



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Do treinar ao jogar:

Desenvolvimento de uma identidade

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa sénior
do Sport Clube Nun'Álvares na época desportiva 2020/2021

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 Júlio Manuel Garganta Silva

Tutor: João Miguel Veiga Rodrigues

Pedro Miguel Oliveira da Silva

Porto, 2021

Ficha de Catalogação

Silva, P. (2021). Do treinar ao jogar: Desenvolvimento de uma identidade. Porto: P. Silva. Relatório de Estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: TREINADOR, JOGO, TREINO, OBSERVAÇÃO, CRIATIVIDADE.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por todos os anos de partilha;

Ao Gabinete de Futebol por toda a dedicação aos estudantes, elevando a cada dia a fasquia para os que por lá passam;

Ao professor Júlio Garganta pela disponibilidade e prontidão demonstradas na resposta a todas as inquietudes que foram surgindo no percurso;

Aos professores Daniel Barreira, José Guilherme, Filipe Casanova e António Natal por contribuírem também eles para o processo de evolução enquanto pessoa/Treinador;

Aos professores José Afonso, José Soares, Paulo Colaço, André Seabra pela sua visão sobre o desporto;

Ao SC Nun'Álvares, na pessoa do presidente Ricardo Costa;

À equipa técnica que tive o privilégio de fazer parte (João Rodrigues, João Nunes, Hélder Sousa e Pedro Guedes);

Ao Ricardo Soares por acreditar no miúdo da Faculdade;

Ao Raúl Faria por todos os momentos de partilha;

A mim...

Índice geral

1- Introdução.....	1
1.1- O Treinador: da conceção à liderança	5
1.2- Equipa: um sistema complexo	12
1.3- Do treinar ao jogar: relação intrínseca	14
1.4- Futebol: criativamente cerebral	20
2- Contextualização da prática	23
2.1- Contexto institucional.....	23
2.1.1- Filosofia e objetivos do clube.....	23
2.1.2- Caracterização dos recursos	25
2.1.3- Caracterização da equipa.....	26
2.1.3.1- Equipa técnica.....	26
2.1.3.2- Plantel	27
2.2- Contexto de natureza funcional	29
2.2.1- Funções atribuídas ao Treinador Estagiário	29
3- Desenvolvimento da prática	31
3.1- “EU” Treinador Estagiário	31
3.1.1- Objetivos, finalidade, expectativas e projeção do Estágio.....	31
3.2- Conteúdos tático-técnicos.....	35
3.3- Objetivos para a época desportiva.....	37
3.3.1- Objetivos de formação	37
3.3.2- Objetivos de preparação.....	39
3.3.3- Objetivos de performance	39
3.4- Modelo de jogo idealizado	40
3.4.1- Organização defensiva	40
3.4.2- Transição ofensiva	44
3.4.3- Organização ofensiva	44
3.4.4- Transição defensiva	49
3.4.5- Esquemas táticos	50
3.5- Olhar sobre... ..	55
3.5.1- O Modelo de Jogo	55
3.5.2- O treino	56

3.5.3- O jogo.....	59
3.6- Adversário do nosso adversário, nosso aliado?	61
3.7- Pontapés de canto ofensivos do adversário: trunfo para a vitória	62
3.8- Confiança no processo	64
3.9- Fim da experiência na 1ª Liga. Tempo de reflexão	65
3.10- Constituição do plantel (“Jogador da casa”).....	66
3.11- Sem soluções para médio defensivo	68
3.12- Tempo como fator que condiciona a dinâmica do exercício	69
3.13- Comunicação interna vs comunicação externa	71
3.14- Palestras.....	72
3.15- Pormenor + pormenor = derrota	73
3.16- Do banco de suplentes para a vitória.....	74
3.17- Demasiado focados no adversário.....	76
3.18- O momento, delicado, da troca de guarda-redes	77
3.19- Velocidade de cruzeiro para o topo da tabela	78
3.20- Confinados, novamente!	80
3.21- Ordem do dia: motivar!	81
3.22- Treinos por videoconferência: slalom aos problemas de ordem técnica	82
3.23- Consistência/ inconsistência	82
3.24- Retoma das competições: O que trabalhar? Quando? De que forma?	84
3.25- O risco de as exceções virarem regra.....	86
3.26- CAPITÃO! A extensão do Treinador dentro do balneário	87
3.27- Personalidades diferentes, formas de abordagem diferentes	88
3.28- Entra aos 25', sai aos 80'... substituições, como gerir?	89
3.29- 1ª fase como preparação para a 2ª fase	90
3.30- Rótulos, realidade paralela ao Futebol?.....	92
3.31- Lesões implicam superação... e soluções	93
4- Desenvolvimento pessoal e profissional	95
5- Considerações finais.....	99
6- Referências Bibliográficas.....	101
7- Apêndices	i

Índice de figuras

Figura 1- Sport Clube Nun'Álvares.....	24
Figura 2 - Mística envolta aos jogos no complexo SC Nun'Álvares	24
Figura 3 - OD (1-4-4-2): saída de bola do adversário	40
Figura 4 - OD (1-4-4-2): condicionamento da circulação da bola pelos avançados	41
Figura 5 - OD (1-3-5-2): saída de bola do adversário	42
Figura 6 - OD (1-3-5-2): condicionamento da circulação da bola pelos avançados	42
Figura 7 - OD (1-3-5-2): ala faz contenção ao lateral adversário; centrais fazem coberturas.....	43
Figura 8 - TO: referências para aceleração	44
Figura 9 - OO (1-4-4-2): saída de bola	44
Figura 10 - OO (1-4-4-2): posicionamento na 2ª fase de construção.....	45
Figura 11 - OO (1-4-4-2): médio entre lateral-central para construir.....	46
Figura 12 - OO (1-4-4-2): troca entre lateral-extremo	46
Figura 13 - OO (1-3-5-2): saída de bola	47
Figura 14 - OO (1-3-5-2): posicionamento na 2ª fase de construção.....	48
Figura 15 - OO (1-3-5-2): movimento de aproximação do avançado e ataque à profundidade do médio ofensivo	48
Figura 16 - TD: reação à perda da bola.....	49
Figura 17 - Cantos defensivos: 1 homem na bola	50
Figura 18 - Cantos defensivos: 2 homens na bola	50
Figura 19 - Livres defensivos: lado esquerdo	51
Figura 20 - Livres defensivos: lado direito	51
Figura 21 - Cantos ofensivos: canto 1	51
Figura 22 - Cantos ofensivos: canto 2	52
Figura 23 - Cantos ofensivos: canto 3	52
Figura 24 - Cantos ofensivos: canto 4	53
Figura 25 - Cantos ofensivos: canto 5	53
Figura 26 - Livres ofensivos: livre 1	54
Figura 27- Plantel SC Nun'Álvares 2020-2021	67

Figura 28- 5x(5+5) c/ GR's	69
Figura 29- Evolução da classificação até à 13ª jornada (Início confinamento) ..	79
Figura 30- Planeamento da retoma dos trabalhos presenciais	84

Índice de tabelas

Tabela 1 - Constituição do plantel	28
--	----

Índice de apêndices

Macrociclo.....	i
Mesociclo	ii
Morfociclo	iii
Controlo do tempo de jogo	iv
Ficha individual	v
Plano de treino.....	vi
Presenças	vii
Perceção subjetiva do esforço	viii
Convocatória.....	ix
Aquecimento de jogo	x
Relatório de jogo.....	xii

1- Introdução

O desporto é inevitavelmente, na atualidade, uma manifestação social que tem a capacidade de mobilizar pessoas, e como refere Araújo (1995) a popularidade e o carácter espetacular que evidencia, transformam-no num fenómeno de multidões, uma vez que este cativa pela alegria, pelo sonho, pela fantasia, podendo-se considerar que o poder do Futebol consegue furar canais políticos e contribui para amenizar tensões entre povos em conflito (Bento, 2001).

Como tal, cedo me deslumbrei. Oriundo de um meio humilde, a rua e o Futebol sempre estiverem presentes na minha infância e, conseqüentemente, foi-se desenvolvendo a paixão pelo desporto e pelo Futebol. Sem olhar a fasquias ou limites, precocemente comecei na minha cabeça a desenhar aquilo que queria construir, ser Treinador de Futebol. Se o encanto numa criança é o banal ser futebolista profissional, a minha fantasia sempre passou por construir 11's, correr para casa para assistir a determinado jogo para perceber como é que a equipa jogava, na "futebolada" com os amigos, na rua, tentar corrigir algumas ações e/ou posicionamentos, com opções estratégicas do género guarda-redes avançado na tentativa limite de empatar o comum marcador de 2 dígitos, naquelas partidas que só terminavam quando a luz do dia já sumira, ou então porque a mãe do dono da bola chamara para jantar. Sem hesitações fui, escolha após escolha, delineando o meu processo formativo desde o básico ao secundário com vista a mais tarde ingressar naquela que seria a melhor Faculdade de Desporto para despertar interesses e abrir horizontes, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sendo um entusiasta pelo desporto no geral e pelo Futebol em particular, e estando ainda numa fase muito precoce da carreira enquanto Treinador, a época de Estágio é, sem dúvida, um período de vivências onde se pretende absorver (imperiosamente com um olhar crítico sobre...) o mais e melhor possível com o contexto onde estive envolvido. Depois de já ter passado por diversos contextos, distintos entre si, desde as academias de Futebol, onde no meu ponto de vista a finalidade deve passar por desenvolver o gosto pela prática, passando pelo Futebol de formação, onde passei praticamente por todos os

escalões, até ao Futebol sénior distrital e profissional, este caracterizou-se como um patamar desafiador que trouxe dificuldades e desafios que colocaram em causa e potenciaram o conhecimento já adquirido, exigindo uma enorme adaptabilidade. Tornou-se, portanto, numa época que permitiu não só a aplicação de conhecimento, como também (quiçá o mais importante) a aquisição de novos conhecimentos.

Assim, o relatório de Estágio está inserido no âmbito da unidade curricular de Estágio – Treino Alto Rendimento Futebol onde devemos abordar a época desportiva, impreterivelmente de forma reflexiva, interpelando e explanando todas as peripécias e inquietações que foram surgindo no decorrer da mesma. Entre muitas outras razões, a opção pela realização de Estágio profissionalizante, que tem a duração de uma época desportiva, passou precisamente pela possibilidade de experienciar contextos, neste caso um contexto de Alto Rendimento, estabelecendo de forma mais veemente a relação indissociável entre a teoria e a prática, para além da possibilidade da obtenção, por via do reconhecimento, do Grau II de Treinador.

Deste modo, a escolha do tema a abordar, se é que podemos desarticular aquilo que é o Futebol, teria de passar, obrigatoriamente, por áreas que mais interesse me despertam como são exemplo o planeamento e a periodização do processo de treino, estritamente relacionado com o jogo e o jogar, e a liderança do Treinador e tudo o que esta acarreta. Pretendendo, a médio-longo prazo, tornar-me Treinador principal no mais alto patamar competitivo, estas áreas surgem porque foram aquelas que, nesta temporada, tendo a possibilidade de desenvolver o Estágio num contexto sénior, procurei aprofundar conhecimentos e debruçar-me mais afincadamente. Todavia, considero todas as áreas de extrema relevância para o alcançar do sucesso desportivo e, por isso, considero estas apenas a base do trabalho desenvolvido, já que com o decorrer do Estágio e deste relatório ramificá-las-ei aprofundando outras temáticas.

Por conseguinte, por via do reconhecimento do ciclo de estudos, neste caso concreto, o Mestrado em Treino de Alto Rendimento- Futebol, é possível obter o TPTD (Título Profissional de Treinador de Desporto) do Grau II, que é o diploma que permite o acesso legal ao exercício das atividades de Treinador,

como é possível verificar ao abrigo do Artigo 6º da Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro (*“1 - Podem ter acesso ao título profissional de Treinador de desporto de uma dada modalidade desportiva os candidatos que possuam um dos seguintes requisitos: a) Cursos técnicos superiores profissionais, cursos superiores que confirmam grau académico ministrados por instituições de ensino superior, na área de formação de educação física ou desporto acreditados e/ou registados nos termos da lei;”*). No entanto, importa ressaltar que apenas são reconhecidas ambas as componentes, isto é, componente geral e específica, mediante a realização do Estágio profissionalizante, ao contrário do que aconteceria caso a opção passa-se pela realização de uma dissertação, estando este reconhecimento ao encargo do IPDJ, I. P., tal como é possível constatar no ponto 4 do Artigo 6º da mesma Lei (*“4- O reconhecimento dos cursos previstos na alínea a) do n.º 1, para efeitos de atribuição do título profissional, é da competência do IPDJ, I. P., sendo efetuado por despacho do presidente do conselho diretivo do IPDJ, I. P., precedido de parecer fundamentado da federação desportiva que regulamenta a respetiva modalidade, a emitir num prazo de 30 dias”*).

Posto isto, o documento do relatório de Estágio encontra-se dividido em sete partes com vista à obtenção de um documento organizado e de fácil entendimento.

A introdução agrega em si o estado de conhecimento e das boas práticas da área, assim como um fugaz enquadramento sobre a atuação. Apresenta ainda os objetivos e o enquadramento legal e institucional do Estágio, bem como a estrutura do relatório de Estágio.

De seguida, no capítulo da contextualização da prática, serão abordados aspetos não só relacionados com a instituição de Estágio, que vão desde a filosofia e objetivos do clube até à caracterização dos seus recursos, como também aspetos relacionados com o contexto de natureza funcional, onde serão descritas as funções enquanto Treinador Estagiário.

Adiante, já no capítulo do desenvolvimento da prática, serão expostos os objetivos e expectativas sobre o Estágio, os conteúdos tático-técnicos, os

objetivos para a época desportiva, o Modelo de jogo idealizado, assim como todo o conjunto de reflexões realizadas durante o decorrer da época desportiva

Posteriormente, estando necessariamente ligado ao contexto, o capítulo do desenvolvimento pessoal e profissional, engloba uma análise profunda sobre todo o processo e como é que este contribuiu para o desenvolvimento não só enquanto Treinador, mas também enquanto pessoa.

Mais à frente, nas considerações finais, farei uma síntese sobre os aspetos chave e as principais reflexões do relatório.

Como remate final, estarão as referências bibliográficas que serviram de suporte ao longo de todo o processo, bem como os apêndices, resultado da época desportiva, que auxiliaram na mesma medida durante todo o processo.

1.1- O Treinador: da concepção à liderança

“A excelência é um processo de evolução, de aprendizagem cumulativa, de aperfeiçoamento incremental”.

Kerr, 2016

O treino desportivo é complexo, dinâmico, situado e multifacetado e envolve processos inerentemente ambíguos (Potrac, Jones, & Armour, 2002). Além disso, este está firmemente incorporado em contextos sociais, históricos e culturais específicos (Cushion, Armour, & Jones, 2006). A metáfora que compara o Treinador a um orquestrador (Jones & Wallace, 2005) destaca a natureza dinâmica e complexa do treino desportivo, contrastando fortemente com as representações idealistas e reducionistas que ainda dominam a pesquisa e a educação (Bjørndal & Ronglan, 2019). Ser Treinador implica, por isso, um conhecimento multidisciplinar, para que este detenha a mestria necessária para uma prática de qualidade nos mais diversos domínios de intervenção.

Todavia, o Treinador deve estar perfeitamente lúcido de todo o processo, olhando não só para o atleta de uma forma holística, percebendo-o como pessoa, como também para o seu processo de treino, refletindo acerca da forma e das razões como intervém no mesmo. Porque, replicar o sucesso de outros não é indutor de sucesso. Para Garganta (2004) o papel do Treinador não deve ser entendido nos limites restritos do “técnico”, do instrutor ou dos adestrados, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, introduzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo. A função do Treinador é, pois, ampla e muito suscetível, porquanto sujeita a flutuações de humor, quebras psicológicas, depressões, fadiga, acompanhados de uma sensação de isolamento, embora, em contrapartida, temperada com a uma dose de exaltação e de heroicidade. Os jogadores e as equipas de Futebol tornam-se excelentes quando os respetivos comportamentos fluem em função de ideias e intenções, isto é, quando se convertem em instrumentos da sua própria vontade e expressão (Garganta, 2015a). Sem subalternizar o resultado desportivo, ao

Treinador de uma equipa compete-lhe, também, ser um cultor do sentido estético do Futebol, afirmando-se como um indutor de modos de jogar edificantes, não só para quem joga, mas também para quem assiste ao jogo (Garganta, 2004).

Frade (citado por Silva, 2007) refere que é por demais evidente que “Ser Treinador” exige um conhecimento multidisciplinar, uma vez que o Treinador deve ter uma ação decisiva em todo o processo evolutivo da equipa, aplicando diretamente um conjunto de conhecimentos que vai adquirindo, fruto da evolução, do treino, da competição, das ciências que os apoiam e da sociedade. O desafio do Treinador, posicionado no centro de um vasto leque de informações, é gerir os treinos dos seus atletas, é decidir em que intervir e quando fazê-lo. A aprendizagem, as decisões e as ações dos Treinadores refletem uma dinâmica entre o “científico” (conhecimentos, entendimento, princípios e dados) e o “social”.

Os problemas que os Treinadores enfrentam nunca serão resolvidos de forma definitiva. Como tal, os Treinadores necessitam de contrabalançar preocupações que aparentemente são contraditórias, como cumprir objetivos a curto e longo prazo, manter a disciplina e promover a criatividade, equilibrar a necessidade de individualização versus a necessidade de comunidade, e prover tanto estrutura como flexibilidade (Bjørndal & Ronglan, 2019). Neste sentido, o jogo de Futebol deve ser entendido como um sistema de perfil caótico, composto por acontecimentos caracterizados pela aleatoriedade, imprevisibilidade e sensibilidade as “condições iniciais” (Dunning; Garganta; e Garganta & Cunha e Silva citados por Almeida, 2016). O mesmo autor, citando agora Guilherme e Stacey refere que a aleatoriedade é notada pelas ações apresentadas no jogo não seguirem uma lógica sequencial e ainda acontecerem de forma não linear. Assim, a aleatoriedade destas situações/problemas durante o jogo proporciona aos elementos diferentes soluções, que dependem diretamente dos conhecimentos específicos, da interpretação e das referências que os jogadores possuem sobre determinado acontecimento, caracterizando assim a imprevisibilidade do jogo. Taleb (2014) refere que, ironicamente, os chamados sistemas caóticos, aqueles que experimentam um tipo de variação chamado caos, podem ser estabilizados com a aleatoriedade. Oliveira e colaboradores

(2006) referem também que o jogo de Futebol pode ser entendido como um sistema caótico com organização fractal. Quando parece existir o caos é possível existirem regularidades organizacionais, isto é, modelar e padronizar uma dada forma de jogar. Por fim, a sensibilidade às condições iniciais é caracterizada pela constante alteração dos acontecimentos devido as diferentes tomadas de decisão dos jogadores perante aos problemas encontrados, sendo que esta decisão condicionará a decisão e ação seguinte do jogador e da equipa, modificando a sequência, a lógica e o resultado do processo. Como tal, quando nos reportamos à “inteligência de jogo” e à “tomada de decisão”, não pretendemos invocar, forçosamente, aptidões conscientes e deliberadas, nem tampouco abstratas ou invariáveis. Referimo-nos, sobretudo, a capacidades suscetíveis de modificação através de ajustamentos dinâmicos específicos, ou seja, uma “inteligência corporal” dinâmica e atualizável (Garganta, 2013).

"Guardiola ... às oito da manhã, está lendo o relatório que Mona Nemmer, a nutricionista, lhe passou. Está irritado. Apenas quatro dos catorze atletas que atuaram ontem contra o Nuremberg jantaram no restaurante dos jogadores na Allianz Arena. Para Guardiola, esse é um assunto prioritário, porque a completa recuperação fisiológica após o esforço depende de uma boa alimentação nos minutos depois do final da partida. Evidências científicas indicam que a ingestão dos nutrientes necessários deve acontecer na hora imediatamente posterior ao jogo. É o que se chama de "janela metabólica". Outros estudos ampliam essa janela por até duas horas, ou um pouco mais. De qualquer modo, a ingestão de carboidratos e de certa quantidade de proteína é imprescindível para uma recuperação que permita enfrentar uma série de jogos a cada três dias."

Perarnau, 2014

Esta passagem sobre Guardiola, descrita por Perarnau é, sem dúvida, um exemplo de como o treino e a abordagem do Treinador tem de ser expressamente ampla e envolvente a todos os níveis, para que comporte em si as mais diversas áreas de intervenção.

Deste modo, diversos estudos de Jones (citado por Mesquita et al., 2012, p. 46) referem que mais do que perceber o “quê” e o “como” treinar, procura-se descobrir “quem” é o Treinador. Porque não importa apenas perceber o que é que determinado Treinador executa na prática, mas importa também perceber porquê que optou por aquilo em detrimento de algo completamente distinto. José Mourinho (“*Special One*”) afirma que “o mesmo exercício aplicado em campo, por dois Treinadores diferentes, não é o mesmo exercício, e as mesmas palavras, não são as mesmas palavras”. O mesmo Treinador, assegura ainda que “qualquer um pode usar os meus exercícios, qualquer pessoa pode usar as minhas palavras, mas ninguém terá os meus resultados” (Castles citado por Mesquita et al., 2012, p. 47). Perarnau (2017) refere também que, aqueles que queiram replicam Guardiola como o Treinador do eterno *tiki-taka* não terão entendido nada dos seus sete anos como Treinador.

É importante construir uma base de conhecimento sólida, e a partir daí dar asas à imaginação e ao conhecimento, adaptando-se ao contexto onde se encontra inserido. Importa então realçar que, a formação e a aprendizagem são extremamente importantes, mas devem ser vistas como um ponto de partida na longa caminhada a percorrer pelo Treinador, devendo o mesmo ser curioso e arduamente trabalhador no sentido de colocar o conhecimento que tem e a suas ideias sempre em constante aprimoramento. Isto remete-nos para a necessidade de se promoverem ambientes de aprendizagem que desafiem intelectualmente os Treinadores, caso contrário, sem esse estímulo, os Treinadores podem tornar-se seres unicamente miméticos, por outras palavras, instrumentalizados para práticas de *coaching* instaladas.

Dessa forma, decorre a necessidade do Treinador construir um conjunto de conhecimentos simultaneamente especializados e ecléticos, aliados dum forte código deontológico (Mesquita citado por Campos, 2015). Tal como referem Trautwein & Ammeram (citado por Campos, 2015) a aprendizagem experiencial, ou seja, em exercício, é assumida com uma fonte essencial de aprendizagem para o Treinador em formação. Por conseguinte, o processo formativo apresenta um papel preponderante na construção do “EU” Treinador (entenda-se Identidade), uma vez que é durante essa fase que pode ser desenvolvido o

pensamento criterioso, diferenciado, reflexivo e autônomo, tendo em vista o mais alto patamar da prática desportiva. Contudo, o estudante-estagiário é, habitualmente, desconhecido enquanto Treinador, por vezes também enquanto atleta, gerando-se o problema de conquistar confiança e credibilidade, na medida em que estas não são assumidas *à priori* (Afonso et al., 2016). No entanto, é precisamente enquanto estudante-estagiário que o Treinador pode conquistar essa credibilidade, precisamente através da demonstração de competência, tendo um olhar diferenciado sobre a prática, dando o máximo a cada momento. Não deve por isso aguardar pacientemente presumindo que lhe darão essa confiança e credibilidade sem as competências necessárias para tal. Citando estudos de Mesquita e colaboradores e de Trautwein & Ammerman, Campos (2015) refere que o Estágio oferece ao Treinador aprendiz uma experiência no contexto real da prática, aliado à supervisão por alguém dotado de maior experiência, com o qual possa aprender, partilhar e questionar. Afonso e colaboradores (2016) referem também o Estágio como “momento formativo por excelência”. O mesmo autor refere ainda que o conhecimento deve ser apreendido na interface da teoria com a prática, das crenças epistemológicas com os problemas diários emergentes do processo de treino.

É fruto destas aprendizagens e partilhas, que o Treinador desenvolve as suas crenças e princípios com vista à criação da sua identidade, do seu “EU”. Porém, não se pense que essas crenças e esses princípios, caracterizadores da identidade do Treinador são imutáveis no tempo. Acontece, ou devemos laborar, precisamente no sentido contrário, isto é, tentarmos ser melhores a cada dia na execução das nossas funções de Treinadores, apesar de nunca perdermos o núcleo que nos caracteriza. Campos (2015) cita Wenger quando este se refere à identidade como “multiforme, dinâmica e relacional, não constituindo, por isso, um conceito monolítico”. Estudos realizados por Jones e por Mesquita (citado por Campos, 2015) referem-se também à identidade como um “processo de constante renovação, para a qual muito contribuem as experiências vivenciadas”.

O aprimoramento da identidade deve resultar numa prática mais adequada, levando, por isso, a um jogar de qualidade superior a cada momento,

ou seja, “manter a identidade de jogo, mas ser diferente a cada dia e durante cada partida” (Perarnau, 2017). O Treinador Rui Faria (Fernandes citado por Gaitero, 2006) expressa a sua convicção expondo: “se o Treinador acredita na sua forma de jogar e que com aquilo vai atingir os seus objetivos não deve a meio alterar só porque os resultados não aparecem. Pode, eventualmente, alterar alguns aspetos desde que isso não perturbe a complexidade da organização”.

Damásio (citado por Pinho, 2009) refere que os líderes de grande qualidade imaginam o projeto, nas grandes linhas e nos pormenores da sua organização, e imaginam as variações possíveis no seu desenrolar. Nesse sentido, o projeto não se limita a uma transmissão de informação, por mais valiosos que sejam os esquemas de organização e as estratégias de abordagem. É fundamental que a transmissão inspire um imaginário ao mesmo tempo disciplinado pelas metas do projeto, mas suficientemente flexível para que permita, em certas circunstâncias desvios criadores. Goleman (citado por Pinho, 2009) define a inteligência emocional pela capacidade de um indivíduo em se motivar, em se empenhar mesmo quando fracassa, em controlar os seus impulsos, ou seja, em regular, os próprios estados de ânimo. Alega ainda que, é uma inteligência capital na criação de empatia e confiança com os outros.

Em suma, apesar de não existir uma receita para se “ser Treinador” de excelência, Treinadores com “mente de qualidade” capacita os mesmos a serem capazes de aplicar apropriadamente os conceitos teóricos aos problemas que emergem da prática, a implicarem-se cognitivamente e emocionalmente na atribuição de significados às decisões e ações correntes nos ambientes de prática (Mesquita, 2017).

“Quando era mais jovem, o meu instinto era tentar controlar tudo. Devo ter automaticamente presumido que assumir toda a responsabilidade era a melhor e mais rápida forma da tarefa ser cumprida. Nunca ninguém me explicou que trabalhar com outras pessoas e por intermédio delas é de longe a maneira mais eficaz de fazer as coisas — supondo, é claro, que essas pessoas entendam o que se quer e estejam dispostas a seguir as

instruções. Aos poucos, comecei a compreender que essa é a diferença entre a administração e a liderança.”

Ferguson & Moritz, 2016

De acordo com Chelladurai (1978, 1990, 1993) quanto mais o Treinador conseguir obter uma congruência entre os comportamentos que assume e aqueles que lhe são exigidos pelo contexto e os que são preferidos pelos atletas, maior é a possibilidade de aumentar a satisfação dos praticantes e o rendimento das equipas. Assim, olhando para a definição de Barrow (1977) que parece reunir maior consenso entre teóricos e investigadores, este entende a liderança como um processo comportamental tendo em vista influenciar indivíduos ou grupos no sentido de alcançarem os objetivos definidos.

Veja-se que, por vezes, o recurso às tecnologias cada vez mais sofisticadas e complexas, nem sempre é sinal de progresso e cientificação, dado que, não raramente, as mesmas funcionam como material de camuflagem de insuficiências pedagógicas e organizativas. Acresce que a forma de treinar é tão importante quanto o próprio conteúdo, dado que as incompetências comunicativas e motivacionais do Treinador podem anular os objectivos e desmobilizar os jogadores, distanciando-os do percurso idealizado. Como o treino e o jogo não são equações, mas eventos com história, feitos com gente, a gestão criteriosa de recursos para se alcançar um ou vários alvos, depende da capacidade para resolver conflitos. Neste caso, impõe-se uma escolha, de entre várias alternativas de intervenção possíveis, o que significa que entra em jogo a denominada competência estratégica, nomeadamente no que concerne aos aspetos da comunicação (Garganta, 2004).

Surge, por isso, a necessidade de conjugação de uma estrutura técnica suficientemente holística nos diversos domínios que o Futebol envolve, com o objetivo de criar uma abrangência cada vez maior do corpo técnico. Apesar disso, importa reter que “ter alguém que te ajude a liderar é mais difícil do que ter alguém que te ajude a treinar”. Segundo Araújo (2010) o ato de liderar tem como finalidade a obtenção da participação voluntária dos membros da equipa para o atingimento dos objetivos deste. Daqui se depreende, antes de mais, que

a liderança é uma atividade coletiva, visto que só há líderes se existirem liderados (Barreto & Zenaro, 2014). Bob, Gram & Lois (citado em Armour, Jones, & Potrac 2003) afirmam que os Treinadores consideram preponderante a necessidade de valorizar, respeitar e cuidar dos jogadores de modo a conseguir retirar o melhor de cada um e do coletivo na competição.

