

Considerações sobre a relação entre ideia de jogo e o planeamento e operacionalização do processo de treino em futebol

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Juniores C masculina do Palmeiras Futebol Clube na época 2021/2022

João Pedro Ferraz Ferreira

Porto, 2022

Considerações sobre a relação entre ideia de jogo e o planeamento e operacionalização do processo de treino em futebol

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Juniores C masculina do Palmeiras Futebol Clube na época 2021/2022

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2.º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

João Pedro Ferraz Ferreira

Porto, 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Ferreira, J. P. F. (2022). *Considerações sobre a relação entre ideia de jogo e o planeamento e operacionalização do processo de treino em futebol - Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Juniores C masculina do Palmeiras Futebol Clube na época 2021/2022.* Porto: J. Ferreira. 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: FUTEBOL, JOGO, TREINO, TREINADOR, JOGADOR

AGRADECIMENTOS

Reservo, neste espaço, lugar para, através de um gesto de reconhecimento e gratidão, prestar homenagem e expressar o meu mais profundo e sincero agradecimento a todos aqueles que, através da transmissão de conhecimentos específicos, de conselhos ou por todo o suporte concedido, contribuíram para que pudesse concretizar este grande objetivo da minha vida. Uma vez que sem a vossa ajuda este caminho não teria sido possível, vos dedico o presente relatório.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, seus docentes, funcionários e colegas de curso com os quais convivi, de forma mais próxima, ao longo dos últimos anos, por todo o conhecimento transmitido ao longo do meu percurso académico e pela diversidade de vivências proporcionadas contribuindo para a minha formação e para o meu crescimento pessoal e profissional.

Ao Professor Doutor Daniel Barreira, orientador do presente trabalho, por toda a disponibilidade, toda a ajuda e tolerância dispendida ao longo deste processo e pelos seus conselhos. O meu sincero agradecimento.

Ao Sporting Clube de Braga, uma instituição de excelência, por me ter acolhido enquanto treinador-estagiário e por me ter proporcionado uma experiência única num clube pelo qual ganhei um grande apreço. Desde o início me acolheram com o maior carinho e me fizeram sentir em casa do primeiro ao último dia.

Aos meus colegas de trabalho, integrantes do staff técnico que acompanhou esta equipa durante este ano. Ficam connosco, para além de tudo o que aprendemos, todas as experiências inesquecíveis que vivemos juntos. Obrigado a todos pela forma como me trataram, pela relação próxima de amizade que criamos, por todo o apoio que manifestaram ao longo do ano, por todos os conselhos e por tudo o que me ensinaram sobre futebol e sobre a vida. A todos vós, o meu muito obrigado pela paciência, pela alegria e pela vossa postura e maneira com que encaram o trabalho. Desejo-vos as maiores felicidades e espero que nos reencontremos no futuro.

Aos meus familiares, amigos e colegas que, de uma forma ou de outra, possam ter contribuído para a realização deste trabalho.

À Cátia, companheira e minha melhor amiga, pela imensurável ajuda prestada a todos os níveis ao longo dos últimos anos e na execução deste trabalho. Pela compreensão, força e motivação transmitida e por todos os conselhos práticos. Pelo apoio incondicional e paciência, que me deu alento para nunca duvidar do caminho a percorrer. Pelo amor e pelo carinho em todas as horas. Não há palavras para agradecer tudo o que fizeste e fazes por mim.

À minha mãe e ao meu pai por todo o apoio que sempre me deram ao longo deste exigente ano, ao longo de todo o meu percurso académico e da minha vida. A eles devo tudo o que tenho e o que sou. Sempre se sacrificaram por mim, para nunca me falharem com nada e me permitirem acreditar, perseguir e lutar para atingir os meus sonhos. Por todos os vossos esforços, espero um dia vos retribuir com uma vida melhor. Faltam-me as palavras para vos agradecer e duvido que alguma vez consiga fazer algo da dimensão do que fazem por mim. Amo-vos.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS ..... **III**
INDÍCE DE FIGURAS ..... **VII**
ÍNDICE DE QUADROS ..... **X**
ÍNDICE DE ANEXOS ..... **XI**
RESUMO ..... **XIII**
ABSTRACT ..... **XV**
LISTA DE ABREVIATURAS ..... **XVII**
1. Introdução **3**
1.1 Âmbito do Relatório de Estágio 5
1.2 Expectativas e Motivações 5
1.3 Objetivos 6
1.4 Finalidade e Estrutura 7
2. Enquadramento da Prática **13**
2.1 Enquadramento institucional – Sporting Clube de Braga e Palmeiras Futebol Clube 13
2.1.1 História e Palmarés 14
2.1.2 Infraestruturas e Materiais 15
2.1.3 Departamento de Formação 20
2.1.4 Campeonato Nacional Juniores C 22
2.2 Enquadramento Funcional – SC Braga Sub-14 25
2.2.1 Equipa Técnica 25
2.2.2 Caraterização do plantel 26
2.2.3 Intervenção do Estagiário 29
2.3 Enquadramento Conceptual 30
2.3.1. O treinador e o seu papel enquanto líder do processo 30
2.3.2 O jogo de futebol 33
2.3.3 Ideia de Jogo vs. Modelo de Jogo 41
2.3.4 A operacionalização do processo de treino 45
2.3.5 A Periodização Tática como guia do processo 56
2.3.6 Morfociclo Padrão dando forma ao “jogar” 63
2.3.7 Sempre em especificidade 68
2.3.8 Liberdade, criatividade e espontaneidade para formar com qualidade ... 70

3. Desenvolvimento da Prática 76
3.1 Objetivos 76
3.1.1 Objetivos de competição 76
3.1.2 Objetivos de formação 77
3.2 Conceção de jogo – O nosso modelo de jogo 79
3.2.1 Estrutura Tática Preferencial 79
3.2.2 Organização Ofensiva 81
3.2.3 Transição Defensiva 88
3.2.4 Organização Defensiva 89
3.2.5 Transição Ofensiva 92
3.2.6 Esquemas Táticos 93
3.2.6.1 Esquemas Táticos Ofensivos 93
3.2.6.2 Esquemas Táticos Defensivos 96
3.3 Processo de Treino 99
3.3.1 Morfociclo Padrão 101
3.3.2 Operacionalização do Morfociclo 102
3.3.2.1 Terça-Feira (Recuperação Ativa) 102
3.3.2.2 Quarta-Feira (Tensão) 109
3.3.2.3 Quinta-Feira (Duração) 113
3.3.2.4 Sexta-Feira (Velocidade) 116
3.3.2.5 Domingo (Jogo) 119
3.3.3 Gabinete de Otimização Técnica (GOT) 121
3.3.4 Gabinete de Observação e Análise (GOA) 123
3.3.5 Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) 125
3.4 Resultados obtidos 127
3.4.1 1.ª Fase 128
3.4.2 2.ª Fase – Fase de Manutenção 131
3.5 Barreiras e estratégias de remediação 134
4. Desenvolvimento Profissional 144
5. Considerações Finais 154
6. Referências Bibliográficas 161
7. Anexos XXI

INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1 - Emblema Sporting Clube de Braga 14
Figura 2 - Emblema Palmeiras Futebol Clube 14
Figura 3 - Cidade Desportiva SC Braga 15
Figura 4 - Campo N.º 1 16
Figura 5 - Campo N.º 2 16
Figura 6 - Edifício Centro de Formação 17
Figura 7 - Estádio 1.º de Maio 18
Figura 8 - Complexo Desportivo de Fão 18
Figura 9 - Estádio Municipal de Braga 19
Figura 10 - Campos Anexos ao Estádio 19
Figura 11 - Organograma do departamento de formação 22
Figura 12 - Formato competitivo 23
Figura 13 - Estrutura tática preferencial. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 81
Figura 14 – Posicionamento base no 1.º sub-momento: saída em construção desde o GR. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. ... 81
Figura 15 - Posicionamento base no 2.º sub-momento: criação de espaços. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 82
Figura 16 - Posicionamento base no 2.º sub-momento: criação de espaços (bola livre). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 83
Figura 17 - Posicionamento base no 2.º sub-momento: criação de espaços (bola apertada). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 84
Figura 18 - Posicionamento base no 3.º sub-momento: entrada nos espaços. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 86
Figura 19 - Posicionamento base no 3.º sub-momento: entrada nos espaços para finalizar (situação de cruzamento). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 87
Figura 20 - Estrutura tática preferencial (organização defensiva). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 89
Figura 21 - Posicionamento base no 1.º sub-momento: fecho de espaços. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 89

Figura 22 - Posicionamento base no 2.º sub-momento: criação da zona de pressão. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 90
Figura 23 - Posicionamento defensivo (situação de cruzamento). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 91
Figura 24 - Posicionamento base prevenindo transição defensiva. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 92
Figura 25 – Posicionamento canto ofensivo 1. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 93
Figura 26 – Posicionamento canto ofensivo 2. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 94
Figura 27 – Posicionamento livre lateral ofensivo. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 95
Figura 28 – Posicionamento canto defensivo direto. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 96
Figura 29 – Posicionamento livre lateral defensivo 1. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 97
Figura 30 – Posicionamento livre lateral defensivo 2. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 98
Figura 31 - Morfociclo padrão. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 101
Figura 32 - Exemplo da unidade de treino de Recuperação Ativa 105
Figura 33- Exemplo da unidade de treino de Tensão..... 110
Figura 34 - Exemplo da unidade de treino de Duração 114
Figura 35 - Exemplo da unidade de treino de Velocidade 117
Figura 36 - Ficha de registo do tempo de jogo. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 121
Figura 37 – Classificação final 1.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Série A. Imagem retirada do site www.zerozero.pt 128
Figura 38 - Resultados 1.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Série A. Imagem retirada do site www.zerozero.pt 130
Figura 39 - Classificação final 2.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Fase Manutenção Série A. Imagem retirada do site www.zerozero.pt..... 131
Figura 40 - Resultados 2.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Fase Manutenção Série A. Imagem retirada do site www.zerozero.pt..... 133

Figura 41 - Exemplo de exercício realizado em treino por videoconferência. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 137
Figura 42 - Exemplo de exercícios de reforço muscular realizados por videoconferência. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 137
Figura 43 - Morfociclo Padrão adaptado. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica. 138

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Caraterização do plantel de Juniores C do Palmeiras Futebol Clube 27

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Ficha de organização das equipas para a unidade de treino. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica XXI
Anexo 2 - Planeamento do Morfociclo. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga XXII
Anexo 3 - Registo estatístico. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga XXII
Anexo 4 - Ficha de avaliação individual. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga XXII
Anexo 5 - Ficha de registo dos resultados dos testes físicos. Imagem retirada do documento orientador do departamento de GOD do Sporting Clube de Braga XXII
Anexo 6 - Relatório individual de carga interna. Imagem retirada do documento orientador do departamento de GOD do Sporting Clube de Braga XXII
Anexo 7 - PSE e Wellness. Imagem retirada do documento orientador do departamento de GOD do Sporting Clube de Braga XXII
Anexo 8 - Relatório de jogo. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga XXII
Anexo 9 - Relatório de microciclo. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga XXII

RESUMO

Com a crescente profissionalização e busca de rendimento desde as etapas mais precoces de formação do jovem futebolista, para que o seu desenvolvimento não seja prejudicado, cabe ao treinador de futebol dirigir o seu foco para o ensino do jogo. Deve ter, de forma clara e estruturada, um conjunto de ideias e convicções, que tentará transmitir aos seus jogadores funcionando como linha orientadora de todo o processo de treino.

De modo a transmitir os conteúdos desejados, de uma forma estruturada e específica, foi utilizada a Periodização Tática. Os exercícios de treino estimulavam, de formas e em proporções diferentes, os jogadores a adotarem os princípios inerentes ao modelo de jogo. Construiu-se um padrão semanal de treino auxiliando o planeamento e permitindo lidar com a não linearidade do processo de ensino do futebol.

O presente relatório de estágio profissionalizante foi realizado na equipa de futebol masculino de Juniores C do Palmeiras Futebol Clube, no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento da FADEUP. O principal objetivo passava por perceber como era concebido o jogo e construído e operacionalizado o processo de treino, de forma a moldar o jogo da equipa em função das ideias do clube, do treinador, dos jogadores e em função do contexto. É descrito o modelo de jogo, o processo de treino, assim como as minhas funções e a minha atuação neste processo.

Através da pesquisa literária, da experiência prática e da reflexão sobre a minha atividade, retiro as seguintes conclusões: 1) a criação e clara estruturação de um modelo de jogo é fundamental para orientar todo o processo de ensino; 2) deve ser criado um modelo de treino que permita a transmissão de forma crescente em complexidade e específica dos conteúdos desejados; 3) o objetivo da prática passa por conceder aos jogadores um vasto reportório de recursos e competências para resolverem os problemas do jogo; 4) através de um trabalho conjunto é possível contribuir de forma holística para a formação do futebolista.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, JOGO, TREINO, TREINADOR, JOGADOR

ABSTRACT

With the growing professionalization and the search for performance from the earliest stages of training of the young football player, so that his development is not harmed, it is up to the football coach to direct his focus to teaching the game. He must have, in a clear and structured way, a set of ideas and convictions, which he will try to transmit to his players, working as a guideline for the entire training process.

In order to convey the desired content, in a structured and specific way, Tactical Periodization was used. The training exercises stimulated, in different ways and proportions, the players to adopt the principles inherent to the game model. A weekly training pattern was built, helping the planning and allowing to deal with the non-linearity of the football teaching process.

This professional internship report was carried out in the Men's Football Team of Juniors C of Palmeiras Futebol Clube, within the scope of the 2nd cycle in Sports Training - High Performance Training of FADEUP. The main objective was to understand how the game was conceived and how the training process was built and operated, in order to shape the team's game according to the ideas of the club, the coach, the players and according to the context. The game model, the training process, as well as my functions and my role in this process are described.

Through literary research, practical experience and reflection on my activity, I draw the following conclusions: 1) the creation and clear structuring of a game model is fundamental to guide the entire teaching process; 2) a training model must be created that allows the transmission of increasing complexity and specificity of the desired contents; 3) the purpose of practice is to provide players with a vast repertoire of resources and skills to solve game problems; 4) through joint work it is possible to contribute in a holistic way to the formation of the fooball player.

KEYWORDS: FOOTBALL, GAME, TRAINING, COACH, PLAYER

LISTA DE ABREVIATURAS

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GOD – Gabinete de Otimização Desportiva

GR – Guarda-Redes

JDC – Jogo(s) Desportivo(s) Coletivo(s)

VCJ – Variação do Centro de Jogo

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1. Introdução

"O futebol é muito mais do que aquilo que se vê."
(Sousa, 2018)

O futebol, enquanto jogo desportivo coletivo (JDC), é uma atividade com enorme popularidade, facto que pode ser comprovado através do vasto número de praticantes e de espectadores que mobiliza, sendo, inequivocamente, um fenómeno de elevada magnitude no quadro da cultura desportiva contemporânea (Garganta & Pinto 1998). Consiste no jogo mais praticado e mais visto do mundo e emerge como um dos traços matriciais da civilização (Garganta, Oliveira, & Murad, 2010). Assim, o futebol pode representar simbolicamente a sociedade, atuando como um espelho da mesma em todos os seus aspetos, uma vez que para conhecer um povo, bastará analisar o futebol que ele pratica (Costa, 2004). Como é referido por Garganta et al. (2015), uma significativa visibilidade deste jogo desportivo justifica uma acrescida responsabilidade no que respeita ao imperativo de o futebol se constituir como exemplo de boas práticas e de progresso do ser humano e da sociedade.

Quando falamos do jogo de futebol, falamos de um fenómeno complexo, não linear e diversas vezes imprevisível, onde o acaso e o caos se introduzem (Bertazzo Tobar, 2018). Portanto, tal como referido por Tavares e Casanova (2017), as habilidades percetivo-cognitivas, como a atenção, a perceção, o processamento cognitivo da informação, a antecipação e a intenção, todas elas subjacentes à tomada de decisão, desempenham um papel fundamental na performance de elevado nível dos JDC.

Ciente disto mesmo, o papel desempenhado pelo treinador de formação e a intervenção do mesmo no processo formativo dos jogadores é preponderante. Deve garantir o prazer do lúdico, que advém da experiência do desafio, da satisfação de resolver um problema concedido para proporcionar, precisamente, a satisfação de ultrapassar as dificuldades que ele coloca (Graça & Mesquita, 2015). O lúdico implica aceitação do desafio, orientação para o objetivo, entrega, comprometimento com a atividade, empenho, esforço e persistência na tarefa, aquisição, domínio e aperfeiçoamento das competências

específicas da atividade, qualidade de desempenho, rendimento e resultado (Graça & Mesquita, 2015). Também a busca do prazer pelo jogo e do gosto pelo treino deve ser uma preocupação da qual não se deve abdicar, sob pena de se comprometer a eficácia e a continuidade da prática desportiva de crianças e jovens, sendo que num ambiente social, como é o futebol, só pode emergir e sobressair no contacto com o outro, porque é um desporto coletivo (Garganta et al., 2015; Silva, 2022).

Todos aqueles que se dedicam ao futebol têm uma preocupação comum, a de tornarem mais eficazes os processos de ensino-aprendizagem e treino (Silva et al., 2008). Portanto, apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos fatores que concorrem para o êxito em futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição (Garganta, 2004). Aqui revela-se fundamental que a intervenção por parte do treinador seja ajustada, relativamente à etapa formativa e aos conteúdos a transmitir.

O processo de treino deve recorrer a diversas formas jogadas, sendo o jogo uma das formas mais completas de ensino-aprendizagem, quando devidamente orientado, pois o desenvolvimento da capacidade para jogar envolve um aperfeiçoamento de competências situacionais. O treino deve ser rico do ponto de vista da aquisição de competências táticas, técnicas, físicas, cognitivas para que o jogador aprenda a jogar o jogo e disponha de recursos para materializar a sua decisão. É um processo durante o qual se procura estimular o desenvolvimento de uma inteligência corporal, promovendo a exercitação, a variabilidade e a adaptabilidade de comportamentos e atitudes para gerir as mudanças incessantes produzidas no contexto de jogo (Garganta et al., 2015).

O treino com jovens é um processo global, porém a periodização convencional desarticula todas as dimensões do jogo e prepara-as em separado hierarquizando o físico (Carneiro, 2018). A periodização tática integra todas as dimensões e subordina todo o processo ao modelo de jogo, hierarquizando a especificidade do seu jogar como comandante de todo o processo (Carneiro, 2018).

1.1 Âmbito do Relatório de Estágio

O presente trabalho diz respeito ao Relatório de Estágio, realizado no ano letivo 2021/22, na equipa de Juniores C do Palmeiras Futebol Clube, inserido no 2º Ciclo de estudos em Treino Desportivo, com especialização em Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, conducente ao grau de Mestre.

1.2 Expectativas e Motivações

Entendo, inicialmente, ser indispensável expor as minhas expectativas iniciais, quer a nível profissional, quer a nível pessoal.

Ingressei no presente estágio, no respetivo contexto, por entender que seria uma mais-valia para o meu percurso enquanto estudante e treinador. As dificuldades iniciaram-se, desde logo, com a distância entre o clube e a minha área de residência, contudo, entendi ser uma oportunidade irrecusável. Estar inserido nesta estrutura e neste clube, com uma visão e um projeto com o qual me identificava, pareceu-me um ambiente desafiante que permitir-me-ia crescer e evoluir de forma significativa, familiarizando-me com a realidade e exigência presente no contexto de alto rendimento.

A nível pessoal, acreditava que pudesse ser muito enriquecedor, pois alguns dos novos desafios e problemas que tivesse de enfrentar, seriam um estímulo para a minha aprendizagem, de forma a desenvolver novas competências a nível organizacional, interpessoal e comunicacional, tornando-me um treinador mais competente.

Relativamente às expectativas a nível profissional, acreditava que pudesse ser um acréscimo ao nível do meu conhecimento sobre o treino e sobre o jogo, devido ao possível contacto com novos conceitos e com novas metodologias de trabalho, quer ao nível da operacionalização do treino e do jogo, quer ao nível da conceção, planificação e análise dos mesmos. Em simultâneo, pretendia ainda colocar em prática e partilhar, dentro dos possíveis, algumas das minhas ideias e do meu conhecimento. Acreditava que poderia aprender muito com todos os treinadores e restantes elementos do staff técnico, mas acreditava, igualmente, que poderia dar o meu contributo e ser um acrescento para o corpo

técnico e, consecutivamente, para a equipa e clube. Ao abraçar um desafio que me tiraria da minha zona de conforto, desenhava-se o cenário ideal para a continuação do meu desenvolvimento e exigiria uma adaptação a um cenário de formação de alto rendimento.

1.3 Objetivos

Aquando do início desta etapa, foi de grande importância delinear os objetivos, de modo a criar um fio condutor da minha atividade. Assim, seria mais simples saber se me encontrava no caminho certo ao longo do processo. Tracei então os objetivos/metas, que me orientariam ao longo deste tempo e que serviriam de base para o trabalho que viesse a desenvolver em todos os domínios, quer a nível académico, profissional e pessoal.

Estabeleci, assim, como objetivo, em primeira instância, a conclusão do ciclo de estudos com sucesso. Segundo os termos de lei da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto[1], a conclusão do mestrado compreende:

I. Possuir competências de orientação pedagógica e técnica em treino desportivo em contextos plurais;
II. Possuir competências de investigação em problemas correlatos com a formação desportiva e desenvolvimento de programas no âmbito do Treino Desportivo;
III. Saber aplicar conhecimentos, capacidade de compreensão e resolução de problemas em situações novas relacionados com o treino desportivo;
IV. Ser capaz de integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada, incluindo reflexões sobre as implicações éticas e sociais que resultam dessas soluções ou as condicionem;
V. Ser capaz de comunicar as suas conclusões, os conhecimentos e raciocínios a elas subjacentes, quer a especialistas, quer a não especialistas, de forma clara;

[1] 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento. Consultado a 15 de setembro de 2021, disponível em: https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur_geral.cur_view?pv_curso_id=16121

VI. Possuir competências de aprendizagem auto-orientada ou autónoma, requisito indispensável do desenvolvimento cientifico e profissional ao longo da carreira profissional.

Deste modo, procurei cumprir com todos os objetivos acima descritos.

Ao nível do domínio profissional, defini como objetivos incrementar o meu conhecimento e a minha compreensão do jogo de futebol em todas as suas componentes (tática, técnica, física, fisiológica, psico-social), de forma a tornar-me um treinador mais completo. Defini também como objetivo o domínio tecnológico de todas as ferramentas de trabalho essenciais para o desenvolvimento do mesmo, sendo um aspeto fundamental para a construção de um trabalho com mais qualidade. Pretendi, através do meu processo reflexivo contínuo, contribuir para um aumento do meu rendimento e desenvolvimento enquanto treinador e da equipa técnica. Por último, ambicionava ficar efetivo no clube, onde pretendia dar seguimento a este mesmo crescimento.

A nível pessoal, procurei desenvolver as minhas competências sociais e comunicacionais, que, no meu entender, são indispensáveis numa equipa técnica tão numerosa e multidisciplinar. O trabalho de equipa, a cooperação e a comunicação são pontos-chave para que exista sintonia e para se ser bem-sucedido. Pretendia desenvolver a minha capacidade de liderança, através da demonstração de competência, da coerência e da minha postura, cimentando uma posição de respeito perante o grupo. Por fim, defini ainda como objetivo a expansão da minha rede de contactos, podendo ser útil ao longo de toda a minha futura carreira.

1.4 Finalidade e Estrutura

De acordo com o Programa Nacional de Formação dos Treinadores (2010), a qualificação adquirida após a conclusão do 2.º ciclo de estudos em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento, configura um momento decisivo para a carreira profissional, representando uma afirmação da pretensão do exercício desta atividade. O presente relatório tem como finalidade a descrição das funções enquanto estagiário, os problemas existentes e estratégias utilizadas, e também um intensivo processo de análise e de reflexão

de toda a época desportiva. O relatório assegura, ainda, o acompanhamento e o cumprimento dos objetivos traçados.

No que respeita à estrutura, o trabalho encontra-se dividido em vários capítulos e subcapítulos. Inicia-se pelo capítulo da Introdução, onde se apresenta o estado de conhecimento e boas práticas sobre o futebol, o âmbito do relatório, as expectativas, ambições e objetivos e a finalidade e estrutura do presente trabalho.

O segundo capítulo — Enquadramento da Prática —, está dividido em três partes, sendo elas o enquadramento do contexto institucional, o enquadramento do contexto funcional do próprio escalão e o enquadramento do macrocontexto conceptual. Nestes sub-capítulos estão caraterizados o clube, a sua história, as suas infraestruturas, o seu departamento de formação e o contexto competitivo onde se insere a equipa. Do ponto de vista funcional, está descrita a equipa técnica, o plantel e qual a intervenção do estagiário neste ambiente. Por último, do ponto de vista do enquadramento conceptual encontra-se uma revisão da literatura acerca das temáticas abordadas ao longo deste trabalho como é o caso do papel do treinador, a organização do jogo de futebol, o caminho percorrido desde a ideia de jogo até à sua operacionalização em treino, segundo a Periodização Tática, sobre a qual discorro, como matriz conceptual e metodológica utilizada. É também abordado o Morfociclo Padrão e o espaço concedido para a liberdade dentro do trabalho específico realizado.

O capítulo seguinte, o terceiro, expõe o Desenvolvimento da Prática durante a época. Desde o estabelecimento dos objetivos de competição e de formação, à apresentação do modelo de jogo, aprofundando os princípios de jogo orientadores dos cinco momentos de jogo. Neste capítulo, também foram abordados aspetos como a estrutura e a forma como o modelo de jogo influencia e é influenciado pelos jogadores. É descrito o processo de treino, a operacionalização do modelo de jogo e como os diferentes departamentos das diversas áreas existentes no clube contribuem para esse processo, atuando em cooperação, em busca de um melhor processo formativo e do rendimento superior. Foram também avaliados os resultados obtidos em função dos objetivos delineados refletindo sobre os mesmos. Por fim, foram expostos alguns problemas que surgiram ao longo da temporada, mas acima de tudo, a resolução

dos mesmos e quais as estratégias de remediação utilizadas para cada um deles, expondo-as de uma forma prática.

No quarto capítulo reflito criticamente sobre todo o processo, sobre a atividade desenvolvida e de que forma contribuiu para possíveis modificações do ponto de vista pessoal e profissional. Avalio se as expectativas e objetivos definidos inicialmente foram integralmente cumpridos e destaco os acontecimentos que mais me marcaram e modificaram a minha forma de atuar, descrevendo a forma como me ajustei perante os mesmos.

O quinto capítulo, através das considerações finais, sintetiza os aspetos-chave do estágio profissionalizante e as principais reflexões acerca da construção da identidade profissional. Também são abordadas as perspetivas para o futuro e de que forma a minha mundivisão foi modificada ao longo do percurso.

Por fim, os sexto e sétimo capítulos dizem respeito, respetivamente, às referências bibliográficas e aos anexos (documentos anexados ao restante relatório que foram utilizados e preponderantes para o trabalho realizado durante a época).

CAPÍTULO II

ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA

2. Enquadramento da Prática

2.1 Enquadramento institucional – Sporting Clube de Braga e Palmeiras Futebol Clube

De forma a retratar o contexto onde decorreu a atividade descrita neste trabalho, é indispensável proceder à caracterização da situação cooperativa entre o Palmeiras Futebol Clube e o Sporting Clube de Braga. As equipas de Juniores C (como é o caso da visada neste relatório) e de Juniores B do Palmeiras Futebol Clube, eram constituídas exclusivamente por jogadores que pertenciam ao Sporting Clube de Braga. Quando estes jogadores se encontravam nos escalões de formação de Sub-14 e Sub-16 eram inscritos como jogadores dessas equipas do Palmeiras Futebol Clube, de forma a competirem igualmente nos campeonatos nacionais de Juniores C e Juniores B. Assim, o Sporting Clube de Braga assegurava que todos os seus jogadores desde Sub-14 competiam em campeonatos nacionais.

Isto, na visão do clube (e da qual eu compartilho) permitia um maior desenvolvimento dos seus jogadores tendo em conta o grau de dificuldade do contexto no qual estes jogadores estavam inseridos. Assim, no ano seguinte, não só estavam familiarizados com o contexto competitivo, como se encontravam ainda mais preparados para o encarar, de forma a que se conseguissem atingir os objetivos desportivos definidos pelo clube. Deste modo, tornava-se legítimo afirmar que o Palmeiras Futebol Clube, para estes escalões em específico, funcionava como um clube-satélite do clube-mãe, que era o Sporting Clube de Braga.

Neste caso em concreto, durante a época desportiva de 2021/2022, a equipa Juniores C do Palmeiras Futebol Clube era constituída exclusivamente por jogadores Sub-14 pertencentes ao Sporting Clube de Braga. Apenas durante a competição oficial é que era representado o Palmeiras Futebol Clube, pois durante todo o restante tempo tudo era feito nas instalações do Sporting Clube de Braga. Não houve qualquer diferenciação entre estes e os outros escalões do clube durante todo o processo, excetuando, como já mencionei, durante a competição oficial. Assim, torna-se importante mencionar que, neste relatório de estágio, o clube caracterizado durante todo o trabalho será o Sporting Clube de

Braga, por ser a instituição que, tanto eu, como todos os restantes jogadores e staff representávamos, excetuando o período da competição oficial.

Os emblemas das instituições Sporting Clube de Braga e Palmeiras Futebol Clube, estão representados, respetivamente, na Figura 1 e Figura 2.



Figura 1 - Emblema Sporting Clube de Braga



Figura 2 - Emblema Palmeiras Futebol Clube

A identidade e a filosofia do clube foram moldando o trabalho realizado. É um clube histórico, com uma posição demarcada no futebol português, não só a nível sénior, como também ao nível de formação. O clube fez uma verdadeira aposta na formação nos últimos anos, refletindo-se no desenvolvimento das condições de trabalho, quer ao nível das infraestruturas, quer ao nível humano reforçando as várias equipas técnicas e departamentos técnicos e estreando vários jogadores na equipa principal.

Ao longo deste subcapítulo, os aspetos que foram supramencionados serão detalhados para uma melhor compreensão do contexto.

2.1.1 História e Palmarés

O Sporting Clube de Braga é um clube com mais de cem anos de história onde, durante esse período, foi crescendo até chegar ao patamar em que se encontra atualmente. É um clube eclético, possui diversas modalidades, apesar do futebol representar a maior aposta e corresponder à modalidade pela qual a instituição ganhou mais reconhecimento e conquistou a sua reputação, onde conquistou troféus como a Taça da Liga e Taça de Portugal e sendo uma presença assídua em competições europeias.

No futebol de formação foram já conquistados alguns campeonatos nacionais e inúmeros campeonatos distritais e regionais. É, então, uma

instituição em desenvolvimento e que está, cada vez mais, a tornar-se um clube de referência a nível sénior e ao nível do futebol de formação. Possui uma academia com condições de trabalho de excelência (Cidade Desportiva), apostou em profissionais qualificados de forma a lutarem por títulos em todas as faixas etárias. Conduzem-se muitos jogadores a serem convocados para as respetivas seleções nacionais e projetam os jovens na equipa principal. Deste modo, pode referir-se que o rendimento desportivo da equipa principal levou ao crescimento do clube e a este investimento, de forma a apostar na formação (visão e filosofia do clube). Por sua vez, os jovens jogadores que têm um rendimento elevado pela equipa principal e que são vendidos por montantes significativos, contribuem igualmente para a manutenção deste nível de qualidade e desta filosofia de trabalho.

2.1.2 Infraestruturas e Materiais

De modo a expor as infraestruturas de trabalho das quais o clube dispunha, é importante iniciar pela “casa” do futebol de formação, a Cidade Desportiva SC Braga (Figura 3), localizada junto ao Estádio Municipal. Assim, as centenas de jogadores, os seus treinadores e todos os outros funcionários do clube possuíam todas as condições para desenvolverem o melhor trabalho possível, e para que se potenciasse ao máximo os jogadores da formação.



Figura 3 - Cidade Desportiva SC Braga

Na academia podíamos encontrar cinco campos relvados de futebol de onze, sendo três deles de relva natural e os outros dois de relva sintética. Um desses campos de relva natural, o Campo N.º 1 (Figura 4), que se encontrava em frente ao edifício do centro de formação, possuía bancada com capacidade para 500 lugares. Este recebeu os jogos oficiais das equipas Sub-23, Sub-19, Sub-17 e, por vezes, Sub-15.



Figura 4 - Campo N.º 1

Um dos campos de futebol de onze de relva sintética, também possuía uma bancada com capacidade para 300 pessoas, o Campo N.º 2 (Figura 5). Localizava-se ao lado do Campo N.º 1, e usualmente era onde as equipas de Sub-16, Sub-15, Sub-14 e Sub-13 realizavam os jogos em casa. Também, por diversas vezes, foi o espaço por nós utilizado nas unidades de treino.



Figura 5 - Campo N.º 2

Para além disto, a academia possuía um campo de futebol de sete, o Campo N.º 3, com capacidade para 300 pessoas, que também é visível na Figura 5. Este serviu o futebol mais jovem (Sub-8 até Sub-11) também em jogos oficiais e, por vezes, como espaço por nós utilizado em treino, quer em unidades de treino com um número reduzido de jogadores presentes, quer em treinos de menor exigência física, ou em simultâneo com o Campo N.º 4 (espaço maioritariamente utilizado em treino) quando o espaço não se revelava suficiente para o trabalho pretendido. Fazia também parte da academia um campo de futebol de praia para treinos específicos dessa modalidade.

Ao lado, e com vista para o Campo N.º 1, encontrava-se o edifício do centro de formação (Figura 6), onde trabalhavam todos os funcionários do clube. Continha vários gabinetes de trabalho, ginásios, balneários para o staff e para os jogadores, auditório, gabinete médico, sala de refeições, cafetaria e sala de estudo.



Figura 6 - Edifício Centro de Formação

Existiam, ainda, algumas equipas que não competiam na Cidade Desportiva e que utilizavam outras instalações com as quais o clube tinha uma parceria. A equipa principal feminina aproveitou o Estádio 1.º de Maio (Figura 7), com capacidade para 30.000 adeptos, para realizar os seus jogos oficiais em casa.

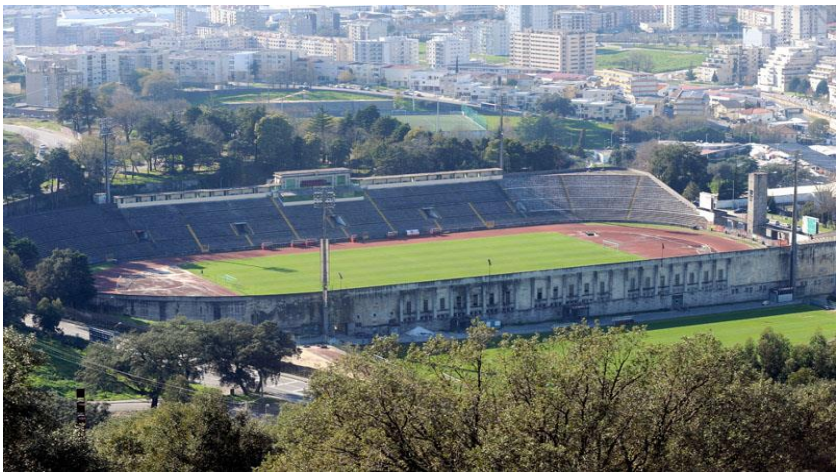


Figura 7 - Estádio 1.º de Maio

O clube dispunha, adicionalmente, do Complexo Desportivo de Fão (Figura 8) para a realização dos jogos oficiais da equipa B e, por vezes, Sub-23.



Figura 8 - Complexo Desportivo de Fão

Para finalizar, era também parte integrante e nuclear do clube o Estádio Municipal de Braga (Figura 9), designado “A Pedreira”. Uma obra icónica da arquitetura e da engenharia ligada ao desporto, que foi construída para o Campeonato da Europa UEFA 2004. É um dos estádios com maior impacto no futebol nacional e internacional, com capacidade para cerca de 30.000 espectadores. Erguido sob uma antiga pedreira e com uma envolvência pitoresca, possui apenas duas bancadas, o que é um apontamento diferenciador. Era a casa da equipa sénior, onde se realizavam os jogos em casa

e a maioria das suas sessões de treino, nos dois campos relvados anexos ao estádio (Figura 10).



Figura 9 - Estádio Municipal de Braga



Figura 10 - Campos Anexos ao Estádio

Ainda em fase de construção (2.ª Fase) estava o Pavilhão Multiusos, que contemplaria a área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios. Haverá ainda uma área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer, espaço de apoio às equipas profissionais constituída por vestiários/balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Esta fase completar-se-ia com a construção do Miniestádio com uma bancada coberta com capacidade para 2.800 lugares.

2.1.3 Departamento de Formação

O principal propósito do Departamento de Futebol de Formação do SC Braga passava pelo desenvolvimento dos seus jogadores no que tocava à especificidade da modalidade, mas também nos princípios e valores pelos quais se regiam. Isto era visto como algo essencial no processo formativo, pois podiam transportar muito do que aprendem no futebol para a sua vida pessoal. O clube tratava de assegurar todas as condições necessárias para que pudesse vir a rentabilizar os seus ativos, sendo que os jovens jogadores tinham igualmente como meta representar a equipa principal.

Um dos objetivos do clube era ser uma referência a nível nacional e internacional pela sua formação, levando a que estes jovens pudessem ser o núcleo das suas equipas Sub-23, equipa B e ainda atingir a equipa principal. Assim, os jogadores que chegassem ao mais alto patamar do clube já estariam enraízados com valores como a responsabilidade, a superação, a dedicação, o espírito de sacrifício, a cooperação, o trabalho de equipa e o respeito. Também já estariam familiarizados com o funcionamento do clube sentindo-o e defendendo-o de uma forma ainda mais sincera e apaixonada. O facto de se conhecer o processo formativo dos jogadores era uma garantia da sua qualidade.

No SC Braga, aos seus jogadores era transmitida a ideia de que nada nem ninguém estava acima do clube e dos seus interesses, não havendo espaço para qualquer tipo de egoísmo. Nesta instituição deu-se especial importância ao coletivo, ao grupo forte e coeso, de forma a passar a identidade do clube para dentro de campo. As equipas deveriam ser o reflexo do restante clube, ser dominadoras, constituídas por jogadores com uma boa relação com bola, criativos, que gostem de jogar para vencer e ter prazer no estilo de jogo que praticam. Mesmo respeitando as pequenas diferenças que pudessem existir de uma equipa para a outra, todas elas tinham de partilhar esta identidade. A mentalidade vencedora, a procura do domínio de todas as partidas, a qualidade de jogo apresentada, a fome de vencer, os valores morais tinham de ser os mesmos para todos os jogadores, pois todos defendiam e honravam o mesmo símbolo. Era preciso estar constantemente concentrado, ser forte psicologicamente, ser resiliente, confiante e ambicioso. Para que o Sporting

Clube de Braga se continuasse a distinguir das demais equipas, a capacidade de trabalho, o rigor, a atenção ao detalhe em cada momento por parte dos jogadores e do staff fazia a diferença entre o sucesso e a excelência.

Para que todos estes objetivos fossem atingidos e para que a formação seja bem-sucedida, era necessária uma estrutura bastante organizada. Assim, tendo em conta a etapa formativa em que os jogadores se encontravam, possuíam equipas técnicas cada vez mais multifacetadas, aproximando-os do acompanhamento do qual iriam dispor no alto rendimento. Na Figura 11 observa-se, através de um organograma, a caraterização do staff técnico de cada escalão do futebol de formação.

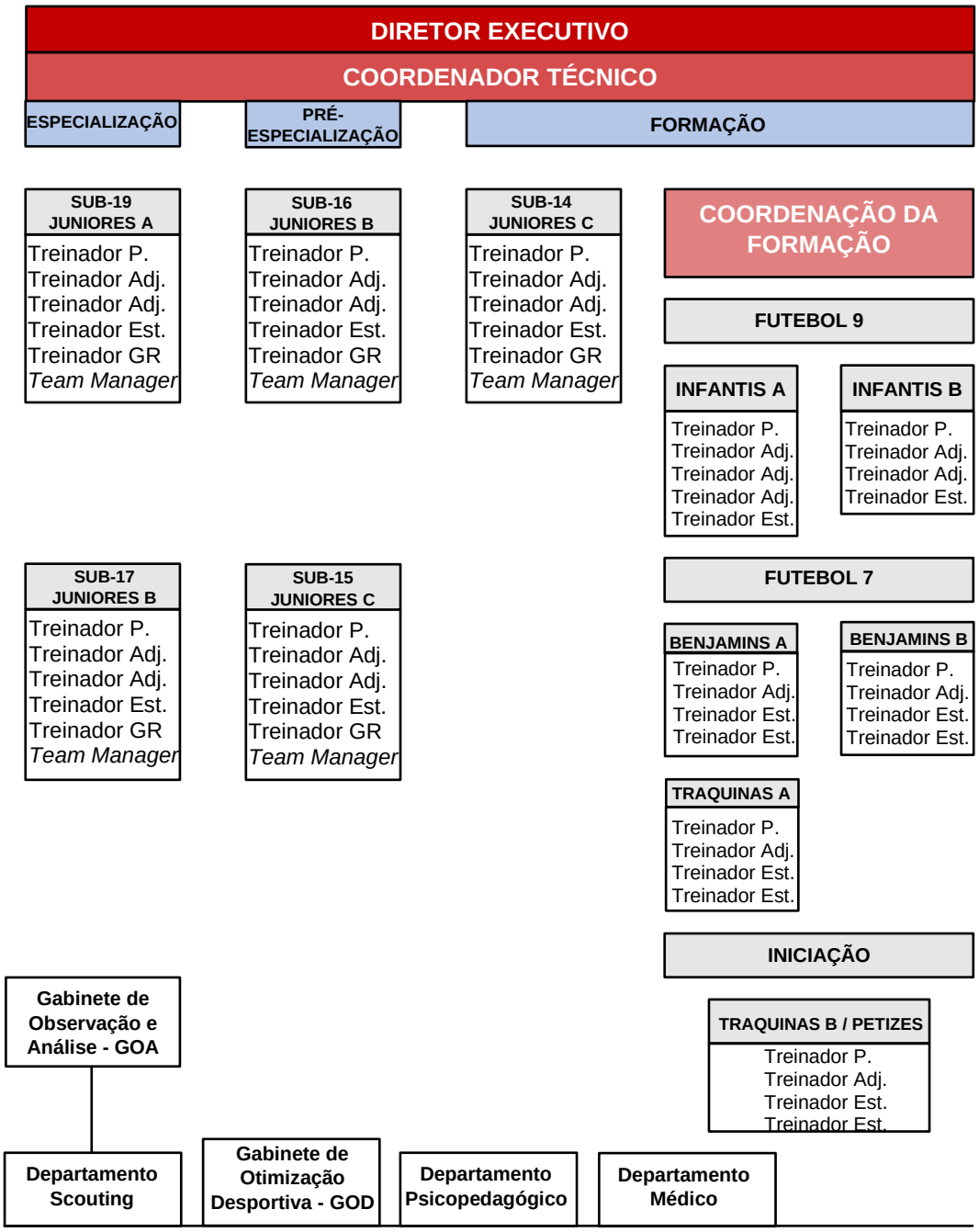


Figura 11 - Organograma do departamento de formação

2.1.4 Campeonato Nacional Juniores C

O Campeonato Nacional de Juniores C (Sub-15), na época desportiva 2021/22, foi destinado a jogadores nascidos no ano de 2008 ou posterior, sendo o seu formato descrito na figura que se segue (Figura 12).

