados para esta competição, o objetivo de levar a competição jogo-a-jogo foi cumprido, chegando à 3ª eliminatória, mas caindo contra um Casa Pia muito forte. No que toca ao Campeonato de Portugal, apesar de não termos completado a época no Valadares Gaia FC, não cumprimos os objetivos a que nos propusemos. Perdemos pontos em jogos muito importantes, mas também perdemos pontos em jogos que podíamos e deveríamos ter vencido, entrando no jogo mais determinados e controladores. Apesar de apresentarmos um jogo apoiado e com critério, a tentar ter bola e recuperá-la rapidamente quando a perdíamos, fizemo-lo a espaços, de uma forma inconstante e, muitas vezes, quando já estávamos em desvantagem.

A equipa técnica nunca está isenta de culpas e, internamente, discutimos o que poderíamos ter feito de melhor, nomeadamente em termos estratégicos e na semana de treinos. Chegámos à conclusão de que um dos fatores que poderia influenciar as nossas exibições seriam as alterações que fazíamos na equipa de jogo para jogo – apenas repetimos o 11 inicial de um jogo para o outro por uma vez, sendo o setor intermédio o setor com menos estabilidade, com períodos a jogar com 2 médios, outros a jogar com 3 num meio-campo a 1-2, outros a jogar com 3 num meio-campo em 2-1. Apesar de mantermos os princípios, existem sempre ajustes a fazer - posicionamentos, quem “pega” no adversário, quem controla a zona, quem ajuda nos corredores laterais. Infelizmente isto não é automático, os jogadores erram – tal como os treinadores – e nem sempre é possível que os jogadores ajustem os seus comportamentos de jogo para jogo, mesmo dentro dos mesmos princípios e com treino que potenciem esses comportamentos.

Outro fator que poderá ter sido importante para os resultados obtidos é a inexperiência do grupo. Dos 25 jogadores que constituíam o grupo considerado – com uma média de 24.53 anos de idade -, 9 não tinham qualquer jogo realizado

em competições nacionais a nível sénior, com 3 destes a acabar de subir a sénior e ainda 1 com idade júnior. Apesar de a idade ser só um número, olhamos, por exemplo, para a equipa do Salgueiros e observamos que, para além de terem uma média de idades muito superior – 28.31 -, apenas 3 não tinham ainda jogado em competições nacionais a nível sénior. Na minha opinião, desde que um jogador tenha qualidade – que é sempre subjetiva -, a idade não deve ser um fator determinante para jogar ou não jogar. No entanto, creio que nestas competições o fator experiência é algo a ter em conta. Como jogador, joguei neste campeonato e posteriormente em campeonatos inferiores e senti que ter estado no Campeonato de Portugal me ajudou bastante a desenvolver o meu jogo, pois a exigência é alta e existem muitos jogadores com qualidade para patamares bem acima, prova disso são as inúmeras transferências de jogadores desta divisão para a 1ª ou 2ª Liga. O Quadro 5 apresenta uma comparação entre as equipas do Valadares Gaia FC, o SC Salgueiros e o USC Paredes, vencedor do Campeonato de Portugal no número de jogos dos seus jogadores realizados nos campeonatos nacionais.

Quadro 16 - *Experiência em competições nacionais dos jogadores do Valadares Gaia FC, comparativamente a duas equipas do CP.*

JOGADOR	JOGOS 1ª DIVISÃO NACIONAL	JOGOS 2ª DIVISÃO NACIONAL	JOGOS 3ª E 4ª DIVISÕES NACIONAIS
1.	-	-	89
2.	-	-	-
3.	-	-	2
4.	-	-	-
5.	-	-	-
6.	-	-	33
7.	1	-	81
8.	-	-	2
9.	-	-	-
10.	-	-	78*
11.	-	-	5
12.	-	-	-
13.	67*	227	20
14.	-	-	9
15.	-	-	-
16.	39	216	80

17.	-	25*	78
18.	-	-	101**
19.	-	-	-
20.	-	-	-
21.	-	-	130
22.	-	-	30
23.	-	-	-
24.	-	-	-
25.	34*	15*	123
TOTAL	141 (5.64/Jogador)	483 (19.3/J)	861 (34.4/J)
TOTAL SALGUEIROS	638 (25.5/J)	1087 (43.5/J)	1668 (66.7/)
TOTAL PAREDES	69 (3.1/J)	105 (4.8/J)	1819 (82.7/J)

* - Total ou parcialmente fora de Portugal.
 ** - Dados não confirmados pela fonte.

Fonte: ficha individual de cada jogador no site www.zerozero.pt

Em termos de experiência competitiva, podemos observar no quadro 16 que os jogadores do Valadares Gaia FC tinham, no total, 1485 presenças em jogos de campeonatos nacionais, enquanto Salgueiros e Paredes tinham 3393 e 1993, respetivamente. Voltando a frisar que a idade é apenas um número, na minha opinião, a experiência de competir em campeonatos nacionais seniores não se compara a qualquer experiência noutros campeonatos seniores de níveis inferiores ou qualquer contexto de formação, devido à variedade de contextos que temos. Tanto podemos defrontar jogadores com 38/39 anos em final de carreira, como jovens de 16/17 anos a aparecerem, ou até jogadores que vêm de outras realidades e outros países com características diferentes dos jogadores portugueses. Tanto podemos jogar em estádios prontos para jogos de 1ª Liga, como podemos jogar em estádios com condições mínimas, no interior de Portugal, litoral ou ilhas. Na minha opinião, estas vivências conferem aos jogadores experiências únicas, que os preparam para as suas carreiras. Neste sentido, senti que nos faltou experiência competitiva a este nível para melhor lidarmos com os constrangimentos do jogo.

No entanto, sentimos que a equipa foi melhorando em termos qualitativos e quantitativos – remates a favor e remates contra, posse de bola, entradas na área contrária e na nossa área, entre outros. Prova disso é a forma como jogámos nos últimos 3 jogos, dos quais poderíamos ter saído vencedores.

No processo defensivo demorámos um pouco até obter a consistência desejada, que era alcançada mais facilmente quando alterávamos o sistema para um 1-4-3-3, com o médio defensivo a entrar entre os defesas centrais no último terço ou em zonas de cruzamento, de forma a ocuparmos melhor os espaços nas zonas de finalização. Isto também nos permitia ter mais um homem no meio-campo, o que ajudava quando o adversário jogava mais pelo corredor central, permitindo ocupar os espaços de forma diferente comparativamente ao 1-4-4-2, criando uma dificuldade acrescida ao adversário.

O nosso momento de transição ofensiva nunca foi um dos nossos pontos fortes - apesar de termos jogadores rápidos que poderiam fazer a diferença no contra-ataque através do ataque à profundidade. Na minha opinião, faltava algum discernimento no momento do passe, bem como rapidez na subida da equipa em bloco. Isto é, após a bola entrar no elemento que atacava a profundidade, a equipa, como um todo, demorava algum tempo a ajustar em bloco e a apoiar esse elemento, levando a vários contra-ataques inconsequentes. Éramos mais capazes a entrar em ataque organizado, transitando em segurança e entrando em organização, para depois procurarmos os espaços deixados pelo adversário.

O processo ofensivo foi melhorando ao longo do tempo. Na 1ª e 2ª fases de construção conseguíamos resolver bem os problemas que os adversários nos causavam, pois tínhamos a capacidade de jogar por dentro ou por fora, mediante a pressão e/ou espaços deixados pelo adversário. No último terço, momento de criação e finalização, tivemos sempre mais dificuldades em criar oportunidades contra equipas a jogar em blocos baixos, com muita gente atrás da linha da bola e no corredor central. Tínhamos jogadores fortes a jogar entre a linha média e linha defensiva adversária, mas que não eram particularmente fortes no momento do último passe, levando a que a equipa procurasse os corredores laterais para cruzamento, onde também não obtínhamos muito sucesso devido às características dos homens presentes em zonas de finalização. Contra equipas que jogavam no campo todo e jogavam o jogo pelo jogo conseguíamos criar mais oportunidades devido ao espaço que deixavam dentro do seu bloco nos momentos em que nos pressionavam mais alto, por exemplo. Os nossos

jogadores conseguiam identificar bem estes espaços e jogar em função dos mesmos.

O nosso momento de perda era bastante forte. Reagíamos e muitas das vezes acabávamos por recuperar a posse de bola pouco depois de a termos perdido. Devido o facto de a nossa equipa se projetar muito no momento ofensivo, era importante sermos fortes neste momento, pois ao equilibrarmos a equipa em 2-2 – dois defesas centrais e dois médios - ou 3-1 – dois defesas centrais, um defesa lateral e um médio – podíamos ter algumas dificuldades, dependendo do número de jogadores que o adversário deixasse na frente, bem como da forma e local como e para onde transitaríamos. O facto de procurarmos jogar de forma apoiada também ajudava neste momento, pois tínhamos sempre 2/3 jogadores próximos do local da perda, que reagiam ao homem e à bola, com os restantes a reagir ao espaço, procurando voltar às suas posições e/ou ocupar espaços potencialmente perigosos para onde o adversário pudesse transitar com sucesso.

