U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-17 da União Nogueirense Futebol Clube, Época Desportiva 2020/2021

Tomás Ramalho Gonçalves Moreira Dias

Porto, Junho 2022

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-17 da União Nogueirense Futebol Clube, Época Desportiva 2020/2021

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, com especialização em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março).

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tomás Ramalho Gonçalves Moreira Dias

Porto, Junho 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Dias, T. R. (2022). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-17 da União Nogueirense Futebol Clube, Época Desportiva 2020/2021.* Porto: T.R. Dias. 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; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; TREINADOR; TREINO.

DEDICATÓRIAS

À minha mãe e à minha avó…

Àqueles que permaneceram comigo desde o primeiro dia em que as nossas vidas se cruzaram…

Àqueles que por ordem da vida, foram passageiros, mas fizeram questão de deixar um pouco deles comigo, e em mim…

Àqueles que de uma forma ou outra acreditaram em mim e me ajudaram a perseguir este sonho e a torná-lo, passo a passo, uma realidade…

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, pelo amor incondicional, pelo acompanhamento de todas as etapas e fases da minha vida, por todos os sacrifícios, pelas oportunidades que me permitiu ao longo da vida, por me pôr na posição em que hoje estou, enfim, por tudo aquilo que sou e que tenho hoje.

À minha avó, por todo o apoio que deu à minha mãe, e a mim, por ter ajudado a criar-me, por todos os ensinamentos, todo o conhecimento, todas as conversas e todas as experiências da sua vida que partilhou comigo. Por ser o meu ser humano preferido, e por ser um modelo quase utópico para atingir.

Aos meus amigos, aqueles que não preciso de mencionar para saberem quem são, por me acompanharem ao longo de toda a vida, por todos os momentos que partilhamos juntos, por me fazerem querer ser mais e melhor todos os dias e por continuarem ao meu lado por mais tempo que passe.

A todos os professores, docentes e não docentes com quem tive o privilégio de me cruzar no meu percurso académico, pelo contributo e pelo papel ativo que tiveram na minha formação, na minha educação e no meu crescimento como aluno e como pessoa. Por todo o conhecimento que me transmitiram e por todo o empenho, esforço e vontade de fazerem de mim e de todos os meus colegas, a melhor versão de nós próprios.

A todas as pessoas que esta paixão que é o futebol me permitiu conhecer e partilhar histórias de superação, cooperação e, acima de tudo, respeito, alegria e amizade, que ficarão para sempre no coração e na memória.

À União Nogueirense Futebol Clube, e em especial ao seu coordenador Sérgio Leite, aos treinadores Ricardo Braziela, Artur Silva e Miguel Dias, por me acolherem como um de vocês, por me permitirem mostrar-vos quem sou, pela confiança, pelo respeito e a amizade com que sempre me trataram e por me darem o privilégio de realizar este estágio convosco, com a autonomia de quem já fazia parte da vossa família há longos anos.

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIAS V
AGRADECIMENTOS VII

ÍNDICE GERAL IX
ÍNDICE DE FIGURAS XI
ÍNDICE DE QUADROS XIII
RESUMO XV
ABSTRACT XVII

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS XIX

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO 2
1.1. Problematização da Prática Profissional 4
1.2. Expectativas e Objetivos Pessoais 7
1.3. Estrutura do Relatório 9
1.4. Enquadramento Legal da Formação e da Capitação Profissional 10
1.4.1. Grau de Mestre 10
1.4.2. TPTD – Futebol – Grau ll 10
CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA 13
2.1. O Treino e o Treinador 15
2.2. Contexto Institucional – O Clube 16
2.2.1 História 16
2.2.2 Infraestruturas 17
2.2.3 Organograma do Clube 17
2.2.4 Departamento de Formação 18
CAPÍTULO III – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA 23
3.1. Caracterização da Competição e do Quadro Competitivo 25
3.2. Caracterização do Plantel 27
3.3. Caracterização da Equipa Técnica 29
3.4. Modelo de Jogo 32
3.4.1. Organização Ofensiva 38
3.4.2. Transição Defensiva 40

3.4.3. Organização Defensiva 41
3.4.4. Transição Ofensiva 44
3.4.5. Esquemas Táticos 45
3.4.5.1. Ofensivos 46
3.4.5.1.1. Livres Laterais 46
3.4.5.1.2. Cantos 47
3.4.5.2. Defensivos 48
3.4.5.2.1. Livres Laterais 49
3.4.5.2.2. Cantos 50
3.5. Reflexão Critica sobre o Modelo de Jogo e o “Jogar” da equipa 51
3.6. Objetivos de Formação, Preparação e Competição 53
3.7. Modelo de Treino 55
3.8. Periodização Adotada 77
3.9. Caso Prático Fundamentado e Alguns Exercícios Padrão 82
3.10. Reflexão sobre os Objetivos de Formação, Preparação e Competição 90
CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL 94
4.1. Perspetivas de Futuro 98
CAPÍTULO V – REFLEXÕES FINAIS 101
CAPÍTULO VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 108

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Organograma da UNFC 18

Figura 2 – Calendário de Jogos Época 2020/21 26

Figura 3 – Classificação Época 2020/21 26

Figura 4 – Sistema Tático utilizado: 1-4-2-3-1 38

Figura 5 – 1.ª Fase de Construção, saída a 3, MC centralizado 39

Figura 6 – 1.ª Fase de Construção, saída a 3, MC lateralizado 39

Figura 7 – Posicionamento na 2.ª Fase de Construção 40

Figura 8 – Reação após perda, 1.º Momento da Transição Defensiva 41

Figura 9 – Organização Defensiva, bloco médio-alto 42

Figura 10 – Transição Rápida após recuperação de bola a meio-campo 45

Figura 11 – Livre Lateral Ofensivo no Corredor Esquerdo 47

Figura 12 – Canto Ofensivo no Corredor Esquerdo 48

Figura 13 – Livre Lateral Defensivo no Corredor Esquerdo 49

Figura 14 – Canto Defensivo no Corredor Direito 50

Figura 15 – Unidade de Treino 1 do Quinto Morfociclo 61

Figura 16 – Unidade de Treino 2 do Quinto Morfociclo 62

Figura 17 – Unidade de Treino 2 do Quinto Morfociclo – 2ª Parte 63

Figura 18 – Unidade de Treino 3 do Quinto Morfociclo 64

Figura 19 – Unidade de Treino 1 do Vigésimo Quinto Morfociclo 68

Figura 20 – Unidade de Treino 2 do Vigésimo Quinto Morfociclo 69

Figura 21 – Unidade de Treino 2 do Vigésimo Quinto Morfociclo – 2ª Parte.... 70

Figura 22 – Unidade de Treino 3 do Vigésimo Quinto Morfociclo 71

Figura 23 – Unidade de Treino 3 do Vigésimo Quinto Morfociclo – 2ª Parte.... 72

Figura 24 – Unidade de Treino 4 do Vigésimo Quinto Morfociclo 73

Figura 25 – Unidade de Treino 4 do Vigésimo Quinto Morfociclo – 2ª Parte.... 74
Figura 26 – Exercício Padrão 1 – “Meiinho” 4x1 84
Figura 27 – Exercício Padrão 2 – Jogo Tático 3x3 com Movimentos de Rutura 84
Figura 28 – Exercício Padrão 3 – “Posse de bola 3 equipas” (7x7)+7 86
Figura 29 – Exercício Padrão 4 – “Torneio 3 equipas” (7x7)+7..... 86
Figura 30 – Exercício Padrão 5 – Passe em Contexto Tático “Y e Quadrado” 87
Figura 31 – Exercício adaptado ao Morfociclo – “GR+6x8”..... 87
Figura 32 – Exercício Padrão 6 – Jogo “GR+10x10+GR” 87
Figura 33 – Exercício Padrão 7 – Posse de bola com Balizas “((7x7)+1)+6” ... 88
Figura 34 – Exercício Padrão 8 – Torneio 3 Equipas “GR+7x7+GR” com Movimentos de Rutura 88

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Plantel dos Sub-17 da União Nogueirense F.C., época desportiva 2020/21 28
Quadro 2 – Morfociclo Padrão Orientador do Modelo de Treino 1 59
Quadro 3 – Morfociclo Padrão Orientador do Modelo de Treino 2 67

RESUMO

O trabalho realizado ao longo deste estágio profissionalizante teve como objetivos expor todo o processo anual do estágio e refletir sobre as práticas de um treinador-adjunto estagiário no dia-a-dia de uma equipa inserida no campeonato nacional de juvenis. Assim, todas as vivências e experiências que o processo trouxe ao nível do treino, das relações entre jogadores-treinadores e das relações dentro da equipa técnica, criação, desenvolvimento e operacionalização do modelo de jogo e dos diferentes momentos do período competitivo, foram descritas. Pretendeu-se, em suma, desmontar o pensamento do treinador estagiário no que diz respeito às diferentes situações a que foi exposto, assim como as estratégias que o mesmo adotou nessas circunstâncias.

Para além das vivências práticas emergentes do estágio profissionalizante, as evidências teóricas, presentes na literatura, e a comparação destas duas vertentes, assumem-se como informação de extrema relevância para o crescimento e evolução do treinador estagiário, no que às diferentes temáticas abordadas neste trabalho diz respeito.

Apesar do contexto único e particular de pandemia em que nos encontramos ao longo de todo este processo, e com os objetivos desportivos atingidos com sucesso, este estágio profissionalizante revelou-se enriquecedor em experiências e aprendizagens que permitiram aprofundar o conhecimento acerca da operacionalização do treino, da gestão de um grupo de trabalho e das tarefas e diferentes funções de um treinador num contexto prático com um nível de exigência elevado, contribuindo para um crescimento continuo da prática profissional de treinador de futebol.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; TREINADOR; TREINO.

ABSTRACT

The work carried out during this professional internship aimed to reflect on the practices of an assistant coach in the day-to-day of a team competing in the national youth championship. Thereby, all the experiences and expertise's developed in the process in terms of training skills, the relationships between players-coaches, the relationships within the technical staff, and operationalization of the game model in all the different moments of the season were described. It was intended, in short, to dismantle the thinking process of the intern coach regarding the different situations to which he was exposed to, as well as the strategies he used to cope with them.

Not only the practical experiences that emerged from the internship, but also scientific evidence and literature, and the comparison between these two types of knowledge proved to be very relevant and important information to the development and growth of the intern in the aspects based on this report.

Despite the context of pandemic, although unique and particular, in which we found ourselves throughout this process, and with our objectives successfully achieved, this operational internship stage was rich in learning experiences that will deepen the knowledge of how to manage a workgroup, the tasks and different functions of a coach in a practical context with a high level of demand, contributing to an improved and continuous growth in the practice of professional football.

KEY-WORDS: FOOTBALL; YOUTH; GAME MODEL; COACH; TRAINING.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AD – Ala Direito

AE – Ala Esquerdo

AFP – Associação de Futebol do Porto

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

MO – Médio Ofensivo

PL – Ponta de Lança

S7 – Escalão Etário Competitivo de Sub 7 – Petizes

S8 – Escalão Etário Competitivo de Sub 8 – Traquinas B

S9 – Escalão Etário Competitivo de Sub 9 – Traquinas A

S10 – Escalão Etário Competitivo de Sub 10 – Benjamins B

S11 – Escalão Etário Competitivo de Sub 11 – Benjamins A

S12 – Escalão Etário Competitivo de Sub 12 – Infantis B

S13 – Escalão Etário Competitivo de Sub 13 – Infantis A

S16 – Escalão Etário Competitivo de Sub 16 – Juvenis B

S17 – Escalão Etário Competitivo de Sub 17 – Juvenis A

S19 – Escalão Etário Competitivo de Sub 19 – Juniores A

UEFA – União das Associações Europeias de Futebol

UNFC – União Nogueirense Futebol Clube

Capítulo I – INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

1.1. Problematização da Prática Profissional

O estágio curricular profissionalizante representa um momento particular no percurso académico de um estudante, por um lado, pela possibilidade e estimulação para a integração teórica no quadro prático, mas também na formação de profissionais ativos para o mercado de trabalho, com habilitações para a execução de tarefas individuais, ou em grupo, aplicando tanto o conhecimento científico como o conhecimento informal, dentro de um contexto sociocultural específico e com determinadas características político-sociais. Configura-se, assim, como uma zona de transição do mundo académico para o mundo do trabalho, onde as exigências aumentam e se diversificam, desde aspetos relacionados com as relações interpessoais, até a problemáticas que envolvem a relação intrapessoal e o autoconhecimento.

Atualmente, as instituições académicas possibilitam aos seus alunos o término de um ciclo de estudos através da realização de estágios profissionalizantes, com o propósito de lhes permitir a aplicação teórica, num ambiente real e representativo daquilo que será a sua vida profissional futura, auxiliando a sua transição para uma nova etapa das suas vidas e das suas carreiras.

A realização e a defesa pública do relatório são exigências colocadas para a conclusão do 2.º Ciclo em Treino Desportivo, especificamente no ramo de Alto Rendimento, o qual permite a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo de Alto Rendimento, assim como a obtenção do Título Profissional de Treinador Desportivo – Futebol II, através da entidade certificadora legal, o IPDJ.

A opção recaiu sobre a realização do estágio profissionalizante como forma de aproximar e aplicar os conteúdos teóricos adquiridos durante os cinco anos do meu percurso académico, assim como confrontar e refletir sobre diferenças e a aplicabilidade entre esses mesmos conceitos no quadro teórico e no campo da prática. Esta opção, em detrimento da realização da dissertação, surge também com o objetivo de vivenciar o que é pertencer a uma equipa

técnica num contexto de elevado rigor, profissionalismo e competitividade, assim como perceber o que se passa diariamente no processo de treino, jogo e criação e desenvolvimento de um modelo de jogo.

Atentando à especificidade do mesmo, torna-se incontornável enquadrar o tema sobre o qual se desenvolve – o jogo de futebol. Segundo Garganta e Pinto (1998), o futebol pertence a um grupo de modalidades com caraterísticas semelhantes designadas por jogos desportivos coletivos (JDC). Os JDC caracterizam-se, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Garganta & Gréhaigne 1999; Teodorescu, 1977). As situações que ocorrem no contexto dos JDC devem ser entendidas como unidades de ação que possuem uma natureza complexa, decorrente não apenas do número de variáveis em jogo, mas também da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações que se colocam aos jogadores e às equipas (Garganta & Gréhaigne 1999; Konzag, 1991; Reilly, 1996; Riera, 1995).

Tratando-se de uma atividade fértil em acontecimentos cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser determinados antecipadamente (Garganta & Gréhaigne 1999; Metzler, 1987), o treino e as suas vivências são os acontecimentos mais próximos que os jogadores têm do ambiente caótico que é o jogo, sendo estas experiências proporcionadas pelos exercícios e os contextos apresentados diariamente e semanalmente pelo treinador.

A importância e as inovações que o treino e as suas componentes assumiram com a evolução do desporto e, neste caso, do futebol, são o reflexo da tentativa "esperançosa" dos treinadores de controlarem o máximo que conseguirem o contexto aleatório e imprevisível que é o jogo.

Através do seu "controlo" sobre as unidades de treino e microciclos, do seu papel de gestor, planeador e líder, o treinador passou a fazer uso da semana de treinos, no caso do futebol, para preparar e influenciar, de acordo com a sua forma de pensar e estar na vida, o único evento em que a sua capacidade de alteração ou previsão do decorrer dos acontecimentos e os seus *outcomes* é

praticamente nula. Neste contexto, o treinador assume-se como figura nuclear, pois a ele compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva (Garganta, 2015), não sendo o resultado desportivo algo que o mesmo consiga gerar, apenas gerir. Neste sentido, o treino será sempre, por definição, a recusa do destino, da sorte e do azar, não podendo, nunca, ser neutral (Garganta, 2015).

O treino e o papel do treinador têm sofrido uma mudança na forma como são entendidos e como são vistos ao longo dos anos. A imagem social do treinador, a sua postura na comunidade e aquilo que lhe é exigido são completamente diferentes daquilo que víamos nos contextos desportivos anos antes. A necessidade de treinadores qualificados tem crescido de forma exponencial na nossa sociedade, contrariando a crença geral de que qualquer um pode ser treinador, desde que o deseje e que o seu passado desportivo o permita (Rosado & Mesquita, 2007). A FPF e o processo de certificação dos clubes têm tido um papel fundamental e ativo na promoção e no aumento desta mesma qualificação dos treinadores, recompensando os clubes com uma maior pontuação, quanto maior for o número de treinadores por equipa e quanto maior for o seu nível de qualificação na área (Nível UEFA/TPTD). Começa-se, de certa forma, a traçar um perfil específico de treinador, com características gerais bem definidas daquilo que se pretende do mesmo e com uma formação de base, e continua de cariz mais profissional e mais abrangente e rica no que aos conteúdos abordados na mesma diz respeito. Para Rosado e Mesquita (2007), o treinador terá de ser uma pessoa culta esperando-se que essa cultura alargada lhe permita corresponder às expectativas dos atletas, desenvolver processos de autoformação e de inovação, competências de exercício da profissão que exigem uma formação de base, académica ou escolar, cada vez mais elevada.

Ao treinador atual exige-se que consiga aliar o processo de treino e a vertente desportiva, ao contexto de integração social e de formação de indivíduos. O seu papel não é apenas formar atletas, jogadores e ganhar jogos ou competições, passando a ter um papel muito mais ativo na sociedade em geral e na formação das pessoas que vão integrar essa mesma sociedade no futuro. Os jogadores deixam de ser vistos só como jogadores e como futuros

praticantes da modalidade, para passarem a ser vistos como pessoas, como futuros médicos da comunidade, futuros advogados, futuros comerciantes, etc., pelo que passa pelo treinador a transmissão de valores e princípios que os permitam ter sucesso tanto no contexto e na comunidade desportiva, como na comunidade e no contexto social. Uma conceção moderna de treinador exige que se reconheça o carácter integrado, complexo e diferenciado dos processos de aprendizagem, treino e desenvolvimento dos diversos tipos de desportistas, competindo ao clube e ao treinador promovê-los e assegurá-los, no quadro do desenvolvimento dos indivíduos no clube, na comunidade desportiva e na sociedade. (Rosado & Mesquita, 2007).

O relatório tem como bases o treino como meio transformador de comportamentos e atitudes, assente num modelo estruturado, pensado e ponderado, adequado à personalidade e vivências do treinador principal e da sua equipa técnica, dos seus jogadores, bem como à cultura específica e à realidade do clube onde o estágio se desenvolveu, assumindo-se desde já que todos os modelos encerram prós e contras, não havendo apenas uma forma de jogar e de treinar futebol (Garganta, 2015), nem tão pouco um método único de o fazer. O treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites; não a sua omnipotência. (Garganta, 2015).

1.2. Expectativas e objetivos pessoais

A opção pela realização do relatório de estágio em detrimento da dissertação surgiu pela necessidade de ter acesso às experiências e aos obstáculos que o dia-a-dia na prática oferece. A integração numa equipa técnica como estagiário possibilitou uma variedade de contactos com diferentes conhecimentos e diferentes áreas e estratégias de atuação, que são fundamentais para a aprendizagem e a absorção de conhecimento, tanto sobre o jogo como sobre a vida e o funcionamento de instituições sociais e hierarquias. Com a realização e redação deste documento esperava

conseguir aprofundar os meus conhecimentos nas diversas áreas do treino, desde a avaliação e o controlo do treino, planeamento da época, dos treinos, dos pressupostos a serem treinados, e a sua periodização, aspetos diretamente ligados à psicologia e a forma de lidar com os nossos jogadores, desenvolver a nossa relação com eles, as relações entre eles e lidar com os problemas pessoais e interpessoais que surgem durante a época e, de forma mais específica, sendo uma das tarefas de grande interesse do estagiário, a observação e análise do comportamento, tanto de jogo, como de jogadores. Procurei, também, perceber e questionar a aplicabilidade de todos os conhecimentos adquiridos ao longo do ciclo de estudos, assim como, através dos restantes membros da equipa técnica, e dos jogadores que integram o plantel, perceber quais as competências fundamentais que um treinador deve ter e de que forma pode influenciar positivamente os seus jogadores e a sua equipa.

No fundo, um aprofundamento sobre o conhecimento que possuo sobre o jogo de futebol, sobre o jogador de futebol, sobre os seus restantes intervenientes e a respetivas relações interpessoais, assim como das áreas e campos de conhecimento que influenciam e potenciam o rendimento e o desempenho desportivo, com o objetivo de me tornar mais capacitado para desempenhar as tarefas de um treinador profissional, e continuar a desenvolver a minha identidade como treinador de futebol.

Através da realização do estágio poderei também atingir um objetivo a nível pessoal no final do ciclo de estudos, o nível UEFA BASIC, o que me permite continuar este percurso de evolução e de crescimento no conhecimento e nas capacidades que possuo, assim como desempenhar funções no ramo do treino numa equipa inserida no mais alto nível competitivo e de exigência no seu escalão, e relacionar-me diariamente com pessoas com muita experiência no futebol.

1.3. Estrutura do Relatório

Seguindo as normas e orientações sugeridas pela faculdade para a orientação e construção do relatório de estágio, o mesmo estrutura-se da seguinte forma:

Capítulo I – Introdução, que consiste na exposição da problematização da prática, onde se aborda temas como o estágio curricular, o seu conceito, os seus objetivos e a sua finalidade, o jogo de futebol e o estado atual do conhecimento nesta área, as expectativas, os objetivos e as motivações que levaram o estagiário a optar pela realização do estágio curricular profissionalizante em detrimento da realização da tese, a estrutura deste mesmo relatório e o enquadramento legal da formação e capitação profissional por meio da realização do estágio profissionalizante.