A gestão de recursos humanos ou de humanos com recursos, remete-nos para a capacitação que o Treinador deve apresentar para saber lidar com os jogadores e outros intervenientes, aprendendo a influenciá-los, dentro dos limites éticos assentes na sociedade, e a saber gerir situações conflituosas, ambíguas e problemáticas, apanágio do quotidiano da atividade do Treinador, algo que se constitui como elemento diferenciador do sucesso profissional.

Assim sendo, torna-se facilmente perceptível que as pessoas não atuam enquanto indivíduos isolados, autossuficientes, mas enquanto membros de grupos sociais, estando sempre, em maior ou menor grau, sujeitos a influências de normas comuns, sejam estas explícitas ou implícitas (Coser & Rosenberg e Stets & Burke citados por Afonso et al., 2016), tendo o Treinador que assegurar que todos sabem o lugar que ocupam na estrutura e o que é esperado deles do ponto de vista individual.

1.2- Equipa: um sistema complexo

"Muito embora estejam exaustos pelo esforço e pela concentração, no final do treino os atletas pedem licença a Guardiola para correr um pouco num morro próximo. O técnico brinca comigo: "Diga-me, você que conhece atletismo, serve para alguma coisa essa corrida contínua, além de fazer mal para as costas?". Ele ri e prossegue: "Quando voltarem, acreditarão que treinaram pesado, porque correram quinze minutos. Mas é um efeito placebo. Eles acham que os exercícios de posição e conservação não exigem da parte física". O técnico, na realidade, brinca com uma coisa séria: o tipo de treino que adota é condicionado pelos seus princípios de jogo e sempre, sempre, possui características técnico-táticas. São treinos que não se limitam a trabalhar o físico. Que não incluem tiros de velocidade

ou de resistência nem sessões de levantamento de peso. Compreendem somente atividades físicas pontuais para melhorar as condições de algum atleta que esteja de volta após uma lesão."

Perarnau, 2014

Morin (citado por Silva, 2014) refere-nos que o sistema é um «todo» constituído pelas relações dos seus constituintes. Neste seguimento, o «jogar» expressa as relações de cooperação entre os colegas e de oposição com os adversários. De acordo com esta conceção, o jogo é um sistema de "sistemas". O mesmo autor cita Pascal que considera impossível "conhecer as partes sem conhecer o todo, como conhecer o todo sem conhecer particularmente as partes". Analogamente podemos dizer que para conhecer a equipa como uma totalidade devemos compreender as relações dos seus jogadores, do mesmo modo que para conhecer estas relações (como partes do jogo) temos de compreender a equipa. Em concordância com esta ideia, Mourinho (2003) refere-nos que a melhor equipa não é a que tem melhores jogadores, mas a que joga como uma equipa. Através desta perspetiva, este Treinador considera que mais importante do que ter um conjunto de jogadores, é fundamental que estes se relacionem de modo a criarem uma unidade coletiva. A dinâmica relação de cooperação e oposição promovida entre as interações dos jogadores das diferentes equipas com o meio envolvente, determinarão o nível de complexidade do sistema (Guilherme, 2004). Tamarit (2007) classifica uma equipa de Futebol como um sistema aberto, adaptativo e homeostático, na medida em que se auto ajusta de forma interna em função do contexto existente.

Deste modo, são as relações e interações entre os jogadores que tornam o jogo numa atividade coletiva (Cunha e Silva, 1999). Assim, citando Frade, Guilherme e Garganta, Silva (2014) refere que a natureza do jogo caracteriza-se pela dinâmica das relações de cooperação dos colegas da equipa para transcender os propósitos adversários, e por isso, os problemas que se colocam às equipas e jogadores são de natureza tática. Almeida (2016) citando Garganta, e Garganta & Gréhaigne, refere que a interação entre os jogadores, promove uma organização funcional única para cada equipa, formada pelas competências

e capacidades dos seus elementos e consoante a qualidade das respetivas relações desenvolvidas pelo projeto coletivo de jogo proposto pelo Treinador, ao que Oliveira (citado por Gaiteiro, 2006) denomina de “interação específica”.

No meio de toda esta complexidade importa encontrar um termo “certo” para cada contexto, a cada momento, entre os princípios e ideias do Treinador e aquilo que é o “desejado” pelo(s) atleta(s), envolvendo inúmeras vezes, a título de exemplo, situações que o único “resultado” seja placebo, tendo sempre presente a ideia de que, como refere Taleb (2014) “no contexto correto, os agentes de stress são informação”. Contudo, situações como o exemplo referido por Perarnau, aquando da passagem de Guardiola pelo Bayern Munich, ocorrem de forma recorrente no dia a dia das equipas. Apesar disso, ideias pré-definidas como o exemplo retratado, podem e devem ser desmistificadas aos poucos. Perarnau (2017) numa passagem, refere-se a Guardiola como: “Adaptação. Eis aqui um traço desconhecido de Guardiola. Adaptação aos jogadores, ao contexto, ao rival e às circunstâncias”, e acrescento, transpondo agora para os jogadores, adaptação destes a novas “realidades”, a novos métodos de trabalho, diferentes daquilo que habitualmente esperam. O que nos leva à ideia referida por Guilherme (2004) quando diz que o desenvolvimento dos conhecimentos específicos dos jogadores como forma de potencializar os seus desempenhos coletivos e individuais, passa fundamentalmente pela criação e operacionalização de processos de treinos com contextos específicos, que atendam a diversidade de constrangimentos relacionados com o jogo.

1.3- Do treinar ao jogar: relação intrínseca

“... os princípios de jogo são padrões com variabilidade intrínseca, que devem assumir plasticidade e potenciar a diversidade, sendo por isso simultaneamente includentes e excludentes, são abertos tendo necessariamente que ser fechados, seletivamente abertos e fechados (Maciel citado por Tobar, 2018). Por isso é que falamos de princípios e não de fins, isto é, dão espaço para que a criatividade dos jogadores se manifeste constantemente, permitindo que os mesmos interpretem as

circunstâncias e ajam "livremente". Coloco livremente entre aspas porque embora os jogadores sejam livres para agir e utilizar a sua criatividade e qualidade para dar respostas eficazes perante os acontecimentos no "aqui e agora", eles fazem-no sobrecondicionados pela matriz, que é a ideia de jogo."

Tobar, 2018

Procurando uma definição de princípios de jogo, Guilherme (citado por Silva, 2014) explica que “o princípio é o início de um comportamento que um Treinador quer que a equipa assuma em termos coletivos e os jogadores em termos individuais”. Deste modo, os princípios de jogo potenciam determinados comportamentos. Assim, os princípios de jogo permitem ao Treinador desenvolver determinadas regularidades comportamentais dos jogadores, organizando as suas relações e interações. Portanto, privilegia uma “ordem” no desenvolvimento do jogo tornando-o determinístico, ou seja, torna a previsibilidade incalculável dos acontecimentos numa imprevisibilidade potencial (Frade, 1998). A compreensão dos enredos da performance em Futebol requer ideias e conceitos que permitam perceber como se organizam os comportamentos dos jogadores e das equipas, face aos constrangimentos que emergem no decorrer do jogo (Garganta, 2015b). Guilherme (2004) considera que é importante que “o Treinador saiba muito bem aquilo que pretende da equipa e do jogo, que tenha ideias muito concretas relativamente às variantes/padrões que pretende que a sua equipa e os respetivos jogadores manifestem”. Reforçando este aspeto, José Mourinho (citado por Oliveira et al., 2006) afirma que é fundamental que os jogadores compreendam as suas ideias, ou seja, a sua filosofia de jogo para que deste modo, possam ter comportamentos ajustados ao que pretende. Assim, esta ideia de jogo a que se aspira, é a Finalidade do jogar, e por isso, o Modelo de Jogo. Segundo Frade (citado por Silva, 2014) o Modelo é como uma “pedagogia de projeto” que deve estar constantemente a ser visualizado, assumindo-se no elemento causal do futuro, ou seja, no referencial que se pretende atingir. Desta forma, o Modelo é o jogo que se pretende e, portanto, vai orientar as decisões face a esse

propósito. Evidenciando a importância deste Modelo de Jogo, o mesmo autor afirma que o jogar é uma organização construída pelo processo de treino, face a um futuro que se pretende atingir. Assim sendo, esclarece que o processo configura o jogo fazendo emergir determinadas regularidades no comportamento da equipa e jogadores. Para isso, a ideia de jogo terá um papel fundamental na forma como se treina e, quanto mais coerente for, mais sentido fará o processo, uma vez que a prestação do praticante ou da equipa será o espelho do modo como se treina (Castelo, 2002). Podemos então entender, como defende Castelo (1996), que o Modelo de Jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize.

Deste modo, este está intrinsecamente dependente de quem, efetivamente, o coloca em prática, e dessa forma “a maneira como o indivíduo apreende e interpreta a informação depende da sua experiência, dos seus valores, das suas aptidões, das suas necessidades e das suas expectativas. Segundo Abravanel (citado por Silva, 2014) temos tendência para reter os dados que são compatíveis com as nossas convicções e as nossas ideologias, e que nos convêm, e o Treinador deverá, por isso, “desenvolver metodologias de treino consentâneas” (Garganta, 1997), tendo como interlocutores primordiais os jogadores, visando potenciar e maximizar as suas qualidades/capacidades, sempre de acordo com o Modelo de Jogo idealizado (Vieira, 2019). Castelo & Matos (2009) consideram que treinar sem um referencial ao nível do jogo terá como resultado a impossibilidade de afirmação de uma equipa, assim como treinar todos os cenários possíveis se afigura como um erro.

Sendo o Modelo de Jogo uma organização construída pelo processo de treino, Guilherme (2014) refere que “quando falo em momento de treino falo em momento de aprendizagem”. Através desta ideia procuramos evidenciar a importância da articulação específica dos subprincípios, subprincípios de subprincípios e sub-sub-subprincípios. Reforçando este conceito, Faria (2002) afirma que “é fundamental a articulação dos princípios e também a articulação dos subprincípios dentro de determinado contexto”, ou seja, do Modelo de Jogo. Em conformidade, Guilherme (2014) refere que a interação dos princípios é determinante para a qualidade do “jogar”, acrescentando que a articulação entre

os subprincípios e os sub-subprincípios é também fundamental. Por outro lado, o mesmo autor refere ainda que “os princípios não assumem todos a mesma importância e por isso, há uma hierarquização de princípios”. Devemos, portanto, “ligar uns princípios aos outros, hierarquizá-los” (Frade, 2003).

A Especificidade assume, em função disso, uma preponderância enorme. Este é um conceito qualificador de uma relação entre diferentes variáveis. Essa relação de interação entre as variáveis representam a informação específica de um determinado contexto (Gibson; Laughlin citados por Guilherme, 2018). O mesmo autor, refere ainda que a Especificidade é um sistema informacional dinâmico que emerge do modo de interação dos intervenientes do contexto, ou seja, as ideias de jogo do Treinador e os jogadores. É um conceito complexo, sistémico e dinâmico, sendo que cada contexto (entenda-se cada equipa) tem a sua Especificidade, isto é, o seu sistema informacional (Guilherme, 2018). Silva (2019) refere que para estabelecer linhas de pensamento comuns nos jogadores e criar uma identidade própria da equipa, é preciso que o Treinador aplique exercícios de treino específicos do modelo de treino, que promovam situações onde possam ocorrer os comportamentos pretendidos relativos ao seu modelo de jogo e que este os explique, para que os atletas entendam quais os objetivos, corrija os aspetos negativos e enalteça os aspetos positivos, e reforce no final dos exercícios/treino a ideia do que de positivo e negativo aconteceu.

Quanto aos princípios metodológicos que advêm deste supraprincípio, que é a Especificidade, podemos dizer que o princípio das Propensões se refere à modelação de contextos de propensão/exercitação que permitam o aparecimento do que se quer treinar com elevada regularidade, com o objetivo de criar contextos relativos ao nosso jogar (Tobar, 2018). Assim, trata-se de permitir que o contexto seja o mais favorável ao aparecimento dos propósitos que se querem alvo de repetição sistemática, ao invés de quaisquer outros (Silva, 2019).

A competição constitui-se num momento fundamental do processo uma vez que confere sentido ao processo de treino, existindo autores que a consideram como parte do treino. Silva (2014) refere que é um momento muito importante para criar o jogar que pretende, sendo o que sustenta o que é

desenvolvido pelo processo de treino. Em virtude disso, tal como refere Frade (2004), o treino não se dissocia da competição uma vez que considera que “tão relevante quanto a dinâmica do treinar, é a própria dinâmica do competir”. Torna-se assim imprescindível que a preparação esteja claramente sintonizada com o tipo e o nível de jogo que se pretende criar. Mais concretamente, as situações a propor no treino deverão enfatizar as “variáveis especificadoras” do Modelo/Conceção de Jogo, de modo a que o transfere do treino para a competição se faça do modo mais natural e económico possível (Garganta, 2015a). O processo de treino apresenta, assim, como variável substantiva os exercícios efetuados que se vão relacionar, positiva ou negativamente, com o rendimento desportivo (Ramos, 2003).

Tobar (2018) refere que tendo em conta o princípio da Progressão Complexa, tal como o nome diz, devemos entendê-lo como algo complexo e nunca linear. Por um lado, porque permite que a longo prazo a aquisição de um jogar e a sua evolução possa ser mais complexa, partindo, no entanto, de um ponto inicial menos complexo. Por outro lado, diz-se que não é linear por ser um processo dinâmico, que implica avanços ou retrocessos, mas sempre em torno de um referencial, isto é, a nossa ideia de jogo. Este princípio obriga, ainda, a hierarquizar prioridades, ou seja, é fundamental definir os aspetos a serem abordados, de forma que inicialmente comecemos com o fundamental e menos complexo e, posteriormente, o processo de complexificação relativamente ao nosso jogar possa ser maior. O mesmo autor, continua dizendo que num plano mais a curto prazo, este princípio ajuda na regulação e gestão do nível de complexidade de cada treino nos diferentes dias do morfociclo, de acordo com a dinâmica esforço-recuperação inerente a cada dia e à interação dos diferentes princípios.

Importa ainda ter em conta o princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, que é um princípio intimamente ligado com a dinâmica esforço-recuperação. Tendo em conta que em termos biológicos seria impossível manter o mesmo registo em termos de desempenho ao longo do morfociclo padrão, existe uma preocupação em distribuir semanalmente diferentes padrões de esforço (Tobar, 2018). Assim, conseguimos que a equipa esteja em condições

de poder treinar e competir nas máximas condições de rendimento. Maciel (2011) refere que este princípio metodológico tem como propósitos induzir nos jogadores uma habituação a uma lógica de relação entre recuperação desempenho, e assegurar que a equipa se apresente fresca nos momentos de competição sem que para isso hipoteque a possibilidade de evolução do jogar, precisamente pela relação que estabelece e contempla entre treino-competição.

Um outro aspeto bastante importante tem que ver com a Representatividade dos exercícios. O conceito de Representatividade reporta-se à organização das condições de um contexto que é reproduzido de forma a representar o ambiente comportamental, informacional e funcional do contexto real (Brunswick citado por Silva, 2019). No que diz respeito ao Futebol, os exercícios de treino pretendem recriar cenários de jogo, com objetivos definidos, com os quais se pretende desenvolver as diferentes capacidades e competências dos praticantes (Guilherme, 2013). Assim, o mesmo autor refere que os exercícios de treino são considerados representativos se as condições de prática permitirem a criação de informação que instigue os jogadores a desenvolverem capacidades e competências cognitivas, percetivas, decisórias e motoras adaptadas às exigências competitivas. A relação entre a Representatividade e a Especificidade é muito importante. A Especificidade condiciona e direciona tudo o que se realiza no processo de treino, enquanto que a Representatividade é a adequação das informações dos exercícios aos contextos reais (Guilherme, 2004) e por esse motivo, torna-se preponderante que os exercícios sejam os mais específicos e representativos possíveis.

Para que as situações de ensino/aprendizagem levem à assimilação dos comportamentos desejados, o planeamento da sessão de treino assume um papel fulcral no que respeita à transmissão de conhecimento entre o Treinador e os seus jogadores. Como tal, impõe-se que o exercício seja compreensível e ofereça condições para ser repetido. Contudo, esta repetição deve ser orientada para o que o jogo pede aos jogadores. É por esta razão que é determinante treinar como se joga (Barbosa, 2014) e jogar como se treina. Isto porque, exprimir o talento é algo que leva tempo e exige treino. A rotina tem de potenciar esse treino, em vez de o suprimir ou substituir. Posto isto, diríamos que antes de

se entregar a um processo de treino, pode existir um talento, mas o jogador só existe depois disso (Garganta, 2004).

1.4- Futebol: criativamente cerebral

“A criatividade e o inesperado estão relacionados com a capacidade de, a partir de ações ambíguas e simulações, criar surpresa no adversário.”

Garganta & Cunha e Silva, 2000

“O Futebol é sobretudo inteligência”.

Frade, 2005

O ato tático em Futebol desenvolve-se e realiza-se através dum complexo mecanismo que engloba a perceção, a análise da situação, a decisão a tomar e a execução, resultando este na aplicação criadora do saber das diferentes capacidades e de um saber fazer (Garganta, 2002).

Todo o processo, devo por isso contemplar a inteligência, uma vez que, tal como refere Lapa (2009) “o jogo de Futebol precisa de inteligência para poder potencializar todas as suas virtudes”. Essa inteligência, que poderá surgir por via da tomada de decisão e/ou através da forma como o jogador soluciona os problemas, que vão surgindo com o decorrer do jogo e do treino, trará um “sentido ao jogar” (Maldini, 2020).

Face aos constrangimentos próprios do jogo de Futebol, o jogador tem que constantemente tomar decisões e solucionar problemas, exigindo-se dele atitudes táticas constantes, as quais são condicionadas pelas regras jogo, pelo tempo, pela perícia dos praticantes, pelo seu estado emocional e de fadiga (Araújo, 2005), e espaço. Segundo Garganta (1997) são também condicionadas pela capacidade mental de antecipação do comportamento dos adversários e da ação que os companheiros preveem realizar-se num determinado contexto de jogo.

Lapa (2009) refere que os jogadores com inteligência de jogo, não são melhores apenas porque possuem melhor qualidade técnica, que os leva a

desequilibrar os sistemas complexos de jogo do adversário, criando neles o caos e a desordem, retirando daí benefícios para a sua equipa. São melhores porque conseguem pensar mais rápido e melhor, porque conseguem tomar decisões adequadas às circunstâncias do jogo. São melhores porque conseguem posicionar-se racionalmente no espaço de jogo. São melhores porque consegue responder bem aos constrangimentos emocionais que o jogo apresenta. São melhores porque conseguem ser equilibrados em todos os momentos de jogo. Araújo & Volossovitch (2005) afirmam que “os jogadores peritos têm a capacidade de depressa perceberem (“ler”) as mudanças relevantes que acontecem no jogo, mesmo quando essas mudanças são subtis ou estão prestes a acontecer”.

***"Sem equipa
nenhum jogador cresce,
mas só boa equipa fica
se ser bom jogador acontece."***

Frade, 2015

A tarefa essencial do treino no Futebol, é a de que todas as suas dimensões sejam formandas e aperfeiçoadas em conjunto, que contemple a interação de todas as dimensões (Gaitero, 2006). O todo não é nada sem as partes, como as partes não são nada fora do todo (Morin, 1991). Pede-se, portanto, jogadores dotados de uma inteligência de jogo, que possibilite e potencie o coletivo, como também um coletivo robusto, com ideias, capaz de potenciar o individual.

A criatividade desempenha um importante papel na resolução de problemas. Descobrir uma boa e criativa solução para um problema envolve a orientação consciente dos nossos processos mentais (Sternberg, 2005), procurando assim, novas visões e possibilidades (Lapa, 2009).

Decorrente do confronto entre dois sistemas complexos, o jogo de Futebol caracteriza-se pela alternância sucessiva de estados de ordem e desordem, de estabilidade e instabilidade, de uniformidade e variedade, movendo-se o

comportamento dos jogadores e das equipas no jogo (ainda que subjacentes a uma organização) entre os dois polos do sistema: o estabelecido, as regras e a inovação, o novo (Garganta & Cunha e Silva, 2000).

Garganta (2006b) considera que a dimensão técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência, e a capacidade tática dos jogadores e das equipas. Consequente, se a técnica serve a inteligência, serve igualmente a criatividade, pois todo o criativo, realizado em benefício da equipa, é um ato inteligente. Cunha e Silva (2008) refere que estar adaptado é estar preparado em todas as circunstâncias, em todos os minutos para incorporar uma situação diferente, uma adversidade qualquer, é ter flexibilidade e capacidade de incorporar o novo, muito maior do que aquela que teria se tudo tivesse sido programado. Araújo (2005) salienta também que, mais do que treinar para a mecanização, importa treinar para lidar com a incerteza e com a variabilidade das situações de jogo. Com todas estas ferramentas, o jogador constrói o seu sistema de hábitos, possui um repertório de saberes e com os seus recursos pode resolver vários problemas durante um jogo (Garganta, 1997). Problemas estes, que requerem dos jogadores um permanente apelo à inteligência enquanto capacidade de adaptação a um contexto em permanente mudança (Garganta, 1994).

Posto isto, se o único órgão do pensamento é o cérebro, porque o jogo reclama uma atividade cerebral, e se antes de ser uma preocupação física é uma inexorabilidade tática, consciente ou não, a sua transformação deve ser uma preocupação diária e permanente do Treinador (Gaiteiro, 2006).

Deste modo, tal como refere Lapa (2009) e tendo em conta tudo o que foi referido, é importante que, desde muito cedo o jovem atleta seja estimulado a pensar o jogo, já que sendo este eminentemente tático, o atleta tem de ser ágil e rápido na resolução dos problemas que vão surgindo, procurando encontrar uma resposta inteligente e criativa.

2- Contextualização da prática

2.1- Contexto institucional

2.1.1- Filosofia e objetivos do clube

O Sport Clube Nun'Álvares é um clube português localizado na freguesia de Recarei, concelho de Paredes, distrito do Porto, que foi fundado a 18 de janeiro de 1922. Tratando-se de um clube ainda em crescimento, este está por esta altura a situar-se e a compor-se no que se refere ao Futebol de formação, sendo um dos principais objetivos a captação de atletas para as suas equipas.

Após muitos anos a participar nos escalões mais humildes do Futebol distrital, a equipa sénior, na época 2009-2010, sagrou-se campeã da 1ª Divisão da Associação de Futebol do Porto alcançando dessa forma a Divisão de Honra da mesma associação. Em 2016-2017, após um 5º lugar na Divisão de Honra, foram promovidos à Divisão mais alta da Associação de Futebol do Porto, Divisão de Elite, permanecendo na mesma durante duas temporadas, acabando por regressar novamente à Divisão de Honra que disputa atualmente.

Os seus jogos em casa são disputados no Complexo Desportivo de Recarei, sendo que, o clube possui ainda um outro campo, o Campo do Calvário também situado em Recarei.

Uma vez que se trata de um clube a poucos anos de completar o centenário, existe desde logo uma cultura e uma exigência envolta ao mesmo. Existe necessariamente uma visão que visa a obtenção de rendimento desportivo, aliando ao futebol espetáculo, atrativo, que desperte o interesse de toda a massa associativa, toda uma cultura vencedora, pelo que a visão deve ser suficientemente holística tendo em conta toda a complexidade envolta ao contexto referido. Levando tudo isto em consideração, o clube tem o objetivo de a curto prazo alcançar a subida de divisão, permitindo assim retomar ao patamar onde militou durante algumas temporadas, a Divisão de Elite da associação onde compete.

Posto isto, tratando-se de um clube não só com visão do presente, como também com visão de futuro, leva a que exista um olhar cuidado sobre o que é o Futebol de formação, apostando ao longo das temporadas, não só em plantéis repletos de jogadores dotados de atributos e experiência, como também de

jovens atletas com alto potencial desportivo, rentabilizáveis a médio-longo prazo, o que inclui precisamente jogadores vindos das camadas jovens do clube.

Para finalizar, existe também a filosofia de domínio, ou seja, o gosto pelo jogar, pelo jogar bem, de na essência dominar o jogo, sendo que, o domínio de jogo não se limita necessariamente a uma posse de bola elevada em cada jogo. Significa sim que, qualquer que seja o modelo de jogo e as ideias do Treinador a exercer funções, todos os jogos tenham o cunho SC Nun'Álvares, tendo sempre em conta todas as variáveis que podem interferir com a aleatoriedade do jogo. Se na formação este aspeto é olhado tendo a qualidade do processo formativo como protagonista, no patamar sénior pretende-se um Futebol vistoso, chamativo, que leva a que esta ideologia esteja bem patente aquando da contratação quer de uma equipa técnica, quer de todos os jogadores. Depois de reunidos é exigido, como é evidente, um trabalho sério e competente de ambas as partes com vista a atingir todos os objetivos propostos.



Figura 1- Sport Clube Nun'Álvares



Figura 2 - Mística envolta aos jogos no complexo SC Nun'Álvares

2.1.2- Caracterização dos recursos

Dado tratar-se de uma equipa sénior, ainda que não tenha a capacidade daqueles que são clubes com outro tipo de capacidades financeiras ao nível distrital, esta possui todos os recursos necessários para desenvolver e alcançar o sucesso desportivo.

No que se refere à estrutura diretiva do clube, a gestão é feita por via de uma direção, gerindo aquilo que são as equipas seniores das diversas modalidades (futebol, futsal e andebol), bem como as respetivas formações. Esta gestão é feita de uma forma mais próxima quer por elementos da coordenação, quer pelos diretores desportivos.

Esse foi também, diga-se, um dos aspetos que me levou a escolher este clube para realização do Estágio, ou seja, a imensa positividade e ambição de crescimento envolta da estrutura do mesmo. Já tive a possibilidade de o sentir na época transata, onde fui Treinador principal na formação do clube no escalão sub15, e nesta época ocorreu exatamente na mesma medida. Onde, desde os diretores ao presidente, todos se mostraram a todo o momento dispostos a ajudar no quer que fosse tendo sempre a equipa como prioridade. Quando assim é todo o trabalho surge de forma harmoniosa alcançando, com maior facilidade, todos os objetivos traçados.

Passando agora para aquelas que são as condições físicas e materiais do clube, estas apresentam-se num bom nível, com um complexo desportivo constituído por um estádio (relvado sintético) de dimensões elevadas (105mx68m) para uso de todas as equipas de futebol do clube, por um pavilhão gimnodesportivo, sendo estes acompanhados por 8 balneários (5 balneários para as diferentes equipas, mais 3 para as equipas de arbitragem (utilizados pelas equipas técnicas), 1 gabinete médico, e uma sala de reuniões. O clube possui ainda um campo pelado disponível para todas as equipas que nele queiram treinar.

Olhando para aquilo que são os recursos ao dispor do clube, nomeadamente os recursos materiais, estes não colocam qualquer entrave ao desenvolvimento de um trabalho de qualidade por parte das equipas técnicas das diversas equipas sem que faltem, por exemplo, bolas, coletes, sinalizadores,

estacas, mini balizas, barreiras, entre outros. Para além dos aspetos referidos, o espaço para treinar também não é um obstáculo no clube que, no caso da nossa equipa, temos sempre o campo inteiro disponível, salvo raras exceções em que alguma equipa da formação esteja a terminar o treino quando estamos a iniciar o nosso já que, os seniores treinam sempre depois da formação. Tudo o que seja para além deste leque de material, já amplo, que o clube não disponha em determinado momento, a estrutura mostra-se sempre disponível para o adquirir sempre que demonstrada a necessidade da sua aquisição.

No entanto, esse também é um desafio para cada Treinador que trabalha no clube e no Futebol em geral, isto é, adaptar e/ou criar em função das condições existentes que, diga-se de passagem, são muito boas para um clube que compete no patamar distrital. Digo isto, porque existindo aquilo que é essencial ao jogo de Futebol, a bola, tudo o resto é supérfluo e perfeitamente possível de trabalhar sem, ou resolúvel através da criatividade e imaginação. Por exemplo, um dos exercícios que realizamos regularmente (dia de recuperação principalmente) e que é muito desejado pelos jogadores, é o futevolei. Neste caso, não existe propriamente uma rede de voleibol ou do género que possamos usar para, contudo, face a vontade de o fazer, adaptamos uma rede divisória com umas estacas e uma fita, que serve perfeitamente para o efeito.

2.1.3- Caracterização da equipa

2.1.3.1- Equipa técnica

No que se refere à equipa técnica, esta é, dentro de algumas restrições, a mais holística e multidisciplinar quanto possível, na medida em que é constituída na sua globalidade por 5 Treinadores, sendo 1 deles o Treinador principal, 3 Treinadores-adjuntos (1 deles Treinador Estagiário), e 1 Treinador de guarda-redes. Para além do corpo técnico propriamente dito, existe ainda um conjunto de 3 fisioterapeutas que prestam auxílio aos atletas do clube (sendo que um deles é exclusivo da equipa sénior do clube) responsáveis pela recuperação e retorno à competição (em conjunto com a equipa técnica) aquando de uma lesão.

Dado que existe um enorme sentido de trabalho e de partilha, todos têm, na sua globalidade, liberdade e qualidade para intervirem, partilharem a sua opinião e/ou decidirem de acordo com aquelas que são as ideias e os princípios do Treinador que se transformam nas ideias da equipa técnica, pelo que não existe um limite de intervenção. Algo que é deveras positivo, levando a que exista um constante espírito de grupo e sacrifício em função do outro dentro da equipa técnica.