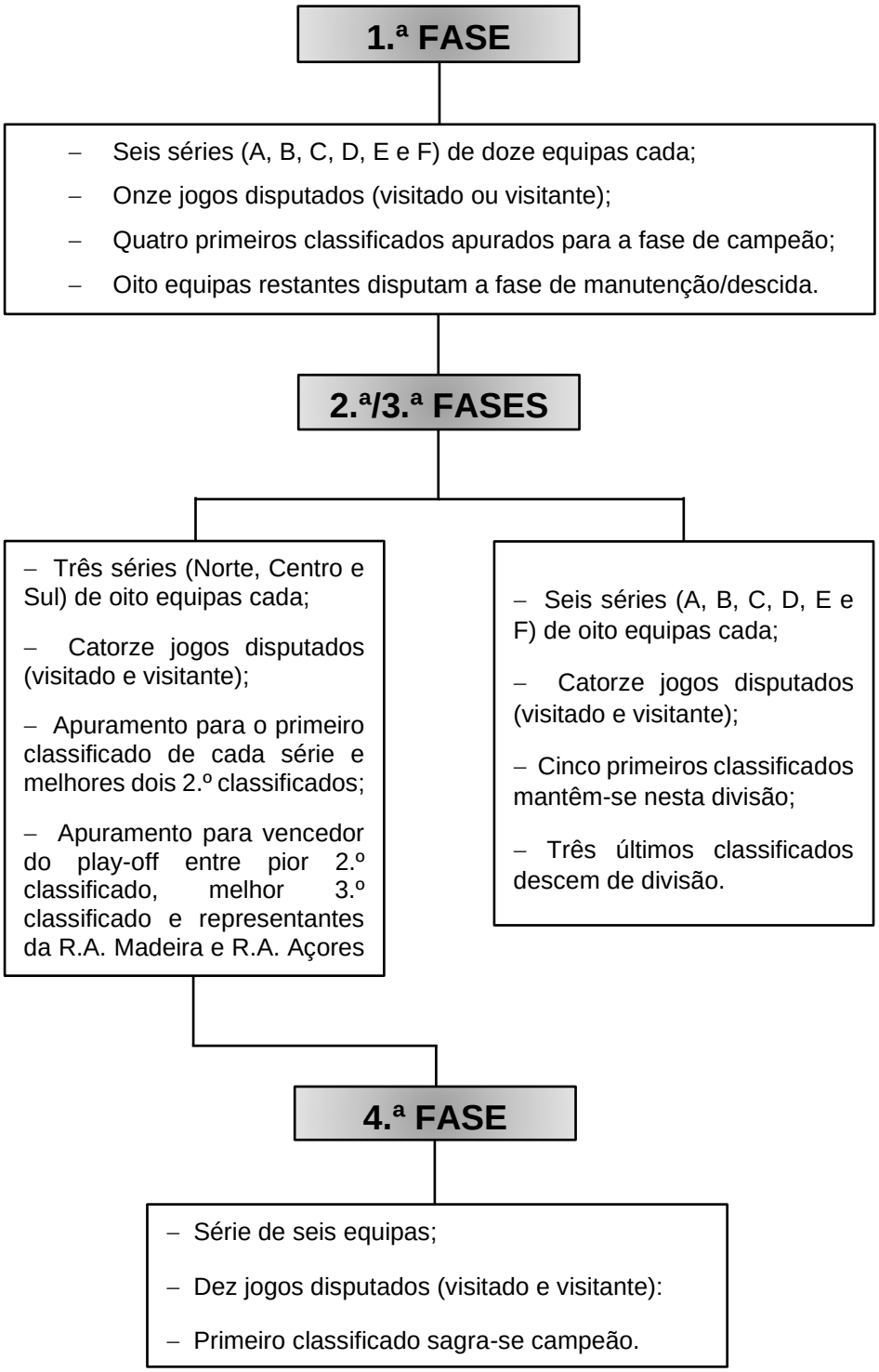


Figura 12 - Formato competitivo

Na 1.ª Fase, a competição foi disputada por setenta e dois clubes, que foram divididos em seis séries de doze equipas, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogaram entre si uma vez e por pontos. Os quatro clubes melhor classificados de cada série, num total de

vinte e quatro clubes, apuraram-se para a 2.ª Fase – Apuramento Campeão. Os restantes quarenta e oito clubes apuraram-se para a 2.ª Fase – Manutenção/Descida, transitando para a 2.ª Fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.ª Fase.

A 2.ª Fase (Apuramento Campeão) foi disputada por vinte e quatro clubes, que foram divididos em três séries (Norte, Centro e Sul) de oito clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogaram entre si duas vezes e por pontos, na qualidade de visitante e visitado. O clube melhor classificado de cada série, mais os dois clubes melhor classificados em 2º lugar entre as séries, num total de cinco clubes, são apuraram-se para a 4.ª Fase - Apuramento de Campeão. O terceiro clube classificado em 2.º lugar e o melhor 3.º classificado das três séries, apuraram-se para a 3.ª Fase – Play-off. Os restantes dezassete clubes asseguraram a manutenção na prova.

A 3.ª Fase foi disputada por quatro clubes: o representante da Região Autónoma dos Açores, o representante da Região Autónoma da Madeira, o terceiro clube classificado em 2.º lugar na Segunda Fase – Apuramento para a 3.ª Fase e o melhor 3.º classificado das três séries dessa fase. Os clubes jogaram entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off, para apurar o melhor clube para a 4.ª Fase – Apuramento de Campeão. A 3.ª Fase – Play-off foi realizada alternadamente na Região Autónomas dos Açores, na Região Autónomas Madeira e no Continente. Os clubes do continente que não se apuraram para a 4.ª Fase, asseguraram a manutenção na Prova.

A 4.ª Fase (Apuramento de Campeão) foi disputada por seis clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-15. Os clubes participantes na Fase asseguraram a manutenção na Prova[2].

[2] Regulamento do Campeonato Nacional Juniores C, consultado a 25 de setembro de 2021, disponível em: https://www.fpf.pt/pt/competicoes/futebol/masculino/juniores-c

2.2 Enquadramento Funcional – SC Braga Sub-14

2.2.1 Equipa Técnica

"A equipa técnica é uma extensão da liderança do treinador".
(Sousa, 2018)

Uma equipa técnica inserida neste contexto, deve ser, no meu entender, o mais multifacetada possível. Isto porque o futebol e o desporto envolvem cada vez mais áreas diversas, sendo que cada profissional pode conferir o seu contributo de modo a exponenciar a evolução dos jogadores e aumentar os seus níveis de rendimento e das suas respetivas equipas. Como refere Sousa (2018), a harmonia necessária dentro de uma equipa técnica deve exigir uma contribuição constante por parte de todos, para que diferentes olhares sejam direcionados em torno da mesma causa. Olhares esses que ao exprimirem uma determinada opinião se revestem de diferentes experiências e é nesse conhecimento que surge a especialização de cada elemento que acaba por auxiliar o treinador principal (Sousa, 2018). Comungando de um espírito de partilha e de trabalho em equipa, todos os elementos do staff técnico puderam aprender e se desenvolver profissional e pessoalmente.

Cada equipa técnica, desde os Sub-14 até aos mais altos patamares da formação, são constituídas (em termos de estrutura) do mesmo modo. A estrutura que trabalhou especificamente com os Sub-14 era constituída por uma equipa técnica de cinco elementos, acrescendo a estes um elemento do Gabiente de Observação e Análise (GOA), um elemento do Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), um elemento do departamento psicopedagógico, um elemento do departamento médico e dois elementos relativos a questões de logística. Acima disto havia ainda dois elementos responsáveis a nível coordenativo, e trabalhamos em consonância com o médico e com a nutricionista do clube, apesar de não representarem exclusivamente o nosso escalão.

Equipa Técnica:

- Treinador Principal: FS
- Treinador Adjunto: FO

- Treinador Adjunto: RP
- Treinador Adjunto Estagiário: João Ferreira
- Treinador de GR: TA

Gabinete de Otimização Desportiva (GOD):
- Fisiologista: JP

Gabinete de Observação e Análise:
- Analista: GA

Departamento Psicopedagógico:
- Psicólogo: RS

Departamento Médico:
- Fisioterapeuta: JP

Logística:
- *Team Manager*: JF
- Técnico de Equipamentos: MC

Coordenação:
- Diretor Executivo: HV
- Coordenador Técnico: AP

2.2.2 Caraterização do plantel

A equipa de Sub-14 iniciou os seus trabalhos em 2021/22 com um total de 27 jogadores. Contudo, durante o período pré-competitivo chegaram vários jogadores para treinar à experiência, que estavam sob a observação do departamento de Scouting. Quatro foram de encontro às necessidades da equipa e mostraram ter os atributos, o potencial e o rendimento necessários para que o clube partisse para a sua contratação. Pudemos reforçar alguns setores que se encontravam mais fragilizados, sendo que esses jogadores desempenharam um papel muito importante no grupo de trabalho. Posto isto,

iniciamos a competição com um plantel de 31 jogadores, como demonstra o Quadro 1.

Quadro 1 - Caraterização do plantel de Juniores C do Palmeiras Futebol Clube

Posição	Pé Preferido	Clube Anterior	Ano de Nascimento	Nacionalidade
GR	D	SC Braga	2008	Portuguesa
GR	D	SC Braga	2008	Portuguesa
GR	D	SL Benfica - Vila Real	2008	Portuguesa
DC	E	SC Braga	2008	Portuguesa
DC	D	SC Braga	2008	Portuguesa
DC	D	SC Braga	2008	Portuguesa
DC	D	Boavista FC	2008	Portuguesa
DC	D	SL Benfica - Aveiro	2008	Portuguesa
DC	D	Dream Talents FC	2008	Portuguesa
DC	E	SC Braga	2008	Portuguesa
DL	D	FC Cortegaça	2008	Portuguesa
DL	D	SC Braga	2008	Portuguesa
DL	D	SC Braga	2008	Portuguesa
DL	E	SC Braga	2008	Portuguesa
DL	E	SC Braga	2009	Portuguesa
MC	D	SC Braga	2008	Portuguesa
MC	D	SC Braga	2008	Portuguesa
MC	D	SC Braga	2008	Portuguesa
MC	D	EF Hernâni Gonçalves	2008	Portuguesa
MC	D	Vitória SC	2009	Portuguesa
MC	E	SC Braga	2008	Portuguesa
MC	E	Benfica Cast. Branco	2008	Portuguesa
EX	D	SC Braga	2008	Portuguesa
EX	E	SC Braga	2008	Portuguesa
EX	E	SC Braga	2008	Portuguesa
EX	E	CF Fão	2008	Portuguesa
AVA	D	SC Braga	2008	Portuguesa
AVA	E	SC Braga	2008	Portuguesa
AVA	D	SC Braga	2008	Portuguesa
AVA	D	SC Braga	2008	Brasileira
AVA	D	SC Braga	2008	Portuguesa

Legenda: AVA – Avançado; D – Direito; DC – Defesa Central; DL – Defesa Lateral; E – Esquerdo; EX – Extremo; GR – Guarda-Redes; MC – Médio Centro

No início da preparação desta época desportiva, foi apresentada, por parte do treinador principal, a sua ideia de jogo (que será aprofundada posteriormente), da qual toda a equipa técnica foi adquirindo um profundo

conhecimento. Sabíamos, desde então, que os jogadores, de acordo com as suas caraterísticas e com as suas principais qualidades, deviam enriquecer ainda mais esta ideia (ponto de partida), a partir daquilo que a sua individualidade poderia acrescentar à mesma. Assim sendo, foi fundamental respeitar e proporcionar em todo o momento (treino) ambientes de desenvolvimento para que essa individualidade emergisse enriquecendo todo o processo.

As caraterísticas individuais dos jogadores e a forma como o plantel estava constituído fez, desde logo, refletir, por exemplo, sobre a estrutura tática preferencial e possíveis variações da mesma dentro do próprio jogo.

Começando pelos GR, todos eles eram de um registo de caraterísticas completamente distinto. Um deles destacava-se pela sua capacidade de defender a baliza revelando dificuldades no jogo com os pés e controlo da profundidade defensiva, outro tinha imensa facilidade no jogo com os pés e posicionamento, mas não era tão forte na defesa de baliza, nem tão consistente como o anterior e o terceiro era muito equilibrado em todos os aspetos. Assim sendo, todos tinham qualidades e aspetos a trabalhar, tendo em conta o que se pretendia para os guarda-redes (GR), mas sendo três jogadores completamente distintos uns dos outros possibilitava-nos a escolha mediante o adversário e o seu estilo de jogo, por exemplo.

Relativamente à linha defensiva, mais especificamente aos defesas centrais, pela sua qualidade, quantidade e pelas suas caraterísticas e principais pontos fortes, desde logo consideramos a hipótese de vir a alinhar com uma estrutura tática com três defesas centrais. Eram, no geral, jogadores com uma boa relação com bola, sentiam-se confortáveis a construir, a progredir no campo em condução, tinham uma boa visão de jogo e eram suficientemente abrangentes (tendo em conta o seu estado maturacional) para impedir contra-ataques adversários. Os defesas laterais ou alas tinham capacidade para percorrer todo o corredor lateral, sendo muito rápidos, inteligentes, agressivos e com capacidade de aparecer em zonas adiantadas com eficácia no cruzamento e finalização.

Os médios possuíam um registo mais ofensivo do que defensivo. No geral, eram jogadores com muito boa relação com a bola, muita qualidade técnica, fortes ao nível da receção, passe curto, drible curto e remate a meia distância. Sentimos, porém, desde uma fase inicial, a falta de médios de um registo

diferente, com maior abrangência, mais agressivos, com maior capacidade de progressão através de condução, sendo que acabaríamos por, mais tarde, contratar um jogador com essas caraterísticas. Assim, achamos que não faria tanto sentido, pelo menos na maioria dos jogos, tendo em conta o grau de exigência do contexto competitivo, jogar com apenas dois médios centro, mas sim com três fornecendo um maior suporte à equipa sobretudo em momentos sem bola (transição defensiva e organização defensiva) e dando oportunidade para favorecer a emergência das suas principais qualidades.

Nos avançados encontramos jogadores diferentes, com caraterísticas distintas, uns mais verticais, outros com mais capacidade de jogar de forma mais curta e associativa, mas com predominância de jogadores rápidos, móveis, tecnicistas, fortes no 1x1, fortes a jogarem de fora para dentro e de dentro para fora, com muito boa relação com o golo. Apesar de tudo, não eram muitas as opções para avançado centro, o ponta de lança, que se sente confortável a ser pressionado pelas costas, a jogar de costas para a baliza adversária, com preferência por apoios frontais. Por possuirmos jogadores mais móveis, com capacidade de interpretação dos espaços, optamos, na maioria das vezes por jogar com dois avançados em simultâneo.

Posto isto, é importante mencionar que, apesar da conceção de jogo do treinador e de termos ido sempre de encontro às suas e nossas ideias, cada jogador presente no treino e no jogo, pelas suas caraterísticas, pela própria ideia e compreensão que o mesmo tem do jogo, por aquilo que faz emergir em cada lance, enriqueceu o modelo de jogo. Foi-se adaptando, em certa medida, ao jogador, nunca castrando nem limitando aquilo que cada um tinha de especial para oferecer ao jogo. Coube à equipa técnica dar essa liberdade em todos os momentos do treino e do jogo para que essa variabilidade existisse no nosso jogar.

2.2.3 Intervenção do Estagiário

O papel do treinador-adjunto na dinâmica da equipa técnica era fundamental, visto que também lhe eram delegadas várias tarefas de planeamento e operacionalização do treino. Os treinadores adjuntos estavam

presentes na reunião de análise do jogo devendo dar o seu contributo e mostrarem-se interventivos, tal como nas reuniões de planeamento das unidades de treino exigindo-se exatamente a mesma proatividade e espírito crítico. Para Sousa (2018), ser-se proactivo, frontal, crítico e reflexivo acabam por ser caraterísticas que preenchem o espaço entre tantas outras das quais qualquer relação de confiança necessita.

Fomos úteis na montagem dos exercícios, de forma a rentabilizar ao máximo o tempo de treino e contribuir positivamente para uma maior fluidez do mesmo e na transmissão de feedback a diferentes jogadores, grupos ou setores. Estávamos em constante comunicação enquanto equipa técnica, de modo a que a cada dia pudéssemos ser melhores treinadores e desempenhar as nossas tarefas com maior eficácia. Assim, as minhas funções mais específicas foram:

- Apoiar no planeamento e operacionalização da unidade de treino;
- Auxiliar o departamento de GOA junto do analista na organização da informação relativamente à análise à própria equipa no jogo anterior;
- Auxiliar o departamento de GOD, quando necessário, o fisiologista, fazendo a ponte dele com a equipa técnica;
- Apoiar no planeamento e operacionalização do treino de GOD;
- Presença no campo e/ou no ginásio, se necessário;
- Responsável pela redação dos relatórios de jogo;
- Responsável pela redação dos relatórios de microciclo;
- Responsável pelo registo de tempos de jogo, se necessário.

2.3 Enquadramento Conceptual

2.3.1. O treinador e o seu papel enquanto líder do processo

Treinar consiste em preparar, em aprender e ensinar, segundo a definição da palavra. Como refere Frade (2014), ser professor é ser agitador, obriga a pensar no que os alunos poderão aproveitar. Assim, o desafio que se coloca aos profissionais é envidar esforços para articular e integrar conhecimentos científicos e práticos de intervenção acumulados ao longo do tempo (Tani, 2008). Compete ao treinador ter conhecimento, competência para ensinar, qualidades

próprias, trabalhar em equipa e criar climas de sucesso, havendo a necessidade de se atualizar constantemente, para melhor conhecer o jogo, que por sua vez está sempre em transformação (Carneiro, 2018). Um treinador de futebol é o líder da sua equipa. Compete-lhe motivar os jogadores, potenciar o seu talento e a sua capacidade de trabalho em equipa, bem como delinear as estratégias mais adequadas por forma a vencer o adversário e a obter sucesso de médio a longo prazo, atingindo os diversos objetivos organizacionais (Carneiro, 2018).

Segundo Garganta (2004), a atuação do treinador, enquanto líder de uma equipa e de um projeto, não se confina à direção *in situ* da atuação dos jogadores, no treino e na competição, embora seja nestes contextos que a sua intervenção assume maior preponderância. Dele espera-se que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo (Garganta, 2004). Acresce que a sua filosofia de atuação não pode dispensar a intenção de criar uma dinâmica positiva onde trabalha, de forma a favorecer o desenvolvimento de uma cultura desportiva e melhoria das respetivas condições materiais e humanas (Garganta, 2004).

Como indica Carneiro (2018), ao treinador implica saber treinar, ou seja, modelar uma realidade. Cano Moreno (2012) reforça esta ideia afirmando que a grande responsabilidade do treinador é organizar o treino em função das necessidades específicas do grupo que dirige, ajustando-o às situações e à singularidade da sua organização. Porém, durante a exercitação somos frequentemente confrontados com situações que nos conduzem ao procedimento de ajustes relativamente àquilo que está a acontecer, no sentido de, mais especificamente, direcionar a prática ou adaptar o nível de complexidade (Campos, 2008).

Um aspeto importante, e que tem uma enorme influência no direcionamento do foco do cérebro, da atenção, está relacionado com a intervenção que o treinador tem no exercício, sendo esta de vincada importância para o correto direcionamento da atenção dos jogadores (Cano Moreno, 2012). O treinador, como regulador do processo, tem que perceber em que momentos deve efetuar reajustes entre o grau de dificuldade do exercício e a promoção do sucesso, uma vez que para haver evolução têm que existir problemas, mas também é fundamental a presença do sucesso e todo este sistema dinâmico

precisa de ser comandado com sabedoria e perspicácia por parte do treinador (Campos, 2008).

Tal como Ventura (2013) destaca, a capacidade de leitura de jogo por parte de quem dirige a equipa, ou seja, o treinador, é um fator preponderante na antecipação de eventuais momentos que possam perturbar a equipa. O treinador pode através dos comportamentos que os seus jogadores estão a ter, verificar que estes não são os mais adequados, tentando de alguma forma retificar a situação (Ventura, 2013). Aqui, a experiência do treinador vai desempenhar um papel decisivo, porque tal como refere Sousa (2018), a decisão do treinador é uma intervenção instantânea, mas que tem no seu *background* um período de tempo com proporções muito maiores, que permitiu que aquela fosse a escolha. A preocupação não deve ser com aquilo que é pontual, mas com aquilo que é padrão (Sousa, 2018).

Dentro da metodologia de um treinador, dentro das formas de proceder, está também implícita a liderança, pois quando se ensina a jogar de uma determinada maneira, na própria direção do treino, exerce-se, de uma forma ou outra, a liderança (Silva, 2022). Sousa (2018) reforça que a liderança do treinador está em promover uma crença que possibilite cada indivíduo a buscar a sua transcendência. Deste modo, para Oliveira (2004), o primeiro dos compromissos é que cada um, no desempenho do seu papel, dê o melhor de si todos os dias com a ambição de melhorar diariamente. As verdadeiras equipas que alcançam o sucesso são aquelas em que o treinador e jogadores se empenham reciprocamente fazendo o outro chegar aos limites das suas capacidades (Oliveira, 2004).

A forma de treinar é tão importante quanto o próprio conteúdo, dado que as incompetências comunicativas e motivacionais do treinador podem anular os objetivos e desmobilizar os jogadores, distanciando-os do percurso idealizado (Garganta, 2004). O sentimento de pertença e vínculo tem de existir em todos os intervenientes no processo de modo a haver cumplicidade entre treinador e jogador, elemento essencial para a formação da equipa, assim como a transmissão do gosto pelo treino e a paixão pela arte de bem jogar (Oliveira, 2004; Sousa 2018; Garganta, 2021).

2.3.2 O jogo de futebol

> "O jogo é um fenómeno que se encontra em permanente construção".
> (Silva, 2008)

De acordo com Garganta (1996), o jogo de futebol possui uma estrutura formal (terreno de jogo, bola, regulamento, companheiros, adversários) e uma estrutura funcional que decorre das ações de jogo enquanto resultado da interação entre os companheiros de cada uma das equipas em torno da bola, no sentido de conseguirem vencer a oposição dos adversários.

Do ponto de vista funcional, o jogo de futebol consiste num confronto entre duas equipas que interagem com objetivos antagónicos (Guilherme, 2021). Dá-se uma disputa permanente pelo espaço, pelo tempo e pela posse de bola, entre duas equipas que se dispõem e movimentam de forma intencional no terreno de jogo, com o objetivo de marcar golo na baliza adversária e evitar sofrer golo na própria baliza (Garganta et al., 2015). É um jogo de problemas de progressão em função dos espaços (Guilherme, 2021). Exige uma gestão dos espaços livres e fechados, uma gestão de articulação da interação entre jogadores em função dos espaços livres e fechados, uma gestão do tempo de decisão e de execução e uma gestão da bola em função da forma como se pretende aproveitar ou bloquear os espaços (Guilherme, 2021). É esta relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência dos JDC (Garganta & Pinto, 1998). Compete a ambas as equipas, coletivamente, assumir comportamentos que induzam o aparecimento de situações favoráveis conducentes à concretização dos objetivos (Garganta & Pinto, 1998).

Segundo Garganta e Pinto (1998), no jogo de futebol é possível identificar duas grandes fases, em cada uma das quais as equipas perseguem objetivos antagónicos: a fase de ataque, quando a equipa tem a posse de bola e, procurando mantê-la, tenta criar situações de finalização e marcar golos; e a fase de defesa, quando a equipa não tem a posse da bola e, procurando apoderar-se dela, tenta impedir a criação de situações de finalização e a marcação do golo. Garganta et al. (2015) acrescentam que, para além das fases de jogo – ofensiva

e defensiva – é possível identificar dois momentos distintos na estrutura do jogo de futebol: a transição defesa-ataque, que se carateriza pelos comportamentos que os jogadores e a equipa devem assumir nos instantes imediatos à recuperação da posse de bola; e a transição ataque-defesa, caraterizado pelo conjunto de comportamentos individuais e coletivos a adotar nos instantes após a perda da posse de bola. Adicionalmente, pela sua especificidade e influência no desfecho dos jogos, importa também considerar os fragmentos constantes de jogo, habitualmente designados de lances de bola parada.

Assim, a relação cooperação/oposição manifesta-se na realização de ações individuais, de grupo e coletivas, específicas e congruentes com os objetivos e com as finalidades em cada momento de jogo, segundo regras de ação e princípios de gestão bem definidos (Garganta & Pinto, 1998). Entendendo a cooperação como o modo de comunicar através do recurso a sistemas de referência comuns (princípios orientadores) dever-se-á desenvolver nos praticantes o espírito de colaboração e entreajuda, podendo o jogo constituir-se como um campo privilegiado para que os praticantes exprimam a sua individualidade, manifestem as suas capacidades e simultaneamente aprendam a subordinar os interesses pessoais aos interesses da equipa (Garganta, 1998). Deve apelar-se à inteligência, entendida como a capacidade de adaptação a novas situações, enquanto capacidade de elaborar e operar respostas adequadas aos problemas colocados pelas situações aleatórias e diversificadas que ocorrem no jogo (Garganta, 1998). O jogo é subjetividade individual que permite engendrar objetividade coletiva, conciliando-se a heterogeneidade de caraterísticas e de funções, com a afinidade de intenções dos participantes pertencentes à mesma equipa (Garganta, 2008).

Garganta (1998) refere que existem três grandes categorias de sub-problemas:

- no plano espacial e temporal: no ataque – problemas de utilização da bola, individual e coletivamente, na tentativa de ultrapassar os adversários; na defesa – problemas na produção de obstáculos, com a finalidade de dificultar ou parar o movimento da bola e dos jogadores adversários, no intuito de conseguir a posse de bola;
- no plano da informação: problemas ligados à produção de incerteza para os adversários e de certeza para os colegas de equipa;

- no plano da organização: problemas na transição dum projeto individual para um projeto coletivo, dando o melhor de si à equipa, isto é, integrando o projeto coletivo na ação pessoal.

A natureza tática do jogar compreende uma organização coletiva, que se repercute em cada intenção e decisão do jogador e, portanto, nas interações entre jogadores, de forma racionalmente coordenada, tornando possível jogar em função de um objetivo a partir de uma perspetiva dinâmica, estando sujeito às relações entre os jogadores que o jogam (Pinto, 1996; Silva, 2008; Silva, 2022). Como diz Amieiro (2005), é preciso que estas intenções se constituam como princípios de jogo, os quais só se manifestarão como regularidades do jogo da equipa quando devidamente treinados e apreendidos pela mesma. Ou seja, de acordo com Guilherme (2021), a dimensão estrutural está relacionada com a configuração inicial que a equipa apresenta, isto é, a distribuição dos jogadores pelo espaço de jogo, enquanto que a dimensão funcional se relaciona com a dinâmica que os jogadores e a equipa conseguem imprimir à dimensão estrutural.

Deste modo, os princípios de jogo são caraterizados como orientações, padrões de ação, de intencionalidades e regularidades, que a equipa e os respetivos jogadores devem manifestar durante os diferentes momentos de jogo e nas diferentes escalas, de modo a direcionar a resolução e a criação de problemas de jogo (Guilherme, 2021). De forma mais detalhada, os princípios são os padrões gerais que caracterizam a equipa, que lhe dão a identidade – plano macro (Guilherme, 2021). Os sub-princípios são os padrões de jogo intermédios, que dão vida aos padrões gerais, que criam as dinâmicas da equipa - plano meso (Guilherme, 2021). E os sub-sub-princípios estão relacionados com os pormenores que os jogadores dão aos princípios e aos sub-princípios, fornecendo “imprevisibilidade à previsibilidade” - plano micro (Guilherme, 2021).

O jogo de futebol é entendido como um sistema aberto onde impera a aleatoriedade devido à constante variabilidade das situações e imprevisibilidade das respostas dos adversários (Garganta, 1996). No seguimento desta ideia, Garganta (1998) defende que o comportamento dos jogadores é determinado pela interligação complexa de vários fatores (de natureza psíquica, física, tática, técnica). Aos jogadores é requerida uma permanente atitude tático-estratégica, sendo que a seleção das ações depende do conhecimento que o jogador tem do

jogo e o modo como o concebe e percebe (Garganta, 1998). Este jogo desportivo exige então que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão, que decorre de uma ajustada leitura do jogo, para além de uma gama de recursos motores específicos, genericamente designados por técnica (Garganta, 1998).

Pelas suas caraterísticas o futebol é um jogo que requer elevada versatilidade percetiva, decisional e motora, reclamando o recurso a habilidades de natureza aberta, o que significa que a execução das mesmas, mais do que estar dependente do executante, quando considerado isoladamente, se abre para os espaços e os tempos em que o jogo decorre (Garganta et al., 2015). O desempenho durante uma partida é condicionado, sobretudo, pela forma como os praticantes engendram e manejam múltiplos constrangimentos tais como o posicionamento e a movimentação dos colegas de equipa e dos adversários, a zona do terreno em que a ação decorre, a distância aos alvos a defender ou a atacar, a velocidade da bola e a sua trajetória nas diferentes fases e momentos que o jogo atravessa (Garganta et al., 2015). O jogo perfila-se como um evento que emerge do comportamento das equipas, resultando do modo como os jogadores interagem sob diferentes conjuntos de regras e diversos constrangimentos (Garganta et al., 2015).

O conceito de fases apresenta uma característica sequencial e uma lógica linear e ininterrupta (Bertazzo Tobar, 2018). Considerando que o jogo, com a bola em movimento, evidencia quatro momentos, e que a categorização destes deve obedecer a uma lógica não linear, estes deixam de acontecer sequencialmente, a sua ordem de acontecimento não é linear, portanto há um pouco mais de sentido em perspetivar o jogo, visando a treinabilidade da ideia de jogo, a partir de momentos e não de fases (Bertazzo Tobar, 2018).

Organização Ofensiva

Consistindo nos instantes caracterizados pelas interações que a equipa assume quando tem efetivamente a posse da bola, fazendo a gestão da mesma de modo a preparar situações para marcar golo (Bertazzo Tobar, 2018). O processo ofensivo apresenta um fim positivo, pois é só através dele que o jogo de futebol pode ter uma conclusão lógica, o golo que conduz à vitória (Carneiro,

2018). É para este objetivo que todos os jogadores das duas equipas em confronto, quando em posse da bola, devem direcionar os seus propósitos e ações (Carneiro, 2018).

O ataque, para tentar superar a defesa, deve procurar fazer “campo grande” e assim tornar o jogo mais aberto, com maior amplitude, em largura e profundidade, criar linhas de passe, de forma a criar espaço e tempo e a obrigar a defesa a flutuar e a ter maior dificuldade em criar situações de superioridade numérica (Garganta, 1998). Procura-se ampliar o espaço de jogo e garantir fluidez, continuidade das ações, para poder circular a bola e criar espaços favoráveis para marcar golo (Garganta et al., 2015). Assim, de acordo com Garganta et al. (2015), o posicionamento dos jogadores em linhas diagonais, ajustável à dinâmica das situações de jogo, é um fator determinante e facilitador da organização ofensiva individual e coletiva e da qualidade de jogo.

A manutenção da posse da bola não é um fim em si mesmo, mas é a condição *sine qua non* para a concretização do objetivo maior do jogo de futebol, a marcação do golo, mas por mais que se tenha a intenção de jogar um futebol ofensivo, existe sempre a necessidade de sustentar defensivamente essa forma de jogar (Amieiro, 2005; Carneiro, 2018). Face à natureza complexa e não linear do jogo, o momento ofensivo começa antes de se ter a bola, com a garantia de um equilíbrio ofensivo na defesa, e o momento defensivo começa antes da sua perda, com a garantia de um equilíbrio defensivo no ataque. (Amieiro, 2005).

Transição Ataque–Defesa

É caracterizada pelas interações assumidas durante os instantes em que a perda da posse da bola acontece e também durante os instantes que a antecederam, isto é, a contemplação posicional e mental por parte da equipa para uma eventual perda, equacionando-a e antecipando-a, ainda que se esteja com a posse da bola (Bertazzo Tobar, 2018). A defesa e o ataque estão, então, intimamente relacionados e, por isso, é um erro perspetivar a organização defensiva e ofensiva sem uma articulação de sentido, surgindo a importância dos momentos de transição e, nessa medida, do equilíbrio da equipa no jogo (Amieiro, 2005). O fundamental no equilíbrio defensivo no ataque é a existência permanente de um equilíbrio posicional, o qual se traduz na ocupação cuidada

e inteligente dos espaços no ataque, no sentido de permitir uma reação rápida e eficaz à perda da posse de bola. Quanto mais ofensiva for uma equipa, melhor tem que saber defender, principalmente em transição, no momento da perda (Amieiro, 2005).

Organização Defensiva

Definida, segundo Bertazzo Tobar (2018), pelos instantes caracterizados pelas interações assumidas pela equipa quando efetivamente não tem a posse da bola, com o objetivo de se organizar de forma a recuperar a bola, impedindo que a equipa adversária prepare situações para marcar golo. Amieiro (2005) destaca que se defende para atacar e que a forma como se defende deve ser perspetivada em função do modo como se deseja atacar. Deve-se organizar defensivamente a equipa com o propósito de atacar melhor.

Então, quando uma equipa perde a posse da bola deve procurar encurtar o espaço de jogo efetivo, de modo a retirar espaço, tempo e iniciativa ao adversário (Garganta et al., 2015). Se os jogadores se colocarem em linhas diagonais relativamente à posição da bola, facilitam os respetivos posicionamentos de cobertura e equilíbrio, permitindo que a organização defensiva individual e coletiva seja mais facilmente compreendida e resulte eficazmente (Garganta et al., 2015). O fundamental no equilíbrio defensivo parece ser a existência permanente de um equilíbrio posicional, o mesmo é dizer uma ocupação cuidada e inteligente dos espaços no ataque que permita a reação rápida e eficaz à perda da posse de bola (Amieiro, 2005). Tratam-se de artifícios usados à custa das movimentações e dos posicionamentos, ora buscando um aumento de densidade de jogadores nos espaços próximos da bola aquando da fase defensiva, ora procurando um afastamento dos mesmos durante a fase ofensiva (Garganta et al., 2015). Quer isto dizer que comportamentos aparentemente individuais podem induzir a realização de coberturas defensivas e o fecho de linhas de passe mais importantes, o equilíbrio e a concentração espacial, criando-se uma dinâmica emergente que sirva os propósitos da organização coletiva (Garganta 1998; Garganta et al., 2015).

De acordo com Amieiro (2005), só se conseguirá que a organização defensiva seja verdadeiramente coletiva se as ações tático-técnicas a

empreender por cada um dos onze jogadores forem perspetivadas em função de uma ideia comum, isto é, respeitando um referencial coletivo, as tarefas individuais dos jogadores terão de se relacionar e regular entre si. Só assim o "todo" (a equipa a defender) será maior que a soma das "partes" que o constituem (comportamentos tático-técnicos de cada jogador) (Amieiro, 2005). A organização defensiva pode (e deve) ser perspetivada em função da forma como se quer, em seguida, atacar, não só tendo o cuidado de definir a(s) zona(s) onde se tentará recuperar a bola, como também ponderando a própria configuração estrutural defensiva da própria equipa em função do padrão de jogo ofensivo desejado, como em função das próprias caraterísticas dos jogadores (Amieiro, 2005).

Transição Defesa–Ataque

De acordo com Barreira (2006), a transição defesa-ataque inicia-se com a recuperação ou com a perda da posse de bola de forma direta, terminando quando for criada uma situação sem pressão no setor médio-ofensivo. Ou seja, considerando que no centro de jogo se verifica a existência de pressão, apenas termina a transição defesa-ataque no momento em que se passa para uma situação sem pressão nesse espaço. Segundo Bertazzo Tobar (2018) é também caracterizado pelas interações assumidas durante os instantes que antecederam a recuperação de bola, isto é, a contemplação posicional e mental por parte da equipa para uma eventual recuperação, equacionando-a e antecipando-a, ainda que se esteja sem a posse da bola. Os momentos de transição são decisivos para a fluidez do "jogar", sendo que a ideia é rapidamente nos reorganizarmos para tentarmos aproveitar a desorganização temporária da equipa adversária (Amieiro, 2005).

Esquemas Táticos / (Lances de Bola Parada)

Caracterizam-se por todos os pontapés livres, pontapés de canto, pontapés de penálti e lançamentos laterais (ofensivos e defensivos), sendo que, segundo Carneiro (2018), a importância dos lances de bola parada no futebol tem sido cada vez mais evidente.

De acordo com Cunha (2007), no futebol atual os lances de bola parada têm uma elevada influência na percentagem de golos obtidos numa competição. Após analisar os golos obtidos na Primeira Liga Portuguesa 2005/2006 e no Campeonato do Mundo de 2006, este autor verificou que, numa fase em que as equipas são mais equilibradas e disputam jogos com graus de responsabilidade superiores, os lances de bola parada tornam-se decisivos na obtenção de golos. Também Kubayi (2020), no seu estudo, onde observou os golos marcados no Campeonato do Mundo de 2018, registou um aumento significativo de golos marcados através de lances de bola parada comparativamente ao Campeonato do Mundo de 2014, passando de 22% para 39%. Estes resultados demonstram que cada vez é mais difícil marcar golos através de lances de bola corrida e daí a importância e preponderância crescente dos lances de bola parada no jogo de futebol. Deste modo, também este, juntamente com todos os restantes momentos do jogo expostos, serão descortinados, mais à frente, no modelo de jogo da equipa.

Todos estes momentos estão ligados uns aos outros, fazendo parte de um todo, não podendo ser perspetivados de maneira estanque (Bertazzo Tobar, 2018). Embora sejam passíveis de padronização, os momentos do jogo são interdependentes e estão relacionados entre si, não devendo o ataque ser separado da defesa, nem das transições, pois além de constituírem um todo, condicionam-se reciprocamente (Bertazzo Tobar, 2018). Destaca-se ainda o facto de aquando da construção dos princípios de cada um deles temos de ter em conta a ligação com os restantes sob pena de haver uma desarticulação comprometedora da qualidade do jogo. Mesmo que o reconhecimento da existência dos diversos momentos com a bola em movimento seja importante, reduzirmos a análise e o entendimento do jogo à divisão de momentos seria igualmente redutor e linear, tal como ocorre com as fases (Amieiro, 2005; Campos, 2008; Bertazzo Tobar, 2018).

2.3.3 Ideia de Jogo vs. Modelo de Jogo

"A conceção e o modelo de jogo são referências nucleares para a preparação específica das equipas."

(Garganta, 2021)

Ideia de Jogo

O treinador deverá ter uma ideia de jogo clara, específica e singular, determinada pela sua história e experiência futebolística, pelo tipo de futebol que viu e viveu (Tamarit, 2007). Então, como refere Bertazzo Tobar (2018) a ideia de jogo (ou conceção de jogo) são as ideias de futebol que um treinador possui, ou melhor, trata-se da maneira que ele pretende que a equipa venha a jogar. É fundamental que o treinador reflita sobre o jogo que pretende e o estruture de forma lógica e coerente baseando-se em princípios e sub-princípios de jogo que procurarão dar um padrão de jogo à equipa, o tal jogar (Tamarit, 2013). De acordo com Guardiola (2022) é fundamental que o treinador realmente goste e sinta o que faz. A ideia de jogo deve suportar os momentos que compõem o jogo através do seus princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios do jogo, sendo que eles orientarão todo o processo do início ao fim da temporada (Tamarit, 2013).

Para modelar o jogo e o treino é importante observar os comportamentos e perceber as conceções dos protagonistas diretos no processo (jogadores e treinadores), adaptando a ideia do treinador aos seus jogadores (Garganta, 2008; Guardiola, 2022). O futebol pensado pelo treinador e construído através do treino será um fenómeno que estará em permanente desenvolvimento, modificando e moldando certos aspetos da sua ideia inicial, sem variar a sua matriz (Tamarit, 2007). Não se trata de modificar a ideia inicial de jogo, mas modificar certos aspetos que a contornam, fazendo com que esta ideia nunca esteja acabada (Tamarit, 2007).

Modelo de Jogo

Um treinador com a sua ideia de jogo, quando inserido num determinado contexto (país, clube, história, jogadores), vai ver a sua ideia fortemente

influenciada por estes fatores, cabendo ao mesmo ter a inteligência de moldar essa ideia às circunstâncias, mantendo a matriz da sua ideia de jogo (Tamarit, 2013). A interação destes fatores, a ideia de jogo do treinador e o contexto, forma o modelo de jogo, ou seja, o jogo que queremos que a nossa equipa pratique tendo em conta a realidade em que estamos inseridos (Tamarit, 2013).

O sistema de jogo (como estrutura tática) é o ponto de partida para configurar a dinâmica do jogar e depende da ideia do treinador, das caraterísticas dos jogadores, das circunstâncias que definem o jogo e da dinâmica que se estabelece (Silva, 2008). Mais importante que o conceito de sistema de jogo é a dinâmica que resulta das relações dos jogadores, que é sobrecondicionada por essa disposição. Esta organização sistémica (dinâmica) refere-se a princípios de ação que configuram as interações dos jogadores nos vários momentos de jogo, consitituindo os princípios de jogo (Silva, 2008). Funciona como um programa que regula e orienta a evolução do sistema, compreende as caraterísticas dos jogadores, os princípios de ação em determinados momentos e as estratégias de resolução em determinados contextos. Deste modo, a dinâmica do jogo é uma funcionalidade organizada a partir de uma estrutura (Silva, 2008; Carneiro, 2018).

Torna-se fundamental a criação de uma lógica comum de resolução dos problemas através de um conjunto de referências/intencionalidades coletivas e individuais que permitam orientar a equipa e os respetivos jogadores na resolução dos problemas durante os diferentes momentos do jogo (Campos, 2008). Criar um sistema informacional próprio que permita que os diferentes jogadores se identifiquem e comuniquem para que a antecipação possa ser uma realidade (Guilherme, 2021). Estas referências (intencionais) do treinador para resolver os problemas do jogo, de acordo com Silva (2008), designam-se por princípios de jogo. Estes permitem ao treinador desenvolver determinadas regularidades comportamentais dos jogadores, organizando as suas relações e interações. Como refere Frade (2014), os princípios de jogo são padrões do critério coletivo, são a ordem macro do “todo”. Posto isto, e segundo Garganta (1996), no decorrer de um jogo, até conseguir marcar um golo ou impedir a sua concretização, os jogadores/equipa devem garantir o cumprimento destes princípios e procurar atingir objetivos intermédios, desenvolvendo ações parcelares, num contexto marcado pela aleatoriedade, pela imprevisibilidade e

pelo indeterminismo. Os princípios devem conciliar consistência e versatilidade, padronização e variabilidade, é expressão de uma identidade (Garganta et al., 2015).

Não se afigura conveniente que o ensino e o treino acarretem a uniformização dos métodos nem a padronização da forma de jogar dos jogadores ou das equipas (Garganta et al., 2015). Pelo contrário, importa fomentar a diversidade e o desenvolvimento tendo em conta as caraterísticas atualizáveis dos intérpretes desportivos (Garganta et al., 2015). O modelo de jogo tem de ser o referencial de todo o processo preocupando-se em desenvolver e otimizar os comportamentos coletivos e individuais dos jogadores através de um processo específico (Silva, 2008).