Capítulo II – Contextualização da Prática, onde se pondera o papel do treino e do treinador, se apresenta o contexto institucional em que o estágio se realizou e se desenvolve aspetos como a história e as infraestruturas do clube, o organograma do mesmo e o funcionamento e organização do departamento de formação.

Capítulo III – Desenvolvimento da Prática, onde se procura expor e refletir sobre todo o processo desenvolvido ao longo da época desportiva, período que configura o estágio curricular profissionalizante. É feita uma caracterização do contexto e do quadro competitivo, do plantel, da equipa técnica, do modelo de jogo e de treino da equipa, os objetivos definidos para a época desportiva assim como a periodização adotada durante esse período. Neste capítulo, pretende-se também refletir sobre todos os aspetos mencionados anteriormente, sobre as metodologias usadas, forma como foram aplicadas e a eficácia ou o sucesso das mesmas.

Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional, onde será feita uma reflexão sobre todo o processo de intervenção durante o período de estágio, assim como sobre várias áreas de atuação em que o treinador estagiário desenvolveu e aprofundou o seu conhecimento. Para além do

desenvolvimento profissional, procura-se, também, refletir sobre o desenvolvimento e crescimento pessoal do estagiário, assim como as suas perspetivas futuras após conclusão desta etapa.

Capítulo V – Reflexões Finais, em que se fará uma exposição e reflexão sobre todas as dificuldades que o treinador estagiário encontrou durante o período de estágio, assim como as estratégias que o mesmo adotou para lidar e ultrapassar cada uma desses obstáculos.

Capítulo VI – Referências, no qual estará presente toda a literatura consultada e lida pelo estagiário e que serviu como pilar para a redação e desenvolvimento deste relatório de estágio.

1.4. Enquadramento Legal da Formação e da Capacitação Profissional

1.4.1. Grau de Mestre

O Grau de Mestre é atribuído aos estudantes que concluem o segundo ano do segundo ciclo de estudos, no caso, em Treino de Alto Rendimento Desportivo, e que conseguem atingir o número de créditos fixados no regime jurídico definido no Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de Março, designadamente nos artigos 15.º e seguintes, não tendo este diploma legal registado qualquer posterior alteração, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de Curso do Mestrado e da aprovação no ato de defesa pública do seu relatório de estágio.

1.4.2. Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II

O Programa Nacional de Formação de Treinadores foi criado pelo Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, entretanto revogado pela Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, este diploma legal estabelece o regime de acesso e

exercício da atividade de treinador de desporto, para a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço (idesporto.pt), neste caso, treinador da modalidade de futebol. Uma das vias que permite o acesso ao título profissional de treinador de desporto de uma dada modalidade desportiva é precisamente através da equivalência de estudos de ensino superior, designadamente pela obtenção do grau de licenciatura ou mestrado na área de Desporto, tal como identificado pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). Assim, nos termos do disposto no n.º 1, alínea a) e n.º 2 do art.º 6º do diploma legal anteriormente referido, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para o efeito, designadamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (I.P.D.J, I.P) – *vide* idesporto.pt.

Posto isto, a conclusão deste ciclo de estudos, para além das ferramentas teóricas, práticas e técnicas que confere aos respetivos mestrandos, permite-lhes, através da referida equivalência, o acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II (componente geral e especifica), e a componente geral do Grau III, reconhecendo-lhes competências para o exercício profissional de tal atividade.

Capítulo II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1. O Treino e o Treinador

O desportivismo e o desenvolvimento positivo do carácter dos seus participantes são objetivos assumidos há muito tempo pelo treino e pelo desporto. Existe a crença de que o desporto e os programas desportivos têm a capacidade de desenvolver comportamentos desportistas, *skills* de tomada de decisão ética e o carácter moral (Beller 2002; Stoll, 1995), assim como a promoção de um ambiente social para a aquisição de valores pessoais e sociais e comportamentos que contribuem para o bom carácter e a boa cidadania (Beller 2002; Sage, 1998). O treino, independente da modalidade e da realidade, tem um carácter transformador e, acima de tudo, formador, não só do jogador ou do desportista, mas da pessoa, do cidadão e do ser humano. O treino, e todo o seu processo, para além dos aspetos técnicos e táticos que possa incluir, é imperativo que inclua valores sociais como a lealdade, a dedicação, o sacrifício e o trabalho de equipa, e valores morais desde a honestidade, a justiça, a responsabilidade e o *fair play*. O treino desportivo deve servir a modalidade e o seu praticante através dos conceitos e habilidades transmitidas e igualmente servir a sociedade e a humanidade, através dos valores e vivências que carrega.

Para Rosado e Mesquita (2007), treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e de desse desenvolvimento. Os autores (2007) defendem que 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 esses que sustentam a capacidade de desempenho profissional.

2.2. Contexto Institucional – O Clube

2.2.1. História

A União Nogueirense Futebol Clube, normalmente referido como Nogueirense ou UNFC, é um clube desportivo fundado a 25 de dezembro de 1933 com sede na freguesia de Nogueira, na cidade da Maia. O clube procura ter um papel ativo na comunidade onde se insere através da promoção do desporto jovem, tendo como grande foco da sua instituição o futebol de formação e o desenvolvimento e a promoção dos seus jogadores tanto a nível desportivo como a nível pessoal e social.

O clube tem tido um desenvolvimento notório nos últimos anos, quer a nível desportivo, quer a nível de infraestruturas e nas metodologias de trabalho, que são reflexo da preponderância que o clube passa a assumir tanto na cidade, sendo o único clube do conselho com equipas a disputar campeonatos nacionais, como no distrito do Porto.

Este desenvolvimento tem sido mais acentuado a nível do futebol de formação, espelhado pela presença de duas equipas do clube, os Juvenis (S17) e os Juniores (S19), a fazerem parte dos quadros competitivos a nível nacional, e pela não existência de equipas na segunda divisão distrital, realidade que não há muitos anos era a do clube.

O aumento do número de jogadores pertencentes aos quadros do clube, é mais um dos muitos fatores que comprovam este crescimento e desenvolvimento do clube, verificando-se, consequentemente, o aumento do número de equipas, com o objetivo de fornecer condições de competição a jogadores que não estão suficientemente preparados para os níveis competitivos das equipas principais de cada escalão, acompanhando a sua evolução dentro dos mesmos padrões de qualidade que caracterizam o clube.

No que diz respeito ao futebol sénior, o clube tem conseguido aliar um projeto de continuidade dos jogadores da formação, havendo um grande aproveitamento e potenciação dos mesmos, com um projeto competitivo e

ambicioso, disputando a mais alta competição da Associação de Futebol do Porto. No seu palmarés, o clube conta com:

- **A nível sénior**

- Vencedor da Divisão de Honra da AF Porto (1999/00 e 2018/19);

- Vencedor da 1.ª Divisão da AF Porto (1986/87 e 2002/03).

- **Ao nível da formação**

- Vencedor da 2.ª Divisão Juniores A AF Porto (2013/14, 2014/15 e 2017/18);

- Vencedor da 1.ª Divisão Juniores B AF Porto (2018/19).

2.2.2. Infraestruturas

A União Nogueirense Futebol Clube faz do Estádio Municipal de Nogueira da Maia a sua casa, tendo ao seu dispor um campo de futebol de onze, com um piso sintético recente, com dimensões que o permitem ser classificado como dos maiores da Associação de Futebol do Porto, contendo marcações para a realização do jogos de futebol de sete dos escalões de iniciação, um campo de futebol de cinco anexo para os treinos dos escalões de recriação do clube, também com piso sintético, inaugurado no ano da realização do estágio, um ginásio, que não esta equipado, sendo apenas um espaço interior que oferece a possibilidade de realizar algum trabalho de força com os jogadores, sete balneários, sendo dois deles apenas utilizados pelas equipas técnicas, um posto médico, três salas de reunião, e uma rouparia onde se encontra disponível todo o material necessário para a realização do treino.

2.2.3. Organograma do Clube

A hierarquização do clube estrutura-se da forma como é apresentada no seguinte gráfico, com o coordenador geral do clube, com a autonomia que lhe é concedida pelo presidente e vice-presidente, a tomar grande parte das decisões que envolvem o departamento de formação, entre elas as alterações feitas nas

equipas técnicas na transição de cada época desportiva, a definição dos horários e do espaço de treino disponível para cada uma das equipas, assim como algumas alterações que possam surgir na constituição dos planteis, mais concretamente na administração de subidas e descidas de escalão por parte dos jogadores, neste ponto, sempre em sintonia e em concordância com os treinadores e equipas técnicas envolvidas.

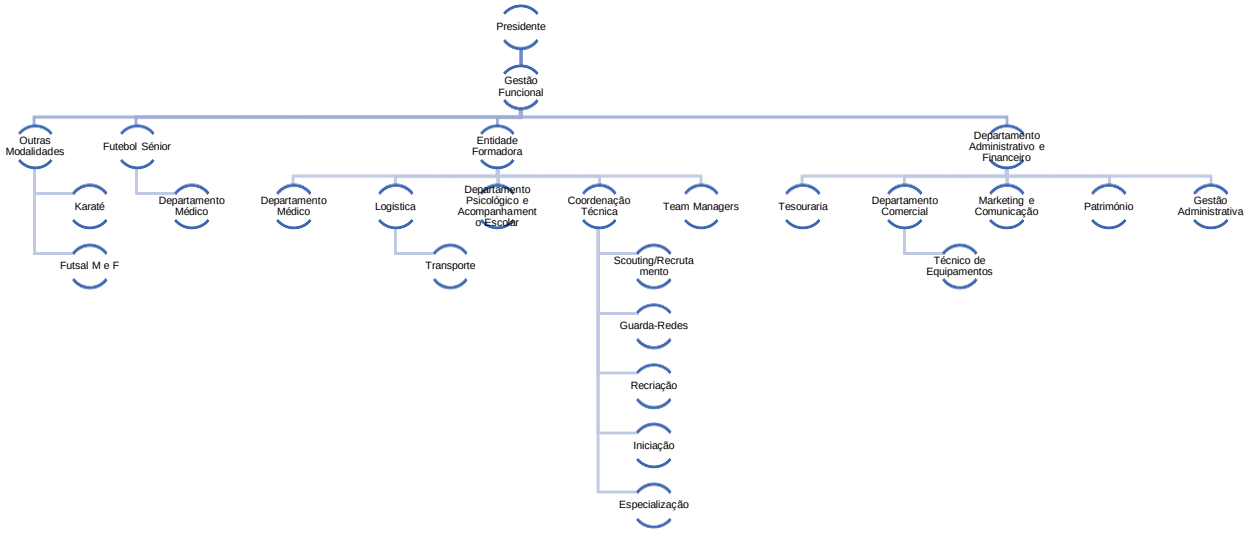


Figura 1- Organograma da UNFC

2.2.4. Departamento de Formação

Nos últimos anos, o clube tem se assumido no futebol de formação, tanto no distrito do porto como na zona norte do país, levando a um aumento substancial no número e na qualidade dos seus praticantes e das suas equipas. Atualmente, o clube apresenta quinze equipas em competição, mais a escola de futebol “NogasTeam”, que engloba jogadores até ao escalão de S7. Como podemos observar na figura anterior, o departamento de formação do clube divide-se em três vertentes distintas: i) a vertente de recriação constituída pela escola de futebol, ii) a vertente de iniciação, da qual fazem parte as equipas S9, S10, S11B, S11A, S12, S13B, S13A e S14, e iii) a

vertente de especialização, constituída pelas restantes equipas, nomeadamente, S15B, S15A, S16, S17, S18, S19, S23.

Na atualidade, o clube apresenta uma realidade bem diferente daquela que apresentava no passado. Quanto ao número de jogadores e de equipas, como já vimos, tem havido um aumento muito grande, não só pela reputação que o clube tem criado ao nível da formação, com as suas equipas a competirem nas melhores competições da AFP e da FPF, o que leva os jogadores de outros clubes a procurarem o Nogueirense, mas também pelo trabalho que tem sido feito ao nível do recrutamento e na procura de jogadores que se enquadrem no perfil e nos níveis de exigência do projeto. O facto de o clube fazer uso de uma residencial onde podem habitar os seus jogadores permitiu um aumento considerável do raio de recrutamento do clube, possibilitando uma maior base de jogadores e uma seleção mais criteriosa no que diz respeito aos que integram o projeto do clube. Isto demostra, também, a aposta que o clube tem feito nos seus projetos a longo prazo e aquilo que é a base e o propósito do clube: desenvolver e promover jovens jogadores num ambiente de elevada exigência e competitividade numa perspetiva a longo prazo de inclusão desses mesmos jogadores nos diversos escalões do clube com o último objetivo de integrá-los no plantel sénior ou obter algum retorno financeiro através dos seus diretos de formação.

Com o aumento de jogadores e de equipas nos quadros do clube ocorre, inevitavelmente, um aumento no número de treinadores no clube. No entanto, esse aumento não é assim tão grande como seria de esperar uma vez que a gestão por parte do departamento de formação é feita no sentido de utilizar, de diversas formas, aqueles que já se encontram no clube, aproveitando ao máximo os recursos humanos de que dispõe, contratando apenas treinadores quando a necessidade assim o obriga. Passando a explicar, os treinadores principais dos escalões de base, por norma desempenham a função de treinador-adjunto nos escalões de especialização, ou desempenham a função de observador para determinada equipa, ficando responsáveis por cobrir os jogos do adversário seguinte da

equipa onde desempenham tais funções. Para além de um melhor aproveitamento dos seus recursos humanos, uma vez que o clube possui treinadores a desempenhar as funções de treinador principal, treinador-adjunto e observador, em simultâneo, isto permite também uma maior diversidade na formação e no desenvolvimento do seu staff técnico.

Para além das pessoas que fazem parte do Departamento Técnico do clube, Departamento de Formação é constituído ainda por um Departamento Médico que dá apoio em todas as atividades do clube, desde treinos a jogos, das faixas etárias mais novas às mais velhas, do qual fazem parte dois fisioterapeutas.

De forma a cumprir os seus objetivos institucionais, que se prendem com o desenvolvimento individual do jogador, através do potenciamento da sua qualidade técnica e do seu relacionamento com a bola, do fornecimento de ferramentas relacionadas com o conhecimento, a perceção e a interpretação do jogo de futebol que o permitam resolver uma variedade de problemas que lhe possam ser presentes em situações de jogo, o clube, ou neste caso, o departamento de formação, adota uma forma própria e transversal de jogar. Este jogar, para além do seu caracter atrativo e estético para os seus espectadores, é caracterizado por uma mentalidade ofensiva e dominadora, baseada em longos períodos em organização ofensiva, com muita circulação da posse de bola e ataque organizado, e uma transição defensiva muito forte, com uma rápida reação à perda. O clube acredita que a valorização e a promoção dos seus jogadores partem muito da sua forma de jogar, sendo que a mesma deve ser baseada na bola, isto é, naquilo que os seus jogadores e equipas conseguem fazer, tanto nas situações em que a têm na sua posse como nas situações em que a bola se encontra na posse do adversário.

No que diz respeito as condições de treino, os mesmos realizam-se entre as 17:30, horário em que ocorre o primeiro treino do departamento de formação, e as 22:30, horário em que terminam os últimos treinos do dia. Os horários foram organizados de forma a priorizar as equipas mais novas a

treinarem mais cedo, com a exceção do escalão de S19, que é o escalão que treina mais cedo em todos os dias da semana. Os treinos decorrem sempre no Estádio Municipal de Nogueira da Maia, à exceção de determinados casos pontuais, como é exemplo a equipa de S18, cujos treinos se realizam no Campo de Jogos Municipal de São Pedro de Fins. Quanto ao espaço disponível para o treino, excetuando o escalão de juniores (S19 e S18) que treinam em campo inteiro, as restantes equipas dispõe de meio-campo para a operacionalização do seu treino, ou como caso dos escalões de iniciação, muitas vezes dispõem apenas de um quarto de campo.

Capítulo III – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3.1. Caracterização da Competição e do Quadro Competitivo

Face à situação pandémica em que nos encontramos ao longo do estágio, contexto que dominou este período, as associações desportivas foram obrigadas a reinventar-se e a inovar, de forma a conseguir promover um contexto competitivo para os seus associados durante a época desportiva. Posto isto, a equipa que, em condições normais, e por mérito próprio, competiria no Campeonato Nacional de Juniores B, acabou, mediante decisão da coordenação e direção do clube, por ser inscrita na 1.ª Divisão de Juniores A – Série 1 – Retoma, da Associação de Futebol do Porto, competição criada no âmbito da retoma à competição após mais de um ano sem competição oficial.

A opção pela participação numa competição de uma escalão superior ao nosso deu-se por dois motivos: por um lado, a participação num contexto competitivo que, apesar de não ser do nível do campeonato nacional de S17, nos conseguisse apresentar dificuldades e desafios competitivos, sejam eles de dimensão física, uma vez que todas as equipas tinham jogadores mais velhos que nós e tudo o que isso pode acarretar do ponto de vista da maturação e desenvolvimento das características físicas, ou desafios táticos e de estratégia, algo que apenas aconteceu nos dois primeiros jogos da competição. Por outro lado, a preparação dos jogadores para o contexto da época seguinte, uma vez que praticamente todos seriam juniores. Sendo que a competição apenas se iniciou no dia quinze de maio e, para não prejudicar ou atrasar o início da próxima época desportiva, a competição realizou-se ao longo de seis semanas o que deu origem à existência de morfociclos com mais do que um jogo.

No que diz respeito ao formato, esta competição foi constituída por nove equipas, sendo elas: U. Nogueirense F.C., Boavista F.C., S.C. Coimbrões, Leça F.C., A.D.R. Pasteleira, A.D.C. Balasar, F.C. Avintes, o S.C. Arcozelo e

o C.U.D. Leverense, tendo sido disputada apenas a uma volta e sem serem administradas promoções ou despromoções no final dos oito jogos.

JOGOS

	DATE	HORA	CASA		FORA	FASE	TV
E	2021-05-15	13:00	Avintes	1-1	Nogueirense FC	J1	
E	2021-05-22		Nogueirense FC	2-2	Boavista	J2	
V	2021-05-29		Arcozelo	0-4	**Nogueirense FC**	J3	
V	2021-06-03		**Nogueirense FC**	3-0	Leça FC	J4	
V	2021-06-06		Balasar	1-3	**Nogueirense FC**	J5	
V	2021-06-10		**Nogueirense FC**	1-0	SC Coimbrões	J6	
V	2021-06-19		Leverense	0-3	**Nogueirense FC**	J8	
V	2021-06-26		**Nogueirense FC**	3-1	Pasteleira	J9	

Figura 2- Calendário competitivo da época desportiva 2020/21 (Fonte: www.zerozero.pt, consultado em 28 Junho 2021)

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Boavista	**20**	8	6	2	0	40	10	+30	+
2	Nogueirense FC	**20**	8	6	2	0	20	5	+15	+
3	SC Coimbrões	**17**	8	5	2	1	18	12	+6	+
4	Pasteleira	**11**	8	3	2	3	15	14	+1	+
5	Leça FC	**10**	8	3	1	4	18	19	-1	+
6	Balasar	**8**	8	2	2	4	12	20	-8	+
7	Leverense	**8**	8	2	2	4	13	27	-14	+
8	Avintes	**7**	8	2	1	5	10	15	-5	+
9	Arcozelo	**0**	8	0	0	8	7	31	-24	+

Ver classificação detalhada »

Campeão

Figura 3- Classificação da época desportiva 2020/21 (Fonte: www.zerozero.pt, consultado em 28 Junho 2021)

3.2. Caracterização do Plantel

Ao longo da temporada desportiva 2020/21, o plantel sub-17 foi constituído por 28 jogadores, sendo que apenas 12 transitaram da época anterior. Os restantes 16 jogadores foram recrutados e contratados de diversas zonas geográficas e diferentes contextos competitivos, pelo que realizam todos o seu primeiro ano no clube. O grupo de trabalho foi constituído maioritariamente por jogadores de 2004, ou seja, S17, tendo apenas três jogadores nascidos em 2005 integrados no plantel. De um modo geral, tivemos um plantel equilibrado, com mais do que uma opção para cada posição e função definida, algo que nos garantia alguma segurança em caso de lesões ou castigos ao longo do período competitivo. O grupo apresentava uma qualidade acima da média, quando contextualizado com a competição que disputaríamos, o que nos dava alguma confiança e ambição em relação à competição em si, e aos objetivos definidos para a mesma.

Sendo uma época atípica, com incertezas sobre a existência de um período competitivo, e com a paragem das atividades por confinamento geral entre os meses de janeiro e abril, o plantel foi sofrendo algumas alterações, principalmente por desistências e abandono de alguns jogadores, mas também pela promoção de dois jogadores, que passaram a integrar os trabalhos da equipa de S19.

As maiores limitações/debilidades no plantel observavam-se nas posições de lateral, principalmente do lado direito, com os jogadores a terem várias lacunas no processo defensivo e no processo ofensivo, em grande parte pela sua falta de perceção e fraca leitura de jogo, mas também por algumas debilidades técnicas. A profundidade na posição de avançado também não foi a que se esperava, com a desistência de um dos avançados e a promoção de outro para a equipa de S19, o que levou a uma adaptação, muito bem conseguida, diga-se de passagem, de um dos médios de características mais ofensivas, cuja inteligência e capacidade de ler e compreender o jogo lhe permitiram ser preponderante no processo de jogo da equipa. Dadas as características do plantel, principalmente as

características ofensivas dos nossos médios, a estrutura que optamos por usar de forma recorrente foi o 1-4-2-3-1.