Quanto às bolas paradas, apesar de termos sofrido um golo de livre direto na receção ao Gondomar e um golo na sequência de um canto no último jogo contra o Salgueiros, defensivamente fomos uma equipa forte neste momento. Mantivemos a organização ao longo de todos os jogos, alertando os jogadores durante o treino dedicado a este momento, quais as zonas preferenciais de ataque do adversário. Nas bolas paradas ofensivas criávamos algum perigo através dos defesas centrais, muito fortes no ar, colocando-os a atacar as zonas mais frágeis do adversário. Para além disso, fizemos 2 golos de livre direto - boas execuções provenientes de bons executantes.

Na minha opinião, a política de contratações abordada anteriormente teve bastante influência nos resultados desportivos. Estes constrangimentos levaram a que alguns jogadores com qualidade e potencial acabassem por não ter tantos minutos devido às suas características, que por vezes não eram as que melhor encaixavam na nossa ideia de jogo. E aqui gerou-se um problema: devíamos adaptar constantemente o nosso jogar para encaixar os jogadores com mais capacidade e/ou potencial, correndo o risco de todas as semanas alterarmos a

forma de jogar da equipa, ou deveríamos pedir aos jogadores para se encaixarem no nosso “jogador tipo” para a respetiva posição, correndo o risco que este perdesse a sua identidade, as suas características, o que o torna únicos?

Acabámos por procurar atingir um equilíbrio, colocando no nosso jogo algumas *nuances* táticas ou individuais, consoante o que fosse necessário para o jogo seguinte, pedindo aos nossos jogadores algumas alterações no seu comportamento e ações dentro de campo, sem que perdessem as suas características que os diferenciavam dos demais. Isto levou a que a equipa demorasse algum tempo a encontrar o seu rumo, com a equipa técnica a ter também, por vezes, algumas dificuldades em encontrar as melhores decisões e, olhando agora em retrospectiva, a cometer alguns erros, ora adaptando-nos demasiado à forma de jogar do adversário, ora pedindo a determinados jogadores algo que, devido às suas características, seria desvirtuá-los.

A meu ver, a equipa cresceu bastante até ao momento da nossa saída e considero até que o momento em que apresentámos o nosso melhor jogar foi nos últimos 3 jogos, apesar de termos saído derrotados em todos.

Na semana que antecedeu o jogo com o Salgueiros, a 12 de dezembro, o RA recebeu um convite para comandar o Pavidém SC, que militava na Liga 3, acima do Campeonato de Portugal. Este convite coincidiu com outro convite paralelo feito ao treinador-adjunto principal para que este se tornasse treinador principal num outro contexto, que foi aceite pelo mesmo. Apesar do convite do RA para que todos os restantes elementos da equipa técnica o acompanhassem neste novo contexto, apenas o NS e eu seguimos com ele, o que fez com que eu tivesse outras funções e outras responsabilidades.

3.6.2. Pevidém SC

Chegámos a Pevidém no dia 14 de dezembro de 2021, com a equipa no último lugar da classificação, depois de ter conquistado 5 pontos em 12 jogos, provenientes de 1 vitória, 2 empates e 9 derrotas. Para além disso, a equipa já não estava na Taça de Portugal, tendo sido eliminada na 2ª eliminatória pelo cd trofense no único jogo que realizou na prova, pois ficou isenta da 1ª eliminatória.

Após chegarmos, a equipa realizou 16 jogos, alcançando 1 vitória, 4 empates e 11 derrotas, sendo despromovida ao Campeonato de Portugal. No quadro 17 é possível observar os resultados obtidos na 1ª fase da Liga 3.

Quadro 17 - Jogos realizados na 1ª fase da Liga 3.

	Data	Adversário	Resultado	
Jornada 13 L3	18/12	AD Sanjoanense (F)	0-2	
Jornada 15 L3	16/1	SC São João de Ver (F)	0-0	
Jornada 16 L3	22/1	AD Fafe (C)	1-2	Vitória
Jornada 17 L3	30/1	CF Canelas 2010 (F)	0-1	
Jornada 18 L3	6/2	FC Felgueiras 1932 (C)	0-2	Empate
Jornada 19 L3	11/2	SC Braga B (F)	1-1	
Jornada 14 L3	16/2	Anadia FC (C)	0-2	Derrota
Jornada 20 L3	20/2	Lusitânia Lourosa FC (F)	0-1	
Jornada 21 L3	27/2	UD Oliveirense (C)	0-1	
Jornada 22 L3	5/3	Vitória SC B (F)	1-2	

Iniciámos o nosso percurso defrontando a Sanjoanense, adversário de grande valor, que estava a lutar pelos lugares de acesso à fase de subida. Este jogo serviria principalmente para observar a equipa *in loco* num contexto de jogo, de forma a percebermos melhor as lacunas e necessidades que a equipa teria, de forma a podermos colmatá-las no período de quase um mês que se seguia até

ao jogo seguinte. Fomos derrotados por 2-0 e, depois de 2 golos provenientes de 2 erros individuais, percebemos que esse seria o nosso maior problema. Por muito empenho, dedicação, trabalho que estes jogadores nos pudessem dar – e deram tudo o que tinham -, a qualidade individual deles comparada com a das outras equipas ficava muito aquém, não tanto no sentido da qualidade técnica, mas em aspetos como a tomada de decisão, posicionamento, colocação dos apoios, conhecimento do jogo, concentração, entre outros. Cabia à equipa técnica focar-se no coletivo e procurar uma maneira de ser o coletivo a nossa maior valência, sem esperar que fosse o individual a decidir um jogo.

O facto de termos chegado a Pevidém no decorrer da época significava que não tínhamos tido qualquer poder de escolha no que concerne aos jogadores que faziam parte do plantel. Posto isto, nas primeiras semanas procurámos aferir quais as posições que precisávamos de reforçar e quais os jogadores que não nos eram úteis e que, com a saída dos mesmos, poderíamos alocar os valores auferidos por eles para outras opções mais viáveis. Entre janeiro e fevereiro procurámos recrutar alguns jogadores, dentro das possibilidades do clube, que nos dessem mais algumas garantias em termos individuais e que fossem aumentar a qualidade do grupo de trabalho. Para além disso, também tentámos fomentar o espírito de equipa, com a inclusão de exercícios mais lúdicos em alguns treinos, pois sentimos que a equipa necessitava de alterar o seu estado anímico. Conseguimos recrutar 5 jogadores para posições que achámos essenciais reforçar. Apesar disso, não conseguimos contratar nenhum defesa central, que era a posição em que mais debilidades tínhamos.

Os reforços foram chegando gradualmente até ao final de janeiro e foram sendo integrados nas escolhas de uma forma natural. Mesmo assim, devido a lesões, castigos ou doença, na 1ª fase nunca tivemos o 11 base que tínhamos idealizado para a fase de manutenção. Tentámos potenciar alguns jogadores, experimentando-os em posições que imaginávamos que poderiam ter sucesso e notámos um crescimento, não tanto a nível individual, mas mais a nível coletivo, a respeitar as ideias da equipa técnica e a tentar colocá-las em prática e, na minha opinião, a sentirem-se confortáveis com o que estavam a fazer.

No entanto, apenas conseguimos pontuar por 2 vezes na 1ª fase, com 2 empates, frente ao São João de Ver e ao Braga B. Nos 14 golos que sofremos nestes jogos, 9 estão diretamente ligados a erros individuais, de jogadores de posições em que identificámos lacunas, mas que não conseguimos reforçar – a dupla de centrais. Desta forma, fomos preparando a equipa para jogar num sistema semelhante ao que usámos em Valadares contra o Casa Pia, ofensivamente com 3 jogadores a construir desde trás, e defensivamente com 3 jogadores na zona central do terreno no nosso terço defensivo, sendo o médio defensivo a entrar entre os centrais nestes momentos. Isto trazia-nos mais segurança não só a defender, mas também a atacar, pois na construção colocávamos 3 homens bem abertos a construir que, juntamente com os 2 homens do meio-campo, tinham capacidade para desmontar a pressão do adversário e jogar mais à frente.

Com o grupo a assimilar e executar cada vez melhor as ideias da equipa técnica, fomos apresentando uma maior consistência defensiva a nível coletivo – individualmente continuávamos a errar – e um jogo associativo de qualidade, a jogarmos apoiados e a procurarmos avançar no terreno com bola. Apesar de algumas limitações a nível individual, os nossos jogadores apresentavam qualidade técnica e, a espaços, conseguíamos ter momentos com bola de muita qualidade, faltando, por vezes, a objetividade.