A partir dos grandes princípios coletivos criam-se os sub-princípios, sub-sub-princípios referentes às relações mais ou menos pormenorizadas dos jogadores no desenvolvimento do "jogar". Campos (2008) destaca para a importância deste conhecimento, pois se apenas se possuir uma ideia vaga ou genérica do modo como se quer que a equipa jogue, isso castrará e limitará de sobremaneira a intervenção a ter durante a exercitação. Conhecer bem o modelo de jogo, a sua ideia mais geral e os comportamentos mais específicos, permite redireccionamentos e reajustamentos constantes, de acordo com as necessidades contextuais, tendo em vista a especificidade (Campos, 2008). A este conjunto de referências estruturais e funcionais características de uma equipa (coerentes com as possibilidades de interação dos seus jogadores) é ao que se chama modelo de jogo (Cano Moreno, 2012).

Este modelo de jogo é construído, de modo que não se pode transportar de um sítio para o outro, de uma equipa para outra, pois está dependente do contexto e das circunstâncias (Tamarit, 2013). Forma-se pela interação de diversos fatores como a cultura do país, da história, estrutura e objetivos do clube, ideia de jogo do treinador, sistema de jogo (estrutura tática), caraterísticas e nível qualitativo dos jogadores, entre outros (Tamarit, 2013).

O modelo orienta o processo para um jogar concreto através dos princípios coletivos e individuais em função do que é pretendido. Porém, é importante desenvolver princípios de ação que se consubstanciem numa lógica de resolução dos problemas e a partir daí enriquecer esse plano macro através de uma riqueza tão grande quanto possível do plano micro (Campos, 2008). Isto

porque a forma como os factos do jogo e os objetivos são analisados, interpretados e concretizados pelos jogadores condicionam o desenvolvimento do próprio modelo conferindo-lhe uma significação pessoal (Silva, 2008). Assim, os princípios adquirem uma configuração em função das particularidades que envolvem a equipa e que tornam a evolução do processo singular (Silva, 2008). Os esforços do treinador devem centrar-se em encontrar conexões potenciadoras nos seus futebolistas revelando-se importante evidenciar as caraterísticas dos jogadores, uma vez que são determinantes na própria concretização dos princípios de jogo (Silva, 2008; Cano Moreno, 2012).

Modelar uma equipa de futebol requer tempo e ordem porque o modelo de jogo pode compreender-se como um idioma sobre o qual os jogadores e treinador desenvolvem a linguagem do jogo (Silva, 2008; Carneiro, 2018; Garganta, 2021). Como evidencia Tamarit (2013), ao operacionalizar o modelo de jogo, esta intenção prévia passa a uma intenção na ação, uma vez que são produzidas interações não previstas e que podem levar a alterações parciais relativamente ao que estava previamente idealizado. Aqui é peça fundamental o processo reflexivo do treinador para que esta relação entre a intenção prévia e a intenção na ação se revele congruente, sendo essencial haver uma intervenção oportuna de sua parte, através da manipulação dos exercícios e até mesmo do ponto de vista sócio-afetivo (Tamarit, 2013).

Tal como sublinha Campos (2008), a complexidade dos comportamentos é inesgotável quando se tem uma ideia de jogo rica. Daí que o modelo de jogo seja algo sempre inacabado, passível de ser enriquecido e melhorado. O aumento de complexidade, dinamismo, evolução permanente e necessidade de readaptação constante são ideias relativas ao treino dos princípios de jogo, o que leva a deixar de lado a possibilidade de acreditar na manutenção estática de determinado comportamento havendo sempre lugar para um acréscimo de riqueza (Pinto & Garganta, 1996). O modelo de jogo deve entender-se então como ponto de referência e não como modelo a atingir em absoluto (Pinto & Garganta, 1996).

2.3.4 A operacionalização do processo de treino

"As ideias criam o objetivo, o objetivo cria o exercício, o exercício cria o jogo."

(Garganta, 2021)

O que é o treino?

Treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento. O treinador deve ser visto como o profissional que tem a função específica de conduzir esse processo, o treino desportivo, fazendo-o no quadro de um conjunto de saberes próprios, saberes esse que sustentam a capacidade de desempenho profissional (Rosado & Mesquita, 2008).

Treinar também é periodizar, codificar a temporalidade, é praticar a ideia de jogo na treinabilidade (Frade, 2014). A sua função não passa por fazer memorizar, mas percecionar a complexidade do jogo na complexificação resultante de cada instante duma e outra equipa na ação (Frade, 2014). Partindo do pressuposto de que um certo tipo de "futebol" deve expressar um conjunto de regularidades, dentro do universo caótico que representa o jogo, e que tais regularidades emergem da experiência e aculturação ao longo de um processo dinâmico, o treino é o espaço para o seu desenvolvimento (Reis, 2018). Uma vez que treinar implica transformar comportamentos e atitudes, o que faz um método afigurar-se mais pertinente pode ser a sua adequação à personalidade do treinador e dos jogadores, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho se desenvolve (Garganta, 2004).

Treinar o jogar através do jogo

O processo de treino é uma dinâmica que carece de engenho para que, desde a formação de equipas nos mais variados exercícios até à conceção das diferentes tarefas, se procure que diferentes detalhes sejam articulados de forma a darem sentido a algo "macro", o jogar que se procura (Sousa, 2018).

O ensino do futebol é o ensino do jogo, e, como tal, a componente tática ocupa uma posição nuclear no quadro das exigências da modalidade (Garganta

& Pinto, 1998). Treinar é criar, desenvolver e aperfeiçoar as diferentes competências e capacidades das equipas e dos respetivos jogadores, de modo a que a resolução dos problemas de jogo, coletivos e individuais, possam responder às exigências competitivas (Guilherme, 2021). Ou seja, criar uma identidade, em função de determinadas ideias de jogo, com o objetivo de resolver os problemas que o jogo evidencia - isto é, criar um modelo de jogo (Guilherme, 2021).

Todavia, a mera existência de um modelo de jogo não é suficiente para que os comportamentos sejam condicionados nesse sentido, pois há que treiná-lo de forma a enraíza-lo no imaginário dos jogadores e da equipa, torná-lo presente de forma consciente e seguidamente subconsciente (Campos, 2008). Esse hábito que se pretende criar no jogador, por meio da ação, deve ser intencional e contextualizado ao modelo de jogo pretendido, sendo o treino um ambiente controlado que permite gerar esse mesmo hábito, resultante da soma de várias ações repetidas no tempo (Sousa, 2018). Através deste processo conseguimos criar hábitos que permitirão a regularidade de determinados princípios e sub-princípios subjacentes a um modelo de jogo pretendido, que conduzem a uma antecipação da ação e posteriormente da decisão.

No entanto, o objetivo não passa por mecanizar a equipa, mas estabelecer regras claras e hierárquicas, com princípios unificados, criando uma lógica de funcionamento. Este acumular de conhecimento adquirido na prática permite que se ajustem comportamentos no sentido daquilo que se vem apreendendo e faz com que a sua realização solicite cada vez menos recursos ao cérebro através da adaptação. É esse o objetivo do treino, ou seja, criar e desenvolver a adaptação dos jogadores no desenvolvimento de um jogar e portanto, de uma organização coletiva (Tamarit, 2007; Campos, 2008; Silva, 2008; Sousa, 2018).

Ao nível do treino, porém, revela-se imprescindível “desmontar” o “todo”, fabricando o jogar que se pretende, incidindo sobre as diferentes “partes” (princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios dos momentos do “jogar”) (Amieiro, 2005). Deve-se então conceder (e treinar) de forma articulada os princípios relativos a cada um dos momentos do jogo permitindo chegar à tal ideia de jogo coerente e, assim, levar a equipa a responder com espontaneidade (Amieiro, 2005). Todo o processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios. Trata-se de desenvolver

rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis, versáteis, para que a individualidade e unicidade sejam não só compatíveis como complementares (Garganta, 2004). Impõe-se assim que a exercitação se baseie, em larga medida, na aquisição e aplicação de princípios de jogo, uma vez que objetivo fundamental do treino passa por dar condições aos jogadores para poderem estruturar as suas ações em jogo em função de um conjunto de regras que, por um lado, são transversais a quem joga (todas as equipas) e, por outro, são especificadoras de um modelo ou conceção de jogo que se pretende implementar (Garganta et al., 2015).

Para treinar/ensinar torna-se imprescindível entender o que se afigura necessário para evoluir. Desse modo, a partir da observação, análise e interpretação do jogo, identificam-se os principais problemas, delineiam-se os exercícios mais adequados para os resolver e, depois de aplicados, avalia-se o impacto do respetivo efeito na transformação do nível de jogo (Garganta et al., 2015). O jogador deve saber o quê e como observar, pois, de contrário, não saberá distinguir o fundamental do acessório e menos ainda avaliá-lo (Tavares, 1998).

Deve-se então entender o jogo e o jogar como um "fluxo contínuo" não faseado que requisita uma organização de jogo que consiga refletir e responder eficazmente à "inteireza inquebrantável" da interação dinâmica e não linear entre os momentos de jogo (Amieiro, 2005; Bertazzo Tobar, 2018). Há, por isso, a necessidade fundamental do treino atender a uma lógica de redução sem empobrecimento, no sentido de articular essas várias dinâmicas, sem que se perca de vista o todo (Bertazzo Tobar, 2018).

É através do processo de treino (ensino-aprendizagem) e sem retirar do jogo o jogo, que o treinador e a equipa conseguem lidar e interagir com a imprevisibilidade do jogo de futebol, reduzindo-a (no nível macro), através da criação de previsibilidades que sejam reconhecidas, adquiridas a partir da vivência hierarquizada de uma ideia de jogo e manifestadas pelo jogar da equipa (Bertazzo Tobar, 2018). Nesse sentido o treino é extremamente importante e deve possuir a representação da realidade, fornecendo, através dos exercícios, um conjunto de estímulos que permitam agir e interagir em condições aleatórias e adversas, guiando e organizando os jogadores e a equipa para um determinado sentido (o da ideia de jogo do treinador), permitindo desta maneira

sobredeterminar os instantes do jogo, em função da ideia coletiva preconizada (Bertazzo Tobar, 2018).

De forma a reforçar esta argumento, Cano Moreno (2012) refere que as situações de simulação preferenciais devem caracterizar-se por não diminuir a complexidade que constitui o jogo, pelo que as regras devem orientar, mas nunca viciar ou distorcer a "lógica" ilógica do futebol. Uma vez que o jogo oscila entre a regularidade e o inédito, o treino deve ter como objetivo primordial a expressão do padrão de organização do sistema, não devendo reprimir a possibilidade de que coisas novas aconteçam (Cano Moreno, 2012). Daí que Ribeiro (2021) se refira a simplificação (em vez de decomposição) dos exercícios de treino como criação de "versões reduzidas" das tarefas de treino, simplificação do processo de deteção de informação e acoplamento de informação do movimento. Também de acordo com Clemente e Mendes (2014) esta simplificação do jogo tem como objetivo reduzir a complexidade do jogo formal, possibilitando a manipulação de variáveis de tarefa que aumentem a capacidade percetiva do jogador para determinado conteúdo que se pretende ver apreendido e concretizado.

Segundo Garganta e Pinto (1998), devido à complexidade do jogo, na medida em que o praticante tem que referenciar vários elementos: bola, posição no terreno, alvo, colegas e adversários, impõe-se que a aprendizagem seja faseada e progressiva. Importa que a necessidade de dividir o treino em fases não provoque a divisão do jogo em elementos (o passe, a condução da bola, o remate), mas antes oriente a sua estruturação em temas principais (unidades funcionais), com o intuito de o reduzir a uma escala assimilável pelos praticantes (Garganta & Pinto, 1998).

É fundamental que haja uma grande quantidade de experiência de jogo, o que implica uma grande quantidade de prática, porque o futebol precisa de ser mais jogo do que outras coisas (Garganta, 2021). O jogo deve ser utilizado nos seus diferentes formatos e tipos, como ferramenta essencial de aprendizagem e treino, uma vez que é o momento mais fidedigno de avaliação de um jogador e de uma equipa (Tamarit, 2007; Garganta, 2021). O jogar no jogo, a competição,são parte da natureza fundamental do treinar e não há outra maneira de evoluir, porque só jogando se aprende a jogar (Frade, 2018).

Praticar e aprender todas as competências e habilidades da modalidade enquanto pratica o jogo parece ser uma melhor forma de aprender (Tavares & Casanova, 2017). Na simplificação didática do ensino das habilidades do jogo, ao apresentá-las como habilidades fechadas, estas estão desprovidas da sua razão de ser mais importante, que é a de ser capaz de as utilizar em cada momento do jogo de um forma deliberada e oportuna (Graça, 1998). O ensino das habilidades do jogo deverá ter em de conta a natureza aberta das mesmas. Isto é, no jogo, elas realizam-se sempre em situações de envolvimento imprevisível, a sua oportunidade e, em parte, a sua execução estão dependentes das configurações particulares de cada momento do jogo (posição e movimentos dos colegas e adversários, colocação no terreno de jogo, distância do alvo a atacar ou defender, entre outros), que ditam o tempo e o espaço para a sua realização (Graça, 1998). Por isso, a capacidade percetiva e a tomada de decisão desempenham um papel crucial na sua aprendizagem permitindo selecionar a resposta adequada à situação (o "quê", o "quando" e o "porquê") e executá-la (o "como") (Graça, 1998).

Aprender a jogar futebol, é aprender a saber ver, a saber decidir e a saber organizar-se no espaço e no tempo, individual e coletivamente (Garganta et al., 2015). Daí a importância de, desde muito cedo, praticar as habilidades em contextos variáveis, solicitando formas de execução variadas e não ficar muito tempo a praticá-las como habilidades fechadas, privilegiando situações com uma configuração de problemas semelhantes aos que ocorrem no jogo (Graça, 1998). Surge a necessidade do desenvolvimento conjunto da formação técnica e tática, evitando a separação metodológica e temporal (Tavares, 1998). A alteração constante (e aleatória) da técnica usada na execução de uma habilidade, permite ao jogador descobrir a melhor solução possível e executar uma determinada habilidade de diferentes maneiras, pois contextos dinâmicos requerem uma constante adaptação de habilidades (Ribeiro, 2021).

O "conhecimento acerca de" é indireto, mediado pela linguagem, bem como por símbolos e instruções que podem facilitar o raciocínio e a comunicação verbal (Garganta, 2021). Porém, o "conhecimento de" é direto, porquanto depende da vivência corporal e das capacidades de ação e envolve a perceção das invariantes usadas para controlar a ação diretamente (Garganta, 2021). A modelação do jogo permite assim fazer emergir problemas, determinar os

objetivos de aprendizagem e de treino e constatar os progressos dos praticantes, em relação aos modelos de referência (Garganta, 1996). Se por um lado o jogador tem de estar preparado para responder às particularidades que lhe são colocadas pelo jogo que ele pratica, por outro, não devem ser descuradas as exigências do jogo de alto nível na medida em que a aquisição e aplicação de comportamentos de complexidade superior exige uma aprendizagem progressiva e refletida acerca do sentido de aplicação desses comportamentos (Mesquita, 1996).

O jogador deve aprender as habilidades na presença de colegas e adversários para melhor compreender a razão da aplicação dos seus movimentos, para além de proporcionar o recurso a outras variações de movimento resultantes dos constrangimentos da situação (Tavares & Casanova, 2015). Surge a necessidade de o ensino da técnica ser feito em ambientes que integrem a especificidade do jogo, dado que o domínio da técnica exige adaptabilidade (Tavares & Casanova, 2015).

É, por isso, necessário repetir sem repetir, isto é, exercitar ações e princípios idênticos, mas de formas distintas e em contextos diferenciados, para promover uma "alfabetização motora" que permita lidar eficazmente com as múltiplas facetas que emergem no jogo (Garganta et al., 2015). É fundamental a presença de adversários e colegas de equipa (oposição/cooperação), reversibilidade da ação, finalização (com diferentes regras de ação, número e posição de balizas), multifuncionalidade (solicitação de diferentes partes do corpo, diferentes posições e funções, manipulação de diferentes constrangimentos como número de jogadores, tamanho das balizas, dimensões do espaço de jogo) e exercitação de situações motivantes evitando a monotonia do exercício (Garganta & Pinto, 1998; Ribeiro, 2021).

Treinar estimulando a tomada de decisão

"O que é a experiência se cada situação é nova? O que funcionou ontem não funciona hoje."

(Guardiola, 2022)

De acordo com Garganta (2021), treinar bem significa passar do ver ao entender e do fazer ao saber fazer. É o espaço para aprender a ver, a perceber e a decidir, para promover a eficiência e a eficácia da ação (Garganta, 2021). Sousa (2018) acrescenta que a aprendizagem não é algo que acontece só no cérebro, dá-se com o corpo todo e no corpo todo.

Embora a estratégia possa ser planeada antecipadamente, a resolução das situações de jogo é sempre única (Araújo & Passos, 2008). Desta forma a estabilização do objetivo da tarefa, ao focar a atenção do praticante para variáveis especificadoras do contexto situacional (informação pertinente disponível no ambiente), e não centrada na forma de realizar a habilidade, liberta o praticante para a escolha da solução mais adequada (Mesquita, 2008). Para isso, é necessário que na configuração didática das tarefas seja criado espaço para os praticantes captarem de forma particular os estímulos (Mesquita, 2008). A possibilidade de o praticante problematizar, torna-o, consequentemente, construtor ativo da sua aprendizagem e um auto-regulador da mesma, libertando-o, em certa medida, dos feedbacks fornecidos pelo seu treinador (Mesquita, 2008). Contudo, deve atentar-se que colocar o praticante numa situação de elevada imprevisibilidade, apanágio do jogo, pode não ser *per se* suficiente, nem tampouco apropriado, quando o conhecimento que o praticante possui não lhe permite detetar o que é essencial (Mesquita, 2008).

A par disto, também as componentes cognitivas de regulação da ação nos desempenhos tático-técnicos nos jogos desportivos são muito importantes, agindo corretamente no momento certo. A estrutura cognitiva da ação de jogo radica-se fundamentalmente nas suas fases de orientação e tomada de decisão e será nelas que se encontra a oportunidade de desenvolvimento daquilo que se pode denominar como formação teórica (Tavares & Faria, 1996). O modo como um jogador resolve as situações é muito influenciado pelo que está a acontecer na própria situação, portanto, se o treinador pretende ensinar o jogador a jogar “bem”, necessita compreender e saber desenvolver a “ação tática” (Araújo & Passos, 2008). A afinação percetiva, também designada por intuição, é a essência da ação tática, sendo secundária a reflexão consciente (verbalizável) no processo de tomada de decisão dinâmica (Araújo & Passos, 2008). Esta reflexão pode ajudar muitos jogadores a tornarem-se percetivamente afinados

(sensibilizados a detetar informação que permita juízos percetivos mais eficazes) à informação relevante do contexto onde atuam (Araújo & Passos, 2008).

O jogo, com maior evidência na atualidade, exige elevada complementaridade entre tática e técnica, pois se por um lado o jogador tem que compreender os eventos correntes para tomar decisões acertadas, por outro, tem que possuir um vasto reportório técnico que só adquire significância e autenticidade quando aplicado, apropriadamente, na lógica funcional do jogo (Mesquita, 2008). Para tornar autêntico o uso da técnica, o praticante terá de compreender o significado da sua aplicação (o que faz e porque o faz), contextualizada em cenários situacionais que integram as exigências do jogo (Mesquita, 2008). Esta ideia é reforçada por Campos (2008) que refere que o jogador de futebol atua, mais ou menos espontaneamente, de acordo com aquilo que treinou, usando para tal as armas da atividade intrínseca e espontânea que o seu sistema nervoso permite, indo buscar o comportamento adequado para cada situação específica às memórias apreendidas no treino. Também Tavares e Faria (1996) defendem esta lógica afirmando que a capacidade de inter-relacionar as componentes tático-técnicas durante o desenrolar da ação pressupõe uma ampla automatização na realização da mesma por parte do jogador, automatização essa que resulta da experiência acumulada pelos jogadores, tanto nos treinos como nas competições.

Deve-se perspetivar o processo de ensino e treino, de modo a que as decisões e as execuções desacertadas dos praticantes sejam percebidas como desvios que constituem parte integrante, e até estruturante, da aprendizagem, em vez de se persistir na recorrente ilusão de uma aprendizagem sem erros (Garganta et al., 2015). O erro é o nascimento do conhecimento, de novas possibilidades de intervenção, é experiência e aprendizagem (Silva, 2022). De acordo com Guardiola (2022) não há outra (nem melhor) forma de melhorar o jogo de futebol do que jogando o mesmo, uma vez que o jogador tem de tomar decisões de forma contínua, em tempo real, onde tem de perceber o que fazer e quando fazê-lo, de acordo com o contexto situacional. Esta contínua tomada de decisões é o que vai fazer aprender a jogar futebol, pois é ao errar e perceber o motivo do seu erro que levará a que, no futuro, isso tenda a não se repetir. O jogador deve ver e sentir na prática a validade e utilidade daquilo que lhe é requisitado (Campos, 2008).

Complexificação dos exercícios

"O aumento da complexidade é uma necessidade permanente uma vez que a riqueza do jogar nunca se esgota."

(Campos, 2008)

Na crescente assimilação dos princípios de jogo, o aumento da complexidade constitui-se assim como o fulcro do processo de assimilação dos mesmos, dotando os jogadores e a equipa com as ferramentas necessárias à consecução do modelo de jogo em cada etapa do seu desenvolvimento (Campos, 2008). O grau de dificuldade adequado dos exercícios terá sempre que estar próximo do limiar daquilo que é possível ser feito pelos jogadores, tendo em conta o seu estado de maturação relativamente ao modelo de jogo (Campos, 2008). Logicamente que este limiar vai sendo crescentemente superior e daí a necessidade de o treinador ir sempre complexificando o padrão de solicitações existindo um permanente "elevar de fasquia", de modo a obrigar os jogadores a procurarem soluções cada vez mais ajustadas de modo a conseguirem ter sucesso (Campos, 2008).

É importante que os conteúdos a contemplar no processo de ensino-aprendizagem do futebol se desenvolvam a par da evolução que o praticante vai experimentando, à medida que atualiza os seus conhecimentos e competências para jogar (Garganta et al., 2015). Há que criar problemas novos, mais difíceis, que exijam um esforço adicional na sua resolução, isto é, só um aumento da complexidade comportamental exigida conduzirá à evolução e isso consubstancia-se no incremento do grau de dificuldade, que se vai baseando na consolidação dos patamares de complexidade comportamental inferiores (Garganta et al., 2015).

Neste sentido, e como destacado por Oliveira et al. (2006), a estrutura acontecimental do treinar, tem de promover gradativamente a aleatoriedade e imprevisibilidade que o jogo contém, porque se o jogo não é linear, os exercícios de treino, mesmo os menos complexos devem ser não lineares. Quando os jogadores estão em plena ação no exercício é importante perceberem qual o objetivo daquilo que estão a fazer e em que contexto do jogar aquilo se insere (Campos, 2008). O direcionamento advém não só do alerta verbal que precede

o exercício propriamente dito, mas também, e sobretudo, da realização efetiva do comportamento em causa, pois só aí é possível condicionar o lado subconsciente (Campos, 2008).

O exercício tem que, pela sua própria configuração, pelo seu próprio contexto, conduzir ao aparecimento natural de um determinado comportamento, que por sua vez tem que constituir uma solução de sucesso para o problema em causa levando à focalização no objetivo pretendido por inerência (Campos, 2008). Como refere Ribeiro (2021) o processo de aquisição de uma nova organização não é imediata e surge de fases sucessivas de instabilidade. Quando as condições dos exercícios são modificadas (regras do jogo, relações numéricas, espaço de jogo) o jogador terá de produzir novas soluções, o que conduzirá à potencialização da sua criatividade e capacidade de inovação (Ribeiro, 2021).

Intervenção do treinador

O treinador, para implementar uma nova forma de jogar, precisa de ter um papel interventivo no processo, levando a que, tendo em conta a evolução da equipa e os problemas que vai apresentando, o treinador dê mais ou menos importância a determinados princípios, em função do que pretende (Silva, 2008). Daí que a operacionalização exija uma grande sensibilidade e entendimento desse jogar que se pretende, para deste modo, reconhecendo as carências de maior e menor importância, incidir mais neste ou naquele aspeto em detrimento de outros (Silva, 2008). Por isso, a intervenção no ato por parte do treinador é determinante para dar a conhecer o sentido que confere aos acontecimentos (especificidade) (Silva, 2008).

Uma das tarefas primárias de quem orienta o processo de ensino e treino passa por conhecer o nível de desempenho dos sujeitos, de modo que possam ser definidos objetivos claros e concretizáveis, bem como todo o planeamento, periodização e estratégias de treino/preparação (Garganta et al., 2015). Afigura-se relevante que o treinador, enquanto planificador e orientador do processo de preparação desportiva, crie condições para que o contexto do exercício concorra para a qualidade do comportamento dos jogadores de modo a conseguir-se um elevado transfere do treino para o jogo e visando melhorar o rendimento dos

atletas e da equipa. Assim, deverá atender às diferentes caraterísticas dos exercícios utilizados, nomeadamente quanto à duração, à intensidade, ao número de jogadores, espaço utilizado e objetivos principais na medida em que tais constrangimentos, podem influenciar as competências decisionais do atleta e induzir diferentes adaptações funcionais dos mesmos (Silva, 2008; Clemente & Mendes, 2014; Tavares & Casanova, 2017).

Mais do que adquirir conhecimento teórico, importa, acima de tudo, possuir conhecimento prático acerca de soluções a aplicar, em cada situação particular de treino/competição (Rosado & Mesquita, 2008). Através de um processo de explicação e demonstração o treinador fornece informações relativas às ações táticas do jogador projetando o ambiente de aprendizagem/treino e direcionando a atenção dos jogadores para fontes de informação específicas e relevantes (possibilidades de ação) através da manipulação de constrangimentos (Ribeiro, 2021). Quando a tarefa é executada adequadamente emerge a forma pretendida de jogar, moldando os diferentes comportamentos técnicos, físicos e táticos, sem que para tal os treinadores recorram a um feedback demasiado prescritivo e excessivo (Ribeiro, 2021). Os jogadores conseguem autorregular o seu comportamento para dar respostas aos problemas emergentes do jogo (Tavares, 1998).

Não chega aplicar ambientes de prática propiciadores de informação variada e específica, se o treinador adotar estratégias instrucionais altamente prescritivas (Mesquita, 2008). Por um lado, a acumulação de informação de forma excessiva não facilita o processamento da mesma, nem cria segurança e espaço para que a espontaneidade possa subsistir (Sousa, 2018). Por outro lado, a capacidade de analisar, interpretar, decidir e executar é potenciada quando o treinador confere espaço de problematização ao praticante (Mesquita, 2008). Guardiola (2022) refere que para convencer os jogadores a fazer o que é pretendido recorre à lógica pura, fundamentando e demostrando, na prática, o que acontece para que reconheçam a influência das suas ações no processo.

Procura-se assim, através do processo de treino, a evolução continuada de um jogar, e por inerência dos jogadores nele implicados (Maciel, 2011). Uma evolução, que para ser qualitativa, a operacionalização e expressão desse jogar e dos potenciais talentos, se faça longe do equilíbrio para que não estagnem (Maciel, 2011). Os processos de formação, de construção e exponenciação dos

talentos, deverão ser capazes de desenvolver o talento atendendo simultaneamente a uma determinada cultura de jogo, isto é, um jogar (Maciel, 2011). Barreira (2021) sublinha esta mesma ideia referindo que o talento se gera através da criação de contextos adequados de prática para o desenvolvimento do jogador para/num coletivo com ideias. Se devidamente concebido, o futebol é um fenómeno, em que tal como o entendimento da Periodização Tática, "primeiro se estranha e depois se entranha" e logo ganham-se talentos, pessoas e jogares de qualidade, uma vez que a excelência está associada à quantidade da qualidade das oportunidades e vivências (Maciel, 2011; Garganta, 2021).

2.3.5 A Periodização Tática como guia do processo

"A Periodização Tática incide na organização dinâmica da equipa desde o primeiro dia."

(Silva, 2008)

A Tática como Supradimensão

A tática nos JDC, segundo Garganta e Oliveira (1996), corresponde às situações de jogo que determinam a direção dos comportamentos a adotar pelos jogadores, pelo que a estes é reclamada uma atitude tática permanente. Garganta e Pinto (1998) também apontam que no futebol, os fatores de execução técnica são sempre determinados por um contexto tático. O primeiro problema que se coloca ao jogador é sempre de natureza tática, isto é, o praticante deve saber o que fazer para poder resolver o problema subsequente (decisão decorrente da leitura de jogo) e como fazê-lo selecionando e utilizando a resposta motora mais adequada (Garganta & Pinto, 1998). Assim, a verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas no jogo, sendo um jogador tanto mais capaz, quanto melhor selecionar as técnicas adequadas às sucessivas configurações do jogo (Garganta & Pinto, 1998).

Para Pinto (1996), torna-se importante desenvolver no praticante de futebol uma cultura perceptivo-motora que traduza grande capacidade de ver e entender o jogo de forma a identificar os sinais pertinentes do mesmo. Também

é essencial prever e antecipar as ações, decidindo e agindo no menor tempo possível, alterar os comportamentos e as atitudes previstas (mesmo já iniciadas), de forma a adequá-las às respostas dos colegas, dos adversários ou às condições do jogo (Pinto, 1996). Para realizar com sucesso uma ação não basta executar corretamente uma técnica, mas será necessário conhecer, sobretudo, o objetivo da própria ação possibilitando ao jogador orientar-se, com prioridade, para certas sequências de ações em detrimento de outras (Tavares, 1996). O pensamento tático revela-se extremamente importante para a correta orientação dos jogadores, assim como para a sua organização criativa e realização das ações táticas individuais e coletivas, pelo que deverá ser atribuído um lugar essencial para a sua formação na aprendizagem (Faria & Tavares, 1996).

Ao privilegiar-se a tática, todas as outras variáveis de desempenho estão sendo privilegiadas, pois será pela necessidade do tático que elas surgirão e sem elas não existiriam. A tática subentende o desenvolvimento dos princípios de ação da equipa que induzem a adaptações concretas a nível físico, técnico e psicológico (Silva, 2008; Reis, 2018). Numa equipa é a tática que permite, a partir de um conjunto heterogéneo de elementos, criar uma unidade homogénea, visto que só uma cultura tática sólida e alargada permite aos jogadores a sua integração e participação eficaz em qualquer equipa, independentemente da sua cultura organizacional, qualquer que seja o seu modelo de jogo (Pinto, 1996).

Então, de acordo com Bertazzo Tobar (2018), se a tática é a dimensão que rege o jogo de futebol, também deverá ser ela a coordenar e balizar toda a lógica processual do treinar. Assume-se como uma supradimensão e veicúla uma ideia específica de jogo, desenvolvendo-se de forma não linear, ou melhor, “epigeneticamente”, através de um processo intencional (Reis, 2018). Assim, abordam-se as dimensões tático-técnica, tático-física, tático-estratégica e eventualmente tático-psicológica, todas elas existindo em função de uma dada supradimensão tática, à qual, concomitantemente, dão vida (Reis, 2018). A dimensão tática deve, por isso, assumir a coordenação e a modelação de todo o processo operacional do treino (Guilherme, 2021).

Periodizar como construção do ‘jogar’

A Periodização Tática é uma conceção metodológica que se regula no desenvolvimento do modelo de jogo da equipa e preocupa-se em criar e desenvolver uma dada organização dinâmica da equipa ou seja, um “jogar” (Silva, 2008). A designação de Periodização Tática justifica-se por se tratar efetivamente de uma periodização, ou seja, a codificação da temporalidade por meio de um processo epigenético ao longo de um determinado período de tempo (Reis, 2018). É concebida para dar respostas aos problemas da realidade e através da matriz metodológica aliada à sensibilidade do gestor do processo, uma certa maneira de jogar, uma certa cultura ganhará vida (Reis, 2018).

No entanto, para Amieiro (2005) é preciso perceber que cada “jogar” (ideia de jogo) requisita numa dada proporção cada uma das dimensões de jogo (a tática, a técnica, a psicológica e a física) e que, se formos trabalhar isoladamente cada uma das dimensões, não estaremos a trabalhá-las nas proporções corretas. Daí que, como refere Ribeiro (2021), deve realizar-se uma abordagem sistémica ao treino evitando isolar as partes que constituem o sistema e evitando isolar as componentes do rendimento desportivo (físico, técnico, tático, psicológico) sendo que as fases e momentos do jogo formam um *continuum* e não devem ser separados. Deste modo, a Periodização Tática será dirigida por uma matriz conceptual e metodológica, ou seja, uma ideia de jogo e sua operacionalização, tendo por base os seus princípios metodológicos (Propensões, Progressão Complexa e Alternância Horizontal em Especificidade) e o objetivo de alcançar uma organização coletiva de qualidade, através da maximização do individual (Bertazzo Tobar, 2018).

É necessário desenvolver o jogar, através de um processo direcionado com objetivos concretos e precisos, organizando os exercícios de treino tendo em atenção os princípios metodológicos (Carneiro, 2018). Este desenvolvimento dá-se no treino (modelação) e na competição (regulação), refletindo e analisando o que acontece face àquilo que queremos que aconteça (Carneiro, 2018). Se solicitarmos as diferentes dimensões do jogo, por sistema, separadamente, não será de esperar que nos jogos encaixem todas, como um puzzle, por obra do acaso (Garganta, 1995).

A periodização do processo de treino está relacionada com o espaço temporal que é necessário para se conseguir construir uma forma de jogar (Guilherme, 2021). Assim, periodizar significa dividir o processo de treino em períodos, com objetivos específicos, que facilitem a construção e evolução de uma forma de jogar, coletiva e individual e, simultaneamente, permita o controlo desse processo (Guilherme, 2021). Normalmente, esses períodos dividem-se pelo tempo que medeia a competição anterior e a seguinte e, assim, também é contemplada a abordagem estratégica no desenvolvimento do jogar, tendo em conta a competição seguinte (Silva, 2008). Esta ênfase estratégica dá primazia ao jogar modelando a realização dos principios de ação da equipa em função de determinadas caraterísticas adversárias (Silva, 2008). Porém, de acordo com Silva (2008), mais do que uma articulação é importante estabelecer as prioridades do processo para a forma de jogar que se pretende. Ou seja, hierarquizar, estruturando o processo por níveis de organização e facilitando a apreensão do que se pretende, contextualizados pelo sentido do jogo que se está a construir (Silva, 2008).

Indo de encontro a esta ideia, Campos (2008) defende que a decomposição do jogar em diferentes partes constitui-se como um aspeto fundamental para o tratamento de algo tão complexo. Esta desmontagem engloba partes de diferentes tamanhos e diferentes complexidades, mas todas elas têm que estar necessariamente extraídas (fractais) (Campos, 2008). Assim, vemos que o plano micro do jogar advém do macro, daí que não faça sentido falar de um sem o outro, pois a riqueza que deve surgir no detalhe deve ter sempre como pano de fundo os princípios de jogo e a identidade da equipa (Campos, 2008). De acordo com Guilherme (2021), esta pequena parte do “todo” que representa o “todo” (a várias escalas) é denominadas de fractal. Por sua vez, as escalas relacionam-se com o número de jogadores e a complexidade das suas interações tendo como objetivo apresentar diferentes níveis de complexidade do jogo (Guilherme, 2021). Não se trata, portanto, de fragmentar o jogo em elementos, mas entretecer os respetivos ingredientes específicos, de modo a criar cenários de organização que contenham o gérmen do jogo e, portanto, que reproduzam constrangimentos particulares, embora em escalas diferentes (Garganta et al., 2015).

Segundo Silva (2008), todo o processo se desenha e acontece no crescer comportamental dos jogadores e equipa. É com a padronização do processo que desenvolve a adaptação específica e concreta, resultante do modo como a equipa pretende jogar (Silva, 2008). Desenvolvem-se vários automatismos comportamentais, de forma a construir uma realidade interna não consciente, que permitem agir com mais eficácia e portanto, com mais qualidade facilitando a capacidade de intervir no "aqui e agora" do jogo (Silva, 2008). Campos (2008) reforça este pensamento indicando que todo o comportamento individual deve ser referenciado ao contexto macro, ou seja, a um comportamento geral que a equipa deve fazer aparecer. Para o comportamento geral aparecer, o coletivo, cada um dos jogadores tem que agir em congruência e isso exige treino, como tal, há que treinar essa sincronização para que todos confluam para o mesmo objetivo (Campos, 2008).

O jogo não oferece automaticamente as soluções aos jogadores pelo que a qualidade do jogo reclama do sujeito comportamentos inteligentes (Garganta & Oliveira, 1996). Deste modo, a dinâmica do processo não tem uma evolução linear porque depende da maior ou menor qualidade comportamental da equipa, bem como das dificuldades que se vão impondo (Silva, 2008). O treinador assume um papel determinante na estruturação do processo, direcionando-o e intervindo para conseguir uma maior qualidade no desenvolvimento do modelo de jogo (Tamarit, 2013). Deve haver uma ideia clara, definida, estruturada e coerente do jogo em todos os seus momentos do jogo, que deve ser operacionalizada através de determinados Princípios Metodológicos: Princípio das Propensões, Princípio da Progressão Complexa e Princípios da Alternância Horizontal em Especificidade, que diferem dos princípios metodológicos convencionais, em que apenas uma interação bem contextualizada entre os três permitirá que se treine em especificidade (Campos, 2008, Tamarit, 2013).

Princípio das Propensões

A forma de operacionalizar um princípio, a fim de conseguir uma adaptação por parte dos jogadores, dá-se através da repetição sistemática (em especificidade), garantida pelo Princípio das Propensões (Tamarit, 2007). Consiste em conseguir, através da criação de um exercício contextualizado, que

o que queremos que os nossos jogadores experimentem e adquiram a todos os níveis apareça um grande número de vezes (Tamarit, 2013). A intervenção do treinador será importante desde a manipulação do exercício antes da sua execução, criando contextos favoráveis, à intervenção dada na ação, até à sua posterior reflexão (Tamarit, 2013). O treino deve então ser o espaço para promover a criação de hábitos relacionados com as ideias da forma de jogar para os diferentes momentos do jogo, respeitando a necessidade de uma articulação de sentido entre os diferentes princípios.

O termo “propensões” é utilizado por Vítor Frade para denominar este princípio, tentando demonstrar a necessidade de criar uma propensão nos contextos que permitam sobredirigir as dinâmicas que deles emergem (Reis, 2018). Também Silva (2008), de acordo com esta ideia, afirma que a operacionalização do jogar se realiza com exercícios específicos que concorrem para a aquisição dos princípios de ação pretendidos. Os exercícios são configurados de modo a que aconteçam, com regularidade, os comportamentos e interações que se pretendem desenvolver (Silva, 2008). Deste modo, para Guilherme (2021), o Princípio das Propensões tem como objetivo criar contextos em que a densidade do ou dos princípios que se pretendem treinar/experienciar apareçam com regularidade, de modo a possibilitar a emergência do jogo que se deseja para a equipa. É este o princípio metodológico que permite direcionar a modelação do treino de modo a que o jogo deixe de ser imprevisível para passar a ser caótico (Guilherme, 2021).

Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

O Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade tem como objetivo, segundo Guilherme (2021), induzir adaptações nas diferentes “escalas” da equipa e respetivas interações, de modo a fazer emergir os padrões de jogo específicos pretendidos. Para potenciar essas adaptações deve ser criado um padrão semanal que respeite a Progressão Complexa - articulação dos princípios e dos sub-princípios, permita a articulação das escalas de jogo e respeite o binómio desempenho-recuperação - interação das sub-dinâmicas (Guilherme, 2021). Ao respeitar este princípio estamos a desenvolver o nosso modelo de jogo, a possibilitar treinar sempre com intensidades máximas

relativas, ter qualidade de desempenho entre os diferentes exercícios e diferentes treinos e a chegar aos jogos “frescos” por respeitar o binómio desempenho-recuperação (Guilherme, 2021).

Tamarit (2013) completa referindo que as contrações musculares são caracterizadas pela sua tensão, duração e velocidade. Embora saibamos que durante qualquer exercício esses três interagem conjunta e sistemicamente, sabemos também que alguns aumentam o seu domínio sobre os outros dependendo das ações futebolísticas que são realizadas (Tamarit, 2013). Treinando sempre o nosso jogo, mas a diferentes níveis do mesmo, tanto ao nível da contração muscular, como da alternância entre princípios e sub-princípios de jogo, de forma a respeitar a recuperação emocional e, também, uma recuperação do esforço/desempenho dentro das diferentes manifestações de contrações musculares (Tamarit, 2013). Assim sendo, (Silva, 2008) o Princípio Metodológico da Alternância Horizontal salvaguarda a permanente relação do esforçar-recuperar distribuindo semanalmente diferentes escalas do jogar que pretende para a equipa. Aborda em cada dia da semana um nível de organização diferente do jogar, gerindo assim as exigências que cada um envolve. Tão importante como o esforçar na aquisição dos princípios de ação pretendidos é o recuperar para assegurar condições de realização que permitam a operacionalização aquisitiva dos mesmos (Silva, 2008; Frade, 2014).

Princípio da Progressão Complexa

O Princípio da Progressão Complexa faz sentido pela não linearidade do processo e está relacionado com a forma como se articula toda a informação de modo a permitir o desenvolvimento da forma de jogar da equipa (e respetivos jogadores) ao longo do tempo (Tamarit, 2013; Guilherme, 2021). A longo prazo, consiste em priorizar o que consideramos mais importante ao nível dos princípios e sub-princípios na evolução do jogo (Tamarit, 2013). Esse processo é algo complexo e, portanto, implica treinar certas coisas, evoluir outras, voltar para algumas que não foram treinadas há algum tempo, não conseguir evoluir porque as necessárias não foram adquiridas, respeitando a matriz que nos dão os jogadores (Tamarit, 2013). A outro nível, mais a curto prazo, teremos que ter em conta o controlo e regulação da complexidade dos exercícios durante cada treino

do morfociclo, para que se consiga um esforço-recuperação coerente (Tamarit, 2013).

Treinar é operacionalizar a ideia de jogo, estilhaçando-a em partes e hierarquizando-as, com a certeza, porém, de que com isso se está também a mobilizar/potenciar as restantes dimensões do seu jogar na singularidade que o mesmo requisita (Oliveira et al., 2006). Assim, os pilares concepto-metodológicos devem ser exatamente os mesmos quer se esteja a falar no topo, quer se esteja a falar da base, para que ao reduzir sem empobrecer se sustente essa redução na articulação de sentido com o todo (Oliveira et al., 2006).

2.3.6 Morfociclo Padrão dando forma ao "jogar"

Frade (2014) define o morfociclo semanal como sendo a fôrma da forma, o "disco duro" da Periodização Tática, um mecanismo não mecânico, flexível e de dinâmica específica, coletivamente contextualizada, alicerçando a diversidade espontânea, individualizada e fundamental para a organização do jogar. Será o treino da forma de jogar, através da institucionalização de um padrão semanal de treino (relativo aos conteúdos, à recuperação, aos regimes, ao número e duração das unidades de treino) e sua estabilização e repetição sistemática, que permitirá alcançar a intensidade desejada, assim como a possibilidade de evolução do jogar (Oliveira et al., 2006; Reis, 2018).

Contudo, como refere Tamarit (2007), o morfociclo padrão terá variantes, pois um dos aspetos que é levado em consideração ao criar um morfociclo é o tempo entre uma competição e outra, respeitando assim a relação entre esforço e recuperação. Assim, um morfociclo deve pensar na recuperação dos jogadores, pelo que a sua forma irá variar, sem deixar de cumprir a especificidade que este processo preconiza (Tamarit, 2007). Reis (2018) reforça esta ideia de que é fundamental a capacidade de ajustar o morfociclo padrão, sem nunca colocar em causa a sua matriz. Trata-se de problematizar múltiplos acontecimentos na criação de qualquer morfociclo, que em interação contribuem para essa progressão complexa, seja em relação ao modo de jogar (estado atual, o que temos e não temos treinado), mas também à distribuição semanal com base nos dias entre os jogos (Reis, 2018). A progressão é complexa por isso,

por não ser linear e ter a ver com vários aspetos relevantes do processo (Reis, 2018). Por isso, é importante saber priorizar para que o desenvolvimento do processo tenda tanto quanto possível para o que se considera mais favorável, sendo uma progressão que tem como matriz o "jogar" (Reis, 2018).