A equipa técnica caracteriza-se pela diversidade a todos os níveis, onde agrega profissionais com diferentes experiências. Associa um Treinador e um Treinador-adjunto que trabalham juntos há imenso tempo, que se compreendem perfeitamente nas suas incompreensões, a um Treinador-adjunto transversal a todas as equipas técnicas que recentemente passaram pelo clube e que, se torna um elemento chave por todo o conhecimento que tem sobre o clube. A isto, juntamos um Treinador de guarda-redes plenamente identificado com o clube, já com inúmeros anos a trabalhar não só na equipa sénior como nos diferentes escalões de formação. Acrescentamos, para finalizar, um Treinador Estagiário que, não sendo desconhecido ao clube, é-lo ao plantel sénior, já que apenas tinha trabalhado na formação, eu.

Toda esta riqueza de conhecimento e experiências torna-se imensamente proveitosa para o meu desenvolvimento. Sempre disponíveis para o quer que seja, penso que só me posso dedicar numa medida, no máximo das minhas capacidades.

2.1.3.2- Plantel

O plantel é constituído por uma heterogeneidade enorme de jogadores, desde jovens oriundos da formação do clube, passando por jogadores mais experientes do ponto de vista das competições distritais, o que enriquece desde logo o contexto e possibilita a extração de nuances muito particulares, que não seria possível caso adviessem todos do mesmo local.

Posto isto, o plantel é constituído por uma base de 24 jogadores, podendo este número ser alargado ou encurtado, devido à possibilidade de subidas de jogadores do plantel dos Sub-19, o que nos leva àquela que é a ideia de que

Todos são jogadores do clube, Todos são necessários, independentemente se são juvenis, juniores ou seniores, obrigando assim a que todos redobrem a atenção e o empenho, melhorando consequentemente o seu rendimento.

O facto de o plantel se caracterizar de forma muito dispare na sua génese, exige uma enorme maleabilidade onde, procuramos encontra o ponto comum, volátil e mutável, no seio das diferenças. Assim, exige-se obter um conhecimento escrupuloso de cada individualidade de forma a encontrar o rumo convergente.

N.º	Nome	Data de nascimento	Posição	Clube anterior (2019/2020)
1	JOGADOR 1	**/08/2001	Guarda-Redes	Leixões SC
23	JOGADOR 2	**/06/2001	Guarda-Redes	SC Nun'Álvares
12	JOGADOR 3	**/03/1994	Guarda-Redes	CA Rio Tinto
45	JOGADOR 4	**/03/1999	Defesa Central; Médio Defensivo	SC Nun'Álvares
31	JOGADOR 5	**/05/1987	Defesa Direito; Ala Direito	SC Nun'Álvares
18	JOGADOR 6	**/04/1989	Defesa Direito; Ala Direito	SC Nun'Álvares
15	JOGADOR 7	**/11/1991	Defesa Direito; Ala Direito	S. Pedro da Cova
4	JOGADOR 8	**/09/1996	Defesa Central	Nespereira FC
21	JOGADOR 9	**/01/1997	Defesa Central	SC Nun'Álvares
22	JOGADOR 10	**/06/2000	Defesa Central	SC Nun'Álvares
27	JOGADOR 11	**/02/1995	Defesa Central	SC Nun'Álvares
6	JOGADOR 12	**/10/2000	Defesa Esquerdo; Ala Esquerdo	SC Nun'Álvares
20	JOGADOR 13	**/12/1991	Médio Defensivo	SC Nun'Álvares
8	JOGADOR 14	**/05/1981	Médio Centro	Gens SC
80	JOGADOR 15	**/07/2000	Médio Centro	SC Nun'Álvares
72	JOGADOR 16	**/12/2001	Médio Centro; Médio Ala	SC Nun'Álvares
7	JOGADOR 17	**/09/1998	Médio Ofensivo; Avançado	SC Nun'Álvares
70	JOGADOR 18	**/06/1987	Médio Ofensivo; Extremo; 2º Avançado	SC Nun'Álvares
77	JOGADOR 19	**/06/1998	Ala Direito; Extremo Direito	SC Nun'Álvares
10	JOGADOR 20	**/01/1994	Extremo; Avançado	SC Nun'Álvares
17	JOGADOR 21	**/08/2001	Extremo; Avançado	SC Nun'Álvares
9	JOGADOR 22	**/06/1981	Avançado	SC Nun'Álvares
89	JOGADOR 23	**/09/1989	Avançado	SC Nun'Álvares
90	JOGADOR 24	**/08/1997	Avançado	SC Nun'Álvares

Tabela 1 - Constituição do plantel

2.2- Contexto de natureza funcional

2.2.1- Funções atribuídas ao Treinador Estagiário

Ao longo de toda a época desportiva foram-me delegadas funções e tarefas nas mais diversas áreas, desde o planeamento e a orientação das unidades de treino, até tarefas de análise do treino e do jogo. Uma vez que integrei uma equipa técnica sem qualquer contacto prévio com os mesmos, constituiu-se desde logo um desafio: o de aquisição e identificação com novas ideias e métodos de trabalho. Processo este que é deveras enriquecedor do ponto de vista formativo, uma vez que me possibilitou não só conhecer outro tipo de ideias como também confrontar e consequentemente refletir com as ideias já existentes de experiências passadas.

No que se refere ao planeamento das unidades de treino, tudo foi esmiuçado ao mais ínfimo “pormenor”, isto é, existem os objetivos para determinada unidade de treino já estabelecidos de reuniões de equipa técnica e tendo em conta esses objetivos, procurei construir exercícios que os contemplassem, quando, não raras vezes, me foi solicitado o planeamento, sendo que, posteriormente os debatemos e limamos tudo o que fosse necessário para que estivesse em consonância com as ideias de todos. Existem claro, certos aspetos em as visões divergem, mas é precisamente aí que podemos evoluir enquanto Treinadores e pessoas. Saber ver a perspetiva do outro percebendo o que pode ter de vantagem, ou no caso de isso não se suceder pelo menos compreender essa diferença de perspetivas.

Quanto ao processo de treino propriamente dito, dentro dos objetivos estabelecidos em cada unidade de treino e o planeamento realizado, tive liberdade para intervir, tendo em conta os objetivos estabelecidos, desde a montagem, à explicação, até à orientação dos exercícios. Para finalizar, tive também a possibilidade de uma intervenção grupo-individual no que se refere à gestão da equipa, tentando dessa forma apaziguar alguns problemas que vão surgindo, naturalmente, no seio de uma equipa.

Olhando agora para aquilo que é o jogo propriamente dito, as minhas funções passaram por transmitir informações concretas e objetivas no decorrer do jogo, segundo a minha análise, ao Treinador principal, no sentido de lhe

fornecer informações pertinentes para que este tivesse mais elementos para tomar as melhores decisões. Esta tarefa era muitas vezes desempenhada juntamente com o Treinador-adjunto onde contrapúnhamos as nossas perspetivas para que a mensagem chegasse limpa e explícita ao Treinador.

3- Desenvolvimento da prática

3.1- “EU” Treinador Estagiário

3.1.1- Objetivos, finalidade, expectativas e projeção do Estágio

Apesar de se expressar, ainda, como um curto e simples percurso enquanto Treinador, nestes anos tive já a possibilidade de experienciar e vivenciar por dentro contextos totalmente distintos entre si. Diferentes não só no que se refere ao escalão e/ou patamar competitivo, mas também, inevitavelmente, no tipo de exigências e dificuldades que me eram colocadas no exercício das atividades de Treinador. Considero que todos os anos de prática até ao momento foram extremamente enriquecedores, permitindo neste momento, ter em posse uma bagagem rica e diversificada, em virtude das variadas experiências, uma vez que já treinei academia onde, diga-se de passagem, iniciei a atividade de Treinador de Futebol, já treinei a grande maioria dos escalões de Futebol de formação, em vários contextos, como também já trabalhei em contexto de Futebol sénior. Todos eles potenciaram o desenvolvimento de características, ferramentas, ideias, crenças, do “EU” Treinador, que me permitem ser o Treinador que sou atualmente, isto é, um Treinador com uma ânsia enorme em aprender, com o gosto para confrontar ideias, de discutir o mais ínfimo pormenor sobre qualquer temática, direta ou indiretamente ligada ao Futebol.

Um dos objetivos na realização do Estágio profissionalizante passou, portanto, pela conclusão do 2º ciclo de estudos optando pela alternativa que envolve no seu dia a dia a prática das funções de Treinador, que culmina com a possibilidade da obtenção, por via do reconhecimento do ciclo de estudos, do Grau II de Treinador de Futebol.

Pretendi, com opção pelo Estágio, uma total e ativa envolvência em todo o processo do contexto onde estive inserido, sendo proativo, discutindo e partilhando, sempre que oportuno, ideias com os colegas e equipa técnica. Intentei também em manter sempre personalidade adaptável, mas coesa. Com isto quero dizer que sempre que a minha opinião foi solicitada, dei-a sempre sob um olhar diferenciado que penso me caracterizar, tentando dessa forma

soluções diferenciadas. A aquisição de conhecimento deve ser constante, tornando-se importante apresentar uma ânsia em querer saber sempre mais, podendo afirmar-se que *“o desafio é aperfeiçoar sempre, melhorar sempre, mesmo quando se é o melhor. Especialmente quando se é o melhor”* (Kerr, 2016). Do ponto de vista da gestão, faz todo o sentido que se permita, dentro de quadros adequados e definidos *à posteriori* (na formação inicial essencialmente), que os jogadores e os Treinadores errem. Albert Puig (2020) refere que *“se impedes que o jogador fracasse, impedes que cresça”*. Os erros do Treinador, são também importantes e vão estar sempre presentes independente do patamar ou contexto onde o mesmo está inserido e por isso, não existe, nem existiu, qualquer receio da minha parte em errar. Aliás, através do erro, com o empenho necessário, pude limar arestas que porventura estariam menos trabalhadas, e assim, evoluir não só como Treinador, mas também como pessoa.

Tudo isto está, necessária e obrigatoriamente correlacionado com os objetivos coletivos. Sendo uma equipa de Alto Rendimento existem naturalmente objetivos muito concretos, nomeadamente ao nível dos resultados desportivos, que devem estar sempre presentes, não como obsessão, mas como um almejar. Ou seja, preparar todo o processo da equipa de forma a que esses objetivos surjam de forma natural.

Assim sendo, faz parte da minha pessoa olhar para cada jogador como diferente de todos os outros e trabalhá-lo como tal. Tentar que cada jogador pense o jogo e aja da forma que o caracteriza, mas sempre com o objetivo de que os pensamentos e as ações dos diferentes jogadores de uma forma ou de outra culminem na mesma ideia de jogo. Uma pedra fundamental é, no meu ponto de vista, desenvolver o gosto pelo jogo e com isto o gosto pelo jogar bem. Fazê-los apreciar o jogo e os métodos de trabalho da equipa técnica vai permitir que estejam sempre empenhados em desenvolver e trabalhar mais para serem melhores profissionais. Importa juntar a isto, e diga-se, a tudo o resto também, uma preparação muito próxima da intensidade com que se realizam os jogos e com isso, trabalhar sempre no limite. Quanto melhor for a preparação da equipa, acredito, melhor será o seu desempenho em situação de jogo, sendo o contrário

também válido, isto é, existe uma relação de proporcionalidade direta onde ambos os fatores se vão influenciando diretamente.

Sendo o desporto em geral e o Futebol em particular, um contexto extremamente competitivo e mutável, importa antes de mais estar preparado a todos os níveis dispondo de todas as ferramentas necessárias para o exercício da profissão da forma mais competente possível. Dentro disto incluo não só conhecimentos sobre a prática como também uma estrutura mental robusta que estabelece, no meu ponto de vista, com o anterior, uma relação bastante intrínseca. É imprescindível, por isso, ter uma personalidade e uma identidade desenvolvidas, marcadas pela competência.

Tendo a oportunidade de trabalhar lado a lado com Treinadores já experientes, ainda que conscientemente distante da sua categoria, coloquei imperativamente altas expectativas para esta época desportiva, sendo que essas expectativas se direccionaram, como não podia deixar de ser, também para a possibilidade de estar envolvido nas tarefas e/ou funções do meu agrado. Isto é, não querendo desacreditar, pelo contrário, qualquer função numa equipa técnica, a minha expectativa passava por ter a possibilidade de estar diretamente ligado ao treino e ao jogo, não só no planeamento e periodização, mas também em todo o processo de análise e reflexão sobre os mesmos, limando a cada dia, por via da otimização do planeamento, as arestas que possam existir na equipa. Pretendia também desenvolver e trabalhar todos os aspetos diretamente ligados com a liderança e comunicação (se é que estes não estão ligados) do Treinador de Futebol, que passam não só pela liderança do grupo de forma interna como externa.

A minha vontade passou, portanto, por uma abordagem suficientemente holística junto da equipa, culminando, numa intervenção ao mesmo nível. O grande desafio que expectava para a temporada era, a meu ver, a conquista da credibilidade juntos dos jogadores, fazendo-os acreditar nas valências que poderia trazer à equipa. Isto porque, apesar de existirem jogadores com mente suficientemente aberta sobre o assunto, colocando-me no lugar deles, certamente haveria os que duvidavam ou questionavam se realmente o estagiário teria qualidade. Todavia, sempre acreditei que com o tempo,

capacidade de relacionamento e o empenho necessário, conquistaria a credibilidade junto dos mesmos. Outro dos desafios que me energizaram para esta época desportiva, foi a capacidade e o jogo de cintura necessários para a gestão emocional, seja do grupo de trabalho, ou do ponto de vista pessoal. O Treinador está e estará sempre sob pressão e sob críticas, contudo, cabe a cada um de nós jogar com isso e virá-las a nosso favor. Apesar disso, todo esse processo é desenvolvido e aprimorado com o passar do tempo e com o acumular de experiências.

Deste modo, tive a oportunidade de melhor perceber, numa outra perspetiva, uma vez que já estive no Futebol sénior, o funcionamento de uma estrutura desportiva, concomitantemente com o desenvolvimento, aperfeiçoamento das práticas, ideias, inquietações, e resolução de problemas no decorrer da época desportiva.

Posto isto, o grande pilar da realização do Estágio profissionalizante passou pelo assimilar e desenvolver de conhecimentos e práticas, que porventura estivessem menos desenvolvidas, recorrendo à reflexão de forma constante para potenciar essas aquisições. Assim, ao longo da época desportiva, transporte para o papel todas as reflexões que considerei oportunas para tal. Isto é, não querendo dizer que o fiz de forma diária, fi-lo sempre que no quotidiano ocorreram acontecimentos que o postulassem, todavia, as reflexões e o questionar dos acontecimentos foram constantes. Nos registos a realizar incluí, claro, todo o planeamento e preparação existente, do treino ao jogo, desde macrociclo, mesociclos, microciclos, planos das unidades de treino, planos de jogo, bem como, tal como referi anteriormente, as reflexões sobre os mesmos.

No que se refere aos modelos de ficha a utilizar, apesar de ter os meus modelos de registo, isto é, do meu agrado, estes são mutáveis, pelo que só ficaram definidos após uma reunião com a equipa técnica para perceber quais eram os métodos que eles normalmente utilizavam, com vista a uma adaptação da minha parte. Com isto quero dizer que, para mim, a ficha a utilizar é o que menos me é relevante. Importa-me sim, o seu conteúdo, a sua profundidade. Isto porque até numa folha branca é possível traçar, planejar e desenvolver, por exemplo, uma unidade de treino extremamente bem conseguida e simplesmente

complexa, porque não são as fichas que têm de ser complexas, ou mais ou menos esteticamente desenvolvidas. O que deve ser aprimorado e rigoroso é o método de trabalho e planeamento, independentemente se é feito numa ficha esteticamente bela ou numa simples ficha. Tanto nesta como noutras temáticas, sou sempre da opinião de que as fichas e/ou outro tipo de ferramentas deve estar ao serviço do Treinador e equipa técnica e nunca o contrário. Apesar disso, importa claro, fazê-lo de forma organizada e estruturada.

3.2- Conteúdos tático-técnicos

Organização defensiva

Coletivamente

Ocupação racional do espaço;
Retirar largura e profundidade ao adversário;
Condicionar a saída do adversário;
Fechar bem a equipa (não permitir que joguem pelo corredor central);
Basculação;
Contenção e coberturas defensivas;
Pressão portador da bola (encurtar espaço de ação do mesmo);
Controlo da profundidade.

Individualmente

Pressão ao portador da bola;
Desarme (especial atenção aos apoios);
Prioridade para a defesa zonal/mista em detrimento da defesa individual.

Transição ofensiva

Coletivamente

Procura dos espaços vazios (tirar a bola da zona de pressão);
Aceleração;
Largura e profundidade (ocupação dos 3 corredores);
Apoio na profundidade (normalmente avançado centro);
Finalização.

Individualmente

Mudança de atitude defensiva-ofensiva;

Qualidade no passe;

Movimentos de desmarcação.

Organização ofensiva

Coletivamente

Equipa bem aberta para iniciar construção (máxima largura);

Ocupação racional do espaço;

Reposição pelo guarda-redes;

Criar, identificar e aproveitar situações de superioridade numérica;

Promover a disponibilidade de todos os jogadores de ser um elemento capaz de intervir neste momento do jogo, procurando criar situações mais favoráveis para os colegas;

Jogo apoiado (constantes linhas de passe);

Mobilidade;

Largura e profundidade da equipa;

Aparecer nas zonas de finalização (1º poste, zona pontapé de penalti) e não estar em zonas de finalização;

Promover a capacidade de gerir os ritmos de jogo em função de diversos fatores.

Individualmente

Ocupação racional do espaço;

Compreender a importância da mobilidade e dos diversos tipos de desmarcação;

Promover a liberdade no jogar de cada um;

Penetrações (principalmente último terço);

Passe com qualidade (precisão; velocidade);

Remate.

Transição defensiva

Coletivamente

Pressão imediata ao portador da bola (condicioná-lo) com o objetivo de permitir a reorganização defensiva da nossa equipa;

Coberturas defensivas;
Superioridade numérica no centro de jogo.

Individualmente

Mudança de atitude ofensiva-defensiva;
Contenção;
Controlo de profundidade pelo guarda-redes.

3.3- Objetivos para a época desportiva

3.3.1- Objetivos de formação

Sendo esta uma equipa inserida no futebol sénior, constituída em parte por jogadores muito jovens e por outros já experientes, o principal objetivo é dotá-los de competências para que sejam capazes de jogar sem qualquer dificuldade neste patamar competitivo, na tentativa de os munir para o nível acima.

• Cada jogador deve pensar o jogo e agir da forma que o caracteriza:

“...não existe treinador que no seu íntimo não pretenda ser o “deus de Laplace” - conseguir prever com uma certeza infinitesimal a evolução do jogo, controlar esse sistema multivariável. Por isso, talvez ele preferisse substituir a variabilidade pela estereotipia na expectativa de que as atitudes dos seus jogadores fossem previstas e articuladas com a máxima certeza, de que as propriedades topológicas do movimento que eles manifestam fossem as menos variáveis. Ele deve, no entanto, aperceber-se que a máxima estereotipia, correspondendo à mínima variabilidade, corresponde, também, à mínima adaptabilidade...”

Cunha e Silva, P. ,1995

Partindo desta premissa, um dos grandes objetivos passa por vislumbrar cada individualidade que temos pela frente. Isto é, sabendo que não existem dois jogadores iguais, não podemos pedir o mesmo a dois jogadores. Deve ser permitida a interpretação de cada um sobre cada princípio, enriquecendo assim o jogar, por muito que o Treinador pretenda certeza nas suas ações.

- **Desenvolver a autonomia e a responsabilidade:**

Dotá-los de autonomia para que a cada dia que passa sejam mais capazes de pensar e realizar todo o tipo de ações em treino/jogo sem que sejam necessárias indicações ou orientações.

- **Desenvolver o gosto pelo jogo e com isto o gosto pelo jogar bem:**

Fazê-los gostar do jogo vai permitir que estejam sempre empenhados em desenvolver e aprimorar o seu jogar procurando, a cada dia, a maestria. (*“O futebolista deve conservar o gosto por jogar e o desejo de perfeição, a partir daqui só é necessário pôr-se de acordo com a ideia que vai defender porque sendo vital a qualidade individual, ainda o é mais a capacidade de coordenação de todos os elementos do jogo” (Valdano, 1998)*).

- **Desenvolver uma compreensão tática sobre o jogo:**

Explanar, de forma compreensiva, tudo acerca do modelo de jogo a aplicar na equipa (mutável) (aqui torna-se também preponderante a atitude proativa do jogador).

- **Incute o espírito de *fair-play* juntamente com o espírito de equipa/relações interpessoais:**

Trabalhar para que vejam o colega como um elemento essencial ao sucesso da equipa e com isso o seu sucesso individual também.

Mesmo a maioria já sendo jovens adultos, mais do que formar jogadores queremos, com o futebol, formar homens tentando transmitir-lhes valores que possam levar para a vida, seja do ponto de vista pessoal ou profissional noutras experiências futuras. Dentro disto, pretendemos desenvolver pessoas capazes de respeitar e ajudar qualquer pessoa, dentro ou fora do contexto do clube.

3.3.2- Objetivos de preparação

Mais do que a importância que têm todos os exercícios de treino, é deveras importante desenvolver nos jogadores uma mentalidade de treino forte para que consigam focar-se naquilo que é importante e ignorarem tudo o que menos importa à sua volta. A partir disto, conseguimos uma mentalidade forte capaz de enfrentar todos os desafios e adversidades.

É primordial trabalhar em todas as sessões de treino com uma intensidade elevada uma vez que, dessa forma, conseguimos uma preparação muito próxima da intensidade com que se realizam os jogos, estando assim no limiar das capacidades e da prática (*"A intensidade da preparação - «treinar para vencer» - condiciona o cérebro e o corpo para o desempenho sob pressão. Torna o desempenho de alto nível automático. Desenvolve a mentalidade da vitória... o melhor tipo de treino envolve intensidade - sair da nossa zona de conforto, irmos para lá do que conhecemos."* (Kerr, J. ,2016)).

Para além dos índices físicos assumirem uma importância elevada quando se fala da competição, é cada vez mais importante possuir um nível físico adequado para treinar bem a cada dia que passa. Partindo daqui todas as sessões são pensadas incluindo nos exercícios tudo aquilo que é necessário para dotar os jogadores de uma preparação física adequada capacitando-os não só para um jogar de qualidade, como também para um treinar na mesma medida.

3.3.3- Objetivos de performance

Sendo uma equipa despromovida da Divisão de Elite da AFPorto à duas épocas, com um plantel bastante completo e repleto de jogadores de qualidade, o objetivo principal para a presente época na Divisão de Honra da AFPorto surge de forma natural, isto é, atingir no mínimo o 2º lugar na classificação no final da temporada, consumando dessa forma a subida à Divisão de Elite da AFPorto.

3.4- Modelo de jogo idealizado

“De acordo com Vítor Frade o processo de preparação deve centrar-se na operacionalização de um “jogar” através da criação e desenvolvimento contínuo do Modelo de Jogo e portanto, dos seus princípios. Neste contexto, a periodização e programação do processo confere primazia à Tática, ou seja, regula-se no desenvolvimento de uma organização coletiva que sobrecondiciona a variável física, técnica e psicológica. O processo centra-se na aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa através da operacionalização dos princípios do Modelo de Jogo” (Silva, 2014).

Cada momento do jogo é constituído por grandes princípios que modelam a nossa forma de jogar. Os princípios dividem-se em subprincípios e estes em sub subprincípios e a partir desta abordagem fracionamos o jogar de forma a não o empobrecer. Dessa forma, facilmente percebemos o tipo de esforço no que diz respeito à organização que exige a abordagem de um princípio ou de um sub subprincípio. Tendo isso em conta, conseguimos trabalhar em diferentes registos nos diferentes dias promovendo assim uma relação esforço/recuperação apropriada.

3.4.1- Organização defensiva

- **1-4-4-2**

1ª fase impedir a construção

Princípios

- Condicionar a saída do adversário;
- Direcionar o jogo do adversário para os corredores laterais;
- Pressão feita em bloco (médio-alto).

Subprincípios

- Não permitir que joguem pelo corredor central;
- Condicionar a saída curta do adversário para o ponto de saída mais fraco, isto é, efetuar uma rápida análise sobre qual dos centrais



Figura 3 - OD (1-4-4-2): saída de bola do adversário

e/ou médios é o menos dotado e condicionar a saída para que sejam obrigados a jogar nesse jogador.

Sub subprincípios

-A comunicação dos médios com os avançados e extremos é de máxima importância, uma vez que são estes que decidem o momento em que vamos pressionar o adversário com o objetivo de recuperar a bola.

2ª fase impedir a criação

Princípios

- Equipa sempre muito compacta, capaz de condicionar o jogo do adversário sem bola, isto é, vascular a equipa como um todo criando zonas de pressão nas zonas de criação do adversário, obrigando-o assim a andar com a bola de um lado para o outro sem progressão no terreno;
- Coberturas permanentes ao colega da contenção;
- Não permitir que criem situações de finalização entrelinhas.

Subprincípios

- Orientação dos apoios dos centrais e laterais para estarem sempre preparados para bola nas costas.

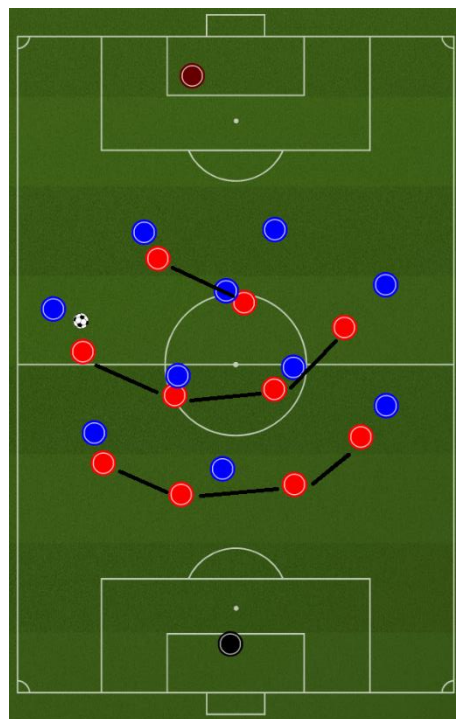


*Figura 4 - OD (1-4-4-2):
condicionamento da circulação da
bola pelos avançados*

3ª fase impedir a finalização

Princípios

- Pressão permanente na bola;
- Controlo da profundidade pelo guarda-redes;
- Impedir remate;
- Referenciar homens na área em caso de cruzamento.

Subprincípios

- Ganhar sempre a 2ª bola.

- **1-3-5-2**

1ª fase impedir a construção

Princípios

- Não pressionar muito alto (referência linha dos bancos);
- Não permitir que o adversário jogue pelo corredor central, direcionar para os corredores laterais;
- Se porventura o adversário sentir dificuldades em sair com pressão, subir ligeiramente a 1ª linha de pressão;
- Espaços intersectoriais curtos.

Subprincípios

- Movimento rotacional de dentro para fora, no sentido de obrigar o adversário a jogar nos laterais;
- Quando um dos avançados vai pressionar o lateral o outro fecha o espaço do médio defensivo adversário;
- Laterais posicionados numa posição intermédia do bloco.

Sub subprincípios

- Eventualmente, caso os avançados saltem na pressão alta, é importante que os médios os acompanhem nessa pressão não permitindo espaços entrelinhas.

2ª fase impedir a criação

Princípios

- Equipa compacta;
- Pressão intensa;

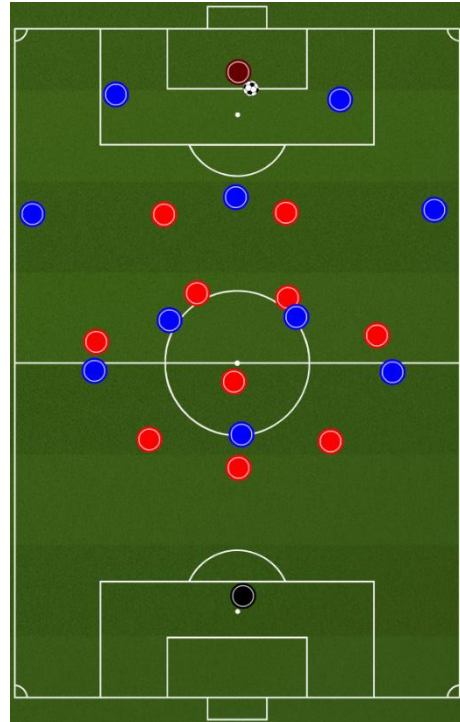


Figura 5 - OD (1-3-5-2): saída de bola do adversário



Figura 6 - OD (1-3-5-2): condicionamento da circulação da bola pelos avançados

- Bascular de um corredor ao outro de forma sincronizada, não permitindo incursões por espaços interiores;
- Apenas nesta fase os laterais saltam na pressão aos laterais adversários.

Subprincípios

- Quando um dos laterais pressiona subido no corredor a restante linha defensiva deve fazer o ajuste, sendo a cobertura ao primeiro realizada pelo central do seu lado;
- Lateral do lado contrário deve fechar o espaço interior durante as basculações.