Até ao fim da 1ª fase, apenas conquistámos 2 empates em 10 jogos, ficando colocados em último lugar da classificação (quadro 19).

Quadro 18 - Classificação final da 1ª fase da série 1 da Liga 3.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	FC Felgueiras 1932	39	22	12	3	7	25	19	+6
2º	UD Oliveirense	38	22	11	5	6	39	31	+8
3º	SC Braga B	37	22	10	7	5	37	29	+8
4º	Vitória SC B	36	22	11	3	8	33	25	+8
5º	CF Canelas 2010	36	22	10	6	6	28	25	+3
6º	AD Sanjoanense	34	22	10	4	8	36	27	+9
7º	L Lourosa FC	34	22	10	4	8	31	29	+2
8º	SC São João de Ver	29	22	6	11	5	27	22	+5
9º	Anadia FC	29	22	9	2	11	24	28	-4
10º	CDC Montalegre	24	22	6	6	10	25	33	-8
11º	AD Fafe	23	22	6	5	11	28	41	-13
12º	<u>Pevidém SC</u>	7	22	1	4	17	14	38	-24

Acesso à Fase de Subida

P – Pontos

J – Jogos

V – Vitórias

E – Empates

D – Derrotas

GM – Golos Marcados

GS – Golos Sofridos

DG – Diferença de Golos

Para a fase de manutenção fomos colocados na série 4, juntamente com Sanjoanense, São João de Ver e Montalegre, que começaram esta fase com 7, 5 e 3 pontos, respetivamente, sendo que nós começámos com 1 ponto. Nesta fase assumimos desde o início a dinâmica do médio defensivo a baixar entre os defesas-centrais, pois sentimos que os jogadores já estavam totalmente identificados e confortáveis com a mesma, principalmente no que concerne à organização defensiva.

Era muito importante entrarmos bem nesta fase, pois sabíamos que com uma vitória poderíamos estar fora do último lugar, o único que dava lugar a descida ao Campeonato de Portugal. Sabíamos, também, que os jogos mais importantes seriam os jogos frente ao Montalegre, que iniciou esta fase com apenas mais 2

pontos que nós e que, dependendo dos outros resultados, poderíamos estar fora do lugar de descida à 2ª jornada.

Quadro 19 - Jogos realizados na fase de manutenção da Liga 3.

	Data	Adversário	Resultado	
J1 - Manutenção	20/3	SC São João de Ver (C)	1-2	Vitória
J2 - Manutenção	2/4	CDC Montalegre (C)	3-1	
J3 - Manutenção	10/4	AD Sanjoanense (F)	0-4	Empate
J4 - Manutenção	16/4	SC São João de Ver (F)	0-1	Derrota
J5 - Manutenção	24/4	CDC Montalegre (F)	2-2	
J6 - Manutenção	30/4	AD Sanjoanense (C)	1-1	

Apesar da derrota na 1ª jornada frente ao São João de Ver, vencemos o Montalegre na 2ª jornada e saímos do último lugar, o que nos deu algum alento e esperança para os jogos seguintes. O resultado que se seguiu não era expectável, de todo, principalmente depois da vitória na jornada anterior. Alterámos um pouco a forma de condicionar o adversário de forma a tentarmos condicionar o seu jogo interior, aspeto mais forte, onde apareciam os extremos por dentro, com os laterais a darem a profundidade e largura à equipa. Falhámos como equipa técnica, pois durante a semana sentimos que os jogadores não estavam confortáveis desta forma, mas insistimos em manter a estratégia, ao invés de procurar um equilíbrio com algo que os deixasse confortáveis.

Mesmo assim, continuávamos a depender de nós para nos mantermos na Liga 3, e os dois jogos seguintes poderiam decidir o nosso futuro, negativa ou positivamente. Foram jogos em que podíamos e devíamos ter vencido tendo em conta as oportunidades que tivemos, com, mais uma vez, o individual a fazer a diferença. Em ambos os jogos tivemos mais bola que o adversário, com um jogo apoiado, conseguindo entrar no bloco adversário e criando ocasiões que não

conseguimos concretizar. Enquanto isso, o adversário criava ocasiões em bolas paradas – o São João de Ver marcou através de um canto e o Montalegre através de um penálti – ou aproveitando o nosso balanceamento ofensivo, em jogadas de contra-ataque, ganhando em velocidade aos nossos jogadores, como o 1º golo do Montalegre. Obviamente que todas as ideias e modelos de jogo são válidos, principalmente se derem resultado num contexto onde o resultado é o mais importante, mas é frustrante para nós, equipa técnica e jogadores, sentirmos que estamos bem no jogo, a cumprir a estratégia delineada, sofremos golos em momentos do jogo em que estamos em crescendo e não conseguimos concretizar as nossas oportunidades, por mérito do adversário e demérito nosso. Com isto volto a frisar que os nossos jogadores, comparativamente aos adversários tinham menos qualidade individual, o que não quer dizer que não a tivessem. O nível de qualidade individual e competitiva desta Liga 3 era muito elevado, com inúmeros jogadores com capacidade para outros contextos, que faziam a diferença no ponto de vista individual quando o coletivo não era capaz de o fazer, algo que nós, na minha opinião, não tínhamos. Isto levava a que, em momentos decisivos, os nossos jogadores tivessem mais dificuldade nas ações, levando ao insucesso de muitas delas.

Com estes resultados chegámos à última jornada a depender de outros, algo que não teria acontecido se tivéssemos vencido o Montalegre. Precisávamos que o Montalegre perdesse em São João de Ver e que nós vencêssemos a Sanjoanense em Guimarães. Chegámos ao intervalo com 1-1 no resultado e com o São João de Ver a vencer o Montalegre, por isso a motivação era enorme. No balneário sentia-se que todos acreditavam que era possível mantermo-nos e o discurso teve uma grande componente emocional. Acreditar que vamos fazer golo, acreditar até ao fim e acreditar que o outro jogo vai correr a nosso favor. Sabíamos que a Sanjoanense ia entrar muito forte na 2ª parte, mas conseguimos manter o empate nesse período. Infelizmente, o nosso jogo acabou com um empate, tal como o outro jogo, o que levou à nossa descida de divisão (quadro 20).

Quadro 20 - Classificação final da série 4, fase de manutenção.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1º	AD Sanjoanense	18	6	3	2	1	11	5	+6	P – Pontos
2º	SC São João de Ver	15	6	3	1	2	8	7	+1	J – Jogos
3º	CDC Montalegre	9	6	1	3	2	11	14	-3	V – Vitórias
4º	Pevidém SC	6	6	1	2	3	7	11	-4	E – Empates
										D – Derrotas
										GM – Golos Marcados
										GS – Golos Sofridos
										DG – Diferença de Golos
										Descida ao CP

Na minha opinião, existiram vários fatores que levaram ao insucesso desta equipa. 3 destes fatores estão profundamente interligados – qualidade do grupo de trabalho, contexto amador e questões financeiras.

Sendo o Pevidém SC um clube humilde, de uma pequena vila de 6.000 habitantes em Guimarães, que há 2 anos disputava a Pró-Nacional da AF Braga, o orçamento, comparando com outras realidades do nosso campeonato, era bastante inferior. Sem revelar nomes ou valores, tenho conhecimento de que, na série 1 da Liga 3, existiam equipas com orçamentos 10 vezes superiores ao do Pevidém. Parafraseando Cruyff, “*nunca vi um saco de dinheiro fazer um golo*”, mas é certo que um maior orçamento permitirá melhores condições de trabalho, bem como recrutar jogadores com outras valências.

Isto leva-nos à questão do contexto - apesar de estarmos numa competição muito competitiva e apelativa para os jogadores, o contexto em Pevidém acaba por ser amador. 9 dos jogadores que alcançaram a subida inédita aos campeonatos nacionais continuaram no clube até ao final desta época. Como já referi anteriormente, à data da nossa chegada, todos os jogadores à exceção de um – emprestado pelo Vitória SC – eram amadores, com ocupações ou profissões paralelas, que lhes ocupavam o dia e que apenas lhes permitiam treinar à noite. O facto de treinarmos às 19h15 era um fator impeditivo ou pouco apelativo para alguns jogadores que tentámos recrutar em janeiro, algo que também aconteceu no início da época.

A incapacidade de recrutar jogadores com outras valências, quer por questões financeiras, quer por questões do contexto, leva-nos à questão principal, a qualidade do grupo de trabalho. Antes de prosseguir, quero ressaltar que os nossos jogadores não tinham falta de qualidade individual, mas, em comparação com outras equipas, no geral, eram inferiores em termos individuais. Apesar de tudo, estes homens foram incansáveis e deram tudo o que podiam ter dado, tanto em treino como em jogo, e isso, para mim, é um orgulho.