É diferente abordar os grandes princípios ou os sub-princípios do jogar, porque predominam esforços diferentes e, por isso, cada nível de organização funciona num determinado registo de solicitações e resulta do padrão predominante de acontecimentos, em virtude da configuração do exercício, de modo a garantir uma grande densidade do padrão de contração muscular desejado (Oliveira et al., 2006; Silva, 2008). Daí que, como Silva (2008) reforça, a preparação semanal também resulta da interação contínua entre o modelo de jogo, a dinâmica da equipa no jogo anterior (as dificuldades, problemas e aspetos positivos) e as caraterísticas do próximo adversário.

Recuperação Passiva e Recuperação Ativa

A recuperação passiva dá-se no dia seguinte à competição e, ainda que possa não ser reconhecido como o mais benéfico do ponto de vista fisiológico, é o melhor do ponto de vista mental e há que ter em conta a fadiga mental (Tamarit, 2007). É da responsabilidade de cada jogador preencher o dia da forma que quiser, dentro da responsabilidade inerente à circunstância, garantindo que o que fizer nesta folga não comprometa o que será feito nos dias seguintes (Tamarit, 2007). Se falamos de fadiga no futebol, temos necessariamente de considerar dois tipos de fadiga: a fadiga central, resultante do desgaste emocional/neural, e a fadiga periférica, resultante do desgaste energético/físico (Amieiro, 2005; Oliveira et al., 2006).

De acordo com Tamarit (2007), a recuperação ativa é uma recuperação específica ao modelo de jogo, assente nos seus princípios e sub-princípios e em que se respeita a recuperação da concentração que a mesma especificidade exige, através de exercícios sem muita complexidade. Usualmente, no nosso processo de treino, esta sub-dinâmica de esforço correspondia à primeira unidade de treino pós-jogo (por se encontrar muito perto do jogo anterior) com o principal objetivo de garantir a recuperação, especialmente, dos jogadores mais utilizados. Os jogadores que não jogaram no jogo devem ter um trabalho mais

exigente em todos os aspetos. A recuperação processa-se igualmente num plano mais físico alternando o padrão de contração muscular dominante, sendo que toda esta lógica processual terá de estar sempre subordinada ao supraprincípio da especificidade.

Se é importante alternar as densidades significativas dos diferentes padrões de contração muscular, é importantíssimo nunca perder a articulação de sentido com o modelo de jogo (Oliveira et al., 2006). Contudo, esta redução não se restringe ao tipo de contrações que o treino privilegia, mas igualmente à redução de desgaste emocional criando situações sem oposição ou com um grau de dificuldade mais reduzido, abordando uma dimensão muito mais parcelar do jogar (Silva, 2008, Reis, 2018). Dão-se solicitações diferentes das que predominam na competição com contrações musculares de tensão, duração e velocidade reduzida (Silva, 2008). Para além disso, o desgaste emocional é também reduzido incidindo-se no recuperar e não no esforçar que o caráter aquisitivo impõe (Silva, 2008; Reis, 2018). A recuperação só faz sentido como a outra face da moeda do treinar e, como tal, não é abstrata, mas específica (Oliveira et al., 2006).

Tensão

As preocupações neste dia têm de ter em conta que três dias após a competição a recuperação dos jogadores e equipa ainda não é completa e as incidências do treino não podem recair sobre a grande dimensão coletiva do jogo (Silva, 2008). Esta sub-dinâmica de esforço, correspondia, habitualmente, à segunda unidade de treino pós-jogo (ou até mesmo à primeira, se o jogo anterior se tivesse realizado há algum tempo, o que permitia uma recuperação mais significativa, e o próximo jogo fosse relativamente mais distante). Se neste dia se incidir nos grandes princípios de jogo acaba por se impedir a recuperação completa dos jogadores, sobretudo em termos de concentração e solicitações emocionais, que são decisivas para o rendimento do jogador e equipa (Silva, 2008). Por isso, fraciona-se o jogar numa dimensão reduzida, mas mais exigente, em relação aos dias anteriores, pela sua maior similaridade com a dinâmica coletiva e pela sua configuração aquisitiva, abordando fundamentalmente os sub-princípios ou articulação de sub-princípios (Silva,

2008). Sendo assim, existe um maior desgaste emocional onde predominam contrações musculares de grande tensão, maior velocidade e portanto, de duração reduzida e de grande descontinuidade, de forma a conceder tempo para a recuperação (Silva, 2008).

Neste dia os exercícios exigem uma grande densidade de contrações excêntricas, incluindo, por isso, um número significativo de ações como acelerações e desacelerações, mudanças de velocidade, mudanças de direção, saltos, disputas de bola/confrontos e situações de 1x1 (Oliveira et al., 2006; Guilherme, 2021). Os contextos de treino devem contemplar princípios de jogo relacionados com um grupo restrito de jogadores (escalas individual, grupal, setorial e intersetorial), situações com poucos jogadores e em espaços reduzidos e tempo de exercitação reduzido com muitas repetições (Guilherme, 2021).

Duração

É o dia que mais se distancia do jogo (do anterior e do próximo) e por isso, incide na dimensão mais complexa, ao nível dos grandes princípios de jogo nos diversos momentos de jogo e sua articulação, contagiados pelas nuances estratégicas que o adversário desperta (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva, 2008; Guilherme, 2021). A equipa já se encontrava quase totalmente recuperada do jogo anterior e, por ser o dia que mais distava entre os dois jogos, trabalhava-se sob esta sub-dinâmica de esfoço. Correspondia à terceira sessão de treino da semana (ou segunda caso a distância entre os dois jogos assim o exigisse). Privilegiou-se a dimensão coletiva da equipa, sendo que as ações se manifestavam através de jogo na sua globalidade relacionando-se com a forma de jogar de cada equipa, recorrendo a exercícios com um maior número de jogadores e em espaços maiores, onde se aumenta também a duração dos exercícios, comparativamente aos demais dias da semana (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva, 2008; Guilherme, 2021).

As exigências, neste dia, são similares às da competição, sendo um dia com grande desgaste emocional e físico, devido a um aumento da complexidade dos exercícios onde predominam contrações musculares de grande tensão, de velocidade reduzida e de grande duração devendo, por isso, situar-se no dia mais distante possível do próximo jogo (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva,

2008; Guilherme, 2021). Treinar em concentrações máximas relativas implica intensidades máximas relativas e, portanto, grande desgaste mental-emocional, isto é, significativa fadiga tática (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva, 2008; Guilherme, 2021).

Velocidade

Começa a recuperação para o próximo jogo a disputar sendo as solicitações diferentes do dia anterior e menos exigente. Normalmente correspondia à última ou penúltima unidade de treino da semana, sempre dependendo do jogo anterior e do próximo. Há uma redução significativa em termos de carga, sendo a predominância de esforço a grande velocidade de contração, de forma a que os jogadores não acumulem demasiada fatiga nos dias mais próximos da competição.

As ações manifestam-se através de momentos de aceleração (curtos, médios e longos), ações de finalização e precedentes (Guilherme, 2021). Os contextos de treino contemplam os sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo (relacionados com momentos de aceleração, contra-ataques, finalização) à escala setorial, embora também seja possível trabalhar ao nível intersetorial ou coletivo, diminuindo a complexidade do jogo e exigindo níveis de desgaste mental menores do que no dia anterior (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva, 2008; Guilherme, 2021). Trabalha-se sem ou com pouca oposição, com tempos de exercitação muito reduzidos e descontínuos. Neste treino há, portanto, uma alta velocidade de contração, o que fará com que a tensão da contração também aumente ligeiramente. No entanto, a duração dos exercícios é muito reduzida e por isso, são situações muito descontínuas não atingindo a tensão máxima. O número de repetições não deve ser alto (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva, 2008; Guilherme, 2021).

Recuperação Direcionada

Nesta unidade de treino relembram-se os principais objetivos desenvolvidos ao longo da semana na preparação do jogo. Habitualmente, realizava-se quando a última unidade de treino da semana correspondia ao dia anterior ao próximo jogo e induzia muito pouca carga fisiológica e emocional aos

jogadores, predispondo-os para o jogo. Nas semanas em que houvesse um dia entre a última unidade de treino e a competição, esta sub-dinâmica de esforço era suprimida no morfociclo.

As principais preocupações não são aquisitivas ou seja, procura-se predispor a equipa e os jogadores para o dia seguinte através de situações pouco exigentes, sendo que a concentração neste dia deve ser máxima relativa, recorrendo a exercícios com pouca complexidade (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva, 2008). São trabalhados alguns automatismos da equipa, ou seja, alguns comportamentos que não exijam níveis demasiado altos de concentração e que recordem padrões coletivos (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva, 2008). Ao ser um trabalho de pré-ativação deve existir, ainda que em reduzidas proporções, velocidade e tensão de forma a que a densidade de contração excêntricas seja reduzidissima (Oliveira et al., 2006; Tamarit, 2007; Silva, 2008).

Dia de Jogo

A competição permite ao treinador avaliar a qualidade do processo face ao "jogar" que pretende e desenvolve sendo uma oportunidade de avaliação das capacidades individuais e coletivas, na comparação consigo e com os outros. Assume assim um papel determinante na preparação e configuração do padrão semanal. É um momento onde se trabalha ao nível do coletivo, do entrosamento de toda a equipa, num grande espaço e com uma forte oposição adversária sendo, obviamente, as exigências ao nível da dimensão mais complexa e total do jogo de futebol (Silva, 2008; Carneiro, 2018).

2.3.7 Sempre em especificidade

Este plano transcendental que a especificidade representa na Periodização Tática sobre condiciona a operacionalização de uma organização de jogo e o desenvolvimento de uma forma de jogar (Reis, 2018). A concretização da especificidade passa pelo cumprimento do morfociclo padrão, com os princípios metodológicos inerentes a essa metodologia (Reis, 2018). A especificidade na repetição sistemática dos princípios de jogo está na interação dos princípios da alternância horizontal, da progressão complexa e das

propensões devidamente contextualizados (Campos, 2008). Guilherme (2021) afirma que a especificidade condiciona e direciona tudo o que deve ser feito no processo de treino.

Assim, deve ser entendida como uma “filosofia” onde tudo o que é previsto e proposto deve estar intimamente relacionado com o que se pretende, originando um conjunto de regularidades definidas por princípios macro, meso e micro, que de outra forma são impossíveis de alcançar (Reis, 2018). O treinador será um elemento nuclear neste processo e deve ter uma ideia muito clara e coerente do futebol, para sentir que o caminho para o sucesso passa pela especificidade e qualidade do processo, tendo em conta o “desenvolvimento epigenético” de uma organização de jogo (Reis, 2018).

Cada “jogar” comporta um conceito de especificidade subjacente aos princípios de jogo que a equipa e os jogadores desenvolvem, compreendendo a articulação hierarquizada dos princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios nos vários momentos de jogo em função do “jogar” que se pretende desenvolver (Silva, 2008). Todo o processo é contextualizado pelo modelo de jogo (Silva, 2008). Ao treinar em especificidade, todos os jogadores vivenciam partes (princípios de jogo) que corporizam um determinado modelo de jogo, reproduzindo-o (Maciel, 2011). Silva (2008) reforça a ideia de que a modelação da especificidade passa pela intervenção do treinador no momento de concretização do exercício para o direcionar para o que pretende contribuindo assim para a qualidade de concretização do mesmo. De acordo com Tamarit (2013), a especificidade só existirá quando a intervenção do treinador também se centrar nas particularidades (individual), pretendendo assim que elas, na sua interação, contribuam para o todo (coletivo). A necessidade de no futebol (Maciel, 2011) se atender à extrema sensibilidade às condições iniciais, implica que todos os aspetos que se relacionam com jogar, com o competir e com o treinar, ou seja, tudo o que envolve o processo sejam devidamente ponderados. Algo que nem sempre sucede, principalmente nos escalões de formação.

Deste modo, a especificidade, permite que ao longo de todo o processo os jogadores se preparem para competir e evidenciar uma determinada cultura de jogo, a qual quanto mais assimilada e próxima da perfeição se encontrar, menos vulnerável se revelará face aos problemas que o adversário coloca, e aos efeitos da rotatividade, que serão minimizados (Silva, 2008). Deverá ser

geradora de variabilidade devendo-se treinar em especificidade para compreender e jogar o jogo com transferência para a tomada de decisão, inteligência, criatividade e interpretação do jogo (Ribeiro, 2021).

2.3.8 Liberdade, criatividade e espontaneidade para formar com qualidade

O futebol por si só não é uma ciência, mas sim uma arte, por toda a imprevisibilidade e não repetibilidade que tem na sua expressão (Sousa, 2018). Existem outros aspetos como a aleatoriedade, a imprevisibilidade, e a variabilidade de comportamentos e ações que concorrem para conferir a este grupo de desportos caraterísticas únicas, alicerçadas na inteligência e na capacidade de decisão (Garganta & Oliveira, 1996; Garganta, 2021). O bom "jogar" e os jogadores mais capazes demonstram, ao mesmo tempo, consistência e variabilidade (Tani, 2008; Frade, 2014).

Segundo Campos (2008), para a criatividade se poder manifestar dentro de uma organização, há que criar as condições necessárias para isso. Isto é, a criatividade é prevista e treinada, o que lhe confere uma ordem à qual responde congruentemente com os princípios de jogo estabelecidos, sendo o seu propósito melhorar o jogo (Campos, 2008). Nunca se pode perspetivá-la como um adorno inconsequente desvirtuando-se assim a tal premissa da criatividade específica subjugada hierarquicamente aos interesses coletivos (Campos, 2008). Silva (2008) acrescenta que os princípios são recriados pelos jogadores e equipa e devem ser um acrescento criativo à qualidade do jogo.

Deve-se, portanto, de acordo com Tamarit (2007), privilegiar um futebol com uma certa desordem dentro de uma ordem, ou seja, promover a criatividade dentro de regras chamadas princípios e sub-princípios que formam um modelo de jogo pretendido. Essa criatividade/detalhe será renomeada como sub-sub-princípios do modelo de jogo (Tamarit, 2007). Por esta razão, o erro é uma característica que deve ocorrer na aprendizagem, pois através do erro aperfeiçoam-se as ações, além de guardar na memória ações que se devem realizar e que surgirão na mente em determinadas situações (Tamarit, 2005). Guilherme (2021) corrobora e reforça as ideias anteriores defendendo que a

liberdade dentro da organização potencia a qualidade de desempenho individual, expressa a criatividade e melhora a qualidade de desempenho coletivo.

As decisões são tomadas em ação, pelo que a técnica se configura como fator basilar de sustentação à amplitude de opções decisionais disponíveis ao jogador (Tavares & Casanova, 2017). Portanto, é plausível que todo o jogador deve ser considerado como um decisor, como tendo de escolher e executar rapidamente uma resposta numa determinada situação (Faria & Tavares,1996). O atleta deverá aprender a adaptar convenientemente a sua resposta motora de acordo com as exigências inerentes à mesma (Faria & Tavares,1996). Assim, conforme referem Araújo e Passos (2008), os jogadores criativos, aqueles que integrados na lógica da equipa resolvem autonomamente as situações, são os que mais problemas causam às equipas adversárias (Araújo & Passos, 2008).

Deste modo, torna-se importante conferir maior autonomia ao jogador para gerir o curso do jogo, pois são eles que observam, conjeturam, calculam, escolhem, avaliam, sem que ninguém possa agir por eles (Cano Moreno, 2012). E tudo num contexto cheio de imprevistos, de oscilações repentinas, que os obrigam a se auto-organizarem frequentemente, a serem diferentes a cada vez, a responderem com eficiência, pois não sabem de antemão o que ainda estará por vir no jogo (Cano Moreno, 2012). Se se perpetuar o futebol na uniformidade, mutila-se a capacidade de intervenção dos atletas, separa-os da realidade complexa, impedindo-os de duvidar, de propor, enfim, enriquecer o potencial da organização (Garganta, 2021). Concluindo esta ideia, Garganta (1998) define a inteligência como a capacidade de adaptação a novas situações, isto é, enquanto capacidade de elaborar e operar respostas adequadas aos problemas colocados pelas situações aleatórias e diversificadas que ocorrem no jogo (noção de adaptabilidade). O bom jogador ajusta-se não apenas às situações que vê, mas também àquelas que prevê decidindo em função das probabilidades de evolução do jogo (Garganta, 1998).

Posto isto, e de acordo com Maciel (2011), no treino, a diversidade deve estar presente, não somente através da possibilidade de congregar num jogar indivíduos diferentes, mas também através dos estímulos que são proporcionados aquando da exercitação. Somente deste modo, entende-se ser possível evitar a crescente tendência para a homogeneização, que se tem observado no futebol, e que cada vez mais formata os jovens (Maciel, 2011).

Garganta (2004) reforça que o treino é um processo que visa libertar o jogador da limitação da mera experiência pessoal, mas que simultaneamente a aproveita para ver maximizados os seus efeitos. Treinar não é, portanto, clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projeto coletivo (Garganta, 2004). Assim, o treinador deve procurar criar no terreno os pressupostos para a emergência de um clima tendente à manifestação de comportamentos autónomos e criativos (Faria & Tavares, 1996).

Araújo e Passos (2008) indicam que estes contextos caraterizados pela variabilidade implicam obrigatoriamente que o jogador seja activo, em vez de passivamente esperar estímulos para dar respostas. É importante realçar que influenciar, ou constranger as ações, não é o mesmo que as determinar, ou que as causar (Araújo & Passos, 2008). Constranger as ações indica que há um espaço de ação dentro do qual todas as soluções são possíveis (Araújo & Passos, 2008).

Tendo em contas as ideias apresentadas, e de acordo com Silva (2022), o grande desafio do treinador é otimizar a espontaneidade, tendo a obrigação de que haja um futebol que tenha a ver com as capacidades espontâneas dos jogadores. Uma intervenção determinista que indique de forma fechada o caminho a seguir é castradora e nega a realidade do jogo enquanto sistema dinâmico aberto (Campos, 2008). A dificuldade está na complexidade pois os problemas que o jogo apresenta são de variadíssima ordem e como tal, dotar a equipa de um único tipo de solução afigura-se muito limitador (Campos, 2008).

Esta ideia de “potencial aberto” implica um controlo por parte do treinador com caraterísticas particulares, ou seja, exige-se que se deixe o jogador decidir livremente, mas condicionado a um sentido comum que todos devem partilhar (Campos, 2008). A imprevisibilidade enriquecedora do “jogar” é fornecida por uma aparente desordem que deve, ainda assim, estar sustentada pelo modelo de jogo exigindo uma intervenção amplamente competente por parte do treinador (Campos, 2008). O objetivo não é outro senão responsabilizar o jogador por manifestar permanentemente seus comportamentos predominantes e harmonizá-los com os dos outros visto que a expressividade de uma ideia coletiva e o talento existente em cada jogador devem resultar de uma simbiose natural (Cano Moreno, 2012; Sousa, 2018).

Treinar desta forma exige enorme competência por parte do treinador uma vez que é bem mais complexo descortinar padrões com variabilidade do que optar pelo lado mecanicista (Campos, 2008). Quando se procura uma comunicação mais aberta e menos limitativa, os próprios jogadores podem ainda ir mais longe do que o significado da ideia (Sousa, 2018). Assegurar que existe liberdade de pensamento e criatividade na forma como se expressam é também procurar garantir que os problemas que possam surgir de forma inesperada seja passíveis de ser ultrapassados (Sousa, 2018).

Garganta (2021) salienta que o talento é uma relação dinâmica entre as condicionantes do envolvimento físico e social e os recursos pessoais do praticante. O Homem deverá ter o cuidado de preservar (Maciel, 2011), ou recriar o mais fielmente possível os ambientes naturais em que os jovens se iniciavam no futebol, tendo para tal de entender a diversidade como um elemento fundamental para a expressão qualitativa do fenómeno, assim como para a sua continuidade. Se o futebol renunciar à diversidade, ficará seriamente ameaçado de extinção e da destruição massiva de uma espécie já em extinção, os talentos (Maciel, 2011). O futuro do futebol, tanto de ao nível do rendimento superior como da formação, depende da necessidade de atender à pluralidade que os caraterizam, sob pena de correrm os o risco da homogeneização se acentuar, e com isto, passarmos a viver num mundo e num futebol de espelhos, em que passaremos a observar cada vez mais jogadores, jogos e jogares iguais, o que se constituiria como um empobrecimento enorme para este fenómeno (Maciel, 2011).

CAPÍTULO III

DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3. Desenvolvimento da Prática

3.1 Objetivos

Ao iniciar a época foram definidos os seus objetivos pela equipa técnica, em consonância com a direção. Estes objetivos serviram como orientação e avaliação da nossa atividade. A implementação de objetivos a curto, médio ou longo prazo motivaram os jogadores para o cumprimento dos mesmos.

Os objetivos de competição e formação, apesar de visarem áreas diferentes, estavam interligados, porque para além de formar era importante que o fizéssemos a vencer. Não só porque ajudava os jogadores a perceberem que a sua evolução os conduzia a resultados práticos, mas também porque o clube pretendia ser uma referência a nível nacional e internacional e para tal, devia-se realizar todo este trajeto vencendo. Não se pretendia descurar um em detrimento de outro, mas sim conciliá-los.

3.1.1 Objetivos de competição

Os objetivos desportivos estavam mais focalizados na performance e no resultado, sendo a maioria deles coletivos, mas nunca descartando os individuais.

A nível coletivo, para a 1ª fase, pretendeu-se:

- Atingir a manutenção no Campeonato Nacional Sub-15;
- Lutar pelo acesso à 2ª fase do Campeonato Nacional Sub-15;
- Alcançar o maior número possível de pontos durante a prova;
- Ser competitivo em todos os jogos disputados.

A nível individual pretendeu-se:

- Convocatória para torneios e/ou estágios de preparação da seleção distrital.

A nível coletivo, para a 2ª fase, pretendeu-se:

- Atingir a manutenção no Campeonato Nacional Sub-15;

- Vencer a 2ª fase – Fase de Manutenção;
- Alcançar o maior número possível de pontos durante a prova;
- Ser competitivo em todos os jogos disputados.

A nível individual pretendeu-se:

- Convocatória para torneios e/ou estágios de preparação da seleção distrital.

3.1.2 Objetivos de formação

Os objetivos formativos estavam mais centralizados na evolução e no desenvolvimento dos jogadores, enquanto futebolistas e enquanto pessoas.

Deste modo, definiram-se os seguintes objetivos:

- Evoluir todos os jogadores do plantel de forma holística (componentes psicológica, tática, técnica e física).

De forma mais concreta, pretendeu-se, ao nível psicológico, formar atletas com espírito “Gverreiro”. O jogador devia revelar caraterísticas como superação, capacidade de enfrentar todos os desafios que lhe são colocados, dever ser capaz de ajudar, assumir todas as suas responsabilidades e liderar. Estas caraterísticas serão adquiridas através da competitividade (quer em treino, quer em jogo), de um forte espírito de equipa, da união, cooperação, solidariedade, do compromisso contínuo por parte do jogador com o que lhe é solicitado, da sua responsabilidade, rigor e empenho. O respeito, a integridade, honestidade deviam estar sempre presentes. Pretendeu-se incrementar a autoconfiança e autocontrolo dos jogadores e assim, transmitir a todos a paixão pelo jogo e o gosto por vencer.

Ao nível tático, as prioridades, nesta faixa etária, passaram por dotar o jogador de uma melhor e mais profunda compreensão e entendimento de jogo, incrementando a sua capacidade de leitura de jogo. De forma a atingi-lo pretendeu-se direcionar a sua atenção e atuação em função do espaço, do tempo, da bola, dos colegas de equipa, do(s) adversário(s), e da(s) baliza(s) em todos os momentos do jogo. Para isso criaram-se ambientes que permitiram liberdade e criatividade e que estimulavam a tomada de decisão.

Ao nível técnico procurou-se que existisse melhoria (na ótica de um aumento de eficácia e eficiência) dos gestos técnicos específicos de uma forma contextualizada, ou seja, associados às suas funções mais frequentes na equipa. Em simultâneo, procurou-se criar e desenvolver jogadores mais capazes, mais criativos e mais confiantes, que tivessem a capacidade de correr riscos, que decidissem cada vez melhor, sempre respeitando a sua individualidade. Pretendeu-se que os jogadores fossem variáveis (apresentando e sendo capazes de adotar várias soluções para o mesmo problema), sendo igualmente eficazes nas suas ações.

Ainda ao nível físico, na presente faixa etária em que os jogadores se encontravam, procurou-se tornar os nossos jogadores mais fortes, mais capazes de lidar com o contacto físico, com maior capacidade de impulsão, mais resistentes e incrementar a sua velocidade máxima de deslocamento e reação. Para o desenvolvimento de todos os aspetos descritos, o foco esteve essencialmente em exercícios de técnica de corrida e de trabalho de coordenação motora geral. Deviam ainda serem capazes de dar resposta a um jogo completo no seu escalão etário e acima dele.

- Vencer.

O maior número de vezes possível, em todas as situações e em todos os tipos de competição. Sempre que não se vencesse, fazer de tudo o que estivesse ao alcance para o conseguir. Vencer não apenas no sentido do resultado, mas também no sentido do resultado. Constante procura pela superação individual, guiando a uma superação coletiva, superação em relação ao opositor. Pretendia-se uma contínua disponibilidade para a melhoria (perceção do erro, como o resolver e resolvê-lo efetivamente). Exigiu-se um compromisso total em todos os momentos de jogo, assim como um compromisso permanente com o golo.

O desenvolvimento individual dos jogadores potenciou o rendimento coletivo da equipa e por sua vez, deixou-nos mais perto de atingir os objetivos de performance.

3.2 Conceção de jogo – O nosso modelo de jogo

De acordo com a identidade do clube e em consonância com as ideias do treinador, na construção do seu modelo de jogo, o treinador considerou aspetos como:

- Desenvolver jogadores que entendam o seu papel dentro da equipa (individualidade em prol do coletivo);
- Ideia de jogo que maximize os pontos fortes e a competitividade de cada jogador;
- Reagir de forma rápida e positiva durante as transições do jogo;
- Praticar pressão coletiva estratégica e organizada;
- Criar largura no ataque final;
- Reconhecer, criar e explorar vantagens numéricas, posicionais, cinéticas e socio afetivas;
- Criar uma forte mentalidade coletiva onde todos os jogadores estão dispostos a trabalhar no limite e a defender os interesses da equipa;
- Usar a posse para criar oportunidades de golo e controlar o jogo;
- Fazer uso eficiente do espaço.

Pretendia-se, através da capacidade de antecipação e de análise de jogo e através de uma grande variedade de ideias e soluções com o foco de chegar à baliza adversária, que se controlasse totalmente o jogo (em todos os momentos), preferencialmente através da posse de bola.

3.2.1 Estrutura Tática Preferencial

A estrutura tática utilizada foi variando ao longo da época devido a vários fatores, sendo que a individualidade dos jogadores e a forma como poderíamos aproveitar e maximizar as suas qualidades em prol do coletivo foi um dos fatores determinantes para assentarmos sob um 1x5x3x2, como representado na Figura 13.

Esta estrutura fixou-se como a mais utilizada após termos iniciado a época num 1x4x4x2 e após termos experimentado uma estrutura semelhante à apresentada, um 1x5x2x3. De acordo com as reflexões realizadas pela equipa

técnica, decidiu-se optar por uma estrutura com três defesas centrais, porque era uma posição do plantel em que dispúnhamos de alguma profundidade e muita qualidade (tanto ao nível de rendimento como de potencial). Sendo os nossos defesas laterais, ou alas, jogadores muito inteligentes, com preponderância ofensiva e com uma capacidade física para percorrer o corredor durante todo o jogo, também se adaptaram de forma fácil e gradual.

No meio-campo decidiu-se jogar com um médio mais recuado e com dois médios interiores, de preferência, pois tendo em conta as caraterísticas dos nossos médios foi a opção que nos pareceu mais lógica. Isto porque a maioria dos nossos médios eram de um registo mais associativo, muito fortes nas ligações curtas e médias e com pouca abrangência e algumas dificuldades ao nível da capacidade física (especialmente tendo em conta o contexto no qual estávamos inseridos e os adversários que defrontávamos) para assegurarem um meio campo apenas a dois jogadores. O médio defensivo faz sentido a partir do momento em que não só é uma posição para a qual temos alguma profundidade no plantel, como também do ponto de vista do equilíbrio da equipa. Auxilia a linha de três defesas centrais a construir, auxilia a linha defensiva a defender, assim como os dois médios que se encontram à sua frente.

Esta estrutura ainda conta com dois avançados, que tanto podem ocupar uma posição mais central como cair no corredor, ocupando zonas mais exteriores. Este deviam realizar movimentos antagónicos, compreender e identificar os espaços a explorar fazendo com que evoluíssem, tornando-se bastante completos nesta posição.

Por esta razões esta estrutura foi a mais utilizada durante a época e em nada influenciou os princípios de jogo caraterísticos do modelo de jogo e ideia de jogo concebidos pelo treinador. Quanto muito, podiam alterar-se, de forma ligeira, os posicionamentos relativamente às outras estruturas, mas os macro princípios serão contemplados de igual forma.



Figura 13 - Estrutura tática preferencial. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

3.2.2 Organização Ofensiva

- **<u>1.º sub-momento: saída em construção desde o GR</u>**



Figura 14 – Posicionamento base no 1.º sub-momento: saída em construção desde o GR. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- <u>Princípio de jogo: saída a construir curto desde o GR em segurança.</u>

  - Centrais laterais (n.º 3/5) abertos entre a pequena e a grande área;

  - O defesa central do meio (n.º 4) escolhe um lado dentro da meia-lua. O médio defensivo (n.º 6) ajusta do lado oposto. Os médios interiores (n.º 8/10) ajustam para ser solução por dentro;

- Alas (n.º 2/11) a conferir largura máxima e a serem referência para passe longo;

- Avançados ajustam (n.º 7/9) para saída longa por dentro ou por fora (ajuste mediante os espaços que os médios preencham);

- Criação de espaço pela permuta posicional (arrastamento com desmarcação e interpretação de espaços de forma autónoma);

- Saída por quem fica livre (interpretação do nível de risco/segurança).

- **<u>2.º sub-momento: criação de espaços</u>**



Figura 15 - Posicionamento base no 2.º sub-momento: criação de espaços. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- <u>Princípio de jogo: equilíbrio em organização ofensiva.</u>

- Ter sempre 3 jogadores por trás que sejam solução para reciclar (defesas centrais) + ajuda perto do (médio defensivo e médio interior do lado da bola);

- Defesa central lateral do lado contrário à bola fecha por dentro e em linha diferente para dar solução;

- Ala do lado da bola conferindo largura máxima e o mais profundo possível (mostrando linha de passe ao portador), baixando se necessário. Por sua vez, o ala do lado contrário à bola deve estar atento antecipando possível perda de bola e conferindo largura permitindo uma variação do centro de jogo (VCJ);

- Médio interior do lado da bola cresce à profundidade sem tapar o avançado por dentro. O médio interior do lado contrário posiciona-se à frente e em diagonal relativamente ao médio defensivo;

- Avançado do lado da bola em espaço entre linhas e pronto para atacar profundidade (se possível). O avançado do lado contrário em diagonal e em espaço entre linhas;

- No caso de um dos defesas centrais se inserir em condução ou desmarcação para a frente, o médio defensivo equilibra a linha defensiva;

- No caso do médio defensivo se inserir em condução ou desmarcação para a frente, um dos interiores garante equilíbrio;

- Os avançados devem estar prontos para receber no espaço central entre linhas e atacar profundidade (contramovimento coletivo).



Figura 16 - Posicionamento base no 2.º sub-momento: criação de espaços (bola livre). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- <u>Princípio de jogo: bola livre, "equipa grande" conferindo espaço à profundidade e em largura.</u>

- Equipa "grande" em profundidade conferida pelos avançados, apoio pelos médios interiores, largura pelos alas, suporte pelo médio defensivo e segurança pelos centrais;

- Avançados prontos a ser apoios frontais;

- Avançados ou médios interiores prontos para diagonal exterior (apoio em profundidade à largura);

- Alas prontos para dar largura nos corredores laterais;

- Defesas centrais em linhas diferentes;

- Cada um no seu espaço, evitando a sobreposição e assim criando várias linhas de passe;

- Longe dos adversários e do portador da bola (preferência pela profundidade);

- Formação de triângulos e losangos em torno do portador da bola para continuar neste momento ou progredir para 3º sub-momento (entrada nos espaços).



Figura 17 - Posicionamento base no 2.º sub-momento: criação de espaços (bola apertada). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- <u>Princípio de jogo: bola apertada (adversário perto), equipa próxima garantindo mais soluções curtas, mas continuando a garantir espaço à profundidade e em largura.</u>

- Ajuda perto a ver tudo. O central do meio aproxima, os alas baixam, médio defensivo e médio interiores do lado da bola prontos para contra-pressing, avançados a baixar para ajudar, assim como o interior do lado contrário. As ajudas perto devem estar prontas para fazer tabela, se houver espaço nas costas do adversário para receber a bola e devem estar alerta para ver antes e receber orientado para o espaço livre. Todos devem estar prontos para fazer parede, caso nenhuma das anteriores resulte servindo para ajudar a fintar, criando duvida no adversário. Toda a equipa deve estar pronta para reagir à perda.

- Princípio de jogo: atrair/aglomerar adversários e aproveitar espaço livre.

- Usar a bola para o fazer quer através da condução, finta, engano, fingir e paredes procuramos atrair e aglomerar adversários;

- Alcançar espaço livre com condução, passe, pontes, tabelas;

- Procura de Homem/espaço livre;

- Usar jogo exterior para criação de espaço interior;

- Usar jogo interior para criação de espaço exterior;

- "Meiinhos"- Formação de triângulos e losangos dinâmicos. Criar lado cheio para ir para lado vazio (VCJ).

- Princípio de jogo: enganar com a desmarcação.

- Desmarcação em profundidade (atacar espaço à frente);

- Desmarcação lateral (fora-dentro/dentro-fora);

- Desmarcação em apoio (perto/baixar);

- Ver bola pronta;

- Timing da desmarcação;

- Aproveitar desmarcações dos colegas, evitar sobreposição de jogadores no ataque ao espaço. O jogador mais profundo dá apoio perto para arrastamento e criação de espaço em profundidade. Por sua vez, os jogadores que conferem largura saltam para dentro para aproveitar esse espaço interior, ou criar espaço exterior para posterior aproveitamento.

- Princípio de jogo: reciclar a posse de forma a voltar a criar espaços.

  - Circulando por trás através dos apoios ou do GR regressando ao 1º sub-momento.

- **3.º sub-momento: entrada nos espaços**



Figura 18 - Posicionamento base no 3.º sub-momento: entrada nos espaços. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Princípio de jogo: entrada nos espaços para finalizar ocupando-os forma equilibrada.

- Identificação dos espaços. Preferência por aproveitar espaços mais próximos da baliza (no corredor central e em profundidade). Caso não seja possível deve haver desmarcações com o objetivo de continuar a criar espaço de forma a ser aproveitado para jogar em apoio. Os jogadores devem ser capazes de ver todas as opções, de vê-las antes de receber a bola relacionando-se permanentemente com o espaço e com o colega;

- Pedir bola tendo o golo como objetivo. Entrada no espaço, passe em apoio ou para o espaço, entrada da bola por portas (espaço entre dois jogadores) e janelas (espaço entre dois jogadores – passe por alto);

- Equilíbrio para reciclar a posse de bola garantindo, através dos posicionamentos, coberturas ofensivas e equilíbrio na zona central regressando, se necessário, ao 2.º sub-momento.

- Princípio de jogo: permutas posicionais

- Garantir permutas posicionais evitando a sobreposição de jogadores nos mesmos espaços garatindo o maior número possível de diferentes linhas de passe;

- Manter equilíbrio ofensivo;

- Assegurar largura máxima conferida pelos alas;

- Assegurar profundidade máxima pelos avançados.



Figura 19 - Posicionamento base no 3.º sub-momento: entrada nos espaços para finalizar (situação de cruzamento). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Princípio de jogo: procura constante de ameaças à baliza adversária.

- Bola pronta para cruzamento por parte dos alas;

- Médio do lado da bola assegura ataque à profundidade para linha de passe mais à frente;

- O avançado do lado da bola ataca a zona do 1.º poste;

- O avançado do lado contrário ataca a zona central da área (zona do pontapé de penálti);

- Ala do lado contrário assegura preenchimento da zona do 2.º poste;

- Médio interior do lado contrário à bola deve estar mais crescido aproximando-se para segunda bola (à entrada da área);

- Médio defensivo dá cobertura ao médio interior do lado da bola e ajuda ao centrais;

- Centrais asseguram equilíbrio e marcação de possíveis referências para transição do adversário.

4.º sub-momento: finalização

- Princípio de jogo: finalizar as jogadas.

- Finalizar as jogadas evitando conceder transições defesa-ataque ao adversário. Os jogadores devem ter a capacidade de identificar o espaço livre para atacar e finalizar, devem ser proativos e querer a bola (estando bem posicionados e comunicando constantemente). Devem ter atenção ao timing de entrada nas zonas de finalização e devem atacar a bola de forma ambiciosa, antecipando a posição relativamente ao adversário;

- Criar situações e vantagem para finalizar ao arrastar adversários, ao simular, fingir, enganar, fintar, retirar adversários do caminho;

- O objetivo principal de construir e criar passa por finalizar essas mesmas jogadas. É necessária sensibilidade em relação ao timing da finalização, sendo que se deve procurar rematar e, se possível, criar condições para ”passar” para os cantos da baliza. Depois de finalizar cada jogada deve-se reciclar a posição reorganizando;

- É importante que os jogadores estejam sempre atentos e predispostos para uma possível recarga após a finalização.

3.2.3 Transição Defensiva

- <u>Princípio de jogo: reação forte e rápida à perda da bola.</u>

  - Não permitir ser ultrapassados;

  - Não permitir aproveitamento da profundidade;

  - Tentativa de recuperar imediatamente a bola após a perda;

  - Bola sempre tapada pelo jogador mais próximo evitando a progressão da mesma;

  - Outro jogador deve assegurar sempre cobertura ao que tapa a bola;

  - Retardar a transição ofensiva do adversário, obrigado a jogar para trás ou para o exterior;

  - “Campo pequeno”, concentrando os jogadores e fechando espaços interiores;

  - Acompanhar e controlar sempre as desmarcações do adversário em profundidade (especialmente para a linha defensiva).

3.2.4 Organização Defensiva



Figura 20 - Estrutura tática preferencial (organização defensiva). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- **<u>1.º sub-momento: fecho de espaços</u>**



Figura 21 - Posicionamento base no 1.º sub-momento: fecho de espaços. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- <u>Princípio de jogo: fazer "campo pequeno" tornando o bloco compacto.</u>

- Fazê-lo através do fecho de linhas em profundidade e do espaço interior (especialmente na última linha defensiva constituída pelos três centrais e pelo médio defensivo que muitas vezes encaixa na linha dos defesas centrais);

- Formação de um bloco defensivo médio/alto. A última linha defensiva posiciona-se a meio do meio campo defensivo. A linha mais avançada posiciona-se muito perto da linha defensiva adversária. Assegura-se a criação de linhas de

cobertura. Na 1.ª linha de pressão (avançados) verifica-se uma cobertura interior, utilizando como ponto de referência o médio mais próximo da linha defensiva. A 2.ª linha de pressão deve garantir o fecho de espaços entre as linhas intermédia e avançada do adversário. A 3.ª linha de pressão guarda a equipa e preserva o seu equilíbrio preocupando-se com a defesa do espaço existente à profundidade. O GR encontra-se a guardar o espaço nas costas da defesa estando pronto, a antecipar.

- **<u>2.º sub-momento: criação da zona de pressão</u>**



Figura 22 - Posicionamento base no 2.º sub-momento: criação da zona de pressão. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- <u>Princípio de jogo: condicionar o portador da bola (definição da zona de pressão).</u>

- A 1.ª linha de pressão fecha espaço interior e obriga o portador da bola a procurar a linha de passe livre correspondente ao defesa central. Após a entrada da bola no defesa central que a equipa definiu, o avançado do seu lado encurrala de dentro, obrigando a jogar por fora. A nossa linha intermédia aproxima dos jogadores mais próximos (médios adversários) e ficam alerta a antecipar o passe, tentando a recuperação da bola. Se não conseguem antecipar e roubar obrigam a voltar para trás, cortando a profundidade e a progressão para a baliza. Novamente, a bola deve encontrar-se sempre tapada pelo homem mais próximo dela (princípio da contenção);

- Controlar desmarcações do adversário em profundidade sempre (sub-princípio para a linha defensiva);

- Reciclar pressing em caso de variação do centro de jogo reorganizando para o 1.º sub-momento ou 2.º sub-momento;

- Identificação de indicadores de pressão. É indicador interno o instante em que a equipa se encontra bem organizada para o momento. São indicadores externos os maus passes/más receções, jogadores adversários de costas para o jogo, previsibilidade/antecipação, passe em profundidade, segundas bolas e bola no interior da nossa estrutura defensiva;

- Reação aos indicadores de pressão com a aproximação da 2.ª linha de cobertura para fechar a zona da bola (com maiores índices de agressividade).

- **3.º sub-momento: recuperação da bola**

- Princípio de jogo: ganhar a disputa e recuperar a posse de bola.

- Jogadores fortes (e psicologicamente), agressivos e inteligentes vencendo as disputas de bola e garantindo que a bola fica em nosso poder.

- **Posicionamento defensivo (situação de cruzamento)**



Figura 23 - Posicionamento defensivo (situação de cruzamento). Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Ala do lado da bola a tapar a bola;

- Médio defensivo na cobertura ao ala, no caso de ser batido;

- Avançado do lado da bola dá cobertura e previne possível ligação interior;

- Médio interior do lado da bola posicionado na 2.ª linha;

- Defesas centrais posicionados na primeira linha, com o central do meio na marcação à referência adversária;

- Ala e médio interior do lado contrário previnem possível 2.ª bola;

- Avançado alerta para 2.ª bola e possível transição.

3.2.5 Transição Ofensiva



Figura 24 - Posicionamento base prevenindo transição defensiva. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- <u>Princípio de jogo: retirar a bola da zona de pressão em segurança.</u>

- Saída, sempre que possível, para 3.º e 4.º sub-momento da Organização Ofensiva assegurando o ataque à profundidade, reconhecendo o espaço criado e aproveitando os desequilíbrios causados no adversário;

- Saída para 2.º sub-momento da Organização Ofensiva no caso de insucesso ou impossibilidade. Reposição de "campo grande" (princípio do espaço) verificando-se a abertura da equipa em largura e a saída por trás em segurança;

- Saída para 1.º sub-momento da Organização Ofensiva no caso de insucesso das restante, saindo a construir pelo GR.

3.2.6 Esquemas Táticos

3.2.6.1 Esquemas Táticos Ofensivos

- Princípio de jogo: disputar a bola de forma agressiva, procurando finalizar todas as jogadas.