Sub subprincípios

- As coberturas defensivas devem ser feitas de forma rigorosa por parte dos médios não permitindo ao adversário variar o centro de jogo por dentro do bloco.

3ª fase impedir a finalização

Princípios

- Guarda-redes deve estar sempre concentrado, controlando eventuais passes em profundidade dos adversários;
- Referenciar avançados adversários em zona de finalização.

Subprincípios

- O médio defensivo pode eventualmente irromper na linha defensiva, no caso de algum dos defesas centrais sair na dobra do lateral. Neste caso, posiciona-se preferencialmente entre lateral e central.

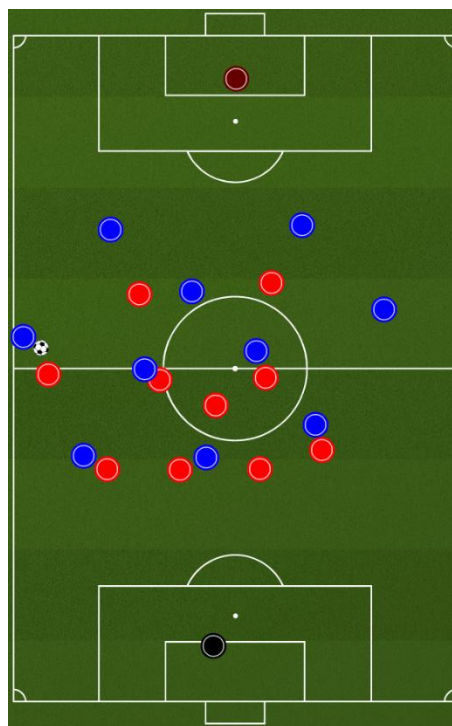


Figura 7 - OD (1-3-5-2): ala faz contenção ao lateral adversário; centrais fazem coberturas

3.4.2- Transição ofensiva

Princípios

Procura espaço vazio (normalmente lado contrário à recuperação da bola);

Aceleração

-Extremamente rápidos e verticais nas ações;

-Progressão em passes/condução;

-Apoio na profundidade;

-Explorar espaço em profundidade nas costas da defesa adversária;

-Ocupação dos 3 corredores;

Segurança

-Em inferioridade procurar uma linha de passe segura (livre de pressão);

-Largura e profundidade da equipa;

Se o adversário consegue reequilibrar, entrar em organização ofensiva.

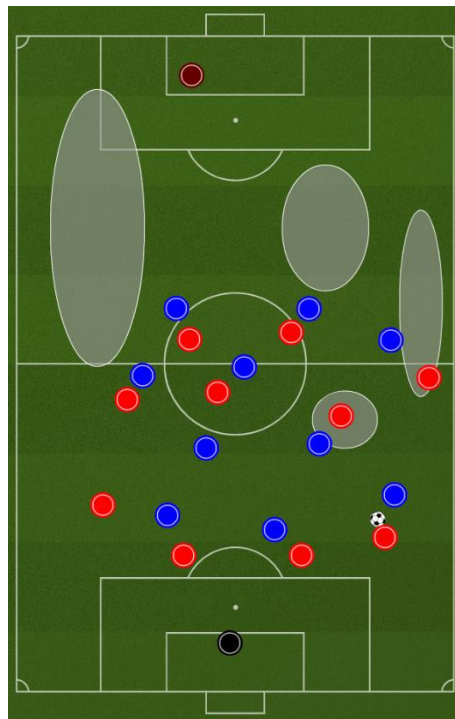


Figura 8 - TO: referências para aceleração

3.4.3- Organização ofensiva

• 1-4-4-2

1ª fase construção

Princípios

-Sair a jogar a partir do guarda-redes;

-Jogadores em largura e em profundidade;

-Atração dos adversários para explorar espaços vazios;

-Constantes linhas de passe pelo médio defensivo;

-Garantir proximidade dos colegas de equipa para eventuais perdas de bola.



Figura 9 - OO (1-4-4-2): saída de bola

Subprincípios

- Centrais bem abertos;
- Médio defensivo baixa oferecendo mais uma linha de passe ao guarda-redes;
- Laterais dando o máximo de largura e profundidade.

Sub subprincípios

- Na eventualidade de os centrais estarem pressionados fazem o movimento para o meio arrastando a pressão e aparece o lateral rapidamente para receber bola. Mesmo após isto, caso o guarda-redes não consiga sair a jogar coloca na frente. Neste momento, a referência será o Avançado para a receção da bola. Médios aproximam para ganhar a 2ª bola;
- Importante a aproximação dos Médios para terem logo várias soluções de passe em espaço interior.

2ª fase construção

Princípios

- Variações do centro de jogo (curto, longo; por trás, pelo meio);
- Alternância do ritmo de jogo;
- Espaço interior (condução, passe);
- Linhas de passes constantes (curtas);
- Superioridade numérica na zona da bola.

Subprincípios

- Ações individuais simples para que as variações de jogo sejam efetuadas de forma rápida;
- Condução de bola pelos médios e/ou centrais, quando o bloco adversário estiver baixo de modo a atrair os adversários deixando assim espaços vazios.

Sub subprincípios

- Quando a equipa está a circular a bola sem progressão, um dos médios baixa para ajudar a construção inicial;



*Figura 10 - OO (1-4-4-2):
posicionamento na 2ª fase de
construção*

-Troca lateral-extremo, isto é, o lateral faz a diagonal para dentro atacando o espaço DC-DL fixando dessa forma o lateral adversário. Por outro lado, o extremo faz o movimento contrário e oferece linha de passe na largura.

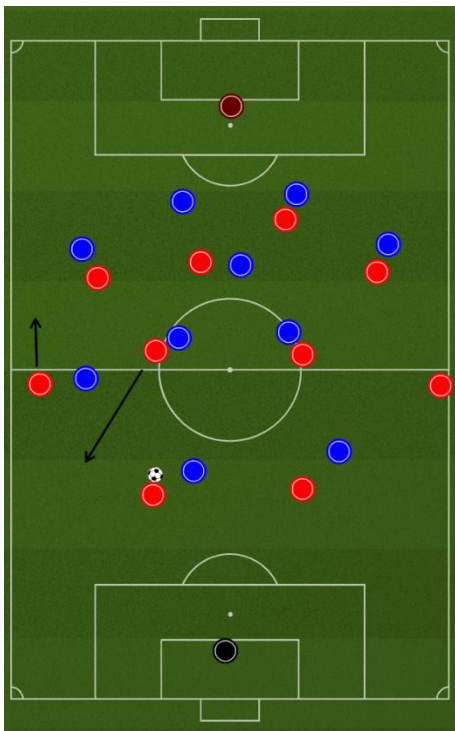


Figura 11 - OO (1-4-4-2): médio entre lateral-central para construir

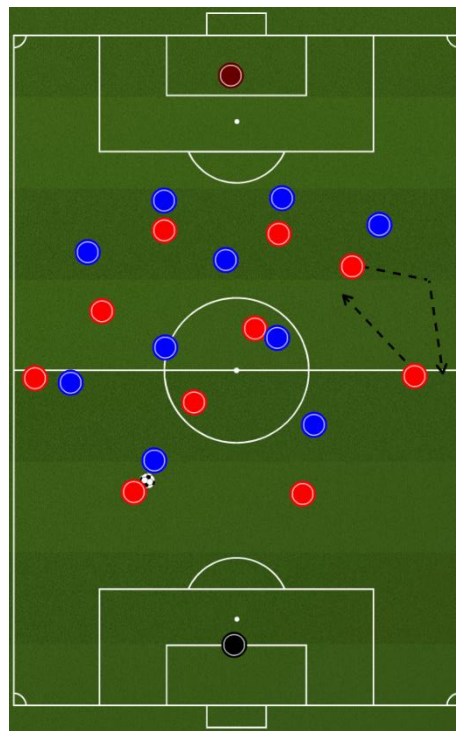


Figura 12 - OO (1-4-4-2): troca entre lateral-extremo

Criação + Finalização

Princípios

- Mudança de ritmo;
- Mobilidade dos médios;
- Avançados como apoio frontal;
- Profundidade: quando pressionados procurar avançados ou extremos a - aparecer no espaço;
- 1x1 no último terço (principalmente extremos);
- Após cruzamento: ocupação da zona do 1º poste pelo avançado + zona intermédia pelo outro avançado; médio entra na zona central; e o extremo do lado contrário procura a direção do 2º poste.

Subprincípios

- Dinâmica entre médios e extremos podendo os primeiros aparecer nos corredores e os segundos em espaço interior;

-Quando um dos avançados faz o movimento de aproximação para o apoio frontal, o outro deve fazer o movimento de ataque à profundidade nas costas dos anterior;

-Linha defensiva deve controlar a profundidade da equipa, subindo ou baixando dependendo da leitura efetuada.

Sub subprincípios

-Prevendo um cruzamento, o médio do lado da bola faz cobertura ofensiva e o médio contrário aparece em zona de finalização;

-Combinações curtas nos corredores entre lateral-extremo-médio para acelerar o jogo e chegar rapidamente a zonas de finalização.

• 1-3-5-2

1ª fase construção

Princípios

-Sair a jogar a partir do guarda-redes;

-Laterais garantem largura e profundidade;

-Defesas centrais posicionam-se em 2-1 para a saída.

Subprincípios

-Centrais abertos à largura da área;

-Central do meio posiciona-se na entrada da área;

-Médio defensivo próximo do defesa central no corredor central, enquanto os 2 restantes garantem profundidade do mesmo corredor;

-Avançados perto da linha defensiva adversária garantindo a profundidade do bloco.

Sub subprincípios

-Na eventualidade de os centrais estarem pressionados quando recebem bola, e não é seguro jogar curto, este procura o avançado com recurso a um passe longo.



Figura 13 - OO (1-3-5-2): saída de bola

2ª fase construção

Princípios

- Variações do centro de jogo (curto, longo; por trás, pelo meio);
- Os médios devem servir sempre de ligação entre fases do jogo;
- Explorar a profundidade dos laterais;
- Mobilidade dos avançados.

Subprincípios

- Os 3 defesas centrais devem ocupar toda a largura do campo, garantindo dessa forma uma variação do centro de jogo rápida;
- Ultrapassar linhas de pressão com recurso ao passe vertical, nomeadamente através dos centrais;
- Os médios devem posicionar-se em 3 linhas distintas;
- Movimentos de 3º homem no corredor central.

Sub subprincípios

- Quando alguém recebe a bola de costas e existe algum perigo em perder a bola caso este rode, deve devolver e este procura uma solução de passe mais à frente.

Criação + Finalização

Princípios

- Avançado como apoio frontal;
- Desequilíbrios individuais (normalmente condução);
- Movimentos de ataque à profundidade pelo médio mais ofensivo;
- Objetividade no último terço;

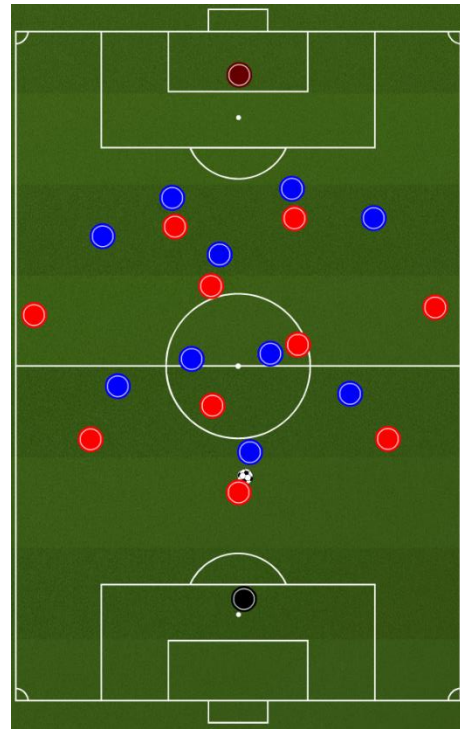


Figura 14 - OO (1-3-5-2): posicionamento na 2ª fase de construção

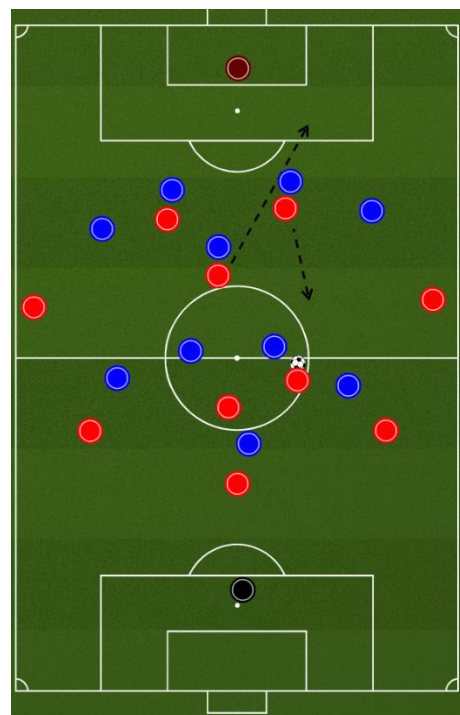


Figura 15 - OO (1-3-5-2): movimento de aproximação do avançado e ataque à profundidade do médio ofensivo

-Situação de cruzamento sempre respondida por 3/4 jogadores.

Subprincípios

-Enquanto um avançado oferece solução na profundidade, o outro (normalmente do lado da bola) oferece solução para ligar.

3.4.4- Transição defensiva

Este é o momento em que a maioria das equipas sente maior dificuldade, muito pela necessidade de mudança de atitude por parte dos jogadores. O timing de reação à perda da bola é essencial e é um dos aspetos que tentamos incidir para que possamos rapidamente ter a bola novamente na nossa posse;

Princípios

- Bola coberta → Pressão
 - Grande agressividade;
 - Procura de criar superioridade numérica na zona da bola;
 - Condicionar jogo adversário/impedir saída;
- Bola descoberta → Organização defensiva
- Pressão imediata ao portador da bola (em caso de bola coberta) para evitar que saia da zona de pressão. Muito importante a mudança de atitude ofensiva para defensiva;
- Coberturas defensivas no centro de jogo (zona de pressão).



Figura 16 - TD: reação à perda da bola

3.4.5- Esquemas táticos

- Cantos defensivos

1 homem na bola

1ª linha: 1 jogador à zona → 1º poste

2ª linha: 1 jogador → área de baliza

3ª linha: 4 jogadores à zona → área de baliza

HxH: 2 jogadores → pontapé de penálti

Entrada da área: 1 jogador

Meio campo: 1 jogador

2 homens da bola

Canto curto: 2 jogadores

1ª linha: 1 jogador → área de baliza

2ª linha: 4 jogadores à zona → área de baliza

HxH: 1+1 jogadores → pontapé de penálti

Entrada da área: 1 jogador

Meio campo: 1 jogador



Figura 17 - Cantos defensivos: 1 homem na bola



Figura 18 - Cantos defensivos: 2 homens na bola

- **Livres defensivos**

Marcação à zona, com uma linha de 6+1, e 1 na frente (círculo central)

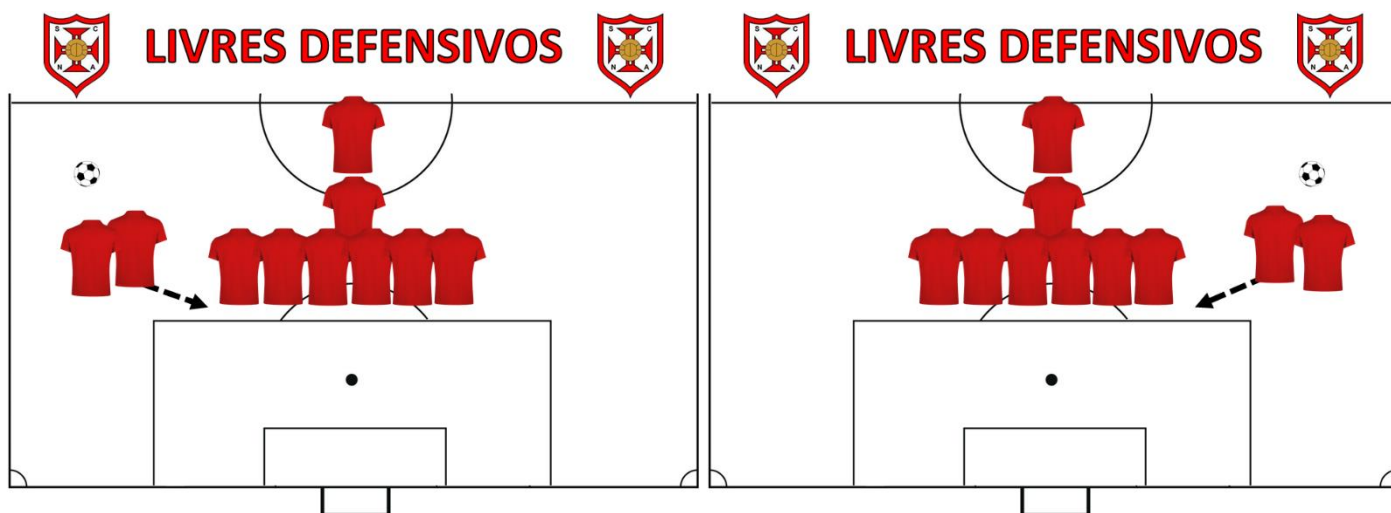


Figura 19 - Livres defensivos: lado esquerdo

Figura 20 - Livres defensivos: lado direito

- **Cantos ofensivos**

Canto 1

5 na área: -4 jogadores (2º poste)

-1 jogador (1º poste)

Entrada da área: 1 jogador

Equilíbrio: 1+2 jogadores



Figura 21 - Cantos ofensivos: canto 1

Canto 2

O mesmo posicionamento do canto anterior; nesta situação, vão 2 para o pontapé de canto, preferencialmente um com pé preferido esquerdo e com pé preferido direito

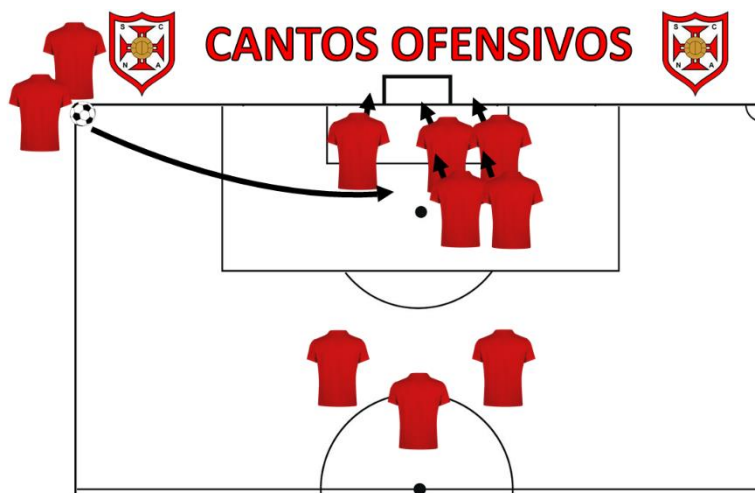


Figura 22 - Cantos ofensivos: canto 2

Canto 3

Com 2 jogadores no pontapé de canto, a bola é metida no lateral do lado do canto e este coloca a bola na área;

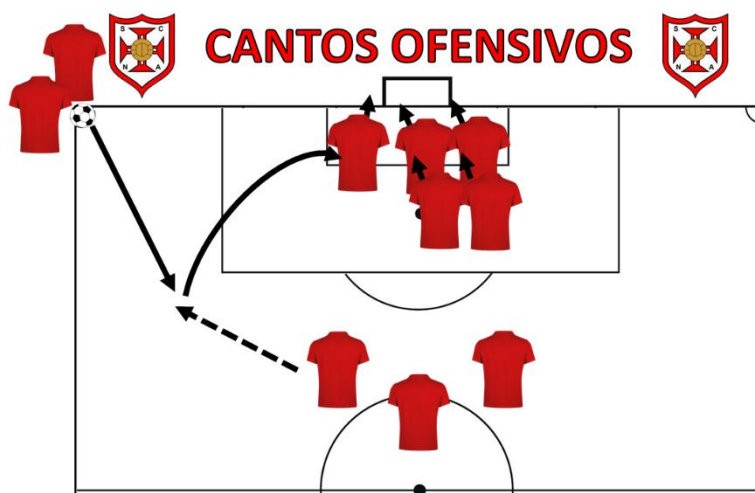


Figura 23 - Cantos ofensivos: canto 3

Canto 4

1 homem a bater o canto e 1 afastado; A bola é colocada no jogador que sai do centro da área que serve de apoio para o jogador que estava inicialmente perto do canto e este coloca na área;

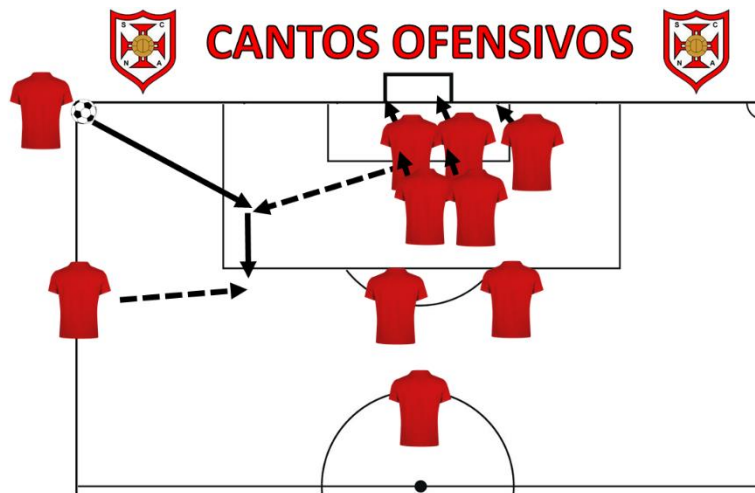


Figura 24 - Cantos ofensivos: canto 4

Canto 5

1 homem a bater o canto + 2 como apoios; após bater o canto o jogador deve atacar imediatamente o 1º defensor enquanto o jogador que recebeu a bola ataca o 2º defensor deixando assim o 3º jogador livre para o cruzamento/remate;

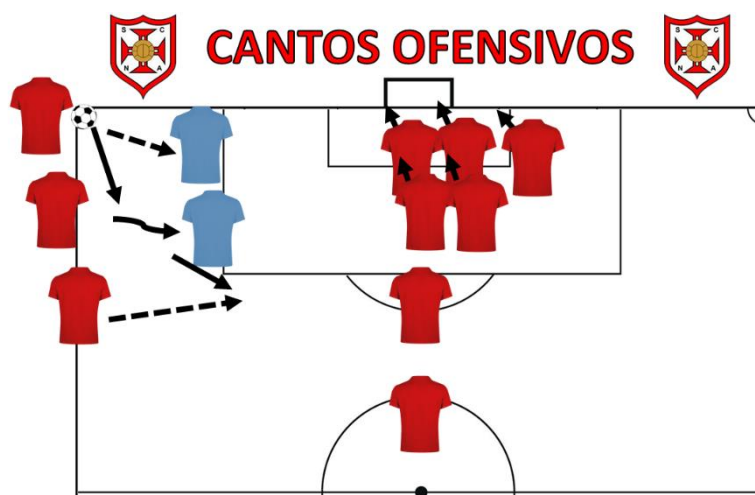


Figura 25 - Cantos ofensivos: canto 5

- **Livres ofensivos**

Livre 1

Jogadores fazem ataque à área normalmente para criar um engodo ao adversário que a bola vai diretamente para a área, e nesse momento surge um jogador que serve de apoio e coloca a bola por trás da barreira para um dos jogadores que estava inicialmente posicionado para bater o livre para que este coloque na área;

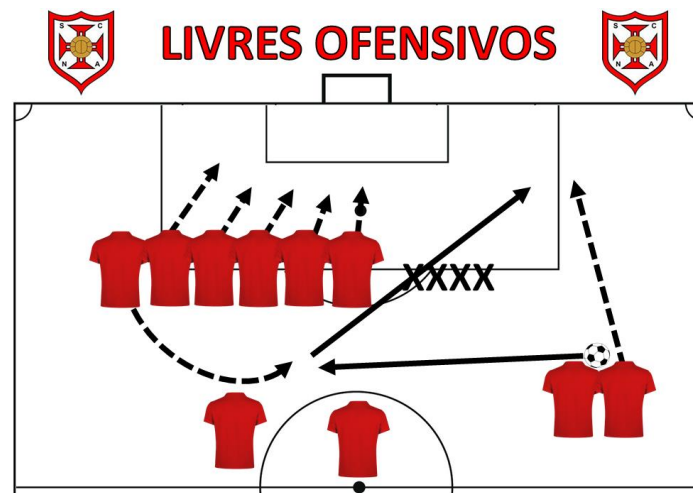


Figura 26 - Livres ofensivos: livre 1

3.5- Olhar sobre...

3.5.1- O Modelo de Jogo

“Um dia estava no treino e o [José] Mourinho vem a correr porque o Costinha se tinha lesionado - ele jogava a 'seis', é assim que se diz hoje, não é? - e pergunta-me quem é que tem de pôr lá, mas não me dá tempo para responder e diz que é o Maniche. 'Pensa nessa merda em casa', diz-me ele, mas depois acho que nem me deixou chegar a casa, porque ele é inteligente como o c...

Porque se tens um barco e compras uma vela enorme para ele andar mais depressa e depois não percebes porque é que ele não anda... É o vento que faz andar o barco, não é a vela.

[Levanta-se e começa a falar e a esbracejar em pé]

É que o Maniche parece um pirilampo e o Costinha era um farol. O Modelo de Jogo era um, mas o Maniche não era o mesmo que o Costinha.”

Frade, 2017

Na sua construção de jogo, isto é, na modelação da sua forma de jogar, os Treinadores devem apelar ao pormenor, ao detalhe e à criatividade dos seus jogadores, como complemento capaz de enriquecer a sua ideia de jogo e a ordem que lhe pretende estabelecer. Deverá então promover uma ordem que não seja castradora da criatividade, nem inibidora da inteligência individual e coletiva (Lapa, 2009). O Treinador e as suas ideias, tendo em conta o contexto, assumem um papel preponderante nesta problemática, ou seja, esta pode ser inibida, ou pelo contrário promovida, levando a que surjam novas dinâmicas e soluções no jogar dos seus jogadores e, conseqüentemente, da equipa. Com isto não quero dizer que o Treinador deva proporcionar apenas e só cenários de autonomia e criatividade, caso contrário o individualismo imperava. Deve sim viabilizar condições e obstáculos que contemplem o pensar dos jogadores (o que fazer?; quando fazer?; como fazer?) para que assim o sintam também como o seu jogar, possibilitando que, dessa forma, cada um possa contribuir com as suas mais valias, sabendo que quanto maior e melhor for o contributo de cada

jogador, melhor será também a performance da equipa, sendo o contrário também ele verdade. Com isto, o conhecimento que cada jogador tem do jogo é potenciado para patamares superiores, favorecendo, por consequência, o jogo da equipa. Não devemos por isso pedir coisas similares a jogadores distintos, uma vez que cada jogador tem a sua base de conhecimentos do jogo e, neste caso, interpreta o Modelo de Jogo tendo isso como base.

O Treinador deve então reunir todas as suas ideias e, de acordo com o contexto onde está inserido e os jogadores ao seu dispor, estabelecer os princípios que vão guiar o seu Modelo de Jogo. Existe assim a necessidade de conhecer os jogadores à disposição da forma mais profunda quanto possível, permitindo assim potenciar o melhor de cada um. Depois de tudo isto estar reunido urge a necessidade de aprimorar e moldar o Modelo de Jogo a cada dia. Mantê-lo estático não só é praticamente utópico como acarretaria dificuldades que provavelmente resultariam em fracasso.

Desta forma, é necessário um modelo e/ou métodos de treino congruentes com o Modelo de Jogo, que possibilitem a operacionalização do mesmo. Isto é, salvo exista um modelo de treino congruente, com a operacionalização apropriada dos exercícios, pouco importa uma conceção de jogo extremamente complexa e desenvolvida.

3.5.2- O treino

“Para aqueles que têm apenas um martelo como ferramenta, todos os problemas parecem pregos.”

Mark Twain

Muitos poderão surgir como fatores que concorrem para o êxito no Futebol, todavia, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição. Por tal motivo, o processo de construção das equipas e de preparação dos jogadores de Futebol mobiliza uma significativa concentração de esforços, por parte de todos quantos procuram, insistentemente, apurar meios e métodos de treino, de

modo a induzir o êxito desportivo e a torná-lo cada vez mais consistente (Garganta, 2004). Partindo desta premissa, importa olhar para o treino de forma que todos os elementos considerados essenciais pelo Treinador sejam tidos em conta, em todos os momentos. “Desta feita, o treino não é algo para consumir, mas para assumir, o que implica cultivar comportamentos e, sobretudo, atitudes” (Garganta, 2004).

No meu ponto de vista, o treino deve ter o selo ou a marca do Treinador e da equipa, isto é, deve ser construído tendo em conta o contexto, um método de trabalho ímpar, diferente de todos os outros, já que cada contexto é também ele singular. Ou seja, cada contexto deve extrair um método singular do Treinador. A replicação traz consigo o risco do insucesso, para além da elevada probabilidade de este ser completamente desajustado.