Sentimos que, como equipa técnica, trabalhámos a equipa ao máximo para não depender do individual para criar oportunidades ou para equilibrar a equipa em termos defensivos. A equipa foi crescendo coletivamente em todos os momentos do jogo, estando cada vez mais coesa defensivamente e a criar mais oportunidades a nível ofensivo. No entanto, nos momentos decisivos sentíamos que faltava algo mais.

No Quadro 21, podemos observar que, apesar de termos mais do dobro do número de jogos na 1ª Divisão Nacional do que o Montalegre e quase tantos como a Oliveirense, a quase totalidade dos nossos jogos na 1ª Divisão Nacional provém de um jogador cuja liga em que participou se encontra no 35º lugar do coeficiente da UEFA, que em nada se compara aos contextos dos jogadores dos outros clubes. Referente à 2ª divisão, cerca de 75% dos nossos jogos foram disputados por um jogador apenas, enquanto os outros clubes têm, cada um, mais de 10 jogadores com jogos na 2ª divisão. Mesmo nas 3ª e 4ª divisões, o Pavidém, apesar de ter uma média mais elevada de jogos por jogador comparativamente à Oliveirense, tem cerca de metade dos jogos por jogador do Montalegre.

Quadro 21 - Experiência em competições nacionais dos jogadores do Pevidém SC, comparativamente a duas equipas da Liga 3.

JOGADOR	JOGOS 1ª DN	JOGOS 2ª DN	JOGOS 3ª E 4ª DN
74.	1	1	45
75.	-	-	-
76.	-	-	-
77.	-	1	5*
78.	-	18	64
79.	-	-	22
80.	-	-	81
81.	-	-	10
82.	-	-	-
83.	-	-	30
84.	27* **	_*	_*
85.	-	-	8
86.	-	-	44
87.	1	17	184
88.	-	-	49
89.	1	148	125
90.	-	-	3
91.	1	-	57
92.	-	-	36
93.	-	-	1
94.	5*	-	111*
95.	-	-	91
96.	-	-	92
97.	-	13	192
98.	_*	_*	7
99.	-	-	3
TOTAL	36 (1.38/J)	198 (7.61/J)	1260 (48.5/J)
TOTAL MONTALEGRE	15 (0.58/J)	355 (14.2/J)	2476(99/J)
TOTAL OLIVEIRENSE	46 (1.58/J)	494 (17/J)	1308 (45.1/J)

* - Total ou parcialmente fora de Portugal.
 ** - Dados não confirmados pela fonte.

Fonte: ficha individual de cada jogador no site www.zerozero.pt

Esta breve análise serve apenas para demonstrar a experiência em patamares competitivos mais elevados dos jogadores de outras equipas – a equipa campeã e a equipa com quem lutámos diretamente até ao fim -, comparativamente aos jogadores do Pevidém SC. Tal como a análise feita anteriormente relativa ao Valadares Gaia FC, retiro que a experiência competitiva a este nível é de fundamental importância, pois o conhecimento adquirido em jogo em nada se compara ao conhecimento adquirido em treino, na minha opinião. Se queremos treinar como jogamos, significa que queremos aproximar o mais possível o jogo do treino; se queremos aproximar o jogo do treino, quer dizer que o jogo nos traz coisas que são essenciais para o desenvolvimento dos jogadores. Na minha opinião, e como já frisei anteriormente, a competição em campeonatos nacionais a nível sénior em nada se compara a outros contextos competitivos, de formação ou não.

Há alguns meses deparei-me com o “Princípio de Peter”. De grosso modo, o Princípio de Peter (Peter & Hull, 1969), muito utilizado em sistemas empresariais, exprime a ideia de que, num sistema hierárquico, os funcionários tendem a ser promovidos até ao seu nível de incompetência – por exemplo, um vendedor pode ser um excelente vendedor, mas, quando é promovido a gerente, pode não ter as competências necessárias para ser um bom gerente, acabando por ser incompetente no seu cargo de gerente. Correndo o risco de ser mal interpretado, não quero dizer que os jogadores se tornaram incompetentes, mas creio que este princípio pode ser válido neste contexto. Como referi, 9 dos jogadores que acabaram a época no Pevidém SC subiram com o clube do Campeonato Distrital para o Campeonato de Portugal e subiram novamente até à Liga 3. Destes 9 jogadores, 8 foram titulares da nossa equipa no último jogo da época.

Podemos interpretar isto de uma forma direta – estes jogadores foram promovidos sucessivamente até à “incompetência” na Liga 3. Apesar do trabalho e empenho que sempre demonstraram, o máximo das capacidades individuais de cada um torna-se curto para um contexto tão competitivo como este, por variados fatores. Treinar depois de 8h de trabalho é completamente diferente de treinar às 10h, com o resto do dia para descansar. Alguns jogadores viam o futebol como uma ocupação extra, pois as suas profissões eram as suas

principais fontes de rendimento, sendo as ajudas de custo um extra, dadas pelo clube dentro da sua realidade. Tive jogadores a confidenciarem-me, antes do último jogo, que tinham escolhido o projeto do Pevidém, ainda num contexto distrital, com o intuito de manter a forma e não se desleixarem, mas que “acabaram por subir à Liga 3”.

Como membro da equipa técnica, o que dizer neste momento? Será que todos os jogadores amadores da nossa equipa pensavam assim? Como será que os restantes jogadores se sentiam em relação a isso? Como é que os jogadores não-amadores que entraram em janeiro se sentiram neste contexto?

Tentámos profissionalizar um pouco o contexto em que estávamos inseridos com o principal objetivo de melhorarmos os resultados desportivos e de aproximar um pouco as realidades distintas dos jogadores, mas olhando para o que fizemos, talvez tenhamos tentado aproximar em demasia o contexto à conceção que tínhamos de um contexto profissional.

Com a ajuda de um dos jogadores, nutricionista de profissão, tentámos introduzir a suplementação de creatina e recuperador muscular, de forma a reduzir o cansaço dos jogadores que trabalhavam, sendo que o fisioterapeuta ficou responsável por assegurar que todos tomavam o aconselhado – ao fim de umas semanas, para além de se ter tornado incomportável para o clube, os jogadores desleixaram-se e deixaram, gradualmente, de tomar a suplementação; introduzimos o treino de ativação no dia antes do jogo, MD-1, que não existia até à nossa chegada, mas sentimos que para alguns dos jogadores era quase um sacrifício, pois tinham trabalhado a semana toda e queriam aproveitar o sábado para descansar; fomos aumentando gradualmente a exigência em termos do cumprimento das regras estabelecidas – horários, comportamentos em treino e fora do mesmo, estilo de vida fora do futebol, entre outros -, mas sentíamos pouco empenho da parte deles em seguir estas recomendações, com a direção a colocar-se do lado dos jogadores, justificando as ações dos jogadores com o facto de não serem jogadores profissionais. Tendo a não concordar com isto, visto que qualquer equipa, de formação ou sénior, do Campeonato Distrital ou de Liga dos Campeões se rege por um código de conduta – formal ou informal -

a ser seguido por todos, equipa técnica inclusive. Embora possa admitir que algumas regras possam ser quebradas tendo em consideração as circunstâncias e os contextos, nem tudo pode ser justificado pelo amadorismo. Infelizmente, e apesar do nosso esforço, isso foi o que menos conseguimos controlar, na minha opinião, por já estar tão enraizado no núcleo do grupo de trabalho. Acredito que se estivéssemos num contexto diferente, as coisas tinham corrido de uma forma mais positiva.

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

O papel que estava previsto desempenhar durante a totalidade da época desportiva 2021/2022 seria o de treinador estagiário na equipa sénior masculina do Valadares Gaia FC, com funções secundárias em treino e em jogo, mas com muita vontade de aprender e de estar integrado num contexto sénior de Campeonato de Portugal. Aos poucos, fui aumentando a minha participação e intervenção na elaboração do treino, sempre respeitando os restantes elementos da equipa técnica, com mais experiência que eu, e fui sendo cada vez mais uma parte ativa do treino, procurando passar aos jogadores *feedbacks* pertinentes e construtivos, devido ao facto de estar cada vez mais identificado com a ideia de jogo do treinador principal e com o modelo de jogo que procurámos pôr em prática na equipa.

Em dezembro, o treinador principal recebeu uma proposta do Pevidém SC, que competia na Liga 3, e convidou-me a segui-lo neste desafio extremamente complicado – alcançar a manutenção na Liga 3. Desempenhei funções diferentes, com maior preponderância no treino, onde gradualmente fui passando de liderar a parte inicial do treino – ativação e mobilidade – para liderar alguns exercícios, acabando a época a liderar grande parte do treino. No que concerne à parte inicial do treino fiz uso das minhas valências adquiridas ao longo da minha formação académica e procurei educar-me mais sobre estes assuntos. A convivência com o preparador físico no Valadares Gaia FC permitiu também evoluir em termos de conhecimentos práticos.