Canto Ofensivo

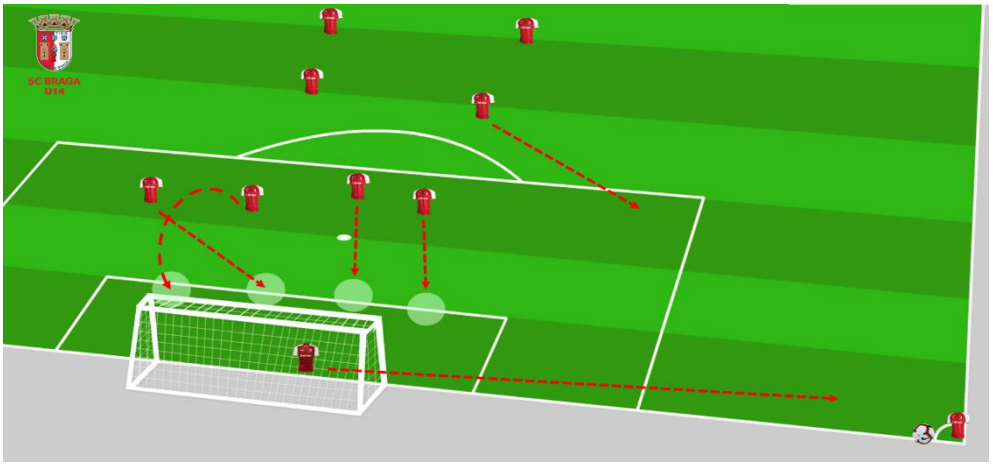


Figura 25 – Posicionamento canto ofensivo 1. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Quatro jogadores aparecem em zonas diferentes, no caso da bola batida, para atacar a bola pelo ar. O terceiro e o quarto jogador dessa linha de ataque fazem movimentos de atração e arrasto dos defesas adversários e alternam a zona a atacar. Procura-se que estes quatro jogadores sejam fortes no jogo aéreo, tenham estatura média/alta e uma boa capacidade de impulsão e antecipação. Os jogadores mais fortes no jogo aéreo ocupavam, geralmente, as últimas duas posições dentro da área;

- No caso de haver espaço para e, se os jogadores entenderem que é uma opção mais vantajosa, podem bater o canto de forma “curta”, ou seja, apoiada partindo para uma diferente finalização da jogada ou desorganizando a linha defensiva adversária;

- Um jogador encontra-se posicionado na zona do GR e faz movimento a partir dessa posição em direção ao jogador que bate o canto para arrastamento de defesas adversários. (1.ª possibilidade de canto curto);

- Possibilidade de um jogador (mais próximo do lado do canto) que se encontra à entrada da área chegar perto para canto curto (2.ª possibilidade de canto curto);

- Dois a três jogadores por trás para dar equilíbrio à equipa e impossibilitar a transição adversária. Normalmente optou-se por deixar apenas dois jogadores velozes, de estatura mais baixa ou com maiores dificuldades no jogo aéreo, importantes para a transição defensiva. No caso de o adversário colocar mais do que um jogador mais adiantado recuava o número de jogadores necessários para que fosse garantida a superioridade numérica.

Canto Ofensivo (Alternativo)

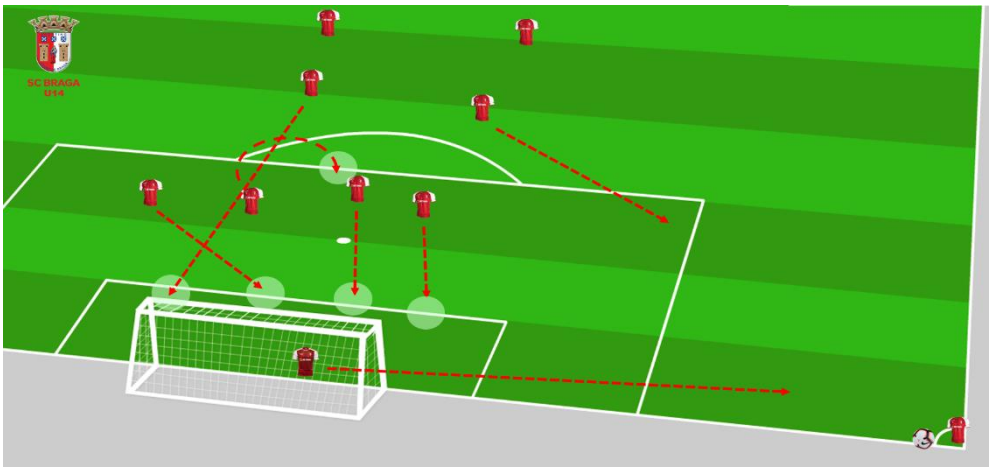


Figura 26 – Posicionamento canto ofensivo 2. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Os jogadores também tinham a possibilidade de optar por um pontapé de canto ligeiramente diferente;

- Os posicionamentos base mantêm-se iguais para que o nível de imprevisibilidade seja mais elevado;

- Quatro jogadores na área e dois à entrada da área com uma ligeira diferença relativamente às movimentações. A troca passa pelo terceiro homem da linha de ataque (que fica à entrada da área arrastando o seu possível marcador direto) e por um dos homens posicionados à entrada da área (que ataca a zona do 2.º poste vindo de trás e, esperava-se, sem marcação);

- Saíam os mesmos jogadores em apoio para possibilidade de canto curto.

Livre Lateral

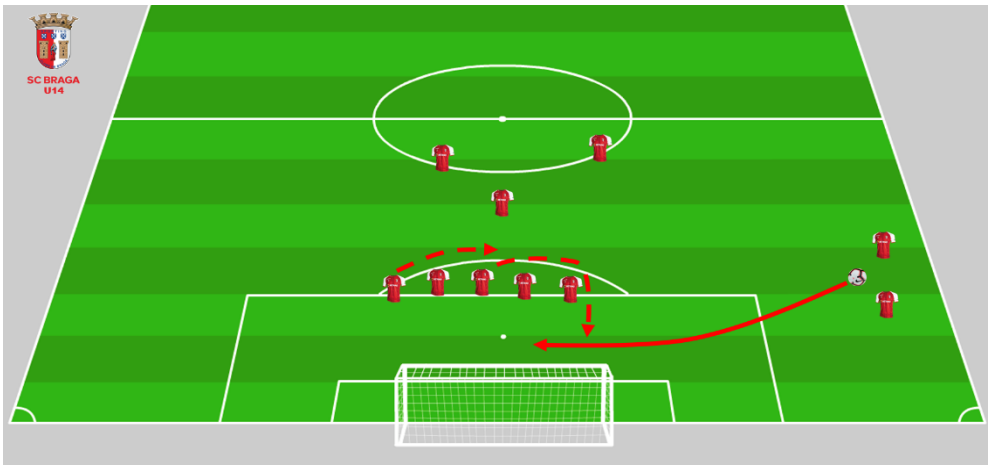


Figura 27 – Posicionamento livre lateral ofensivo. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Possibilidade de livre batido com pé aberto ou fechado. Presença de um jogador com pé esquerdo e outro com pé direito dominante causando incerteza ao adversário;

- Possibilidade de toque curto delegando a interpretação de cada jogada aos responsáveis pela marcação do livre. Pode ser feita uma tabela, um passe para a entrada da área, ou qualquer outra combinação;

- Cinco jogadores posicionados à entrada da área prontos para aparecer a finalizar em zonas diferentes, no sentido da bola batida, atacando a bola pelo ar. Todos atacam a zona onde se encontram à exceção do terceiro jogador que realiza um movimento de ataque à zona do 1.º poste. Normalmente, este jogador seria alguém dotado de uma grande capacidade de antecipação e de finalização. O último jogador da linha era, normalmente, um jogador mais baixo e com um nível técnico elevado. Isto porque realizava um movimento do 2.º poste para a entrada de área para se libertar da marcação e receber um passe rasteiro para picar por cima da defesa adversário representando outra possibilidade de toque curto;

- Pelo menos dois jogadores velozes por trás para dar equilíbrio à equipa e impossibilitar a possibilidade de transição.

3.2.6.2 Esquemas Táticos Defensivos

Canto Direto

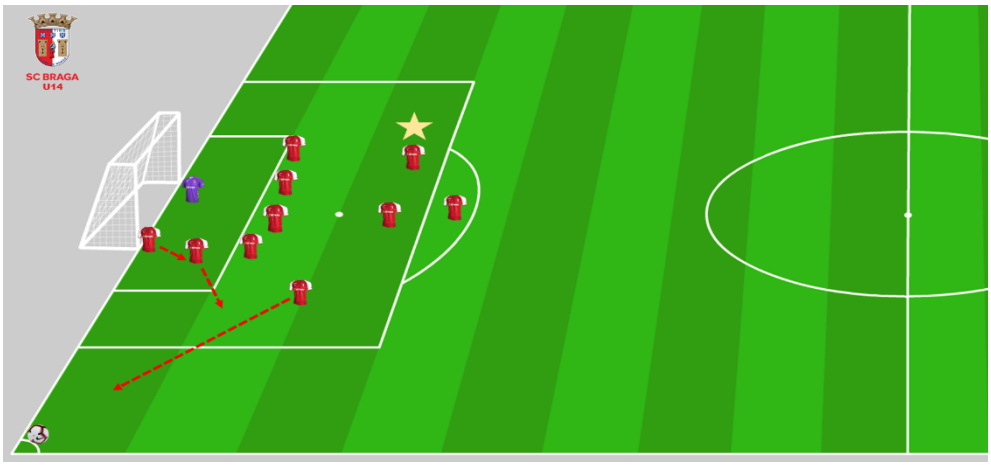


Figura 28 – Posicionamento canto defensivo direto. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Dois jogadores atentos para a possibilidade de canto curto pressionando, se necessário;

- Um jogador posicionado no 1.º poste, que no caso de canto curto, transita para a zona entre o GR e a 1.ª linha de jogadores;

- Marcação zonal dos jogadores posicionados dentro de área, à exceção de um (identificado com o símbolo da “estrela” na figura) que é responsável pela marcação individual da principal referência do adversário. Optava-se por um jogador mais baixo, mas agressivo estorvando a ação ao adversário e impedindo que ganhasse vantagem aos jogadores mais fortes no jogo aéreo;

- Um jogador à frente da marca de pontapé de penálti para cruzamentos mais abertos;

- Um jogador fora da área pronto para a transição ofensiva. Normalmente de estatura mais baixa e veloz, com sentido de baliza.

Livre Lateral (próximo da baliza)

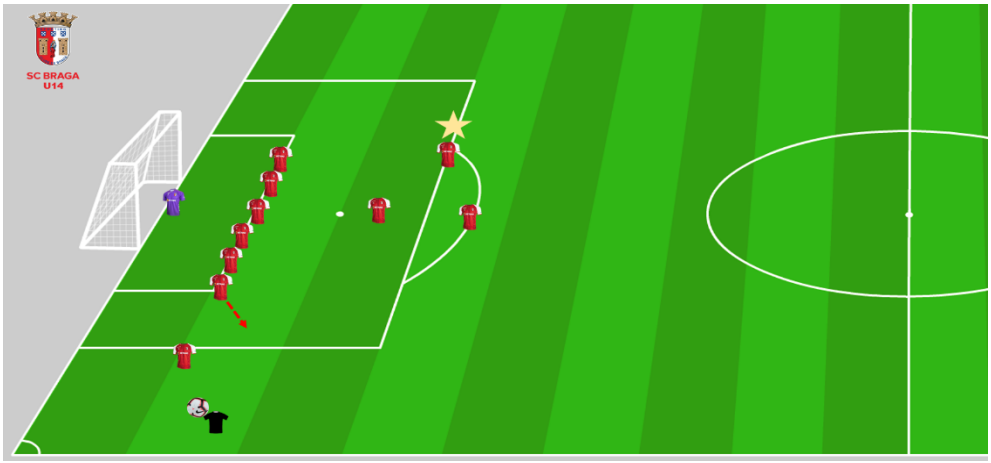


Figura 29 – Posicionamento livre lateral defensivo 1. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Um a dois jogadores na barreira, consoante a decisão do GR;

- Seis jogadores alinhados, dentro da área, em marcação zonal;

- Um jogador (identificado com o símbolo da “estrela” na figura) que é responsável pela marcação individual da principal referência do adversário. Optava-se por um jogador mais baixo, mas agressivo estorvando a ação ao adversário e impedindo que ganhasse vantagem aos jogadores mais fortes no jogo aéreo;

- Um jogador à frente da marca de pontapé de penálti para cruzamentos mais abertos;

- O primeiro jogador da linha de seis anulando a possibilidade de saída curta e entrada à frente do homem da barreira;

- Um jogador fora da área pronto para a transição ofensiva. Normalmente de estatura mais baixa e veloz, com sentido de baliza.

Livre lateral (longe da baliza)

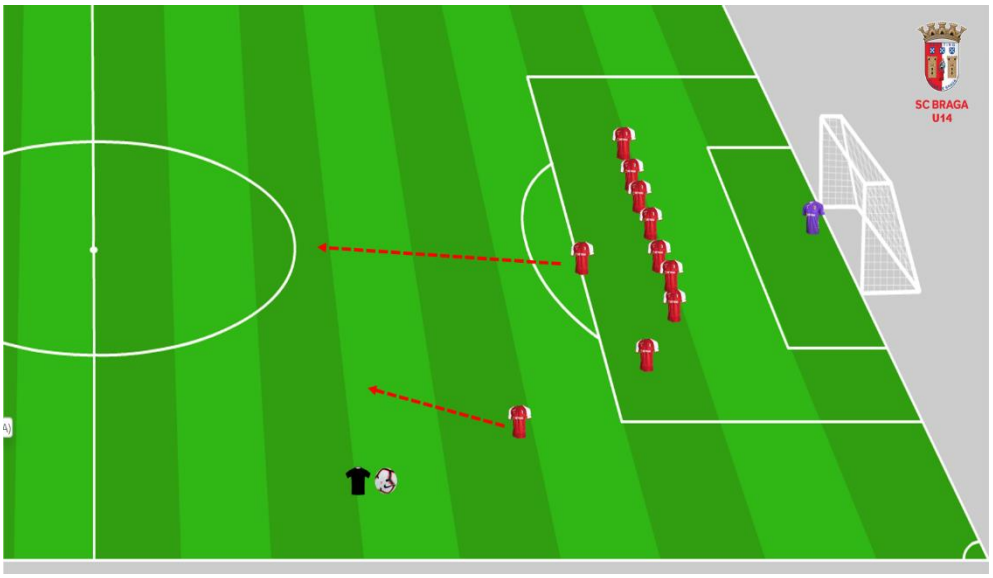


Figura 30 – Posicionamento livre lateral defensivo 2. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

- Um a dois jogadores na barreira consoante a decisão do GR;

- Um jogador posicionado à frente da marca do pontapé de penálti pronto para a transição ofensiva. Normalmente veloz e com sentido de baliza;

- Um jogador no espaço entre a barreira e a linha de jogadores de forma a intercetar bolas nesse mesmo espaço;

- Linha formada por sete jogadores, alinhada pela barreira defensiva, marcando à zona;

- Identificador para começar a retirar profundidade passava pelo instante em que o adversário colocava o pé de apoio, antes de bater o livre. A linha defensiva deve ser rigorosa e fazê-lo em simultâneo;

- Devem-se acompanhar as desmarcações a todo o momento e comunicar para aumentar a eficácia defensiva e a probabilidade de sucesso;

- O espaço nas costas da defesa deve ser dividido pela linha de jogadores dentro da área e pelo GR.

3.3 Processo de Treino

Para melhor compreender de que forma as ideias e princípios supramencionados foram compreendidos, trabalhados e adotados pela equipa, é essencial descrever como foi desenvolvida e estimulada a familiarização com o modelo de jogo ao longo da época desportiva. A estrutura do processo de treino e operacionalização do modelo do jogo utilizada pela equipa técnica guiou-se pelos princípios metodológicos da Periodização Tática.

O trabalho realizado em cada morfociclo e os respetivos conteúdos abordados foram guiados por diversos fatores. Entre eles, o estado da performance atual (desde a individual à coletiva), onde era aferido pela equipa técnica o rendimento da equipa face à compreensão que os jogadores apresentavam relativamente ao modelo de jogo e aquilo que perspetivávamos. Ou seja, o estado em que a equipa se encontrava ao nível aquisitivo do modelo de jogo adotado. Além disso, procurou-se perceber o que precisava de ser trabalhado em função do rendimento (naquele instante) dos jogadores e da equipa, sempre de acordo com os princípios de jogo e com os comportamentos compreendidos pelo modelo de jogo.

Era considerado o desempenho do(s) último(s) jogo(s), sendo a aquisição dos princípios um processo longo e contínuo, podendo existir retrocessos que procurávamos que fossem rapidamente corrigidos. Tendo em conta os acontecimentos do jogo anterior, as dificuldades demonstradas, independentemente da escala do aspeto a desenvolver, seja mais macro, mais micro, mais individual, mais coletiva, procuravam-se melhorar no morfociclo seguinte.

Era também considerado o jogo seguinte, tanto em relação à nossa ação como por exemplo os espaços a explorar, quais comportamentos devem ser privilegiados, promovidos, de que forma podíamos minimizar as maiores dificuldades. Como também em relação às caraterísticas principais do adversário direcionando alguns dos comportamentos e ações da equipa em função dos pontos mais fracos e mais fortes do adversário. Graças à observação e análise do adversário seguinte pelo analista e pela equipa técnica, tornava-se possível identificar alguns padrões. Dessa forma, atendendo aos pontos fortes e pontos a explorar do adversário, seriam destacados determinados princípios do nosso

modelo de jogo que nos permitissem solucionar os problemas que nos poderiam colocar e para que conseguíssemos tirar o máximo partido das suas debilidades.

Com o processo de treino apresentado pretende-se que os jogadores adotem padrões, rotinas, fundamentadas no modelo de jogo, construindo uma linguagem própria. Linguagem essa que é complexa atendendo à variedade de princípios e comportamentos almejados. Para isso, os treinos eram constituídos por exercícios específicos transmitindo os princípios pretendidos aos jogadores, de forma clara e prática. Para esse efeito, em treino, recorreu-se sempre a situações semelhantes ao jogo e, sempre que seja possível, integrada em situação de jogo.

Foram definidos como tópicos fundamentais para o planeamento das unidades de treino:

- Realizar sessões de treino de alta intensidade e holísticas (ao nível das capacidades dos jogadores);
- Utilização de exercícios específicos desde o 1.º dia;
- A dimensão tática entendida como a organização da forma de jogar do treinador, nos vários momentos do jogo, é a componente orientadora de todas as outras dimensões (técnica, física e psicológica);
- A preparação física deve existir, mas não deve ser trabalhada individualmente, pois a base é o jogo;
- Todas as dimensões devem estar em permanente e constante relação com o modelo de jogo e respetivos princípios;
- Treinar para lidar com a incerteza e com a variabilidade das situações, em vez de se treinar para a mecanização, fomentado a criatividade e estimulando a capacidade de adaptação do jogador;
- Dinamizar exercícios que permitam que, na busca da solução para cada problema, o jogador desenvolva a sua capacidade de interpretar e de inventar soluções;
- Todo o trabalho é realizado em intensidade máxima relativa.

Durante toda a época, aquando do planeamento de cada semana de trabalho, sempre tivemos em conta e comparamos aquilo que outrora estivemos, como estávamos e como pretendíamos estar.

3.3.1 Morfociclo Padrão

De modo a resolver o que foi descrito anteriormente, torna-se fundamental perceber de que modo era elaborada, estruturada e organizada cada semana de treino, bem como detalhar a operacionalização da mesma. O morfociclo padrão é apresentado na Figura 31. Os jogos oficiais foram disputados ao domingo de cada semana e esta era a forma como organizávamos cada morfociclo.



Figura 31 - Morfociclo padrão. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

A semana de treinos iniciava-se à terça-feira, e treinávamos também à quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira. Folgando e recuperando de forma passiva no sábado para competir no domingo, voltando a folgar e a recuperar de forma passiva à segunda-feira. Este planeamento semanal estava, contudo, sujeito a algumas alterações devido a dois principais fatores. Um deles a alteração do dia dos jogos em casa para o sábado a partir de um determinado momento da época. Assim, existiam morfociclos de domingo a domingo, outros de domingo a sábado, de sábado a domingo e de sábado a sábado estando sempre sujeitos a ligeiros ajustes e alterações. O outro fator, já numa fase mais avançada da época, prendeu-se com os treinos e jogos da seleção distrital, onde vários jogadores do nosso plantel marcaram presença. Essas alterações prenderam-se, sobretudo, em relação às sub-dinâmicas de esforço respetivas de cada dia,

visto que os dias dos treinos foram sempre os apresentados acima e permaneceram inalterados.

3.3.2 Operacionalização do Morfociclo

3.3.2.1 Terça-Feira (Recuperação Ativa)

No período da manhã era realizada, em conjunto por todos os elementos da equipa técnica, a análise da própria equipa no jogo anterior. Simultaneamente e presencialmente, assistíamos ao jogo, debatíamos sobre os lances, cruzávamos pontos de vista e opiniões acerca de cada um deles tornando, na minha opinião, a análise do jogo muito mais rica e facilitando, no meu caso (especialmente numa fase inicial), a familiarização com o modelo de jogo. A análise de jogo era tanto coletiva, como individual, quando necessário.

A análise coletiva era posteriormente apresentada à equipa em vídeo pelo treinador principal e pelo analista, no auditório, com o principal objetivo de consolidar a transmissão das nossas ideias aos jogadores, recorrendo a uma estimulação cognitiva dos atletas e a um tipo de feedback essencialmente interrogativo, fazendo-os perceber o que aconteceu, porque aconteceu e de que forma poderíamos solucionar os problemas e as dificuldades apresentadas. Havia tempo e espaço para correções, para diálogo com os jogadores, para que estes pudessem intervir tornando este momento o mais proveitoso e enriquecedor possível. Esta análise tinha momentos em que demonstrávamos algumas dificuldades, mas também onde conseguíamos ter sucesso e onde íamos de encontro ao que era pretendido. Desta forma, não só pretendíamos que entendessem o que era possível melhorar, mas também reforçávamos aquilo que estava a ser bem feito para que assim se mantivesse.

A análise de jogo podia ainda conter alguns momentos direcionados para um jogador, um grupo de jogadores ou um setor em específico. Nestes casos, entendíamos não haver necessidade de proceder a esta correção de forma coletiva, sendo mais proveitoso se o fizéssemos de forma mais individualizada, de modo a ajudar o(s) jogador(es) em questão. Esta apresentação da análise individualizada ficava ao cargo também do treinador principal e do analista, mas

era realizada no nosso gabinete de trabalho de forma a ser um momento mais íntimo. A mim, enquanto treinador adjunto estagiário, foi-me incumbida a adicional tarefa de elaborar um documento onde descrevia as correções apresentadas no vídeo, de forma a auxiliar o treinador principal e o analista no momento da apresentação.

Após a identificação das maiores dificuldades e dos problemas apresentados no jogo anterior encontrávamo-nos mais preparados para elaborar, não só a unidade de treino do dia em questão, como definíamos os principais conteúdos a abordar ao longo do morfociclo.

Para nós, o foco principal do treino de terça-feira, o primeiro da semana, era tanto de recuperação como de resistência. Recuperação ativa para os jogadores mais utilizados no jogo anterior realizando exercícios de menor desgaste físico e emocional, pouco impactantes do ponto de vista físico e pouco complexos do ponto de vista cognitivo. Em situação jogada geralmente serviam de apoios, tinham oposição reduzida, vantagem numérica, com reação à perda ou não. Os exercícios realizados em grande parte da sessão de treino possuíam uma elevada densidade de ações específicas da modalidade, mas são principalmente de caráter lúdico e competitivo (futvólei, fut-ténis, teqball, jogos reduzidos).

Esta mesma sessão de treino era uma sessão com maior volume e intensidade para os menos utilizados e não utilizados, com carga superior, de modo a tentar reequilibrar as cargas entre todos os jogadores do plantel permitindo assim que todos os jogadores estivessem em condições físicas semelhantes e igualmente bem preparados. Realizavam-se, essencialmente, exercícios onde estes jogadores se encontravam em desvantagem numérica, mas sempre garantindo a sua recuperação, porém com o tempo mais reduzido.

Elaborávamos a unidade de treino correspondente após ter sido discutida por todos os treinadores e terem sido considerados os diversos fatores acima mencionados. Para além das tarefas já mencionadas, foi me delegada a tarefa de organizar as equipas e a calendarização (no caso de ser um exercício com mais de duas equipas) de todos os exercícios do treino. Descíamos para o campo a cerca de trinta a vinte minutos antes do início do treino (dependendo se o campo estava a ser utilizado antes do nosso treino) para organizar todo o material necessário para a montagem dos exercícios e para proceder à

montagem efetiva, tentando sempre agilizar a montagem ao máximo e minimizar o tempo gasto nas transições entre exercícios, tornando o treino mais fluído. Eu, juntamente com os restantes treinadores adjuntos estávamos responsáveis por todas essas tarefas.



Figura 32 - Exemplo da unidade de treino de Recuperação Ativa

Normalmente, a sessão de treino de recuperação ativa iniciava-se com uma ativação que podia ser realizada através de uma agilização corporal (como é o caso do exercício 1) ou de uma agilização jogada (como é o caso do exercício 2). Este exercício consiste num meínho no círculo central em que três jogadores se encontravam no meio e os restantes dispersos à volta do círculo. Os três tentavam, de forma intensa, mas coordenada, pressionar e intercetar a bola transitando para fora do círculo. Os jogadores que se encontravam de fora tinham como objetivo manter a circulação da bola durante vinte passes consecutivos, sem que a trajetória da mesma fosse intercetada. No caso do passe realizado por um determinado jogador ser intercetado, esse mesmo jogador passava a pressionar assim como os jogadores que se encontravam à sua esquerda e à sua direita.

Apesar de parecer um exercício simples e com baixo grau de complexidade, os meínhos são exercícios com grande transfere a nível de sub-princípios e sub-sub-princípios do nosso jogar. O feedback era direcionado para a pressão intensa e coordenada, coberturas ao jogador que estava a pressionar, alteração do jogador que pressionava conforme o local onde a bola se encontrava. Quem estava com a posse de bola deveria estar sempre com o corpo aberto para jogar de modo a facilitar a leitura de jogo e a execução do primeiro toque. Os passes deviam ser executados de forma tensa e com intencionalidade (compreendendo onde é mais vantajoso jogar).

O treino evoluía para uma situação jogada, no exercício 3, um jogo de posição de 10x5+2. O exercício opôs duas equipas, uma que se organizava de acordo com a nossa estrutura tática (1x3x5x2), sendo que esta equipa era composta pelos 10 jogadores + GR que foram utilizados durante mais tempo no jogo anterior (vantagem numérica clara de forma a minimizar o impacto fisiológico). Esta equipa iniciava sempre o exercício com a posse de bola e tentava, de acordo com os critérios definidos, desbloquear a hipótese de partir para a finalização da jogada. Esses critérios passavam na maioria das vezes por atingir um número (reduzido) de passes sem que fossem intercetados (mostrando capacidade de manutenção da posse de bola), por realizar uma ligação entrelinhas, uma variação de um corredor para o outro, ou a bola a entrar na “*end-zone*”, dependendo do comportamento que achássemos mais pertinente

para a semana em questão, tendo em conta o que fosse necessário reforçar ou explorar relativamente ao próximo adversário.

Os restantes jogadores (menos/não utilizados) formavam duas a três equipas de cinco ou seis jogadores. Variava de acordo com o número de jogadores disponíveis, ou com a intencionalidade de criar maior ou menor adversidade por parte da equipa técnica. Essa equipa (que se encontrava em desvantagem numérica causando um maior impacto fisiológico) estava responsável por exercer uma forte pressão sobre o adversário, recuperar a bola e finalizar rapidamente a jogada numa das três balizas disponíveis (duas balizas laterais e uma frontal). De forma intercalada essa equipa pressionava numa das repetições, sendo que depois descansava durante um período de igual duração (se existissem duas equipas) ou com o dobro da duração (se existissem três equipas). Para além disto, dentro da área, de modo a criar alguma oposição aquando da finalização, encontravam-se dois jogadores de uma das equipas que se encontrava a recuperar passivamente.

Este exercício, na minha opinião, era extremamente rico, não só por permitir manipular a carga dos diferentes grupos de jogadores, como o fazia através de uma forma jogada e de maneira completamente integrada com aqueles que eram os comportamentos relativos ao nosso modelo de jogo, quer por parte de quem atacava, quer por parte de quem defendia. O feedback para a equipa atacante direcionava-se para a importância da mobilidade, de ver antes de jogar para que o jogo se torne mais fluido e para que se consiga jogar mais rápido conseguindo contrariar o efeito da pressão adversária. Ver ligações longe primeiro e perto depois, criar, aproveitar e identificar os espaços existentes e finalizar de forma espontânea e eficaz para além de uma forte reação após a perda da bola. Para a equipa que se encontrava a defender estimulava-se através do feedback uma pressão alta e intensa, respetivas coberturas e finalização rápida da jogada.

Dividiam-se depois os mais utlizados dos menos utilizados para a parte fundamental do treino. Os jogadores menos/não utilizados davam continuidade às situações jogadas em que se procurava garantir continuidade e ligação entre os momentos. Pretendia-se garantir a presença de exercícios de complexidade máxima relativa e, através de diversas variantes, aumentar a competitividade do treino direcionando-o para o que era pretendido, como aconteceu nos exercícios

4 e 5. O exercício 4 passava por um jogo de posse, onde os jogadores de ambas as equipas se encontravam dispostos pelo campo, que possuía duas balizas no meio, cada uma orientada para uma das laterais do campo. Para a equipa com posse de bola, o objetivo passava criar espaços para finalizar. Deviam aproveitar a superioridade numérica fornecida pelos apoios (consistindo na terceira equipa, que se encontrava a recuperar ativamente). Para pontuar (marcar golo) era necessária uma circulação rápida da bola, variações rápidas do centro de jogo e de corredor, de modo a aproveitar a vantagem espacial em determinadas zonas do campo.

Era um exercício que permitia trabalhar todos estes aspetos com uma elevada densidade. Variações rápidas do centro de jogo, variação longa, ocupação racional dos espaços, receção orientada após a bola aérea, finalização eficaz. Em relação à equipa que se encontrava a defender, trabalhava-se a pressão agressiva e organizada, tentando recuperar a bola, salvá-la (nos apoios) e partirem para o ataque a uma das duas balizas. Os feedbacks eram maioritariamente direcionados para que os jogadores vissem o campo todo, vissem primeiro longe e depois perto, ocupassem de forma racional os espaços (tendo em conta os espaços em que podem ter vantagem espacial) e reagissem rapidamente e de forma agressiva à perda da bola.

O exercício 5 caracterizava-se por uma situação muito semelhante ao jogo, podendo ser de 7x7/8x8/9x9, dependendo do número de jogadores disponíveis. Aqui, o feedback era mais reduzido, raramente o jogo era interrompido para algum tipo de correção e tentava-se, apenas, que os comportamentos dos jogadores fossem ao encontro daquilo que é trabalhado diariamente de uma forma mais livre e mais autónoma. O objetivo principal deste exercício era garantir a indução da carga fisiológica aportada pelo jogo para este grupo de jogadores, permitindo-os estar em condições físicas equiparáveis aos mais utilizados.

Os jogadores mais utilizados, acompanhados por um treinador adjunto e pelo fisiologista, habitualmente, realizaram os exercícios 6 a 10. Realização de exercícios lúdicos e competitivos (futvólei, fut-ténis, *teqball*) com pouco impacto cognitivo e fisiológico e jogos reduzidos. Existia uma alternância entre ambos, com garantia de doses mais reduzidas que o habitual. O objetivo passava por recuperar o que foi utilizado em jogo, em porções reduzidas. Para além desta

recuperação mais jogada, por vezes, foi utilizada uma recuperação mais analítica onde podiam apenas assegurar desmarcações, movimentos característicos do jogar, sem estorvo e com muita descontinuidade, como por exemplo, servir de apoios num torneio de 7x7. O feedback neste tipo de exercícios era muito reduzido e pretendia-se deixar o jogador liberto de qualquer indicação.

3.3.2.2 Quarta-Feira (Tensão)

Consistia, geralmente, na primeira unidade de treino de operacionalização aquisitiva relativamente do jogar. Realizava-se três dias após o último jogo, sendo que os jogadores já se encontravam recuperados a nível físico. Era o dia utilizado para trabalhar alguns dos princípios, mas essencialmente sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo. Havia uma maior incidência nos pormenores, nos detalhes, que seriam essenciais para a ocorrência dos comportamentos desejados. Era um dia em que os exercícios contemplavam um elevado número de ações de tensão máxima e havia um foco especial em promover, de forma criativa e específica, exercícios que continham uma maior densidade de contrações excêntricas como travagens, mudanças de direção, saltos, extensibilidade máxima. Promovíamos a criação de situações jogadas, que visassem uma elevada densidade deste tipo de ações, sempre contextualizada e de acordo com o modelo de jogo e com o que pretendíamos trabalhar.

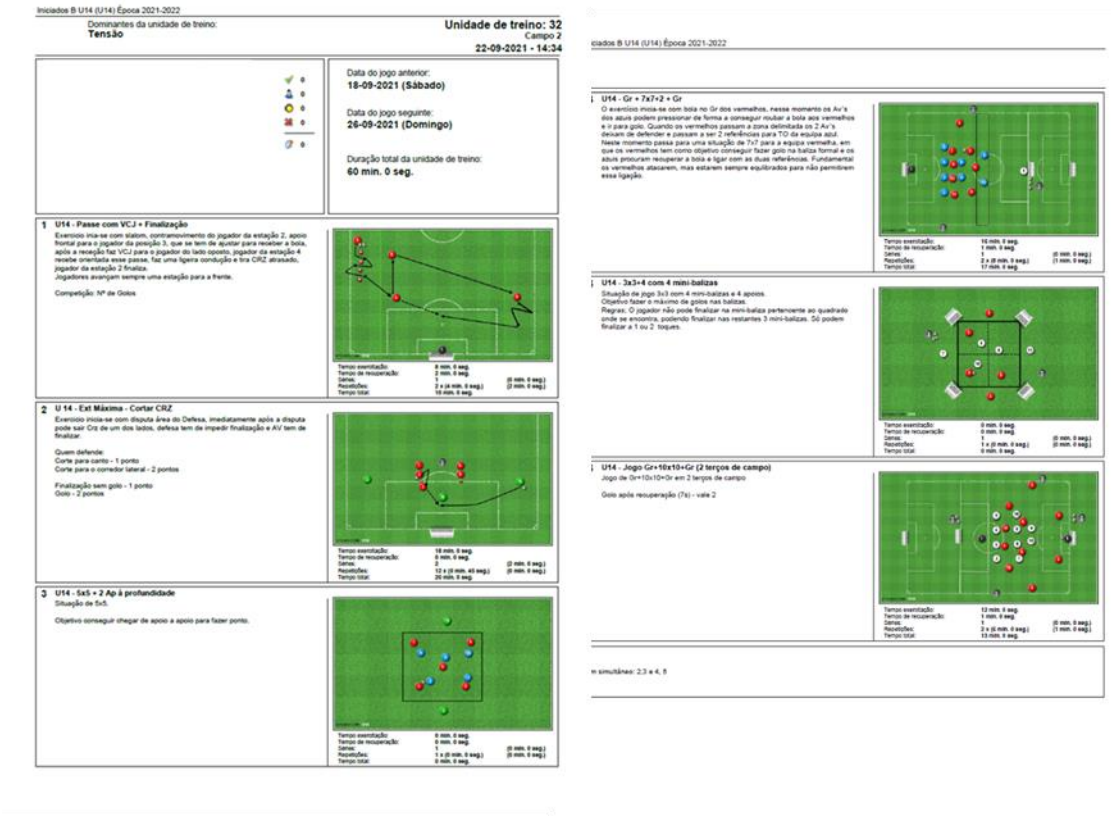


Figura 33- Exemplo da unidade de treino de Tensão

Na fase inicial, a ativação podia ser composta por uma agilização corporal (específica para o dia e a sub-dinâmica em questão), ou por uma agilização jogada, como foi o caso do exercício 1. Consistia num exercício de passe com finalização, onde foram trabalhados pormenores do nosso jogar. Especial foco no contra-movimento antes de receber a bola, na condução de bola e posterior travagem para manutenção da posse de bola, na variação do centro de jogo (promoção deste comportamento não só em função daquilo que é pretendido em relação ao modelo de jogo, como em relação ao adversário seguinte), cruzamento e finalização.

O exercício acabava por ser simples relativamente às regras de funcionamento, mas rico do ponto de vista da quantidade de ações específicas do nosso jogar, sempre com sentido de baliza e relacionado com o golo. Decorria para cada uma das balizas e em cada corredor lateral, havendo competição entre duas equipas de forma a estimular a competitividade e a eficácia das ações. O feedback era direcionado para a imprevisibilidade do contra-movimento, a orientação corporal para executar a variação longa, o espaço onde a bola deveria entrar, o timing de desmarcação do jogador que executava o cruzamento, o

espaço para onde a bola deveria ser cruzada e o timing de ataque à bola que era cruzada.

O treino prosseguiu e realizaram-se simultaneamente dois exercícios, onde o plantel foi dividido em duas equipas, sendo que realizaram estes exercícios em alternância e complementaridade. O exercício 2 tratava-se de um exercício de extensibilidade máxima, onde o jogador (que cumpre tarefas defensivas) iniciava o exercício com uma disputa de bola aérea com o avançado, mudava de direção rapidamente e ajustava-se (posicionamento e orientação dos apoios) para intercetar um cruzamento do lado contrário ao da disputa anterior, voltava a disputar outra bola aérea, a mudar de direção e a intercetar o cruzamento do lado oposto.

Era um exercício simples, mas que permitia, com elevada densidade, trabalhar mudanças de direção, travagens, saltos, garantindo momentos de tensão máxima (cerca de duas a três repetições para cada jogador), com o cuidado de garantir a recuperação fisiológica e predisposição total do corpo para efetuar a repetição seguinte. O feedback foi orientado tecnicamente para a correta orientação corporal e espacial de modo a intercetar o cruzamento e incutindo intencionalidade no corte sendo orientado para um possível colega de equipa. O feedback neste tipo de exercícios também tinha um papel decisivo do ponto de vista emocional tentando levar o jogador ao limite das suas capacidades, de modo a garantir tensão.

No exercício 3 verificava-se uma situação jogada propensa e orientada para sub-princípios e sub-sub-princípios do nosso jogar. Tratava-se de uma posse de bola, em espaço reduzido, onde o objetivo do exercício era fazer passar a bola de um apoio para o outro (que se encontravam em lados opostos do terreno) sem que esta fosse recuperada pelo adversário. Privilegiar a manutenção da posse de bola e trabalhar o princípios fundamentais de jogo a uma escala mais reduzida. O feedback da nossa parte incidia, para a equipa atacante, na garantia de mobilidade constante, criando novos espaços para serem aproveitados, ligações a poucos toques e de primeira quando possível, apoios frontais, parede e ponte, variação rápida do centro de jogo, ver antes de jogar de modo a identificar a pressão. Para a equipa que defendia passava por garantir uma forte pressão ao portador, garantia das coberturas defensivas, agressividade para roubar a bola e reagir rapidamente à perda da mesma.

Na parte fundamental, nomeadamente no exercício 4**,** realizou-se uma situação jogada, um momento de trabalho intersetorial, no sentido de garantir comportamentos pretendidos em especificidade. A bola iniciava na equipa constituída pelos médios, alas e avançados, que tinham como principal objetivo marcar golo na baliza formal que era defendida pelos médios e linha defensiva (alas e centrais). Existiam dois avançados desta mesma equipa que não baixavam para defender e serviam de referência para transição ofensiva com bola longa para as costas dos médios. Para a equipa que iniciava a atacar, era importante haver mobilidade, circulação rápida da posse de bola, rápida variação do centro de jogo, realização de contramovimentos apoio/rutura de modo a criar espaço e condições para finalizar a jogada. Assim que havia finalização ou perdiam a bola tinham de tentar evitar a ligação direta do adversário nos avançados (replicando os comportamentos do adversário em transição ofensiva) pressionando de forma rápida e agressiva o portador e ajustando os apoios e o corpo para recuar e disputar essa mesma bola longa.

A equipa que se encontrava a defender deveria manter sempre a baliza tapada, pressionar orientando a circulação para os corredores laterais e garantir sempre as coberturas defensivas, reduzido espaço entrelinhas, alinhamentos, distâncias equilibradas entre todos os elementos, privilegiando uma ligação direta nos avançados após recuperar a posse de bola. O feedback foi direcionado nesse sentido, sendo que diferentes treinadores se focavam em diferentes equipas, coordenando o treinador principal todo o exercício.

Em simultâneo, com os restantes jogadores, realizou-se uma situação jogada de posse de bola (exercício 5), a uma escala e dimensões bem mais reduzidas, onde o objetivo passava não só pela manutenção da posse de bola, como pela identificação da pressão e das linhas de passe disponíveis para executar ligações de primeira. O espaço estava dividido em quatro quadrados com uma baliza na extremidade de cada um deles e a equipa pontuava se conseguisse passar para uma baliza num quadrado diferente daquele em que se encontrava. Para que isto fosse alcançado, num espaço tão reduzido, era necessária muita mobilidade (aproveitando a superioridade numérica fornecida pelos apoios), ver sempre antes de receber, de modo a distinguir quando era mais vantajoso realizar um apoio frontal, ou receber com o corpo aberto para finalizar numa das balizas livres. A equipa que defendia devia pressionar de

forma muito agressiva para que invertesse as funções e passasse a atacar. Era um exercício intenso, que promovia muitas travagens e mudanças de direção (para enganar o adversário e criar vantagem espacial) e rico do ponto de vista dos aspetos mais micro do nosso jogo.

Por fim, havia abertura para jogo em espaços maiores para libertação do corpo, afinando e pondo em prática (jogando) todos os pormenores trabalhados até então. O exercício 6 consistia em jogo 11x11 com o campo constrangido à profundidade, de modo a promover uma densidade mais elevada de contrações excêntricas. O jogo é realizado em períodos mais curtos, com um maior número de pausas respeitando a exercitação e a recuperação dentro do próprio exercício.

3.3.2.3 Quinta-Feira (Duração)

Neste dia, os jogadores encontravam-se totalmente recuperados do jogo anterior e com tempo suficiente para recuperar totalmente até ao jogo seguinte. Deste modo, no dia mais distante de cada um dos jogos, dava-se o treino mais idêntico ao jogo, com repetições maior duração e com mais continuidade, havendo períodos de pausa, mas sendo a sessão de treino menos intermitente. Mais um dia de operacionalização aquisitiva do jogar com principal destaque para os princípios mais macro do jogar. Para além de repetições em menor número e de maior duração, esta sessão de treino é caraterizada pela utilização de espaços e relações maiores nos exercícios.