Apesar de, tal como refere Garganta (1997) muitos dos acontecimentos que ocorrem numa partida de Futebol sejam aleatórios, urge a necessidade de diminuir a aleatoriedade para níveis controláveis sendo que acredito que esta será tanto menor quanto melhor for a preparação da equipa, ou seja, melhor seja a qualidade do treino. Estando o treino e o jogo tão relacionados, tendo uma implicação mútua, importa que o primeiro (treino) seja operacionalizado tendo em conta o segundo (jogo), de forma que o segundo seja caracterizador do primeiro. Por isso, é necessário que em situação de treino sejam recriadas situações que acontecem, aconteceram ou existe a previsão de que venham a acontecer, tendo em conta a preparação de cada jogo. O exercício é, assim, a ferramenta que o Treinador tem ao seu total dispor para conseguir influenciar aquilo que é o jogar da sua equipa e, por isso, deve ser meticulosamente preparado, tendo em conta o máximo de fatores quanto possível (duração, espaço, princípios, momento da época, estado anímico dos jogadores, ...).

Por conseguinte, é imperioso que o Treinador (entenda-se equipa técnica) questione, planeie e prepare o mais ínfimo pormenor no seu método de trabalho, não deixando nada ao acaso. Deve então ser descartado, no meu ponto de vista, tudo aquilo que o Treinador e a sua equipa técnica não acreditem verdadeiramente, tendo por base o contexto onde se inserem. Dito de outro modo, tudo o que for incluído no Modelo de Jogo da equipa e posteriormente nos

métodos de trabalho devem ter total confiança por parte do Treinador, não devendo, por isso, fazer-se coisas por fazer, ou porque a maioria faz. Como é evidente, poderão acontecer situações em que aquilo que poderia ser um dado adquirido se torne num método desajustado. Contudo, fazem parte da evolução e do caminho para o sucesso esses pequenos equilíbrios e reajustes entre equipa técnica-jogadores-contexto.

A quantidade de tempo despendido no treino é sem dúvida um fator relevante. Porém, a qualidade do processo de treino a que são submetidos os atletas assume também ela uma preponderância enorme, sendo essencial para estes alcancem desempenhos de nível superior. Com isto quero dizer que, mais do que treinar muito (unidades de treino com duração excessiva), interessa treinar bem, com qualidade.

Uma das inquietações sobre a qual vou refletindo inúmeras vezes é precisamente esse equilíbrio, adequado, entre a duração dos treinos e a qualidade da prática dos mesmos. Num dos extremos, a duração excessiva (na minha ótica quando ultrapassa 1h30'/1h45') leva à diminuição da intensidade do treino e, por conseguinte, toda a preparação para jogo é feita numa intensidade que não a desejada, culminando em algo que não é o que se quer ver no jogo, mas que por força dessa preparação é o que acontece. Na outra extremidade, temos a duração excessivamente reduzida, onde não existe tempo suficiente de prática. Esta é uma situação que creio não ocorrer no patamar de Alto Rendimento, contudo, poderá acontecer por exemplo no Futebol de formação onde, por força da quantidade elevada de equipas e as limitações de espaço, obriguem a que as unidades de treino sejam encurtadas.

3.5.3- O jogo

“Ver as partidas com espírito analítico, reduz a margem de erro sobre as nossas próprias conclusões. Não é que nos equivoquemos menos, mas acreditamos que erramos menos e para mim isso é uma tarefa indispensável.”

Bielsa, 2018

Em concordância com o que Kerr (2016) disse, na minha ótica, o “dia de jogo é dia dos jogadores”. Derivado dessa premissa, o grosso do trabalho do Treinador é feito em contexto de treino, apesar de que pontualmente pode intervir de forma eficaz naquilo que é o jogo. Isto é, durante o processo treino devem ser estimuladas todas as ferramentas necessárias para que em situação de jogo os jogadores tenham a capacidade consciente de se auto-organizarem, de reproduzirem tudo o que foi trabalhado durante as unidades de treino, conseguindo dessa forma reduzir a imprevisibilidade do jogo para níveis controláveis, uma vez que, mesmo quando esse tipo de intervenção é necessário por parte do Treinador em situação de jogo, só vai correr bem, isto é, ter bom resultado, caso tenha sido previamente preparada e trabalhada em contexto de treino.

Na continuidade do mesmo raciocínio, no meu ponto de vista, a intervenção do Treinador em situação de jogo deve ser extremamente meticulosa e ponderada, tentando, por via da observação, com o devido auxílio da totalidade da equipa técnica, recolher o máximo de informação ao vivo sobre o jogo e, a partir daí sim, solucionar e posteriormente intervir. Em forma de complemento, importa ressaltar que “para podermos ver uma «coisa», temos de saber o que são «coisas»” (Popper, 1991), e para além disso existe a tendência para que, na observação, agravada pela pressão e pelo conjunto de emoções despertadas pelo jogo, o Treinador tenda a ver o que quer, ignorando, por vezes, informação relevante sobre o mesmo. Entre outras, esta é uma das razões pela qual deve existir uma total confiança entre equipa técnica, para que exista naturalmente uma partilha de ideias e de perspetivas, com vista à obtenção da melhor solução para os problemas que poderão surgir. Posto isto, podemos

concluir que “aquilo que observamos não é a própria natureza, mas antes a natureza determinada pela índole das nossas perguntas” (Garganta, 2006a).

O jogo é, sem dúvida, o culminar e o resultado de todo o trabalho da equipa técnica ao longo do tempo, sendo que por tudo isto e não só a cada jogo a ideia de jogo, o Modelo de Jogo, da equipa não se deve suplantiar ao jogar do adversário. Dito de outra forma, a meu ver nunca devemos abdicar daquilo que é o nosso jogar só porque vamos ter pela frente o adversário x ou y. Como é evidente, tendo em conta a natureza do Futebol, existem obviamente equipas com qualidade superior (coletiva ou individualmente). No entanto, ainda que seja necessário refinar alguns processos em função disso, não devemos nunca prescindir da forma de jogar que nos caracteriza (Modelo de Jogo). Pois, quando uma equipa abdica do seu jogar para se subjugar ao do adversário, perde tudo aquilo que o caracteriza (*Franz Kafka conta a história de um animal que constrói uma toca para se refugiar. Uma vez lá dentro, a coberto, começa a preocupar-se com a ideia de a entrada estar ou não bem dissimulada. Sai para o verificar, mas ao fazê-lo desmancha a camuflagem. Entra, recompõem-na e volta a preocupar-se, sai, entra, sai, entra. Não pode estar dentro porque quer ver de fora. Não pode estar fora porque precisa de estar dentro. Para se estar seguro dentro da toca tem de se estar de fora vigiando. Este é, aliás, um dos maiores dilemas da ciência moderna*) (Garganta, 2006a)).

Por fim, mas não menos importante, cabe aos Treinadores e às equipas lutarem pelo bom Futebol, seja ele mais ou menos ofensivo, mais ou menos defensivo, mais ou menos vertiginoso, prezando o espetáculo desportivo, que no fundo é a essência do Futebol. Ou seja, aqueles que são os intervenientes diretos do jogo são os que mais capacidade têm para alterar a qualidade do espetáculo em si, por toda a importância que o Futebol e os intérpretes assumem na sociedade.

3.6- Adversário do nosso adversário, nosso aliado?

Aquando da minha passagem na presente temporada, enquanto observador, pelo Moreirense FC às ordens do Treinador Ricardo Soares refleti bastante sobre a importância do adversário do adversário com quem iríamos jogar, durante a observação e análise dos jogos.

Sendo uma pessoa muitíssimo preocupada com os que com ele trabalham, de forma a renderem o máximo possível, o Treinador Ricardo Soares sempre procurou que estivesse completamente inteirado de todo o processo da equipa e das suas ideias de jogo, por forma a conseguir, desse modo, um olhar caracterizado pelo detalhe e intensão, para que fosse ao encontro daquilo por ele pretendido.

Muitas foram as conversas não só com o Treinador-adjunto, como também com o Treinador, para debate e dissecação de lances e/ou ideias de jogo, com vista a análise mais rica e detalhada. Disto resultava, também, uma otimização na forma como eu selecionava os jogos para análise, tentando não só prever como se desenvolveria o jogo com o nosso adversário (casa/fora; modelo de jogo do adversário em função do jogo; entre outros fatores), como também selecionar os jogos do nosso adversário em função do seu adversário. Isto é, tentar visualizar as ideias da nossa equipa, movimentações, exploração de espaços, etc, nos adversários do adversário com quem iríamos jogar, de forma que os cortes fizessem sentido e levassem a uma identificação por parte dos nossos jogadores quando visualizassem o vídeo da análise. Por exemplo, se a nossa equipa tem por modelo de jogo jogar num sistema organizacional de 1-4-3-3 com uma ideia de posse e controlo do jogo, não fará muito sentido quando formos jogar contra o adversário x, analisar jogos em que nos jogos anteriores o seu adversário y organizava-se em 1-3-5-2 com claras intensões de jogar em transições. Não quero por isso dizer que, enquanto observador, não veja esses jogos, até porque pode ser enriquecedor para a observação perceber como é que o adversário x se comporta perante diferentes cenários e, quiçá, usar uma ou outra nuance para explorar as debilidades do adversário.

Outro exemplo muito solicitado pelo Treinador era identificar nos cortes (na organização defensiva do adversário) os espaços que pretendíamos explorar

e, dessa forma, procurava situações similares nos jogos anteriores do adversário em que os seus opositores explorassem esses espaços (ou de forma similar).

Reunido tudo isto, tentei sempre ser o mais objetivo quanto possível na escolha dos jogos a observar, tornando-se a tarefa mais fácil, a meu ver, com um conhecimento prévio geral de todas as equipas, através da constante visualização dos jogos da Liga, que levava à existência uma ideia, ainda que superficial, sobre como cada equipa jogava.

Por fim, ainda relacionado com esta temática, uma das grandes dificuldades, partilhada conjuntamente pela equipa técnica, esteve nas primeiras duas jornadas do campeonato em que existe uma base muito reduzida de conteúdo observável e quando existe, como é o caso dos jogos do período pré-competitivo, existe uma dificuldade em detetar padrões, por força da utilização de uma elevada quantidade de jogadores.

3.7- Pontapés de canto ofensivos do adversário: trunfo para a vitória

Entrámos a vencer na primeira jornada diante o recém-promovido SC Farense e, de seguida, passávamos por uma série de 3 jogos sem conseguirmos vencer, sendo derrotados pelo SL Benfica num jogo difícilimo seguindo-se 2 empates diante do Boavista FC e da Belenenses SAD. A 5ª jornada (vs CS Marítimo) assumia assim um papel preponderante para o nosso regresso às vitórias aproximando-nos, dessa forma, dos lugares confortáveis na tabela que pretendíamos ocupar.

Mesmo sendo um jogo que, à partida, não se adivinhava fácil, contra um CS Marítimo extremamente coeso no que se refere à sua organização defensiva, sabíamos exatamente o que teríamos de fazer para ficar com os 3 pontos em Moreira de Cónegos. Por via do posicionamento dos seus jogadores nos esquemas táticos ofensivos, neste caso os pontapés de canto, o CS Marítimo tornava-se extremamente vulnerável a transições, permitindo dessa forma a criação de diversas ocasiões de golo. Já sem o avançado referência na nossa equipa, uma vez que se transferira para o estrangeiro, e ainda sem a solução à vista dado os restantes avançados estarem a contas com uma lesão, a solução

passaria por um jogador conhecedor da posição, extremamente móvel, que oferece outro tipo de coisas quando comparado com o anterior.

Deste modo, ainda que a ideia de jogo estivesse lá e permanecesse inalterável, a forma de atingir o objetivo tinha necessariamente de ser diferente. Assim, tentamos o domínio do jogo com uma posse de bola caracterizada por uma variação de centro de jogo rápida e objetiva, que solicitavam diversas incursões dos laterais no ataque.

Posto isto, depois de conseguirmos chegar ao 1-0 através de um lance algo furtivo em que a bola resvala numa defesa e impede a defesa do guarda-redes, conseguimos ainda muitas outras ocasiões de golo iminente, sendo diversas delas através das transições ofensivas onde conseguimos chegar rapidamente com muitas unidades ao terço ofensivo e posteriormente dentro de área. O lance do 2-0 é o retrato perfeito não só das situações de treino como também da nuance que estava clara na cabeça de todos e que pretendíamos explorar e tirar frutos. Assim foi. Num dos lances, um pontapé de canto, assim que conseguimos ficar com a posse, acelerámos imediatamente em direção ao objetivo, o golo. Numa situação de superioridade numérica (5x4), uma diagonal de fora para dentro permitiu libertar o corredor para, dessa forma, conseguirmos o cruzamento. Depois foi o mais simples dos lances, cruzamento e golo.

Se é normal acontecerem golos em transições ofensivas? Sim, é. Se é recorrente a exploração das debilidades do adversário? Também é verdade. Mas, esta situação é a ilustração daquilo que é a ideia e a metodologia de trabalho do Treinador e equipa técnica. Jamais descorar a ideia de jogo, independentemente de qual seja o adversário que tenhamos pela frente, e trabalhar gradualmente todos os princípios de jogo tidos como importantes para aquele contexto, que são mutáveis no tempo e determinados em função de uma panóplia de fatores. Posteriormente, em função de cada fase, cada momento, cada jogo, sofrem maior ou menor destaque. A preparação passa por colocar ao dispor da equipa uma enormidade de recursos, ferramentas, ingredientes, que serão utilizados em função da receita (entenda-se plano de jogo) com vista à vitória e à obtenção dos 3 pontos.

3.8- Confiança no processo

Dando continuidade à reflexão anterior, existe uma confiança muito grande em torno de todo o processo. Todos, sem exceção, acreditam no sucesso, ainda que este possa não ser imediato.

Deste modo, todas as unidades de treino são pensadas e planeadas tendo em conta uma linha do tempo continua primando-se sempre pelos princípios e as ideologias em que a equipa técnica acredita. Assim sendo, toda a preparação tem os seus *timings* independentemente do adversário e/ou resultados obtidos. Mesmo que todo o planeamento sofra uma ou outra alteração, esporádica, que pode advir de diversos fatores (castigos, lesões, alterações do calendário, entre outros) a metodologia de trabalho é sempre seguida com rigor.

Uma frase, inúmeras vezes proferida pelo Treinador, era: “*Se não sofrermos golos estamos sempre mais próximos da vitória*”. Aquela que aparenta ser uma frase banal, tinha um *transfer* enorme para o treino e para o jogo, uma vez que os momentos da Organização Defensiva e Transição Defensiva estavam no topo das prioridades a serem trabalhadas das mais diversas formas, seja individual, grupal, setorial, intersectorial e/ou coletivamente. Algo que acontecia muitas vezes, por exemplo, era o Treinador ficar no final do treino com os jogadores da linha defensiva (e eventualmente com um ou outro da linha média, especialmente médios defensivos) a trabalhar basculações e controlo de profundidade, insistindo muito nas questões dos apoios (principalmente com os defesas centrais mais novos e recém-chegados ao clube) e nas coberturas, especialmente no sentido de fortalecer o espaço central-lateral. Deste modo, a solidez defensiva desejada estava garantida durante os jogos, onde conseguimos nos 6 jogos disputados os 8 pontos que nos colocavam numa posição confortável na tabela (2 vitórias, 2 empates, e 2 derrotas).

Estando numa posição de novato, toda esta confiança no processo que a equipa técnica respirava era, sem dúvida, um fator de motivação extra que me fez dar mais e mais a cada dia que passava, tentando estar preparado para as exigências que a 1ª Liga acarreta.

3.9- Fim da experiência na 1ª Liga. Tempo de reflexão

Passadas 6 jornadas do campeonato e numa fase em que estávamos há 10 dias sem poder treinar por força de um surto de Covid-19 na equipa, surge o momento em que somos demitidos, terminando dessa forma a minha primeira experiência na 1ª Liga. Terminou com uma sensação agridoce, sabendo que todos os objetivos traçados seriam alcançados de forma confortável. Contudo, não tendo sido possível dar continuidade no projeto que se seguiu para a equipa técnica, terminei também com um enorme sentido de gratidão, pela oportunidade, que surgiu de forma algo inesperada, numa altura em que procurava um contexto onde pudesse realizar o estádio do Mestrado.

Infelizmente, um dos assuntos que se tem tornado cada vez mais recorrente está relacionado com a mudança acentuada de cadeiras, ou por outras palavras, o despedimento de um Treinador/equipa técnica. Se por um lado, este trata-se de um processo extremamente enriquecedor, que obriga o Treinador a repensar tudo aquilo que fez, a reorganizar-se, a elevar o seu entendimento que vai desde os processos de treino e jogo, à sua liderança, ao seu desenvolvimento, à sua sensibilidade para com o contexto, entre outros aspetos. Por outro, é necessário dar tempo ao Treinador para que este ponha em prática toda a sua capacidade, toda a sua identidade, toda a sua forma de estar, todas as suas ideias, é importante que a estrutura perceba isso, usando como exemplo o comunicado de Stan Kroenke (2018), principal acionista do Arsenal, aquando da saída de Arsène Wenger do clube: “Wenger também transformou a identidade do nosso clube e do Futebol inglês, com a sua visão de como o jogo deve ser jogado”.

Tendo isto em conta, importa enquanto Treinador a escolha acertada do contexto em que cada um pretende exercer funções, dado a influência que este e a sua cultura, ou dito de outra forma, todas as suas micropolíticas, podem vir a ter durante o processo, já que facilmente podem estrar em choque com opiniões divergentes. Deve por isso, existir cautela e perceber, ainda que de forma externa, o funcionamento do contexto para o qual pretende exercer funções.

3.10- Constituição do plantel (“Jogador da casa”)

Refletindo já sobre aquele que é o contexto de realização do Estágio, começo por aquela que foi a constituição do plantel da equipa sénior do Sport Clube Nun’Álvares. De uma forma muito geral, dos 24 jogadores que constituem o plantel, 18 deles transitaram do clube da época transata, sendo que, dos 6 que entraram para a equipa esta época 2 subiram a partir dos sub-19.

Existe, de facto, uma preocupação e priorização muitíssimo grande dentro do SC Nun’Álvares para com os jogadores formados no seu clube, oferecendo a estes todas as ferramentas para que, um dia, tenham a sua oportunidade na equipa sénior do clube. Estaria a mentir se dissesse que todos conseguem integrar e chegar aos seniores, contudo, nos últimos anos, todas as gerações marcam a sua presença na equipa sénior.

Por outro lado, existe também uma enorme mística em torno do clube, que se caracteriza por uma excelente organização e ambição de crescimento, o que leva a que os jogadores se sintam muito bem acolhidos no clube levando-os a permanecer durante vários anos. Por exemplo, temos casos como o Jogador 22, capitão da equipa, que cumpriu este ano a sua 11^a época ao serviço dos seniores do SC Nun’Álvares. Outros exemplos que ilustram muito bem o referido, são os Jogadores 20 e 11 que cumpriram toda a sua formação no clube e deram continuidade no plantel sénior cumprindo, ambos, já a sua 8^a época ao serviço da equipa.

Desta forma, olhando para o plantel, 12 dos 24 fizeram formação no clube e os restantes 12 integraram os seniores com formações noutros clubes. Analisando agora para a continuidade na equipa, verifico que 18 dos 24 permanecem na equipa há mais de 1 temporada, sendo que 9 destes cumprem a sua 2^a ou 3^a temporada, e os restantes 9 já defendem as cores do SC Nun’Álvares há mais de 3 temporadas.

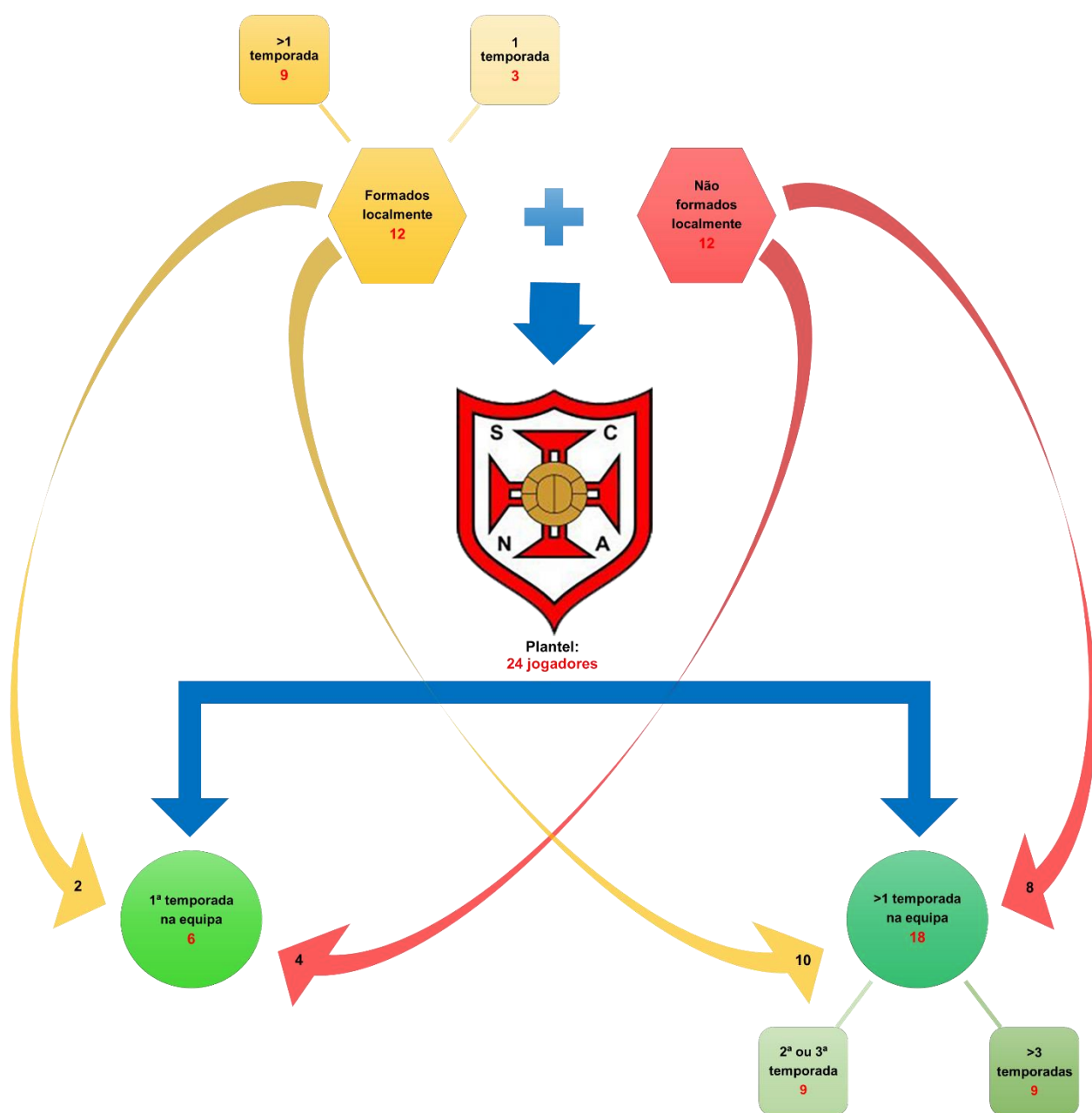


Figura 27- Plantel SC Nun'Álvares 2020-2021

3.11- Sem soluções para médio defensivo

A reflexão que se segue tem a ver com um dos problemas presente no quotidiano de todos os Treinadores na preparação dos seus jogos. Lesões e/ou castigos que levam à ausência e escassez dos jogadores para determinada posição e necessidade de adaptação de outros.

Desta forma, ao quinto jogo vemos aquele que se ia afirmando como nosso médio defensivo (Jogador 13) ter uma rutura do ligamento cruzado o que determina, desde logo, o fim da temporada para o mesmo. Pouco tempo depois, o Jogador 14 vê-se também obrigado a realizar uma intervenção cirúrgica, que implicara uma paragem de aproximadamente 2 meses.

A partir daqui, começamos a trabalhar nas possíveis alternativas e não tendo à disposição um jogador com os atributos defensivos para aquela posição, a solução passou muito pela inclusão de um segundo médio invertendo o triangulo do meio-campo de 1-2 para 2-1. Com isto, conseguimos não só aumentar a criatividade e a avalanche ofensiva por força do jogador incluindo, como também conseguimos uma solidez e um equilíbrio defensivo que nos levaram a manter a nossa baliza inviolável em 50% dos jogos realizados a partir dessa data.

Outra das soluções procuradas por parte do Treinador, sem um total consenso dentro da equipa técnica, foi a passagem do Jogador 23, um habitual avançado, para meio-campo. Apesar de ter entrado em alguns jogos para essa posição, penso que não teve tempo de jogo suficiente para perceber se o jogador tem ou não condições para que num futuro próximo venha a jogar lá. Contudo, é importante, no meu ponto de vista, realçar a atitude e a vontade que o jogador demonstrou sempre que existiam abordagens nesse sentido, que se mostrou muitíssimo empenhado para estar num bom nível, independentemente de ser ou não a sua posição de raiz, se é que isso existe, diga-se de passagem.

3.12- Tempo como fator que condiciona a dinâmica do exercício

Um das inquietações que sempre tenho durante o planeamento, tem a ver com as durações dos exercícios e das suas repetições, sempre na perspetiva de defini-los da forma correta, não só para que o exercício vá ao encontro daquilo que se pretende quanto ao recrutamento muscular, como também para que este não se perca por ele mesmo por falta de dinâmica.

Deste modo, certo dia, o Treinador decidiu que pretendia realizar um exercício de posse de bola com 3 equipas. Até aqui tudo normal. O que me deixou a pensar foi quando este decidiu colocar 3 balizas no centro do espaço do exercício, tal como demonstra o esquema a seguir apresentado.

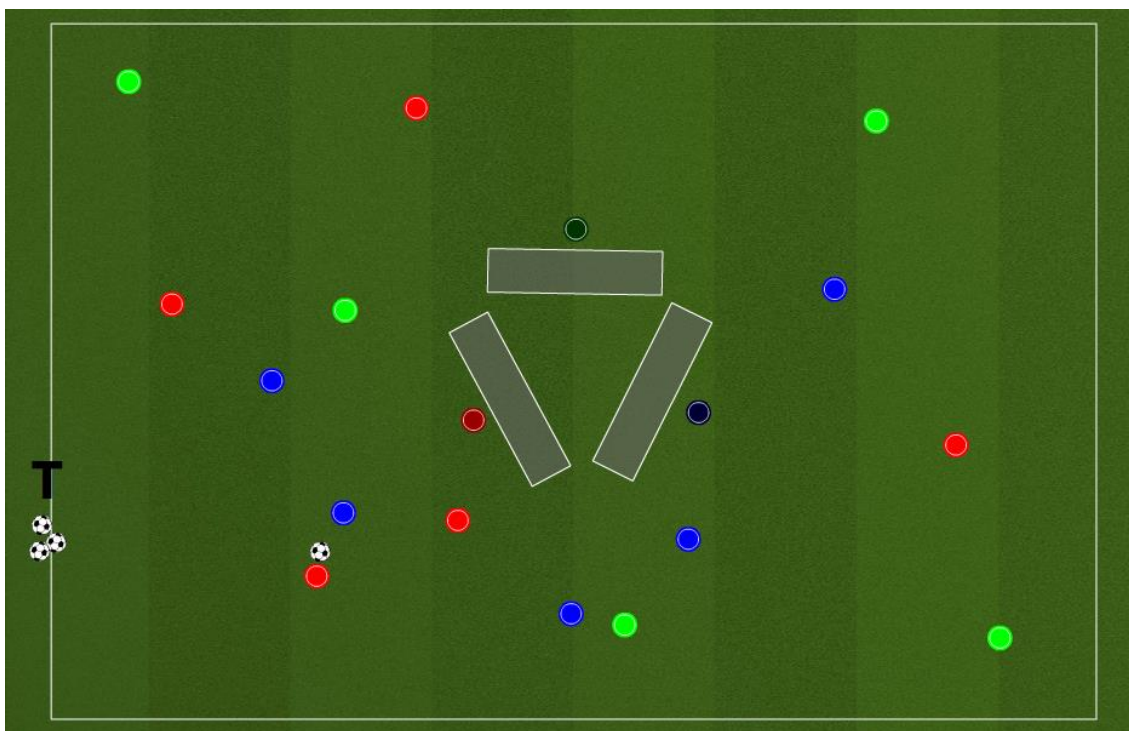


Figura 28- 5x(5+5) c/ GR's

O exercício tinha o objetivo de trabalhar a variação do centro de jogo curta/longa (Organização Ofensiva) e a reação à perda da bola, bem como a correta execução das coberturas de defensiva (Transição Defensiva e Organização Defensiva). Assim, o exercício resumiu-se a um 5x(5+5) com guarda-redes, sendo que 2 equipas mantinham a posse e 1 equipa tentava

recuperá-la defendendo a sua baliza. Inicialmente o exercício estaria pensando para 6x2', contudo, durante o exercício fui cronometrando os tempos de posse, tempos de cada finalização (muito longos), ... Desse modo, transmiti o que estava a perceber ao Treinador e rapidamente ajustamos o exercício no final da 2ª repetição, reduzindo não só o tempo por repetição para 1'30'', como também definindo um hipotético tempo para finalização/recuperação dando mais objetividade à posse de bola.