Assim, no quadro 1 apresenta-se a constituição do plantel aquando da inclusão do treinador estagiário na equipa técnica, assim como alterações sofridas na estrutura do mesmo, com os jogadores que foram promovidos à equipa de S19 representados pelo sublinhado verde, e as desistências e abandonos que ocorreram representadas pelo sublinhado vermelho.

Quadro 1 – Plantel dos Sub-17 da União Nogueirense F.C., época desportiva 2020/21

JOGADOR	POSIÇÃO	ANO	PÉ PREFERIDO	CLUBE ANTERIOR
A	GR	2004	D	U. Nogueirense F.C.
B	GR	2005	D	U. Nogueirense F.C.
C	GR	2004	D	Aliados F.C. Lordelo
D	DD	2004	D	F.C. Paços de Ferreira
E	DD	2004	D	Varzim S.C.
F	DC	2004	D	U. Nogueirense F.C.
G	DC	2004	D	Padroense F.C.
H	DC	2004	D	S.C. Coimbrões
I	DC	2004	E	F.C. Paços de Ferreira
J	DC	2004	E	U. Nogueirense F.C.
K	DE	2004	E	U. Nogueirense F.C.
L	DE	2004	E	U.S.C. Paredes
M	MD	2004	D	U. Nogueirense F.C.
N	MD	2004	D	U. Nogueirense F.C.
O	MC	2005	D	U. Nogueirense F.C.
P	MC	2004	D	U. Nogueirense F.C.
Q	MO/PL	2004	D	A.J. Estela
R	MC	2004	D	U. Nogueirense F.C.
S	MO	2004	D	U. Nogueirense F.C.
T	MO	2004	D	C.D. Tondela
U	AD	2005	D	S.C. Salgueiros

V	AD	2004	D	U. Nogueirense F.C.
X	AE	2004	E	S.C. Arcozelo
Y	AE	2004	D	S.C. Salgueiros
Z	AE	2004	E	S.C. Freamunde
W	PL	2004	D	F.C. Marinhas
AA	PL	2004	D	Leça F.C.
AB	PL	2004	D	U.D. Sousense

Legenda: 1-GR - Guarda-Redes; DD - Defesa Direito; DC - Defesa Central; DE - Defesa Esquerdo; MD - Médio Defensivo; MC - Médio Centro; MO - Médio Ofensivo; AE - Ala Esquerdo; AD - Ala Direito; PL - Ponta de Lança

3.3. Caracterização da Equipa Técnica

Assim como observado na composição do plantel, também a equipa técnica sofreu alterações, quer ao nível da estrutura, quer ao nível das funções desempenhadas por cada um dos seus elementos ao longo da época desportiva, sendo estas alterações marcadas principalmente pelo período de pausa nas atividades por confinamento geral obrigatório decretado a quinze de janeiro e levantado apenas quatro meses depois.

Posto isto, a caracterização da equipa técnica e a descrição das funções de cada elemento que a constitui será feita separadamente. Numa primeira fase, será feita uma análise pré paragem e, posteriormente, uma análise após essa mesma paragem. A esta paragem passaremos a denominá-la, ao longo de todo o relatório, de “Pré Interrupção Covid-19” e “Pós Interrupção Covid-19”.

- Pré Interrupção Covid-19

Nesta primeira fase do período de estágio, delimitado entre os dias sete de outubro, data da inclusão do treinador estagiário nos trabalhos do grupo, e o dia quinze de janeiro, data em que foi decretado o confinamento geral obrigatório e que marca a interrupção das atividades por causa da Covid-19, a equipa técnica era constituída por cinco elementos:

- o treinador principal, figura central do processo que, durante este período, centrava em si as tarefas de planeamento das unidades de treino e do microciclo, delegando tarefas individuais especificas a cada um dos restantes elementos;

- dois treinadores adjuntos, um deles era uma pessoa da confiança do treinador, uma vez que já tinham trabalhado juntos em anos anteriores, ambos bem integrados no clube e nas suas dinâmicas e com uma relação de amizade para além da relação de trabalho, e que desempenha funções mais relacionadas com a preparação física dos jogadores;

- os restantes membros desempenhavam o primeiro ano na UNFC. O outro treinador-adjunto, servia como apoio do treinador ao treinador na orientação dos exercícios, no feedback dado nos mesmos e na orientação dos exercícios complementares, quando estes existiam em treino. O treinador estagiário inicialmente assumiu uma posição de "terceiro" treinador-adjunto, funcionando como um apoio direto ao treinador principal na orientação dos exercícios em treino, responsável por auxiliar os restantes treinadores-adjuntos nas suas tarefas diárias, quer, novamente, na orientação dos exercícios, quer na vertente da preparação física no auxílio ao treinador-adjunto responsável por tal. Nesta fase, o treinador estagiário ficou responsável por garantir que os exercícios mantinham o bom funcionamento e que não faltava material no decorrer do mesmo, fossem bolas, sinalizadores ou coletes, pelo feedback referente ao exercício e previamente definido pelo treinador principal assim como pela correção de posicionamentos ou comportamentos que não pretendíamos que os jogadores realizassem em determinados contextos. O treinador estagiário ficou responsável pelo registo e catalogação em formato digital de todas as unidades de treino e microciclos. As tarefas relacionadas com a preparação do material para os treinos e a preparação dos exercícios foram divididas em dois grupos de dois alternando semanalmente entre os grupos. O último membro que constitui a equipa técnica é um observador responsável pela análise de jogos das equipas adversários, mas que, por opção, integra todos

os treinos do escalão e auxilia em tudo aquilo que o treino e o treinador necessitam para a otimização do mesmo.

De um ponto de vista objetivo, nesta fase o planeamento do treino e do microciclo era feito exclusivamente pelo treinador principal que, apenas no dia do treino, pouco antes de o mesmo começar, transmitia a cada um dos elementos da equipa técnica aquilo que seria feito no treino e quais a tarefas que cada um teria que desempenhar nessa mesma unidade de treino. Quanto à elaboração e criação do modelo de jogo, o treinador estagiário não teve qualquer envolvimento na fase inicial do processo, uma vez que apenas integrou a equipa técnica pouco mais de um mês após o início dos trabalhos do grupo, devido à mudança do local onde o estágio se realizou.

- Pós Interrupção Covid-19

Após a interrupção das atividades, e com a retoma dos treinos no dia vinte e um de abril 2021, a equipa técnica sofreu algumas alterações na sua estrutura, assim como na forma em que operacionalizava, tanto os treinos como o planeamento de todo o processo.

Do ponto de vista estrutural, durante o período de confinamento geral, o abandono de um dos treinadores-adjuntos, membro que realizava o primeiro ano no clube, justificado pela não satisfação com o seu papel dentro da equipa técnica e pela forma como a mesma tinha operado até então. Com a suspensão dos treinos presenciais e a imprevisibilidade face a situação da retoma dos mesmos, o treinador-adjunto, membro com quem o treinador principal realizava a terceira época desportiva, optou por ingressar no curso de treinadores de futebol UEFA ‘B’ através da Associação de Futebol do Porto, que decorreria pelo formato de ensino à distância, até uma eventual retoma das atividades. Com o recomeço dos treinos, e face à impossibilidade de conciliar as aulas do curso com os treinos, o treinador-adjunto passou apenas a estar presente nos últimos dois treinos do microciclo semanal.

Do ponto de vista funcional, e olhando mais para a forma como afetaram o funcionamento ao nível da operacionalização do treino, o papel do treinador estagiário passou a ser mais ativo no treino e na sua conceção, com liberdade e poder de decisão para aplicar e orientar a primeira fase do treino, normalmente correspondente à ativação geral e ao primeiro contacto dos jogadores com a bola. Com o início do período competitivo, o treinador estagiário ficou também responsável por orientar o aquecimento da equipa no dia de jogo, assim como pela análise da própria equipa em contexto de jogo, quer através de observação direta como também, posteriormente, no através da observação em vídeo e a realização de cortes referentes a determinado momento de jogo pedido pelo treinador principal.

No que diz respeito ao trabalho realizado após a paragem, marcada pelo começo do período competitivo, algo que trouxe um ânimo e uma motivação que até então não estava presente de forma tão viva, o trabalho da equipa técnica passou a ser realizado de forma mais pensada e planeada, com o envolvimento de todos os intervenientes e com os objetivos de progressão e desenvolvimento quer individual dos jogadores, quer dos processos e dinâmicas de equipa, que uma época desportiva, dita normal, deveria ter.

3.4. Modelo de Jogo

No presente subcapítulo pretende-se expor a ideia do treinador e da equipa técnica para o jogar próprio e pessoal da equipa, aquilo que são as interações e as relações de cooperação entre os jogadores, dos jogadores com o jogo e os momentos que o caracterizam. Preconiza-se expor a ideia, no campo conceptual, e todo o processo que permite a operacionalização, não dessa ideia exata, que se considera utópica, mas de uma aproximada, com mutações por aprendizagem e evolução através das diferentes vivências a que estamos expostos e face aos diversos problemas com que nos deparamos quando indagamos sobre o jogo de futebol.

Mesmo antes de conhecer o seu plantel e a realidade do clube onde vai desempenhar o seu trabalho, todo o treinador tem uma ideia daquilo que é para si o jogo ideal, ou a forma ideal da sua equipa jogar, baseada nos princípios e nos subprincípios de jogo para cada um dos momentos que o englobam, assim como na sua organização hierárquica dentro desse mesmo jogar. Esta ideia, é própria e única, uma vez que surge da experiência, das vivencias e da forma de estar e de ser do treinador, quer no, e face ao jogo, quer na vida e no dia-a-dia. Quando estas ideias são contextualizadas com os jogadores, quer individualmente quer como grupo, e com a realidade, a cultura, os objetivos e a estrutura do clube surge o modelo de jogo, definido com base nas ideias do treinador e na forma como este vê e entende o jogo de futebol em articulação com todos os parâmetros aqui descritos. O modelo de jogo assume-se como um sistema que facilita e permite o entendimento entre estas duas vertentes, o campo conceptual e ideológico ligado, assim como o nome indica, às ideias do treinador, e o contexto onde este se insere e pretende desenvolver o seu trabalho. Por ser assente em ideias, o modelo de jogo apresenta um caracter transformador e evolutivo uma vez que, também as nossas ideias amadurecem e se transformam, podendo aquilo que é uma crença inegável para nós hoje, amanhã se tornar uma falácia do tempo ou uma falsa premissa.

O modelo de jogo serve também como guia e mediador de todo o processo de treino, com o propósito de fomentar o desenvolvimento de processos e dinâmicas, em todas as escalas da equipa, e que vão de encontro com as ideias do campo conceptual. O treino deve ser pensado, desenhado e orientado em função daquilo que desejamos que seja o jogo, e com o objetivo de chegar o mais próximo possível aquele jogar idealizado pelo modelo de jogo. Posto isto, o modelo jogo deve ser o termo de comparação constante entre a realidade, ponto do processo em que nos encontramos, e a “meta”, ou ponto de chegada a alcançar, que nunca será exatamente igual ao modelo de jogo, por um lado por que é uma falsa realidade utópica, vivendo no campo do abstrato, por outro lado porque o próprio modelo não é um sistema estático, mas sim um sistema sujeito a

alterações, a avanços e recuos, que o tornaram, de um ponto de vista teórico, mais rico, completo e ajustado à realidade das pessoas que o interpretam, mas que será o mais aproximado possível do mesmo.

Feita uma reflexão e uma exposição sobre o conceito de modelo de jogo, cabe-nos passar a explicar de forma geral este mesmo modelo e posteriormente dar a conhecer alguns princípios e subprincípios pelos quais a equipa se rege em cada um dos momentos que caracterizam o jogo de futebol.

Assim sendo, nas ideias e no modelo de jogo adotado e aplicado há dois momentos de jogo que destacam e que apresentam uma maior relevância no nosso jogar, os momentos de organização ofensiva e de transição defensiva. Por um lado, e no que à organização ofensiva diz respeito, o controlo e a imposição do nosso jogo dentro do próprio jogo é idealizado e baseado no móbil de jogo, a bola, através de variações constantes do centro de jogo, constante mobilidade e alternância entre movimentos de apoio e movimentos de rutura concedendo, sempre, uma grande variedade de linhas de passe ao portador da bola, tanto no pé como na profundidade, uma ocupação espacial, tanto em largura, como em profundidade, de forma racional e que conceda a todos os jogadores espaço para conseguirem jogar e uma promoção do jogo interior, com os médios ala posicionados num corredor intermédio de forma a procurar associações com os médios e avançado, assim como atrair a equipa adversária para o corredor central, abrindo espaço para os nossos laterais nos respetivos corredores. Neste momento, optamos por uma primeira fase de construção apoiada, com o envolvimento do guarda-redes, dois centrais abertos, de um dos médios que baixa para o apoio e para conseguirmos progredir no terreno com bola, e dos laterias posicionados em largura e em profundidade. Os ataques ocorrem na sua grande maioria em ataque organizado, com períodos relativamente longos de posse de bola e circulação da mesma, com o objetivo de desorganizar e abrir espaços na estrutura defensiva adversária que nos permitam progredir e passar linhas de pressão adversárias.

Dada esta preponderância do momento de organização ofensiva na configuração do jogar coletivo, torna-se fundamental que a equipa passe o maior tempo possível com o controlo da bola. Com se trata de algo impossível, ser detentor do móbil de jogo durante toda a duração do encontro, recuperar a posse de bola o mais rápido possível após a perda da mesma é um imperativo para a equipa, daí a preponderância da transição defensiva no nosso modelo de jogo. Neste momento de jogo, a equipa procura rapidamente transitar de uma ocupação do espaço em "campo grande" para campo "pequeno", uma reação muito forte do jogador que perde a bola assim como dos colegas mais próximos da área de ação no sentido de condicionar e influenciar a decisão e a qualidade da ação do jogador adversário. Dentro da transição defensiva deve haver sensibilidade e uma boa leitura dos jogadores para diferenciarem o momento da reação do momento de agrupar e de juntarmos as nossas linhas, entrando aqui, posteriormente, no momento de organização defensiva.

Para que isto seja possível, as características dos jogadores devem ser coerentes com as princípios e subprincípios presentes no modelo de jogo, de forma a potenciarmos e solicitarmos de cada um dos jogadores aquilo que de melhor eles têm para dar ao jogo. Posto isto, o modelo adotado procura, não só ir de encontro às ideias do treinador e a forma como este interpreta o jogo, ou dar resposta às exigências e à cultura de jogo do clube, mas também permitir que os jogadores façam uso das suas melhores qualidades o maior número de vezes possível durante o jogo.

Quando observadas as características do plantel e dos jogadores, tonar-se mais fácil o entendimento sobre a forma como distribuímos os nossos jogadores no campo, tanto na fase ofensiva como na fase defensiva que configuram o jogo de futebol, e ainda a razão para o uso de certas "armas" e não de outras. O grupo, de uma forma geral, apresentava uma boa relação com bola, qualidade de técnica individual, uma boa interpretação e leitura de jogo e, quer pela formação que tiveram no clube, ou pela formação que tiveram nos clubes de onde são originários, uma predisposição e um prazer pela manutenção e pelo controlo do jogo através da posse de bola, o

que tornou a implementação do jogo em posse e de uma forma de atacar pausada, pensada e ponderada, mais fácil desde o início do processo. Os nossos defesas centrais apresentavam superior qualidade técnica, boa qualidade de passe, leitura de jogo e tomada de decisão, boa velocidade e capacidade de execução, o que nos dava confiança para que numa primeira fase estes fossem jogadores que assumiam a bola e a construção do jogo de forma a permitir-nos chegar a uma segunda fase de construção ou fase de criação.

No que respeita as suas capacidades físicas, a dupla mais utilizada durante a época apresentava uma estatura normal, eram rápidos no deslocamento, agressivos nos duelos pelo chão, mas com algumas dificuldades nos duelos aéreos. Estas caraterísticas permitiam-nos estar à vontade para implementar o modelo de jogo idealizado, porque não teríamos problemas em colocar o nosso bloco mais subido quer em momentos de organização ofensiva em ataque posicional pelas suas caraterísticas técnico-táticas, quer em momentos de organização defensiva e em pressão alta pela sua velocidade, pela sua leitura defensiva dos lances assim como pela sua entrega e disponibilidade física em prol da equipa.

O apoio dado pelos dois médios nesta momento torna-se fundamental para o sucesso desta tarefa por dois motivos, por um lado, são jogadores muito inteligentes na forma como se posicionam para receber, como pautam e entendem os tempos e os ritmos de jogo, e pelo dinamismo e intensidade que colocam na circulação da bola a toda a largura, por outro lado, permite-nos mascarar algumas dificuldades técnicas e de interpretação de jogo dos DL's, projetando-os no terreno, solicitando-os apenas de forma alternada e em caso de necessidade de auxilio aos dois DC's e aos dois MC's, e potenciar as suas qualidades, dois jogadores verticais, rápidos e com um perfil físico que lhes permitia envolver várias vezes no processo ofensivo pelo corredor lateral, sem que isso afetasse as suas recuperações defensivas, mantendo sempre a estrutura defensiva da equipa.

A ausência de alas de corredor, jogadores irreverentes, criativos que forçassem situações de 1x1 e que conseguissem ganhar muitas vezes o corredor através do drible ou da finta levou-nos a colocar os nossos alas num espaço mais central, uma vez que era esse o espaço que estes jogadores, normalmente, através do passe ou da condução de bola, procuravam. O incentivo pelo jogo interior e o foco do nosso jogo nesse corredor deve-se ao facto de o objetivo do jogo, o golo, e por consequência, a baliza, se situar no corredor central, o que nos faz crer que quanto mais perto da baliza e quanto mais enquadrado com a baliza estivermos com bola, mais facilmente vamos conseguir alcançar esse objetivo, assim como a distribuição dos jogadores em campo se dá maioritariamente neste corredor, os dois médios, ainda que ligeiramente mais recuados, o MO e o PL, e ainda os dois alas, fomentando e privilegiando as associações e ligações entre estes jogadores com a opção de, no caso de pressão e aglomeração da estrutura defensiva adversária, conseguirmos retirar a bola da zona de pressão para o espaço dos DL's no seu respetivo corredor.

Os três jogadores que desempenhavam mais vezes os papeis avançados da equipa, os médios ofensivos e o ponta de lança, apresentavam características semelhantes, quer nas suas qualidades técnicas e táticas, como no seu perfil físico. Os MO's eram dois jogadores tecnicamente evoluídos, com muita facilidade em ultrapassar adversários em espaços curtos através do drible e/ou na finta, uma boa capacidade de execução e de leitura de jogo que lhes permitia descobrir, através do passe, o espaço dentro e nas costas da estrutura defensiva adversário. O PL era um jogador que se destacava pela sua inteligência com e sem bola, com bola, na forma como conseguia sair de zonas de pressão e fazer o último passe no último terço, mas também na forma como enganava os adversários através de falsas movimentações, como se posicionava para receber entre linhas.

Esta compatibilidade fomentou uma relação muito boa entre estes jogadores, que foram responsáveis por grande parte dos golos da equipa, através de uma mobilidade e de permutas posicionais muito fluidas assim

como de tabelas e combinações entre os mesmos que se assistiram várias vezes uns aos outros.

Com base no contexto desportivo, nas características dos jogadores e nas ideias definidas para o nosso jogar, do ponto de vista estrutural, a equipa organizou-se, numa grande parte do período competitivo, num 1-4-2-3-1, pelo que a nossa ideia de jogo será apresentada em conformidade com esse mesmo sistema tático.



Figura 4- Sistema Tático utilizado: 1-4-2-3-1

3.4.1. Organização Ofensiva

Em organização ofensiva, a equipa procura ocupar o campo em largura e em profundidade, jogando em "campo grande", com os dois laterais abertos e projetados, ou seja, largos e em profundidade, os dois defesas centrais abertos à largura da área, com os dois médios interiores, numa primeira fase de construção a apoiar os defesas centrais na construção, podendo um deles posicionar-se na linha dos defesas centrais, tanto centralizado como no corredor,

obrigando à projeção em profundidade do defesa lateral ainda mais acentuada; o médio ofensivo em profundidade, os dois extremos a ocupar o terreno em largura, evitando posicionamentos na mesma linha que os defesas laterais. O avançado deve jogar o mais profundo possível, numa última linha adversária, de forma a arrastar a mesma e criar espaços para que a equipa consiga jogar.

A equipa deve procurar construir a partir dos defesas centrais, com ligação com os médios e avançados através da promoção de jogo interior. A circulação de bola deve ser feita por toda a largura do campo, com várias variações do centro de jogo, no sentido de desposicionar e criar espaços dentro da estrutura defensiva do adversário.



Figura 5 - 1.ª Fase de Construção, saída a 3, MC centralizado



Figura 6 - 1.ª Fase de Construção, saída a 3, MC lateralizado

Os jogadores devem promover movimentações constantes de forma a proporcionar ao portador da bola linhas de passe em todas as direções do jogo, não havendo obrigatoriedade nem rigidez tática que fixe o jogador na sua posição. Os jogadores devem interpretar as movimentações dos colegas e ocupar corretamente os espaços de forma a que a estrutura tática, o equilíbrio posicional e a amplitude não se percam. Isto é, o médio ofensivo, por exemplo, deve movimentar-se pelos espaços, oferecendo diversas linhas de passe ao

portador da bola, mas os seus colegas devem garantir que o espaço que deveria ser ocupado pelo mesmo se mantém preenchido, assim como estrutura e a organização tática da equipa.

Como princípios, focalizamos o jogo interior como uma das partes fundamentais da nossa ideia, procurando colocar muita gente no corredor central, assim como a posicionamento na última linha adversária, de forma a promover muitas roturas nas costas da linha defensiva adversária e muita mobilidade no nosso ataque.



Figura 7 - Posicionamento na 2ª Fase de Construção

3.4.2. Transição Defensiva

A equipa deve rapidamente reagir à perda da posse de bola, passando do posicionamento ofensivo para defensivo, dividindo-se este momento em duas fases:

Numa primeira fase, mudar rapidamente de atitude, com os jogadores mais perto do portador da bola a pressionarem forte com o intuito de recuperar a posse da mesma, diminuir as possibilidades de o adversário sair em contra-ataque,

limitando as linhas de passe do adversário e condicionando a ação do mesmo, obrigando-o a ter que decidir mais rápido e sob pressão, forçando muitas vezes o erro.



Figura 8 - Reação após perda, 1.º Momento da Transição Defensiva

Numa segunda fase, reconhecer o momento em que devemos reagrupar e reorganizar, retirando profundidade ao adversário, e passando para o momento de organização defensiva. Por norma, esta fase surge quando o adversário consegue retirar a bola da zona de pressão, após recuperação da mesma, mas não conseguiu iniciar um ataque rápido, devido ao condicionamento causado pela primeira fase da transição defensiva.

3.4.3. Organização Defensiva

Em organização defensiva e, em consequência, sem a posse da bola, a equipa posiciona-se como bloco, por norma alto, com o objetivo de pressionar a

primeira fase de construção adversária e tentar recuperar a bola o maior numero de vezes possível em zonas onde possamos rapidamente criar perigo, ou seja, no nosso último terço, encurtando as distâncias quer entre jogadores, quer entre setores, com largura e profundidade reduzida adotando um jogo em “campo pequeno”, defendo de forma prioritária o espaço interior, obrigando o adversário a jogar por fora do bloco defensivo.



Figura 9 - Organização Defensiva, bloco médio-alto

- O ponta de lança fica encarregue de permitir a saída adversária pelos centrais, momento a partir do qual começa a sua pressão. Esta pressão deve ser feita em “L”, impedindo o defesa central adversário de circular a bola pelo outro central. Caso a pressão não surta efeito e essa variação para o central sem bola seja conseguida, o médio ofensivo fica encarregue de pressionar o mesmo, permutando de posição com o ponta de lança, dividindo o desgaste físico da pressão pelos dois.

- O médio ala tem a responsabilidade de fechar o espaço interior, convidando a equipa adversária a construir pelos defesas laterais, local que temos definido

como zona de pressão, o médio ala do lado contrário deve fechar dentro de forma a ajudar os médios centros a cobrir o espaço interior, ficando encarregue da marcação do médio interior adversário.

- Os médios centros têm a responsabilidade de encurtar espaço e realizar as coberturas defensivas na pressão, no caso de esta ser feita do seu lado, enquanto o médio centro do lado contrário fica encarregue de cobrir o espaço central e fazer cobertura defensiva ao seu colega de posição. Estes devem ter em atenção os momentos de pressão e de baixar de forma a não serem atraídos pelos médios adversários libertando espaço nas suas constas entre a linha média e a linha defensiva.

Dois conceitos fundamentais para o processo da equipa são os de “bola coberta” e “bola descoberta”. O primeiro configura-se quando o portador da bola se encontra sob pressão e sem opções de passe em profundidade. Neste momento, e aquando da identificação de uma situação de “bola coberta”, a equipa, como um todo, deve “avançar” no terreno, “subindo” o seu bloco defensivo. Por oposição, quando um jogador adversário se encontra com bola sem pressão e com possibilidade de realizar um passe em profundidade (situação de “bola descoberta”), a equipa deve recuar no terreno, orientando os seus apoios para defender essa mesma profundidade, a linha defensiva deve ajustar o seu posicionamento para retirar espaço nas suas costas, retirando a possibilidade ao adversário de explorar a profundidade. Os restantes setores devem também ajustar, consoante a movimentação da linha defensiva, de forma a manter o bloco defensivo junto e compacto.

De modo a orientar a equipa sobre em que momentos devemos pressionar e em que momentos devemos recuar para retirar profundidade ao adversário, foram definidos alguns indicadores ou referências de pressão:

- Entrada da bola em zonas que reconhecemos como importantes para pressionarmos o adversário, seja por “maior possibilidade” de recuperar a mesma (ex.: corredor lateral), ou por ser uma zona perigosa para a nossa estrutura defensiva (ex.: interior do bloco defensivo, MC adversário);

- Adversário recebe a bola de costas para a nossa baliza;

- Passe mal-executado e sobre o qual se prevê uma difícil receção do adversário;

- Passe longo, ou bola em trajetória aérea. Utilizar o tempo em que a bola descreve essa mesma trajetória para encurtar o espaço com o jogador adversário que vai receber a bola.

Em situações de cruzamento adversário, a equipa deve ocupar e proteger o primeiro poste, o centro da área, o segundo poste, e uma segunda linha de remate, a entrada da área. Neste momento de jogo é importante que os jogadores consigam "prever" uma possível recuperação de bola e ajustar o seu posicionamento de forma a permitir à equipa uma transição ofensiva rápida e eficaz.

3.4.4. Transição Ofensiva

Na transição defesa-ataque, procuramos uma mudança de atitude e de posicionamento rápido aquando da recuperação da posse de bola, passando a equipa do posicionamento defensivo, ou seja, "campo pequeno" para um posicionamento ofensivo em largura e em profundidade, "campo grande".

Neste momento de jogo, a interpretação dos jogadores em função do sítio no terreno em que a recuperação de bola acontece e o posicionamento adversário é fundamental para a tomada de decisão e aproveitamento da transição para a criação de situações de ataque rápido, através da exploração da profundidade, aproveitando a desorganização adversária, ou de manutenção da posse de bola e consequente passagem para um momento de organização ofensiva, através de um passe lateralizado para retirar a bola de pressão, ou um passe recuado de forma a circular a bola pela linha defensiva em segurança.



Figura 10 - Transição Rápida após recuperação de bola a meio-campo

3.4.5. Esquemas Táticos

Neste momento de jogo que, cada vez mais, se assume como predominante no resultado final dos encontros, e que se deve assumir como mais uma arma no arsenal de todas as equipas e treinadores, definimos algumas diretrizes para os nossos jogadores, tantos nos esquemas táticos ofensivos como defensivos. Não sendo uma equipa de estatura alta, aspetos como a agressividade e o *timing* no ataque à bola em trajetória aérea, a antecipação e o correto posicionamento foram aspetos fundamentais para conseguirmos ter algum sucesso nestes momentos. Ter um GR alto, comunicativo e autoritário neste tipo de lances foi um fator igualmente importante para que fossemos eficazes a defender bolas paradas.

3.4.5.1. Ofensivos

Posicionamento semelhante tanto nos livres laterias ofensivos como nos cantos ofensivos, com quatro jogadores a atacar as zonas de finalização, um jogador a atacar a zona do primeiro poste, outro jogador a fazer a movimentação em afastamento da zona do primeiro poste, para atacar a zona do segundo poste, e dois jogadores a atacarem a bola na zona central da baliza.

3.4.5.1.1. Livres Laterias

Por norma optamos pelo que o marcador dos livres laterias tivesse o seu pé mais forte coincidente com o lado onde o livre seria marcado, ou seja, no corredor esquerdo optaríamos por um esquerdino para a cobrança, de forma a que a trajetória aérea da bola fosse aberta, fugindo da área de ação do GR e dificultando também a ação da linha defensiva adversária uma vez que procurávamos que a bola caísse nas suas costas.

A zona preferencial para a marcação deste tipo de lances foi definida como sendo a zona central, procurando a zona do segundo ou do terceiro jogador, encarregues de atacarem a bola no centro da baliza.



Figura 11 - Livre Lateral Ofensivo no Corredor Esquerdo

3.4.5.1.2. Cantos

Ao contrário do que se observa nos livre laterias, nos cantos optamos preferencialmente por um marcador com pé contrário ao lado do canto, ou seja, nos cantos no corredor direito, seria um esquerdino encarregue da marcação da bola parada, e no corredor esquerdo seria um destro. O objetivo passaria por fechar a trajetória da bola explorando a movimentação de aproximação do PL cuja função seria pentear a bola ou para a baliza, caso estivesse em condições para o fazer, ou para o segundo, terceiro e quarto homens que entram nas suas costas e que estão encarregues de atacar a zona central da baliza.



Figura 12 - Canto Ofensivo no Corredor Esquerdo

3.4.5.2. Defensivos

No que concerne aos esquemas táticos defensivos optamos por uma defesa à zona, ficando cada jogador responsável por defender o seu espaço e a ser ativo e agressivo a atacar a bola no ar. Neste momento de jogo, apenas um jogador prepara a transição ofensiva, os restantes participam na defesa das bolas paradas

3.4.5.2.1. Livres Laterais



Figura 13 - Livre Lateral Defensivo no Corredor Esquerdo

Nos livres laterias defensivos a zona é constituída por uma linha de seis (dependendo de quantos homens são necessários na barreira), e por um homem encarregue das segundas bolas na zona da entrada da área e por ser o primeiro homem no apoio ao jogador projetado em oposição ao lado do livre, encarregue da transição rápida. A linha deve dar dois passos atrás no momento antes de a bola ser batida, de forma a retirar profundidade ao adversário e a posicionar-se para atacar a bola de frente.

3.4.5.2.2. Cantos



Figura 14 - Canto Defensivo no Corredor Direito

Nos esquemas táticos defensivos em questão, a zona é constituída por: dois homens na proteção da zona do primeiro e do segundo poste, por norma os dois defesas laterias da equipa, uma linha de quatro orientada perto da linha da pequena área, definindo e protegendo o área de ação do GR, dois homens numa segunda linha, situados perto da marca de penalti, dificultando as movimentações dos adversários e encarregues, assim como todos os outros, de defender a sua zona, um homem à entrada da área que, tal como nos livre laterias, está encarregue das segundas bolas nessa zona, e de ser o primeiro apoio na transição rápida para o ataque.

3.5. Reflexão Crítica sobre o Modelo de Jogo e o "Jogar" da equipa

O modelo de jogo da equipa assentou nas ideias preconizadas e promovidas, quer pelo clube, quer pela equipa técnica, com períodos de posse de bola longos, organização ofensiva sobrepondo-se à organização defensiva e uma transição defensiva rápida e intensa. A ideia passava por procurar atrair o adversário para o nosso meio-campo através de uma primeira fase de construção com muita envolvência dos DCs e do GR, para posteriormente conseguirmos explorar o espaço nas costas dos nossos adversários.

Apesar da circulação de bola ser feita em toda a largura do campo, o nosso jogo era muito focalizado no corredor central, projetando os DLs no seu respetivo corredor, jogando com os alas por dentro, criando muita interação dos DCs com os MCs na fase de criação, procurando "furar" a defesa adversária pelo corredor central, através de apoios frontais e tabelas em progressão. No fundo, colocávamos um jogador em cada um dos corredores laterais, os DLs, um homem em cada um dos denominados meios-espaços, ou corredores internos, o AD e o AE, respetivamente, e os restantes homens no corredor central. A utilização do espaço em largura funcionava como uma solução para retirar a bola da zona de pressão e acelerar para cruzamentos, ou para descongestionar o corredor central para conseguir voltar a explorá-lo. Uma das expressões utilizadas pelo treinador principal e que reflete muito bem estas ideias é a seguinte "Nós só queremos atacar pelo corredor lateral, quando não tivermos espaço no corredor central, isto porque só há duas balizas em campo e nenhuma delas está no corredor lateral".

Do ponto de vista da operacionalização deste modelo, a presença de jogadores inteligentes taticamente, com qualidade técnica individual e com disponibilidade física para reagir forte a perda e condicionar o adversário imediatamente, é fulcral. Dividindo o período pré-competitivo em duas fases, uma delas pré interrupção dos treinos, e a outra pós-competitivo recomeço dos treinos e antes do início da competição, as dificuldades que encontramos

tanto numa, como noutra foram similares. A capacidade de os MCs interpretarem o espaço que tem que ocupar na criação, na relação de "quadrado" criada com os DCs, o posicionamento interior dos alas, a capacidade de manter a circulação de bola sem precipitações e sem sermos atraídos a procurar a profundidade quando ela não existe e a capacidade e disponibilidade para reagir rapidamente à perda foram os aspetos mais trabalhosos a incutir.

Fazendo uma reflexão sobre a eficácia das dinâmicas criadas e sobre o "jogar", identifiquei muita dificuldade e confusão nas equipas adversárias sobre como nos pressionar. As equipas que nos pressionavam com os três homens da frente, para além de o fazerem em inferioridade numérica, o que nos permitia muitas vezes sair da pressão com bola descoberta e com espaço para conduzir, criavam um conflito no corredor lateral, deixando o seu DL em inferioridade numérica e sujeito a defender o nosso DL e o nosso Ala, e as equipas que juntavam os MCs ao PL para pressionar os nosso dois MCs e os nossos DCs libertavam muito espaço nas suas costas no corredor central, que era aproveitado pelo nosso MO e pelos nossos Alas por dentro.

Considero que foram dinâmicas que resultaram positivamente e nos permitiram conciliar as nossas ideias com as ideias que o clube perspetiva para as suas equipas de formação, assim como nos permitiu atingir os objetivos definidos tanto para a época como para a competição. Sou da opinião de que a exposição dos jogadores a diversas formas de pensar, de jogar e de interpretar o jogo, e neste caso, a uma forma não muito comum de construir a quatro homens, são o maior contributo que podemos dar aos jogadores de formação, de forma a enriquecer a sua bagagem e o seu conhecimento de jogo, mas também de promover a sua criatividade, mostrando-lhes que há várias maneiras de "fazermos a mesma coisa", cabe a nós, e neste caso, também a eles, pensarem por si e definirem qual a melhor maneira e qual a sua maneira para encarar cada um dos problemas de jogo, respeitando sempre os princípios e os subprincípios do modelo definido pelo treinador.

3.6. Objetivos de Formação, Preparação e Competição

- Objetivos de Formação

No que toca aos objetivos de formação, como parte do que a União Nogueirense Futebol Clube defende e representa, o principal fim definido passa pelo desenvolvimento individual do jogador através do potenciamento da sua qualidade técnica e do seu relacionamento com a bola, do fornecimento de ferramentas relacionadas com o conhecimento, a perceção e a interpretação do jogo de futebol que o permitam resolver uma variedade de problemas que lhe possam ser presentes em situações de jogo, tornando o jogador capaz e apto para interpretar e entender o jogo independentemente do modelo de jogo da equipa que integra. O clube visa também a também a formação da pessoa, do ser humano e do cidadão, dotando-o de ferramentas e valores que o permitam socializar e integrar, respeitar, pensar, refletir e avaliar aquilo que o rodeia, assim como ser uma pessoa ativa e prestável no seu meio e para com as pessoas que o rodeiam.

- Objetivos de Preparação

No que aos objetivos de preparação diz respeito, o clube procura dotar os seus jogadores de recursos técnico-táticos, físicos e psicológicos que lhes permitam, ano após ano, integrar os diferentes escalões e níveis competitivos do clube, colmatando na sua integração no plantel sénior no final da sua formação, assim como integrar níveis competitivos e contextos desportivos mais exigentes e desafiantes, ajudando-os e preparando-os para alcançar os seus próprios objetivos no mundo do futebol.

- Objetivos de Performance/Competição

Do ponto de vista competitivo, e sendo apenas a segunda época em que o escalão de S17 do clube integra os quadros das competições nacionais, tendo a primeira época sido interrompida face à realidade da

saúde publica atual, a coordenação do clube e a equipa técnica definiram que a manutenção no campeonato nacional de Juniores B era um objetivo que podia ser alcançado, e que serviria como meta para a época desportiva.

Com a alteração do contexto competitivo da equipa, passando a disputar a 1.ª Divisão de Juniores A – Série 1 – Retoma, da Associação de Futebol do Porto, novos objetivos competitivos forma definidos. Desta feita, os objetivos competitivos para esta nova realidade passaram a ser:

. Vencer a prova em questão, acabando no 1.º lugar da classificação;

. Ser a melhor defesa da prova, com o objetivo definido de terminar a competição com menos golos sofridos que jogos realizados;

. Ser o melhor ataque da prova, procurando acabar a mesma com uma média de, pelo menos, dois golos marcados por jogo;

. Procurar assumir a iniciativa de todos os jogos com bola, passando mais tempo em organização ofensiva, do que em qualquer outro momento de jogo;

. Ter uma atitude competitiva em todos os momentos do jogo, procurando superar a nossa performance em todos os jogos.

3.7. Modelo de Treino

Após uma passagem pelas ideias e pelos princípios sobre o qual assenta o modelo de jogo, procura-se agora dar a conhecer o modelo de treino, ou seja, a forma como as ideias anteriormente expostas foram operacionalizadas e passadas para o campo prático. Configura-se de importância extrema frisar, antes de passarmos a desenvolver o modelo de treino, que não há apenas uma forma de jogar e de treinar futebol (Garganta, 2004). Para o autor (2004), treinar implica transformar comportamentos, e sobretudo atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis.

Para Rosado e Mesquita (2007), treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade especifica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento.

Segundo Garganta (2004), todo o processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios. O mesmo defende que se trata de desenvolver rotinas para jogar, configurando memorias adaptáveis, versáteis, para que a individualidade e unicidade sejam não só compatíveis, como complementares. Garganta et al. (2013) defende que o treino, enquanto processo de preparação e desenvolvimento de competências, deve aproximar-se, o mais possível, das exigências específicas da competição.

Aparenta ser fundamental que os conceitos, as ações e as dinâmicas transmitidas no processo treino sejam ajustadas e integradas no modelo de jogo. A aprendizagem deve ocorrer no sentido em que queremos que o jogo da nossa equipa se desenvolva pelo que, tudo aquilo que queremos e esperamos ver em jogo deve ser promovido e ensinado no treino. Não nos chega, como treinadores, ensinar ou transmitir competências que não sejam ajustadas ou promovidas dentro do nosso modelo de jogo, uma vez que essas competências não seriam solicitadas, pelo menos não de forma tão relevante, em competição e estaríamos a preparar e a treinar a nossa equipa

para jogar de uma forma diferente daquela que foi idealizada pelo treinador. No Futebol diz-se, frequentemente, que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999), assim como entre o modelo de jogo e o modelo de treino.

Neste sentido, o desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta, 2005; Garganta et al., 2013). Para Garganta et al. (2013), o treino, enquanto processo de preparação e desenvolvimento de competências, deve aproximar-se, o mais possível, das exigências específicas da competição.

No desenvolvimento e criação de exercícios o treinador deve atender ao conceito de representatividade, que se refere à criação de exercícios que procurem recriar situação reais de jogo, tanto na relação numérica de jogadores, na criação de problemas dentro de exercício com que os jogadores se vão deparar na competição, como no tipo de esforço e de contrações musculares promovidas e nas ações táticas e técnicas, e que sejam ricos em princípios e/ou subprincípios do modelo de jogo, parece ser a forma mais válida e viável de prepararmos os nossos jogadores e as nossas equipas para o contexto real da competição. Segundo Gouveia (2019), o processo de treino deve criar situações e contextos que permitam a aquisição de experiências válidas com transferência positiva para a competição. Para o autor (2019), o treino deve ser o processo intencional em que o treinador pretende encaixar as ações individuais em função de uma cultura coletiva, sendo sempre orientado pelo modelo de jogo.

Segundo Garganta et al. (2013) para treinar/ensinar torna-se imprescindível entender o que se afigura necessário para evoluir. A análise a reflexão sobre o jogo, assim como a comparação dos níveis atual de performance com os níveis previstos pelo modelo de jogo dão-nos várias indicações sobre aquilo que está a ser desenvolvido no caminho certo e de

forma progressiva, e aquilo em que a equipa está a ter mais dificuldades em assimilar ou a perceber, o que é fundamental para um equipa técnica quando planeia um microciclo uma vez que nos apresenta um quadro geral sobre o estado atual do processo sendo possível identificar e desconstruir os processos que, naquele momento, necessitam de mais atenção e de mais exercitação no processo de treino.

Um dos propósitos do treino, seja ele em que área for, é a busca de uma melhoria nas capacidades já adquiridas, ou a procura por dominar tecnicas ou habilidades que até então, por um motivo ou outro, ainda não fazem parte da bagagem do treinado. O nosso papel, como treinadores, é garantir que deixamos os nossos jogadores mais preparados, mais conhecedores e com mais capacidades do que aquelas que os memos possuiam quando os encontramos. Segundo Garganta et al. (2013), o processo de ensino e treino do Futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influencia decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição despotiva. O nosso desafio, como equipa tecnica foi garantir que os nosso jogadores durante a epoca desportiva, adquiriam capacidades tecncias, taticas, fisicas e psicologicas, que os permitissem interpretar o nosso modelo de jogo e reproduzi-lo, consoante a sua interpretação e a sua criatividade, em contexto competitivo. Muito mais que isso, o nosso desafio passou por capacitar os nossos jogadores de uma interpretação do jogo de futebol, que lhes permitisse compreender e reproduzir, não só o nosso modelo de jogo, mas os restantes modelos de jogo que lhes serão propostos e apresentados em diferentes epocas e contextos desportivos, dotando-os de uma capacidade de tomar decisões momentaneas coerentes com nossas ideias, e no futuro nas ideias de outros treinadores. A assimilação do modelo de jogo e das ideias do treinador, a mesma foi acontecendo de forma normal e gradual, sempre com momentos altos e momentos baixos, mas de um modo geral os jogadores demonstraram um crescimento muito grande dentro daquilo que tinhamos projetado para o “nosso jogar”.