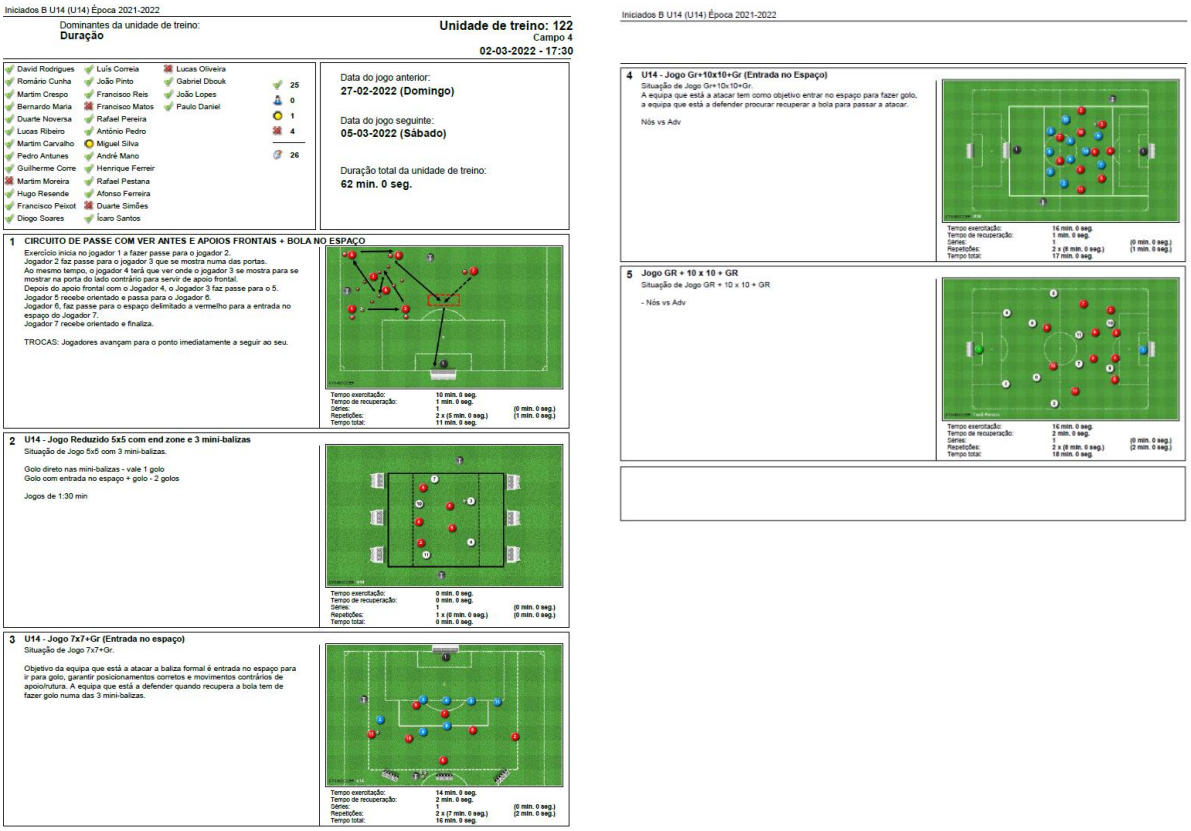


Figura 34 - Exemplo da unidade de treino de Duração

De acordo com os argumentos apresentados, a sessão de treino iniciou-se com uma agilização jogada (exercício 1), mais concretamente um exercício de passe com finalização, em formato de circuito. Era um exercício que trabalhava detalhes do nosso jogo, mas com uma preponderância fundamental como a precisão do passe a curta e média distância, identificação da pressão antes de receber, apoios frontais, receções abertas, passe em profundidade (para o espaço) e finalização a meia distância. Aproveitávamos este exercício não só para ativar e predispor os jogadores para o treino, como também se pretendia que houvesse transferência deste exercício para os seguintes e para o próprio jogar da equipa. O feedback era direcionado para o passe tenso, corpo aberto para receber, contramovimento para receber a bola, passes para o espaço e imprimir um ritmo elevado no exercício, aproximando-se dos desafios que encontram em contexto de jogo.

Prosseguiu-se para a realização de dois exercícios (exercício 2 e 3) em simultâneo. Num deles, realizou-se um jogo reduzido, à escala intersetorial, que opõe a equipa A (composta pelos setores intermédio e ofensivo) à equipa B (composta pelos setores intermédio e defensivo). A bola iniciava-se na posse da

equipa A, que atacava a baliza formal e procurava, através da mobilidade constante, da criação de novas linhas de passe, da criação e ocupação dos espaços, de movimentos de ataque à profundidade, criar condições para finalizar. A equipa B defendia a baliza formal e atacava três mini-balizas estando colocadas em cada um dos corredores, simulando uma ligação nos avançados. A linha defensiva só podia entrar na zona definida pela linha da área assim que a bola entrasse nessa mesma zona. Este comportamento prendia-se, essencialmente, ao facto de promover o ataque à profundidade e valorizar a procura do mesmo (por entendermos que era um aspeto a melhorar no nosso jogo). Este exercício era bastante completo e permitia exercitar os princípios de jogo ofensivos e defensivos proporcionando o desenvolvimento de várias dinâmicas pretendidas para a unidade de treino.

Em complementaridade realizou-se um exercício muito semelhante (exercício 3) em espaço mais reduzido e com relações numéricas mais reduzidas também. O objetivo da equipa atacante passava por, do mesmo modo que no outro exercício, criar condições para finalizar numa das três mini-balizas. Havia a valorização do golo após passe para e entrada na *end-zone*. Com esta valorização pretendíamos não só estimular o ataque à profundidade, como também que os passes entrassem no espaço (outro detalhe a aprimorar relativamente aos jogos mais recentes).

Na parte fundamental do treino realizamos jogo com e sem condicionantes e variantes, com foco principal no desenvolvimento de macro-princípios do nosso jogar. Continuamos a trabalhar os mesmos princípios e subprincípios exercitados até então, mas agora a uma escala maior e com relações maiores. O exercício 4 trata-se de um jogo 11x11 condicionado, onde estavam definidas três áreas (uma área central maior e duas áreas mais pequenas perto da baliza). A regra fundamental passava pelo constragimento da ocupação da área mais próxima à sua baliza, em momento defensivo, podendo defendê-la apenas quando a bola está presente na mesma. Não só se pretendia trabalhar e promover uma pressão mais alta, como também se pretendia estimular os movimentos de ataque à profundidade por parte da equipa que atacava.

Por último, no exercício 5 realizamos jogo a campo inteiro, sem qualquer tipo de regra ou condicionante. Nestes últimos dois exercícios, em períodos

alternados, cada uma das equipas jogou na estrutura tática do adversário e replicou alguns dos seus principais comportamentos na fase ofensiva e defensiva. Houve um ajuste no sentido de potenciar contextos idênticos ao que o jogo nos vai proporcionar.

3.3.2.4 Sexta-Feira (Velocidade)

No último dia de trabalho antes do jogo, no auditório, era apresentada a análise da equipa adversária ao plantel. A elaboração do vídeo era da responsabilidade do analista, que o mostrava à restante equipa técnica, normalmente no dia seguinte à análise da própria equipa (quarta-feira). Toda a equipa técnica o visualizava e debatia no caso de haver algum reparo a fazer. Este vídeo era útil na medida em que não só nos preparava minimamente para aquilo que podemos encontrar, como também nos auxiliava na definição de conteúdos a abordar durante a semana de trabalho. O analista apresentava a equipa adversária mostrando a habitual estrutura tática, destaques individuais e principais comportamentos coletivos em todas as fases do jogo. O treinador principal auxiliava o analista nesta apresentação e discutiam-se os principais pontos a explorar e a defender.

No que diz respeito ao treino deste dia, era a última sessão de trabalho da semana e tinha em conta um regime de contração caraterizada pela elevada velocidade de contração. Visto que o treino anterior era de elevada exigência a todos os níveis, tentava-se que este treino assegurasse que os jogadores estivessem em condições físicas e psicológicas para o jogo a realizar dois dias depois. Era um dia onde se trabalhavam aspetos mais micro do nosso jogar e com uma forte componente estratégica, ajustando alguns pormenores do nosso jogo consoante o adversário e de acordo com o que foi observado. Eram desenvolvidos exercícios sob intensidades máximas relativas com muitas paragens.

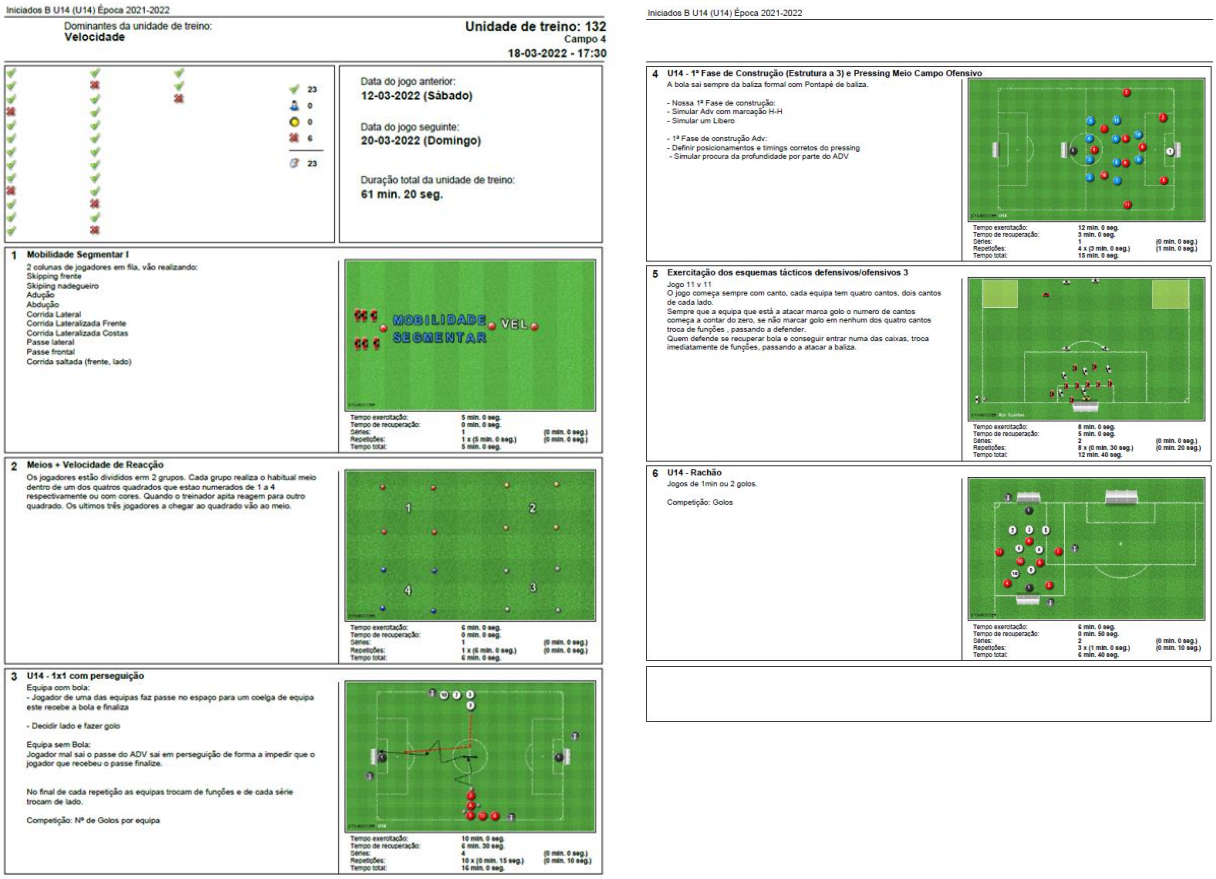


Figura 35 - Exemplo da unidade de treino de Velocidade

O treino iniciou-se com uma agilização corporal analítica (exercício 1) seguindo-se de um exercício de velocidade a curta distância para encerrar o aquecimento (exercício 2). Este exercício era lúdico e bastante competitivo, retratando um jogo tradicional (Jogo do Galo) que, para além de velocidade de deslocamento, recruta o raciocínio, tem uma componente estratégica acentuada e estimula a tomada de decisão. Dá-se uma libertação do corpo passando por situações fora do comum, competindo por equipas (cooperação). A primeira equipa que colocasse três coletes em linha vencia a partida.

Seguiu-se a primeira situação jogada, no exercício 3, consistindo num exercício de 1x1 com perseguição. Um jogador da equipa atacante fazia um passe para o jogador que ia finalizar e que se encontrava de frente para ele. Este último podia atacar qualquer uma das duas balizas e pretendia-se que tentasse enganar o adversário (que está de frente para o seu opositor, mas de costas para o jogador que faz o passe) com fintas de corpo, criar espaço de um lado do

campo e finalizar. A bola entrava no espaço para o jogador que está a atacar, sendo que o jogador que defende o deve perseguir tentando impedir a finalização. O atacante podia, por uma vez, travar a condução de bola e finalizar para a baliza oposta, obrigando o defesa a continuar a perseguição. Garantia-se que todos os jogadores eram estimulados (quatro a oito repetições) de velocidade máxima de 20 a 35 metros e com garantia de recuperação total para a repetição seguinte. Para além de garantir velocidade, este tipo de situações tinha um grande transfere para o jogo. Isto porque o feedback era direcionado para passe em profundidade, condução em direção à baliza e finalização eficaz para o atacante e diagonal em direção à baliza, fechar zona do 2ª poste, orientação dos apoios para quem defende.

Na parte fundamental do treino, normalmente abria-se para jogo, mas em doses reduzidas, aproveitando para afinar a equipa do ponto de vista dos pormenores estratégicos. No exercício 4 trabalhou-se o nosso *pressing*. Cada uma das equipas, em períodos alternados, trabalhava a nossa pressão perante a estrutura e comportamentos em organização ofensiva por parte do adversário. Trabalhamos a forma como podemos condicionar o adversário desde a sua fase de construção, para onde devíamos direcionar a pressão, posicionamentos, comportamentos a ter em função do adversário. Depois disso trabalhamos a nossa fase de construção perante a forma de pressionar do adversário. Aqui o exercício também era realizado em períodos alternados. O feedback era centrado na garantia dos posicionamentos e comportamentos da equipa em organização ofensiva e defensiva. Também era assegurada a execução do padrão de ações do adversário tanto ofensivamente como defensivamente.

O exercício 5 passava pelos esquemas táticos defensivos e ofensivos, com ou sem caráter estratégico. Trabalhava-se ofensivamente e defensivamente cantos, livres laterais e, por vezes, livres diretos. O feedback era direcionado para a garantia dos posicionamentos em cada lance, para o timing de início de movimento de ataque à bola, técnica de cabeceamento e técnica da interseção. Pedia-se aos jogadores que atacavam para finalizarem rapidamente a jogada impedindo a transição adversária. Todos os jogadores realizavam o mesmo número de ações a atacar e defender.

O treino terminava com um dos exercícios favoritos do plantel, que mais os entusiasmava, dado o seu caráter lúdico e muito competitivo (Exercício 6).

Tratava-se de um jogo disputado num espaço de dimensões muito reduzidos e com relações numéricas elevadas (8x8/9x9). O exercício consistia num jogo reduzido com elevada densidade de finalização, pois o espaço era demasiado pequeno para realizar um grande número de passes sem que a bola fosse retirada ou intercetada pelo adversário, sendo praticamente impossível conduzir. Apesar de parecer algo simples, era um exercício extremamente rico, na minha opinião. Isto porque obrigava o jogador a adaptar-se a um cenário de "caos" ao qual não estava habituado e tinha de recorrer ao seu instinto de sobrevivência. Tinha de intercetar, desarmar e finalizar os lances de maneira incomum e muito variável, o que lhe dava uma plasticidade enorme ao nível do movimento. Retratava, dentro do possível, um hipotético cenário passível de "futebol de rua". O exercício realizava-se sob a forma de um torneio a três equipas e um jogo final (de acordo com a pontuação na fase de grupos). O feedback era reduzido, mas essencialmente direcionado para a finalização espontânea e eficaz, a pressão forte ao portador da bola, bola sempre tapada e agressividade ao desarmar o adversário.

3.3.2.5 Domingo (Jogo)

No dia de jogo, a equipa técnica concentrava-se mais cedo para aferir todos os detalhes, como por exemplo, certificarem-se que todos os jogadores convocados estavam aptos para o jogo, confirmando-se a decisão já tomada acerca do onze titular e dos suplentes (que normalmente se decidia cerca de um a dois dias antes do jogo, após o último treino).

Assim, um dos treinadores adjuntos, normalmente era uma função atribuída à minha pessoa, certificava-se de registar a equipa inicial e suplentes num documento próprio para, durante o jogo, se efetuar o registo do tempo de jogo de cada jogador utilizado (Figura 36). Como o fisiologista estava incumbido de aquecer os jogadores suplentes durante o jogo, eu efetuava o registo dos tempos de jogo sempre que necessário. O outro treinador-adjunto certificava-se de que os intercomunicadores por nós utilizados estavam completamente carregados, preparando todo o restante material necessário. Para além disto, o treinador adjunto-principal tratava de atribuir os posicionamentos nos esquemas táticos ofensivos e defensivos ao onze titular (Figura 25 até à Figura 30),

incluindo livres frontais ofensivos e defensivos e ainda marcação de pontapés de penálti. O fisiologista tratava das sessões de alongamentos e pré-ativação, caso necessário, o fisioterapeuta fazia todo o tipo de tratamento necessário, o *Team Manager* tratava de toda a logística relativa ao jogo e o técnico de equipamentos, de forma atempada, assegurava que todo o material desportivo estava pronto a utilizar. Desta forma, coordenada, trabalhando em equipa, antecipávamos todos os cenários e estávamos sempre aptos para responder a qualquer que fosse o imprevisto de uma forma mais rápida e eficaz. O treinador principal focava-se única e exclusivamente na equipa e no jogo.

Neste dia, competia tanto aos treinadores adjuntos (e treinador de GR), quanto ao fisiologista, a montagem atempada dos exercícios de aquecimento pré-jogo. Também eram estes mesmos elementos que estavam responsáveis pela operacionalização do aquecimento.

Durante o jogo, encontrava-me, geralmente, no banco suplementar, em constante comunicação com o analista, que se encontrava a filmar o jogo e a observá-lo de um plano mais elevado, fornecendo-nos outra perspetiva. Filtrava a informação que ele me transmitia, sendo que eu transmitia a um dos outros dois adjuntos a informação que achava mais pertinente. O treinador adjunto com o qual eu comunicava, por sua vez, iria também ele filtrar (ainda mais rigorosamente) a informação de modo a que quando esta chegasse ao treinador principal se revelasse realmente útil.

Ao intervalo era realizado por toda a equipa técnica um breve *briefing* sobre a 1ª. parte, de modo a compilarmos a informação necessária a transmitir aos jogadores no balneário. Decidíamos também se era necessário ou não realizar alguma substituição. No final do jogo fazíamos exatamente o mesmo, repetindo o procedimento. Um *briefing* breve, para depois falarmos com os jogadores. A observação do jogo individualmente por parte de cada treinador era opcional, sendo que no dia do primeiro treino semanal (terça-feira) era realizada, novamente, a análise da equipa no jogo anterior em conjunto pela equipa técnica.



Figura 36 - Ficha de registo do tempo de jogo. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

3.3.3 Gabinete de Otimização Técnica (GOT)

O Gabinete de Otimização Técnica (GOT) era um departamento constituído por um vasto grupo de treinadores, sendo que cada um deles se encontrava integrado nas equipas técnicas de Sub-13 a Sub-17. O propósito deste departamento passava por desenvolver os jogadores selecionados no início de cada época pela coordenação do futebol de formação, desde o escalão de Sub-14 até Sub-17. Na dinâmica da nossa equipa técnica o responsável e elo de ligação entre equipa técnica e o departamento era um dos treinadores-adjuntos.

Os treinos eram divididos ao longo das semanas pelas posições de cada jogador desde guarda-redes, defesas centrais, defesas laterais, médios e avançados. Assim, por exemplo, os avançados selecionados de cada uma das equipas mencionadas dividiam-se em dois grupos e realizavam um treino adequado às necessidades táticas e técnicas específicas da sua posição e às suas necessidades individuais de forma a aprimorar e aperfeiçoar as suas qualidades e combater os pontos débeis. Era um treino com um foco individualizado, porém contextualizado com as ideias do treinador principal de cada jogador.

Dando um exemplo prático, num treino de avançados podem ser trabalhados aspetos importantes para a posição como a finalização. Concebiam-se e operacionalizavam-se um conjunto de exercícios que permitissem, através de uma multiplicidade de cenários, sempre em especificidade, o desenvolvimento desse determinado aspeto em foco.

- Finalização partindo de uma posição frontal ou lateral (nos corredores laterais) permitindo que o jogador seja capaz se finalizar adotando diversas posições no campo;
- Finalização de todo o lado, em qualquer parte do campo;
- Finalização de costas para a baliza conseguindo encontrá-la com eficácia sem a estar a ver;
- Finalização com remate de primeira ou após receção;
- Finalização em condução (em corrida, na passada, depois de tirar um adversário do caminho e ultrapassá-lo);
- Finalização com pouca preparação e/ou pelo ar obrigando o seu corpo a realizar diferentes movimentos e a adotar diferentes posições corporais.

Todos os exercícios replicavam situações de jogo, sendo que podiam ou não ter oposição e esta podia ser passiva ou ativa. Podia combinar ações ofensivas distintas como drible e finalização ou passe e finalização. A bola vir de diversos locais, de diversas formas, tudo dependia dos objetivos delineados para a sessão de treino em questão. Para que o treino fosse individualizado e para que dele se retirassem o máximo de dividendos possível, foi fulcral que houvesse uma interação com os treinadores principais de cada equipa. Quer para trocar opiniões e informações, quer para perceber as necessidades (pontos fortes e menos fortes) de cada jogador e de que forma se podia enquadrar o trabalho dessas necessidades de acordo com as ideias de jogo de cada treinador. Por outro lado, era fundamental para a gestão de esforço dos jogadores, adaptando o treino ao estado de cada jogador, sendo essencial para o processo verificar regularmente, em simultâneo com o treinador principal, quais as melhorias registadas fruto deste processo.

O principal objetivo deste departamento passava por desenvolver jogadores mais capazes, mais criativos e mais confiantes. Que tivessem a capacidade de arriscar, de decidir ainda melhor, cada um à sua maneira,

respeitando a sua individualidade. Pretendia-se, com este tipo de trabalho, que estes jogadores tivessem várias soluções, várias respostas para o mesmo problema com uma taxa de eficácia muito alta. Procurava-se criar, promover e desenvolver talento.

Na minha opinião este departamento é fundamental para sustentar o crescimento de um clube. Isto porque, ainda que os treinadores criem condições para, podem existir jogadores que não são suficientemente estimulados nalguns aspetos (especialmente aqueles que se encontram num patamar acima dos demais), ou mesmo que seja suficiente, ao aumentar o tempo e a qualidade dos contextos de prática podemos exponenciar a sua evolução. Deste modo, penso que todos os treinadores puderam colher frutos do trabalho realizado por este departamento, o que por sua vez ajudou ao crescimento do clube. Sentimos, enquanto equipa técnica, melhorias claras de resposta face aos mais diversificados contextos com alta taxa de eficácia indo de encontro aos objetivos traçados pelo departamento.

3.3.4 Gabinete de Observação e Análise (GOA)

O Gabinete de Observação e Análise (GOA) era o departamento responsável pela filmagem, observação e análise da própria equipa e do adversário. Com este departamento pretendia-se criar uma “escola” de analistas que no futuro poderiam reforçar a estrutura das equipas profissionais do clube, estando totalmente identificados com a forma de trabalhar e com as ferramentas utilizadas. No caso da nossa equipa técnica, possuíamos apenas um analista estando responsável por tarefas a realizar pré-jogo, em jogo, pós-jogo e outras situações.

No pré-jogo era responsável pela análise do adversário codificando os jogos observados consoante os diferentes momentos de jogo, criando um vídeo compacto para a equipa técnica e, posteriormente, para apresentar aos jogadores de forma mais resumida. Neste sentido, também ajudei o analista naquilo que consegui, como por exemplo na obtenção da filmagem de vários jogos após contacto com treinadores das equipas adversárias.

Durante o jogo a responsabilidade do analista recaiu sobre a filmagem do mesmo e a comunicação comigo, através de intercomunicadores, acerca de algum aspeto a explorar ou a corrigir fruto da sua perspetiva, que era diferente da de quem se encontra no terreno de jogo. Essa informação era filtrada por mim e comunicada ao treinador-adjunto principal, onde também ele filtrava a informação que lhe transmitia, apresentando apenas ao treinador-principal os pontos essenciais, para que não houvesse ruído.

Depois do jogo, era feito o resumo do jogo (com golos, oportunidades claras de golo e outros lances relevantes) e a análise estatística do jogo por parte do analista. Em conjunto, mas com o analista registando tudo em vídeo, era feita por toda a equipa técnica a análise da nossa própria equipa em relação ao jogo anterior. Eu, assim como qualquer outro treinador, tinha total liberdade para expressar a minha opinião sobre qualquer momento do jogo, corrigindo, questionando e com isso, aprendendo. Auxiliava o analista ao redigir o relatório escrito da análise, que iria servir como base (“guião”) para a apresentação do vídeo à equipa, no auditório.

Apesar de não irmos a cada detalhe do adversário, achávamos muito importante prepararmo-nos da melhor maneira para cada jogo, minimizando o impacto e a dificuldade dos problemas que o adversário nos pudesse causar. Contudo, e apesar da análise do adversário ser relativamente importante, considerávamos a análise da própria equipa como fundamental para a evolução dos jogadores. Conseguíamos, através da visualização conjunta e análise dos jogos (e treinos), debater sobre o modelo de jogo, como estava a ser assimilado pelos jogadores, que aspetos precisavam de ser trabalhados, introduzidos, reforçados, quais os aspetos que já tinham interiorizado com clareza. Deste modo, também eu, enquanto treinador-adjunto, pude aprender e interiorizar o modelo de jogo pretendido de forma muito mais rápida e muito mais profunda. A análise da própria equipa era um bom marcador do estado de aprendizagem no qual a equipa se encontrava, tornando-se fundamental para a definição dos conteúdos a abordar no morfociclo em questão.

Para além de tudo isto, entre estas tarefas, durante a semana de trabalho, o analista despendia muitas horas a realizar cortes individuais para cada jogador (tarefas específicas do departamento) para não só terem uma caraterização de cada jogador em vídeo, mas para podermos aferir a sua evolução ao longo do

processo. Realizava também cortes e ia construindo o vídeo respetivo ao modelo de jogo e de que forma se expressou durante aquela época.

Este departamento, assim como os restantes, estava muito bem alinhado e coordenado com o restante trabalho que vinha a ser desenvolvido até então. De forma coordenada conseguia-se complementar o que se via em vídeo e o que se fazia no terreno, tanto em treino, quanto em jogo. Assim, os jogadores foram-se identificando mais facilmente com aquilo que lhes era pedido e aprendiam de forma mais intuitiva e eficaz.

3.3.5 Gabinete de Otimização Desportiva (GOD)

O Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) estava responsável pelo desenvolvimento das capacidades motoras dos jogadores, sendo que o principal responsável e elo de ligação entre equipa técnica e este departamento em cada uma das equipas correspondia ao fisiologista. No funcionamento da nossa equipa técnica era ele quem integrava este departamento correspondendo à parte das suas principais responsabilidades, sendo que eu, enquanto treinador-adjunto estagiário, estava responsável por coadjuvá-lo em todas as suas tarefas.

As tarefas dividiam-se essencialmente em avaliação e controlo do treino e rendimento desportivo e prevenção de lesões.

A avaliação do rendimento em contexto de treino era efetuada através da carga interna (RPE) e a avaliação da recuperação através de questionários de *Wellness*. O fisiologista estava responsável pela monitorização e tratamento dos dados provenientes dos questionários.

A avaliação da equipa era realizada no início da época e dividia-se por avaliações intermédias e finais recorrendo a diversos testes de terreno e testes funcionais realizados tanto no ginásio (saltos e mobilidade) como no campo (velocidade, agilidade e resistência). Os testes realizados eram utilizados para apreciação do estado do rendimento dos jogadores, avaliar o efeito dos programas de otimização/treino e ajustar esses mesmos programas de otimização. Em casos específicos, por necessidade, ou, pontualmente, ao contratar um jogador poderia ser necessário realizar uma avaliação individual.

Quanto às minhas funções, prestei auxílio na montagem e recolha de dados de todos os testes de terreno e funcionais realizados nos períodos pré-competitivo e competitivo. O feedback mais técnico estava ao cargo do fisiologista, mas sempre que necessário o auxiliava nesse sentido, visto que o grupo era bastante extenso e as dificuldades eram transversais à maioria do plantel.

Na fase de desenvolvimento em que os Sub-14 se encontravam, os principais conteúdos a serem trabalhados passavam por trabalho de coordenação e trabalho de técnica de corrida demarcado por um período de aprendizagem no que ao desenvolvimento das capacidades motoras diz respeito, visto que não tinham qualquer contacto com este tipo de trabalho até então. O tipo de trabalho desenvolvido em cada sessão de treino interligava-se com a sub-dinâmica de esforço. Assim sendo, em dia de Recuperação Ativa realizava-se um trabalho de coordenação/proprioceção, em dia de Tensão um trabalho específico de força (normalmente à base de exercícios lúdicos em cooperação e/ou competição), em dia de Duração um trabalho de técnica de corrida, em dia de Velocidade um trabalho de velocidade de deslocamento e em dia de Recuperação Direcionada, se fosse o caso, um trabalho de velocidade de reação que também podia ser realizado no dia de Velocidade. A prescrição dos exercícios a realizar eram da responsabilidade do fisiologista, em consonância com a restante equipa técnica, sendo que auxiliei o fisiologista na montagem e operacionalização dos exercícios realizados. Contribuí para o cumprimento dos principais objetivos de cada exercício, dando feedback técnico de acordo com o do fisiologista e contribuindo para que os jogadores se mantivessem concentrados e levassem o trabalho realizado tão seriamente quanto pretendido.

No geral, os objetivos deste departamento passavam pela conceção, e respetiva intervenção, dos programas de otimização desportiva e prevenção de lesões, pela avaliação de conteúdos funcionais e fisiológicos que serviam de base aos processos de intervenção e pela monitorização do estado de rendimento desportivo do jogador. Mais concretamente, recorrendo à criação de planos gerais e individuais de otimização desportiva e prevenção de lesões, à monitorização dos indicadores internos e externos da carga de treino, avaliação de conteúdos funcionais e fisiológicos e ao processo de retorno à competição após lesão.

Acredito na eficácia deste departamento, quando devidamente coordenado com a restante equipa técnica. Houve sempre comunicação, troca de opiniões entre o trabalho delineado pelo fisiologista e a equipa técnica e isso levou a que, ao confiarmos plenamente no trabalho realizado, essa mensagem fosse transmitida para os jogadores. Nunca houve qualquer problema ou atrito devido a uma possível divergência de ideias, sendo que sempre existiram ajustes de parte a parte, de forma a que o trabalho realizado fosse devidamente coordenado e interligado com a restante metodologia de trabalho.

3.4 Resultados obtidos

No presente capítulo pretende-se aferir os resultados obtidos enquanto equipa durante a época desportiva. Verificam-se se os objetivos definidos no inicio foram parcialmente ou totalmente alcançados e confrontam-se os resultados obtidos com as expectativas iniciais da equipa técnica e dos jogadores. Os resultados obtidos serão, neste capítulo, essencialmente relacionados com a nossa prestação na competição em que estávamos inseridos, o Campeonato Nacional de Juniores C (Sub-15). Contudo, acredito que muito para além dos resultados na competição, a competência de uma equipa e de um treinador (especialmente na presente etapa formativa) deve ser aferida pela qualidade do trabalho desenvolvido. Desde a evolução integral dos futebolistas, a uma maior compreensão do jogo, ao relacionamento positivo com os colegas de equipa, ao desenvolvimento da atitude competitiva. A metodologia de trabalho utilizada pelo treinador, a eficácia com que consegue transmitir as suas ideias através dessa mesma metodologia, a sua postura enquanto líder do processo e a forma como consegue trabalhar os (e com os) recursos disponíveis deve ser igualmente considerada. Reforçando esta ideia Oliveira (2004) afirma que o sucesso não se mede apenas por vitórias. Ser-se bem-sucedido como treinador é contribuir para que o jogo seja mais competitivo, seja tecnicamente e estrategicamente mais evoluído e acredito que isso foi alcançado.

Neste capítulo dividem-se os resultados competitivos obtidos na 1.ª Fase e na 2.ª Fase, esta que é correspondente à Fase de Manutenção.

- Atingir a manutenção no Campeonato Nacional Sub-15;

- Lutar pelo acesso à 2.ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15;
- Alcançar o maior número possível de pontos durante a prova;
- Ser competitivo em todos os jogos disputados.

3.4.1 1.ª Fase

O principal objetivo definido para a época desportiva passava pela manutenção. No caso de terminarmos a 1.ª Fase nos primeiros quatro classificados, não só garantíamos o apuramento para a fase seguinte, como também garantíamos automaticamente a manutenção. Desse modo, enquanto equipa, definimos como objetivo secundário tentar alcançar a manutenção por via desses quatro primeiros lugares. No caso de não o conseguirmos, o objetivo passava por somar o número máximo de pontos nesta 1.ª Fase.

A série era composta por doze equipas sendo que os primeiros quatro classificados se apuravam para a próxima fase e os últimos oito classificados seguiam para a Fase de Manutenção transportando para essa fase a pontuação final da 1.ª Fase.

A Figura 37 representa a classificação final da Série A relativa à 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-15[3].

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	SC Braga	**33**	11	11	0	0	88	6	+82	**18**	6	6	0	0	66	4	**15**	5	5	0	0	22	2
2	Vitória SC	**30**	11	10	0	1	53	9	+44	**15**	6	5	0	1	30	6	**15**	5	5	0	0	23	3
3	FC Famalicão	**23**	11	7	2	2	23	7	+16	**10**	6	3	1	2	8	5	**13**	5	4	1	0	15	2
4	AD Barroselas	**20**	11	6	2	3	24	17	+7	**13**	6	4	1	1	11	9	**7**	5	2	1	2	13	8
5	Vianense	**18**	11	5	3	3	21	21	0	**10**	5	3	1	1	13	7	**8**	6	2	2	2	8	14
6	Palmeiras FC	**14**	11	4	2	5	14	22	-8	**7**	5	2	1	2	7	5	**7**	6	2	1	3	7	17
7	ADC Aveleda	**14**	11	4	2	5	19	27	-8	**10**	5	3	1	1	8	4	**4**	6	1	1	4	11	23
8	Gil Vicente	**13**	11	4	1	6	21	24	-3	**7**	6	2	1	3	16	16	**6**	5	2	0	3	5	8
9	Varzim	**10**	11	3	1	7	8	27	-19	**4**	6	1	1	4	3	13	**6**	5	2	0	3	5	14
10	Merelinense	**8**	11	2	2	7	10	39	-29	**6**	5	2	0	3	6	18	**2**	6	0	2	4	4	21
11	GD Chaves	**6**	11	1	3	7	8	21	-13	**2**	5	0	2	3	3	7	**4**	6	1	1	4	5	14
12	ADSP Vale do Conde	**0**	11	0	0	11	1	70	-69	**0**	5	0	0	5	1	24	**0**	6	0	0	6	0	46

Qualificação - Apuramento de Campeão
Play-off Despromoção

Figura 37 – Classificação final 1.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Série A. Imagem retirada do site www.zerozero.pt

[3] Classificação final 1.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Série A, consultado a 19 de setembro 2022, disponível em https://www.zerozero.pt/edition.php?simp=0&id_edicao=157198

Através da tabela classificativa observa-se que o objetivo secundário de terminar nos quatro primeiros não foi atingido. Terminamos no 6.º lugar com catorze pontos, quatro a menos que o necessário para terminarmos nos primeiros quatro classificados. Apesar disso, dos onze jogos disputados, vencemos quatro (correspondente a 36%), empatamos dois (correspondente a 18%) e perdemos cinco (correspondente a 45%). Após uma análise mais detalhada, verifica-se que o número de pontos conquistados na condição de visitado e visitante são os mesmos (7), apesar de ter sido realizado mais um jogo na condição de visitante, o que reflete uma ligeira vantagem caseira. Marcamos o mesmo número de golos em casa e fora (7), porém no que respeita aos golos sofridos a diferença é significativa. Sofremos apenas cinco golos na condição de visitado e dezassete enquanto visitante.

Após analisar estes dados pode-se determinar que jogar em casa favorece-nos não só pela habituação ao terreno de jogo, mas também por ser uma superfície que, por se encontrar em boas condições de utilização, favorece o nosso estilo de jogo mais associativo, ao contrário de uma grande parte dos campos visitados, onde a própria superfície se tornou um obstáculo. É notória a pouca eficácia ofensiva, porém em nada se relaciona com a nossa produtividade em jogo e o número de golos marcados durante esta fase do campeonato não fez justiça às oportunidades de golo criadas nos vários jogos, na minha opinião.

Analisando os resultados dos jogos, apresentados na Figura 38[4], na nossa melhor fase, conseguimos conquistar três vitórias consecutivas que nos fizeram acreditar que os lugares cimeiros eram alcançáveis. Contudo, os três últimos desafios foram difíceis, de grau de dificuldade elevado e acabaram por representar a nossa pior fase, três derrotas consecutivas erradicando a possibilidade de terminar nesses lugares.

Por um lado, e apesar da pouca eficácia apresentada, marcamos golos em nove dos onze jogos. Por outro lado, acabamos por conceder pelo menos um golo em oito desses onze jogos.

[4] Resultados 1.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Série A, consultado a 19 de setembro de 2022, disponível em https://www.zerozero.pt/edition_matches.php?fase_in=151593&equipa=16710&id_edicao=157198&filtro=&page=1&op=calendario

JOGOS

	DATE	HORA	CASA		FORA	FASE
D	2021-09-04	17:45	Palmeiras FC	1-2	**Varzim**	J3
E	2021-09-12	11:00	Vianense	1-1	Palmeiras FC	J4
V	2021-09-18	17:00	**Palmeiras FC**	1-0	ADC Aveleda	J5
E	2021-09-26	11:00	Palmeiras FC	2-2	AD Barroselas	J1
D	2021-10-02	11:00	**Merelinense**	2-0	Palmeiras FC	J6
V	2021-10-09	18:00	**Palmeiras FC**	3-0	ADSP Vale do Conde	J7
V	2021-10-17	11:00	Gil Vicente	2-3	**Palmeiras FC**	J2
V	2021-10-24	11:00	GD Chaves	0-1	**Palmeiras FC**	J8
D	2021-10-30	11:00	**SC Braga**	7-1	Palmeiras FC	J9
D	2021-11-06	17:00	Palmeiras FC	0-1	**FC Famalicão**	J10
D	2021-11-14	11:00	**Vitória SC**	5-1	Palmeiras FC	J11

Figura 38 - Resultados 1.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Série A. Imagem retirada do site www.zerozero.pt

Isto deve-se, na minha opinião, à alta exigência do presente contexto competitivo. Ao competir contra equipa mais velhas, com jogadores em estados maturacionais mais avançados, senti, especialmente nesta fase inicial da época, que mesmo jogando de forma muito competente e dominadora, não era suficiente para vencer um jogo. Isto porque os jogadores adversários eram mais altos, mais fortes, mais rápidos, facilmente anulavam qualquer vantagem posicional e/ou cinética conquistada pelos nossos jogadores. Ao mínimo erro eramos penalizados com um golo sofrido e muitas vezes, mesmo sem errar, acabávamos por sofrer fruto das diferenças existentes, sendo que nos tínhamos de exibir constantemente a um nível muito alto durante todo o jogo para o vencermos. Foi algo que, de certo modo, não esperava que acontecesse e acabou por causar um grande impacto na minha atividade influenciando a minha forma de trabalhar. Precisava de estar no topo das capacidades para que os jogadores também o estivessem e foi esse o principal ensinamento que levei para a 2.ª Fase.

Mesmo assim, os catorze pontos alcançados traduzem a segunda maior pontuação atingida na 1.ª Fase na história do Palmeiras FC. Isto reforça e traduz a dificuldade que habitualmente carateriza esta fase inicial da época. Portanto, diria que o objetivo de alcançar o maior número possível de pontos durante a prova foi atingido, assim como o de sermos competitivos em todos os jogos disputados. Em todos conseguimos disputar o jogo e causar dificuldades aos

adversários, inclusivamente nos jogos contra o SC Braga e contra o Vitória SC, apesar dos resultados serem mais desnivelados.

3.4.2 2.ª Fase – Fase de Manutenção

Após falharmos o objetivo de terminar a fase anterior nos quatro primeiros lugares, o principal objetivo para a época desportiva continuou a ser a manutenção. Para o alcançarmos precisávamos de ser um dos primeiros quatro classificados entre as oito equipas presentes, ou então um dos dois melhores quintos classificados das seis séries existentes. Após uma reformulação dos objetivos, definimos como objetivo secundário vencer a série.

As oito equipas transportaram para esta fase os pontos obtidos na fase anterior e a classificação final da Série A – Fase de Manutenção é apresentada pela Figura 39[5].

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	Gil Vicente	**41**	14	9	1	4	46	13	+33	**12**	7	4	0	3	22	6	**16**	7	5	1	1	24	7
2	ADC Aveleda	**41**	14	9	0	5	27	16	+11	**15**	7	5	0	2	15	8	**12**	7	4	0	3	12	8
3	Varzim	**40**	14	9	3	2	22	8	+14	**14**	7	4	2	1	7	4	**16**	7	5	1	1	15	4
4	Vianense	**35**	14	5	2	7	20	26	-6	**9**	7	3	0	4	10	15	**8**	7	2	2	3	10	11
5	Palmeiras FC	**35**	14	6	3	5	23	15	+8	**14**	7	4	2	1	15	7	**7**	7	2	1	4	8	8
6	GD Chaves	**23**	14	4	5	5	11	21	-10	**11**	7	3	2	2	8	10	**6**	7	1	3	3	3	11
7	Merelinense	**22**	14	4	2	8	21	29	-8	**5**	7	1	2	4	5	12	**9**	7	3	0	4	16	17
8	ADSP Vale do Conde	**5**	14	1	2	11	10	52	-42	**1**	7	0	1	6	6	30	**4**	7	1	1	5	4	22

Despromoção - 4 piores 5ºs das 4 séries
Despromoção - Nova 2ª Divisão Nacional
Despromoção - Distrital

Figura 39 - Classificação final 2.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Fase Manutenção Série A. Imagem retirada do site www.zerozero.pt

Após verificar a tabela classificativa constata-se que o objetivo secundário de vencer a série não foi atingido, existindo uma distância de seis pontos entre o primeiro classificado e o quinto, Palmeiras FC. Isto acaba por revelar o equilíbrio entre os cinco primeiros classificados.

[5] Classificação final 2.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Fase Manutenção Série A, consultado a 19 de setembro de 2022, disponível em https://www.zerozero.pt/edition.php?simp=0&id_edicao=160516

O objetivo principal para a época desportiva foi alcançado por via do 5.º lugar, por correspondermos a quinto classificado com mais pontos obtidos no campeonato em comparação com os das restantes séries.

Terminamos a prova com 35 pontos conquistados, sendo que em catorze jogos realizados na fase de manutenção vencemos seis (43%), empatamos 3 (21%) e perdemos cinco (36%). Apresentamos um número superior de vitórias relativamente às derrotas e uma diferença de golos de oito golos positivos, o que suporta os objetivos alcançados. De forma mais detalhada, constata-se que dos vinte e um pontos obtidos nesta fase, catorze deles foram em casa e apenas sete fora, sendo que se realizaram igualmente sete jogos na condição de visitante e visitado. Este dado suporta a vantagem já observada anteriormente para os jogos realizados em casa. Para suportar esta constatação, ao verificar os golos marcados, conclui-se que dos vinte e três, quinze foram na condição de visitado e apenas oito enquanto visitante. No que aos golos sofridos diz respeito foram sete e oito enquanto visitado e visitante, respetivamente, apresentando uma ligeira diferença. Ainda relativamente ao número de vitórias conquistadas, quatro foram em casa e duas fora. Todos estes dados suportam o meu argumento de que foi benéfico jogar em casa para a nossa equipa.