Terminado o treino, continuei a pensar no exercício levando inclusive para os treinos que se seguiram a discussão acerca do mesmo. Um dos aspetos que me saltou logo à vista foi o facto da posse estar condicionada, especialmente, pelas 3 balizas (de Futebol de 7) no centro do espaço do exercício. Se no jogo isso acontece? Sim, por vezes somos obrigados a fazer uma basculação de bola muito circundante em torno do bloco defensivo adversário, todavia, com a mobilidade certa dos médios passa a ser possível por exemplo o passe interior que, pela questão das balizas, não foram possíveis, deixando apenas a opção de circular por fora ou colocar um passe longo por cima das balizas (risco elevado de perda da posse de bola). Outro dos aspetos que me levou a refletir, tinha a ver com o facto do objetivo passar pela finalização na baliza da equipa que estaria a defender. Esse objetivo levava a que, recorrentemente a equipa em missão defensiva optasse por colocar vários elementos em frente à sua baliza desvirtuando os restantes objetivos do exercício. Apesar disso, com a introdução do hipotético tempo para finalização/recuperação, não só as 2 equipas em posse se tornaram mais objetivas, como também a equipa em Organização Defensiva foi mais impetuosa na recuperação da posse.

3.13- Comunicação interna vs comunicação externa

A comunicação interna e externa e as suas semelhanças e/ou diferenças, surgem como os dos aspetos que tentei aprofundar, não só através da visualização de conferências de imprensa pré ou pós jogo, entrevistas rápidas, entre outras, como também a forma como esta era estruturada nos contextos onde estive envolvido, porque o Treinador tem, alicerçada nele, a necessidade de transmitir constantemente informação, quer seja para os seus jogadores durante os treinos, jogos, palestras ou outros, quer seja para aquilo que é o exterior da bolha da equipa, para a comunicação social ou similares. E, sendo a transmissão de conhecimento, ideias ou pensamentos, essencial para o sucesso no Futebol, uma vez que os jogadores é que são os executantes é, sem dúvida, um aspeto que deve estar sempre presente como uma das preocupações do Treinador, devendo ter todo o cuidado na forma como comunica, sabendo que é difícil, senão impossível, albergar tudo e todos com a mesma estratégia ou forma de comunicar. Um exemplo muito prático do referido é a explicação de um simples exercício no treino. Se existem alguns que captam logo tudo o que está a ser solicitado, existem outros que necessitam de outro tipo de explicação ou exemplificação para que consigam visualizar o que foi pedido.

Assim sendo, coloco-me muitas vezes no lugar do jogador para mais facilmente perceber que mensagem passar, sabendo que não só podem, como existem diferenças entre aquilo que quero transmitir, aquilo que transmito, aquilo que o jogador ouve e aquilo que o jogador interpreta do que ouviu. Dessa forma, tornasse preponderante estarmos atentos a todos os sinais que possam surgir por parte dos jogadores que nos possam auxiliar a esse nível e, quiçá, levar a alterar a forma como comunicamos, tornando-nos mais explícitos.

Quanto à comunicação externa, na minha ótica, existe sempre uma certa proteção por parte do Treinador quanto ao seu grupo de trabalho, principalmente quando os resultados possam não ser os melhores. Não obstante, grosso modo, apesar de continuarem a existir Treinadores que quase realizam as conferências de imprensa por mera formalidade, vejo, felizmente, cada vez mais Treinadores interessados em passar mensagens de bom Futebol falando, sem tabus, daquilo que é o jogo e o treino. Porque, para além do Treinador ser um dos protagonistas

do jogo e da forma como este é alcançado, é-lo também para a sociedade, tornando-se assim imprescindível que a mensagem passada seja enriquecedora, pedagógica.

A evolução do Futebol tem de passar precisamente por isso, à responsabilidade de todos os que nele trabalham, sejam eles jogadores, Treinadores, jornalistas ou outros. Quanto mais imperar uma mensagem positiva em torno do Futebol, mais as polémicas ficam ofuscadas e o foco permanece naquilo que realmente importa, o espetáculo desportivo que é a modalidade.

Em jeito de remate deste capítulo, penso que a comunicação interna e externa do Treinador, mesmo partindo de um tronco comum, acaba por sofrer diferenças, uma vez que a finalidade é, também ela, distinta.

3.14- Palestras

Esta reflexão e esta temática surgem na sequência de uma série de jogos, e por consequência uma série de palestras pós-jogo que, no meu ponto de vista, careceram de ser mais sintetizadas de forma a ganharem mais objetividade na mensagem a transmitir por parte do líder do grupo, o Treinador principal.

Assim sendo, no primeiro treino após o jogo de domingo, normalmente à terça-feira (dia -5), o Treinador inicia sempre a sessão com uma palestra à equipa onde tenta transmitir as suas sensações sobre o jogo. Contudo, uma elevada percentagem dessas palestras tomas proporções, em termos de duração, por vezes exageradas (chegando algumas a atingir os 45'), sendo que, após 10'/15' de conversa perceciono uma postura de relaxamento e desinteresse por parte dos jogadores (cabeça baixa, movimentos repetidos com os membros inferiores, entre outros). Não por os assuntos não serem importantes e ricos para o desenvolvimento daquilo que é a equipa e o seu jogar, mas por falta de síntese e objetividade, levando por vezes a uma dispersão, resultando em mais tempo de palestra.

Não me querendo precipitar, aguardei várias jornadas até ter uma base sólida acerca das palestras, no que se refere a argumentos. Posto isto, abordei o Treinador acerca da duração das mesmas, tentando entender a sua visão sobre a temática, onde me apercebi que é uma pessoa extremamente emotiva

com o jogo, que se deixa levar, perdendo por vezes a perceção do tempo. Tentei, no entanto, mostrar as evidências e os benefícios de uma palestra mais sintetizada e objetiva poderiam trazer, nomeadamente ao nível da capacidade de atenção e retenção de conteúdo por parte dos atletas.

Não existindo uma verdade absoluta sobre o tema, tal como o Futebol está sempre carente da interpretação de cada um, não sendo consensual uma forma única de o ver, na minha ideologia, tentaria realizar e debater alguns dos temas do jogo, ou de outro cariz, de uma forma mais individual e/ou grupal, utilizando a palestra de equipa apenas para assuntos referentes ao todo.

Outro aspeto que é para mim evidente durante estas palestras, tem a ver com a pouca variedade de intervenientes no que se refere aos jogadores. Sempre que é solicitada a opinião, ou que de forma autónoma pretendem transmitir alguma ideia, é recorrentemente o mesmo grupo de jogadores que faz uso da palavra. Considero, que com uma participação mais diversificada e mais ativa por parte dos jogadores este momento extremamente rico em termos de aprendizagem e desenvolvimento, tomaria outras proporções.

3.15- Pormenor + pormenor = derrota

Quando o título desta reflexão se resume à soma de pormenores em que o resultado é derrota, a conclusão pode ser que se trata de uma temática completamente banal, já que muito do que é o futebol está definido numa linha muito ténue entre o sucesso e a falha, de forma tal que os pormenores assumem um papel de pormenores tornando-se, inúmeras vezes, determinantes. Todavia, este capítulo surge após a primeira derrota da nossa equipa, após aquilo que se pode dizer ser uma sucessão de acontecimentos (pormenores) que todos somados resultaram numa noite para esquecer.

Uma vez que já todos conhecemos o desfecho do jogo (derrota por 1-0 frente ao UDS Roriz) vamos agora recuar um pouco no tempo para tentar perceber toda a linha temporal que antecedeu o jogo e tentar estabelecer ou não uma relação entre esses acontecimentos e o jogo.

Tudo começou quando alguns dos jogadores, por razões de força maior, se atrasaram na saída dos seus postos de trabalho, levando a que chegassem

tarde à hora de concentração no complexo do clube. Posto isto, colocou-se o pormenor de termos de parar para colocar combustível no autocarro. Depois, surge o pormenor de nos termos enganado no caminho para o campo do adversário. Com tudo isto, no lugar de chegarmos 1º30' antes do jogo, como habitualmente sucede, chegamos apenas 35/40' antes. Com o tempo da palestra do Treinador, já acelerada, e o tempo para os jogadores se equiparem, sobraram-nos cerca de 12/13' para a realização do aquecimento (habitualmente ronda os 25') que, dado as condições do terreno de jogo (extremamente húmido e escorregadio numa noite bastante gélida) foram claramente insuficientes para que existisse o mínimo de adaptação. Assim sendo, o aquecimento de jogo caracterizou-se por passes errados, muitos domínios de bola falhados, desconcentrações, ..., em suma, correu tudo menos bem.

E, com um aquecimento como o atrás descrito, o jogo não poderia ser muito diferente e manteve-se na mesma toada, ou seja, passes errados, muitos domínios de bola falhados e desconcentrações, acrescentando-se a estes a clara incapacidade de manter a posse de bola por mais de 5 passes consecutivos. Desta forma, não fomos além de um jogo muitíssimo mal conseguido.

Concluindo este capítulo, fica claramente a ideia de que as performances e os resultados das equipas são construídos não só durante as semanas de trabalho, nas diferentes unidades de treino, como também por todos os mais pequenos acontecimentos que se sucedem no seio da equipa. Resumindo, tudo não só pode, como tem influência num jogo de Futebol, desde o golo falhado no 1x1 com o guarda-redes, à meia que faltou para o jogador x.

3.16- Do banco de suplentes para a vitória

A jogar a meio da semana pela terceira semana consecutiva, partíamos para o jogo da 3ª jornada, em Lagares (jogo em atraso por motivos relacionados com a pandemia e a limitação de deslocações entre concelhos), depois de termos sofrido a única derrota, até então, frente ao UDS Roriz (6ª jornada). Assim, aquela que se podia prever como uma semana complicada de trabalhar, por todas as inseguranças que uma derrota para uma equipa com o objetivo da

subida de divisão pode trazer, transformou-se numa semana em que a motivação para treinar estava no seu auge, com um desejo imenso por parte de todos de voltar a entrar em campo com o objetivo de retomar os níveis competitivos que não foram demonstrados na última partida.

Mesmo preparando o jogo com bastantes limitações no plantel, uma vez que 4 jogadores estavam a contas com uma lesão (rutura muscular isquiotibial- jogador 24; cirurgia ao pé- jogador 14; rutura ligamento cruzado anterior- jogador 13; e entorse tibiotársico- jogador 10) conseguimos prepará-lo de forma competente, aprimorando todas as lacunas expostas no jogo anterior (vs UDS Roriz) e realçando as nuances que poderíamos explorar no adversário (FC Lagares).

Iniciado o jogo, rapidamente percebi que seria um jogo extremamente emotivo com cada jogador a querer dar tudo de si em cada lance disputado, acabando por entrar diversas vezes em desavenças com os jogadores adversários. Dessa forma, depois de alcançarmos uma vantagem de 0-2, perdemos um pouco o controlo do jogo permitindo ao adversário contruir gradualmente a recuperação do resultado, conseguindo inclusive a reviravolta. Ainda com algum tempo por jogar e com a vontade de levar os 3 pontos fizemos umas alterações estruturais lançando para jogo não só um defesa central com maior capacidade de construção, como também um avançado irreverente capaz de explorar a profundidade da linha defensiva adversária que estava a surgir com o final do jogo e a fadiga acumulada. Já com o jogo nos momentos finais, conseguimos a igualdade a 3 com um remate de fora da grande área e nos últimos instantes do tempo de descontos, acabamos por conseguir virar novamente o resultado a nosso favor para um 3-4 final depois de, precisamente, explorarmos a profundidade deixando o jogador 21 na cara do guarda-redes, fazendo dessa forma o golo da vitória.

Terminado o jogo e ainda na viagem de regresso, os meus pensamentos dirigiam-se justamente para o controlo emocional, ou neste caso, a falta dele, durante o jogo, que levou à perda do controlo do jogo não só ao nível exibicional, como também ao nível do resultado, transformando-se num jogo extremamente imprevisível. Senti também, que essas reações fervorosas estiveram presentes

similarmente no banco de suplentes em alguns momentos, dado que o Treinador cumprira um castigo e por isso não se encontrava no banco de suplentes. Estando ele na zona da bancada atrás do banco de suplentes, todas as reações foram notoriamente mais exorbitantes levando às pontuais desavenças com os adversários já referidas.

3.17- Demasiado focados no adversário

Esta reflexão surge após uma reunião de equipa, pós jogo, no primeiro treino do microciclo, em que debatíamos aspetos que correram bem e os que correram menos bem no jogo que antecederam. A certa altura o Jogador 5 refere: “acho que estamos demasiado focados no adversário”. Foi, sem dúvida, uma expressão que me deixou a pensar, porque é uma abordagem que pode ser interpretada em diferentes direções. Por exemplo, “demasiado focados no adversário” no sentido em que são alteradas nuances na ideia de jogo a cada jogo, na perspetiva de nos moldarmos ao adversário...ou “demasiado focados no adversário” no sentido que, na semana que antecede o jogo, o adversário está sempre na ordem do dia nas mais diversas formas. Ambas as direções podem colidir, a meu ver, num aspeto. Demasiada importância dada ao adversário transporta necessariamente a nossa equipa, que é o mais importante, para segundo plano.

Após falar com o jogador e refletir bastante sobre isso, percebi que a sua visão estava mais relacionada com a forma como a informação sobre o adversário era apresentada e posteriormente, a forma recorrente como acontecera durante o microciclo.

Penso que esta perspetiva surge uma vez que estamos limitados em termos de vídeo no que se refere a jogos dos adversários, porque nem todas as equipas gravam os seus jogos, muito menos os disponibilizam online, o que leva a que a análise do adversário tenha de ser muito mais por via oral do que por qualquer outro meio de mais fácil visualização.

Tendo também isso em conta e sendo a nossa uma equipa com o objetivo de lutar pelos lugares do topo da tabela, conseguindo dessa forma a subida de divisão, penso que temos de ser uma equipa muito mais controladora e senhora

do seu jogo, independentemente se somos ou não uma equipa caracterizada pela posse. Com isso, manter firmes as ideias de jogo qualquer que seja o adversário pela frente.

Posto isto, considero que neste tipo de contextos, tendo em consideração todas as particularidades da Divisão de Honra da AFPorto mas não só, uma vez que é, na minha perspetiva, um conceito transversal ao treino, as nuances e os princípios relacionados com os adversários devem ser incorporados e trabalhados nos exercícios de cada unidade de treino. Ou seja, cada exercício deve conduzir a determinado objetivo, sendo que, esta informação poderá ser ou não, à partida, transmitida aos jogadores. Desta forma, conseguimos de uma forma subtil transmitir tudo o que para nós seja importante sobre o adversário sem que seja necessário massacrá-los com um discurso demasiado longo. Posteriormente ou anteriormente, dependendo da ideia de cada Treinador, será tudo complementado com pequenos vídeos (no caso de existirem) que ilustrem o que foi e/ou será trabalhado.

3.18- O momento, delicado, da troca de guarda-redes

Volvidos 9 jogos, a equipa técnica entendeu, à altura, fazer uma troca na baliza para o jogo seguinte. O jogador 3, suplente até então, mostrara uma capacidade de trabalho impressionante, não se desviando do foco pelo facto de não ter, ainda, uma oportunidade de jogar. Por toda a confiança que nos ia transmitindo ao longo das semanas de trabalho, fazíamos intenções de no jogo em casa frente ao Lousada B colocá-lo a jogar. Coincidência ou não, nessa semana, o jogador 1 que arrastava um pequeno problema no adutor há alguns dias, ocultou-nos o aumento da dor, colocando em risco a sua integridade física ao jogar contra o AC Bougadense. Posto isto, esta até se transformou numa troca fácil, não só ao nível da gestão emocional de ambos, como também ao nível da gestão do grupo

Independentemente dos acontecimentos, a troca de guarda-redes, sendo uma posição com características tão ímpares no Futebol, acarreta em si alguns cuidados sob o risco de situações mal digeridas transformarem-se em problemas de difícil resolução. É, no meu ponto de vista, uma posição, como outras, que

necessita de alguma estabilidade para que os índices de performance atinjam o nível desejado.

Voltando ao contexto SC Nun'Álvares, com a entrada do jogador 3 para o lugar do jogador 1, conseguimos exacerbar a nossa organização defensiva consentindo apenas, nos 4 jogos disputados, um golo de pontapé de penalti. Na minha ótica, também na fase ofensiva conseguimos aprimorar alguns processos, nomeadamente na 1ª fase de construção, onde existia (continuou a existir, apesar de substancialmente melhor) alguma inconsistência na circulação de bola pelos defesas centrais

3.19- Velocidade de cruzeiro para o topo da tabela

Com a sucessão de vitórias que íamos alcançando com o passar dos jogos, depois de ultrapassadas aquelas semanas que foram talvez as mais complicadas ao nível da gestão do grupo, chegávamos à 6ª vitória consecutiva, ocupando o lugar que todos os clubes ambicionam, o 1º lugar da tabela classificativa.

A cada vitória, a equipa aumentava os seus índices de confiança, fazendo uso dela em cada minuto de cada jogo disputado, não se deixando abalar por qualquer que fosse o adversário a enfrentar. Com isso, surgiam algumas vitórias que deslumbravam quem assistia, atingindo assim um patamar do jogar (não estanque) agradável.

Desse modo, surgiu a necessidade de mantermos o rigor e os níveis de exigência para que não acontecessem percalços no caminho até aos objetivos que se desenhara, até ao momento, com assertividade.

Posto isto, após disputado o jogo da jornada 13 (vitória por 3-0 frente ao GDC Ferreira), seguia-se o jogo em atraso da jornada 4 (vs Citânia de Sanfins) que, diga-se de passagem, foi o último antes de confinarmos novamente. Contávamos com 72 horas para prepararmos um jogo extremamente difícil, contra uma equipa que, aos poucos, subia na tabela classificativa, estando já na metade superior da mesma, depois de um início algo atribulado.

Concluído o jogo, apesar de termos consentido um empate caseiro a uma bola, mantivemos o 1º lugar, desta feita, em igualdade pontual (30 pontos em 13

jogos) com o 2º classificado S. Lourenço Douro, com vantagem a recair para a nossa equipa devido à diferença de golos (SC Nun'Álvares: +21, 35 golos marcados e 14 sofridos; S. Lourenço Douro: +16, 28 golos marcados e 12 sofridos).

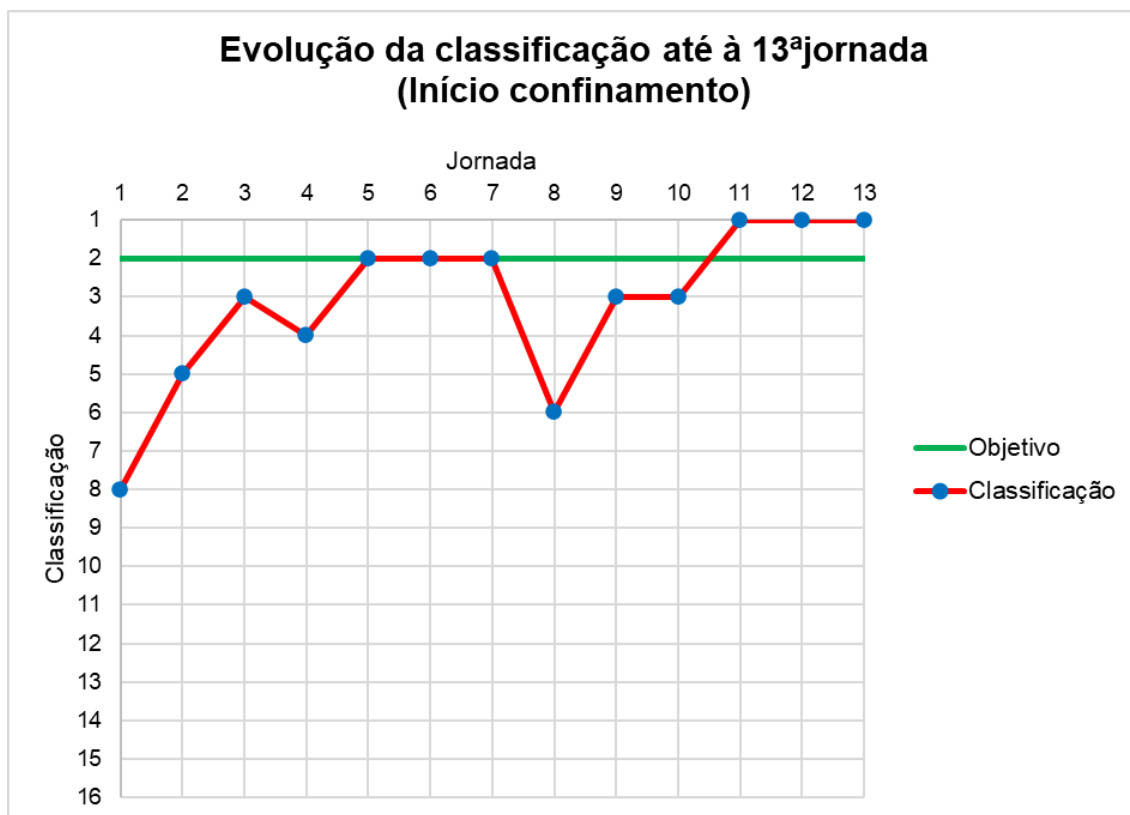


Figura 29- Evolução da classificação até à 13ª jornada (Início confinamento)

A faltarem dois jogos para que o campeonato possa, de acordo com os regulamentos, ser aprovado (50% do campeonato- 1ª volta), a rápida evolução do surto de covid-19, fazia prever que as competições seriam suspensas, o que se veio a confirmar 2/3 dias depois.

3.20- Confinados, novamente!

Após 13 jornadas disputadas aos sobressaltos com sucessivos adiamentos e reagendamentos de jogos levando, por exemplo, a uma sucessão de 6 jogos em 15 dias, competindo de 3 em 3 dias, vemo-nos obrigados a confinar novamente e, dessa forma, ver as competições suspensas não sendo possível a realização qualquer tipo de atividade presencial. Confinamos no magnífico 1º lugar que nos dá acesso ao objetivo traçado que é a subida de divisão, mas confinamos com uma vontade enorme em continuar o trajeto, com o desejo de regressar o mais rapidamente quanto possível, com vista a carimbar a subida de divisão.

Sendo uma decisão já expectável por todos, rapidamente unimos esforços no sentido de traçar as estratégias e métodos de treino a adotar durante o confinamento, com vista a um regresso dentro do patamar competitivo em que a equipa se encontrava. Sabendo conscientemente que existiria um decréscimo provocado pelo prolongado período de ausência de treinos (presenciais), o nosso objetivo enquanto equipa técnica sempre foi o de fazer com que o confinamento se fizesse sentir o mínimo possível.

As plataformas a utilizar teriam de ser suficientemente englobantes, de forma que todos tenham a possibilidade de as usar e, na mesma medida, capazes de manter os jogadores motivados para a prática. Dessa forma, estabelecemos a plataforma Zoom para as convivências e para os treinos conjuntos, e a plataforma Strava para os treinos individuais (caminhadas, corridas, bicicleta, ...) tentando, através dela, manter o espírito competitivo através da criação de classificações semanais com atribuição de pontos, resultando num ranking final do confinamento. Prontamente, também os dirigentes do clube, na pessoa do presidente, aderiram às iniciativas oferecendo, inclusive, uns prémios aos vencedores desse ranking.

3.21- Ordem do dia: motivar!

Numa altura em que a evolução do surto de covid-19 não dava sinais de abrandamento e as instituições governamentais mostravam que a retoma das atividades desportivas não seria tão breve quando o desejado por todos, o estado anímico dos jogadores foi, a cada dia, piorando, tornando-se por isso importante encontrarmos estratégias que os mantivessem motivados e focados para os treinos por videoconferência e/ou treinos individuais de exterior monitorizados (corrida ou ciclismo).

Uma das estratégias foi, nos treinos por videoconferência, o planeamento de treinos extremamente dinâmicos visando a constante intervenção dos jogadores, para além termos tentado o *transfer* da competição, através da criação de inúmeros desafios. Já nos treinos individuais de exterior, o plano passou por semanalmente criar patamares de ritmo, distâncias, tempo, ..., levando a que estes ambicionassem aumentar as suas performances na corrida e/ou bicicleta. Dessa forma conseguimos mantê-los motivados para que, aquando da retoma, ainda que sem qualquer data definida, estvéssemos dentro dos possíveis nos índices físicos em que cada um se encontrava antes do confinamento.

A falta de uma data para a retoma aos treinos presenciais foi, sem dúvida, um dos aspetos que mais desmotivaram o grupo. Se por um lado a possibilidade dos treinos não presenciais se arrastarem por vários meses desmoralizava, por outro, alguns jogadores transmitiam o receio de que os campeonatos fossem dados como terminados, repetindo o sucedido na época anterior, sendo dessa forma impedidos de concretizar os objetivos estabelecidos (subir à Divisão de Elite).

A falta da bola foi também ele um elemento importante nestes dias duros de confinamento e tornar-se-iam ainda mais preponderantes na retoma ao trabalho presencial. Não obstante tenhamos feito trabalho de técnica individual durante os treinos à distância, nunca seria possível nutrir cada atleta da forma que cada um necessitava, porque no final das contas foram 3 meses sem esses estímulos. Contudo, tudo foi feito para que dentro das limitações fosse realizado esse trabalho e, seguramente, qualquer coisa é melhor do que nada.

3.22- Treinos por videoconferência: slalom aos problemas de ordem técnica

Os treinos à distância trouxeram consigo os problemas comuns de ordem técnica quando se tentam implementar novos métodos de trabalho, como o foram este tipo de treinos, sejam as dificuldades no manuseamento das diferentes plataformas, problemas de ligação, falhas de rede, entre outros.

Todos estes surgiram principalmente numa fase inicial já que, com o passar do tempo, todos (atletas e equipa técnica), foram colmatando todos esses obstáculos uma vez que se foram familiarizando com as ferramentas usadas.

Independente de tudo, imperou o espírito de entreaajuda onde os que teriam maior facilidade no manuseio das plataformas prestavam auxílio aos que teriam mais dificuldade. Esse foi um dos aspetos que me deixou tremendamente orgulhoso, ao ver que dentro do contexto onde estava inserido todos estão dispostos a ajudar todos, seja qual for o problema.

E, sem grande esforço, consigo rapidamente transportar e rever isso não só nos treinos como nos jogos, onde observo diariamente esse tipo de comportamentos altruístas.

3.23- Consistência/ inconsistência

Longe de querer fazer uma comparação, esta reflexão surge com o intuito de realizar uma análise profunda acerca de 2 jogadores e da sua temporada até ao momento. São eles o jogador 16 (20 anos, 1º ano sénior) e o jogador 4 (22 anos, 3º ano sénior).

O jogador 16 mesmo integrando o plantel pela primeira vez esta temporada, depois de terminada a sua formação no clube, cedo se mostrou com capacidade de dar o salto sub19-seniores com bastante facilidade. De relacionamento fácil, integrou-se de forma expedita no plantel e aos poucos, de forma humilde, foi trabalhando competentemente e conquistando o seu lugar no 11. Sucidadas 13 jornadas, a sua performance demonstra exatamente isso. 13 jogos como titular, praticamente totalista, com exibições de encher o olho, muitíssimo consistentes. Demonstra, em campo, uma capacidade de sacrifício e entreaajuda enorme, para além de possuir um sentido posicional extraordinário, o

que, para a posição de médio centro/ala (tal como em todas as outras) é importantíssimo. Se à data tivesse de escolher os jogadores mais determinantes para a equipa esta época certamente o jogador 16 estaria no lote dos escolhidos. Por tudo. Pela pessoa, pelo jogador!

Dirigindo agora as atenções para o jogador 4, estamos perante uma situação mais delicada. Diria até inquietante. Trata-se de um jogador que chega ao clube no seu último ano de formação, integrando os sub19 e que, cumpre já a sua 3ª época ao serviço dos seniores do clube. Se no seu 1º ano de sénior realizou uma temporada ao melhor nível sendo um jogador preponderante para a equipa, o mesmo não se pode dizer da 2ª e da atual. Aparenta ser, na minha ótica, um jogador que requer alguns cuidados principalmente sob o ponto de vista psicológico pela instabilidade demonstrada. Se num dos treinos a sua aplicação rebenta a escala, sendo concentrado e rigoroso, noutra unidade passa a estar completamente deslocalizado, divagando por completo do exercício de treino. Apesar disso, durante o confinamento foi sem sombra de dúvidas um dos jogadores mais aplicados durante os trabalhos à distância, mostrando uma assiduidade acima da média. O que me leva a refletir na esperança de que, quando retomarmos os trabalhos presenciais se mostre um jogador mais consistente e estável a todos os níveis, mental e exibicionalmente. No que se refere à presente temporada, realizou até ao momento 4 jogos (1 como titular e 3 como suplente utilizado) tendo concretizado 1 golo. No seu jogo como titular, provavelmente ainda não estaria preparado para o ser, contudo, dada a lesão grave do jogador 13 nas semanas anteriores vimo-nos na necessidade de o colocar.

Posto isto, esta reflexão leva-me a concluir que cada jogador carece de uma forma ímpar, *sui generis* de abordar. Conjugadas com as suas características e articuladas com as suas ideias, cada Treinador deverá trabalhar no sentido de chegar a cada um dos jogadores que encontra pela frente, otimizando assim todos os humanos com recursos à sua disposição.

3.24- Retoma das competições: O que trabalhar? Quando? De que forma?