Para Garganta et al. (2013), o processo de ensino e treino visa induzir alterações comportamentais e atitudinais nos praticantes. Este foi um dos

nossos grandes desafios e objetivos durante a época desportiva – tornar os jogadores mais maduros perante o treino, com um comportamento mais rigoros e mais sério. Se numa fase inicial da época, sentia-se que os mesmos terminavam os treinos ainda com combustível no deposito, porque escolhiam não dar tudo, havia uma cultura de facilitismo incutido em alguns jogadores perante exercícios mais analiticos ou mais individuais, acabamos a época com o sentimento de dever cumprido no que a este ponto diz respeito. Os jogadores passaram a assumir uma postura mais séria e mais concentrada, com um espirito competitivo e de superação dentro do grupo encarando cada treino como uma oportunidade para ser melhor e para fazer mais.

Realizar-se-á, de seguida, uma análise comparativa entre as diferenças observadas no modelo de treino pré e pós interrupção Covid-19, assim como à exposição de morfociclos exemplificativos de cada um desses mesmos períodos.

- Pré Interrupção Covid-19

Este período fica marcado, não só por não existir um período competitivo iminente, mas sobretudo pela incerteza sobre a possível existência do mesmo na presente época desportiva. A competição é o ponto alto da modalidade e do desporto. Se por um lado atletas olímpicos entram em ciclos de quatro anos de treino para se prepararem para competir nos jogos olímpicos, uma equipa de futebol divide os seus ciclos de treinos em microciclos, ciclos semanais que se encerram, assim como o ciclo olímpico, com a competição, isto é, com o jogo. Podemos afirmar que o treino desportivo organizado só tem sentido quando se pretende preparar para a competição, local onde avaliamos o trabalho que foi realizado até então e que nos permite aferir em que ponto do processo estamos, assim como os aspetos que devem ser melhorados. O treino fica desvirtuado quando é realizado pura e simplesmente “porque sim”, sem propósito ou objetivo, sentimento que foi experienciado ao longo deste período tanto por parte da equipa técnica e pela estrutura do clube, face à situação pandêmica em que

nos encontrávamos, mas também pelos jogadores que não sentiam o estímulo competitivo, quer durante a semana entre si na disputa de um lugar no onze, quer em contexto de jogo contra uma equipa adversária.

Posto isto, e apesar de o planeamento da época existir, o mesmo nem sempre foi cumprido durante esta fase, quer a nível da distribuição das cargas dentro do morfociclo, quer a nível da distribuição e incidência das princípios e subprincípios de jogo em cada um dos dias da semana.

Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Dinâmica	Folga/Recuperação Passiva	Tensão	Duração	Folga/Recuperação Passiva	Velocidade	Folga/Recuperação Passiva	Folga/Recuperação Passiva
Carga	FOLGA	Alta	Alta	FOLGA	Moderada	FOLGA	FOLGA
Predominância Estímulo		+ Força explosiva; - Espaço; ++ intensidade; + Recuperação;	+ Resistência; + Espaço; / intensidade; - Recuperação;		+ Velocidade; + Espaço - Intensidade ++ Recuperação		
Metabolismo		Potência aeróbia;	Capacidade aeróbia;		Capacidade anaeróbia/ potência anaeróbia;		
Princípios		Princípios	Princípios e subprincípios		Subprincípios		
		- Transições: Reação á perda; Saída da zona de pressão; - Organização defensiva/ ofensiva: Coordenação grupal, setorial e intersectorial;	-Organização ofensiva: Construção/ criação; Coordenação coletiva		- Transição ofensiva: Contra-ataque rápido (1x0/2x1/3x2); - Organização ofensiva: Criação/ finalização;		

Quadro 1-Morfociclo Padrão Orientador do Modelo de Treino 1

Durante esta fase, o modelo de jogo assume uma preponderância relativamente baixa no planeamento dos treinos, com os mesmos a serem realizados de forma constante em torno das grandes escalas da equipa. O recurso a situações de jogo foi uma constante durante este período, com a

existência de várias unidades de treino a realizarem-se em torno de situações de GR+10 x 10+GR, ou a situações de GR+7 x 7+GR no formato de torneio. O sentimento de desmotivação e de falta de propósito foram algo que, na opinião do treinador estagiário, marcaram este período, tanto da parte da equipa técnica como da parte dos jogadores pelo que esta foi a solução adotada para não os sobrecarregarmos com conceitos do modelo de jogo que não seriam postos em prática nem conseguiríamos avaliar por não existir competição nem jogos que tal nos permitissem, assim como mantermos o grupo apto do ponto de vista físico fazendo algo que eles mesmos gostam e têm interesse.

Durante este período, o morfociclo padrão sofreu alterações constantes de semana para semana, com várias mudanças nos dias em que a equipa treina e nos dias em que a equipa folga, no entanto optamos pela utilização do seguinte exemplo como morfociclo padrão característico do período pré interrupção, uma vez que foi aquele que mais vezes se repetiu durante este espaço de tempo.

Em seguida serão apresentadas as unidades de treino que compõem o quinto morfociclo da época desportiva, escolhido de forma aleatória, e que representa perfeitamente a ideia acima elaborada.

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE

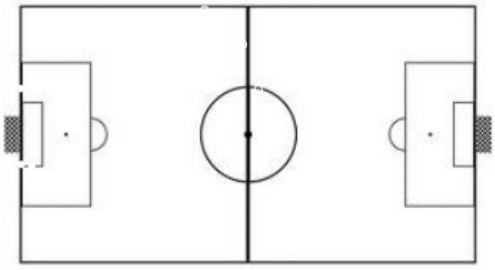
Plano de Treino
1

Plano de Treino

Escalão- S17	Nº jogadores- 23		
Microciclo- 29	Mesociclo- 5	Período- Pré-Competitivo	Local- UNFC
Data- 07/10/2020	Hora- 20:00	Clima- Sol	

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas	-Organização Ofensiva	- Princípios Fundamentais
- Coletes	-Organização Defensiva	-
- Sinalizadores	-	-

ATIVAÇÃO



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

10' Corrida + Mobilidade

tempo

número

espaço

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva- Manutenção da posse de bola, jogo interior
Organização defensiva- Posicionamento, pressão
Reação à perda

Descrição e Organização Metodológica

Torneio 3 equipas
(GR+7x7+GR)+7

tempo

número

espaço

1

unfc.geral@gmail.com

Figura 15-Unidade de Treino 1 do Quinto Morfociclo

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE

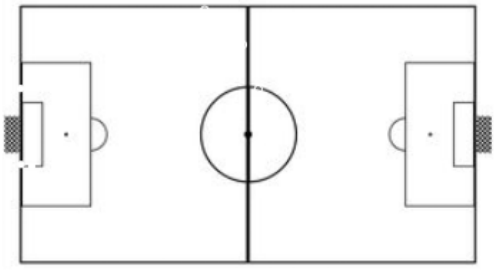
Plano de Treino
1

Plano de Treino

Escalão- S17	Nº jogadores- 22		
Microciclo- 30	Mesociclo- 5	Período- Pré-Competitivo	Local- UNFC
Data- 08/10/2020	Hora- 21:00	Clima- Sol	

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas	-Organização Ofensiva	-Princípios fundamentais
- Coletes	-Organização Defensiva	-
- Sinalizadores	-	-

ATIVAÇÃO



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

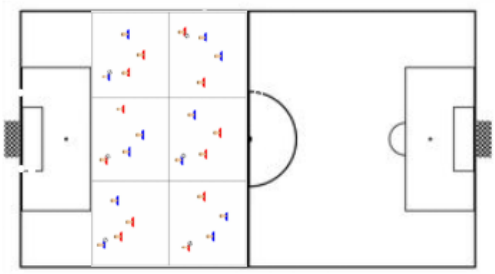
10' Corrida + Mobilidade

tempo

número

espaço

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)

Princípios fundamentais ofensivos

Princípios fundamentais defensivos

Descrição e Organização Metodológica

Torneio 2x2, divisões diferentes por campo

tempo

número

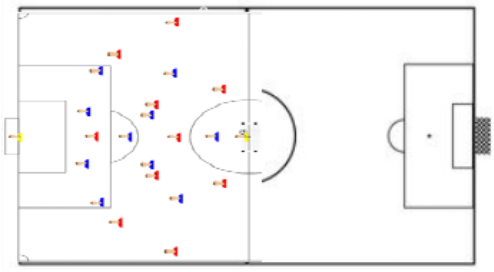
espaço

1

unfc.geral@gmail.com

Figura 16-Unidade de Treino 2 do Quinto Morfociclo

PARTE FUNDAMENTAL

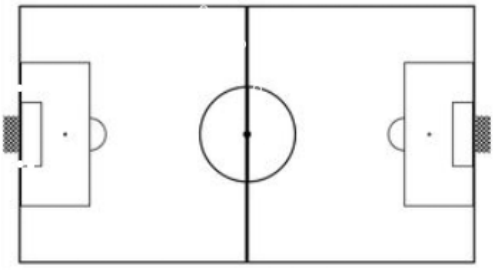


Objetivo(s) específico(s)
OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos.
DEF: Pressão defensiva, posicionamento, reação à perda, princípios fundamentais defensivos.

Descrição e Organização Metodológica
GR+10x10+GR

tempo
número
espaço

RETORNO À CALMA



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

tempo
número
espaço

OBSERVAÇÕES/BALANÇO

Figura 17-Unidade de Treino 2 do Quinto Morfociclo-2ª Parte

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE

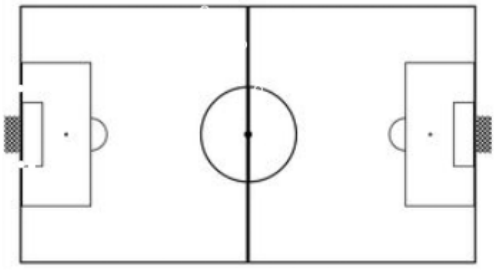
Plano de Treino
1

Plano de Treino

Escalão- S17	Nº jogadores- 23		
Microciclo- 31	Mesociclo- 5	Período- Pré-Competitivo	Local- UNFC
Data- 09/10/2020	Hora- 20:00	Clima- Sol	

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas	-Organização Ofensiva	-Princípios fundamentais
- Coletes	-Organização Defensiva	-
- Sinalizadores	-	-

ATIVAÇÃO



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

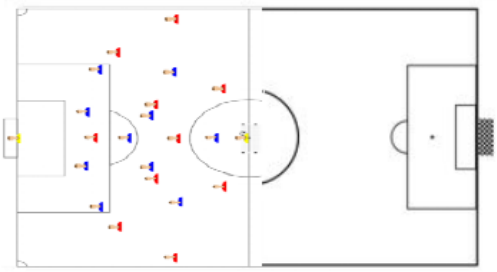
10' Corrida + Mobilidade + Velocidade

tempo

número

espaço

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)

OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos.
DEF: Pressão defensiva, posicionamento, reação à perda, princípios fundamentais defensivos.

Descrição e Organização Metodológica

GR+10x10+GR

tempo

número

espaço

unfc.geral@gmail.com

Figura 18- Unidade de Treino 3 do Quinto Morfociclo

Como podemos observar, existe uma fraca correlação entre o planeamento prévio da época e aquilo que foi a prática e o treino, com uma maior preocupação em manter os jogadores ativos e contentes, dentro daquilo que o contexto de saúde pública nos permitia, e não tanto com a progressão dentro do modelo de jogo ou com a implementação dos princípios e subprincípios que sustentam o mesmo. Neste período, a preocupação da equipa técnica, no que ao planeamento diz respeito, prende-se com manter um ambiente positivo e competitivo dentro da equipa, assim como os níveis físicos, sem que haja uma sobrecarga mental dos jogadores. As sub-dinâmicas de esforço e os princípios que caracterizam a periodização adotada são remetidas para segundo plano pela incerteza e a ausência de um calendário competitivo que permitisse guiar o processo e delinear a estratégia de desenvolvimento dos princípios e subprincípios de jogo, assim como avaliar a evolução e a assimilação dos mesmos, o que nos levou a nem sequer iniciar esse tipo de trabalho. Ao invés, optamos por planear os treinos de maneira que os atletas passassem a maior parte do treino em situações de jogo, sejam elas situações de GR+10x10+GR ou GR+7x7+GR, ou de jogos reduzidos 2x2, 3x3 ou 4x4. Desta forma, conseguimos manter os atletas fisicamente aptos para as demandas de jogo, uma vez que realizariam em treino e no contexto do exercício todas as ações que realizariam em jogo, conseguimos criar um ambiente competitivo dentro do grupo com a implementação de recompensas ou “castigos”, para a equipa vencedora e a equipa perdedora, respetivamente e ao mesmo tempo dar espaço aos atletas para se divertirem, se relacionarem e se conhecerem sem estarem pressionados ou focados em apresentar resultados ou um certo nível de desempenho e de rendimento que deles e expectável, tanto pela estrutura do clube como da equipa técnica durante o período competitivo.

O trabalho físico era realizado de forma integrada, não lhes permitindo, no entanto, uma superação neste campo, ou seja, os treinos permitiam que o grupo mantivesse os seus níveis de rendimento nas diferentes demandas físicas que o jogo contém, mas não lhes permitia transcenderem-se e serem

mais rápidos, mais ágeis, mais explosivos, mais fortes e mais resistentes do que o que tinham sido até então.

- Pós Interrupção Covid-19

Durante este período a preponderância que o modelo de jogo passou a assumir no planeamento e no processo de treino aumentou significativamente, passando este a ser desenhado e pensado tendo em vista os princípios e subprincípios de jogo. O plano estratégico passou também a interferir e a tomar a sua parte dentro do planeamento, muito pelo início do período competitivo ter passado a ser uma certeza. O trabalho físico continuou a ser feito de forma integrada dentro do planeamento semanal, apenas com a particularidade de se ter passado a dar uma especial atenção ao controlo das cargas e à distribuição dos diferentes tipos de esforços e de contrações musculares pelos diferentes dias que constituem o morfociclo semanal.

Com o recomeço das atividades desportivas a dezanove de abril, e o início da competição agendado para menos de um mês depois, foram feitas algumas alterações e alguns ajustes relativamente ao morfociclo padrão e ao cumprimento e seguimento da periodização e do planeamento já definidos aquando da integração do treinador estagiário na equipa técnica. O morfociclo padrão passou a ser constituído por mais um treino semanal e pelo jogo no fim de semana. Durante este período os morfociclos semanais também foram sofrendo alterações ao longo do processo, principalmente pela existência de morfociclos com dois jogos. O morfociclo padrão assume o esqueleto daquele que mais vezes foi utilizado durante este período, representando os morfociclos que apenas incluem um jogo por semana.

Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Dinâmica	Recuperação/ Aquisição	Tensão	Duração	Velocidade	Folga/Recuperação Passiva	Jogo
Carga	Muito baixa/ muito alta	Alta	Alta	Moderada		
Predominância Estímulo	+ Técnica; - Espaço; ++ intensidade - Recuperação	+ Força explosiva; - Espaço; ++ intensidade; + Recuperação;	+ Resistência; + Espaço; / intensidade; - Recuperação;	+ Velocidade; + Espaço - Intensidade ++ Recuperação		
Metabolismo	Capacidade aeróbia ou potência aeróbia;	Potência aeróbia;	Capacidade aeróbia;	Capacidade anaeróbia/ potência anaeróbia;		Vídeo: Análise adversário; Autoavaliação;
Princípios	Princípios fundamentais defensivos e ofensivos;	Princípios - Transições: Reação á perda; Saída da zona de pressão; - Organização defensiva/ ofensiva: Coordenação grupa, setorial e intersectorial;	Princípios e subprincípios -Organização ofensiva: Construção/ criação; Coordenação coletiva	Subprincípios - Transição ofensiva: Contra-ataque rápido (1x0/2x1/3x2); - Organização ofensiva: Criação/ finalização;	FOLGA	

Quadro 2-Morfociclo Padrão Orientador do Modelo de Treino 2

A distribuição das cargas e dos tipos de esforços realizados pelos jogadores nos treinos, assim como os tipos e as escalas de exercícios realizados em cada um dos dias do morfociclo, passaram a ser feitas de forma mais rigorosa e em maior concordância com aquilo que tinha sido previamente definido. Esta maior preocupação surge com o estímulo dado pelo início do período competitivo, passando o treino a assumir um objetivo e um propósito de preparação e superação e não apenas de manutenção, papel que desempenhava o treino até este período.

Durante este período, é possível perceber o papel do planeamento no treino, havendo uma maior correlação entre os dois, quando comparados com a fase de pré interrupção. Em seguida são apresentadas as unidades de treino que constituem o vigésimo quinto morfociclo, aleatoriamente escolhido, e que representa o período em questão.

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE

Plano de Treino

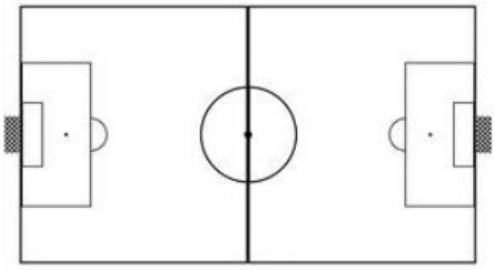
Plano de Treino
1

Plano de Treino

Escalão- S17	Nº jogadores- 24+3		
Microciclo- 87	Mesociclo- 25	Período- Competitivo	Local- UNFC
Data- 24/05/2021	Hora- 20:00	Clima- Sol	

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas	-Capacidade Física	- Velocidade
- Coletes	-	- Resistência
- Sinalizadores e Cones	-	-

ATIVAÇÃO



Objetivo(s) específico(s)

tempo

número

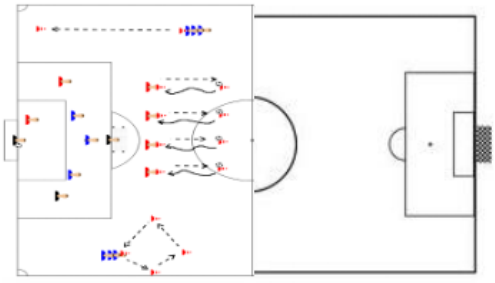
espaço

Descrição e Organização Metodológica

50' de treino no ginásio com trabalho focalizado nos MI e estabilizadores do tronco.

10' de corrida + Mobilidade.

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade, Resistência.

tempo

número

espaço

Descrição e Organização Metodológica

Circuito com cinco estações, 2x(3' por estação):

. Primeira com GR+3x3+GR

. Segunda com velocidade 30m.

. Terceira estação, de um cone ao outro, velocidade 70%, condução de bola no sentido inverso e depois, dois percursos e 70%

. Quarta estação, no sentido do deslocamento, velocidade máxima na primeira distancia, 80% na segunda, 60% na terceira, e corrida de recuperação na última estação.

. Quinta estação, passe longo analítico, frente a frente, 40m distancia.

1

unfc.geral@gmail.com

Figura 19- Unidade de Treino 1 do Vigésimo Quinto Morfociclo

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE

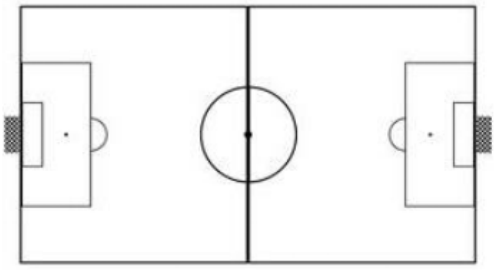
Plano de Treino 1

Plano de Treino

Escalão- S17	Nº jogadores- 24+3		
Microciclo- 88	Mesociclo- 25	Período- Competitivo	Local- UNFC
Data- 25/05/2021	Hora- 20:00	Clima- Sol	

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas	-Organização Ofensiva	-Princípios fundamentais
- Coletes	-Organização Defensiva	-1ª Fase de Construção
- Sinalizadores e Cones	-	-Manutenção da posse de bola

ATIVAÇÃO



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

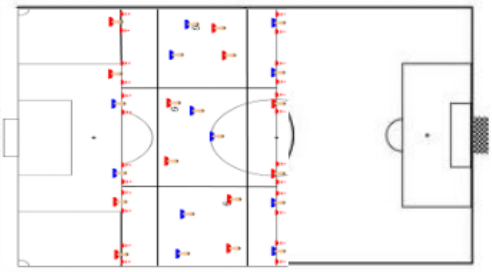
10' Corrida + Mobilidade

tempo

número

espaço

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)

OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos.
DEF: Pressão defensiva, posicionamento, princípios fundamentais defensivos.

Descrição e Organização Metodológica

(2x2)+4, apenas pontuando quando o passe é efetuado entre as balizas e para um colega da sua cor. Possibilidade de entrar um dos apoios momentaneamente para ser uma solução de passe entre linhas.

tempo

número

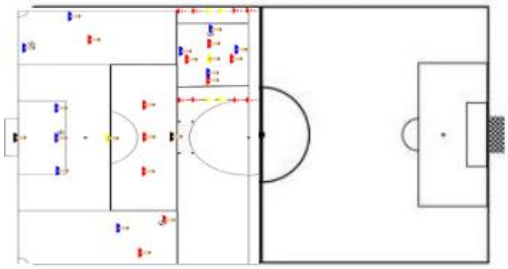
espaço

1

unfc.geral@gmail.com

Figura 20-Unidade de Treino 2 do Vigésimo Quinto Morfociclo

PARTE FUNDAMENTAL

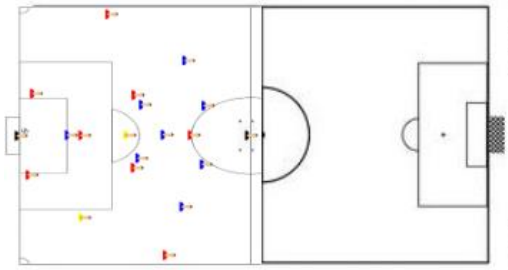


Objetivo(s) específico(s)
OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos, Finalização.
DEF: Pressão defensiva, posicionamento, princípios fundamentais defensivos.

Descrição e Organização Metodológica
No exercício principal,3x3+1, com objetivo de finalizar. A equipa que finalizar, ou que obrigar o adversário a colocar a bola fora do terreno de jogo recebe uma nova oportunidade de finalizar através de uma combinação 2x1 nos corredores laterai.

tempo
número
espaço

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)
OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos;
DEF: Posicionamento; Pressão defensiva; princípios fundamentais defensivos;

Descrição e Organização Metodológica
(GR+8x8+GR)+2

tempo
número
espaço

OBSERVAÇÕES/BALANÇO

Figura 21-Unidade de Treino 2 do Vigésimo Quinto Morfociclo – 2ª Parte

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE

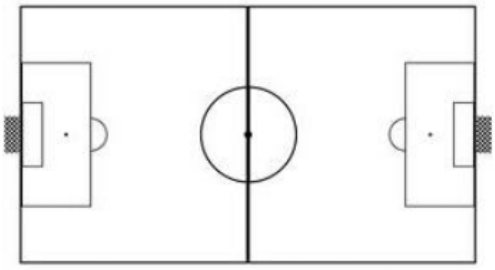
Plano de Treino
1

Plano de Treino

Escalão- S17	Nº jogadores- 24+3		
Microciclo- 89	Mesociclo- 25	Período- Competitivo	Local- UNFC
Data- 26/05/2021	Hora- 20:00	Clima- Sol	

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas	-Organização Ofensiva	-Princípios fundamentais
- Coletes	-Organização Defensiva	-Jogo interior
- Sinalizadores e Cones	-Transições	-Manutenção da posse de bola

ATIVAÇÃO



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

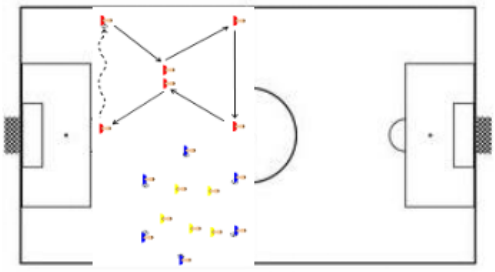
10' de corrida + Mobilidade.

tempo

número

espaço

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)

Gesto técnico do passe, orientação dos apoios e mobilidade após passe.

Descrição e Organização Metodológica

No exercício a vermelho, procurar fazer o passe de primeira e a movimentação dos atletas é feita juntamente com o passe.

No segundo exercício, os atletas que formam o círculo têm sempre um atleta com bola livre, o objetivo dos 5 dentro do circulo é procurar esse atleta, após fazerem passe a um dos restantes que formam o circulo, para receberem a bola.

tempo

número

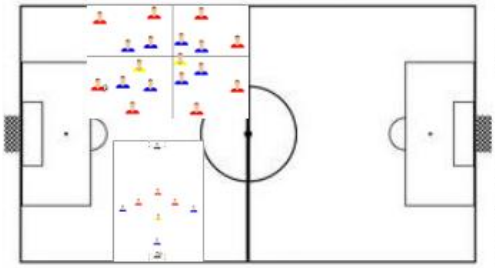
espaço

1

unfc.geral@gmail.com

Figura 22-Unidade de Treino 3 do Vigésimo Quinto Morfociclo

PARTE FUNDAMENTAL

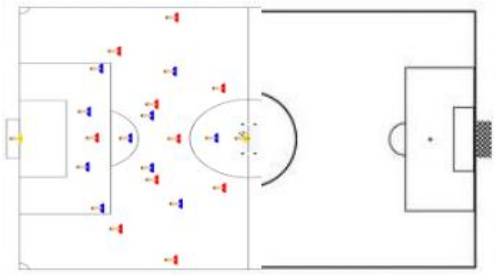


Objetivo(s) específico(s)
OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos, Mobilidade, Finalização.
DEF: Pressão defensiva, posicionamento, princípios fundamentais defensivos.

Descrição e Organização Metodológica
No primeiro exercício, quatro quadrados, 2x2 em cada quadrado com 2 apoios, sendo que apenas um deles pode entrar no quadrado onde está a bola.
No segundo exercício, (GR+3x3+GR)+1.
Os exercícios decorrem em simultâneo.

tempo
número
espaço

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)
OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos;
DEF: Posicionamento; Pressão defensiva; princípios fundamentais defensivos;

Descrição e Organização Metodológica
GR+10x10+GR

tempo
número
espaço

OBSERVAÇÕES/BALANÇO

Figura 23-Unidade de Treino 3 do Vigésimo Quinto Morfociclo - 2ª Parte

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE

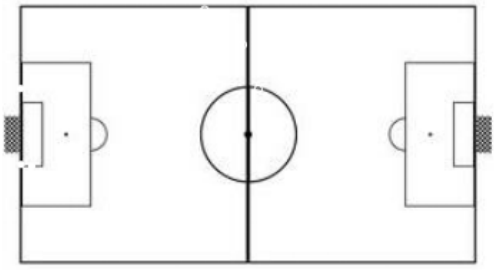
Plano de Treino
1

Plano de Treino

Escalão- S17	Nº jogadores- 23		
Microciclo- 90	Mesociclo- 25	Período- Competitivo	Local- UNFC
Data- 27/05/2021	Hora- 20:00	Clima- Sol	

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas	-Organização Ofensiva	-Princípios fundamentais
- Coletes	-Organização Defensiva	-1ª Fase de Construção
- Sinalizadores e cones	-	-Pressão na saída de bola adv.

ATIVAÇÃO



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

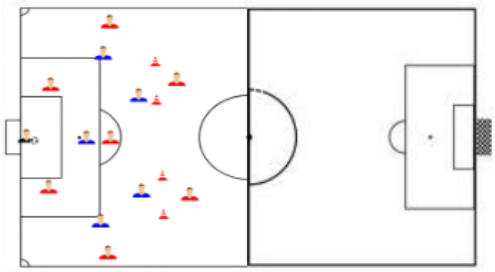
10' Corrida + Mobilidade

tempo

número

espaço

PARTE FUNDAMENTAL



Objetivo(s) específico(s)

OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos.
DEF: Pressão defensiva, posicionamento, reação à perda, princípios fundamentais defensivos.

Descrição e Organização Metodológica

2+(GR+5)x5, a equipa a vermelho tem como objetivo fazer a bola chegar através de passe aos dois jogadores atras da baliza, focando o jogo interior.
Ao mesmo tempo decorre um exercício de finalização, com a baliza no meio campo.

tempo

número

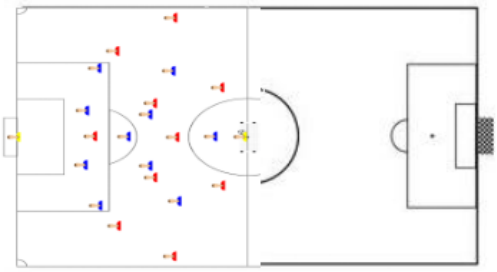
espaço

1

unfc.geral@gmail.com

Figura 24-Unidade de Treino 4 do Vigésimo Quinto Morfociclo

PARTE FUNDAMENTAL

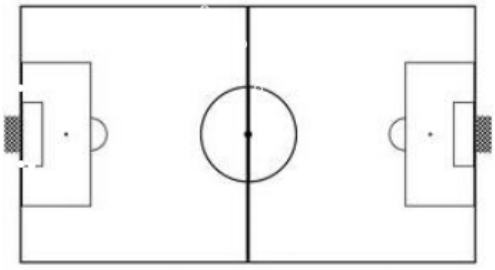


Objetivo(s) específico(s)
OF: Manutenção e circulação da posse de bola, jogo interior, princípios fundamentais ofensivos.
DEF: Pressão defensiva, posicionamento, reação à perda, princípios fundamentais defensivos.

Descrição e Organização Metodológica
GR+10x10+GR

tempo
número
espaço

RETORNO À CALMA



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

tempo
número
espaço

OBSERVAÇÕES/BALANÇO

Figura 25-Unidade de Treino 4 do Vigésimo Quinto Morfociclo - 2ª Parte

No que atenta aos princípios metodológicos de treino, é percetível um maior sentido e articulação entre os exercícios dentro da mesma unidade de treino, dentro do próprio morfociclo e entre morfociclos diferentes, com cadeias de progressão e de aumento de complexidade bem identificadas, assim como uma representatividade e aplicação prática em termos de possível transferência das situações criadas em contexto de treino para o jogo. Foi também percetível uma maior preocupação, por parte da equipa técnica, com o bem-estar físico do grupo, com os seus níveis de preparação para a performance desportiva e com a sua capacidade e predisposição para a prática da modalidade, tendo o planeamento e as dinâmicas do treino, nomeadamente os cuidados com os tempos de exercitação, os tempos de recuperação e o número de esforços máximos ou submáximos realizados pelos jogadores, assim como a distribuição dessa mesma carga, pelos diversos dias do morfociclo, passado a adotar um papel uma postura mais organizada, ativa e presente.

No planeamento deste morfociclo, e apesar do plano estratégico ter sempre influência na preparação do jogo, a preocupação e o foco recaíram sobre os princípios e sub-princípios de jogo da equipa e não tanto sobre as características da equipa adversária.

Após dois empates consecutivos nas duas primeiras jornadas da prova, e identificadas algumas dificuldades tanto na saída de bola do GR como na chegada a zonas de criação, os exercícios realizados durante este morfociclo tiveram como objetivo primário colmatar estas mesmas dificuldades e recriar cenários onde emergissem estas situações, o mais aproximado do jogo possível, de forma a serem trabalhadas e aprimoradas.

Na primeira unidade de treino do morfociclo apresentado o grande objetivo passou por uma recuperação ativa dos atletas assim como pela potenciação das suas capacidades físicas, como podemos observar na figura 19.

Na unidade de treino seguinte, representada pelas figuras 20 e 21, no primeiro exercício voltamos a ter um foco nos princípios e sub-principios de jogo da equipa, desta feita, no jogo interior, nos apoios entre linhas e na mobilidade

desses mesmos apoios, em seguida, passamos para combinações ofensivas nos três corredores com o intuito de trabalhar a relação dos jogadores da frente e dos jogadores de corredor mas também para trabalhar a finalização após cruzamento, algo que pecamos principalmente na primeira jornada, mas também para preparar aquela que achamos que poderia ser a forma que o nosso adversário utilizaria para procurar chegar à nossa área e atacar zonas de finalização. A unidade de treino terminou com uma situação de jogo em superioridade numérica da equipa que está a atacar de forma a promover uma circulação mais fluida e promover o jogo interior através dos "jokers".

Na terceira unidade de treino deste morfociclo, após uma ativação com bola de forma a promover um primeiro contacto com a mesma por parte dos jogadores, assim como trabalhar o gesto técnico do passe e a orientação dos apoios na receção, o grupo foi dividido em dois grupos. Um dos grupos realizou jogo reduzido (GR+3x3+GR)+1, de forma a trabalhar os princípios fundamentais de jogo, tanto no momento ofensivo como no momento defensivo, os restantes foram distribuídos por um exercício de posse de bola que promovia a circulação e a manutenção da posse de bola, a tomada de decisão através da procura do quadrado em que a equipa se encontra em superioridade numérica, assim como a reação após a perda da bola, tudo aspetos fundamentais e primários no jogo da equipa. Esta unidade de treino terminou com situação de jogo em meio-campo.

A última unidade de treino deste morfociclo, representada pelas figuras 24 e 25, é pensada de forma a trabalhar a saída de bola do GR, com o critério de êxito a ser alcançado pelos jogadores sempre que a linha defensiva conseguisse quebrar a primeira linha de pressão adversária através da ligação em passe com os dois MC entrelinhas, tendo sempre atenção em gerir a carga de trabalho neste dia de forma a não sobrecarregar e causar fadiga nos jogadores, uma vez que o jogo se realiza no dia seguinte.

Concluímos que a especificidade e representatividade dos exercícios e o peso que o modelo de jogo e os princípios e sub-princípios de jogo têm nas unidades de treino durante este período é muito mais significativo que no período

pré-interrupção quer pelo estímulo competitivo, quer pela motivação acrescida que este estímulo trouxe, tanto aos jogadores como à equipa técnica, levando a um trabalho mais sério, rigoroso e criterioso do que aquele que até então tinha vindo a ser desenvolvido.

3.8. Periodização Adotada

Segundo Borges et al. (2014, citando Stacey & Morin), a ciência moderna baseou-se em métodos reducionistas para entender os fenómenos complexos, tal como o futebol. Esta lógica reducionista, quando aplicada ao futebol, resulta numa fragmentação ou dissociação das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas. O objetivo passa por trabalhar e desenvolver estas mesmas capacidades de forma isolada com o objetivo de maximizar cada uma delas na procura de um maior rendimento desportivo. A interação constante de todas estas capacidades, algo integrante e inerente ao jogo de futebol e que o tornam tão complexo como o é, criam-nos um conflito conceptual na medida em que, é contraditório trabalharmos e treinarmos as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas de forma isolada, quando estas apenas existem, no contexto competitivo que é o jogo de futebol, em constante interação e coexistência. O jogo de futebol é mais do que apenas a soma das diferentes capacidades, é a interação complexa de todas essas componentes que o caracterizam.

Com o surgimento da Periodização Tática pelas mãos do professor Doutor Vítor Frade, reconhece-se que, mais do que o desenvolvimento das componentes que caracterizam o jogo, é necessário desenvolver as suas inter-relações, ver e pensar o treino como uma aproximação o mais real possível do jogo, quer a nível de complexidade quer a nível de experiências e de situações criadas.

Segundo Gouveia (2019), o modelo de periodização preconizado pelo Professor Vítor Frade para o futebol, a periodização tática, assenta no desenvolvimento do modelo de jogo em função dos momentos de jogo, através

da introdução de princípios de jogo, que são hierarquizados e desenvolvidos ao longo da semana.

A "Periodização Tática" é uma Metodologia de Treino que tem como principal preocupação o jogo que uma equipa pretende produzir em competição. É por isso que o Modelo de Jogo se assume como um guia para todo o processo, produzindo uma modelação através dos Princípios, Sub-princípios e Sub-sub-princípios de jogo que o formam, conseguindo atingir uma especificidade e qualidade de adaptação respeitando os princípios metodológicos que a sustentam (Tamarit, 2007).

"Periodização" no sentido em que há necessidade de um período de tempo para criar o jogo pretendido. "Tático" porque o jogo é decisório, como tal tático, mas essas decisões, individuais ou coletivas, podem ser diferentes dependendo dos padrões de comportamento desejados, portanto, as decisões não devem ser abstratas, mas construídas dentro da matriz comportamental pretendida, ou seja, as decisões devem ser contextualizadas e específicas da equipa (Guilherme, 2007). O mesmo (2007) defende ainda que o termo "Periodização Tática" contextualiza o jogo de uma equipa e cria uma identidade que direciona e orienta todos os que a integram, fazendo emergir uma especificidade própria (Guilherme, 2007).

O treino deve ser o desmontar do jogo, mantendo todas as suas características. O mesmo deve expor os jogadores a situações complexas e específicas retiradas do jogo, de forma a familiarizá-los com problemas reais que encontrarão no contexto real da competição. O papel do treinador passa por dotar os jogadores de competências e recursos que os permitam resolver esses mesmos problemas de forma autónoma e coletiva, com base nas ideias que o treinador tem para o jogar específico e característico dessa equipa. No fundo, o treinador transporta para os treinos problemas reais de jogo, e guia ou orienta os jogadores para a resolução dos mesmos com base nas ideias e princípios de jogo definidos pelo mesmo para o jogar da equipa e, da forma que pretende que esses mesmos problemas sejam resolvidos no contexto de jogo.

O futebol, como JDC, é uma atividade fundamentalmente tático-técnica. No entanto, como já vimos, estas dimensões necessitam da interação com as restantes para se poderem manifestar.

Segundo Van Winckel et al. (2013), a periodização no futebol implica uma organização da época desportiva de forma uma forma estruturada que garanta a manutenção dos níveis de desempenho o mais alto possível ao longo de toda a temporada. Para os autores, a periodização é uma distribuição ou variação planeada/programada nos métodos e meios de treino de forma cíclica ou periódica. Os mesmos, defendem ainda que a periodização se refere à alternância planeada entre carga e descarga, à sequência estruturada de que capacidade física desenvolver e a divisão do plano anual em períodos distintos. A periodização pode ainda ser considerada como o processo de estruturação do treino em fases de forma a maximizar as hipóteses de os atletas atingirem o seu pico de performance e consequentemente os seus objetivos competitivos (Van Winckel et. al, 2013; Bompa,1999).

Para Carrera e Bompa (2007) a periodização é um dos conceitos mais importantes no treino e no planeamento. Os mesmos autores afirmam que o termo periodização tem origem na palavra “período” que é divisão do tempo em segmentos mais curtos e fáceis de gerir, denominadas fases de treino. No treino desportivo, a periodização refere-se à divisão do plano anual de treino em fases de treino mais curtas e, por isso, mais fáceis de gerir. Basicamente, a periodização de um plano anual tem três fases principais: preparatória – ou pré-época, competitiva – ou temporada, e transição – ou *off-season.* (Carrera & Bompa, 2007).

Dentro destas três fases principais, a Periodização Tática divide ainda os periodos de treino por semanas, ou como lhes denominamos, morfociclos, que se assume como o espaço temporal entre dois jogos podendo, no entanto, um morfociclo pode possuir três jogos. O morfociclo padrão é a estrutura organizacional do processo. É o mesmo desde o início da época até ao fim (no que diz respeito à sua lógica) tendo variações consoante o contexto e as suas circunstâncias - momento em que ocorre o morfociclo; dias entre jogos; unidades

de treino por dia; etc. - mas que não a fazem perder a sua forma, a sua morfologia (Tamarit, 2013).

Será através da existência deste morfociclo padrão - em permanente respeito pelos Princípios Metodológicos, ao longo de todo o Processo, do início ao fim, que conseguiremos a adaptação e estabilização que nos permite expressar o jogar pretendido de jogo para jogo que, além disso, evoluirá para "outro" jogar - devido ao ciclo do Modelo de Jogo - sem deixar de expressar a matriz conceitual. (Tamarit, 2013).

Por um lado, esta divisão semanal pretende criar uma lógica de experiências e de situações que promovam o emeregir de um jogar específico e caracteristico de cada equipa, com princípios, dinâmicas e intencionalidades individuais e coletivas bem definidas. Por outro lado, esta divisão semanal permite estimular as diferentes sub-dinâmicas de esforço nos diversos dias que constituem o morfociclo semanal, evitando uma sobrecarga estrutural e permitindo uma recuperação das mesmas antes de serem novamente exercitadas.

Para que no mesmo morfociclo consigamos estimular as diferentes sub-dinâmicas de esforço, é necessário perceber os diferentes tipos de contração muscular caracteristicos do jogo de futebol, entre eles:

- Tensão da contração;

- Duração da contração;

- Velocidade da contração.

Estas são as três diferentes sub-dinâmicas de esforço que um treinador deve ter em conta aquando do planeamento do morfociclo, criando exercícios em treino que estimulem estes diferentes tipos de contração muscular, a interação entre eles, destacando cada uma delas em determinado dia do morfociclo.

O treinador deve também conhecer e dominar os princípios metodológicos que sustentam a Periodização Tática. Segundo Borges et al. (2014), a

Periodização Tática sustenta-se em três princípios metodológicas fundamentais para o seu desenvolvimento: Princípio da Alternância Horizontal em especificidade, Princípio das Propensões e Princípio da Progressão Complexa.

- Princípio da Alternância Horizontal em especificidade

Borges et al. (2014) defende que para não haver massificação das mesmas estruturas implicadas no jogo, é importante alternar a predominância de cada uma delas, durante as unidades de treino. Somente assim se garante que a recuperação e a aquisição sejam conquistadas. Esta alternância é valida não só para as diferentes sub-dinâmicas de esforço, mas para as diferentes dimensões do jogo e respetiva complexidade. Este princípio pretende induzir adaptações fisiológicas, fazendo um balanço entre o esforço e a recuperação durante a semana, mas, também, promover adaptações nas diversas escalas da equipa e nas interações dos jogadores de forma a fazer sobressair diferentes dinâmicas, princípios e sub-princípios, quer individuais quer coletivos. Horizontal, uma vez que esta alternância se observa ao longo do microciclo e não da unidade de treino.

- Princípio das Propensões

O princípio das propensões permite modelar os contextos de exercitação de acordo com as ideias que se tem para a equipa, ou seja, os comportamentos e atitudes que se deseja evidenciar devem ser repetidos um grande número de vezes (Borges et al.,2014). O mesmo autor (2014, citando Oliveira 2012), defende que este princípio metodológico tem como objetivo criar contextos de jogo no treino em que a densidade dos princípios que se pretende treinar seja constante, de forma que o modelo de jogo pretendido se manifeste.

- Princípio da Progressão Complexa

Para Borges et al. (2014) o princípio da progressão complexa tem como objetivo distribuir as “ideias” relativas ao modelo de jogo criado de acordo com a assimilação de conteúdos por parte dos jogadores, consoante a evolução da equipa e dos problemas que apareçam. Neste princípio metodológico, a complexidade deve ser crescente dentro do microciclo e ao longo dos microciclos, respeitando uma logica de aumento da complexidade nos exercícios e na riqueza do modelo de jogo no decorrer de toda a época desportiva. Neste princípio metodológico, a progressão assume-se como não linear, mas antes como um processo evolutivo, com avanções e recuos, influenciado tanto por fatores internos como externos e que, por si só, não conseguimos controlar, apenas gerir à medida que esse mesmo processo se vai desenrolando, com noção do ponto de partida e daquilo que se quer atingir. O treinador deve ser sensível a estas oscilações na assimilação dos conteúdos de forma a identificar e perceber qual é a altura de aumentar a complexidade, quando é altura de dar um bocado de descanso mental aos jogadores ou quando é que é altura de rever alguns conteúdos qua ao longo da época se foram perdendo.

3.9. Caso Prático Fundamentado e Exercícios Padrão

Como exemplo do pensamento por trás do planeamento e da organização de um morfociclo, apresenta-se de seguida um caso prático, com alguns dos exercícios padrão utilizados durante a época desportiva e que tem como objetivo fazer emergir o “nosso jogar” e as ideias que formulam esse mesmo jogar. De forma a contextualizar, o caso prático é referente ao morfociclo compreendido entre os dias dez de maio e quinze de maio que é colmatado com o jogo contra a equipa do Avintes F.C..

Assim como toda a época desportiva, este é um morfociclo atípico, uma vez que após uma paragem de treze semanas, tivemos pouco mais de três semanas para preparar a equipa para competir e tínhamos vindo de um fim de

semana desgastante com a realização de dois jogos de noventa minutos na mesma tarde.

Do ponto de vista estratégico, o plano passaria por assumir e ter a iniciativa do jogo desde o início, ser dominador, conseguir criar várias oportunidades de golo e conseguir finalizá-las. Devido às dimensões do campo do adversário cuja largura do campo, ao contrário daquilo que estamos habituados, quer em treino, quer quando jogamos em casa, era muito reduzida e sabíamos previamente que teríamos que fazer alguns ajustes e trabalhar outros aspetos importantes para esse jogo durante a semana. Nunca abandonando a nossa identidade e as nossas ideias em relação à importância e necessidade de focalizarmos o nosso jogo e o nosso jogar pelo corredor central e promover o jogo interior, neste morfociclo optamos por criar exercícios e dinâmicas dentro dos mesmos que nos permitissem trabalhar situações em corredor lateral, com finalização através de cruzamento e envolvimentos nos corredores laterais, com circulação rápida em largura e variação rápida do centro de jogo de um corredor para o outro, de forma a preparar aquilo que previámos que seria o jogo – oposição em bloco médio-baixo, linhas muito juntas e aglomeração da equipa no corredor central, consequente da falta de largura no campo.

Assim sendo, seguimos para o planeamento segundo a periodização e para os exercícios aplicados e o seu fundamento.

- Segunda-Feira – Recuperação Ativa (10/05/2020)

Segundo Tamarit (2007), neste dia, a recuperação ainda está presente, porém, desta vez, de forma ativa. Este treino deve ter paragens frequentes, ou seja, deve ser bastante descontínuo, permitindo a recuperação dos jogadores. O princípio da especificidade está presente em todo o morfociclo padrão pelo que, não é exceção neste dia, em que princípios ou subprincípios são promovidos em regime de recuperação.

Fala-se, portanto, de uma recuperação específica ao modelo de jogo, baseada nos princípios ou subprincípios, e em que se respeite a recuperação da concentração que a própria especificidade exige, através de exercícios sem muita complexidade (Tamarit, 2007).

Neste dia aproveitamos para continuar e acelerar o processo de recuperação dos jogadores que no sábado anterior tinham realizado dois jogos amigáveis internos (contra a equipa de S18 e, em seguida, contra a equipa de S16), passando a fazê-lo de forma ativa. Apesar do tempo de jogo ter sido distribuído de forma praticamente uniforme entre os jogadores, todos acabaram por acumular mais de sessenta minutos de jogo, pelo que existia ainda alguma fadiga acumulada nesta unidade de treino, portanto optamos por não os sobrecarregar, fazendo um treino curto e com intensidade muito baixa.

Após uma corrida contínua de intensidade baixa/moderada, os jogadores realizaram uma pré-ativação com mobilidade articular, seguido de dois períodos de “meiinho” e o treino terminou com torneio de 3x3 com liberdade dentro do exercício para os jogadores descomprimirem e se divertirem, nunca abandonando o contexto competitivo. O exercício tem como objetivo promover a mobilidade em organização, assim como estimular a procura do espaço nas costas do adversário após passe e com bola descoberta, uma vez que a equipa apenas pontua caso consiga ultrapassar a linha final adversária com bola controlada após um movimento de rutura.

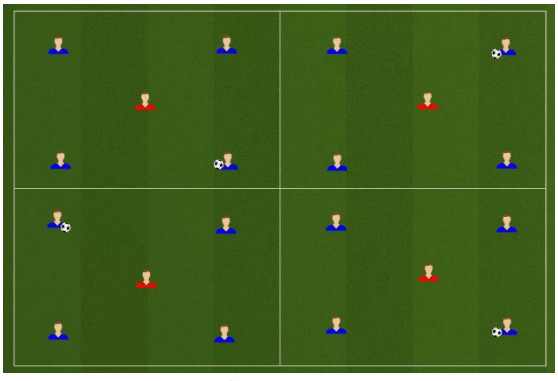


Figura 26 - Exercício Padrão 1- "Meiinho 4x1"

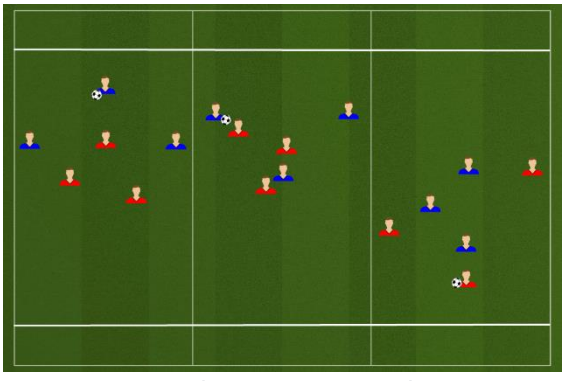


Figura 27 - Exercício Padrão 2- Jogo Tático 3x3 com Movimentos de Rutura

- Terça-Feira – Tensão (11/05/2020)

Neste dia trabalhamos os subprincípios do jogo ao nível das relações sectoriais e intersectoriais (Tamarit, 2007; Oliveira, 2006), com maior tempo de recuperação, espaços mais reduzidos, maior rapidez nas contrações, número de jogadores reduzidos (Tamarit, 2007).

Trata-se de vislumbrar as (situações) que constituem mais esforço, aquelas que têm mais probabilidade de ter mais aceleração ou desaceleração, mudanças de direção, isto é, replicar os momentos de ação que tenham contrações excêntricas e todas as que tenham isso, independentemente de ter a ver com o ataque ou com a defesa (Tamarit, 2007; Frade, 2007).

Este dia é, portanto, o treino mais descontínuo de todos, pois tem uma carga elevada de contrações excêntricas como forma de aumentar a tensão e a velocidade de contração (Tamarit, 2007; Gaiteiro, 2006).

No terceiro dia após o jogo privilegiamos a sub-dinâmica de tensão da contração, focando o trabalho nos subprincípios, e nos subprincípios dos subprincípios do modelo de jogo. Nesta unidade de treino, após uma pré-ativação com mobilidade articular, o plantel foi dividido em três equipas, realizando-se um exercício de posse em superioridade numérica, uma equipa em organização defensiva e a trabalhar a pressão, e as restantes duas equipas em organização ofensiva. A equipa que perder a bola, deve reagir rapidamente e tentar recuperar a posse da mesma. A unidade de treino terminou com um torneio de três equipas em espaço reduzido, com uma das equipas a funcionar como apoio exterior e incentivados a realizar muitos cruzamentos, aspeto que prevíamos ser fundamental no jogo de sábado, tanto no momento defensivo como ofensivo.

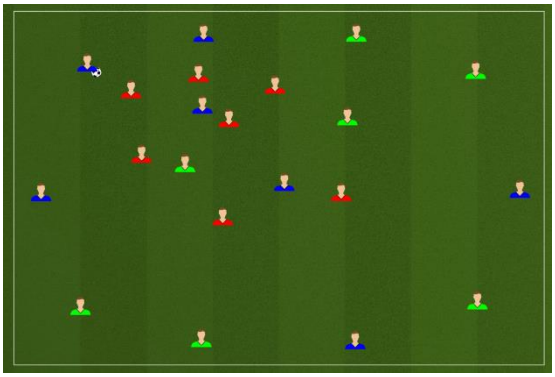


Figura 28 - Exercício Padrão 3-"Posse de bola 3 equipas"(7x7)+7

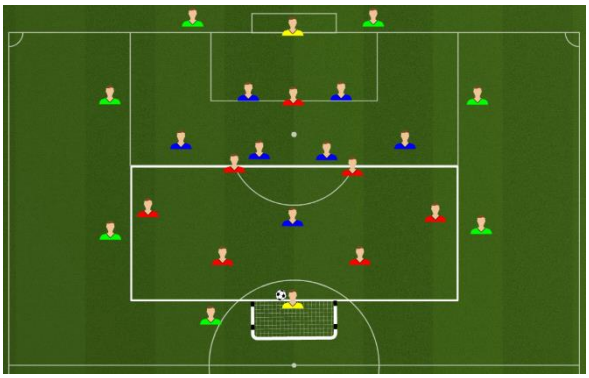


Figura 29 - Exercício Padrão 4-"Torneio 3 Equipas" (7x7)+7

- Quarta-Feira – Duração (12/05/2020)

Como é o dia mais distante do último e também do próximo jogo a ser disputado, são trabalhados os grandes princípios (dinâmicas coletivas da equipa), bem como as suas articulações, sendo as exigências as mais semelhantes às do dia da competição. Dessa forma, funciona em grandes espaços, com maior tempo de duração e com maior número de jogadores. É, em suma, um treino mais próximo da realidade da competição. (Tamarit, 2007)

Para Frade (2007) citado por Tamarit (2007), é o dia mais intenso porque alongo os espaços e contemplo princípios maiores, o tempo de realização pode ser maior e o espaço é maior.

Neste dia privilegia-se a sub-dinâmica da duração da contração. Os exercícios realizados neste dia devem promover um esforço que em tudo se deve assemelhar ao do jogo, com os mesmos a serem realizados em espaços grandes, com um número elevado de jogadores e com uma duração longa do estímulo.

Nesta unidade de treino a pré-ativação foi realizada com bola em exercícios de passe em contexto tático. De seguida realizou-se um exercício em que se pretendeu trabalhar tanto organização ofensiva como organização defensiva e privilegiar, mais uma vez, as combinações no corredor lateral e a finalização após cruzamento. A unidade de treino terminou com jogo GR+10x10+GR.

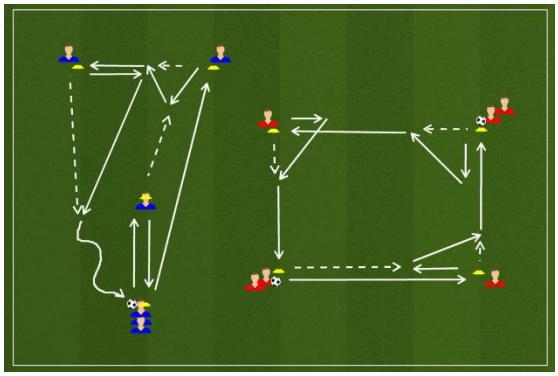


Figura 30 - Exercício Padrão 5-Passe em Contexto Tático "Y e Quadrado"

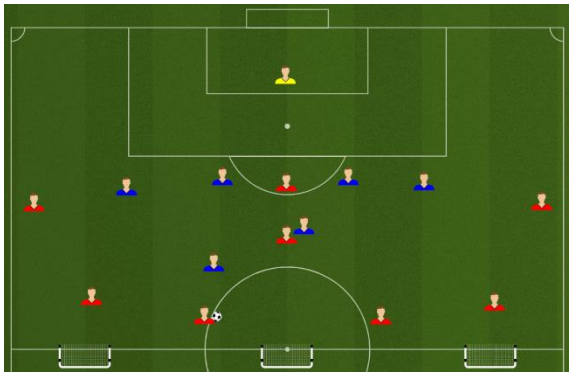


Figura 31 - Exercício adaptado ao Morfociclo-"GR+6x8"



Figura 32 - Exercício Padrão 6- Jogo "GR+10x10+GR"

- Quinta-Feira – Velocidade (13/05/2020)

Tamarit (2007) defende que, neste dia, se deve começar a recuperação para o próximo jogo a ser disputado. Para o autor (2007), é por isto que os subprincípios de jogo devem ser trabalhados no nível setorial, mas também é possível trabalhar no nível intersetorial ou coletivo, diminuindo a complexidade do jogo, exigindo níveis mais altos de concentração, menor do que no dia anterior. Funciona sem oposição ou com pouca oposição, com durações de tempo muito curtas e descontínuas.

Posto isto, neste treino há uma elevada velocidade de contração, o que fará com que os exercícios sejam de curta duração e não de tensão máxima. O número de repetições não deve ser alto (Tamarit, 2007).

No último treino aquisitivo do morfociclo procura-se promover a sub-dinâmica da velocidade de contração e são priorizados os subprincípios e os subprincípios dos subprincípios do modelo de jogo. Neste sentido, a unidade de treino iniciou-se com uma pré ativação com mobilidade articular seguida de um trabalho de velocidade analítica dez metros, trinta metros e cinquenta metros. O segundo exercício consistiu numa posse de bola com balizas ((7x7)+1)+6, um apoio por dentro e seis apoios por fora, um em cada uma das balizas. As equipas pontuavam quando conseguiam fazer passe para o colega dentro da baliza e, sem que o adversário tocasse na bola, fazer o mesmo na baliza em oposição. O objetivo do exercício passa pela manutenção da posse de bola, variações constantes do centro de jogo e uma reação forte à perda. O treino terminou com um torneio de três equipas com condicionantes, em que apenas se podia finalizar após ser realizada uma rutura nas costas da linha defensiva adversária. A finalização era feita sem oposição e só dois jogadores ofensivos podem entrar na zona de finalização.

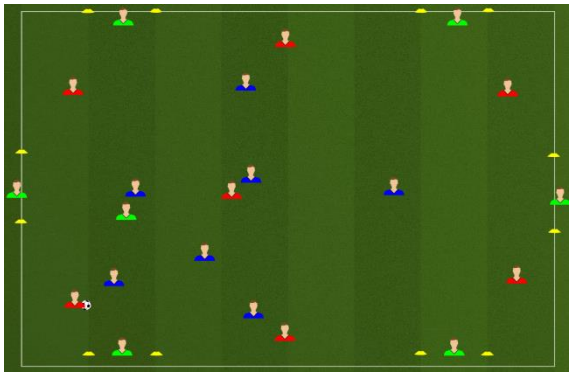


Figura 33 - Exercício Padrão 7-Posse de bola com Balizas "((7x7)+1)+6"

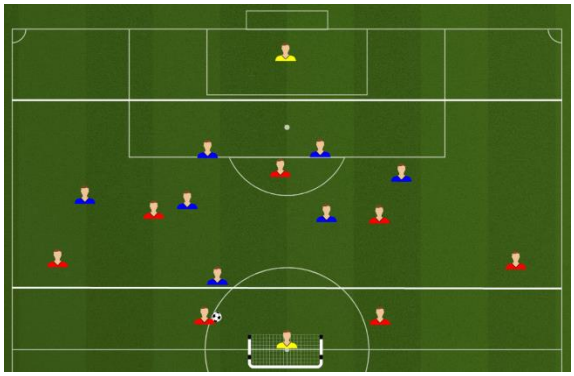


Figura 34 - Exercício Padrão 8-Torneio 3 Equipas "GR+7x7+GR" com Movimentos Rutura

- Sexta-Feira – Folga (14/05/2020)

Neste dia optamos por dar folga aos jogadores, de forma a permitir que os mesmos possam recuperar de forma passiva e para que possam também ter um dia para eles. Para alguns, será um dia de limpar a cabeça do contexto de treino e ocupar a cabeça de outras coisas que não o futebol, para outros, será um dia

para preparar e pensar sobre o morfociclo semanal e tudo o que nele foi feito, assim como repensar a estratégia a preparar-se para aquilo que será a competição no dia seguinte.

- Sábado – Jogo - F.C. Avintes x U. Nogueirense F.C. (15/05/2020)

Como esperado no início da semana de trabalho, as dimensões do campo foram um aspeto que nos causaram muita estranheza nos primeiros momentos de jogo, com a equipa a insistir em tentar construir pelo corredor central, mas a não ter sucesso por falta de espaço para jogar e consequente pressão por aglomeração do adversário nessa zona, o que resultou em muitas perdas de bola em zona central ainda no nosso meio-campo. Após intervenção por parte do treinador e pela própria perceção dos jogadores das dificuldades que estavam a sentir, focalizamos a construção do nosso jogo mais pelo corredor lateral, com o nosso MC do lado da bola lateralizado, o nosso lateral projetado e o nosso ala por dentro e a circulação começou a ser mais fluida, com períodos de posse e de construção mais longos e algumas oportunidades de golo a surgirem. Uma destas situações acabou por originar o nosso golo, após uma combinação entre o nosso MCE e o nosso DE no corredor lateral atraindo a equipa adversária para o lado da bola, libertando o nosso ala contrário que, em situação de bola descoberta, consegue atacar o espaço nas costas da defesa adversária, receber o passe longo e isolar-se.

Apesar de ter sido um aspeto que trabalhamos durante a semana o golo do adversário surge de um livre lateral sobre o nosso corredor direto. A passividade imperou dentro da área com os dois primeiros jogadores da zona a não atacarem a bola, permanecendo no chão, e o adversário a cabecear sem oposição.

Na segunda parte, com o discurso ao intervalo a lembrar a equipa daquilo que foi o morfociclo e cada uma das unidades de treino, a equipa começou a forçar cada vez mais os corredores laterias, a antecipar

cruzamentos e a envolver muita gente nessas zonas, resultando em muitas oportunidades quer através de cruzamentos, quer através de situações de bolas paradas, jogo em que, apesar de não termos conseguido finalizar, foi o jogo em que tivemos mais abundância de cantos e livres laterais, tendo sido um jogo que fica muito marcado pela fraca qualidade no momento de finalização.

Refletindo sobre o jogo como parte do morfociclo, a leitura da equipa técnica sobre o adversário, sobre o campo, sobre as dificuldades que iriamos enfrentar e sobre aquilo que precisávamos de fazer para nos superiorizar pareceu-me precisa e correta, tendo o morfociclo sido planeado com base nessa mesma leitura. Os exercícios realizados em treino foram bastante representativos daquilo que acabamos por encontrar em jogo da parte do adversário, aglomeração na zona da bola e pressão no corredor central, transições rápidas e jogo direto, e daquilo que seriam as nossas "armas" para nos conseguirmos superiorizar, independentemente do resultado, usar a largura toda do campo, várias combinações e dinâmicas pelo corredor lateral, esquemas táticos e finalização após cruzamento, ruturas e ataque à profundidade com bola descoberta, pecamos apenas na finalização das oportunidades que tivemos quer em situações de bola corrida, mas sobretudo nas situações de bola parada, e num esquema tático defensivo que acabou por ditar o empate no jogo.

3.10. Reflexão sobre os Objetivos de Formação, Preparação e Competição

- Objetivos de Formação

Atentando a evolução e ao crescimento dos jogadores tanto no domínio e no conhecimento do jogo, na capacidade de avaliar e tomar decisões perante diversas situações, na identificação e na perceção dos espaços, nas suas capacidades técnicas e na sua relação com bola, a autoavaliação que faço do processo face as limitações e as dificuldades de

toda esta época desportiva é positiva, sendo visível o desenvolvimento de vários jogadores da equipa. O seu crescimento e desenvolvimento como pessoas é também algo muito satisfatório e compensador de ver e foi essa mesma evolução que também marcou a época desportiva, quer no que diz respeito a sua postura e a forma séria como passaram a encarar o treino, quer na entreajuda e na união que se foi formando no núcleo do grupo.

- Objetivos de Preparação

O futuro de muitos destes jogadores passará certamente pela inclusão imediata na equipa de S19, que disputa a segunda mais alta competição do país no seu escalão, sem que passem pelo período se adaptação e de preparação que é o escalão de S18, o que nos permite aferir que o seu desenvolvimento como jogador "Nogueirense", com os princípios, as ideias e a postura que o clube e o departamento de formação defendem foi também conseguido, estando os mesmos preparados para prosseguir o seu percurso dentro do projeto do clube, ou até mesmo em clubes com um contexto competitivo superior.

- Objetivos de Performance/Competição

No que aos objetivos definidos para a competição diz respeito o balanco foi positivo, com muitos dos mesmos a serem alcançados e atingidos com sucesso.

- Apesar de não termos conseguido terminar a prova como primeiro classificado, conseguimos acabar em igualdade pontual com o primeiro classificado;

- Cumprimos os objetivos definidos para a fase defensiva, onde sofremos apenas cinco golos em oito jogos, terminando a prova com menos golos sofridos que jogos disputados e conseguindo atingir o objetivo de ser a melhor defesa em competição;

- Conseguimos cumprir o objetivo de acabar a prova com uma média de, pelo menos, dois golos marcados por jogo, atingindo a marca dos dois golos e meio por partida, ainda que tenhamos terminado com o segundo melhor ataque da prova atrás, apenas, do primeiro classificado;

- Conseguimos ser uma equipa dominadora, capaz de criar muitas oportunidades de golo, e de assumir sempre a iniciativa do jogo, ditando os ritmos e os tempos do mesmo com bola;

- Excetuando duas situações em que facilitamos, baixamos o ritmo competitivo e nos acomodamos com o resultado, quer frente ao S.C. Arcozelo, após o terceiro golo, quer frente ao C.U.D Leverense pelos problemas causados pela oposição serem de baixa dificuldade, conseguimos ter uma atitude competitiva muito forte e procurar sempre melhorar em todos os jogos, cumprindo o último objetivo definido à entrada para esta prova.

Capítulo IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

A evolução e a aprendizagem são processos contínuos cuja finalização se dá apenas com o término da vida em si. Todas as vivências e todas as experiências a que somos sujeitos transformam-nos e tornam-nos mais aptos e preparados para enfrentar e abraçar aquilo que o futuro nos reserva, e aquilo a que poderemos ser expostos. Apesar dos treze anos de experiências no futebol de formação, dez deles como atleta e os restantes como treinador, em nenhum dos anos as vivências ou os problemas com que me deparei se tornaram repetitivos ou monótonos, pelo contrário, todos os anos, os desafios que me foram apresentados tornaram-se cada vez mais intrigantes e mais complexos. Para além da paixão que sempre viveu em mim, este é um dos aspetos que me faz continuar a procurar aprender mais e a perseguir aquilo que mais gosto de fazer. Neste aspeto, este ano de estágio em nada diferiu dos restantes treze. Novos desafios, novas experiências, novas aprendizagens e a continuidade do processo evolutivo em que acredito profundamente e em que deposito toda a minha confiança e esperança. Um ano como nunca tínhamos experienciado e que certamente foi desafiante em vários aspetos, dada a situação pandémica em que nos encontramos durantes estes últimos meses, com períodos longos de paragem no processo de treino, e por consequência no processo prático de estágio, e também pela mudança que fui obrigado a fazer no local da realização do estágio após o início da época desportiva.

Posto isto, o contexto competitivo onde o treinador estagiário esteve inserido promoveram-lhe novas formas de ver e pensar o futebol de formação, o processo de treino e o jogo dando uma nova visão sobre aspetos que são fundamentais na gestão, operacionalização e preparação de uma equipa de futebol, dotando-o de valências profissionais, académicas e pessoais que ficarão para sempre na sua forma de ser e estar no desporto e que certamente o irão ajudar no contexto profissional, ao longo da sua vida.

Entre esses aspetos, destaco:

Planificação- A utilização da periodização tática por parte da equipa técnica como base da planificação dos trabalhos da equipa, para além de permitir uma

visão mais aprofundada da temática no contexto prático, dotou o treinador estagiário de uma visão mais global do treino, onde não existe dissociação de fatores, sejam eles físicos, psicológicos, técnicos ou táticos, mas uma constante conjugação entre os mesmos consoante o dia da semana, a unidade de treino e os exercícios em questão. Por outro lado, os princípios metodológicos utilizados elucidaram o treinador estagiário, eliminando algumas questões que existiam, nomeadamente o papel do treinador na planificação do treino, ou de que forma poderia atuar nesta planificação, para promover a consolidação de um determinado processo nessa mesma unidade, explicado pelo principio das propensões, e de que forma e com que base, se deve planear os treinos a médio/longo prazo, isto é, de que forma podemos inserir os princípios e sub princípios de jogo em cada dia da semana, durante as várias semanas da época de forma a haver uma evolução e aquisição constante tanto na equipa, como na riqueza desses mesmos princípios e subprincípios, algo que é explicado pelo princípio da progressão complexa.

Observação e Análise- A possibilidade e o privilégio de possuir um departamento de scouting, responsável pela observação e identificação de jogadores com qualidades que lhes permitam ser uma mais-valia para os diversos escalões do clube, é um dos principais motivos que sustentam o crescimento do mesmo. Aliado a este crescimento, o clube consegue manter um nível competitivo alto em todos os escalões, disputando jogos e competições com clubes de dimensão nacional e, ao mesmo tempo, identificar talentos que possam ser desenvolvidos para ser aposta num futuro a médio/longo prazo. Apesar de este departamento não ser responsável pela análise dos adversários, cada equipa técnica têm um responsável pela análise e realização do respetivo relatório do próximo adversário. Esta análise, apesar das limitações que tem, permite perceber alguns aspetos base sobre determinadas dinâmicas do adversário assim como ter uma ideia sobre os jogadores mais influentes e as suas características mais fortes, o que se torna uma vantagem para a preparação do morfociclo, sendo este o mais representativo possível das dificuldades e dos problemas que podemos esperar enfrentar no jogo, assim

como preparar algumas formas para contrariar os pontos fortes do adversário. Por outro lado, a análise através de vídeo da própria equipa também é uma vantagem muito grande para perceber alguns erros, tanto coletivos como individuais, assim como perceber os processos que se encontram mais ou menos, bem assimilados de forma a trabalhá-los em conformidade. Este foi o primeiro contexto “profissional” em que o treinador estagiário se deparou com estas condições e estas ferramentas e, sem dúvida, que são um fator diferenciador de excelência e que facilitam muito o trabalho do treinador e de toda a estrutura técnica.

Treino e Treinador- O papel do treinador é cada vez mais global e abrangente no que às diversas áreas de conhecimento diz respeito. O treinador cada vez menos é um conhecedor apenas de futebol ou de treino, tornando-se um gestor do processo de treino, recursos materiais e recursos humanos, com capacidade de delegar tarefas valorizando e dando poder a todos os intervenientes do processo. O mesmo deve possuir conhecimentos e competências gerais de observação e análise, tanto do jogo como de jogadores, valências ao nível da fisiologia, biomecânica e psicologia de forma a conseguir lidar de forma correta com todos os problemas com que se depara e influenciar o treino exatamente da forma como pretende. Posto isto, é fundamental que o treinador esteja em constante evolução e enriquecimento numa vasta área de conhecimentos. O treino surge como a operacionalização e a concretização de todas as componentes anteriormente referidas. O processo de treino é planeado e gerido com base na ideia e no modelo de jogo do treinador, através da construção de princípios, sub princípios e subprincípios de subprincípios, que permitem aos jogadores relacionarem-se de forma a evoluírem técnica, física e psicologicamente e ao mesmo tempo salientar as ideais do treinador e apoiando o plano estratégico definido com base nas características da equipa adversária, de forma a reduzir, dentro do possível a componente aleatória do jogo de futebol.

4.1. Perspetivas de Futuro

Tenho a crença de que as experiências vividas e as aprendizagens adquiridas durante o período de estágio serão fundamentais para continuar a poder dar respostas eficazes e eficientes aos desafios futuros que se avizinham, sejam eles em contextos competitivos e de exigência semelhante e/ou superiores.

Com o término deste período, a sensação que o caminho a percorrer ainda está apenas no início e que a caminhada ainda é longa impera, tendo esse mesmo percurso vários pequenos troços a percorrer. Com isto quero dizer que, por um lado o estágio assume-se como uma fase inicial da caminhada, que é o percurso profissional, no entanto, não é a única estrada desse mesmo caminho, o percurso académico não termina com o início do percurso profissional, ou com o fim deste estágio, são dois caminhos, duas estradas paralelas e que, ao mesmo tempo, fazem parte uma da outra, assumindo igual importância nas minhas perspetivas futuras. Assim, e apesar de não saber o caminho que irei percorrer nem onde me levará, tenho plena consciência de onde comecei, aquilo que já caminhei e para onde quero caminhar.

Do ponto de vista profissional e olhando para as perspetivas imediatas, surgiu a oportunidade de abraçar um projeto que se encontra na fase inicial do processo e cujas ideias me cativaram a fazer parte dele: a integração no novo projeto do Clube Desportivo Trofense como treinador principal do escalão de S14 e como membro criador do departamento de scouting da formação do clube - uma oportunidade que me deixa muito feliz e orgulhoso. Olhando para o percurso que percorri até aqui, ter feito grande parte da minha formação como atleta neste clube, assim como ter sido o primeiro adversário que defrontei na minha curta carreira de treinador considero esta oportunidade como um motivo de felicidade por poder regressar, mais uma vez, a esta casa. A possibilidade de poder continuar a fazer parte do departamento de prospeção do Sport Lisboa e Benfica pelo terceiro ano consecutivo, clube do qual sou adepto desde que tenho memória é mais um motivo de grande orgulho e que continua a fazer parte dos meus objetivos e perspetivas a curto, médio e longo prazo, pelas experiências e

pelo conhecimento que vou adquirindo todos os anos, o que tem feito de mim cada vez melhor profissional e mais preparado para qualquer contexto organizacional e de exigência máxima onde me possa inserir no futuro.

Como já foi referido, no que toca às perspetivas de futuro a nível académico, tenho a convicção e a consciência de que a minha formação não termina com este Mestrado em Treino de Alto Rendimento. Avizinham-se novos ciclos de estudos, novas Pós-Graduações, novas formações em áreas que sempre me cativaram e que sempre foram do meu interesse como a Psicologia, a Gestão e as Ciências Sociais e Humanas. Tenho a perceção, no entanto, que esta continuidade no ramo académico estará sempre dependente da disponibilidade que a minha atividade profissional me permitir. A procura de conhecimento na área do futebol também é algo que valorizo e que tenho como objetivo futuro - continuar a aprofundar através da participação em cursos de formação de scouting e preparação física, aspetos que, como já referi, considero fundamentais ter na minha bagagem de forma a enriquecer as minhas valências como treinador e, como não poderia deixar de ser, continuar a minha formação através da frequência nos restantes graus de treinador, o nível III, UEFA A, e o nível IV, UEFA Pro, respetivamente.

Capítulo V – REFLEXÕES FINAIS

5. REFLEXÕES FINAIS

No presente capítulo pretende-se fazer uma síntese geral do processo de estágio, analisando e refletindo de forma critica as experiências vividas e a forma como essas mesmas vivências e o contexto em que o treinador estagiário estava envolvido influenciaram ou moldaram o mesmo.

A integração do treinador estagiário na equipa técnica ocorreu apenas em outubro, pelo que, durante uns tempos, o mesmo foi visto como um membro "estranho" dentro de uma equipa, que trabalhava junta desde o mês de agosto. Nesta fase, o sentimento de distanciamento, principalmente para com o treinador principal, dentro do contexto de treino e respetivas tarefas foram um aspeto difícil de lidar do ponto de vista interno. Sentimentos de desmotivação, falta de utilidade e propósito para com o grupo e o treino apoderaram-se, pelo que, como mecanismo de defesa, o desinteresse e a descontração imperaram. Não foi uma questão de ser mal recebido pela equipa técnica ou ser posto de lado por parte dos membros da mesma, mas a postura da equipa técnica perante o treino e a partilha sobre o planeamento, o modelo de jogo, os objetivos gerais da época, dos morfociclos e das unidades de treinos que levaram a sentir desta forma. Face a isto, o treinador estagiário, e após algumas partilhas e trocas de ideias com um dos membros da equipa técnica com quem mais rapidamente criou afinidade, optou por ter uma postura mais proativa, bloqueando até certo ponto a forma como se sentia e os pensamentos que tinha, adotando uma estratégia de auto-integração, procurando fazer perguntas sobre os aspetos anteriormente referidos, procurando compensar e "estar presente" nos meses de trabalho em que ainda não fazia parte da equipa técnica. Esta estratégia funcionou, de certa forma, porque senti que o treinador principal percebeu o interesse, o empenho demonstrado da minha parte, assim como a disponibilidade e a vontade de ajudar e acrescentar algo ao processo, postura que sempre tive, tenho, e terei em todos os projetos em que estou envolvido.

Outro aspeto que causou alguma estranheza no treinador estagiário foi o planeamento dos treinos e a dinâmica à volta dos mesmos. Com foi referido previamente neste trabalho, e talvez por motivos externos nomeadamente o

sentimento de incerteza causado pela pandemia, o treinador principal centrava em si o planeamento dos treinos, sendo que esse planeamento era apenas partilhado com os restantes membros da equipa técnica já no campo, a instantes do início do treino. Este foi outro aspeto que não foi fácil de lidar. Em primeiro lugar, por haver sempre um sentimento de desconhecimento e falta de preparação para a operacionalização do treino e de cada um dos exercícios. Em segundo lugar, por uma questão de otimização do tempo de treino, algo que não acontecia porque apenas o treinador principal tinha conhecimento total sobre a dinâmica e as variantes de cada exercício, sobre a sequencia e as transições dos mesmos. E por último, porque esse mesmo planeamento, a certa altura, pela desmotivação geral dentro do clube, do grupo de trabalho e até mesmo dos jogadores pelas incertezas acerca do recomeço das competições, passou a ser algo monótono e pobre no que aos conteúdos diz respeito, passando-se semanas a fazer apenas torneios de três equipas e jogos 10x10 durante o treino todo. Após a suspensão dos treinos, desde o mês de janeiro até ao mês de maio, com a certeza do recomeço das competições, e após algumas conversas entre todos os membros da equipa técnica sobre este aspeto, o planeamento diário e semanal passou a ser feito de forma diferente, com toda a gente a ter conhecimento atempado da unidade de treino e das tarefas de cada um dentro da mesma, passando a haver mais autonomia e liberdade para toda a gente trabalhar, tendo-se implementado também uma nova estratégia em que todos os dias um membro da equipa técnica desenvolvia um exercício para aplicar em treino consoante as *guidelines* dadas pelo treinador principal para esse mesmo exercício.

Novamente, este foi um aspeto que se conseguiu ultrapassar e melhorar, conversando, mantendo a perseverança, sem nunca baixar os braços ou aceitar simplesmente as coisas como elas estavam no momento. E esta é, sem dúvida, uma das grandes aprendizagens deste período de estágio, a necessidade do diálogo quando achamos que as coisas não estão a ser feitas de forma correta, sempre com respeito e de forma compreensiva, com o propósito de melhorar e evoluir, a perseverança e o espírito trabalhador independentemente de as coisas

estarem ou não de acordo com as nossas ideias ou de acordo com aquilo que pensamos que as coisas deveriam ou poderiam ser.

No contexto de treino e na relação com os jogadores, surgiram duas situações dignas de reflexão, que não têm uma resposta concreta ou uma conclusão única.

Por um lado, o caso de um atleta que, no início da época, tinha sido promovido ao escalão de S19, mas que posteriormente regressou ao escalão de S17 para competir no campeonato de retoma e, cuja atitude, quando comparada com a pré-passagem pelos S19 e a pós-passagem nesse mesmo escalão tinha sofrido uma alteração muito grande, quer no seu empenho, na sua postura em treino, na sua relação com os colegas e até mesmo no respeito e na relação que tinha com os membros da equipa técnica, onde ficava a ideia que apenas ouvia e respeitava aquilo que lhe era dito pelo treinador principal, desvalorizando o *feedback* e as chamadas de atenção dos restantes membros, algo que induziu uma reflexão grande sobre o motivo desta mudança de atitude e de postura face ao treino e a todo o grupo de trabalho.

Por outro lado, a segunda situação ocorreu no fim de um jogo que decorreu de forma tranquila e pacífica, com o jogo controlado durante grande parte do tempo e que terminou numa vitória. No início da segunda parte foi feita uma substituição dando entrada um atleta que, passado quinze minutos em campo, acabaria expulso por causa de um desentendimento com um jogador adversário e tentativa de agressão ao mesmo, acontecimento inaceitável e inexplicável. No fim do jogo, depois das duas equipas recolherem aos balneários e com o jogador aparentemente mais calmo, este pede desculpa à equipa técnica e aos colegas pela atitude irrefletida que teve, acabando por pedir ao treinador principal para se deslocar ao balneário adversário para pedir também desculpa ao colega que teria tentado agredir, pedido de desculpas esse que, após novo voto de confiança dado por parte do treinador, acabou em nova tentativa de agressão e consequente expulsão do clube. Uma atitude muito grave de um atleta que após um erro cometido em campo, voltou a trair a confiança de toda a gente envolvida, sem aparente razão ou motivo para o fazer.

Por muita reflexão que faça sobre este acontecimento, continuo sem uma resposta ou uma conclusão sobre o porquê de a situação se ter desenrolado desta forma ou mesmo se poderíamos ter feito alguma coisa para a prevenir ou evitar.

Durante todo o ano, o aspeto mais difícil de lidar foi a adaptação a um novo contexto no desporto e na vida, consequência do momento pandêmico em que todos nos encontrávamos.

Em primeiro, a distância entre todos os envolvidos foi algo que tivemos todos que aprender a lidar, quer na relação dentro da equipa técnica, quer entre a equipa técnica e os jogadores, quer a relação dos jogadores uns com os outros, um ambiente que normalmente é de muita alegria e interação, por vezes parecia um ambiente de medo e de insegurança. Neste caso não há estratégia para contrariar ou contornar a situação, é algo que apenas com a habituação e pela rotina aprendemos a conviver e a aceitar.

A incerteza ao longo de toda a época sobre a possibilidade de não haver período competitivo foi outro aspeto que incomodou, e de que maneira, o treinador estagiário e toda a estrutura desportiva, tendo se instalado um sentimento de desmotivação e de desvirtuação daquilo que é o treino. No caso do treinador estagiário, por várias vezes equacionou congelar a sua matrícula escolar, de forma a aproveitar ao máximo o estágio curricular, no entanto, para além de não haver certezas de que na época seguinte a situação pandémica estivesse resolvida e, que o regresso à normalidade era algo garantido, a vontade de se adaptar uma nova realidade, que poderia ser a nossa durante um período de tempo indeterminado e realização dos treinos *online* durante a interrupção dos treinos presenciais, foram fundamentais para a continuidade de todo este processo e para que o treinador estagiário conseguisse automotivar-se para levar a cabo mais uma etapa da sua vida. O contacto ativo com os jogadores e as relações que se foram criando durante esse período foram, sem dúvida, uma injeção de motivação para poder estar aqui hoje a terminar este relatório de estágio e, consequentemente, este ciclo de estudos.

Concluído, a zona de conforto ou as situações a que estamos acostumados em nada nos estimulam ou nos forçam a adaptar e a pensar sobre elas, não contribuindo para o nosso crescimento e constante evolução. Os novos desafios, os novos problemas, os novos contextos permitem-nos adquirir diferentes mecanismos para encarar as diversas situações com que nos deparamos todos os dias e são esses os contextos que devemos procurar e em que nos devemos envolver de forma a nos tornar-mos melhores profissionais, melhores treinadores, mas acima de tudo, melhores pessoas, melhores amigos, melhores pais e filhos diariamente e de forma consistente, sendo este estágio mais um destes processos de evolução e de desenvolvimento profissional e humano, e até mesmo de autoconhecimento, tanto ao nível individual e de personalidade com a nível profissional onde me consegui testar, perceber os meus limites e as minhas lacunas, para conseguir continuar este processo sem fim que é a aprendizagem.

Capítulo VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beller, J. (2002). *Positive Character Development in School Sport Programs*. ERIC Digest.

Borges, P.H., Antonello, A., Pereira, V.R., Teixeira, D., Oliveira, J.R., Rinaldi, W. (2014). *Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol*. *Cinergis,* 15 (2), 81-86.

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

Caires, S. et al. (2011). *Do ensino superior para o trabalho: Contributo dos estágios para a inserção profissional*. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. Vol. 12, 1, 29-36.

Carvalhal, C. (2014). Futebol. Um saber sobre o saber fazer. S. Pedro de Estoril: Prime Books.

Costa, T. M. (2018). Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol: Práticas, Reflexões e Indagações em contexto de Alto Rendimento.

FADEUP (2009). *Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios*. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto, Conselho Científico.

Garganta, J. (1998). Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos. Perspetivas e tendências. In *Revista Movimento*, (8), 19-27.

Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, (1), 57-64.

Garganta, J. (2004). *Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol*. In *Futebol de muitas cores e sabores*. *Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*: 227-234. J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad. Porto. Campo das Letras.

Garganta, J. (2006). *Futebol: uma arte em busca da ciência e da consciência?* In *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, XXI (123), 21-25.

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

Garganta, J. & Cunha e Silva, P. (2000). *O jogo de Futebol entre o caos e a regra*. *Revista Horizonte*.

Garganta, J. & Gréhaigne, J.F. (1999). *Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? Revista Movimento*, (10), 40-48.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar (pp.199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gouveia, V. (2019). Futebol – Treinar para Jogar. Prime Books.

Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A. & Seabra, A. (2015). *Influence of non-preferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players. Journal of Sports Sciences*, 33 (17), 1790-1798.

Margarido, T. (2015). Corporização de uma ideia de jogo - Reflexões e experiências acerca do processo para a obtenção de uma forma de jogar específica.

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

Sarmento, P. (1994). Pedagogia do desporto. A supervisão pedagógica na formação inicial. *Ludens* XIV (4), 5-10.

Tamarit, X. (2007). Qué es lá “Periodizacíon Táctica”? Vivenciar el juego para

condicionar el juego. MC Sports.

Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Vitor Frade Aclara. MB Football.

Van Winckel, J., Tenney, D., Helsen, W., McMillan, K., Meert, J.P. and Bradley, P. (2013). *Fitness in Soccer: The Science and Practical Application*. *Moveo Ergo Sum / Leuven.*