Relativamente aos resultados dos jogos disputados, representados na Figura 40[6], afere-se que tivemos um início aquém do esperado correspondendo ao pior momento da época e desta fase, onde obtivemos três derrotas consecutivas. Com estes primeiros jogos, suprimimos praticamente a possibilidade de vencer a série, tornando esse objetivo muito difícil de alcançar.

[6] Resultados 2.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Fase Manutenção Série A, consultado a 19 de setembro de 2022, disponível em https://www.zerozero.pt/edition_matches.php?fase_in=156252&equipa=16710&id_edicao=160516&filtro=&page=1&op=calendario

JOGOS

	DATE	HORA	CASA		FORA	FASE
V	2021-12-04	17:00	**Palmeiras FC**	2-0	Varzim	J1
D	2021-12-12	10:30	**ADC Aveleda**	1-0	Palmeiras FC	J2
D	2021-12-19	11:00	**GD Chaves**	1-0	Palmeiras FC	J10
D	2022-01-09	11:00	**Vianense**	3-1	Palmeiras FC	J4
V	2022-01-22	17:00	**Palmeiras FC**	6-0	ADSP Vale do Conde	J6
D	2022-01-29	11:00	**Merelinense**	1-0	Palmeiras FC	J7
E	2022-02-05	15:00	Varzim	1-1	Palmeiras FC	J8
V	2022-02-13	11:00	**Palmeiras FC**	2-0	ADC Aveleda	J9
D	2022-02-19	17:00	Palmeiras FC	1-4	**Gil Vicente**	J5
E	2022-02-27	11:00	Palmeiras FC	0-0	GD Chaves	J3
E	2022-03-05	17:30	Palmeiras FC	1-1	Vianense	J11
V	2022-03-12	15:00	Gil Vicente	0-2	**Palmeiras FC**	J12
V	2022-03-20	15:00	ADSP Vale do Conde	1-4	**Palmeiras FC**	J13
V	2022-03-26	11:00	**Palmeiras FC**	3-2	Merelinense	J14

Figura 40 - Resultados 2.ª Fase Campeonato Nacional Sub-15 – Fase Manutenção Série A. Imagem retirada do site www.zerozero.pt

Estabilizamos, os jogadores foram recuperando aos poucos os níveis de confiança, estavam cada vez mais familiarizados com a forma de jogar, estavam mais confiantes, mais entrosados, mais maturados e a jogar de forma cada vez mais aproximada daquilo que era pretendido. Isso levou a um excelente final de época onde estivemos cinco jogos sem perder e conquistamos três vitórias seguidas que nos permitiram alcançar o objetivo da manutenção. O foco primário foi sempre atingir o máximo de pontos possível em cada jogo e na série vendo onde esses pontos obtidos nos levavam no final. Acabamos apenas em 5.º lugar, mas os trinta e seis pontos totais obtidos correspondem à 2.ª pontuação mais elevada da história do Palmeiras FC no que à pontuação total obtida no Campeonato Nacional de Sub-15 diz respeito. Deste modo, afere-se que esse objetivo também foi atingido com distinção.

Não conseguimos apenas marcar em quatro dos catorze jogos, mas sofremos em nove. Os jogos continuaram a ser equilibrados, todas as equipas tinham o objetivo de evitar a despromoção e todos os jogos eram encarados como finais, eram muito competitivos e disputados. Novamente foi atingido o objetivo que se prendia a sermos competitivos em todos os jogos. Assim o fomos e no final tivemos a recompensa pelo trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Nesta 2.ª Fase reparei que o trabalho desenvolvido ao longo do tempo começava realmente a ser espelhado de forma clara em todos os jogos disputados. Os jogadores estavam mais familiarizados com as nossas ideias,

mais entrosados uns com os outros, mais confiantes nas suas capacidades, mais capazes de responderem com sucesso aos desafios. Aprenderam com cada jogo, tornaram-se mais rigorosos, concentrados, resilientes, empenhados e acabaram por se tornarem melhores jogadores. O desenvolvimento a nível maturacional por parte de alguns jogadores foi notório e fisicamente conseguiam dar outra resposta relativamente à adversidade e à exigência do jogo. Tendo todos estes fatores em conta, não duvido e confirmo que este contexto foi o mais indicado para um maior desenvolvimento destes jogadores.

3.5 Barreiras e estratégias de remediação

Apesar dos resultados positivos que foram obtidos e de todos os objetivos alcançados existiram diversos obstáculos no percurso realizado. Durante a temporada, desde o seu início até ao seu término, foram vários os problemas que surgiram e, tal como é exigido a um treinador, foi necessário encontrar soluções e estratégias para os ultrapassar.

Os problemas surgem, na minha opinião, logo no início da temporada através da constituição do plantel. A época transata tinha sido marcada por várias interrupções devido à pandemia e isso foi uma dificuldade acrescida para a coordenação e para as equipas técnicas de modo a conseguirem avaliar o desenvolvimento e evolução dos jogadores. Isso resultou, no nosso caso concreto, num plantel extenso, mas desequilibrado, com pouca profundidade em algumas posições. Isto levou a que alguns jogadores, numa fase inicial, tivessem de ser adaptados a novas posições acabando por tornar a equipa mais equilibrada e contribuindo para o desenvolvimento destes mesmos jogadores.

De forma a tentar aumentar a profundidade e elevar a qualidade do plantel nas posições necessárias, no período pré-competitivo, vários jogadores provenientes da rede de Scouting do clube vieram treinar à experiência e serem observados num contexto que permitia termos uma opinião muito mais clara acerca das capacidades dos mesmos. Durante as primeiras semanas de treinos (e ao longo de todo o ano) foram inúmeros os jogadores avaliados e acabamos por contratar vários jogadores tornando a equipa mais equilibrada e com mais soluções de qualidade, levando não só a um aumento do rendimento de forma

imediata pela vantagem qualitativa, como também de uma forma mais indireta por via do aumento da competitividade diária, que exponenciou a evolução de todos os jogadores.

No plantel possuíamos ainda jogadores que se encontravam em estados maturacionais completamente distintos sendo bastante heterogéneo nesse aspeto. Por exemplo, tínhamos jogadores da mesma idade com diferenças de altura de cerca de trinta centímetros e com perto do dobro da massa corporal. Isso levou, primeiramente, a que através do treino fosse desenvolvida uma linguagem universal (modelo de jogo) para que, independentemente de quem jogasse, o rendimento se aproximasse.

Em treino, houve a adicional tarefa de equilibrar os duelos, equilibrar os desafios de acordo com o estado maturacional e com as caraterísticas dos jogadores de forma a criar desafios ajustados às necessidades de cada um para que o seu desenvolvimento fosse constantemente estimulado da forma mais ajustada. Em certos contextos, para os jogadores menos maturados, também acabava por fazer sentido defrontar os jogadores mais maturados, pois aproximava-se mais ao desafio que encontravam em jogo por defrontarmos jogadores mais velhos. Deste modo, dependendo da situação, do exercício, do contexto podiam-se equilibrar ou não as equipas, os pares, de modo a estimular diferentes adaptações aos jogadores.

O modelo de jogo e a sua transmissão aos atletas também teve os seus desafios para nós treinadores, que nos levou, por diversas vezes, a nos adaptarmos às dificuldades sentidas pelos jogadores. Apesar dos princípios de jogo serem inegociáveis, a estrutura tática era variável. Isto porque, em diversos momentos, na semana de preparação para um determinado jogo, acabávamos por perder um ou vários jogadores com os quais estávamos a contar como possíveis titulares e podíamos ter de alterar rapidamente o que estava planeado relativamente à estrutura tática face aos jogadores disponíveis. Até mesmo durante o decorrer dos jogos, quer por perder algum jogador por lesão ou expulsão, pelas dificuldades demonstradas, pelos pontos a explorar, podíamos alterar a estrutura tática apresentada. E isto é trabalhado, como tudo o resto, através do treino. Muitas das vezes, ao realizar uma situação de jogo, trabalhávamos a estrutura mais utilizada (1x5x3x2), mas também estruturas

alternativas que poderíamos vir a utilizar para que os jogadores já estivessem minimamente familiarizados com as mesmas.

A adaptação de um mesmo jogador a diferentes posições, de acordo com as suas caraterísticas, a sua polivalência, é fundamental para uma capacidade de resposta eficaz perante diversas estruturas. Seja qual for a estrutura utilizada ou os jogadores utilizados existiam aspetos inegociáveis no processo. São elas a manutenção dos princípios de jogo adjacentes às ideias do modelo de jogo e, mediante os jogadores disponíveis, trabalhar sobre os pontos a explorar de acordo com o adversário a defrontar e de acordo com as dificuldades sentidas no jogo anterior, sendo que para isso se recorria à valorização de alguns comportamentos em detrimento de outros.

Em casos de dificuldade de compreensão de certos comportamentos, os jogadores eram corrigidos em treino recorrendo a um feedback essencialmente interrogativo, estimulando o raciocínio do jogador e levando-o a refletir e a compreender de forma mais rápida e eficaz o que era pretendido. Se, enquanto equipa técnica ou por exigência do jogador, entendêssemos que seria vantajoso, preparávamos um vídeo com cortes individuais de ações mal sucedidas e/ou bem sucedidas desse mesmo jogador relativamente a um comportamento específico levando a que o mesmo conseguisse compreender mais facilmente o que era pretendido. Essa análise podia ser coletiva, levando a que um maior número de jogadores pudessem aprender com o sucedido, ou analisava-se de forma individualizada.

Para transmitir a forma de jogar pretendida ao plantel, também em treino e na preparação e operacionalização do treino surgiram problemas, desde logo na fase inicial da temporada, onde as medidas de contenção da pandemia (Covid-19) eram mais restritivas e fomos, por via de jogadores infetados, forçados a parar de treinar durante duas semanas, no período pré-competitivo. Procuramos, dentro do possível, manter os jogadores ativos e conectados enquanto equipa, planeando nessas semanas três treinos presenciais via videoconferência e dois treinos autónomos, essencialmente para manutenção da condição física.

Os treinos via videoconferência eram planeados pela equipa técnica de acordo com os objetivos para aquela sessão de treino, ilustrávamos os exercícios com um vídeo demonstrativo e monitorizávamos, em tempo real, a

sua atividade. Apesar de termos sidos forçados a interromper os treinos presenciais, tentamos arranjar uma solução que permitisse minimizar o impacto causado pelo confinamento imposto no que à preparação dos atletas dizia respeito. Os treinos eram essencialmente técnicos e físicos, trabalhando ações específicas como passe, receção, condução, finta, finalização e reforço dos vários grupos musculares, como é visível na Figura 41 e Figura 42. Os treinos realizados de forma autónoma eram concebidos pelo fisiologista, em consonância com a restante equipa técnica, consistindo essencialmente em exercícios de resistência aeróbia, sendo obrigatório o envio dos dados do treino realizado no próprio dia para monitorização da atividade dos jogadores.



Figura 41 - Exemplo de exercício realizado em treino por videoconferência. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.



CIRCUITO DE FORÇA (1X)	REPS/TEMPO
1. HIP BRIDGE	20
2. PUSH UPS (FLEXÕES)	20
3. SPLIT SQUAT	10 CADA
4. BIRD DOG	20
5. REVERSE LUNGE	10 CADA
6. T-TOWELL PULLDOWN	20
7. LATERAL STEP UP	10 CADA
8. BEARCRAWL	10 + 10 FRENTE-TRAS
9. POGOS	20
10. PRANCHA FRONTAL	30s
11. SPLIT SQUAT ISO	20s CADA
12. ISO SQUAT	30s

Figura 42 - Exemplo de exercícios de reforço muscular realizados por videoconferência. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

Outra das principais barreiras no planeamento do morfociclo e/ou das sessões de treino estavam dependentes do número de jogadores disponíveis

(lesionados, seleção distrital), assim como dependia do dia do jogo anterior e do jogo seguinte de forma a permitir uma recuperação do último jogo e a preparar os jogadores para estarem na máxima força para o jogo que se seguia. Como representado na Figura 43, o morfociclo e as sub-dinâmicas de esforço específicas de cada dia eram adaptadas face ao contexto da semana. Muitas das vezes, quando havia treino da seleção distrital as sub-dinâmicas específicas para esse grupo de jogadores eram distintas, de modo a tentar equilibrar e gerir o esforço de todos da forma mais equilibrada possível.



Figura 43 - Morfociclo Padrão adaptado. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica.

Antes do planeamento de cada treino era aferido o estado físico da equipa através dos instrumentos utilizados e interpretação desses dados pela equipa técnica. Isto porque, no meu caso, ao construir as equipas para cada exercício do treino, tinha em consideração a condição física dos jogadores gerindo o seu esforço em função da mesma. Eram dados importantes para mim e para os restantes treinadores de forma a perceber quais os exercícios a realizar e quais os jogadores com os quais se deviam ter especial sensibilidade. De acordo com a condição física, um determinado jogador podia trocar com outro(s) num exercício, em todos exercícios ou, se necessário não integrar um determinado exercício, por exemplo. Em casos extremos poderia ser aconselhado ao jogador treinar de forma condicionada (no campo ou no ginásio).

Outro dos problemas que nos deparamos durante a época, especialmente em dias de treino da seleção distrital em que tínhamos um elevado número de

jogadores lesionados, prendia-se ao facto de existirem sessões de treino em que não tínhamos o número suficiente de jogadores para realizar os exercícios pretendidos. Por exemplo, num dia de duração, se tivéssemos doze jogadores disponíveis seria impossível trabalhar o que quer que fosse. Nestas situações, de forma a solucionar este problema, recorríamos ao escalão inferior (Sub-13) e convocávamos o número de jogadores necessários para essa unidade de treino.

Um pequeno problema que acontecia durante o treino e que me levava a que, de forma rápida e ágil o tivesse de resolver, era quando, mesmo com as equipas previamente definidas, algum jogador acabava por não treinar ou abandonava o treino por lesão, por exemplo. Obrigava-me muitas vezes a ajustar e a reformular rapidamente as equipas para tentar continuar a respeitar a gestão de jogadores e o funcionamento e fluidez do exercício. Por vezes era necessário adaptar jogadores a outras posições, mas tinha de fazê-lo rapidamente para não interferir com a fluidez e com o ritmo do próprio treino. Fui adquirindo essa capacidade com o passar do tempo e com a experiência adquirida ao longo do ano tornando-me um treinador mais atento. Antecipava muito mais cenários, era muito mais rápido a resolver os problemas causados pelos imprevistos. Ainda, ao montar as equipas para cada exercício, surgia o desafio de equilibrá-las de acordo com as caraterísticas dos jogadores que as constituíam.

Tinha ainda a responsabilidade de através dessa tarefa proporcionar um nível suficientemente desafiante para todos os jogadores se prepararem devidamente. Num pequeno detalhe como este, estão incorporados vários aspetos essenciais para a evolução de um jogador e para a fluidez da sessão de treino. Ao proporcionar duelos equilibrados e desafiantes para todos os jogadores não estancamos a sua evolução e, pelo contrário, esta é exponenciada.

Contudo, nem sempre os objetivos de cada exercício são alcançados. No caso de dificuldade demonstrada por parte da equipa, o exercício vai sendo interrompido de modo a que os jogadores percebam o que estão a fazer de forma correta e de forma menos correta, refletindo sobre os motivos das suas ações e percebendo quais os outros caminhos que podem tomar. Caso as dificuldades sejam muito acentuadas ajustava-se o espaço (facilitando a execução), manipulavam-se as relações numéricas (existindo mais soluções), ou as regras

do próprio exercício levando a uma maior propensão dos comportamentos e princípios de jogo a serem trabalhados.

Por vezes, haviam aspetos do ponto de vista logístico que também acabavam por condicionar o trabalho realizado. Nomeadamente em relação ao espaço disponível para treinar que podia influenciar o planeamento da sessão de treino. Apresentando casos concretos, em sessões de treino onde tensão era a sub-dinâmica de esfoço dessa sessão de treino (caraterizada pela utilização de dimensões reduzidas, entre outros) tínhamos um campo inteiro disponível. Por sua vez, em sessões de treino onde a duração correspondia à sub-dinâmica de esforço tínhamos disponível apenas meio-campo para treinar. Deste modo, nestes dias, ao invés da alternância horizontal em especificidade utilizamos uma ligeira variação, uma espécie de alternância vertical onde no dia de tensão aproveitávamos o terreno disponível nesse dia e indisponível no dia seguinte para, no final do treino, abrir as dimensões do espaço e as relações numéricas.

Quando era planeada a realização de algum exercício complementar em simultâneo com um exercício fundamental, era necessário encontrar uma solução, do ponto de vista da gestão do espaço. No caso de ser possível, conciliavam-se no mesmo espaço de treino os dois exercícios. De outro modo, verificava-se se noutro campo havia disponibilidade e a possibilidade de o utilizar. No caso de esta hipótese não ser viável, tínhamos de, dentro daquilo que nos era disponibilizado, encontrar uma solução para conciliar os dois exercícios. Isso podia passar por uma ligeira alteração nas dimensões de um ou dos dois exercícios garantindo, mesmo assim, que os princípios definidos para ambos os exercícios eram trabalhados.

CAPÍTULO IV

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4. Desenvolvimento Profissional

O presente capítulo tem como principal objetivo descrever as alterações profissionais e pessoais que ocorreram no âmbito do estágio profissionalizante. Graças a uma reflexão crítica sobre a atividade desenvolvida pude compreender de que forma este processo contribuiu para a construção da minha identidade profissional. Divido a época em três momentos, nos quais posso, não só descrever o meu desenvolvimento, como também perceber a minha evolução.

Numa fase inicial demorei algum tempo a adaptar-me ao contexto em que estava inserido. Lembro-me perfeitamente do choque inicial, da diferença de realidades, entre as que estava habituado a trabalhar e a que me encontrava. Acima de tudo, destaco a elevada carga de trabalho, a elevada exigência de todos os treinadores com eles próprios, com os colegas de trabalho e com os jogadores. Fui confrontado com uma equipa técnica profissional, rigorosa e preocupada com o detalhe que, por exemplo, ia horas antes do início do treino para as instalações do clube – o que para mim era algo inédito – para uma preparação pormenorizada de cada unidade de treino. Todos os detalhes eram preparados, desde as equipas, material necessário para cada exercício, o local onde cada exercício seria montado, o posicionamento de cada treinador em campo, o feedback específico pelo qual cada treinador estava responsável, para não falar de todo o acompanhamento pré-treino que os jogadores tinham no ginásio, no campo com o fisiologista, entre outras coisas.

Fruto de todas estas novidades e aliado à falta de experiência de trabalho numa realidade semelhante, diferente de tudo o que já tinha visto ou vivenciado, alguns erros da minha parte iam ocorrendo na execução das minhas tarefas. Tive alguma dificuldade, nessa fase inicial, em cumprir com os prazos das tarefas que me eram delegadas, estava muitas vezes até bem perto do limite para as concretizar e, se por ventura vacilasse, iria ter consequências reais no treino.

Marcou-me especialmente uma unidade de treino na qual a equipa realizava dois exercícios em simultâneo e era minha responsabilidade assegurar as trocas dos jogadores de um exercício para o outro garantindo que todos passavam o mesmo tempo em ambos exercícios. Errei nas trocas, falharam jogadores em várias posições e comprometi não só a fluidez como também a

qualidade do próprio treino, porque apesar de parecer uma tarefa supérflua tem um enorme contributo na fluidez do treino. Nesse dia, não pela observação que o treinador me fez (no final do treino), mas pela culpa que senti decidi que, tal como exigia aos jogadores, tinha de dar o dobro ou triplo do contributo que estava a dar à minha equipa técnica. Essa unidade de treino, nas semanas iniciais, foi um alerta e um marco na temporada que alterou significativamente a forma como passei a encarar cada dia de trabalho. Apesar de tudo, a equipa técnica não sobrevalorizou o momento, ajudou-me a ultrapassá-lo rapidamente e a combater essas dificuldades por mim apresentadas inicialmente.

Outro ponto de destaque da época ocorreu em meados de fevereiro quando o treinador principal, os outros dois treinadores adjuntos e o analista contraíram Covid-19. Apenas restavam três elementos (Eu, Fisiologista, Treinador de Guarda-Redes) para operacionalizar o treino quando, habitualmente, eramos o dobro dos elementos e tendo em conta que as principais figuras da equipa técnica estavam confinadas. Contudo, a semana de treinos e o jogo oficial não foram cancelados, nem foi requisitado qualquer treinador de outro escalão para substituir o treinador principal ou qualquer outro. Isto porque o treinador (e restante equipa técnica) confiou em mim e nos restantes elementos para que, com maior ou menor fluidez, conduzíssemos a presente semana de treinos. Nessa semana os treinos foram planeados por todos os elementos por vídeoconferência, onde, como sempre, eram discutidos os objetivos da unidade de treino, os exercícios a realizar, pontos a explorar, mas sendo que apenas três elementos a podiam operacionalizar.

Esse momento foi, por mim, encarado como um privilégio, mas era, ao mesmo tempo, uma prova de fogo à minha capacidade enquanto treinador e à minha evolução no desempenho das várias tarefas. Posto isto, no início da semana tive de apresentar a análise ao jogo anterior, descer para o campo onde os restantes treinadores tinham agilizado a montagem dos exercícios iniciais, operacionalizar os treinos (ainda que o tipo, profundidade e qualidade do feedback não fossem iguais e que a fluidez do treino fosse ligeiramente comprometida) e apresentar, no final da semana, a análise ao jogo seguinte. Tive de me desdobrar e desempenhar algumas funções de treinador principal e analista acrescendo àquelas que já eram as minhas responsabilidades habituais enquanto treinador-adjunto.

Porém, em momento algum me senti desconfortável ou inapto para desempenhar tais funções. Apesar de reconhecer a minha distância para os restantes elementos da equipa técnica, encarei aquele momento como uma oportunidade única na minha vida até então e decidi aproveitá-la e disfrutar de cada instante. Sentia, apesar de tudo, autoconfiança nas minhas capacidades, pois já me encontrava perfeitamente familiarizado com os processos de treino e com a metodologia de trabalho, com as ideias de jogo do treinador, com os principais pontos a explorar e com todos os jogadores. Estávamos numa fase relativamente adiantada da época, lutávamos por pontos na fase de manutenção pois ainda estávamos longe de atingir esse objetivo.

A semana de treinos apesar de muito desgastante foi bastante produtiva, resultou numa exibição positiva e para mim, fruto das circunstâncias vividas na altura e graças à ajuda de toda a equipa técnica, proporcionou-me uma experiência inesquecível e extremamente enriquecedora de liderar por uma semana jogadores Sub-14 do Sporting Clube de Braga. Durante este período senti-me sempre seguro das minhas capacidades, confortável no desempenho de tais funções e satisfeito pelo trabalho desenvolvido. Pude sentir de forma ainda mais aproximada algumas das dificuldades vividas, a exigência e responsabilidade com a quais o treinador lidava diariamente.

O terceiro e último momento foi no final da competição, já bem perto do fim da época desportiva, onde refletindo sobre o que fui e o que era naquele momento, tal foi a sensação de crescimento e evolução, que rapidamente percebi que este ano foi o mais rico, e no qual mais me pude desenvolver enquanto treinador e pessoa desde que iniciei a minha atividade como treinador de futebol. Esta evolução era percebida não só por mim mesmo, mas também pelos restantes colegas de trabalho (membros da equipa técnica e staff) e sustentado pelos jogadores na qualidade de jogo apresentado, na sua evolução e no cumprimento dos objetivos para eles definidos.

Este estágio profissionalizante revelou-se uma mais-valia por tudo aquilo que aportou. Não só cumpriu com as expectativas iniciais, como considero tê-las ultrapassado revelando-se ainda mais enriquecedor do que esperava.

Ao nível da aquisição e desenvolvimento de competência profissionais destaco o conhecimento adquirido nas diferentes áreas ligadas à modalidade. A nível tático tive a possibilidade de aumentar consideravelmente o meu

conhecimento sobre o jogo e o ensino do mesmo. Cresci muito na compreensão do jogo em função de espaços, da bola, dos colegas de equipa e da baliza (jogo posicional). Pelo debate diário fui conseguindo absorver vários pormenores a nível da tática coletiva e individual, quais conteúdos transmitir e como o fazer, de acordo com o nosso modelo de jogo. A transmissão desses conteúdos do plano teórico para a prática através do treino (Periodização Tática), qual o tipo de exercício para estimular determinados comportamentos, a complexificação dos exercícios ao longo do tempo. O rigor implicado na planificação de cada unidade de treino, o debate sobre os exercícios a realizar, sobre aspetos a abordar ofensivamente e defensivamente em cada um deles, o tipo de feedback que deve ser utilizado em cada situação, a importância que aspetos como a montagem de exercícios, rapidez na transição entre exercícios têm para a fluidez e ritmo do treino havendo transfere para o ritmo de jogo da equipa.

A nível técnico, ao longo dos vários treinos específicos de GOT, ao longo das unidades de treino e dos exercícios de índole técnica que íamos fazendo pude perceber também vários detalhes a nível tático que têm grandes implicações no "jogar" da equipa, desde a identificação da pressão, ao posicionamento do corpo na receção e orientação da mesma em função de diferentes objetivos, aspetos técnicos ao nível de outras habilidades como passe (curto e longo), desmarcação, cruzamento, remate, estando preparado para munir os meus futuros jogadores de um conhecimento do jogo mais profundo para que possam decidir melhor e possuam várias ferramentas para operacionalizarem as suas ideias e aumentarem a sua eficácia de execução.

Graças, essencialmente, ao trabalho desenvolvido pelo fisiologista da nossa equipa e também pelos que estavam presentes diariamente no ginásio, pude aumentar o meu conhecimento em aspetos importantes na formação de jovem jogadores nesta determinada etapa. Falo da introdução ao trabalho de força específica recorrendo ao peso corporal, trabalho de pliometria, propriocepção, técnica de corrida e velocidade. De acordo com a minha experiência, cada vez mais os jovens futebolistas apresentam menor coordenação motora, agilidade e plasticidade corporal. Isto pode resultar de vários fatores, não apenas dos anos anterior no futebol de formação, mas desde o seu estilo de vida, ao ensino, entre outros. Deste modo, acredito que seja cada vez mais preponderante preparar os jogadores também fisicamente, de forma

específica, para a modalidade em questão e, mais do que isso, para o "jogar" para eles pretendido. Aprendi vários métodos e exercícios específicos da modalidade, ou de outras modalidades com transferência para o futebol que poderei utilizar posteriormente. Aliado a isto, também ganhei alguns conhecimentos sobre monitorização e controlo das cargas de treino, que acredito que seja de importância significativa de forma a dosear as cargas durante um morfociclo, mesociclo e durante toda a época desportiva.

Também ao nível da análise de jogo desenvolvi a minha capacidade de analisar os padrões comportamentais e principais ideias do adversário com eficácia. Pude aprender com todos os treinadores quais os aspetos mais pertinentes a observar e a ter em atenção nos diversos momentos do jogo quer em relação ao adversário, quer em relação à própria equipa. Aprendi a utilizar algumas ferramentas de forma mais eficiente (Microsoft Office) e alguns softwares (LongoMatch e Hudl), com os quais nunca tinha tido contacto anteriormente, indo de encontro a um maior domínio tecnológico como esperado no início desta temporada.

Relativamente ao treino específico de guarda-redes e graças à convivência com o treinador, pude tirar algumas ilações relativamente a aspetos importantes, apesar de não ter sido a principal área de crescimento profissional deste estágio.

Este processo revelou-se igualmente proveitoso ao nível do crescimento e desenvolvimento das minhas competências pessoais. Para além de tudo o que foi mencionado anteriormente, também pude aprender em relação a aspetos fora do campo. Como já referi, fiz parte de uma equipa técnica jovem, ambiciosa, rigorosa e meticulosa em tudo o que fazia. Consegui compreender de que forma se lidera e gere uma equipa no contexto de alto rendimento, onde todos os jogadores são bastante ambiciosos, um tanto egoístas e têm aspirações elevadas. Percebi de que forma se consegue unir o grupo em prol de objetivos comuns e motivar cada jogador extraindo o melhor de si de forma a potenciar não só o seu desenvolvimento como o da equipa. A importância de a comunicação ser eficaz, selecionando apenas o que é pertinente de forma a não esgotar os jogadores e não os fazer perder o foco do essencial. Por vezes, é mais proveitoso intervir menos e no momento certo, com a mensagem certa, do que bombardear constantemente a equipa com ruído, que só a afasta do

caminho preconizado. Cresci bastante ao nível da minha capacidade de liderança, de comunicação (com equipa técnica e jogadores), conseguindo discursar e expressar o meu raciocínio de forma clara e objetiva.

Ao nível da minha capacidade de trabalho, algo com que estava a batalhar numa fase inicial, também cresci consideravelmente e inerentemente desenvolvi a minha capacidade de organização de forma a conseguir cumprir com todas as tarefas que me eram delegadas de forma atempada e com a maior qualidade possível.

Para além disto, a equipa técnica dava muita importância a todos os outros aspetos do trabalho realizado desde a maneira como vestir, até à forma como comunicar com outros treinadores do clube e coordenação. Com os demais colegas de trabalho, de outras equipas técnicas, pela convivência praticamente diária no gabinete e nos corredores das instalações que dividíamos, pudemos partilhar muitas opiniões. Os treinadores teciam críticas construtivas às nossas equipas, às nossas ideias e vice-versa, num ambiente saudável que só contribuiu para o crescimento do clube. Destaco também esse *networking*, as relações criadas com vários profissionais da área, que é sempre fundamental em cada etapa e era algo que eu esperava no início deste caminho.

Numa fase inicial adotei uma postura mais passiva, de escuta e aprendizagem, não só enquanto me adaptava à nova realidade, ao clube, mas também às pessoas, às ideias de treino e de jogo da equipa técnica – que, felizmente, se alinhavam com as minhas e que facilitou, de certo modo, a minha adaptação no seio da equipa técnica e que me motivou ainda mais para a tarefa. Posteriormente, já mais identificado com o que era pretendido considero ter dado o meu contributo, dentro daquilo que era o meu conhecimento e as minhas capacidades, para a qualidade do trabalho desenvolvido e possível evolução dos jogadores, da equipa técnica e do clube. Senti-me sempre respeitado por todos os elementos de staff e jogadores, sentindo assim que a minha opinião e o meu trabalho era valorizado.

Foi um ano muito fértil em termos de reflexões que aconteciam com uma frequência diária. Isto porque consegui, graças à ajuda do clube e da equipa técnica, transformar uma das principais adversidades (à partida) num benefício, as viagens de ida e volta de casa até às instalações do clube. Todos os dias passava um par de horas com três elementos da minha equipa técnica e um

colega de outro escalão revelando-se um espaço de convívio, mas de muita partilha de ideias sobre futebol, desporto e muito mais. Era também local de muita reflexão sobre cada treino, cada acontecimento, onde debatíamos cada ideia, cada opinião com muita profundidade consistindo assim num dos momentos transformadores desta experiência. Para além do fortalecimento das relações pessoais entre os vários elementos da equipa técnica, o que aumentava a nossa motivação e paixão pelo trabalho, era muito produtivo em termos daquilo que era o trabalho desenvolvido diariamente. Isto enriqueceu exponencialmente a experiência vivida e a minha aprendizagem.

Olhando para trás, teria sido muito mais pró-ativo na minha atividade desde o início. Fiquei um pouco abalado pelo confronto de realidades e demorei mais tempo do que devia a demonstrar a capacidade de trabalho exigida. Foi preciso errar algumas vezes para largar a atitude reativa inicial e começar a ser mais pró-ativo. Estava com dificuldades em lidar com horários, viagens, exigência do contexto, cumprir com as tarefas atempadamente. Contudo, creio que depois de me adaptar, desempenhei com rigor e paixão as tarefas que me foram incumbidas e de tudo fiz para servir o clube da melhor forma possível.

Esta aventura tirou-me, tal como pretendido, da minha zona de conforto e transformou-me. Percebi aquilo que era necessário (o ritmo, a competência) para atingir e permanecer no alto rendimento podendo levar todos estes ensinamentos para desafios futuros. Sem dúvida, que este estágio me elevou para outro patamar enquanto treinador e profissional do desporto (futebol).

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. Considerações Finais

Após ter terminado o estágio profissionalizante, chega o momento de refletir sobre todo o trabalho realizado durante a época e sobre a minha ação. Termino este ano, indubitavelmente, melhor treinador, professor, formador e pessoa. Todos os objetivos a que me propus foram concretizados, desde os formativos, competitivos aos pessoais e o crescimento proporcionado por este ano de trabalho foi inigualável.

Neste capítulo exponho algumas das principais conclusões que retirei acerca de todos os aspetos que envolvem o futebol de acordo com o que vivi esta época. Apesar de ter encontrado as respostas para todas as minhas dúvidas, durante este ano muitas outras questões se levantaram. Quanto mais descobrimos, mais dúvidas surgem, quanto mais sabemos, mais queremos saber, sendo que esta curiosidade e a busca incessante por respostas é algo que quero preservar para a minha contínua evolução, pois não só revela curiosidade, como paixão pelo meu trabalho.

Na cabeça de um treinador o modelo de jogo tem de estar completamente claro e muito bem estruturado para que, por um lado, seja mais fácil transmiti-lo à sua equipa técnica e, posteriormente, aos jogadores e, por outro lado, para que a força com que transmite a mensagem seja muito maior por confiar plenamente naquilo que está a transmitir. Desse modo irá aumentar a eficácia e a clarividência com que transmite o que pretende.

Aliado a esta ideia, a unidade de treino torna-se o veículo da transmissão e exercitação destes conhecimentos. Desta forma, a metodologia de trabalho, a postura e a linguagem adotada irá variar em função das caraterísticas do treinador e em função da sua ideia. Daí que o treino tenha de ser debatido durante um longo período de tempo e preparado meticulosamente. Não para que nada falhe, porque dentro desse rigor acaba por se ser sempre flexível (em relação a tempos de exercitação, de descanso ou até mesmo supressão ou substituição de exercícios em treino), mas sim porque é de extrema importância que, em todos os exercícios, em todas as ações, se reflitam os princípios de jogo, os comportamentos e até mesmo os valores defendidos pelo modelo de jogo e pela equipa técnica.

O treino deve ter como foco os atletas e deve basear-se no ensino do jogo sendo os conteúdos transmitidos específicos em relação ao modelo de jogo, mas nunca descurando o ensino de conteúdos gerais, transversais aos diferentes modelos, importantes para aumentar o rendimento do jogador de futebol sob quaisquer circunstâncias, algo fundamental na etapa formativa em que os jogadores se encontravam. Assim, em treino, nunca se deve restringir os comportamentos dos jogadores (de forma a não descaraterizarmos o jogo de futebol), mas valorizar certos aspetos para que as ideias a transmitir sejam assimiladas. O espaço e preponderância dada à individualidade, à criatividade dentro de uma determinada ordem (princípios específicos do "jogar") apenas enriquecem o processo e limitá-las não permite que os jogadores atinjam todo o seu potencial. Portanto, há que criar condições em treino para que estas surjam, para que surja a espontaneidade formando jogadores distintos, que possam expressar todas as suas qualidades.

Todos os exercícios, em todos os planos de treino devem ser elaborados em função da ideia de jogo, dos conteúdos a transmitir e do jogo seguinte. Esta forma de trabalhar, esta organização presente no planeamento de cada unidade treino contribui para uma fluidez e por sua vez, qualidade superior de treino.

A análise de jogo é uma ferramenta importante para alcançar esta eficácia no processo de treino. É fundamental perceber o propósito da observação dos treinos e dos jogos da própria equipa e das equipas adversárias. Este processo vai fornecer aos treinadores informações sobre os padrões comportamentais do adversário. Primeiro, toda a informação recolhida deve ser devidamente filtrada antes de chegar ao treinador principal e aos jogadores. A observação do adversário não é feita para que a equipa técnica resolva os problemas pelos jogadores, mas para que eles tenham um contacto antecipado com o que vão lidar para que desenvolvam essas adaptações e respostas mais cedo e cheguem mais preparados ao jogo. Os treinadores podem e devem, em certa medida, auxiliar os jogadores na forma de resolução desses problemas em função da ideia de jogo, mas dando sempre espaço para a emergência da resolução dos problemas de forma mais autónoma. A própria análise realizada, nesta etapa formativa, deve ser muito mais qualitativa do que quantitativa tentando avaliar o rendimento face ao que é pedido e trabalhado em treino.

Ficou também demonstrada a preponderância que o treinador principal tem no processo, mais concretamente na sua intervenção sobre a ação. O recurso ao feedback interrogativo leva a que também os próprios jogadores reflitam sobre os motivos e sobre o resultado das suas ações e diversos acontecimentos do jogo, fazendo-os perceber mais rapidamente e de forma mais clara os conteúdos e ideias a transmitir.

Também a postura do treinador é fundamental porque, devido à sua posição, é uma pessoa bastante respeitada por todos os seus jogadores. Assim, se o treinador principal for distinto na sua dimensão humana, na forma como lida com os problemas que vão surgindo, na forma como gere o grupo de forma a atingir os objetivos coletivos, respeitando as ambições de cada jogador, o vai distinguir dos demais treinadores. Há que desenvolver a capacidade de liderar o grupo, de fazê-lo confiar em si, de fazê-los (aos jogadores) perceber o que pode ser alcançado se agirem de determinada maneira, para que essa confiança possa ser sustentada. Os resultados obtidos podem ser exponenciados se a relação entre treinador e jogadores for forte e de confiança mútua.

Tendo em conta a atividade desenvolvida destaco a proatividade, a existência de um espírito crítico de forma a contribuir para o crescimento sustentado de um processo e a constante saída da zona de conforto como caraterísticas essenciais para que um treinador dê continuidade à sua evolução. A reflexão constante sobre a atividade desenvolvida, numa perspetiva de procura de soluções para os problemas existentes, é fundamental para o crescimento pessoal e profissional de um treinador. Perceber o que foi feito, o que foi obtido e de que forma podia ter sido diferente de forma a que o trabalho realizado fosse ainda mais produtivo e eficaz. Foi isso que procurei fazer e fiz de forma regular, diária e pela qual fui regulando e ajustando a minha atividade até ir de encontro àquilo que era pretendido pelo clube e por mim. Esta insatisfação incessante, esta busca pela melhoria é o que vai preparar o treinador para todos os desafios futuros.

Relativamente a aspetos a melhorar apenas consegui encontrar um que devia ser revisto e repensado pela coordenação do clube. Refiro-me à falta de momentos competitivos para os jogadores não convocados. O plantel era relativamente longo e heterogéneo o que provocava que por diversas vezes certos jogadores não fossem convocados e, por muito que o tentássemos

combater através do treino, foi-se verificando uma diferença considerável entre os jogadores mais utilizados e menos utilizados. Havia a possibilidade de esses jogadores somarem alguns minutos no campeonato distrital de Sub-15, ou então juntar os jogadores não utilizados dos escalões de Sub-14 e Sub-15 e aproveitar uma equipa, tipo Palmeiras FC, para também competirem no distrital de Sub-15.

No entanto, esta experiência em contexto de alto rendimento, por me encontrar rodeado de profissionais extremamente competentes, por dispor de todas as condições desejáveis e jogadores de qualidade superior contribuiu de uma forma muito superior (ao nível da aquisição de conhecimento) do que qualquer outra experiência que já tivesse vivido. A conclusão deste estágio profissionalizante deixou-me bem claro que pretendo continuar ligado ao alto rendimento dando continuidade ao meu crescimento, evolução e desenvolvimento de novas competências como treinador. Contribuiu imensuravelmente para um aumento da minha motivação, confiança nas minhas capacidades e vontade de continuar a realizar um forte investimento na minha formação. Foi um impulsionador de novos desafios abrindo portas a novas oportunidades e carimbou a certeza de que este era o caminho a seguir.

Os meus principais objetivos passam por um dia atingir o futebol profissional, bem como as competições mais prestigiadas, nacional e internacionalmente, num clube com a dimensão do SC Braga ou até superior. Ambiciono ainda completar a minha formação obtendo o Grau III (UEFA A) e Grau IV (UEFA PRO) de treinador de futebol, de forma a atingir os mais elevados patamares do futebol.

Para a próxima época pretendo também abraçar um projeto enquanto treinador principal, uma vez que já não desempenho esse papel há um período relativamente longo, e pretendo pôr em prática as novas aprendizagens e as ideias cultivadas ao longo dos últimos anos enquanto treinador adjunto. Ainda que, mesmo após ter concluído o estágio profissionalizante, não saia com a total certeza de que determinados métodos de trabalho são infalíveis e totalmente eficazes, saio com a certeza de que se deve fazer aquilo com que nos identificamos e, acima de tudo, aquilo em que realmente acreditamos. Podemos, assim, contribuir em grande escala para que a equipa também acredite e que se obtenha os resultados e o sucesso pretendidos.

CAPÍTULO VI

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6. Referências Bibliográficas

Amieiro, N. (2005). *Defesa à zona no futebol : um pretexto para reflectir sobre o "jogar"... bem, ganhando!*. Porto: Nuno Amieiro.

Araújo, D. & Passos, P. (2008). Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos colectivos com bola. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 70-78). Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Barreira, D. (2006). *Transição Defesa-Ataque em Futebol. Análise Sequencial de padrões de jogo relativos ao Campeonato Português 2004/05*. Porto: D. Barreira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Barreira, D. (2021). Documento de apoio aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bertazzo Tobar, J. (2018). *Periodização tática: entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol*. Lisboa: Prime Books.

Campos, C. (2008). *A Justificação da periodização táctica como uma fenomenotécnica : a singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital.* Vigo: MCSports.

Cano Moreno, O. P. (2012) *El juego de posición del F.C. Barcelona : concepto y entrenamiento*. Barcelona: MCSports.

Carneiro, R. (2018). *Futebol – Anatomia do Jogo*. (s. l.) Prime Books.

Clemente, F. M. & Mendes, R. S. (2014). *Aprender o jogo jogando : jogos reduzidos no futebol*. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra.

Costa, A. S. (2004). Abordagem sócio-antropológica do futebol em Portugal, país de futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 55-71). Porto: Campo das Letras.

Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11. Análise de situações finalizadas com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo'2006*. Porto: N. Cunha. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Faria, R. & Tavares, F. (1996). O Comportamento Estratégico. Acerca da Autonomia de Decisão nos Jogadores de Desportos Coletivos. In J. Oliveira & F. Tavares, *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 33-37). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Frade, V. (2014). *"Fora de jogo" o tempo todo*. Lisboa: Prime Books.

Garganta, J. (1995). *A Preparação do jovem futebolista* (2ª ed.). Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras. Divisão de Cultura, Desporto e Turismo. Serviços de Desporto.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Táctica do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares, *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 63-81). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira, *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.) (pp. 11-25). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Garganta, J. (2021). Documento de apoio aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. & Oliveira, J. (1996). Estratégia e Táctica nos Jogos Desportivos Colectivos. In J. Oliveira & F. Tavares, *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 7-23). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira, *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.) (pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Garganta, J., Oliveira, J. & Murad, M. (2004). *Futebol de muitas cores e sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Porto: Campo das Letras.

Garganta, J., Prudente, J. & Anguera, M. T. (2013). *Avaliação da performance em jogos desportivos coletivos*. Porto: Centro de Investigação Formação Inovação e Intervenção em Desporto. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2015). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares, *Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar* (2ª ed.) (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Graça, A. (1998). Os comos e os quandos no ensino dos jogos. In A. Graça & J. Oliveira, *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.) (pp. 27-33). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Graça, A. & Mesquita, I. (2015). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares, *Jogos desportivos coletivos : ensinar a jogar* (2ª ed.) (pp. 9-53). Porto: Editora FADEUP.