Numa altura em que começava a surgir uma luz no fundo do túnel e existia uma previsão de retoma das atividades presenciais, começávamos também a projetar e a planear a retoma, priorizando tudo o que pretendíamos trabalhar nas 3 semanas (morfociclos) que antecederiam a retoma da competição, ainda que não se soubesse exatamente em que moldes. Contudo, com as limitações temporais sabia-se que dificilmente o campeonato seria disputado até ao seu final, pelo que teria de existir uma reformulação. Adiante, o confinamento durara já há praticamente 3 meses pelo que quando regressa-se-mos, as 3 semanas teriam de se caracterizar quase como uma pré-época, ou melhor dizendo, um refrescar de conceitos, de princípios, ideias, ... Por tudo isto, despontavam de imediato preocupações já que, pesa embora durante os trabalhos à distância realizamos sempre um trabalho rigoroso, principalmente no que à técnica individual e à manutenção dos indicies físicos diz respeito (dentro dos possíveis), tudo o resto ficou inibido de ser trabalhado.



SC Nun' Álvares 2020/2021

Pós confinamento



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Semana 1	Treino	Treino	Folga	Treino	JOGO TREINO	Folga	Treino
Tempo	19/abr	20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr	25/abr
Intensidade da semana	Elevada						
Semana 2	Folga	Treino	JOGO TREINO	Folga	Treino	JOGO TREINO	Folga
Tempo	26/abr	27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai	02/mai
Intensidade da semana	Elevada						
Semana 3	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Retoma competição
Tempo	03/mai	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai	08/mai	09/mai
Intensidade da semana	Normal						

Intensidade da semana

Baixa

Normal

Elevada

Figura 30- Planeamento da retoma dos trabalhos presenciais

Assim sendo, no primeiro morfociclo pós confinamento realizamos 3 unidades de treino antes do primeiro jogo treino, onde trabalhamos, dentro das diferentes sub-dinâmicas (tensão, duração e velocidade) os diferentes princípios da nossa Organização Defensiva (definição zonas de pressão, controlo da profundidade, equilíbrios, ...), Transição Defensiva (ocupação dos espaços com bola culminando com a reação à perda da mesma, condicionamento da progressão dos adversário, superioridade/inferioridade numérica no centro de jogo, ...). Chegados ao jogo primeiro jogo treino tentamos introduzir já um ritmo forte, tentando que aos poucos os jogadores fossem lembrando e aprimorando os conceitos lembrados nas unidades de treino de antecederam o mesmo.

Seguidamente, após uma folga e um treino mais lúdico onde pretendemos recuperar os atletas, iniciamos o segundo morfociclo com a sequência treino jogo, treino jogo. Nesta semana, para além de insistirmos novamente naquilo que são as nossas ideias para os momentos defensivos do jogo, trabalhamos aquilo que é o momento após a recuperação da posse da bola, Transição Ofensiva (segurança/aceleração, progressão através do passe/condução, explorar o espaço em profundidade nas costas da defesa adversária, verticalidade no último terço, ...), e o momento da Organização Ofensiva (ataque rápido/ataque posicional, construção 1ª/2ª fase, largura/profundidade do bloco, movimentos de 3º homem, apoio frontal dos médios/avançados, ...).

Terminada a segunda semana de trabalhos iniciamos o terceiro morfociclo já na perspetiva da preparação do primeiro jogo pós retoma. Uma vez que ainda nos encontrávamos com pouco tempo de trabalho este ainda foi um morfociclo atípico, em que realizamos um treino de recuperação/ativação no dia -6, seguido de 3 treinos aquisitivos (dia -5, dia -3 e dia -2).

3.25- O risco de as exceções virarem regra

Desta feita, oriento a minha reflexão para uma temática extremamente delicada não só no mundo do Futebol, como do desporto e da sociedade no geral. É ela, as regras e as exceções às mesmas criadas pelos líderes, neste caso, os Treinadores.

De forma a dar o mote ao tema, irei expor uma situação ocorrida na minha prática.... Decorriam os tempos de confinamento onde, os treinos à distância com vista à manutenção dos índices físicos dos jogadores, assumiam um papel imprescindível, contudo, de forma recorrente alguns dos jogadores realizavam, de forma autónoma, alguns treinos individuais no complexo do clube (extra aos monitorizados). Com isso, acontecera que algumas vezes esses trabalhos realizados coincidiam com os treinos via videoconferência. Adiante, certo dia, o Treinador no início do treino por via telemática decide dispensar um jogador desse treino, dado já ter realizado esse trabalho autónomo e individual no complexo.

Rapidamente, tal como se deveria esperar numa situação destas, gerou-se uma enorme onda de contestação por parte dos restantes atletas presentes, solicitando na mesma medida a dispensa aos trabalhos em grupo por videoconferência, quando realizassem algum tipo de treino fora dessa via.

Tratando-se de um ramo de exige pinças e onde as decisões têm de ser muitíssimo bem pautadas, este foi um acontecimento que me fez pensar nos dias subsequentes. Terá sido uma boa decisão? Era a questão que interpelava a mim mesmo.

Outros aspetos, agora de uma forma mais retrospectiva, ainda quando competíamos de forma normal são, por exemplo, os atrasos para os treinos, viagens de ida e regresso para os jogos, entre outros. Todos estes acontecimentos, independentemente de qualquer que seja o escalão ou patamar competitivo já aconteceram. Mesmo sendo transversal aos diferentes escalões, clubes e mesmo modalidades, o problema exige obrigatoriamente soluções diferentes para cada um desses contextos.

Voltando à questão que originou esta reflexão, penso que não foi de todo uma decisão acertada o facto de o jogador ter recebido dispensa do treino por

videoconferência. Pelo simples facto de esses mesmos treinos serem agendados com bastante antecedência tentando, inclusive, seguir à risca aqueles que seriam os dias dos treinos presenciais antes do confinamento, ou seja, o nosso planeamento semanal normal. Posto isto, sabendo os jogadores de tudo isso, penso que os seus treinos autónomos individuais deveriam ajustar-se aos trabalhos conjuntos e não os trabalhos conjuntos necessitarem de sofrer reajustes porque x atleta quis realizar trabalho exterior em determinado dia.

Felizmente tudo acabou por se revolver dentro da equipa, contudo, mesmo tratando-se de questões profundamente simples devemos, enquanto Treinadores, geri-las de uma forma muito cuidada e coerente sob o risco de virarmos as regras, criadas por nós, contra nós mesmos.

3.26- CAPITÃO! A extensão do Treinador dentro do balneário

Esta foi também uma época especial no que diz respeito à figura do capitão. Foi, talvez, o primeiro contexto onde estive inserido em que a pessoa do capitão foi exatamente isso, capitão, líder, orientador, apaziguador de conflitos, moderador, ... O jogador 22, em conjunto com os jogadores 18 e 11 capitanearam a equipa sendo muitíssimo competentes na execução das funções.

Em momento algum da época foi necessária uma intervenção por parte da equipa técnica nesse nível. A capacidade com que estes conseguiam gerir o balneário era deveras extraordinária. Cheguei inclusive a comentar isso com a restante equipa técnica. Em todos os contextos onde já estive envolvido, existiu sempre um ou outro momento no decorrer da época em que era necessário intervir. Neste caso, a existirem, os problemas nunca se fizeram transparecer para fora do balneário. Neste caso, os capitães conseguiam junto do plantel gerir todas as opiniões, filtrá-las e, se necessário, transmiti-las.

Um dos aspetos que penso terem contribuído para essa gestão interna, foi a facilidade com que ocorriam conversas entre a equipa, e/ou entre esta e a equipa técnica, acontecendo de forma recorrente diálogos em prol do melhor em cada situação para a equipa em ambos os casos. Por exemplo, quando a equipa sentiu que precisava de mais uma folga, numa altura em que jogávamos de 3

em 3 dias, estes vieram ao nosso encontro nesse sentido. Ou por exemplo, quando existiam jogos adiados por restrições de deslocações e o planeamento teria de ser reformado, sempre tentamos consultá-los nesse sentido.

Apesar disso, importa ressaltar que, não é por este tipo de abertura ter resultado neste contexto que resultará noutros. Da mesma forma que não será por ter resultado neste momento, que venha a resultar noutro momento mais à frente no tempo, mesmo que se trate dos mesmos jogadores e/ou Treinadores.

3.27- Personalidades diferentes, formas de abordagem diferentes

Quando observamos um qualquer grupo de pessoas, rapidamente percebemos diferentes personalidades, diferentes formas de interagir, ... o Sport Clube Nun'Álvares não é diferente nesse nível. Se determinado jogador pede que se interaja com este de determinada forma, outro pede uma interação completamente distinta, singular de jogador para jogador.

Esta reflexão surge quando um jogador faltou ao compromisso com a equipa, não avisando previamente que iria faltar a determinada unidade de treino. No treino seguinte o Treinador decide utilizar essa situação como exemplo, repreendendo-o em frente ao grupo. Contudo, a reação do jogador não foi positiva abandonando inclusive o campo, dirigindo-se para o balneário. Com o objetivo de acautelar o grupo sobre esse tipo de situações (pontuais) o objetivo do Treinador nunca foi causar qualquer ressentimento ao jogador. Assim, depois de todos refletirem sobre o assunto, evitando reações no calor do momento, chegamos à conversa com o jogador e rapidamente percebemos que este não se sentiu de todo confortável com o facto da repreensão ter sido realizada em público.

Com essa conversa tudo se resolveu, apaziguando qualquer tipo de atritos que foram criados, contudo, advertiu-nos enquanto equipa técnica para sermos mais cuidadosos pois, por muito que exista um conhecimento sobre os jogadores ao mais ínfimo detalhe da sua personalidade existirá sempre uma situação capaz de nos surpreender, tornando-se por isso imprescindível pensar em todos os cenários possíveis, todas as reações de parte a parte, antes de qualquer intervenção a este ou outros níveis.

A meu ver, a conversa deveria inicialmente ter ocorrido de forma individual, apenas com o jogador e posteriormente, caso este se sentisse confortável, colocaríamos a situação ao grupo de forma a evitar uma reação calorosa, como a sucedida, por parte do jogador em questão.

3.28- Entra aos 25', sai aos 80'... substituições, como gerir?

Num dos jogos da fase de grupos após a retoma das competições de forma reformulada sentimos a necessidade de, após colocarmos o jogador 8 em campo por volta dos 25' por força da lesão do jogador 7, retirá-lo do jogo na segunda parte sob o risco de, na permanência em campo, este ser expulso, uma vez que estava a ser exposto a constantes situações de 1x1. Este pode ser um acontecimento difícil de digerir por parte do jogador, todavia, penso que o jogador percebeu que após ver o primeiro amarelo tinha já cometido algumas faltas e que a qualquer momento o árbitro da partida o poderia colocar fora do jogo.

Contudo, esta inquietação surge não pelo que aconteceu neste jogo e nesta situação em específico, mas pelo que poderia ter sucedido. Isto é, o jogador entrar no jogo e sair por uma questão de rendimento, ou falta dele. Em que circunstâncias? Como gerir? É uma problemática muito delicada, optando muito provavelmente, os Treinadores por não retirar o jogador depois de o colocar, mesmo que este não esteja nos patamares de rendimento desejados. Precisamente porque existe a perfeita noção do tipo de reação e instabilidade que pode advir dessa decisão. Devemos com isso estabelecer um equilíbrio entre equipa-jogador, olhando ao jogador, mas nunca descorando a equipa.

Se noutra modalidade coletiva como é exemplo o andebol ou o basquetebol, é permitido um número ilimitado de substituições, no futebol o mesmo não se verifica, existindo um limite de substituições (normalmente 3) e de paragens do jogo (3 paragens caso sejam permitidas 5 substituições- medida aplicada devido à situação pandémica vivida).

Dessa forma, a intervenção do Treinador no jogo no que se refere aos seus intervenientes está bastante limitada pelo que, caso não exista uma necessidade superior, como o exemplo referido acima, dificilmente acontecerá um jogador ser substituído depois de ter entrado na partida. Através das

substituições o Treinador tem como objetivo, à partida, melhorar a performance da equipa, seja por razões de ordem física, estratégica ou outra. No entanto, vários autores (Del Corral et al., 2007; Myers, 2012) concluíram que um fator que influencia a decisão dos Treinadores em realizar a 1ª substituição é o resultado, em particular, quando a equipa se encontra numa situação de desvantagem no marcador, sendo que a tendência é para a equipa que se encontra a perder realizar mais cedo a 1ª, 2ª e 3ª substituição. Um dado interessante nos estudos dos autores referidos é de que, 57% dos Treinadores da Liga Espanhola fazem pelo menos uma alteração ao intervalo quando se encontram em desvantagem no marcador neste período.

Isto significa que as substituições são também elas um fator preponderante que pode alterar o rumo dos acontecimentos, neste caso, do jogo propriamente dito. Pelo que se pede um planeamento rigoroso, resultando num plano de jogo bem desenvolvido, antevendo os diversos cenários que poderão acontecer em jogo como por exemplo, situações de vantagem/desvantagem no marcador; vantagem/desvantagem numérica; alterações forçadas por lesão; ou outros fatores das mais variadas ordens; até devido à inadaptação dos jogadores a determinado contexto (estádios com ambiente austero, estádios em altitude, ...).

3.29- 1ª fase como preparação para a 2ª fase

Sabendo que nesta competição reformulada pós confinamento (fase grupos com 4 equipas + fase a eliminar) passavam à fase seguinte os dois primeiros classificados de cada grupo e que partíamos com 9 pontos de vantagem sobre o 3º classificado (SC Nun'Álvares- 30 pontos; Custóias FC- 25 pontos; SC Castelo Maia- 21 pontos; Caíde Rei SC- 9 pontos), tivemos durante a 1ª fase sempre uma visão de gestão a vários níveis, preparando desse modo a 2ª fase da competição. Depois de praticamente cinco meses sem competir procuramos durante os 6 jogos da fase de grupos retomar aos índices competitivos da equipa de forma a estarmos preparados para os jogos a eliminar, para que fosse possível alcançar o objetivo da subida de divisão. Oito semanas era o tempo que tínhamos entre o início dos trabalhos presenciais até ao início

dos jogos a eliminar (oitavos de final). Nesse tempo, três semanas foram de preparação e as restantes cinco contavam já com os jogos da fase de grupos da 1ª fase. Ou seja, tudo muito condensado o que levou necessariamente a um aumento da carga exigindo, conseqüentemente, bastante minúcia no que se refere à gestão do binómio esforço/recuperação. Dessa forma, uma das grandes prioridades dentro da equipa técnica foi encontrar diferentes estratégias para relembrar princípios e dinâmicas que vínhamos a trabalhar antes de confinarmos sem que a carga fosse demasiado elevada. Com isso, optamos não raras vezes pelo recurso ao vídeo complementando com o trabalho de campo.

Os jogos da fase de grupos permitiram-nos dar tempo de jogo não só aos que mais regularmente jogavam, como também dar tempo de jogo aos que contavam com menos minutos até à data. Tivemos ainda a possibilidade de realizar algumas subidas de jogadores dos sub-19 dos jogadores que vínhamos a acompanhar o seu percurso já há algum tempo.

Assim, mesmo tendo surgido algumas lesões no início dos trabalhos, cremos pelo “choque” ao nível físico entre confinar e desconfinar, como são exemplos o jogador 9 (entorse tibiotársica), o jogador 14 (estiramento isquiotibiais), ou o jogador 7 (a aguardar exames esclarecedores sobre a sua dor na articulação do joelho; descartada a possibilidade de rotura de ligamentos), conseguimos também nessas semanas recuperá-los e gradualmente inseri-los nos trabalhos, entre final da 1ª e início da 2ª fase.

De forma resumida, terminamos a fase de grupos com 4 vitórias e 2 empates, com 9 pontos de vantagem sobre o 2º classificado e 15 sobre o 3º classificado, alcançando o 1º lugar do grupo que nos permite jogar com o 2º classificado do grupo com o qual cruzamos. Analisando de forma retrospectiva a 1ª fase, penso que a gestão realizada surtiu efeito chegando à 2ª fase com o grupo extremamente unido, com a confiança num patamar ótimo, e com uma performance coletiva no caminho de um jogar atrativo. Isto é, apesar de que a poucos dias dos oitavos de final o nosso jogar não roçava a perfeição, este já se encontrava num nível razoável, permitindo-nos concretizar e ser eficientes com as nossas ideias.

3.30- Rótulos, realidade paralela ao Futebol?

Um dos aspetos que me incomoda no Futebol é, com bastante frequência, perceber que os intervenientes, desde diretores, Treinadores, até jogadores para com os colegas, insistem em colocar rotular jogadores... “O João?! Que craque! Vai dar jogador de certeza.”, “O João é mesmo fraco, não tem hipótese de jogar nesta equipa”, “O João precisa de outra equipa para jogar, esta não tem nível para ele”, ..., poderia acrescentar muitas outras às expressões referidas.

Este tipo de expressões, rotuladoras, é extremamente prejudicial não só para a equipa em si, mas principalmente para o seu alvo, o jogador. Mais ainda se se tratar de um jovem que persegue o sonho e vê-se embrulhado num contexto onde delimitam aquilo que este se poderá tornar. Num jogador com uma estrutura mental robusta não será uma expressão alheia que o impedirá de concretizar os seus objetivos. Agora, quando o jogador não está preparado para tal, pode afetar muito a sua performance e a conseqüentemente a pessoa, porque afinal de contas, por detrás de cada jogador existe uma pessoa! E isso, jamais, deverá ser esquecido.

Porquê que surge esta reflexão? O que tem isto a ver com o estágio? Tudo. Quando me juntei à equipa rapidamente me rotularam determinados jogadores que constituíam o plantel. Qual seria o maior erro para o qual felizmente já estava precavido? Julgar e trabalhar sobre esses rótulos. Após acompanharmos a evolução dos jogadores do plantel dos sub-19 e decidirmos integrar alguns na equipa sénior o episódio volta a repetir-se, “esse vai para os seniores? Ele é jogador de treinos, não vai dar em nada”.

O pior dos cenários é, a meu ver, quando os jogadores são rotulados pelo Treinador e/ou equipa técnica, principalmente quando as apreciações são negativas, acabando os jogadores por diversas vezes terem poucas oportunidades para mostrarem o seu valor e, quiçá, converter a opinião daqueles que insistentemente depreciaram as suas competências.

Focando-me agora no jogador, o que irá nos pensamentos do jogador alvo deste tipo de rótulos? Certamente não será uma situação fácil de lidar.

Concretizando com um exemplo real desta temporada, determinado jogador era repetidamente rotulado de “craque” quer por toda a estrutura do

clube, quer por toda a massa adepta. O grande problema? O jogador não está mentalmente preparado para, levando a que a sua performance seja muito oscilante. Neste caso a questão da motivação é imperial já que se trata de um jogador que tem alguma dificuldade em lidar com o erro, a falha, sendo que toda esta pressão agrava ainda mais a situação. Se numa fase inicial de um jogo este falha dois/três dribles, remates ou passes, o estado anímico vai de tal maneira ao fundo que temos muitas dificuldades em recuperar o jogador para o jogo.

3.31- Lesões implicam superação... e soluções

Terminada a 1ª fase do campeonato posso agora refletir sobre as lesões que se foram sucedendo no plantel neste momento da época pós confinamento e que exigiram, imperativamente, soluções. Falo de lesões graves que implicam uma recuperação dura e prolongada como são exemplos as roturas de ligamentos ou as fraturas que para o jogador são muitíssimo exigentes requerendo uma resiliência em patamares altíssimos.

A juntar ao jogador 13 a contas com uma rutura de ligamentos desde novembro, o jogador 22 que cumpria já as suas últimas temporadas como jogador, acaba por sofrer uma fratura do tibiotársico num jogo de preparação no reinício dos trabalhos presenciais, necessitando inclusive de uma intervenção cirúrgica para reconstrução das estruturas ósseas. Pouco tempo depois, o jogador 9, totalista em todos os jogos disputados até ao momento, sofre uma entorse de 3º grau implicando uma reabilitação na ordem das 6 semanas. A estes juntaram-se ainda o jogador 7 com um estiramento no ligamento lateral e lesão no menisco, e o jogador 17 com uma fissura na cabeça do perónio. Contabilizando apenas estes jogadores com lesões com longos períodos de paragem, são 5 jogadores que se encontravam no lote dos jogadores com mais tempo de jogo e que, por força das lesões, deixam de ser opção.

Nesta altura, dentro da equipa técnica procurávamos com as opções existentes adaptar alguns jogadores que tendo em conta as suas características os permitiam jogar a partir de outra posição cumprindo com o que se pretendia: o jogador 18, habitualmente médio ala e/ou segundo avançado, acabou por contabilizar alguns jogos como ala direito; o jogador 23, avançado, em

determinados momentos dos jogos posicionou-se enquanto médio centro; entre outras adaptações.

A cada lesão que se sucedia a força do grupo era cada vez maior, muito por culpa dos lesionados que permaneceram incansáveis no apoio aos colegas que podiam dar o seu contributo dentro do campo. No momento em que talvez fossem estes que necessitassem de mais apoio, eram eles, presentes em todos os momentos, a motivar a equipa. Todos os acontecimentos que se foram desencadeando funcionaram quase como um efeito bola de neve no seio do plantel. Tudo o que poderia transportar energia negativa e descrença, era usado como força e motivação para que a equipa atingisse o sucesso a que se propôs.

4- Desenvolvimento pessoal e profissional

Mesmo tratando-se de uma época extremamente atípica, por todas as limitações que a pandemia e o confinamento acarretam, todos os esforços foram necessariamente mobilizados no sentido de, independentemente de tudo, o processo de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e profissional acontecesse, indo ao encontro de todos os objetivos delineados.

Assim, estando o meu “EU” pessoal necessariamente ligado com o “EU” profissional, acredito que não é possível dissociar ambas as vertentes e consequentemente as aprendizagens e os desenvolvimentos que aconteceram no decorrer do processo desta época desportiva de Estágio. Pelo que, todas as aprendizagens que ocorreram sobre o ponto de vista profissional servirão de pilares enriquecendo a minha bagagem enquanto pessoa, e vice-versa.

Mesmo com todas as restrições tive a felicidade, uma vez que se tratava de escalões seniores, de treinar dentro da normalidade possível para o momento e jogar com regularidade, salvo adiamentos pontuais de jogos. Com isso, tive a possibilidade de vivenciar, sempre de forma proativa, todo o processo de uma equipa sénior, quer enquanto observador do Moreirense FC na 1ª Liga, quer enquanto Treinador Estagiário no SC Nun'Álvares. Ainda que o patamar competitivo seja o distrital (contexto de estágio), o rigor e a minúcia estiveram sempre na ordem do dia, dada a enorme ambição de crescimento e desenvolvimento.

Desse modo, sinto-me cada vez mais capacitado e com ferramentas para, em breve, concretizar o objetivo de chegar ao Futebol profissional como Treinador. Digo isto, não olhando apenas para este ano recheado de aprendizagens, mas por todo o processo de desenvolvimento e aquisição, tendo crescido enquanto pessoa e enquanto profissional desde a primeira experiência enquanto Treinador numa academia de Futebol. Isto só é e será possível rodeado de pessoas competentes, pois quanto melhor rodeado o Treinador estiver (adjuntos, observadores, fisiologistas, fisioterapeutas, diretores, ...) mais possibilidades de sucesso terá.

Se inicialmente poderia sentir que o grande desafio seria a conquista da credibilidade juntos dos jogadores, fazendo-os acreditar nas minhas valências,

tudo isso foi ultrapassado pela enorme capacidade de encaixe de ambas as partes e, creio, com um trabalho sério e rigoroso da minha parte, que aos poucos desenvolveu a confiança e acreditação necessárias numa relação Treinador-jogador, resultando assim numa época agradável e muitíssimo bem conseguida.

Aqui, gostaria também de destacar o interesse demonstrado por alguns dos jogadores no decorrer da época, onde se mostraram curiosos e pretenderam saber mais sobre o processo de treino e sobre o jogo: o porquê de jogarmos de uma ou de outra forma naquele jogo; o porquê de determinado exercício; o porquê da duração daquela repetição; o porquê daquele exercício ser realizado naquele espaço; entre muitas outras dúvidas. Todas estas objeções tornaram-se profundamente benéficas para todo o processo, já que, com estas pequenas (grandes) dúvidas ou questões, levaram a que nas ações subsequentes estes interpretassem e concretizassem o seu jogar num patamar, acredito, muito superior, resultando assim num jogar coletivamente mais rico.

Outro dos grandes desafios, ou melhor dizendo, responsabilidade, foi chegar (regressar) ao clube como o observador da 1ª Liga. Se muitos poderiam olhar para isso como forma de acreditação, eu vi como uma enorme responsabilidade, levando a que coloque a fasquia nuns patamares bem acima, com vista a melhorar e capacitar-me mais e melhor.

Termino este Estágio com as minhas ideias cada vez mais formalizadas e concretas, apesar de ter trabalhado com um Treinador com ideias completamente diferentes das minhas. Esse desvendou-se também ele um desafio. Mesmo estando aos poucos a materializar as minhas ideias, a minha identidade, a ideia que teria de imperar teria de ser a do Treinador. Isto é, a coerência tinha de ser uma das características da equipa técnica. Seria impensável, ou catastrófico, por exemplo determinado elemento da equipa técnica realçar que o pretendido é x quando o Treinador pretende que seja y. Uma situação dessas só traria instabilidade e descredibilizava por completo a nossa posição. Desse modo, consegui também desenvolver uma capacidade mental robusta, capaz de operar com diferentes ideias. Com isto não quero dizer que a minha identidade e as minhas ideias/sugestões ficaram de fora das quatro linhas. Pelo contrário, senti que as ideias expostas quando reuníamos para

debater determinado aspeto (treino, jogo ou outro) foram muitas vezes aceites pela equipa técnica.

Por conseguinte, fazendo um *continuum* entre a experiência na 1ª Liga (Moreirense FC) e o contexto de realização de Estágio no SC Nun'Álvares penso que, em ambos os contextos, como observador e Treinador-adjunto respetivamente, a interpretação de cada momento ou situação deve ser realizada com os nossos olhos. Só dessa forma conseguimos uma equipa técnica abrangente e ímpar. Caso contrário, o Treinador não teria a necessidade de, ao seu lado, ter pessoas distintas entre si, com vivências e experiências completamente divergentes. Ou seja, mesmo existindo uma ideia ampla e minuciosa da equipa técnica para aquele projeto, deve existir sempre espaço para a interpretação de cada um. Isto é, interpreto x, tendo como base o Modelo de Jogo ou as diretrizes da equipa técnica, mas sempre usando como ferramenta o meu olhar e não a forma de pensar do Treinador, caso contrário, corre-se o risco de cair numa espiral sem fundo, onde todos têm as mesmas conclusões.

Felizmente, até à data, em todas as experiências que tive enquanto Treinador tive a possibilidade de trabalhar junto de excelentes Treinadores, obviamente diferentes, contudo, partilham uma característica: a pretensão de compreender a perspetiva de quem consigo trabalha, de querer também aprender. Esta época não foi exceção. O debate de ideias e perspetivas esteve constantemente presente no decorrer do ano. Não há certos nem errados e, com esforços de parte a parte, todos conseguem tirar o que de melhor o outro tem para oferecer.

Ao longo de todo o processo mantive-me proativo cumprindo com todas as funções inicialmente delineadas. Assim, tive a oportunidade de refletir, debater ideias, analisar, planejar, liderar, ... Com isso errei, acertei, errei, acertei. Talvez tenha errado bem mais vezes do que as referidas, todavia, tentei que sempre que acontecesse, posteriormente, tomasse consciência desses erros por forma a conseguir refiná-los e assim ser um Treinador melhor.

A enorme liberdade de intervenção permitiu-me também sentir na pele todos os momentos bons ou maus do dia a dia de um Treinador. Desde o planeamento, onde pela ausência de um jogador de última hora seja necessário

um reajuste no plano de treino; à concretização do treino propriamente dita, onde determinado exercício pedia uma adequação no tempo e/ou espaço; à resolução de uma ou outra desavença que tenha surgido no seio do treino; ao jogo e tudo o que este transporta, desde a sua preparação, aquecimento, análise, orientação, ...

Com esta experiência confirmei o que já expectava. A importância dos pormenores que, somados, poderão resultar em significativos pormenores. Todos os detalhes são importantes para o sucesso, seja nos campeonatos distritais, seja nos profissionais, uma vez que também nos distritais se trabalha com rigor. Um desses pormenores é, por exemplo, a comunicação. Esta, como já referi ao longo deste trabalho, assume um papel preponderante em muitíssimos ramos, e o desporto, neste caso o Futebol, não é exceção. Por toda a importância que representa para a sociedade, por todo o mediatismo envolta do mesmo, pela indústria que mobiliza. Por tudo isto, e muito mais. Assim, aos poucos vou conseguindo desenvolver apetências também nesse nível. Vou comunicando cada vez com maior assertividade e esta época foi também ela muito enriquecedora nesse sentido. A forma como se comunica com crianças é inevitavelmente diferente da comunicação com jovens, jovens adultos, ou adultos, e tendo já passado por todos esses contextos, ganho cada vez mais consciência disso.

Com a realização deste Estágio penso ter demonstrado exatamente o que me caracteriza. Ou seja, uma pessoa ambiciosa e com sede de conhecimento. Dessa forma, procurando ser mais competente e conhecedor a cada dia, procurarei chegar ao Futebol profissional, lutando e agarrando as oportunidades que certamente surgirão num futuro próximo e que será, seguramente, risonho.