Não foi uma época fácil, devido aos constrangimentos que fomos encontrando; em Valadares, por exemplo, tivemos um plantel desequilibrado e inexperiente, onde demorámos algum tempo até conseguirmos implementar o nosso jogo; em Pevidém, tínhamos um contexto amador numa competição praticamente profissional - jogadores a treinar depois de um dia de trabalho a competir contra jogadores profissionais, com orçamentos reduzidos contra orçamentos elevados, e jogadores que apesar de terem qualidade, faltava sempre algo mais para fazer

a diferença frente a adversários de maior qualidade individual, mas não necessariamente maior qualidade coletiva.

De um modo geral, foi uma época atribulada, mas extremamente estimulante. A variedade de tarefas, os constrangimentos encontrados e as diferentes competições permitiram-me vivenciar experiências que, confesso, não esperava vivenciar tão cedo na minha vida profissional. Considero que foi muito importante para mim estar nestes clubes e respetivas realidades, cuja exigência e responsabilidade colocadas, tanto pelos demais como por mim, não me deixava desleixar. Isto fez-me crescer a nível profissional e, não menos importante, a nível pessoal, aprimorando as minhas *soft skills*, algo muito importante nesta profissão, visto que por trás de cada jogador temos uma pessoa diferente. Como os jogadores não são todos iguais, não podemos aderir à ideia de tratarmos todos da mesma forma – não posso falar para um jogador que sai de um armazém às 18h30 e começa o treino às 19h15 da mesma forma que falo para um jogador que treina às 10h30 e tem o resto do dia para descansar, por exemplo. Sinto que isto foi o mais desafiante para mim e para a equipa técnica, pois estando mais acostumados a contextos profissionais exigentes, inicialmente tentámos colocar essa mesma exigência num contexto amador como se estivéssemos num contexto profissional, o que acabou por não resultar da melhor forma.

No início estava um pouco reticente em trabalhar com jogadores com idades tão próximas à minha, com muitos deles a serem inclusive mais velhos do que eu, com receio de não obter da parte deles o respeito que porventura fosse mais fácil de conquistar caso tivesse mais experiência. O facto de me sentir assim deve-se a experiências passadas que tive enquanto jogador, em contexto de formação e sénior, em que um determinado membro da equipa técnica com idade aproximada à dos jogadores não era tratado da mesma forma comparativamente a outros elementos da equipa técnica com mais experiência – não que fosse necessariamente maltratado ou que lhe faltassem ao respeito, mas por vezes sentia que havia um tratamento demasiado informal dos jogadores perante o treinador mencionado, o que lhe retirava alguma autoridade e respeito, do meu ponto de vista. O facto de ter tido esta experiência como

jogador levou-me a estar mais alerta para este tipo de situações, procurando criar ligações com os jogadores que me permitissem ganhar a sua confiança e respeito, mas mantendo uma atitude profissional, evitando interações informais em momentos de trabalho. Neste momento, sem receios, estou pronto para estar no futebol sénior.

Creio que um dia gostaria de ser treinador principal. Escrevo “creio”, pois liderar um grupo, poder pôr em prática as minhas ideias, estar responsável por tudo o que acontece em treino ou em jogo foi o que me fez enveredar pela Licenciatura e Mestrado que escolhi; no entanto, os papéis que desempenhei durante a época não se comparam ao papel do treinador, que é sempre a cara da equipa técnica, nos bons e nos maus momentos. A pressão está muitas vezes sobre o treinador e raramente sobre a equipa técnica associada. Obviamente, é necessário saber lidar com a pressão em qualquer profissão, mas neste momento, talvez devido aos resultados menos positivos obtidos nesta época, me veja mais num papel de segundo plano, como treinador-adjunto, papel para o qual ganhei algum traquejo essencialmente no Pavidém SC. Aumentei as minhas capacidades de comunicação e liderança, o que me permitiu ter uma relação com os jogadores benéfica e propícia para que entendessem o que pretendíamos deles em treino e em jogo. Quero que o meu futuro passe pelo futebol profissional. Se não for em campo, gostaria que fosse mais direccionado para as áreas da análise, observação do adversário ou *scouting*. Depois deste ano de estágio, sinto-me também capaz de desempenhar funções em campo nas quais não me sentia tão confortável, nomeadamente ligadas à componente física, depois da experiência no Pavidém SC.

Durante esta época sorri e chorei, perdi mais jogos do que os que ganhei, acertei muitas vezes e errei outras tantas, falei quando não devia e não falei quando devia ter falado, fiz coisas que não devia ter feito e deixei coisas por fazer, mas acima de tudo sei que fiz o que considere melhor fazer no momento. Esta época foi uma aprendizagem que me ajudará a ser não só um melhor profissional, mas também um melhor Homem.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Relatório de Estágio é o resultado de um percurso inesperado, tendo em conta a alteração do contexto sensivelmente a meio da época, mas definitivamente muito positivo, onde foi possível estar envolvido em duas realidades tão distintas e compará-las, relativamente às adaptações a cada contexto das ideias de jogo e de treino da equipa técnica, bem como às razões e constrangimentos que levaram a essas adaptações.

No que concerne às adaptações da ideia de jogo relativamente a cada contexto, concluiu-se que, acima de tudo, era importante perceber o mais rapidamente possível o rumo a tomar tendo em conta os jogadores disponíveis e, naturalmente, as suas características. A partir daí, tornou-se mais simples idealizar uma equipa-base, de forma a criar rotinas entre os jogadores, algo que nem sempre aconteceu.

Quanto ao modelo de treino, em ambos os contextos foi possível aplicar, de um modo geral, as dinâmicas idealizadas para a semana de treinos. No Pevidém SC, devido ao contexto amador do clube, foram feitas algumas adaptações que se afastavam um pouco do que era pretendido, mas que foram consideradas importantes tendo em conta as especificidades apresentadas – era importante ser sensível a algumas situações e procurar não desvirtuar o processo de treino, algo que, em retrospectiva, nem sempre aconteceu.

Relativamente aos resultados desportivos obtidos, constatou-se que o futebol é um mundo de lutas desiguais, em termos de argumentos, algo já largamente reconhecido, mas que foi experienciado *in loco*. As condições oferecidas pelos clubes – financeiras, estruturais, recursos humanos, entre outros – vão intervir diretamente no trabalho dos jogadores e da equipa técnica, que influenciam o processo de treino, o jogo e, conseqüentemente, os resultados obtidos. Assim, em contextos de alto rendimento, onde o resultado é o mais importante, é difícil lutar sem argumentos para tal, pois um grande coletivo nem sempre se superioriza a grandes individualidades, que conseguem mudar o rumo de um jogo de um momento para o outro. Ainda nesta temática, nestes contextos é

muito importante a experiência competitiva, não só no geral, mas principalmente a estes níveis, com uma grande variedade de estímulos, constrangimentos e adversários, diferentes dos que encontramos em contextos e/ou divisões inferiores. Por fim, mesmo sem um contrato ou condições que o oficializem, é importante que o jogador seja o mais profissional possível dentro do contexto em que está inserido, olhando para o futebol como parte integrante da sua vida e não como um *hobby*, pois trata-se de um desporto coletivo, em que o desempenho de cada um e da equipa depende do desempenho dos restantes – equipa técnica inclusive -, e com toda a competitividade inerente é essencial que cada um dê o melhor de si, para que o colega do lado se sinta obrigado a dar o melhor de si também, levando a equipa a estar o mais próximo possível do máximo das suas capacidades.

6. REFERÊNCIAS

- Anderson, L., Orme, P., Di Michele, R., Close, G. L., Milsom, J., Morgans, R., ... & Morton, J. P. (2016). Quantification of seasonal-long physical load in soccer players with different starting status from the English Premier League: implications for maintaining squad physical fitness. *International journal of sports physiology and performance*, 11(8), 1038-1046.
- Ascensão, A., Rebelo, A., Oliveira, E., Marques, F., Pereira, L., & Magalhães, J. (2008). Biochemical impact of a soccer match—analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery. *Clinical biochemistry*, 41(10-11), 841-851.
- Azevedo, J. (2011). Por dentro da tática. *Estoril: Prime Books*.
- Bengtsson, H., Ekstrand, J., & Hägglund, M. (2013). Muscle injury rates in professional football increase with fixture congestion: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British journal of sports medicine*, 47(12), 743-747.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol-Um saber sobre o saber fazer. *Estoril, PrimeBooks*).
- Castelo, J. (2004). Organização dinâmica do jogo. *Lisboa: Visão e Contextos*.
- Castelo, J. (2014). Futebol. Métodos específicos de treino.
- Clemente, F. M., Mendes, B., Nikolaidis, P. T., Calvete, F., Carriço, S., & Owen, A. L. (2017). Internal training load and its longitudinal relationship with seasonal player wellness in elite professional soccer. *Physiology & behavior*, 179, 262-267.
- Cruyff, J. (2002). *Me gusta el Fútbol*. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Curran, C. (2021). The playing and working conditions of League of Ireland footballers in a part-time-professional football Euro 2021 host nation: the Republic of Ireland's League of Ireland. *Soccer & Society*, 22(4), 343-354.

da Costa, I. T., da Silva, J. M. G., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 657-668.

Dellal, A., Lago-Peñas, C., Rey, E., Chamari, K., & Orhant, E. (2015). The effects of a congested fixture period on physical performance, technical activity and injury rate during matches in a professional soccer team. *British journal of sports medicine*, 49(6), 390-394.

Duarte, R., & Frias, T. (2011, April). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. In *Proceedings of the First International Conference in Science and Football* (pp. 15-17). Italy: Palermo.

Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisløff, U. (2010). Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate. *The American journal of sports medicine*, 38(9), 1752-1758.

Fessi, M. S., & Moalla, W. (2018). Postmatch perceived exertion, feeling, and wellness in professional soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 631-637.

Figueiredo, R. D. S. (2015). *A relação entre o modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise do jogo* (Dissertação de Doutorado).

Frade, V. (2015). Entrevista. In Borges, P. H. (2015). *Periodização tática: fundamentos e perspectivas*. Entrevista com Dr. Vítor Manuel da Costa Frade. *Conexões*, 13(1), 180-204.

Frade, V. (2018). Entrevista. In Tobar, J. (2018). *Periodização Tática*. Estoril: PrimeBooks.

Gaiteiro, B. (2006). A ciência oculta do sucesso!: Mourinho aos olhos da ciência.

Garganta, J. (2001a). Futebol e ciência. Ciência e futebol. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 7, 40.

Garganta, J. (2001b). Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un puente entre la táctica y la técnica. *RED: Revista de entrenamiento deportivo= Journal of Sports Training*, 15(1), 16-24.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lect Educ Fís Deportes*, 8.

Garganta, J. (2004). A formação estratégico-tática nos jogos desportivos de oposição e cooperação. *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*, 217-233.

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. *Pedagogia do desporto*, 313-326.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*, 1, 108-21.

Garganta, J. (2009). Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos. In *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento*.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. *O ensino dos jogos desportivos*, 1, 95-136.

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

Guilherme Oliveira, J. (1991). Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol": um factor condicionante do alto rendimento desportivo.

Guilherme Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensinoaprendizagem/treino do jogo. *Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.

Guilherme Oliveira, J. (2007). Entrevista. In Campos, C.. A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na... Justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica». Porto: C. Campos. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Howle, K., Waterson, A., & Duffield, R. (2019). Recovery profiles following single and multiple matches per week in professional football. *European journal of sport science*, 19(10), 1303-1311.

Maciel, J. (2011). Entrevista. In Esteves, Luís. Metodologia, Treino e Ideias sobre Futebol. Disponível em <http://organizacaodejogo.blogspot.com/search/label/Entrevista>. Acesso em setembro 2022.

McCall, A., Davison, M., Andersen, T. E., Beasley, I., Bizzini, M., Dupont, G. & Dvorak, J. (2015). Injury prevention strategies at the FIFA 2014 World Cup: perceptions and practices of the physicians from the 32 participating national teams. *British journal of sports medicine*, 49(9), 603-608.

Mohr, M., Draganidis, D., Chatzinikolaou, A., Barbero-Álvarez, J. C., Castagna, C., Douroudos, I., & Fatouros, I. G. (2016). Muscle damage, inflammatory, immune and performance responses to three football games in 1 week in competitive male players. *European journal of applied physiology*, 116(1), 179-193.

Muller, J., & Watts, D. (1993). Modelling and muddling: The long route to new organisations. *European Management Journal*, 11(3), 361-366.

Noor, D., McCall, A., Jones, M., Duncan, C., Ehrmann, F., Meyer, T., & Duffield, R. (2021). Perceived load, fatigue and recovery responses during congested and non-congested micro-cycles in international football tournaments. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(12), 1278-1283.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho: Porquê tantas vitórias. *Lisboa: Gradiva*.

Owen, A. L., Djaoui, L., Dellal, A., Ates, O., & Mendes, B. (2019). Biochemical Response Comparisons of a Competitive Microcycle Vs. Congested Fixture Periods in Elite Level European Champions League Soccer Players. *Complimentary Medicine*, 10(1), 1-9.

Pereira, R. (2006). Exercício de treino em futebol.

Peter, L. J., & Hull, R. (1969). *The peter principle* (Vol. 4). London: Souvenir Press.

Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 146-155.

Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). The coaching process in football—A qualitative perspective. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.

Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2018). Acute and residual soccer match-related fatigue: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(3), 539-583.

Sousa, T. (2007). Paredes ou pontes: A solidão ou a boa companhia: A vitalidade do (s) princípio (s) metodológico (s) da" periodização tática.

Tamarit, X. (2018). Entrevista. In Tobar, J. (2018). Periodização Tática. *Estoril: PrimeBooks*.

Tamarit, X., & Frade, V. (2013). Periodización táctica vs Periodización táctica. *Management for Business in Football (MBF)*.

Tavares, F., Greco, P. J., & Garganta, J. (2006). Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos coletivos. *Pedagogia do desporto*, 23.

Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2016). The Tracking of Morning Fatigue Status Across In-Season Training Weeks in Elite Soccer Players. *International journal of sports physiology and performance*.

Tobar, J. (2018). Periodização Tática. *Estoril: PrimeBooks*.

Anexo I – *Folha exemplo da estatística realizada durante os jogos no Valadares Gaia FC.*



VALADARES GAIA FC Vs

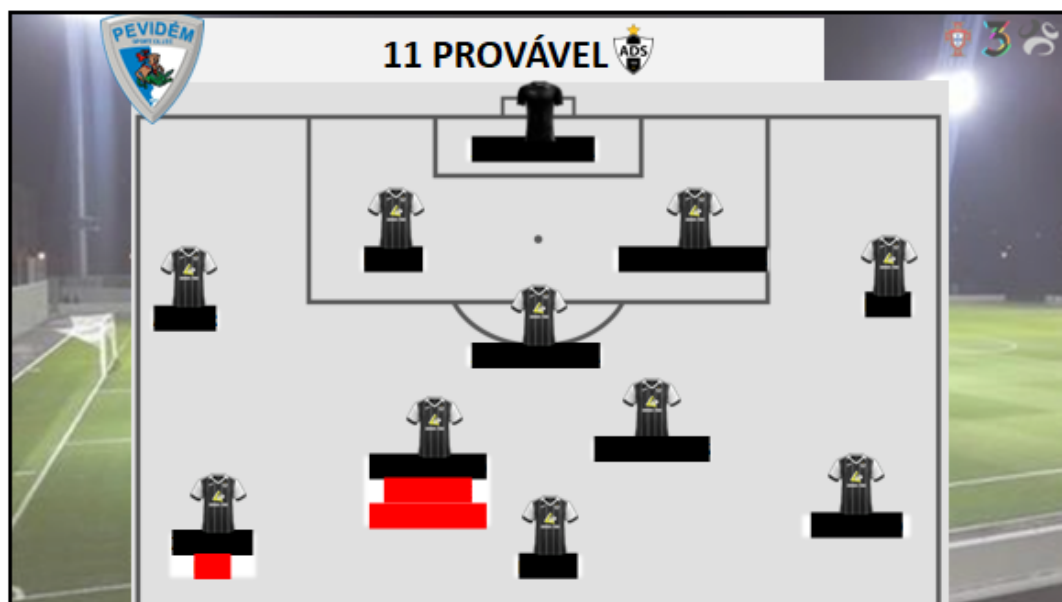
JORNADA _ - Campeonato de Portugal, Série C

Data: ____/____/____

[illegible]

OBSERVAÇÕES:

Anexo II - Exemplo de uma análise realizada aos momentos das bolas paradas do adversário.



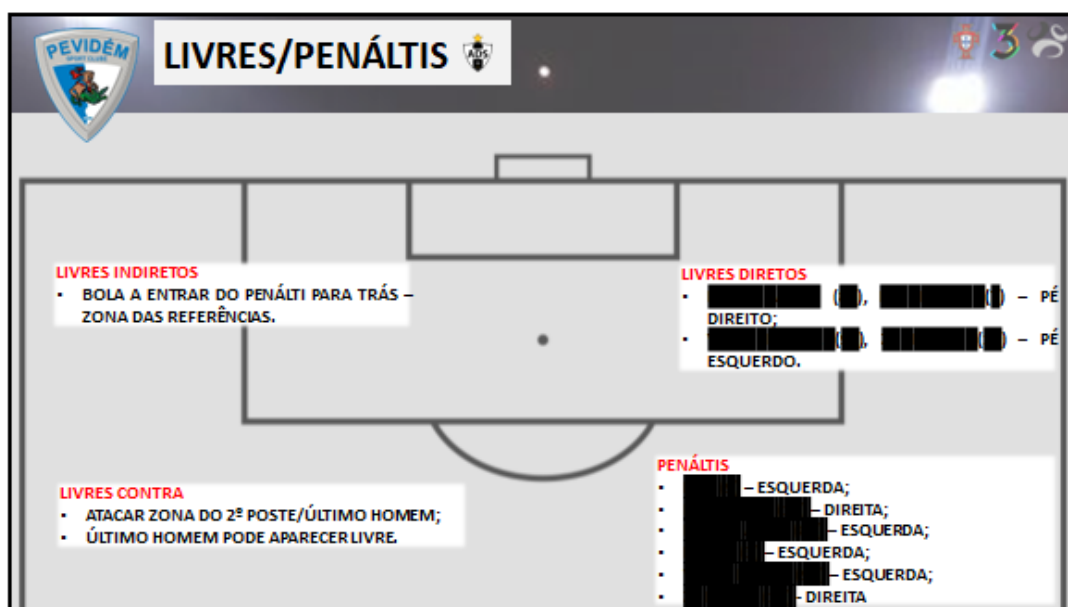
1



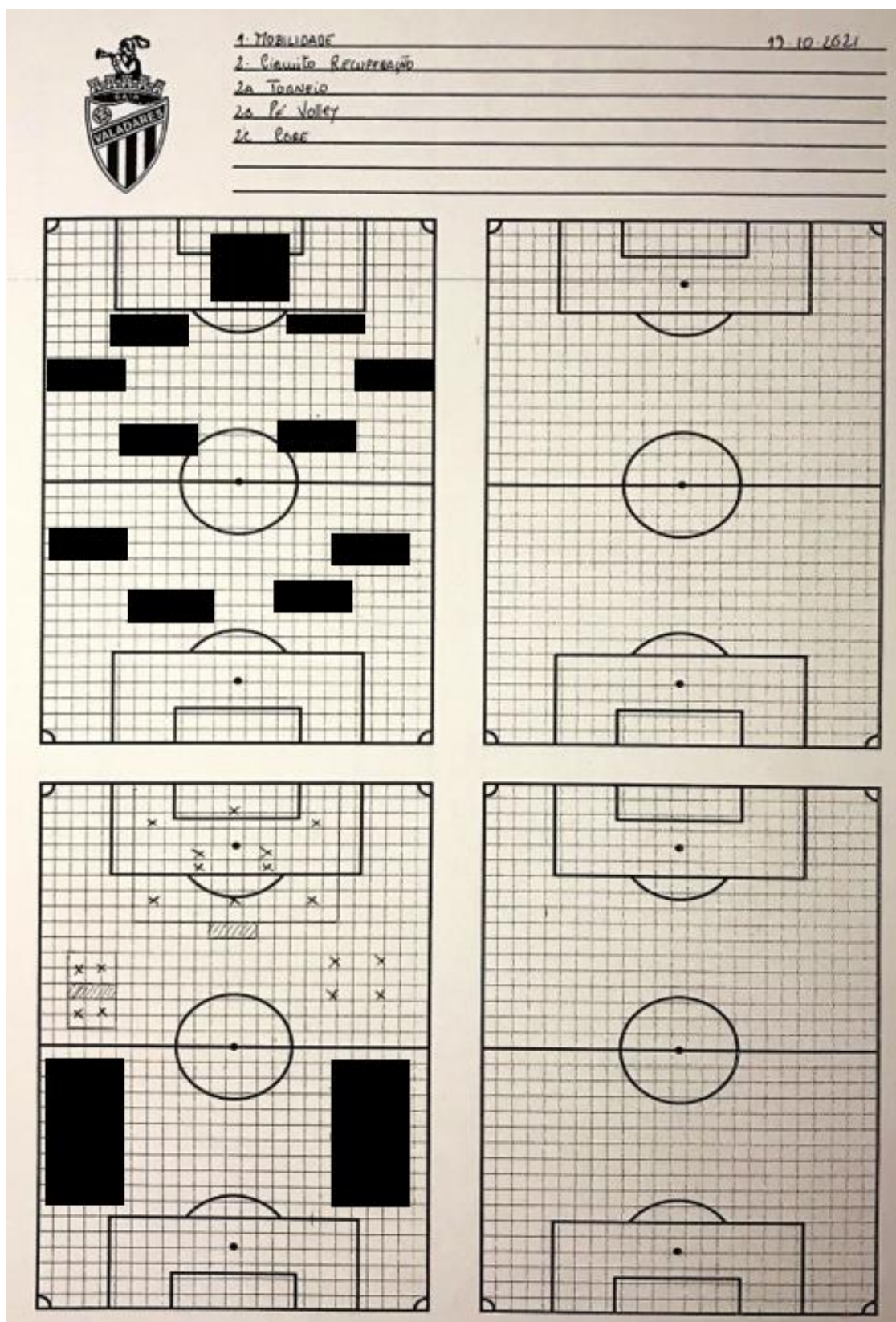


3

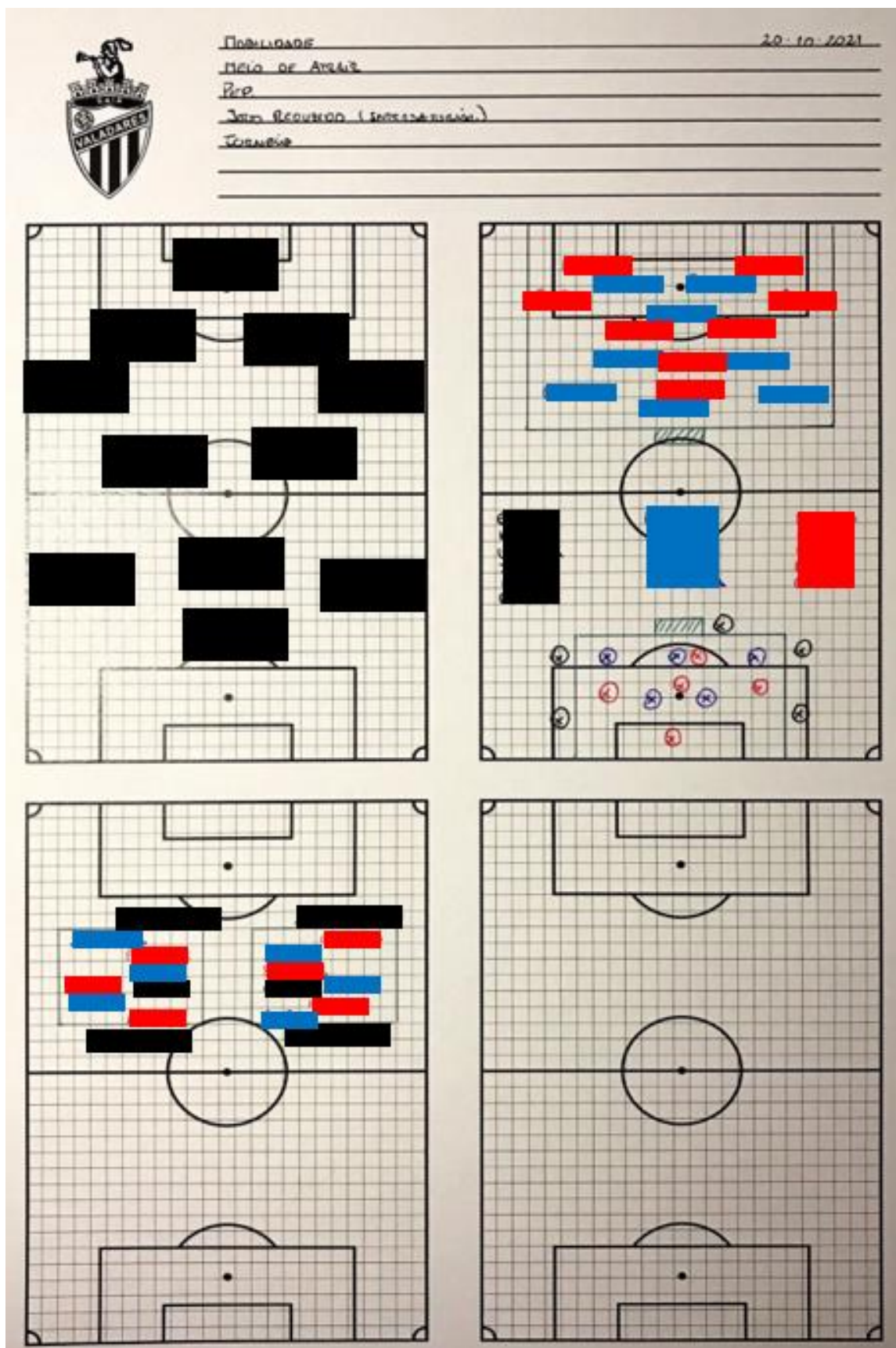




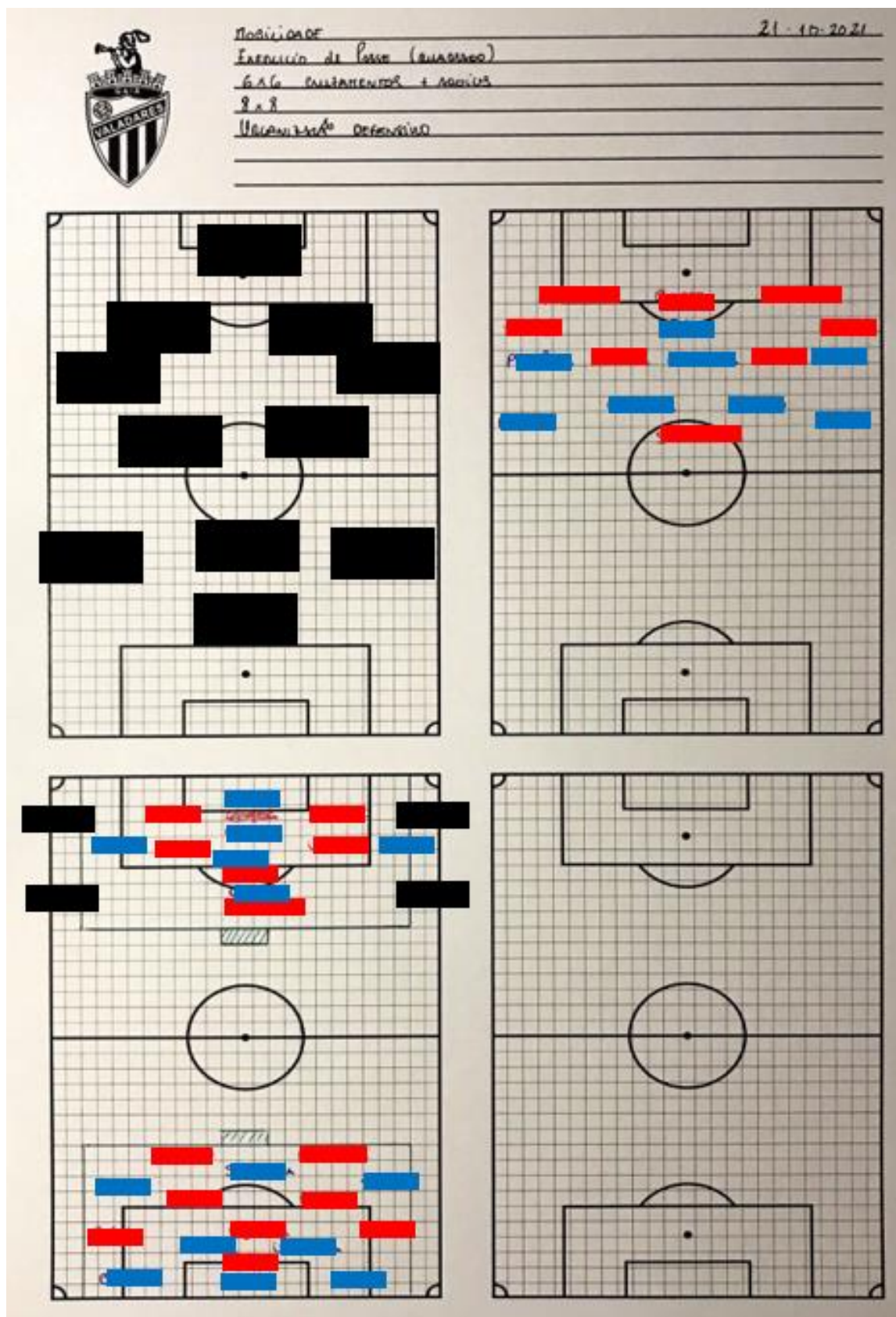
Anexo III - Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de recuperação – documento original.



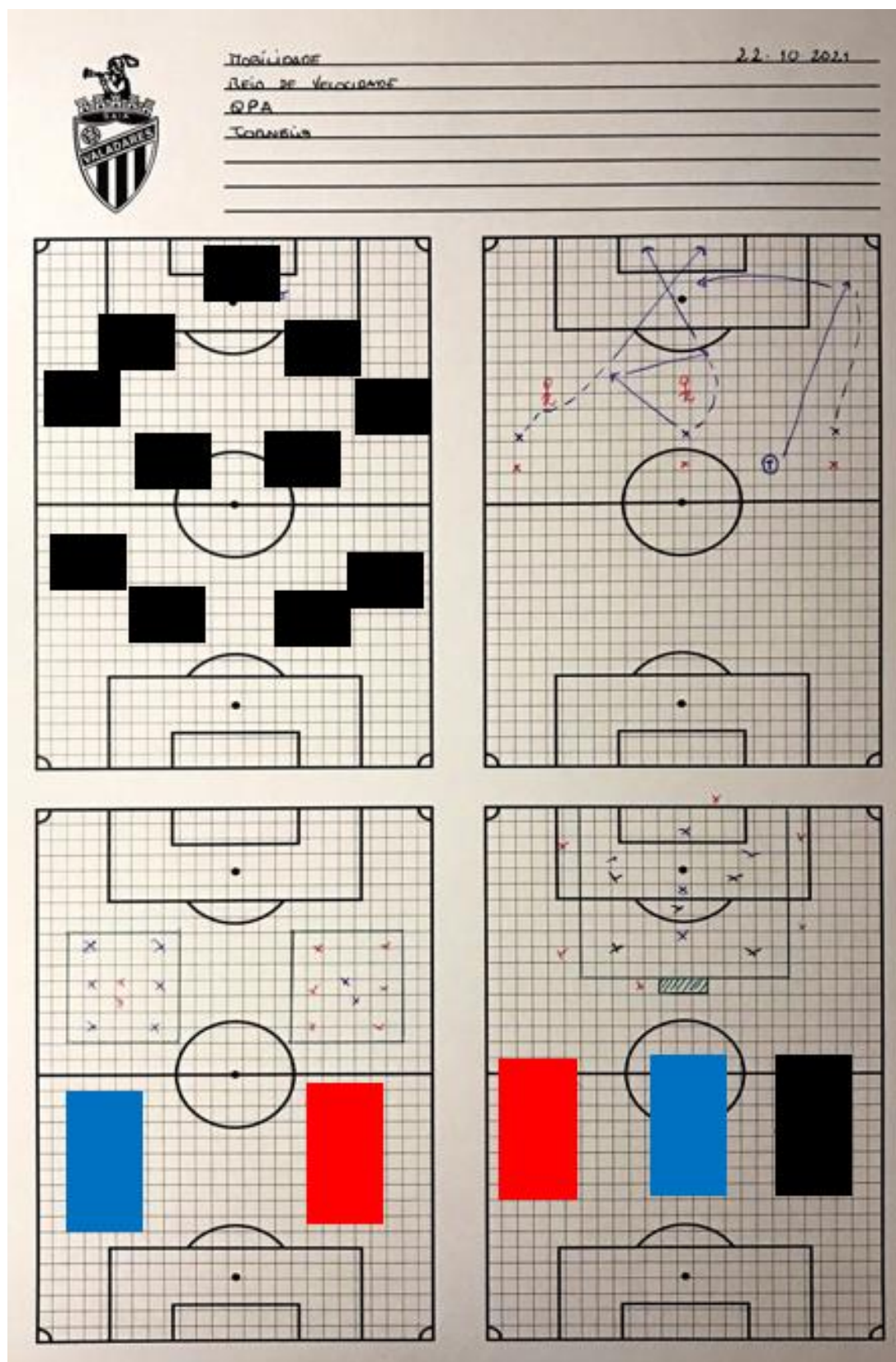
Anexo IV - Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de tensão – documento original.



Anexo V - Morfociclo padrão nº 15, dinâmica de duração – documento original.



Anexo VI - Morfociclo Padrão nº 15, dinâmica de velocidade – documento original.



Anexo VII - Morfociclo Padrão nº 15, dinâmica de ativação – documento original.