Guilherme, J. (2021). Documento de apoio aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Kubayi, A. (2020). Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2018 FIFA World Cup. *Journal of Human Kinetics, 71*(1), 205-210. https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0084

Maciel, J. M. (2011). *Não o deixes matar : o bom futebol e quem o joga (pelo futebol adentro é perda de tempo!)*. Porto: Chiado Editora.

Mesquita, I. (1996). Contributo para a Estruturação das Tarefas de Treino em Voleibol. In J. Oliveira & F. Tavares, *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 95-103). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Mesquita, I. (2008). A magnitude adaptativa da técnica nos jogos desportivos. Fundamentos para o treino. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 93-107). Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho : porquê tantas vitórias?* (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.

Oliveira, J. (2004). Entre o sonho e a realidade, um mundo de expectativas e compromissos. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 235-237). Porto: Campo das Letras.

Oliveira, J. & Tavares, F. (1996). *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Pep Guardiola: Cuando la magia nace desde el banquillo. Consult. 15 Abril 2022, disponível em https://www.telemundodeportes.com/liga-premier/video/pep-guardiola-cuando-la-magia-nace-desde-el-banquillo

Pinto, J. (1996). A Táctica no Futebol: Abordagem Conceptual e Implicações na Formação. In J. Oliveira & F. Tavares, *Estratégia e táctica nos jogos*

desportivos colectivos (pp. 51-61). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Pinto, J. & Garganta, J. (1996). Contributo para a Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares, *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 83-93). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Reis, J. C. (2018). *La sustentabilidad del morfociclo patrón : la «célula madre» de la periodización táctica*. Vigo: MCSports.

Ribeiro, J. (2021). Documento de apoio aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A. & Mesquita, I. (2008). A formação para ser treinador. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 48-57). Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Silva, H. T. (2022). "Ganhar prestígio e subir escalões através dos miúdos é terrorismo": entrevista a Óscar Cano, o treinador que foi falar a Alcochete e Seixal. *Expresso*. Consult. 31 Maio 2022, disponível em https://amp-expresso-pt.cdn.ampproject.org/c/s/amp.expresso.pt/tribuna/2022-05-31-Ganhar-prestigio-e-subir-escaloes-atraves-dos-miudos-e-terrorismo-entrevista-a-Oscar-Cano-o-treinador-que-foi-falar-a-Alcochete-e-Seixal-656a5517

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Tuy: MCSports.

Silva, A., Sanchez Bañuelos, F., Garganta, J., Teresa Anguera, M., Oliveira, M. C. & Campaniço, J. (2008). Padrões de jogo em futebol de alto rendimento. Análise sequencial do processo ofensivo no campeonato do mundo Coreia-Japão 2002. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 171-179). Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Sousa, G. (2018). *Decidir como Um Treinador – A Ciência e a Prática no Futebol e na Vida*. (s. l.) Federação Portuguesa de Futebol.

Tamarit, X. (2007). *Qué es la "periodizacion táctica" : vivenciar el juego para condicionar el juego*. Tuy: MCSports.

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. (s. l.) Editorial: MBF.

Tani, G. (2008). Equivalência motora, variabilidade e graus de liberdade: desafios para o ensino de jogos desportivos. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 85-92). Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Tavares, F. (1996). Bases Teóricas da Componente Táctica nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira & F. Tavares, *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 25-31). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Tavares, F. (1998). O processamento da informação nos jogos desportivos. In A. Graça & J. Oliveira, *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.) (pp. 35-46). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Tavares, F. (2015). *Jogos desportivos coletivos : ensinar a jogar* (2ª ed.). Porto: Editora FADEUP.

Tavares, F. & Faria, R. (1996). A Capacidade de Jogo com Pré-requisito do Rendimento para o Jogo. In J. Oliveira & F. Tavares, *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 39-49). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Centro Estudos dos Jogos Desportivos.

Tavares, F., Graça, A., Garganta, J. & Mesquita, I. (2008). *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Tavares, F. & Casanova, F. (2015). A atividade decisional do jogador nos desportos coletivos. In F. Tavares, *Jogos desportivos coletivos : ensinar a jogar* (2ª ed.) (pp. 55-71). Porto: Editora FADEUP.

Tavares, F. & Casanova, F. (2017). *A tomada de decisão nos jogos desportivos coletivos : do laboratório ao terreno de jogo*. Porto: Editora FADEUP.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar: o scouting como ferramenta do treinador*. Carcavelos: Prime Books.

CAPÍTULO VII

ANEXOS

7. Anexos

SC BRAGA FUTEBOL ,SAD | CIDADE DESPORTIVA FORMAÇÃO

UT: XX

Equipa: U14
Microciclo: XX
Data: XX/XX/2022

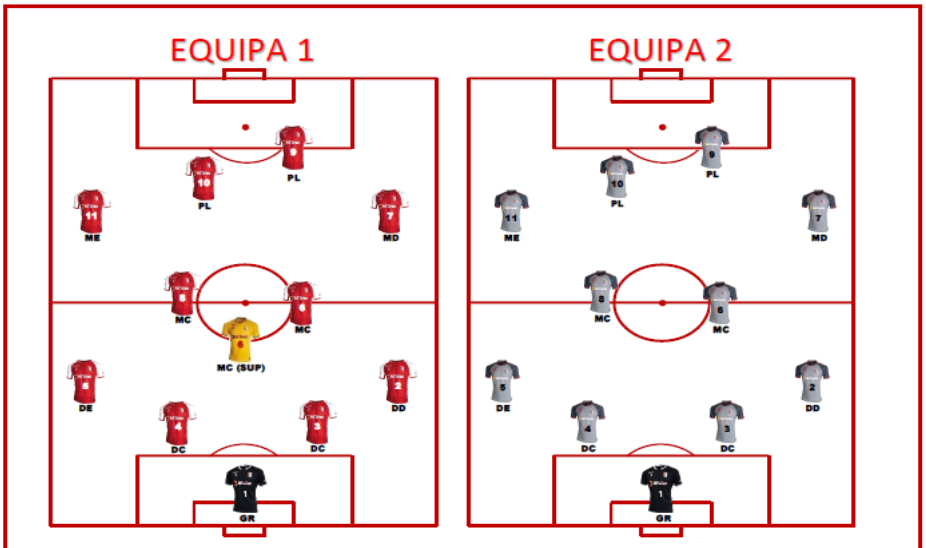
TEL · +351 253 206 869
NIF · 504 205 498
@ · formacao@scbraga.pt

AGRUPAMENTOS EXERCÍCIOS

EXERCÍCIO "X":

	VERMELHOS	BRANCOS	AZUIS	VERDES
1				
2				
3				
4				
5				
6				

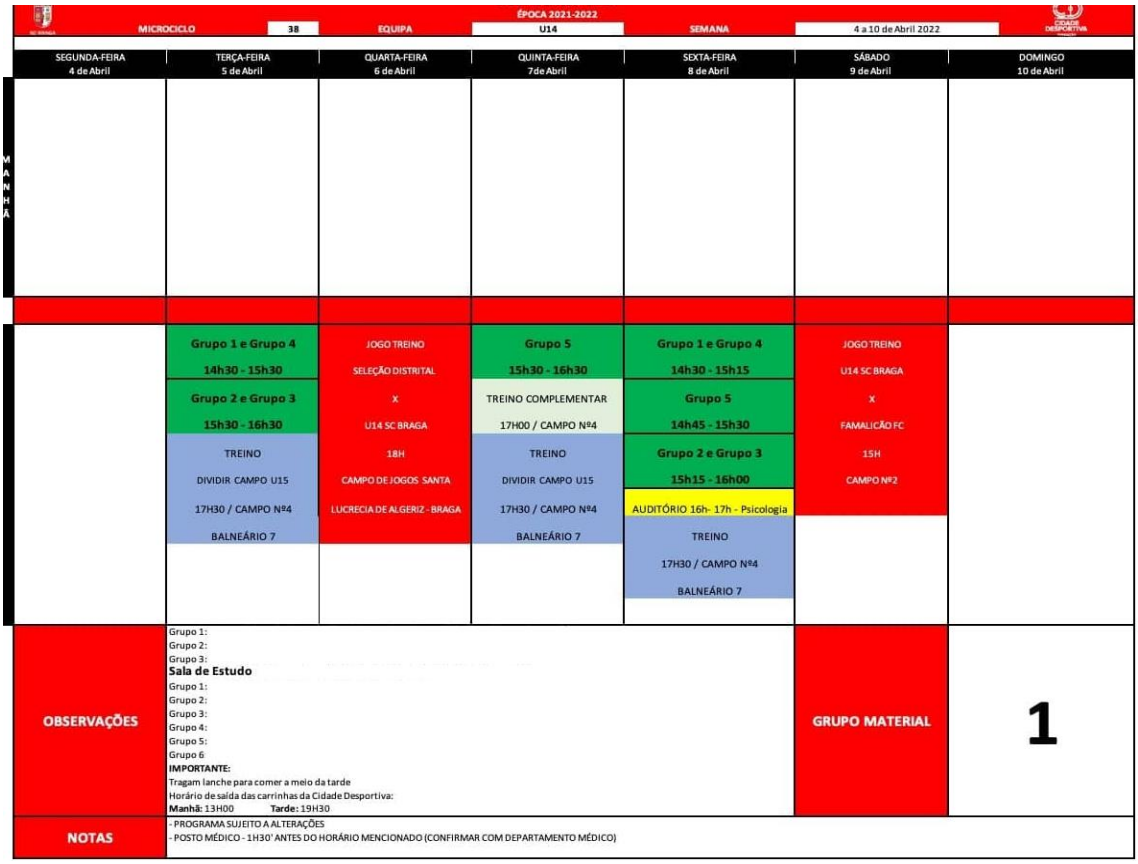
EXERCÍCIO "X":



OBSERVAÇÕES EQUIPA 1	OBSERVAÇÕES EQUIPA 2

CIDADE DESPORTIVA
Rua da Granja, nº 51, U.F. Real, Dume e Semelhe, 4700-065 Braga | 41.567583, -8.424377 | @ www.scbraga.pt

Anexo 1 - Ficha de organização das equipas para a unidade de treino. Imagem retirada do documento orientador da equipa técnica



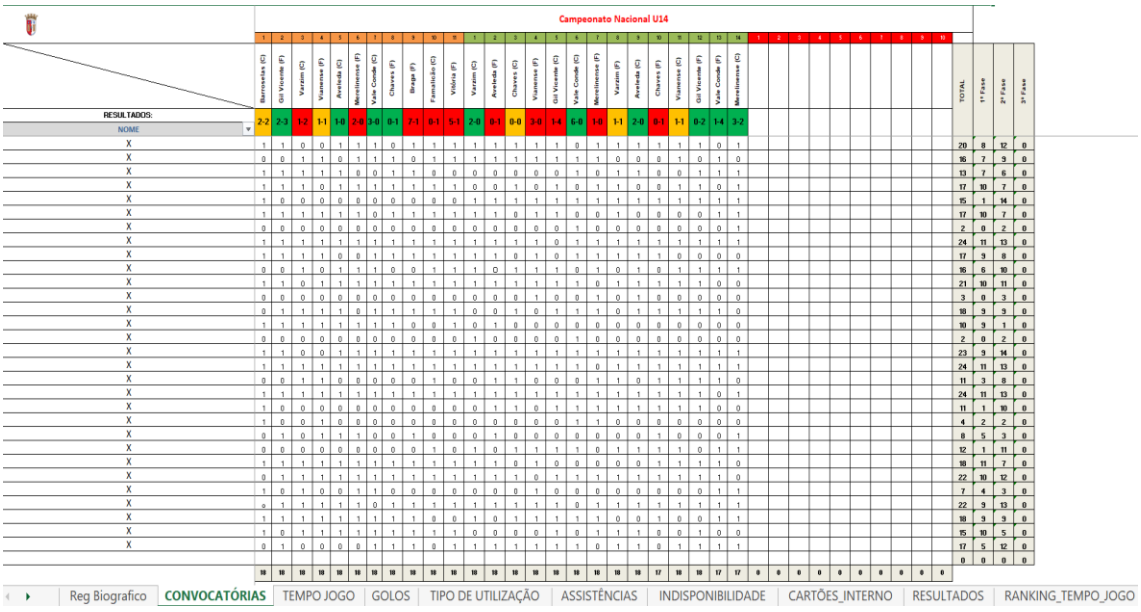
MICROCICLO	38	EQUIPA	U14	SEMANA	4 a 10 de Abril 2022

ÉPOCA 2021-2022

SEGUNDA-FEIRA 4 de Abril	TERÇA-FEIRA 5 de Abril	QUARTA-FEIRA 6 de Abril	QUINTA-FEIRA 7de Abril	SEXTA-FEIRA 8 de Abril	SÁBADO 9 de Abril	DOMINGO 10 de Abril
MANHÃ						
	Grupo 1 e Grupo 4 14h30 - 15h30 Grupo 2 e Grupo 3 15h30 - 16h30 TREINO DIVIDIR CAMPO U15 17H30 / CAMPO Nº4 BALNEÁRIO 7	JOGO TREINO SELEÇÃO DISTRITAL X U14 SC BRAGA 18H CAMPO DE JOGOS SANTA LUCRECIA DE ALGERIZ - BRAGA	Grupo 5 15h30 - 16h30 TREINO COMPLEMENTAR 17H00 / CAMPO Nº4 TREINO DIVIDIR CAMPO U15 17H30 / CAMPO Nº4 BALNEÁRIO 7	Grupo 1 e Grupo 4 14h30 - 15h15 Grupo 5 14h45 - 15h30 Grupo 2 e Grupo 3 15h15 - 16h00 AUDITÓRIO 16h- 17h - Psicologia TREINO 17H30 / CAMPO Nº4 BALNEÁRIO 7	JOGO TREINO U14 SC BRAGA X FAMALICÃO FC 15H CAMPO Nº2	

OBSERVAÇÕES	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: **Sala de Estudo** Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5: Grupo 6 **IMPORTANTE:** Tragam lanche para comer a meio da tarde Horário de saída das carrinhas da Cidade Desportiva: **Manhã:** 13H00 **Tarde:** 19H30	GRUPO MATERIAL	1
NOTAS	- PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES - POSTO MÉDICO - 1H30' ANTES DO HORÁRIO MENCIONADO (CONFIRMAR COM DEPARTAMENTO MÉDICO)		

Anexo 2 - Planeamento do Morfociclo. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga

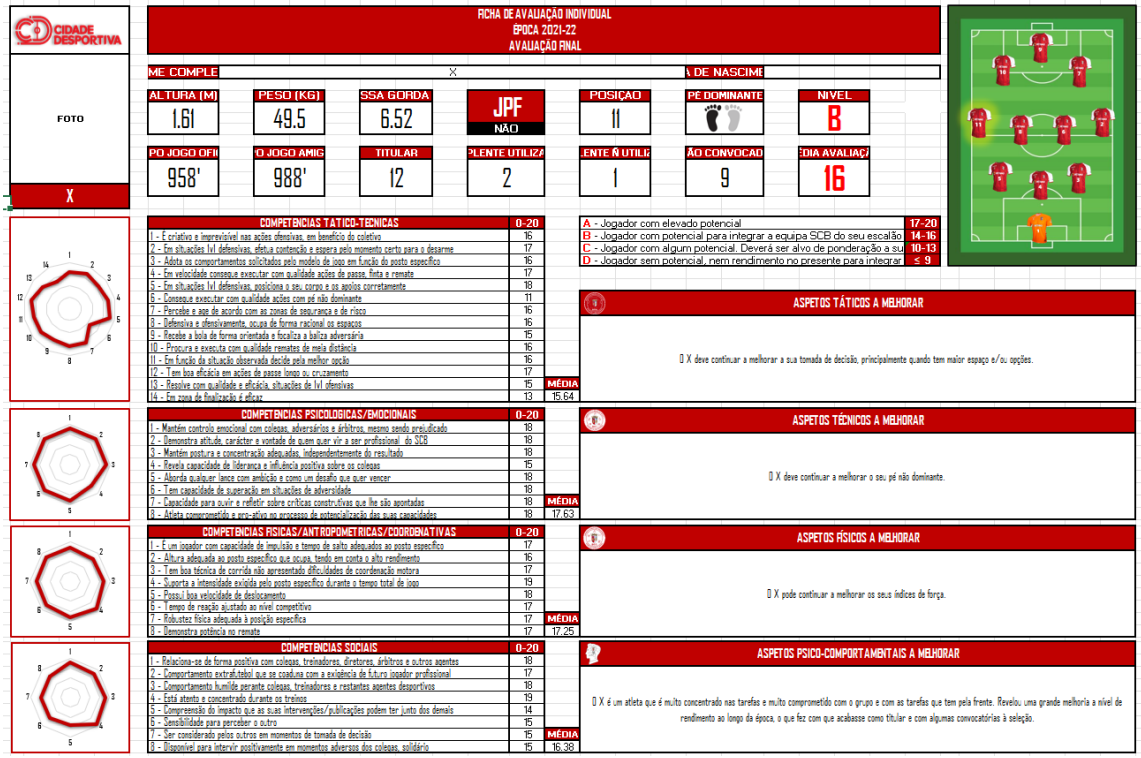


Campeonato Nacional U14

RESULTADOS:	Barcelos (C)	Gil Vicente (F)	Varzim (C)	Vianense (F)	Avintida (C)	Merelinense (F)	Vale Conde (C)	Chaves (F)	Braga (F)	Famalicão (C)	Vitória (F)	Varzim (C)	Avintida (F)	Chaves (C)	Vianense (F)	Gil Vicente (C)	Vale Conde (C)	Merelinense (F)	Varzim (F)	Avintida (C)	Chaves (F)	Vianense (C)	Gil Vicente (F)	Vale Conde (F)	Merelinense (C)	TOTAL	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase
NOME	2-2	2-3	1-2	1-1	1-0	2-0	3-0	0-1	7-1	0-1	5-1	2-0	0-1	0-0	3-0	1-4	6-0	1-0	1-1	2-0	0-1	1-1	0-2	1-4	3-2				
X	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	20	8	12	0
X	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	16	7	9	0
X	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	13	7	6	0
X	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	17	10	7	0
X	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	14	0
X	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	17	10	7	0
X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	2	0
X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	11	13	0
X	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	17	9	8	0
X	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	16	6	10	0
X	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	21	10	11	0
X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	3	0	3	0
X	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	18	9	9	0
X	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	9	1	0
X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0
X	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	9	14	0
X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24	11	13	0
X	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	11	3	8	0
X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	24	11	13	0
X	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	1	10	0
X	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	2	2	0
X	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8	5	3	0
X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12	1	11	0
X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	18	11	7	0
X	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22	10	12	0
X	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	4	3	0
X	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	9	13	0
X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	18	9	9	0
X	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	15	10	5	0
X	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17	5	12	0
																										0	0	0	0
	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	18	17	17	0	0	0	0

Reg Biografico | CONVOCATÓRIAS | TEMPO JOGO | GOLOS | TIPO DE UTILIZAÇÃO | ASSISTÊNCIAS | INDISPONIBILIDADE | CARTÕES_INTERNO | RESULTADOS | RANKING_TEMPO_JOGO

Anexo 3 - Registo estatístico. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
ÉPOCA 2021-22
AVALIAÇÃO FINAL

ALTURA (M)	PESO (KG)	GORDA	JPF	POSIÇÃO	PÉ DOMINANTE	NIVEL
1.61	49.5	6.52	NÃO	11		B

JOGO OFI	JOGO AMIG	TITULAR	UTILIZ	ÚTILIZ	CONVOCAD	AVALIAÇ
958'	988'	12	2	1	9	16

COMPETENCIAS TÁTICO-TECNICAS	0-20
1 - É criativo e imprevisível nas ações ofensivas, em benefício do coletivo	16
2 - Em situações fvl defensivas, efetua contenção e espera pelo momento certo para o desarme	17
3 - Adota os comportamentos solicitados pelo modelo de jogo em função do posto específico	16
4 - Em velocidade consegue executar com qualidade ações de passe, finta e remate	17
5 - Em situações fvl defensivas, posiciona o seu corpo e os apoios corretamente	18
6 - Consegue executar com qualidade ações com pé não dominante	11
7 - Percebe e age de acordo com as zonas de segurança e de risco	16
8 - Defensiva e ofensivamente, ocupa de forma racional os espaços	16
9 - Recebe a bola de forma orientada e focaliza a baliza adversária	15
10 - Procura e executa com qualidade remates de meia distância	16
11 - Em função da situação observada decide pela melhor opção	16
12 - Tem boa eficácia em ações de passe longo ou cruzamento	17
13 - Resolve com qualidade e eficácia situações de fvl ofensivas	15
14 - Em zona de finalização é eficaz	13
	MÉDIA 15.64

A - Jogador com elevado potencial	17-20
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão	14-16
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a su	10-13
D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar	≤ 9

ASPETOS TÁTICOS A MELHORAR

O X deve continuar a melhorar a sua tomada de decisão, principalmente quando tem maior espaço e/ou opções.

COMPETENCIAS PSICOLOGICAS/EMOCIONAIS	0-20
1 - Mantém controlo emocional com colegas, adversários e árbitros, mesmo sendo prejudicado	18
2 - Demonstra atitude, carácter e vontade de quem quer vir a ser profissional do SCB	18
3 - Mantém postura e concentração adequadas, independentemente do resultado	18
4 - Revela capacidade de liderança e influência positiva sobre os colegas	15
5 - Aborda qualquer lance com ambição e como um desafio que quer vencer	18
6 - Tem capacidade de superação em situações de adversidade	18
7 - Capacidade para ouvir e refletir sobre críticas construtivas que lhe são apontadas	18
8 - Atleta comprometido e pro-ativo no processo de potencialização das suas capacidades	18
	MÉDIA 17.63

ASPETOS TÉCNICOS A MELHORAR

O X deve continuar a melhorar o seu pé não dominante.

COMPETENCIAS FISICAS/ANTROPOMETRICAS/COORDENATIVAS	0-20
1 - É um jogador com capacidade de impulsão e tempo de salto adequados ao posto específico	17
2 - Altura adequada ao posto específico que ocupa, tendo em conta o alto rendimento	16
3 - Tem boa técnica de corrida não apresentado dificuldades de coordenação motora	17
4 - Suporta a intensidade exigida pelo posto específico durante o tempo total de jogo	19
5 - Possui boa velocidade de deslocamento	18
6 - Tempo de reação ajustado ao nível competitivo	17
7 - Robustez física adequada à posição específica	17
8 - Demonstra potência no remate	17
	MÉDIA 17.25

ASPETOS FÍSICOS A MELHORAR

O X pode continuar a melhorar os seus índices de força.

COMPETENCIAS SOCIAIS	0-20
1 - Relaciona-se de forma positiva com colegas, treinadores, diretores, árbitros e outros agentes	18
2 - Comportamento extrafutebol que se coaduna com a exigência de futuro jogador profissional	17
3 - Comportamento humilde perante colegas, treinadores e restantes agentes desportivos	18
4 - Está atento e concentrado durante os treinos	19
5 - Compreensão do impacto que as suas intervenções/publicações podem ter junto dos demais	14
6 - Sensibilidade para perceber o outro	15
7 - Ser considerado pelos outros em momentos de tomada de decisão	15
8 - Disponível para intervir positivamente em momentos adversos dos colegas, solidário	15
	MÉDIA 16.38

ASPETOS PSICO-COMPORTAMENTAIS A MELHORAR

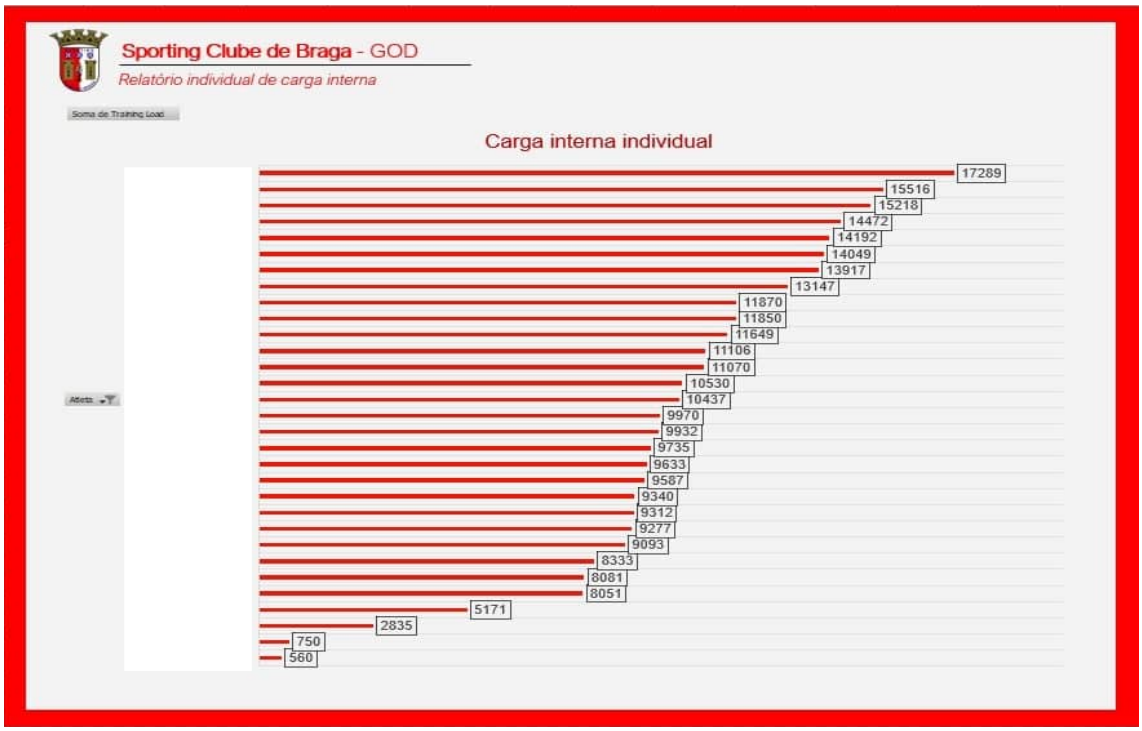
O X é um atleta que é muito concentrado nas tarefas e muito comprometido com o grupo e com as tarefas que tem pela frente. Revelou uma grande melhoria a nível de rendimento ao longo da época, o que fez com que acabasse como titular e com algumas convocatórias à seleção.

Anexo 4 - Ficha de avaliação individual. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga

	Nome	Posição	Membro Dominante	Altura	Peso	%MG		Posições	Escalões	Membro Dominante
1	X	GR	D	1.76	64.4	11.03%		GR	Equipa A	D
2	X	GR	D	1.76	51.7	10.36%		DC	Equipa B	E
3	X	GR	D	1.72	57.0	9.91%		DL	Sub23	
4	X	DL	D	1.44	37.1	9.28%		MC	Sub19	
5	X	DL	E	1.54	43.5	7.59%		MA	Sub17	
6	X	DC	E	1.63	51.8	13.23%		PL	Sub16	
7	X	DC	E	1.63	45.8	11.21%			Sub15	
8	X	DC	D	1.66	54.3	11.39%			Sub14	
9	X	DC	D	1.68	54.7	13.45%			Feminino A	
10	X	DC	D	1.68	44.3	8.19%			Feminino Sub19	
11	X	DL	D	1.59	45.9	7.31%				
12	X	DL	D	1.59	44.8	9.41%				
13	X	MC	E	1.73	52.0	10.82%				
14	X	MC	D	1.59	50.6	12.86%				
15	X	MC	D	1.64	47.0	8.20%				
16	X	MC	D	1.60	45.0	9.51%				
17	X	MC	D	1.59	41.6	8.12%				
18	X	MC	D	1.55	42.0	11.08%				
19	X	MA	E	1.55	40.9	9.51%				
20	X	MA	E	1.45	37.7	11.84%				
21	X	MA	E	1.60	43.2	9.33%				
22	X	MA	E	1.59	51.1	9.46%				
23	X	MA	D	1.46	36.6	9.65%				
24	X	MC	E	1.69						
25	X	MA	D	1.58	37.5	7.54%				
26	X	PL	D	1.61	46.5	10.12%				
27	X	PL	D	1.69	51.8	8.01%				
28	X	PL	D	1.66	51.5	8.80%				

Base de Dados | CMJ SJ DJ | CMJ Unil HopTest | Vel CoD | RAST | YoYo | FMS | Dinamom | Isocin | Potência | Score | Indiv

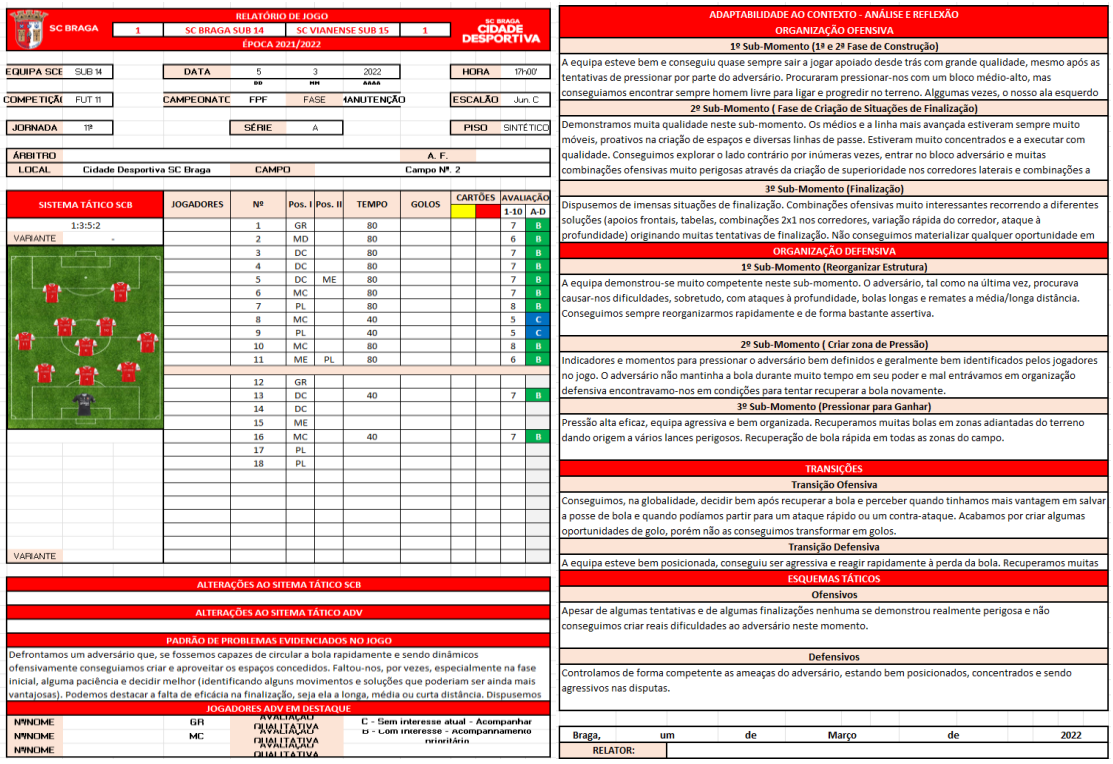
Anexo 5 - Ficha de registo dos resultados dos testes físicos. Imagem retirada do documento orientador do departamento de GOD do Sporting Clube de Braga



Anexo 6 - Relatório individual de carga interna. Imagem retirada do documento orientador do departamento de GOD do Sporting Clube de Braga



Anexo 7 - PSE e Wellness. Imagem retirada do documento orientador do departamento de GOD do Sporting Clube de Braga



RELATÓRIO DE JOGO — SC BRAGA | 1 | SC BRAGA SUB 14 | SC VIANENSE SUB 15 | 1 — ÉPOCA 2021/2022

EQUIPA SCB	SUB 14	DATA	5 (DD) 3 (MM) 2022 (AAAA)	HORA	17h00
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO	FPF FASE MANUTENÇÃO	ESCALÃO	Jun. C
JORNADA	1ª	SÉRIE	A	PISO	SINTÉTICO
ÁRBITRO				A. F.	
LOCAL	Cidade Desportiva SC Braga	CAMPO		Campo Nº. 2	

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES	AVALIAÇÃO 1-10	AVALIAÇÃO A-D
1:3:5:2		1	GR		80			7	B
VARIANTE -		2	MD		80			6	B
		3	DC		80			7	B
		4	DC		80			7	B
		5	DC	ME	80			7	B
		6	MC		80			7	B
		7	PL		80			8	B
		8	MC		40			5	C
		9	PL		40			5	C
		10	MC		80			8	B
		11	ME	PL	80			6	B
		12	GR						
		13	DC		40			7	B
		14	DC						
		15	ME						
		16	MC		40			7	B
		17	PL						
		18	PL						
VARIANTE									

ALTERAÇÕES AO SITEMA TÁTICO SCB

ALTERAÇÕES AO SITEMA TÁTICO ADV

PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO

Defrontamos um adversário que, se fossemos capazes de circular a bola rapidamente e sendo dinâmicos ofensivamente conseguiamos criar e aproveitar os espaços concedidos. Faltou-nos, por vezes, especialmente na fase inicial, alguma paciência e decidir melhor (identificando alguns movimentos e soluções que poderiam ser ainda mais vantajosas). Podemos destacar a falta de eficácia na finalização, seja ela a longa, média ou curta distância. Dispusemos

JOGADORES ADV EM DESTAQUE

NºNOME	GR	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	C - Sem interesse atual - Acompanhar
NºNOME	MC	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	D - Com interesse - Acompanhamento prioritário
NºNOME		AVALIAÇÃO QUALITATIVA	

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)

A equipa esteve bem e conseguiu quase sempre sair a jogar apoiado desde trás com grande qualidade, mesmo após as tentativas de pressionar por parte do adversário. Procuraram pressionar-nos com um bloco médio-alto, mas conseguiamos encontrar sempre homem livre para ligar e progredir no terreno. Alggumas vezes, o nosso ala esquerdo

2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

Demonstramos muita qualidade neste sub-momento. Os médios e a linha mais avançada estiveram sempre muito móveis, proativos na criação de espaços e diversas linhas de passe. Estiveram muito concentrados e a executar com qualidade. Conseguimos explorar o lado contrário por inúmeras vezes, entrar no bloco adversário e muitas combinações ofensivas muito perigosas através da criação de superioridade nos corredores laterais e combinações a

3º Sub-Momento (Finalização)

Dispusemos de imensas situações de finalização. Combinações ofensivas muito interessantes recorrendo a diferentes soluções (apoios frontais, tabelas, combinações 2x1 nos corredores, variação rápida do corredor, ataque à profundidade) originando muitas tentativas de finalização. Não conseguimos materializar qualquer oportunidade em

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

A equipa demonstrou-se muito competente neste sub-momento. O adversário, tal como na última vez, procurava causar-nos dificuldades, sobretudo, com ataques à profundidade, bolas longas e remates a média/longa distância. Conseguimos sempre reorganizarmos rapidamente e de forma bastante assertiva.

2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

Indicadores e momentos para pressionar o adversário bem definidos e geralmente bem identificados pelos jogadores no jogo. O adversário não mantinha a bola durante muito tempo em seu poder e mal entrávamos em organização defensiva encontravamo-nos em condições para tentar recuperar a bola novamente.

3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Pressão alta eficaz, equipa agressiva e bem organizada. Recuperamos muitas bolas em zonas adiantadas do terreno dando origem a vários lances perigosos. Recuperação de bola rápida em todas as zonas do campo.

TRANSIÇÕES

Transição Ofensiva

Conseguimos, na globalidade, decidir bem após recuperar a bola e perceber quando tinhamos mais vantagem em salvar a posse de bola e quando podíamos partir para um ataque rápido ou um contra-ataque. Acabamos por criar algumas oportunidades de golo, porém não as conseguimos transformar em golos.

Transição Defensiva

A equipa esteve bem posicionada, conseguiu ser agressiva e reagir rapidamente à perda da bola. Recuperamos muitas

ESQUEMAS TÁTICOS

Ofensivos

Apesar de algumas tentativas e de algumas finalizações nenhuma se demonstrou realmente perigosa e não conseguimos criar reais dificuldades ao adversário neste momento.

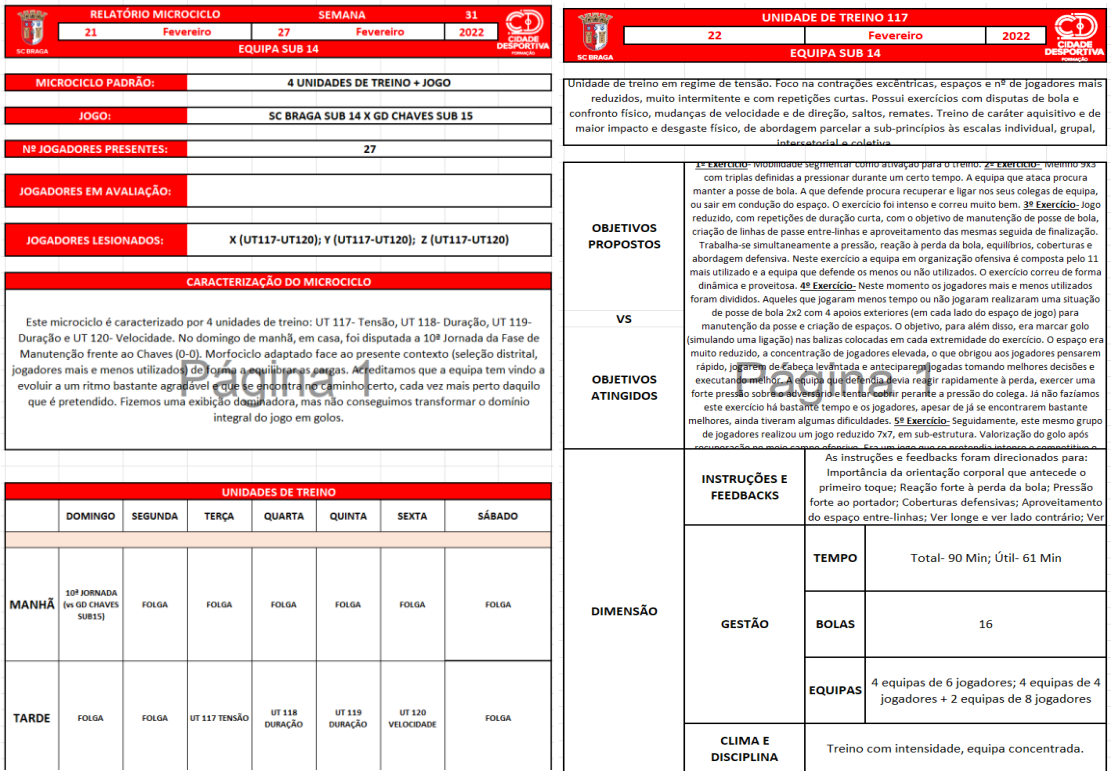
Defensivos

Controlamos de forma competente as ameaças do adversário, estando bem posicionados, concentrados e sendo agressivos nas disputas.

Braga, um de Março de 2022

RELATOR:

Anexo 8 - Relatório de jogo. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga



RELATÓRIO MICROCICLO — SEMANA 31 — 21 Fevereiro 27 Fevereiro 2022 — EQUIPA SUB 14

MICROCICLO PADRÃO:	4 UNIDADES DE TREINO + JOGO
JOGO:	SC BRAGA SUB 14 X GD CHAVES SUB 15
Nº JOGADORES PRESENTES:	27
JOGADORES EM AVALIAÇÃO:	
JOGADORES LESIONADOS:	X (UT117-UT120); Y (UT117-UT120); Z (UT117-UT120)

CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO

Este microciclo é caracterizado por 4 unidades de treino: UT 117- Tensão, UT 118- Duração, UT 119- Duração e UT 120- Velocidade. No domingo de manhã, em casa, foi disputada a 10ª Jornada da Fase de Manutenção frente ao Chaves (0-0). Morfociclo adaptado face ao presente contexto (seleção distrital, jogadores mais e menos utilizados) de forma a equilibrar as cargas. Acreditamos que a equipa tem vindo a evoluir a um ritmo bastante agradável e que se encontra no caminho certo, cada vez mais perto daquilo que é pretendido. Fizemos uma exibição dominadora, mas não conseguimos transformar o domínio integral do jogo em golos.

UNIDADES DE TREINO

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	10ª JORNADA (vs GD CHAVES SUB15)	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
TARDE	FOLGA	FOLGA	UT 117 TENSÃO	UT 118 DURAÇÃO	UT 119 DURAÇÃO	UT 120 VELOCIDADE	FOLGA

UNIDADE DE TREINO 117 — 22 Fevereiro 2022 — EQUIPA SUB 14

Unidade de treino em regime de tensão. Foco na contrações excêntricas, espaços e nº de jogadores mais reduzidos, muito intermitente e com repetições curtas. Possui exercícios com disputas de bola e confronto físico, mudanças de velocidade e de direção, saltos, remates. Treino de caráter aquisitivo e de maior impacto e desgaste físico, de abordagem parcelar a sub-princípios às escalas individual, grupal, intersetorial e coletiva.

OBJETIVOS PROPOSTOS	1º Exercício- Mobilidade segmentar como ativação para o treino. 2º Exercício- Meinho 9x3 com triplas definidas a pressionar durante um certo tempo. A equipa que ataca procura manter a posse de bola. A que defende procura recuperar e ligar nos seus colegas de equipa, ou sair em condução do espaço. O exercício foi intenso e correu muito bem. 3º Exercício- Jogo reduzido, com repetições de duração curta, com o objetivo de manutenção de posse de bola, criação de linhas de passe entre-linhas e aproveitamento das mesmas seguida de finalização. Trabalha-se simultaneamente a pressão, reação à perda da bola, equilíbrios, coberturas e abordagem defensiva. Neste exercício a equipa em organização ofensiva é composta pelo 11 mais utilizado e a equipa que defende os menos ou não utilizados. O exercício correu de forma dinâmica e proveitosa. 4º Exercício- Neste momento os jogadores mais e menos utilizados foram divididos. Aqueles que jogaram menos tempo ou não jogaram realizaram uma situação de posse de bola 2x2 com 4 apoios exteriores (em cada lado do espaço de jogo) para manutenção da posse e criação de espaços. O objetivo, para além disso, era marcar golo (simulando uma ligação) nas balizas colocadas em cada extremidade do exercício. O espaço era muito reduzido, a concentração de jogadores elevada, o que obrigou aos jogadores pensarem rápido, jogarem de cabeça levantada e anteciparem jogadas tomando melhores decisões e executando melhor. A equipa que defendia devia reagir rapidamente à perda, exercer uma forte pressão sobre o adversário e tentar cobrir perante a pressão do colega. Já não fazíamos este exercício há bastante tempo e os jogadores, apesar de já se encontrarem bastante melhores, ainda tiveram algumas dificuldades. 5º Exercício- Seguidamente, este mesmo grupo de jogadores realizou um jogo reduzido 7x7, em sub-estrutura. Valorização do golo após recuperação no meio campo ofensivo. Era um jogo que se pretendia intenso e competitivo e	
VS		
OBJETIVOS ATINGIDOS		
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	As instruções e feedbacks foram direcionados para: Importância da orientação corporal que antecede o primeiro toque; Reação forte à perda da bola; Pressão forte ao portador; Coberturas defensivas; Aproveitamento do espaço entre-linhas; Ver longe e ver lado contrário; Ver
	GESTÃO — TEMPO	Total- 90 Min; Útil- 61 Min
	GESTÃO — BOLAS	16
	GESTÃO — EQUIPAS	4 equipas de 6 jogadores; 4 equipas de 4 jogadores + 2 equipas de 8 jogadores
	CLIMA E DISCIPLINA	Treino com intensidade, equipa concentrada.

Anexo 9 - Relatório de microciclo. Imagem retirada do documento orientador do departamento de formação do Sporting Clube de Braga