5- Considerações finais

A elevada complexidade do treino é acompanhada por uma não menos complexidade dos seus intervenientes, e a forma como estes o fazem e refletem. É devido a esta multiplicidade de fatores, entre muitos outros, que a profissão de Treinador ostenta uma dificuldade tão elevada, sendo multiforme, temporal, individualizada e dinâmica, tal como a identidade do Treinador. O contexto onde o Treinador está inserido, devido à diversidade de estímulos, dota o mesmo de um conjunto de atributos que vão arquitetar a sua identidade. Não existindo receitas nem poções mágicas que resultam em sucesso, o melhor Treinador para determinado contexto será aquele que conseguir um melhor equilíbrio e melhor adaptação com o mesmo, orquestrando em função das suas ideias resultantes desse equilíbrio.

Na profissão de Treinador é deveras imprescindível a adoção de uma postura reflexiva sobre todos os elementos direta ou indiretamente envolvidos com o processo de treino, fundamentando e validando assim a sua realização deixando, portanto, de parte o papel não desejado de um mero replicador de ideias. O nível de detalhe com que direcionamos o nosso olhar para o treino, que se pede diferenciado e holístico, eleva a prática a um nível de mestria atribuindo um extraordinário significado à mesma. Esta postura proativa relativamente a tudo o que envolve o “Ser Treinador” marca positivamente a identidade presente em cada Treinador, e o processo formativo, mais precisamente o Estágio na relação teoria-prática, tem um forte papel nesse desenvolvimento. A identidade do Treinador é, assim, um constructo complexo em permanente evolução, uma vez que tanto a pessoa do Treinador quanto o grupo no qual está inserido mudam no tempo. Fruto da dinâmica e interação singular criada entre a totalidade dos intervenientes, cada um com a sua identidade, deve surgir um panorama de perfeita harmonia, formando assim uma estrutura robusta capaz de ultrapassar as mais diversas dificuldades que irão surgir durante o processo. Isto significa que ninguém nasce Treinador e todo o processo para a construção de uma competência acarreta em si muito trabalho e dedicação, exigindo uma postura reflexiva na mesma medida.

Posto isto, considero que esta tenha sido uma época desportiva de muitas aprendizagens e aquisição de competências para que, a médio prazo, consolide o meu trabalho neste patamar. Entre outras coisas, tive a possibilidade de perceber e interpretar melhor o funcionamento do Futebol sénior de uma forma geral, e todo o processo de condução de uma equipa em particular, que passam não só pela preparação do processo, como também pela sua aplicação, o que me permitiu perceber todo o jogo de cintura necessário por parte do Treinador e restante equipa técnica para com os jogadores deste patamar de rendimento.

Terminado todo o processo de formação académica (Licenciatura + Mestrado) coloca-se inevitavelmente uma questão: e agora, o que se segue? É uma questão que levanto diariamente. Se por diversos momentos a vontade passava por continuar o meu percurso académico, desta feita, no ramo da Psicologia do Desporto e Performance, oriento agora as minhas pretensões para a vontade de, a tempo inteiro, exercer as funções de Treinador, ainda que com os moldes por definir, mas já abastado de ideias.

6- Referências Bibliográficas

- Afonso, J., Azevedo, E., Estriga, L., & Mesquita, I. (2016). A construção da identidade profissional do treinador no estágio profissionalizante: Estudo aplicado no contexto de formação académica. In *Investigação na formação de treinadores: Identidade profissional e aprendizagem* (pp. 365-398).
- Almeida, C. (2016). *Caracterização das competências dos jogadores de futebol relativo aos diferentes estatutos posicionais*. Porto: C. Almeida. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Araújo, D. (2005). A Acção Táctica no Desporto: uma perspetiva geral. In D. Araújo (Ed.), *O Contexto da Decisão – a ação táctica do desporto* (pp. 21-33). Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, D., & Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao andebol. In D. Araújo (Ed.), *O Contexto da Decisão – a ação táctica do desporto* (pp. 75-98). Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, J. (1995). *Manual do Treinador do Desporto Profissional*. Porto: Campo de Letras Editores.
- Araújo, J. (2010). *Equipas de Alto Rendimento – Fatores críticos de sucesso*. Porto: Team Work Edições.
- Armour, K. R., Jones, R., & Potrac, P. (2003). *Sports Coaching Cultures: From practice to theory*. London: Routledge.
- Assembleia da República (2019). Lei n.º 106/2019 de 6 de setembro. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 171, 51 - 68.
- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos Por Trás Do Jogo*. Prime Books.

- Barreto, D. M., & Zenaro, M. (2014). Representação social de liderança no discurso de esportistas: uma revisão integrativa da literatura. *Unoesc & Ciência-ACSA*, 5(2), 221-221.
- Bento, J. (2001). O mundo sem desporto ficaria muito empobrecido. *Revista Desporto*, Ano IV, 31.
- Bielsa, M. (2018). A Importância de Análises segundo Bielsa. *Lateral Esquerdo*. Consult. 25 junho 2020. Disponível em <https://www.lateralesquerdo.com/category/analise/>.
- Bjørndal, C. T., & Ronglan, L. T. (2019). Engaging with uncertainty in athlete development—orchestrating talent development through incremental leadership. *Sport, Education and Society*, 1-13.
- Campos, J. A. (2015). *O papel do estágio profissional na formação da identidade dos treinadores em contexto académico: Estudo com estudantes treinadores, estagiários de voleibol*. Porto: J. Campos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - a organização do jogo*. Edição do autor. Lisboa.
- Castelo, J. (2002). *O exercício no treino desportivo: A unidade logica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2009). *Futebol - Conceção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino (4ª Edição)*. Visão e Contextos.
- Chelladurai, P. (1978). *A contingency model of leadership in athletics*. Unpublished doctoral dissertation, University of Waterloo, Canada.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on Sport Psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.

- Cunha e Silva, P. (1995). *O lugar do corpo. Elementos para uma cartografia fractal*. Porto: P. Cunha e Silva. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cunha e Silva, P. (2008). Entrevista. In *A (In)(Corpo)r(Acção) Precoce dum Jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL: Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se entranha e depois se entranha» e... logo, logo, ganha-se!*. Porto: J. Maciel, Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2006). Locating the coaching process in practice: Models ‘for’ and ‘of’ coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1), 83–99.
- Del Corral, J., Barros, C., & Prieto-Rodriguez, J. (2007). The Determinants of Soccer Player Substitutions: A Survival Analysis of the Spanish Soccer League. *Journal of Sports Economics*, 9(2), 160–172.
- Faria, R. (2002). Entrevista. In *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Porto: N. Resende. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ferguson, A., & Moritz, M. (2016). *Liderança*. Actual Editora
- Frade, V. (1998). Entrevista. In *Modelo(s) de Jogo / Modelo(s) de Preparação – “Duas faces da mesma moeda”. Um imperativo conceptometodológico no processo de treino de equipas de rendimento superior?*. Porto: V. Frade. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2003). Entrevista. In *A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol*. Porto: F. Martins. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Frade, V. (2005). Entrevista. In *“De Principiante a Experto ou... Simplesmente Experto?!... Conseguirá a Prática Deliberada explicar a Expertise no Futebol? A perspectiva do Professor Vítor Frade”*. Porto: F. Dias. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2015). *“Fora de Jogo” o Tempo Todo*. Prime Books.
- Frade, V. (2017). Isto é Vítor Frade a falar de futebol: “Mas o gajo que faz um filho é obstetra?”. *Tribuna Expresso*. Consult. 25 junho 2020. Disponível em <https://tribunaexpresso.pt>.
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: B. Gaiteiro. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1994). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Táctica do Jogo de Futebol*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital Educación Física e Desportes*, 8 (45). Buenos Aires.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2006a). Futebol: uma arte em busca da ciência e da consciência? *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, XXI (128), 21-25.
- Garganta, J. (2006b). Ideias e Competências para “Pilotar” o Jogo de Futebol: In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*, 313-326. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Garganta, J. (2013). A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. In A. Volossovitch & A. P. Ferreira (Eds.), *Fundamentos e aplicações em análise do jogo* (pp. 91-110). Lisboa: Edições FMH.
- Garganta, J. (2015a). *A excelência em futebol: equívocos, evidências e desafios*. Conferência magna apresentada ao V Congresso Internacional de Desportos Coletivos. Belo Horizonte.
- Garganta, J. (2015b). *Para onde olhar para ver o jogo de futebol por dentro. Mestrado em Futebol: Comparação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional*, 150-155.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, 16(91), 5-8.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Porto: J. Guilherme. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2013). *A influência do treino técnico sobre o “pé não-preferido” na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Porto: J. Guilherme. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2014). Entrevista. In M. Silva, *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MC Sports.
- Guilherme, J. (2018). Metodologia do Desporto I, Treino Desportivo, Futebol - Material Metodologia do Desporto I, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.
- Jones, R. L., & Wallace, M. (2005). Another bad day at the training ground: Coping with ambiguity in the coaching context. *Sport, Education and Society*, 10(1), 119–134.
- Kerr, J. (2016). *Legado 15 Lições de Liderança*. Leya.

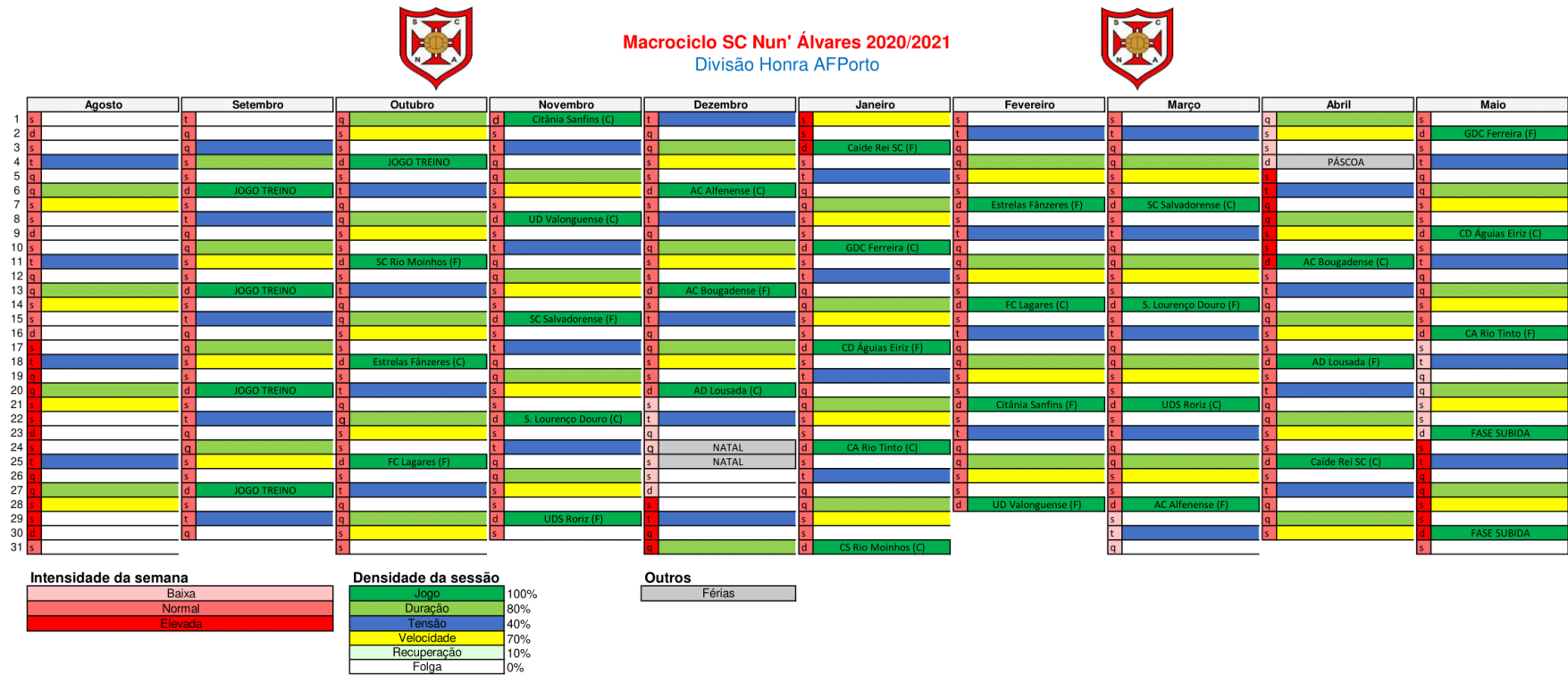
- Kroenke, S. (2018). In Arsène: um nome que se confunde com a história do Arsenal. *MaisFutebol*. Consult 21 abril 2020, disponível em <https://maisfutebol.iol.pt>.
- Lapa, A. (2009). *A importância da inteligência de jogo e da criatividade no âmbito da formação e da performance em futebol. Um estudo baseado na literatura e na percepção de Treinadores*. Porto: A. Lapa. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora. Portugal.
- Maldini, P. (2020). O comboio da Evolução e das Tendências. *Lateral Esquerdo*. Consult. 25 junho 2020. Disponível em <https://www.lateralesquerdo.com>.
- Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. In Mesquita, I., Tavares, F., Neves, J., & Pereira, C., *6º Congresso Internacional de Jogos Desportivos: Desafios da excelência nos jogos desportivos coletivos: da investigação à prática: Livro de resumos / abstracts*. (pp. 105-105). Editora FADEUP
- Mesquita, I., Jones, R., Fonseca, J., & Silva, L. D. M. (2012). Nova abordagem na formação de treinadores; O que mudou e porquê? In *Construção da identidade profissional em educação física: da formação á intervenção* (pp. 41-60).
- Morin, E. (1991). *Introdução ao pensamento complexo*. Lisboa: Colecção Epistemologia e Sociedade, Instituto Piaget.
- Mourinho, J. (2003). *Entrevista à revista «IDEIAS & NEGÓCIOS»*. Nº 60, junho de 2003.
- Myers, B. (2012). A proposed decision rule for the timing of soccer substitutions. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 8(1).
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?*. Lisboa. Gradiva.

- Perarnau, M. (2014). *Pep Guardiola: Confidencial*. KasaFutebol Editora LTDA-Grande Área.
- Perarnau, M. (2017). *Pep Guardiola: A evolução*. KasaFutebol Editora LTDA-Grande Área.
- Pinho, N. (2009). *O treinador de excelência no futebol: Elementos para uma cartografia multidimensional: Um estudo centrado na perspetiva de jornalistas desportivos e treinadores de futebol*. Porto: N. Pinho. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Popper, K. (1991). *Um mundo de propensões*. Lisboa. Ed. Fragmentos.
- Potrac, P., Jones, R. L., & Armour, K. (2002). 'It's All about Getting Respect': The coaching behaviors of an expert English Soccer coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183–202.
- Puig, A. (2020). O caça-talentos que dirigiu La Masia: “Um erro frequente é não aceitar o fracasso. Se impedes que o jogador fracasse, impedes que cresça”. *Tribuna Expresso*. Consult. 15 jan 2020, disponível em <https://tribunaexpresso.pt/entrevistas-tribuna/>.
- Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Lisboa: F. Ramos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Porto: N. Resende. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Silva, A. (2019). *Modelo de Treino: Reflexão sobre o processo de construção do treino que molda o Jogo Idealizado pelo Treinador*. Porto: A. Silva. Relatório de Estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, J. (2019). *Preparação para a competição e o papel do treinador na gestão do plantel*. Porto: J. Silva. Relatório de Estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, L. (2007). *O papel do treinador de futebol na gestão de recursos humanos das equipas da Liga Portuguesa de Futebol Profissional*. Porto: L. Silva. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MC Sports.
- Sternberg, R. (2005). *Inteligência de Sucesso: Como a inteligência de sucesso e a criatividade são determinantes para uma vida de sucesso*. Lisboa: Esquilo edições e multimédia, Lda.
- Taleb, N. (2014). *Antifrágil: Coisas que beneficiam da desordem*. Dom Quixote. Lisboa.
- Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la “Periodización Tática”? Vivenciar el «juego» para condicionar el Juego*. Pontevedra: MCSports.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática*. Prime Books.
- Valdano, J. (1998). *Notas finais sobre o Mundial*. Jornal «Público», 14 de julho de 1998.
- Vieira, N. (2019). *«A importância do processo de treino na operacionalização de um “jogar”» - Estágio profissionalizante realizado no Rio Ave Futebol Clube*. Porto: N. Vieira. Relatório de Estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

7- Apêndices

Macro ciclo



Mesociclo



Mesociclo SC Nun' Álvares 2020/2021 Mês



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Semana 00	Folga	Tensão OO;OD;TO;TD	Folga	Duração OO;OD;TO;TD;BP	Velocidade OO;OD;TO;TD;BP	Folga	Jogo
Tempo	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	
Intensidade da semana	Normal						
Semana 00	Folga	Tensão OO;OD;TO;TD	Folga	Duração OO;OD;TO;TD;BP	Velocidade OO;OD;TO;TD;BP	Folga	Jogo
Tempo	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	
Intensidade da semana	Normal						
Semana 00	Folga	Tensão OO;OD;TO;TD	Folga	Duração OO;OD;TO;TD;BP	Velocidade OO;OD;TO;TD;BP	Folga	Jogo
Tempo	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	
Intensidade da semana	Normal						
Semana 00	Folga	Tensão OO;OD;TO;TD	Folga	Duração OO;OD;TO;TD;BP	Velocidade OO;OD;TO;TD;BP	Folga	Jogo
Tempo	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	dia/mês	
Intensidade da semana	Normal						

Folgas	0
Jogos	0
Sessões de Treino	0

Intensidade da semana

Baixa
Normal
Elevada

Morfociclo



S.C. NUN'ÁLVARES 2020/2021

Plano Morfociclo

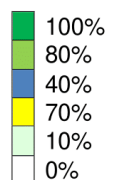
Morfociclo 00

Treinos aquisitivos
Operacionalização



Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
0	Jogo -6	Jogo -5	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	0
	Folga		Folga			Folga	

Densidade:



Controlo do tempo de jogo

	1ªjornada			2ªjornada			3ªjornada			4ªjornada			5ªjornada			1ªvolta						
	Rio Moinhos (F)			Fânzeres (C)			Lagares (F)			Citânia (C)			Valonguense (C)			Total minutos	Titular	Suplente utilizado	Suplente não util.	Não convocado	Golos	
	Minutos	T	G	Minutos	T	G	Minutos	T	G	Minutos	T	G	Minutos	T	G							
JOGADOR 1																					JOGADOR 1	
JOGADOR 2																					JOGADOR 2	
JOGADOR 3																					JOGADOR 3	
JOGADOR 4																					JOGADOR 4	
JOGADOR 5																					JOGADOR 5	
JOGADOR 6																					JOGADOR 6	
JOGADOR 7																					JOGADOR 7	
JOGADOR 8																					JOGADOR 8	
JOGADOR 9																					JOGADOR 9	
JOGADOR 10																					JOGADOR 10	
JOGADOR 11																					JOGADOR 11	
JOGADOR 12																					JOGADOR 12	
JOGADOR 13																					JOGADOR 13	
JOGADOR 14																					JOGADOR 14	
JOGADOR 15																					JOGADOR 15	
JOGADOR 16																					JOGADOR 16	
JOGADOR 17																					JOGADOR 17	
JOGADOR 18																					JOGADOR 18	
JOGADOR 19																					JOGADOR 19	
JOGADOR 20																					JOGADOR 20	
JOGADOR 21																					JOGADOR 21	
JOGADOR 22																					JOGADOR 22	
JOGADOR 23																					JOGADOR 23	
JOGADOR 24																					JOGADOR 24	
JOGADOR 25																					JOGADOR 25	
JOGADOR 26																					JOGADOR 26	

Resultado						
Data						
Golos sofridos						0
Golos marcados						0

Golos sofridos Casa	
Golos sofridos Fora	
Golos marcados Casa	
Golos marcados Fora	

Diferença de golos	0
--------------------	---

Legenda	
1	Titular
1 2	n.º golos
lesionado	lesionado
não apto	doente; pós lesão
faltou	faltou sendo convocado
90	tempo total de jogo

Ficha individual



S.C. NUN'ÁLVARES 2020/2021

Ficha individual do jogador



Nome #00

Posição



Pé dominante



Informação do jogador

Nome completo
Data de nascimento
Nacionalidade
Habilitações literárias

Características

Altura (m)
Peso (kg)
Posição
Pé dominante

Observações (técnicas, táticas, psicológicas, físicas)

Pontos Fortes

Aspetos a melhorar

Historial de lesões

Carreira

Clube	N.º jogos	Época

Plano de treino



S.C. NUN'ÁLVARES 2020/2021

Plano de Treino

Morfociclo: 00



Equipa técnica:	Data: Treino n.º:	Dia:	Nº de jogadores:
Local:	Hora: Duração:	Material:	

Objetivos do treino:

TP	Descrição do Exercício	Esquema do Exercício	Componentes Críticas/ Feedback
	<u>Coletes:</u>		
	<u>Coletes:</u>		
	<u>Coletes:</u>		
	<u>Coletes:</u>		

Observações:

Presenças



S.C. Nun'Álvares 2020/2021

Presenças

Mês



	Dia																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Faltas	Faltas total
JOGADOR 1																							
JOGADOR 2																							
JOGADOR 3																							
JOGADOR 4																							
JOGADOR 5																							
JOGADOR 6																							
JOGADOR 7																							
JOGADOR 8																							
JOGADOR 9																							
JOGADOR 10																							
JOGADOR 11																							
JOGADOR 12																							
JOGADOR 13																							
JOGADOR 14																							
JOGADOR 15																							
JOGADOR 16																							
JOGADOR 17																							
JOGADOR 18																							
JOGADOR 19																							
JOGADOR 20																							
JOGADOR 21																							
JOGADOR 22																							
JOGADOR 23																							
JOGADOR 24																							
JOGADOR 25																							
JOGADOR 26																							

Legenda

- X Presente
- F Faltou
- J Falta jogo (quando não convocado)
- L Lesionado
- N Não apto (doente, outros)
- Sem sessão de treino
- Presença no jogo

Perceção subjetiva do esforço



SC Nun' Álvares 2020/2021

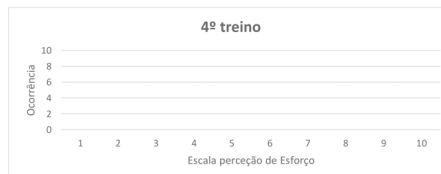
PERCEÇÃO SUBJETIVA DO ESFORÇO

Morfociclo 00



Jogador	1º treino	2º treino	3º treino	4º treino	Média do Atleta
JOGADOR 1					
JOGADOR 2					
JOGADOR 3					
JOGADOR 4					
JOGADOR 5					
JOGADOR 6					
JOGADOR 7					
JOGADOR 8					
JOGADOR 9					
JOGADOR 10					
JOGADOR 11					
JOGADOR 12					
JOGADOR 13					
JOGADOR 14					
JOGADOR 15					
JOGADOR 16					
JOGADOR 17					
JOGADOR 18					
JOGADOR 19					
JOGADOR 20					
JOGADOR 21					
JOGADOR 22					
JOGADOR 23					
JOGADOR 24					
JOGADOR 25					

Legenda			
Lesionado	L	Sem resposta	S
Faltou	F	Outros	-



Convocatória



S.C. NUN'ÁLVARES 2020/2021

Convocatória



Adversário:		Data:
Concentração:		Hora de deitar (obrigatório):
Complexo SCNA:	Adversário:	

N.º	Nome	Nome Completo	Convocado	Assinatura
1	JOGADOR 1	JOGADOR 1		
12	JOGADOR 2	JOGADOR 2		
23	JOGADOR 3	JOGADOR 3		
4	JOGADOR 4	JOGADOR 4		
5	JOGADOR 5	JOGADOR 5		
6	JOGADOR 6	JOGADOR 6		
7	JOGADOR 7	JOGADOR 7		
8	JOGADOR 8	JOGADOR 8		
9	JOGADOR 9	JOGADOR 9		
10	JOGADOR 10	JOGADOR 10		
15	JOGADOR 11	JOGADOR 11		
17	JOGADOR 12	JOGADOR 12		
18	JOGADOR 13	JOGADOR 13		
20	JOGADOR 14	JOGADOR 14		
21	JOGADOR 15	JOGADOR 15		
22	JOGADOR 16	JOGADOR 16		
23	JOGADOR 17	JOGADOR 17		
27	JOGADOR 18	JOGADOR 18		
31	JOGADOR 19	JOGADOR 19		
45	JOGADOR 20	JOGADOR 20		
70	JOGADOR 21	JOGADOR 21		
72	JOGADOR 22	JOGADOR 22		
77	JOGADOR 23	JOGADOR 23		
80	JOGADOR 24	JOGADOR 24		
89	JOGADOR 25	JOGADOR 25		
90	JOGADOR 26	JOGADOR 26		

Equipa técnica:
Diretor desportivo:
Fisioterapeuta:

Aquecimento de jogo



S.C. NUN'ÁLVARES 2020/2021

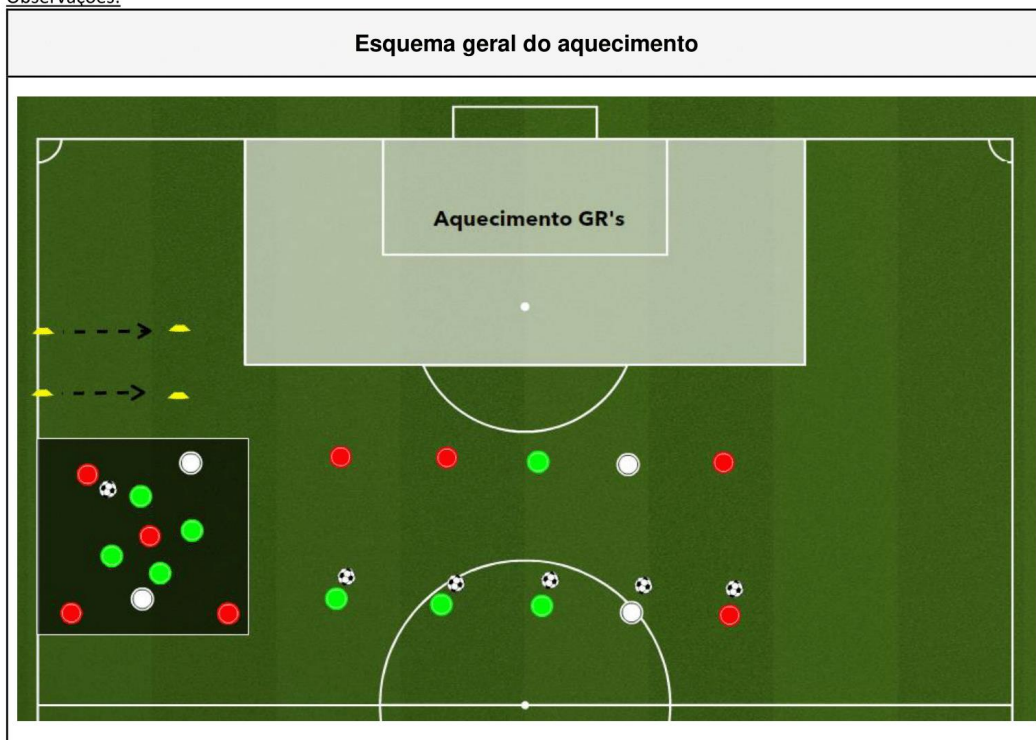
AQUECIMENTO JOGO

Divisão Honra AFPorto



TP	Descrição do Exercício	Esquema do Exercício	Componentes Críticas/ Feedback
2'	<u>Ativação autónoma</u>		
5'	<u>2 a 2 com 1 bola</u> Passe frontal (dois pés) em várias distâncias (curto, médio e longo); cabeceamento; Central- Central Lateral-Extremo Médio- Médio Médio Ofensivo- Avançado		
4'	<u>Mobilização geral</u> Braços; pernas; acabar com 2/3 pequenos sprints c/ mudança de direção		Aumentar gradualmente a intensidade
5'	<u>Posse de bola 4X4 (2 JOKERS)</u> 3 períodos de 1'30" (durante a pausa realizar alongamentos dinâmicos) Equipa 1: LD, DC, DC, LE Equipa 2: EX, EX, MO, AC Jokers: MC, MC		Linhas de passe constantes; apoios interiores; reação à perda da bola; contenção; coberturas;
4'	<u>Basculação</u> 2'+2' 1º- linha defensiva 2º- linha média + avançados (em simultâneo com o seguinte)		Basculação; Contenção; Coberturas defensivas
4'	<u>Finalização c/ apoios</u> 2'+2' 1º- linha média + avançados 2º- linha defensiva (em simultâneo com o anterior)		
1'	<u>Sprints</u> 3 saídas de 10 metros		

Observações:



Relatório de jogo



S.C. NUN'ÁLVARES 2020/2021

Relatório de jogo



Prova:	Data:	Jornada:
Jogo:		
Hora:	Local:	

N.º	Titulares	Entra	Sai	Golos	Amarelo	Vermelho

Suplentes						

Capitão	Sub-capitão

Treinador	
Treinador adjunto	
Treinador adjunto	
Treinador adjunto	
Diretor desportivo	
Diretor desportivo	
Fisioterapeuta	

Observações: