



**Relatório de estágio profissionalizante na equipa de futebol
Sub-16 do Futebol Clube do Porto na época desportiva
2021/2022**

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva

Ismael Amauri Oliveira Campos

Porto, 2022

Ficha de catalogação

Campos, I. (2022). Relatório de estágio profissionalizante na equipa de futebol Sub-16 do Futebol Clube do Porto. Porto: Campos, I. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Futebol; Treinador; Modelo de jogo; Processo de Treino; Princípios de jogo.

Agradecimentos

Aos meus pais por serem sempre o meu pilar, pelo amor, pelos valores que me transmitiram e por me suportarem sempre no meu percurso académico, sem vocês nada disto seria possível.

À minha irmã, por ser a minha melhor amiga e por ter sempre uma palavra acertada no momento certo.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que me possibilitou realizar este documento.

Ao Futebol Clube do Porto, por me dar a oportunidade de aprender e vivenciar um contexto tão rico.

À Dragon Force, por me dar a oportunidade de me apaixonar pela profissão de treinador, em especial aos treinadores que me foram acompanhando, pela partilha de conhecimento e experiências.

Aos meus colegas e amigos da Dragon Force: Rui Ferreira, António Pinto, Liliana Ramos, Ivo da Silva, Tiago Lourenço, Álvaro Costa e André Costa pela amizade, pelos conselhos, pelo companheirismo e pela partilha de conhecimento.

Ao Professor Júlio Garganta, pela orientação ao longo do período de elaboração do relatório de estágio.

À equipa técnica dos sub-16, colegas com quem partilhei esta experiência, e me possibilitaram evoluir diariamente.

A todos os alunos e atletas que treinei até hoje, pela aprendizagem diária e por me possibilitaram fazer o que mais gosto, sem vocês nada seria possível.

Índice Geral

Agradecimentos	iii
Índice de figuras	vi
Resumo	viii
Abstract.....	ix
CAPÍTULO I.....	1
1. Introdução.....	2
1.1. Objetivos e estrutura do relatório de estágio.....	3
CAPÍTULO II.....	5
2. Contextualização da prática	6
2.1. Macro Contexto	6
2.1.1. O Futebol.....	6
2.1.2. O Treinador	6
2.1.3. O Modelo de Jogo	7
2.1.4. Metodologia de Treino – Periodização Tática	8
2.1.5. O processo de treino.....	12
2.2. Contexto Institucional.....	14
2.2.1. Futebol Clube do Porto	14
2.2.2. Recursos Humanos, espaciais e materiais	15
2.2.3. Missão da Entidade de Estágio.....	16
2.2.4. Contexto de natureza funcional.....	16
2.2.5. Caracterização do Plantel.....	18
CAPÍTULO III	29
3. Desenvolvimento da prática profissional	30
3.1. Objetivos.....	30
3.2. O nosso Modelo de Jogo.....	31
3.3. Dispositivo tático de Jogo.....	32
3.4. Macro Princípios – Intenção Prévia.....	33
3.5. Princípios do nosso jogo	34
3.5.1. Momento de Organização Defensiva	37
3.5.2. Momento de Transição Ofensiva	40
3.5.3. Momento de Organização Ofensiva.....	41
3.5.4. Momento de Transição Defensiva.....	47
3.5.5. Bolas Paradas	47

3.6. Planificação semanal – morfociclo padrão	53
3.6.1. O nosso morfociclo padrão	54
3.7. O exercício como veículo da construção do modelo de Jogo	58
CAPÍTULO IV	71
4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional.....	72
CAPÍTULO V	76
5. Considerações finais.....	77
Referências bibliográficas:	78
Anexos.....	81

Índice de figuras

Figura 1 - 1x4x3x3	32
Figura 2 - 1x3x4x3	32
Figura 3 - Posicionamento com bola no GR adversário	37
Figura 4 - Saída curta do adversário através do central.....	38
Figura 5 - Bola no lateral adversário	39
Figura 6 - Bola no extremo adversário	40
Figura 7 - Pressão alta com dois adversários.....	42
Figura 8 - Bola na nos laterais	42
Figura 9 - Bola na zona do avançado	42
Figura 10 - ocupação posicional da equipa	43
Figura 11 - Bola destapada, fazer movimento na profundidade.....	43
Figura 12 - Atrair por fora	44
Figura 13 - Dinâmica dos médios.....	44
Figura 14 - Equipa instalada no meio-campo ofensivo	45
Figura 15 - Bola destapada, movimentos de rutura	45
Figura 16 - Ruturas dos jogadores mais avançados.....	46
Figura 17 - Zonas de finalização	46
Figura 18 - Mudança de atitude após perda da bola	47
Figura 19 - Cantos defensivos (1 Adversário na bola)	49
Figura 20 - Cantos defensivos (2 Adversários na bola).....	49
Figura 21 - Canto ofensivo	50
Figura 22 - Livre lateral (Linha de fundo).....	51
Figura 23 - Livre lateral.....	51
Figura 24 - Livres laterais.....	52
Figura 25 - Livres frontais	52
Figura 26 - Morfociclo Padrão Sub-16 FC Porto	54
Figura 27 - Treino de Recuperação	56
Figura 28 - Meios de Transição.....	61
Figura 29 - Pressão Alta	62
Figura 30 - Jogo de Apoios	63
Figura 31 - Intersetorial	64

Figura 32 - "Ataque ao espaço"	65
Figura 33 - Matraquilhos	67
Figura 34 - Jogo com Bolas Paradas	68
Figura 35 - Finalização "Bobby"	69
Figura 36 - Finalização 5x3	69

Resumo

O presente relatório reporta-se ao estágio desenvolvido durante a época 2021/2022 na equipa sub-16 do Futebol Clube do Porto, e surge no âmbito do Mestrado em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A estrutura deste documento é composta por 5 capítulos (1. Introdução; 2. Contextualização da prática; 3. Desenvolvimento da prática profissional; 4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional; 5. Considerações finais), tendo como principal objetivo descrever e refletir sobre o contexto experienciado, assim como a forma como foi desenvolvido todo o processo funcional ao longo da época desportiva.

No presente relatório são abordados temas como o Futebol, a importância do treinador na formação e desenvolvimento dos jogadores e o processo de treino com o objetivo de desenvolver uma forma de jogar, sendo este processo assente nos princípios metodológicos da periodização tática.

Os objetivos definidos para esta época desportiva, foram o desenvolvimento individual de todos os jogadores e a manutenção da equipa no campeonato nacional sub-17.

Como considerações finais, destaco a importância do treinador de futebol como condutor de todo o processo, o modelo de jogo e os exercícios utilizados para o desenvolver, que assumem um papel decisivo no desenvolvimento do processo de treino.

Palavras-Chave: Futebol; Treinador; Modelo de jogo; Processo de Treino; Princípios de jogo.

Abstract

This report refers to the internship developed during the 2021/2022 season in the under-16 team of Futebol Clube do Porto, within the scope of the Master's Degree in High Performance Training, from the Faculty of Sports of the University of Porto.

The structure of this document is composed of 5 chapters (1. Introduction; 2. Contextualization of the practice; 3. Development of the professional practice; 4. Development of personal and professional identity; 5. Final considerations), with the main objective of describing and reflecting on the context experienced, as well as how the whole functional process was developed throughout the sports season.

In this report are discussed topics such as Football, the importance of the coach in the formation and development of players and the training process with the aim of developing a way to play, being this process based on the methodological principles of tactical periodization.

The goals set for this season were the individual development of all players and the maintenance of the team in the national under-17 nacional championship.

As final considerations, I highlight the importance of the soccer coach as the conductor of the whole process, the game model and the exercises used to develop it, which assume a decisive role in the development of the training process.

Key words: Soccer; Coach; Game model; Training Process; Game principles.

CAPÍTULO I

Introdução

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do 2º ciclo do Mestrado em Treino de Alto Rendimento na opção de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O estágio foi realizado no Futebol Clube Porto, como treinador-adjunto, na equipa de sub-16, que disputou o campeonato nacional de Juniores B.

O futebol é um desporto coletivo, que exige uma interação entre vários elementos (jogadores), que para além de interagirem entre si, têm a necessidade de se adaptar às circunstâncias do jogo e aos adversários, sendo na minha opinião uma modalidade de grande complexidade. Assim é fundamental elaborar e construir um conhecimento alargado, científico e empírico, que suporte e sustente metodologicamente os processos de treino, tendo em conta as diferentes áreas que auxiliam o trabalho dos treinadores, tais como a metodologia do treino, a fisiologia, a psicologia, a sociologia, as neurociências e a biomecânica.

Segundo Rosado & Mesquita (2008), 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.

O treino visa a evolução de algo, no caso específico do futebol, o processo de treino tem como objetivo a evolução dos jogadores dentro de um sistema complexo, que é equipa. Assim, o treinador tem a necessidade de possuir um conhecimento alargado e específico para que os processos de ensino-aprendizagem tenham qualidade, adaptando-se ao contexto em que está inserido, tendo sempre em conta a especificidade de cada atleta que tem pela frente, a cultura do clube, do país e da cidade, adaptando as suas ideias e convicções, construindo assim um modelo de jogo.

Deste modo, para obter um conhecimento aprofundado, experienciar de perto a forma como uma equipa de alto rendimento, em todo o contexto profissional de trabalho funciona. Assim como desenvolver competências pessoais e profissionais que me permitam num futuro próximo exercer a profissão de treinador profissional, seja como adjunto ou treinador principal, decidi realizar um estágio profissionalizante no escalão de Sub-16 do Futebol Clube de Porto, pois com certeza me irá possibilitar um enorme

crescimento ao nível profissional e preparar-me para o grande desafio que é ser treinador profissional de futebol.

1.1. Objetivos e estrutura do relatório de estágio

O estágio profissionalizante é parte integrante do quadro legal das exigências requeridas para a conclusão do mestrado em Treino Desportivo no ramo de Alto Rendimento pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Assim, a realização deste estágio tem como grandes objetivos:

- Obter um conhecimento aprofundado, experienciar de perto a forma como uma equipa de alto rendimento, em todo o contexto profissional de trabalho funciona
- Desenvolver competências pessoais e profissionais que me permitam num futuro próximo exercer a profissão de treinador profissional;
- Colocar em prática o conhecimento teórico adquirido durante ciclo de estudos do mestrado em treino de alto rendimento, exigindo uma constante atitude reflexiva e de experimentação, de forma a desenvolver uma aprendizagem rica dentro do próprio contexto;
- Cumprir com qualidade as tarefas propostas pela instituição de ensino e pelo Futebol Clube do Porto;
- Desenvolver-me a nível pessoal e profissional, adequando o meu perfil como treinador às exigências impostas no contexto do treino de alto rendimento;
- Transmitir aos atletas os valores Futebol Clube do Porto;
- Ajudar os atletas a crescer e a evoluir como futuros homens da sociedade e possíveis atletas de Alto Rendimento.

Tendo por base os requisitos necessários para a realização do relatório de estágio, este trabalho encontra-se estruturado da seguinte forma:

- **Introdução**, onde consta o papel do treinador atual, bem como a sua atuação e adaptação ao contexto, as motivações e os objetivos que me levaram a optar pela realização do estágio profissionalizante, o enquadramento legal e institucional do estágio e a descrição da sua estrutura básica.

- **Contextualização da prática**, onde consta o macro contexto concetual, realizado a partir da revisão da literatura, o contexto institucional, relativamente ao acolhimento do estágio e o contexto de natureza funcional.
- **Desenvolvimento da prática**, que expõe o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva.
- **Desenvolvimento pessoal e profissional**, que pressupõe as reflexões críticas sobre todo o processo vivenciado, assim como o desenvolvimento pessoal e profissional alcançado.
- **Considerações finais**, onde será feita uma síntese das experiências vivenciadas, bem como as perspetivas futuras.
- **Referências bibliográficas** que serão utilizadas para a sustentação do relatório.
- **Anexos** com documentos que suportam a elaboração do relatório.

CAPÍTULO II

Contextualização da prática

2. Contextualização da prática

2.1. Macro Contexto

2.1.1. O Futebol

O futebol, uma das várias modalidades dos jogos desportivos, é uma atividade de feição estratégico-tática, pelo que o seu processo de treino consiste na implementação de uma “cultura de jogar” (Garganta, 2008). Esta forma de jogar “cultura de jogo” é construída no treino e consiste na modelação de comportamentos e atitudes dos jogadores/equipas, através de um processo orientado para o jogo/competição, que é o aferidor máximo do que se treina.

Os jogos desportivos coletivos, fornecem um contexto onde tanto a coordenação do indivíduo como a da equipa são relevantes (Tavares, 1996). A sua ação conjunta pressupõe ações isoladas e eficazes, de cada jogador, que se coordenam entre si. Não obstante, cada uma destas ações tem de se basear nos pontos de vista táticos da equipa e de ser coerentemente aplicada em ações táticas coletivas. Elas realizam-se, sempre, em cooperação direta com os colegas de jogo e em oposição aos adversários. Para que esta cooperação se torne eficaz, é necessário um conjunto de capacidades específicas para a organização interna do desenvolvimento do jogo, para a coordenação das ações coletivas e para as relações recíprocas de comunicação-cooperação (Tavares, 1996).

2.1.2. O Treinador

A profissão de treinador de futebol congrega diversas áreas de intervenção e envolve uma grande abrangência de conhecimentos, não só ao nível da prática do treino, sendo diversas as disciplinas que contribuem com as suas valências para a execução desta atividade: nomeadamente a nutrição, a metodologia do treino, a biomecânica, a pedagogia, a psicologia e a fisiologia, entre outras.

Diversos autores (Urbea & Garcia de Oro, 2012, Cubeiro & Gallardo, 2012; Vasco, 2012; Pereira & Pinho, 2011) sustentam que os treinadores de sucesso fazem os jogadores acreditarem em si e no processo de treino o que leva a que estes lutem pelas ideias do treinador. Para isso, o treinador deverá ser um líder e um condutor de seres humanos (Araújo, 1994, Curado, 1982; Rosado & Mesquita, 2007). Outros autores

(Chelladurai, 2001; Kormelink & Seeverens, 1997a; Birkinshaw & Crainer, 2005; Conaty & Charan, 2012) explicam, corroborando o que foi supracitado, que a liderança e tudo o que esta envolve, faz toda a diferença quando se trata de gerir o rendimento e a eficácia de qualquer tipo de equipas. Conaty e Charan (2012) vão mais longe e concluem que os bons líderes são recompensados em função da forma como lideram as pessoas, o que se traduz em bons resultados.

2.1.3. O Modelo de Jogo

Procurando no dicionário de língua Portuguesa, a palavra modelo vem definida como a *“imagem que representa o que se pretende reproduzir”*. Para Le Moigne (1990), modelos são criações antecipativas fundamentadas numa concepção da realidade. Já para Garganta (1996), modelo de jogo é entendido como sendo um conjunto de ideias, pontos de referência fundamentais, em relação aos quais vamos aferir comportamentos. Frade (1985) refere-se ao modelo de jogo como sendo o futuro enquanto elemento causal do comportamento, afigurando-se imprescindível na construção de um processo de aprendizagem ou treino. Para concluir, Guilherme (2004) refere que este funciona como orientador do processo de operacionalização do *“jogar”* (forma como o treinador pretende que a sua equipa jogue).

Tamarit (2013) define modelo de jogo como aquilo que existe em termos estruturais e funcionais que permite que uma equipa manifeste regularidades comportamentais nos diferentes momentos do jogo (ataque, defesa, transição ofensiva e defensiva e esquemas táticos). Desta forma, o jogador deve ser capaz de passar de um projeto individual (tática individual) para um projeto coletivo (tática coletiva), expressando a forma de um jogador entender o jogo e de nele se expressar, constituindo o que pode ser chamado de *“modelo de jogo”* (Garganta, 1995; Silva, 2008). Os mesmos autores referem ainda que não há apenas uma forma de jogar e de treinar futebol. Treinar implica modelar intenções e decisões, optando por alguns métodos e modelos.

É a partir do modelo de jogo que brota a operacionalização da concepção de jogo do treinador, funcionando este como orientador de todo o processo, promovendo e gerindo toda essa operacionalização (Guilherme, 2004). Silva (2008), em concomitância com a ideia, refere que é através do modelo de jogo que o treinador e os jogadores desenvolvem uma forma de jogar, com determinados princípios de (inter)ação. Continua referindo que é o treinador que concebe e cria o seu modelo, mas que o seu

desenvolvimento depende da forma como os jogadores e a equipa o assimilam e concretizam (Silva, 2008). Queiroz (1986) e Castelo (1994) creem ser importantíssima a existência de modelos tático-técnicos que definam certa conceção de jogo, na medida em que são estes que estabelecem a delineação exata das tarefas e dos comportamentos tático-técnicos necessários em função da complexidade do jogo.

A construção do modelo de jogo faz emergir uma identidade a uma determinada equipa, aquilo que identificamos como regularidades. São, então, o conjunto de princípios, de regras de ação e de gestão de jogo que preconizam a forma específica de uma equipa jogar (Guilherme, 2003; Garganta, 2003; Azevedo, 2011).

2.1.4. Metodologia de Treino – Periodização Tática

2.1.4.1. O Supraprincípio da Especificidade

Sendo a especificidade perspectivada como um “supraprincípio”, é ela que vai balizar e orientar a direção de todo o processo. Este “supraprincípio” rege-se pela criação de contextos de propensão durante o processo de treino que se reportem à ideia de jogo que o treinador quer desenvolver com os seus jogadores. A acrescentar a isto, desenvolve também, de acordo com a intenção prévia pretendida, um padrão motor, energético, técnico, etc. A este processo que envolve todos estes parâmetros, chamasse “correspondência dinâmica”. (Tobar, 2018)

A especificidade não se restringe à articulação dos princípios dos vários momentos de jogo, ou seja, compreende igualmente a articulação dos princípios, subprincípios e subsubprincípios de cada momento do “jogar” que pretendemos (Silva, 2008).

O “supraprincípio” da especificidade tem a ver com a necessidade de melhoria de todos os princípios de jogo. Incide-se naquilo que é importante no sentido de se tornar hábito. No entanto, existe a necessidade de uma vivenciação hierarquizada de todos os princípios que o treinador pretende trabalhar, ou seja, cada um deles deverá ser trabalhado a seu tempo (Oliveira et al., 2006).

2.1.4.2. Princípios Metodológicos

A verdadeira especificidade assenta na preocupação de jogar de determinada maneira, devendo o processo de treino ser perspectivado de acordo com essas necessidades (Oliveira, 1991).

“Não é o treino que torna as coisas perfeitas, mas antes o perfeito treino (em Especificidade, entenda-se) que permite obter a perfeição.” (Frade, 1985)

Reforçando esta lógica, Faria (citado por Resende, 2002) afirma que o objetivo fundamental do treino é desenvolver os princípios de jogo dos vários momentos através de exercícios específicos para que a equipa adquira os comportamentos que pretende. A especificidade do treino implica a simulação, quer em termos mais gerais, quer em termos mais particulares, dos princípios do modelo de jogo (Carvalho, 2001). Esta especificidade permite que, ao longo de todo o processo, os jogadores se preparem para competir e evidenciar uma determinada cultura de jogo, a qual quanto mais assimilada e próxima da “perfeição” se encontrar, menos vulnerável se revelará face aos problemas que o adversário coloca (Maciel, 2008).

A importância do princípio da especificidade no processo de treino faz com que lhe seja atribuído o estatuto de princípio metodológico fundamental do treino (Tavares, 2003; Oliveira, 2004).

Resumindo, a especificidade é o que viabiliza a identidade da equipa.

2.1.4.2.1. Princípio das Propensões

Este princípio caracteriza-se por fazer aparecer um grande número de vezes os comportamentos que ambicionamos que os nossos jogadores adquiram, provocando assim uma repetição sistemática dos princípios pretendidos (Tamarit, 2007). Maciel (2008) refere que o propósito do princípio metodológico das propensões é de criar contextos de vivência ricos que permitam que os desempenhos dos jogadores ocorram com uma elevada ocorrência de interações do “jogar” que se pretende e, de modo

particular, das nuances que o “jogar” vai verificando ao longo dos vários dias do morfociclo.

O princípio das propensões refere-se ao facto de se contextualizar os conteúdos do treino para que aquilo que se quer que aconteça emerja mais vezes, ou seja, este princípio de jogo ou a articulação de um princípio com outro. Isto está tudo balizado pela ideia de jogo (intenção prévia) que é inicialmente uma configuração mental lata, porque o próprio processo gerido por uma determinada intervenção é que vai possibilitar o concretizar da sua existência (Campos, 2007).

Este princípio metodológico parece operacionalizável através do recurso, devidamente ponderado, a jogos - como os jogos reduzidos - que se obedecerem a uma lógica de redução sem empobrecimento, permitem exponenciar e enriquecer o talento (Maciel, 2008). O mesmo autor refere ainda que, com este entendimento de redução, não somente que as propensões se centrem na gestualidade própria da modalidade, mas, mais do que isso, que as propensões se centrem na gestualidade, nos hábitos, nos padrões comportamentais e de interação (princípios de jogo) que corporalizam e permitem o expressar de um determinado “jogar”.

Pode-se, então, constatar que, para aprender ou desenvolver determinados princípios ou subprincípios do “jogar” que se pretende, tem que se criar exercícios que promovam uma alta densidade dos comportamentos desejados pelo treinador.

2.1.4.2.2. Princípio da Progressão Complexa

Tal como o nome refere, o princípio da progressão complexa reporta à necessidade de fazer evoluir paulatinamente um determinado “jogar”, daí progressão complexa (Maciel, 2011).

Fala-se, assim, de uma progressão que diz respeito à já referida hierarquização dos princípios, por um lado, e à diferenciação do esforço ao longo da semana de treino, por outro (Oliveira et al., 2006). Nesta perspetiva, Guilherme (2004), corroborando o acima mencionado, refere que este princípio metodológico apresenta dois níveis de planificação e periodização que interagem entre si, o mais importante a curto prazo, ou seja, partida a partida, e um nível referente ao médio e longo prazo. Estes princípios, em especificidade,

promovem o desenvolvimento dos princípios de jogo de forma articulada e hierarquizada através da manipulação da complexidade dos contextos de prática (escalas, exercícios) com o objetivo de evoluir o jogo da equipa a nível coletivo, intersectorial, setorial, grupal e individual (Campos, 2008). Também Tamarit (2013) reforça que este princípio orienta o “jogar” sobre duas perspetivas temporais: a médio-longo prazo e a curto. O mesmo autor refere ainda que a primeira está relacionada com a progressão e evolução da matriz concetual e a segunda com as reflexões e remodelações que emergem constantemente dos contextos de treino e competição.

Em relação aos exercícios de treino, Tamarit (2007), refere que estes devem ir ganhando complexidade, crescente, conforme a compreensão dos jogadores assim como os princípios e subprincípios necessitam ser hierarquizados na sua vivenciação para que os problemas apresentados pela equipa se resolvam.

2.1.4.2.3. Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

A designação de alternância horizontal (ciclo semanal) em especificidade (complexidade de um “jogar”) tem como objetivo principal dosear para progredir e revelar em competição um nível de rendimento elevado (Oliveira et al., 2006).

O princípio da alternância horizontal em especificidade procura a adaptação à variabilidade de solicitações decisórias, emocionais e musculares à exigência do plano macro e micro do modelo de jogo (Campos, 2008). Para Maciel (2008), este princípio permite a operacionalização de uma forma de jogar, respeitando o binómio esforço/recuperação e permitindo que o treino seja aquisitivo através da vivenciação dos princípios de jogo de um determinado modelo de jogo. Isto, fazendo-se num regime de fadiga mínimo face às pretensões aquisitivas para cada sessão, não se revelando esses níveis de fadiga contraproducentes à assimilação e expressão criativa de um “jogar” e dos potenciais talentos que irão dar vida a essa ideia.

Em termos biológicos, não é possível que um organismo se esforce constantemente no mesmo registo solicitando, todos os dias, as mesmas estruturas musculares do “jogar” (Oliveira et al., 2006). Caso contrário, correr-se-á o perigo de sobretreino.

Neste sentido, Tobar (2013) refere que a operacionalização é realizada através da alternância em 3 níveis:

- Ao nível dos princípios, subprincípios e subsubprincípios, considerando a sua interligação e desenvolvimento diferenciado nas diferentes escalas de equipa;
- Ao nível do padrão de contração muscular que se divide em subdinâmicas de tensão, duração e velocidade que são potenciadas através da manipulação dos contextos de prática do processo de treino;
- Ao nível do binómio aquisição-recuperação consideração a fadiga emocional e física como fatores influenciadores.

2.1.5. O processo de treino

A metodologia de treino é tudo aquilo que sustenta e direciona a exímia e difícil arte de “treinar”. Rosado e Mesquita (2007) referem que “*treinar*” deve ser entendido como a ação de ensinar e/ou de fazer evoluir capacidades. Continuam definindo como um conjunto de ações organizadas, direcionadas à especificidade do objetivo de estimular intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de algo por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento. Mesquita (1997) explica que o treino desportivo é encarado como um processo bastante complexo, produto de uma soma de diversos fatores e áreas de conhecimento, mas também depende da “arte e engenho” do treinador. Assim o treinador, é o principal criador e condutor do processo de treino, é a pessoa que, através deste, orienta os comportamentos dos seus jogadores, modelando as suas ações de acordo com a sua ideia de jogo.

Saber treinar é conseguir operacionalizar uma ideia de jogo, a ideia que o treinador tem quando chega ao clube, o “jogar bem”. Assim a conceção de treino deve enfatizar a assimilação de uma forma de jogar, ou seja, a organização de jogo desejada (Oliveira et al., 2006). Os autores acrescentam que a organização do jogo é a dimensão tática, não uma tática abstrata, mas sim a ideia de jogo do treinador, que deve ser vista como orientadora de todo o processo de treino, passando a ser vista como uma supradimensão: supradimensão tática.

O objetivo do treino é causar armazenamento dos conteúdos das sessões de treino na memória, ou seja, formar memória a longo prazo, de forma que a ideia de jogo se torne um hábito. O rendimento desportivo está muito dependente desta capacidade de alternar

entre decisões habituais, mais rápidas e com menor consumo de recursos cerebrais e por decisões mediadas por objetivos que acabam por ser mais específicos na resposta às necessidades e que formarão o processo de decisão (Sousa, 2018). São estas decisões, as quais dependem de uma espécie de corpo-hábito, que está enraizado e mais automatizado, que leva a que as coisas saiam mais espontaneamente e sem serem propriamente pensadas. Grande parte das vezes que um jogador tem a bola no pé e, no “calor” de um jogo de futebol, a sua decisão resulta, provavelmente, da intuição, ou seja, ele age com naturalidade (subconscientemente). (Sousa, 2018)

Deste modo, a aprendizagem e exercitação de um comportamento faz com que a sua realização utilize menos recursos ao cérebro através da adaptação e esse é o objetivo do treino, ou seja, criar e desenvolver adaptações dos jogadores no desenvolvimento de uma forma de jogar e, portanto, de uma organização coletiva.

Durante o processo de treino, o treinador deve procurar que os jogadores adquiram um conjunto de conceitos, intenções, critérios e representações mentais relativas a uma forma de jogar específica e, depois, vai ser através do exercício que este deve promover o aparecimento de intenções que estejam de acordo com a sua ideia de jogo.

Com o treino, é fundamental habituar o jogador a resolver os problemas de acordo com uma lógica, mas a forma como se comporta na concretização dos princípios não pode ser “mecânica”. Isto porque a concretização dos princípios depende dos jogadores e do contexto. Daí ser importante, em treino, que os detalhes sejam criados pelos jogadores, constituindo-se a ação no espaço de invenção e recriação,

Miguel (2021), explica que existe a necessidade de dotar a equipa de um coletivo que expresse invariância e identidade, mas que, por outro lado, a equipa esteja preparada para a imprevisibilidade do jogo. O mesmo autor refere ainda que é importante que o treinador seja capaz de resistir à tentação de tudo querer controlar/prever (para que o espontâneo apareça) mas, ao mesmo tempo, conseguir que a sua equipa tenha o controlo do jogo. Só tendo uma imagem do que se quer para o jogo, que acompanhe neste processo o treinador e os jogadores, será possível dar significado a tudo o que se faz. No entanto, só perante alguma abertura e, dando tempo necessário para que esta ideia se entranhe/consolide, é que a definição vai aparecer. apenas assim, é possível dar vida a um processo de aculturação consistente.

Para existir tal intenção coletiva, é determinante existir uma repetição sistemática ao longo do processo. Esta repetição sistemática vai ser importante no que diz respeito às porções da forma de jogar que se deseja vivenciar nos diferentes dias da semana, assim como os respetivos padrões de desempenho e configurações de exercícios (Maciel, 2011).

A repetição sistemática está diretamente ligada à criação de hábitos relativos a um determinada forma de jogar, mas esta poderá tornar-se insuficiente. Não se pode caracterizar a repetição apenas pelo simples acto de repetir. Esta criação dos hábitos, além de depender da repetição sistemática, também se deve caracterizar por ser um processo intencional e ativo (Maciel, 2011).

Assim é fundamental que exista variabilidade dentro do processo de treino, pois a equipa e os jogadores irão enfrentar diferentes equipas e diferentes ideias de jogo e se todo o processo for mecanizado e previsível, estes não irão estar preparados para resolver os problemas e a imprevisibilidade do próprio jogo de futebol.

2.2. Contexto Institucional

2.2.1. Futebol Clube do Porto

O Futebol Clube do Porto, fundado a 28 de setembro de 1893, por Nicolau d'Almeida, um desportista por excelência e exímio comerciante de vinho do Porto, deu início ao projeto.

O primeiro título de futebol com carácter nacional, foi disputado em 1921-1922, em regime de eliminatória e designado por Campeonato de Portugal e vencendo igualmente a primeira e a segunda edição do Campeonato Nacional da 1ª Divisão em 1938/1939 e 1939/1940, o Futebol Clube do Porto viveu depois perto de quatro décadas de reduzido sucesso desportivo, voltando a ganhar o Campeonato Nacional somente nas épocas de 1955/1956 e de 1958/1959. A afirmação competitiva inicia-se com a conquista dos campeonatos das épocas de 1976/1977 e 1977/1978 e consolida-se a partir da década de 80. Dos 24 títulos de Campeão Nacional conquistados pelo Futebol Clube do Porto, 24 foram conquistados a partir de 1977, traduzindo de forma inequívoca a supremacia do Futebol Clube do Porto nas últimas três décadas. A nível interno merece destaque a conquista de cinco títulos consecutivos de campeão entre as épocas de 1994/1995 e

1998/1999, o que faz do Futebol Clube do Porto o único pentacampeão do futebol português.

A afirmação nacional do Futebol Clube do Porto é acompanhada da projeção internacional do clube, o qual não tinha dimensão internacional de relevo até à década de 80. Tudo começou com a disputa da Final da Taça das Taças em 1984 (derrota 2-1 com a Juventus), a que se seguiu a conquista da Taça dos Campeões em 1987, em Viena, com vitória por 2-1 sobre o Bayern de Munique. Nessa mesma época, o Futebol Clube do Porto venceu a Supertaça Europeia e na época 1987/1988 vence pela primeira vez a Taça Intercontinental. Já no século XXI, assistiu-se a novo ciclo de vitórias internacionais do Futebol Clube do Porto, com a conquista da Taça UEFA em Sevilha na época 2002/2003 e com a conquista da Liga dos Campeões em Gelsenkirchen na época de 2003/2004, a que se seguiu a conquista da Taça Intercontinental na época 2004/2005. O último título internacional foi a Liga Europa, conquistado em Dublin na época 2010/2011.

2.2.2. Recursos Humanos, espaciais e materiais

Relativamente aos recursos humanos, a equipa de sub-16, possui uma equipa técnica constituída por um treinador principal, três treinadores-adjuntos (eu inclusive), um treinador de guarda-redes, um preparador físico, um team manager, um fisioterapeuta, um analista de jogo e um psicólogo. A formação do Futebol Clube do Porto conta também, nos seus recursos humanos, com um departamento médico e um departamento de nutrição.

No que diz respeito aos recursos espaciais, o complexo desportivo utilizado é a Constituição Park, situado na Rua da Constituição, na cidade do Porto. As infraestruturas presentes na Constituição Park são as seguintes:

- Um campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial. Este campo tem, ainda, marcações para dois campos de futebol de 7 e um de futebol de 9;
- Um campo de futebol de 7, em relva sintética, coberto, com luz artificial;
- Um campo fechado em terra batida de futebol de 5;
- Um edifício de apoio à atividade desportiva composto por: receção, cinco balneários para os atletas, três balneários para treinadores, dois balneários para árbitros, duas salas para treinadores, um departamento de fisioterapia e nutrição,

um bar, um escritório, uma sala de arrumos e uma sala multiusos denominada de Espaço Aberto;

- Um edifício de apoio à organização e gestão composto por: receção, escritórios/áreas administrativas, uma sala para os departamentos de psicologia e pedagogia e uma loja FC Porto.

Quanto aos recursos materiais, para que o processo de treino tenha qualidade e não falte nada aos treinadores, a Constituição Park tem disponível para a equipa de Sub-16, sinalizadores pequenos, sinalizadores grandes, cones, estacas, pesos para balizas, rodas amovíveis para balizas, 50 bolas nike, balizas nº1 (1x1), balizas nº3 (1,5x2), balizas n.º 5 (2x3), balizas de 7, balizas de 11, coletes NB de várias cores, bosus, discos, escadas de coordenação, TRX e barreiras.

2.2.3. Missão da Entidade de Estágio

O Futebol Clube do Porto é um clube de renome a nível nacional e internacional, a sua filosofia assenta em quatro pilares de sucesso, a competência, a paixão, a ambição e o rigor. Neste âmbito, no que diz respeito ao futebol de formação, os objetivos do clube são de formar atletas e prepará-los para o futebol de alto rendimento, nomeadamente prepará-los para a equipa principal do clube ou para possíveis transferências de forma a rentabilizar o valor investido na formação dos atletas e para o clube seja autossustentável.

O departamento de formação do Futebol Clube do Porto, define os escalões sub-14, sub-15, sub-16, sub-17, sub-19 como sendo o desenvolvimento do rendimento no futebol, participando nos campeonatos nacionais da federação portuguesa de futebol.

A equipa de Sub-16 será a equipa que irei acompanhar e auxiliar como treinador-adjunto durante a época 2021/2022, este escalão integra a primeira divisão do campeonato nacional de Sub-17, participando no mesmo, como Padroense Futebol Clube.

2.2.4. Contexto de natureza funcional

O início das minhas funções como treinador estagiário na equipa de Sub-16 do Futebol Clube do Porto iniciaram a 27 de julho de 2021, duas semanas após o início do período preparatório da equipa, visto que o processo de aceitação por parte da estrutura

para a realização do estágio curricular levou algum tempo a ser definida, apesar da minha ligação ao clube como SubCoordenador na Dragon Force Porto a abertura para o clube em receber treinadores estagiários não é habitual.

O horário dos treinos, ficou definido entre as 10:00 e as 12:30, às terças, quartas, quintas e sextas-feiras, sendo que os jogos do Campeonato Nacional de Juniores B, habitualmente decorreram aos Domingos às 11:00, salvo algumas exceções, tais como os momentos existentes durante a época, como é o caso das seleções nacionais jovens, mas também devido à situação pandémica atual, em que algumas equipas, a nossa inclusive, tiveram os atletas em isolamento profilático, devido a casos positivos do vírus “Sars Cov-2” dentro do plantel, encontrando-se assim sem condições para participar nas competições.

Este contexto, no qual procurei realizar o estágio curricular, é um contexto adverso e desafiante, pois imensos treinadores querem trabalhar na estrutura Futebol Clube do Porto e sabendo que quanto maior o estatuto, maior a concorrência e a competição por um lugar no clube. Assim, tendo em mente as adversidades que poderia encontrar, a minha maior dificuldade antes de iniciar o estágio, foi como me adaptar a esta função de estagiário, dado o meu contexto profissional de SubCoordenador na Dragon Force Porto, pois diariamente supervisiono o trabalho dos treinadores e também de treinadores estagiários e nunca tinha vivenciado este papel, portanto seria à partida um enorme desafio de adaptação.

Quanto às tarefas que me foram atribuídas como treinador-adjunto durante, passaram sucintamente por:

- Auxiliar o treinador principal na logística do treino, nomeadamente na montagem dos exercícios do treino
- Anotar as pontuações nos momentos competitivos dentro do treino
- Analisar as gravações dos treinos e identificar os aspetos a melhorar
- Realizar a análise quantitativa durante os jogos na plataforma “Coach ID”
- Analisar os jogos qualitativamente, identificar aspetos positivos e aspetos a melhorar da ideia de jogo e discutir junto da equipa técnica
- Auxiliar e instruir individualmente os atletas

2.2.5. Caraterização do Plantel

O plantel sub-16 do Futebol Clube do Porto na época 21/22 foi constituído por 21 atletas, destes apenas um atleta foi contratado no início da época, os restantes faziam parte do escalão sub-15 do clube na época transata.

O nível qualitativo da equipa era homogéneo, inicialmente apresentava alguma “cultura de jogo” com uma interpretação de um jogo pausado e com mais ligações curtas e um estilo predominantemente apoiado e de manutenção da posse de bola. Em organização defensiva a equipa releva-se pouco “agressiva” no sentido posicional e nos duelos defensivos. Importa realçar que a equipa obteve pouco tempo de competição na época anterior, realizando apenas sete jogos oficiais, devido à interrupção dos campeonatos, dada a situação pandémica em que se encontrava o país, o que na minha opinião prejudicou na evolução individual e coletiva, pois os momentos competitivos são os mais aquisitivos para a aprendizagem e entendimento do jogo.

Tendo em conta o desempenho da equipa ao longo da época foi realizada uma avaliação individual com as caraterísticas de cada atleta, descritas no quadro seguinte.

Tabela 1 - Caraterização do Plantel Sub-16 - Futebol Clube do Porto

Atleta	Posição	Pé Dominante	Aspetos Positivos	Aspetos a melhorar
1	Guarda-redes	Direito	- Boa capacidade para comunicar e orientar a equipa; - Boa capacidade na defesa da baliza; - Boa capacidade nos duelos (1x1); - Pró-ativo nos diversos momentos do jogo	- Tomada de decisão (sair ou não sair da baliza); - Capacidade para atacar cruzamentos; - Posicionamento nas bolas paradas defensivas.

			- Capacidade de enquadramento (bola-baliza); - Capacidade para servir de apoio recuado à equipa e participar na primeira fase de construção ofensiva; - Capacidade para servir os colegas e identificar o espaço e as vantagens (curto ou longo). - Capacidade para reconhecer a vantagem no momento de Transição Defesa Ataque	
2	Guarda-redes	Direito	- Boa capacidade na defesa da baliza; - Boa capacidade nos duelos (1x1); - Capacidade para efetuar cobertura defensiva (controlar profundidade); - Capacidade para reagir à perda da bola da equipa (mudança de atitude, ajustes na posição).	- Comunicação com a equipa - Proatividade nos vários momentos do jogo; - Relação com bola (primeiro toque, capacidade de passe); - Capacidade para servir de apoio recuado à equipa e participar na

				primeira fase de construção ofensiva;
3	Guarda-redes	Esquerdo	- Boa capacidade para jogar com os pés e ser solução à equipa no momento de organização ofensiva; - Capacidade para reconhecer a vantagem no momento de Transição Defesa Ataque; - Boa capacidade nos duelos (1x1);	- Capacidade para atacar cruzamentos; - Capacidade para usar as mãos para roubar; - Agressividade defensiva a sair da baliza; - Duelos em situações de 1x1.
4	Defesa Central	Direito	- Capacidade de antecipação; - Boa capacidade no jogo aéreo (a defender e atacar); - Boa capacidade de posicionamento defensivo; - Capacidade para defender situações de 1x1; - Capacidade para defender zonas de finalização.	- Relação com bola; - Capacidade para participar na primeira fase de construção (aumentar a variabilidade de ações e identificar as melhores decisões (passe curto, longo, conduzir a bola para atrair adversários).

5	Defesa Central	Esquerdo	- Passe longo (variação de corredor); - Boa capacidade para controlar a profundidade; - Boa relação com bola.	- Jogo aéreo - Tomada de decisão (quando avançar em condução ou quando passar) - Posicionamento defensivo (coberturas defensivas); - Capacidade para fechar espaço entrelinhas; - Capacidade para defender situações de 1x1
6	Defesa Central	Esquerdo	- Capacidade para ser apoio ofensivo recuado; - Capacidade para defender situações, de 1x1.	- Relação com bola; - Capacidade para participar na primeira fase de construção; - Jogo aéreo; - Capacidade de antecipação; - Capacidade para controlar profundidade.
7	Lateral Direito	Direito	- Agressividade Defensiva; - Capacidade de desarme;	- Capacidade para ultrapassar adversário direto (1x1); - Tomada de decisão (Gerir ritmo, quando

			- Capacidade para defender situações de 1x1; - Capacidade para controlar a profundidade.	- atacar o espaço ou ser apoio ao portador da bola); - Receções orientadas; - Capacidade para se movimentar e relacionar no processo ofensivo.
8	Lateral Esquerdo	Esquerdo	-Capacidade para atacar o espaço no corredor lateral e se movimentar em apoio; -Receções orientadas com qualidade; - Capacidade para assistir para zonas de finalização; - Capacidade de liderança e de trabalho.	- Variabilidade (Capacidade para se movimentar por fora ou por dentro em função da dinâmica posicional da equipa); - Capacidade para ultrapassar adversários em situações de 1x1
9	Médio	Direito	- Agressividade defensiva; - Jogo aéreo; - Capacidade de desarme; - Capacidade para jogar a um toque ou receber orientado para o espaço;	- Capacidade para realizar passes entrelinhas; - Capacidade para assumir a primeira fase de construção; - Capacidade para penetrar em condução para criar espaço;

			- Capacidade para intercetar passes de rutura; - Capacidade para fazer coberturas aos colegas.	- Capacidade para ser a referência de circulação.
10	Médio	Direito	- Capacidade para ser a referência na circulação da equipa; - Visão abrangente de jogo; - Boa capacidade de passe (curto, médio e longo); - Capacidade para gerir o ritmo da equipa; - Capacidade para conduzir e avançar no campo.	- Capacidade para atacar zonas de finalização (chegada à área); - Capacidade para finalizar de meia distância; - Capacidade para fazer coberturas e equilibrar a equipa.
11	Médio	Direito	- Boa relação com bola; - Capacidade para ultrapassar adversários; - Capacidade para retirar a bola de zonas de pressão; - Capacidade para gerir o ritmo do jogo;	- Agressividade defensiva; - Posicionamento em organização defensiva (fecho de espaços); - Capacidade para se desmarcar em rutura.

			- Capacidade para fazer receções orientadas para construir espaços	
12	Médio	Direito	- Capacidade para criar linhas de passe entrelinhas; - Capacidade para retirar a bola de zonas de pressão; - Capacidade para criar linhas de passe em apoio; - Capacidade no 1x1 em momentos ofensivos.	- Capacidade para se desmarcar em rutura; - Capacidade para atacar zonas de finalização; - Capacidade para fechar espaços da equipa em organização defensiva (posicionamento).
13	Médio	Direito	- Mudança de atitude após a perda da posse de bola (reação forte à perda da bola); - Agressividade defensiva - Grande abrangência para ocupar espaços no campo.	- Receções orientadas; - Capacidade para realizar passes entre linhas e variar o centro do jogo; - Capacidade para gerir o ritmo da equipa; - Capacidade para jogar a um toque; - Posicionamento em organização ofensiva e defensiva.
14	Médio	Esquerdo	- Capacidade para fazer coberturas e equilíbrios;	- Capacidade para fazer passes de rutura e entrelinhas;

			- Capacidade para penetrar em condução; - Capacidade para jogar a um toque; - Receções orientadas.	- Capacidade para atacar zonas atrasadas para finalizar.
15	Extremo/Extremo	Direito	- Capacidade para jogar entrelinhas; - Capacidade para aparecer em zonas de finalização; - Capacidade para finalizar.	- Capacidade para assumir o jogo; - Agressividade defensiva; - Mudança de atitude (reação à perda da bola).
16	Extremo/Ala	Direito	- Boa relação com bola; - Capacidade para ultrapassar adversários em situações de 1x1; - Imprevisibilidade com bola.	- Capacidade de decisão em função do contexto (quando passar, driblar ou jogar em apoio); - Capacidade para ser solução à equipa e oferecer linha de passe; - Capacidade para equilibrar a equipa em organização defensiva.
17	Extremo/Ala	Direito	- Capacidade para ultrapassar	- Capacidade para jogar em espaços curtos;

			adversário em situações de 1x1; - Capacidade para cruzar para zonas de finalização; - Capacidade para se desmarcar em rutura; - Capacidade para fechar espaços e equilibrar em equipa em organização defensiva.	- Capacidade para jogar de costas para a baliza; - Capacidade para jogar entre linhas.
18	Extremo/Ala	Esquerdo	- Capacidade para atacar espaço no corredor lateral; - Agressividade Defensiva; - Capacidade e ultrapassar adversários em situações 1x1; - Capacidade para cruzar para zonas de finalização.	- Tomada de decisão (Gerir o tempo e o espaço em função da circunstância); - Perceber o momento certo para encarar adversários; - Receções orientadas para o espaço livre; - Capacidade para jogar a um toque.
19	Extremo	Direito	- Capacidade e ultrapassar adversários em situações 1x1; - Receções orientadas para o espaço livre;	- Posicionamento defensivo (encurtar e equilibrar a equipa); - Agressividade defensiva;

			- Capacidade para criar linhas de passe no corredor lateral ou entrelinhas; - Capacidade para assistir para zonas de finalização; - Capacidade para retirar a bola de zonas de pressão com facilidade.	- Mudança de atitude após a perda da bola (reação à perda).
20	Avançado	Esquerdo	- Boa relação com bola; - Capacidade para ultrapassar adversários em situações de 1x1; - Capacidade para realizar movimentos de rutura; - Receções orientadas para se enquadrar com a baliza; - Capacidade para jogar de costas para a baliza adversária e jogar em apoio.	- Assertividade na finalização; - Desmarcação para criar linhas de passe entrelinhas; - Capacidade para assistir para zonas de finalização.
21	Avançado	Direito	- Boa interpretação dos espaços para ser solução à equipa;	- Jogo aéreo

			- Capacidade para finalizar; - Capacidade para criar linhas de passe entrelinhas; - Capacidade para direcionar a pressão da equipa.	- Contramovimentos para criar espaços para ser solução; - Capacidade para ultrapassar adversários em situações de 1x1.
--	--	--	---	---

CAPÍTULO III

Desenvolvimento da prática profissional

3. Desenvolvimento da prática profissional

3.1. Objetivos

Os **objetivos de formação**, basearam-se na transmissão de valores importantes aos atletas, para a sua formação pessoal e profissional, foram estimulados valores como a lealdade, o rigor, o compromisso, a superação e a entreaajuda, tendo em conta que se estes trabalhassem unidos e como equipa os objetivos desportivos seriam mais facilmente alcançados. O mais importante objetivo de formação, que tentamos transmitir no clube ao longo da época, foram a vontade de vencer e o espírito de sacrifício pelos colegas de equipa. Estas mensagens foram transmitidas no primeiro treino da época, de forma que desde cedo os atletas interiorizassem a importância que os mesmos teriam na sua evolução individual, mas principalmente na evolução da equipa, estas mensagens foram transmitidas constantemente pelo treinador principal, em treino, mas também nas palestras antes dos jogos.

A definição de **objetivos de performance** foi estabelecida pela equipa de Coordenação e pela equipa técnica, considerando o histórico do clube, pois é um clube que para além de pretender formar os seus atletas, pretende que as suas equipas assegurem a conquistas de títulos. Tendo em conta, que a equipa de Sub-16 competiu contra equipas mais velhas, num escalão de Sub-17, o objetivo proposto para a época desportiva foi assegurar a manutenção no campeonato nacional de juniores B, objetivo este que foi cumprido com o apuramento, na posição de 2.º classificado, à segunda fase de campeão da série norte.

Para além do objetivo competitivo, foram propostos **objetivos de preparação**, tais como a ambição de incluir o maior número possível de atletas na Seleção Nacional de Sub-16, objetivo alcançado com quatro atletas convocados, mas também valorizar os atletas dentro da equipa, melhorando e potenciando as suas capacidades técnicas, físicas, mentais e táticas, assegurando que todos subissem de escalão dentro do clube na próxima época.

No que diz respeito à nossa forma de jogar, a principal intenção foi apresentar um jogo muito pragmático, eficaz e com pouco risco, que obtivesse resultados, deixando em segundo plano a estética do jogo.

3.2. O nosso Modelo de Jogo

A elaboração do nosso Modelo de Jogo, resultou da intenção prévia do treinador principal, nomeadamente da sua ideia de jogo, tendo sempre em conta o passado e as vivências dos atletas, assim como o contexto competitivo e a cultura do clube. Importa aqui realçar que o modelo de jogo é algo que está em constante evolução, mas uma evolução que não é linear, algo utópico, que um treinador visa alcançar. O treinador deverá proceder a adaptações e ajustes face à especificidade dos jogadores (Castelo, 1996; Oliveira, 2003), isto é, o modelo de jogo deverá adaptar-se às reais capacidades dos jogadores e às suas possibilidades de evolução num futuro próximo (Castelo, 1994). Deverá, no fundo, constituir-se como um importante utensílio (Garganta, 1997), já que procura maximizar as potencialidades individuais dos jogadores, procurando tirar o maior proveito possível destes e da interação que pode existir entre eles (Guilherme, 2003).

A construção do Modelo de jogo é um processo a longo prazo, pois está sempre dependente da interpretação dos atletas e o desenvolvimento do “jogar” pretendido, o que levou a que a operacionalização dos treinos tivesse em conta a aquisição dos princípios de jogo propostos pela equipa técnica, havendo a necessidade de hierarquizar a forma como de abordavam as semanas de treino.

Nos primeiros treinos da época foram transmitidos os grandes princípios ou macro referenciais aos atletas em suporte de vídeo, com o objetivo de criar uma passagem mental e tornar consciente a forma como a equipa técnica pretendia que a equipa jogasse. Esta abordagem facilitou na aquisição dos princípios durante o processo de treino, pois ao colocar em prática, em campo, possibilitou aos atletas terem uma referência visual dos comportamentos que deveriam adotar.

De forma que esta transmissão da ideia de jogo aos atletas seja eficaz, é essencial que exista uma coordenação coletiva e isto, só é possível a treinar, mais propriamente a jogar dentro do treino, quero com isto dizer que o tipo de exercícios que o treinador e a equipa técnica operacionalizavam, eram situações jogadas, fundamentalmente com escalas grandes (11x11, 10x10 ou 8x8), não querendo com isto dizer que o treino foi sempre 11x11 no campo inteiro. O objetivo do treinador era claramente que todos os atletas pensassem no mesmo ao mesmo tempo no decorrer dos jogos, para isso usava escalas grandes, transmitindo critérios globais, posicionais e funcionais à equipa, respeitando sempre a individualidade de cada um e dando espaço para que o seu potencial

emergisse ao serviço do coletivo. No decorrer dos exercícios existiam várias paragens para corrigir posicionamentos e comportamentos, pois só assim a equipa vai agir como um todo e não como a soma das partes.

3.3. Dispositivo tático de Jogo

Ao longo da época foram adotados e trabalhados dois sistemas de jogo, um principal (1-4-3-3) e um alternativo (1-3-4-3).

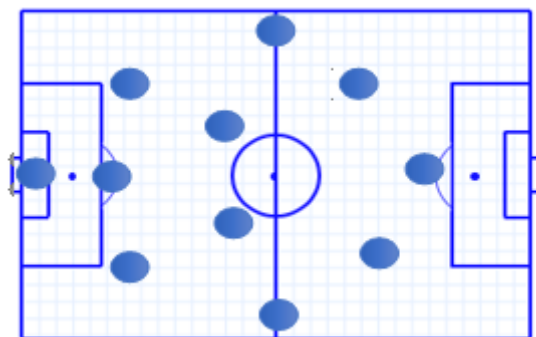


Figura 1 - 1x4x3x3

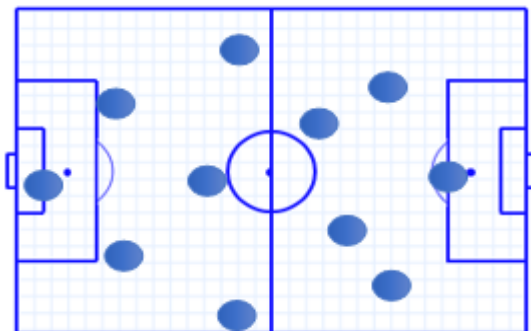


Figura 2 - 1x3x4x3

Estas estruturas de jogo são dinâmicas, sendo apenas um ponto de partida, visto que os contextos de jogo são imprevisíveis, o mais importante e o que nos definiu como equipa, foram sempre o respeito pelos critérios coletivos e pelos princípios orientadores que a equipa técnica propôs e foi desenvolvendo ao longo do processo.

3.4. Macro Princípios – Intenção Prévia

O nosso processo manteve as linhas orientadoras fundamentais das nossas equipas da formação do Futebol Clube do Porto, mantendo sempre como pressupostos a identidade e os Macro Referenciais do clube, no entanto o modelo de jogo foi contruído em função das ideias da equipa técnica.

Foram definidos pela equipa técnica princípios balizadores que serviram de referência ao longo de todo o processo, sem nunca abdicarmos das nossas ideias independentemente dos resultados desportivos. Apresento os princípios estabelecidos previamente:

- Equipa com alma, agressiva, intensa e combativa;
- Com bola, equipa profunda e larga, ocupando todo o campo de jogo, com formação de triângulos e losangos e com intenções de chegar o mais rápido possível à baliza adversária (não ter a “posse pela posse”), desde cedo que o treinador principal transmitiu que pretendia uma equipa bastante pragmática e vertical, com constantes movimentos de rutura e procura da profundidade nas costas das linhas defensivas adversárias, com alternância entre o jogar curto e longo. Uma das grandes preocupações foi o facto de em anos transatos a equipa jogar com intenções claras e obsessivas de ter muita posse de bola, o que levou a que a aquisição destes novos princípios levasse algum tempo a estar consolidado;
- Após perda da bola, pretendia-se uma reação forte à perda da bola de bola no momento e no espaço da perda, este momento foi facilmente transmitido e absorvido pela equipa, visto que faz parte da identidade do clube, sendo transversal a todas as equipas.
- Sem bola, equipa em bloco alto muito pressionante (defender no meio-campo ofensivo), que condicionasse o comportamento ofensivo do adversário e nos permitisse recuperar a posse da bola o mais perto da baliza adversária. Toda a equipa teria que ser muito comprometida e agressiva, mantendo-se sempre compacta, permitindo pouco espaço entre setores e acelerando a pressão sempre que possível.
- Após recuperação da bola, procura dos desequilíbrios na equipa adversária, aproveitando a superioridade e o espaço, com o objetivo de sermos verticais

sempre que possível com tomadas de decisão rápidas, não sendo possível retirar a bola da zona de pressão com variações do centro do jogo.

De forma geral os princípios propostos para a nossa ideia de jogo foram alcançados, um dos maiores desafios foi a capacidade de estabelecer prioridades, ou seja, hierarquizar, face ao que se pretendia como identidade e a relação dessa intenção com as necessidades circunstanciais que emergem do processo. Identificar prioridades respeitando a nossa identidade, o “nosso jogar”, foi o objetivo principal da equipa técnica, tendo em conta a evolução da equipa, com o intuito de que, em competição, a mesma fosse capaz de concretizar uma intencionalidade partilhada, “o nosso jogar”, e que o desempenho individual dos jogadores fosse potenciado dentro desta ideia de jogo.

3.5. Princípios do nosso jogo

O desenvolvimento da ideia de jogo compreende a organização comportamental em momento defensivo, ofensivo, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa. No entanto, apesar de ser possível diferenciá-los, estes sucedem-se continuamente numa ordem não sequencial, ou seja, sem uma ordem definida, o jogo é constituído pelos vários momentos, mas estes são indissociáveis.

Posto isto, torna-se fundamental definir os diferentes momentos de jogo pois são eles a base de qualquer ideia de jogo. Guilherme, (2004) e Ventura, (2013) são explícitos ao distinguir os quatro momentos de jogo: o momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa aquando da posse de bola, com o objetivo de preparar e criar situações de finalização para marcar golo; o momento de transição ataque-defesa é caracterizado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos após a perda da posse da bola (mudança de atitude ofensiva para defensiva), e que coincidem com uma desorganização momentânea de ambas as equipas para as novas funções que têm que assumir, tentando, simultaneamente, aproveitar as desorganizações adversárias; o momento de organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola, procurando organizar-se de forma a impedir o adversário de preparar e criar situações de golo,

evitando-o; o momento de transição defesa-ataque é caracterizado pelos comportamentos a adotar durante os segundos imediatos à conquista da posse da bola (mudança de atitude defensiva para ofensiva), estando as equipas desorganizadas para as novas funções, sendo o objetivo aproveitar a desorganização adversária arranjando espaço para proveito próprio.

Os momentos de jogo podem assumir várias escalas de manifestação, individual (comportamentos de um jogador), setorial ou grupal (comportamentos de um setor ou grupo de jogadores), intersectorial (comportamentos referentes à interligação entre diferentes setores e coletiva (comportamentos de toda a equipa em todos os momentos de jogo).

Assim construímos o nosso Modelo de Jogo, assente nos quatro momentos de jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defesa-Ataque e Transição Ataque – Defesa) em associação com os esquemas táticos (bolas paradas). Como foi referenciado anteriormente, o jogo de futebol é indivisível, no entanto abordamos os momentos de jogo em treino de forma fracionada em momentos e em várias escalas, para que a aquisição dos princípios por parte dos atletas fosse eficaz.

Como exemplo prático segue abaixo a forma como são divididos e subdivididos os diferentes momentos de jogo na formação do Futebol Clube do Porto:

- Organização Ofensiva (OO): quando temos a posse da bola;
 - 1º submomento – Saídas do Gr/reposição;
 - 2º submomento – Identificação e criação de espaços;
 - 3º submomento – Entrada nos espaços;
 - 4º submomento – Finalização.
- Organização Defensiva (OD): quando o adversário tem a posse da bola;
 - 1º submomento – Fecho dos espaços interiores/condicionamento;
 - 2º submomento – Criação de zona de pressão;
 - 3º submomento – Recuperação de bola.
- Transição Defesa-Ataque – (TDA): quando recuperamos a posse da bola;
 - Transição para 1º ou 2º submomento em posse;
 - Transição para 3º ou 4º submomento em posse.
- Transição Ataque-Defesa – (TAD): quando perdemos a posse da bola;
 - Transição para 1º ou 2º submomento sem posse;

- Transição para 3º submomento sem posse.
- Bolas Paradas:
 - Cantos;
 - Livres;
 - Lançamentos de linha lateral;

Após referir os vários momentos do jogo, torna-se fundamental reforçar os princípios de jogo, porquanto estes se constituem como aspetos fundamentais para a construção da forma de jogar.

Se o grande objetivo é desenvolver uma dada forma de jogar, é necessário estabelecer um conjunto de princípios para a equipa (Silva, 2008). Estes princípios de jogo que dão vida à ideia do treinador, podem dividir-se em três grupos: os grandes princípios de jogo, que são os padrões gerais que caracterizam a equipa, que lhe dão a identidade (Macro princípios, mencionados anteriormente); os subprincípios de jogo, correspondem a padrões de jogo intermédios que dão vida aos padrões gerais (identidade da equipa – plano meso) e os subprincípios dos subprincípios de jogo (ou subsubprincípios), caracterizam-se como padrões mais micro, relacionados com os pormenores que dão “imprevisibilidade à previsibilidade” mas que surgem em função das dinâmicas dos princípios e dos subprincípios (Guilherme, 2012).

Estes princípios representam-se na prática, nos vários momentos de jogo e a forma como se articulam caracterizam a identidade de uma equipa, manifestando uma organização muito própria, sendo possíveis de identificar pelo padrão do jogo.

De forma a operacionalizar os princípios de jogo pretendidos, a equipa técnica teve a necessidade de os hierarquizar, tendo em conta o que era prioritário em cada momento do processo de treino e hierarquizando em função disso. Inicialmente, face ao contexto competitivo, aos objetivos desportivos e às características dos atletas disponíveis, a equipa técnica estabeleceu prioridades relativamente à abordagem inicial, começando por dar mais ênfase ao momento de organização defensiva. O objetivo da equipa técnica para iniciar por este momento de jogo, foi o facto de que os atletas serem mais novos do que os atletas que iriam defrontar e à partida iriam estar mais tempo sem a posse da bola, mas também porque a operacionalização do momento de organização defensiva permite transmitir mais facilmente o critério posicional pretendido para o nosso “jogar”.

3.5.1. Momento de Organização Defensiva

Como referido anteriormente o objetivo da equipa seria recuperar a bola o mais à frente possível. Foi definido como **1º submomento – fecho dos espaços interiores/ condicionamento do adversário**. Neste submomento a equipa pretendia fechar o espaço em profundidade e em largura, sempre com um bloco alto, junto e coeso e com o gr acompanhar a equipa para controlar o espaço entre a linha defensiva e a nossa baliza. A nossa primeira intenção era de convidar a equipa adversária a jogar curto para os centrais, posicionando-nos num sistema de 1x4x4x2, subindo um dos médios interiores (10) para o lado do nosso avançado.



Figura 3 - Posicionamento com bola no GR adversário

A partir do momento que a equipa adversária saía a jogar curto, o jogador do lado da bola condiciona a pressão de fora para dentro, fechando a linhas de passe para o lateral, restante equipa ajusta aos adversários, os jogadores do lado da bola com esta tapada marcavam individualmente, os jogadores do lado contrário faziam uma rotação sobre o lado da bola, controlando os espaços e equilibrando a equipa. fechando os espaços e as linhas de passe. O motivo de condicionarmos a pressão para dentro, foi porque tínhamos médios muito abrangentes e fortes na recuperação da bola.

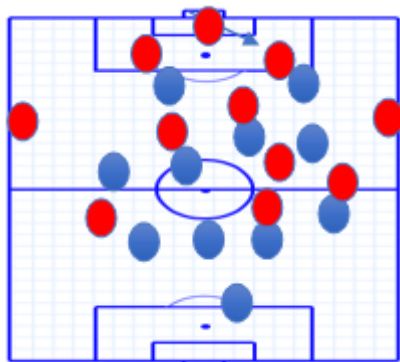


Figura 4 - Saída curta do adversário através do central

Caso a equipa adversária jogasse longo, o jogador mais próximo para onde esta era jogada, atacava a bola aérea e os restantes três da linha média ou defensiva (dependendo da direção da bola) serviam de cobertura e equilíbrio.

Neste submomento pretendíamos que os jogadores a nível individual estivessem sempre com uma postura ativa e agressiva, colocando sempre os apoios (pés) de forma a condicionar o jogo do adversário, mas também, para estarem preparados caso o adversário atacasse a profundidade (espaço entre a linha defensiva e o Guarda-redes). Importa referenciar ainda a enorme vontade e disponibilidade que os jogadores tinham de ter para recuperar a posse de bola o mais perto da baliza adversária possível, pois esta forma de pressionar era arriscada e desgastante, caso não conseguíssemos recuperar a bola rapidamente.

Como **2.º submomento – criação da zona de pressão**, de forma a fechar os caminhos para a nossa baliza foi definido como critério coletivo que o jogador mais perto deveria tapar a bola e condicionar a pressão para os corredores laterais, caso a bola estivesse destapada a equipa deveria recuar para se organizar até haver um momento para acelerar a pressão.

Se a bola entrasse no lateral adversário, pretendia-se uma forte pressão do nosso extremo, os avançados condicionavam para não existir circulação, médio mais próximo e lateral chegavam perto (cobertura) e a restante equipa ajustava fechando os espaços para a nossa baliza.

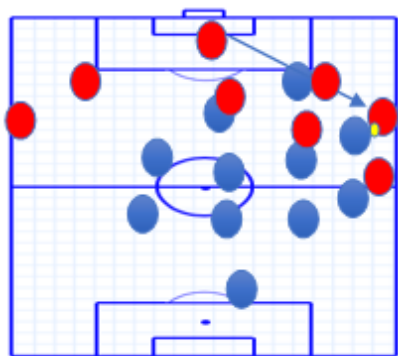


Figura 5 - Bola no lateral adversário

Caso a bola estivesse nos interiores adversários, o médio mais próximo saía a pressionar, e os restantes médios formavam uma linha de três para fechar os espaços, equilibrando a equipa.



Figura 6 – Bola no interior adversário

Quando a bola estava no extremo adversário, pretendia-se uma rápida pressão do lateral, com o central do lado da bola ou o médio mais próximo a servirem de cobertura, caso fosse o central a efetuar esta cobertura o médio baixava para a linha defensiva com o objetivo de fechar o espaço libertado pelo central, os restantes jogadores faziam uma rotação total sobre o lado da bola para equilibrar a equipa e fechar o espaço entra a bola e a baliza. No caso de a bola estar destapada no corredor lateral com possibilidade de cruzamento para área, a linha defensiva fechava o espaço em frente à nossa baliza, controlando as referências do adversário que estavam na área e os médios controlavam o espaço à entrada da área.

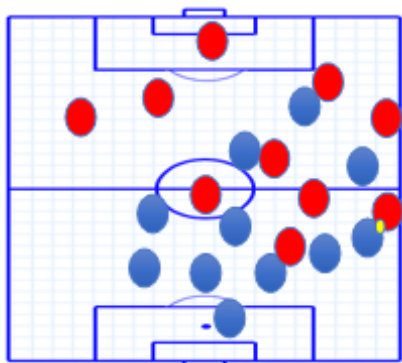


Figura 6 - Bola no extremo adversário

Com a bola no avançado adversário, o central mais próximo deveria fazer uma pressão imediata e os restantes defesas formavam uma linha de três nas suas costas controlando o espaço e os possíveis movimentos de rutura dos adversários.

Relativamente ao **3.º submomento - recuperação da bola**, dependia da zona do campo onde acontecesse, mas após recuperamos a bola entraríamos no momento de transição ofensiva, que será abordado de seguida.

Importa ainda referir dentro do momento de organização defensiva, que foram transmitidos aos jogadores para estarem preparados para a interpretação das referências de pressão (corredores laterais) mas também dos indicadores de pressão (jogador de costas, más receções, bola a saltar ou passe atrasado). Assim como a interpretação da bola tapada/destapada, de forma que aproximassem caso estivesse coberta para servir de cobertura, uma vez descoberta o jogador mais perto deveria chegar o mais rápido possível para pressionar enquanto os restantes orientavam os apoios para estarem preparados para o ataque à profundidade por parte do adversário. No caso de não ser possível recuperar a bola no corredor lateral, os jogadores deviam evitar a progressão da equipa adversária e obrigar a jogar para trás ou fazer falta se assim fosse necessário.

3.5.2. Momento de Transição Ofensiva

Neste momento do jogo, tínhamos como prioridade ser verticais sempre que possível, com tomadas de decisão rápidas, aproveitando a superioridade e o espaço livre,

ou seja, efetuar rapidamente para o 3º ou 4º submomento em posse, não sendo possível, o critério seria retirar a bola da zona de pressão adversária os jogadores deviam dar seguimento para o 1º ou 2º submomento em posse, é de realçar que a equipa ao longo da época revelou dificuldades para dar seguimento a este momento, tendo dificuldade em manter a posse da bola e gerir os ritmos de jogo, talvez porque o que lhes foi sendo transmitido durante o processo de treino que a prioridade seria jogar para a frente.

De forma a transmitir o nosso “jogar” dentro deste momento de forma clara, foram transmitidas à equipa algumas referências, local do campo onde recuperamos, contexto do jogo e o contexto onde o jogador recuperou a bola.

Se recuperássemos a bola no meio-campo defensivo e de costas para o jogo, tínhamos como princípio “guardar” a bola no apoio frontal e tirar rapidamente da pressão para quem está de frente. caso recuperássemos a bola e estivéssemos de frente para o jogo, se houvesse desequilíbrio e espaço em profundidade, assim como jogadores preparados para atacar a profundidade o objetivo seria atacá-la rapidamente, se isso não fosse possível o objetivo seria jogar no pé da nossa referência mais à frente. na impossibilidade de estas hipóteses serem viáveis o critério seria entrar no

Se recuperássemos a bola no meio-campo ofensivo e de costas para o jogo, o critério global seria jogar no apoio frontal e procurar rapidamente a profundidade, no caso de não ser possível a equipa deveria entrar no momento de organização ofensiva. se a bola fosse recuperada com o jogador de frente para o jogo o princípio seria sempre atacar o espaço em profundidade.

3.5.3. Momento de Organização Ofensiva

Como **1.º submomento – saída do Guarda-redes/reposição**, foi definida a primeira fase construção, nesta situação foi incutido na equipa que o risco deveria ser nulo, para não comprometer o resultado. a primeira intenção caso não houvesse pressão do adversário, ou este decidisse pressionar com apenas um jogador, seria de sair curto pelos defesas-centrais. a intenção da equipa seria atrair o adversário para libertar espaço no corredor contrário, sendo um padrão da nossa equipa quando a bola entrava no nosso central, este fazer um passe longo e diagonal para o extremo contrário.

No caso de pressão adversária aos defesas centrais, um interior baixava entre eles para criar vantagem e sair curto.

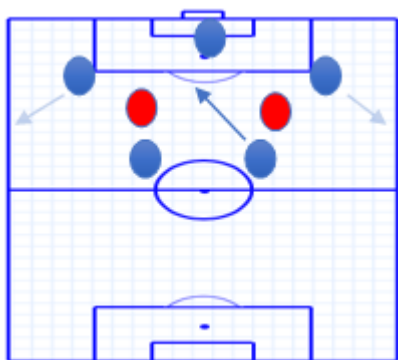


Figura 7 - Pressão alta com dois adversários

Na eventualidade de, não haver confiança ou condições para sair curto, o critério seria jogar longo através dos defesas-laterais se existisse espaço fora ou para a zona do avançado, se a bola fosse colocada no avançado, os extremos procuravam o espaço libertado na profundidade.



Figura 9 - Bola na zona do avançado

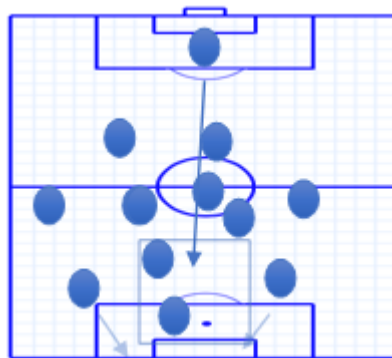


Figura 8 - Bola na zona dos laterais

Em qualquer uma das saídas na 1ª fase de construção, a equipa tinha que estar preparada para interpretar os espaços e desequilíbrios adversários, para poder adequar a sua saída, de forma a chegar à baliza adversária o mais depressa possível, sem fundamentalismos, ou seja, se, por exemplo, houvesse espaço entre setores, defensivo e médio adversário, o critério seria procurar jogar longo entre posições do avançado e do médio interior mais ofensivo. assim como a equipa tinha intenções de adequar a forma de construir, ao momento do jogo (se estamos a ganhar, a perder, etc.).

Como 2º submomento – criação de espaços, pretendia-se uma ocupação racional dos espaços, dentro e fora com os jogadores a ocupar linhas diferentes perto e longe

para ser solução, para garantir uma circulação por todo o campo com a equipa a garantir uma amplitude máxima, em largura e em profundidade.



Figura 10 - ocupação posicional da equipa

A prioridade neste submomento era chegar à baliza adversária o mais rápido possível, sendo pedido aos jogadores que a preferência seria jogar para a frente no espaço entre a linha a defensiva e o guarda-redes, para isso havia um critério global, se a bola estivesse destapada (sem adversários à frente do portador da bola) os nossos jogadores mais avançados faziam constantes movimentos na procura desse espaço, sendo que o jogador que marcava esta posição seria o nosso jogador mais à frente, se este identificasse que o espaço estava entre as linhas defensiva e média, baixava e os extremos ou o médio ofensivo (10) atacam o espaço em profundidade. o objetivo seria de criar imprevisibilidade e dúvida no adversário, de forma a atrai-los para libertar espaços, atrair dentro para ir fora e vice-versa, mas de preferência atrair para chegar ao corredor contrário ou às costas dos defesas.

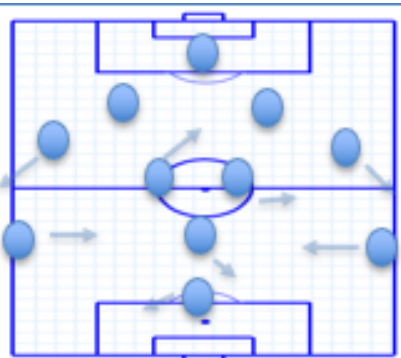


Figura 11 - Bola destapada, fazer movimento na profundidade

Para assegurar sempre soluções era necessária uma grande disponibilidade por parte dos jogadores, com formações constantes de triângulos com linhas de passe ao

portador da bola e constantes movimentos para criar vantagem espacial. por exemplo se a bola estivesse no lateral esquerdo, o extremo esquerdo fixava e pedia por dentro à frente, o interior contrário ocupa posição de médio de ligação (6), o interior do lado da bola chegava perto para ser solução em apoio e o médio ofensivo (10) ocupava o espaço entrelinhas, o central do lado da bola ajustava por trás com o central contrário a equilibrar, assim como o lateral contrário formando “linha” de três.



Figura 12 - Atrair por fora

Quanto à articulação da linha média prendia-se muita mobilidade por parte dos sempre em linhas diferentes. por exemplo se um dos interiores tivesse a bola, o outro pedia do lado contrário à frente e o médio mais ofensivo pedia entre linhas do lado contrário ao médio interior sem bola.



Figura 13 - Dinâmica dos médios

No 3º submomento – **entrada no espaço**, pretendia-se uma circulação mais rápida e agressiva da posse de bola com linhas de passe perto e longe, alternando entre jogar curto e longo e maior objetividade e rapidez na procura da baliza adversária, com

constantes ataques à profundidade (para entrar no espaço ou arrastar adversários). neste submomento o nosso médio mais ofensivo juntava-se perto do avançado e os laterais asseguravam a máxima largura (1x4x4x2).



Figura 14 - Equipa instalada no meio-campo ofensivo

Neste submomento, quando a bola estava por fora pretendíamos ruturas constantes do avançado, do médio ofensivo e do extremo contrário ao lado da bola, sendo que a referência de rutura na profundidade como foi mencionado anteriormente seria o portador da bola de frente para o jogo e sem oposição (bola destapada). no caso de os nossos jogadores mais avançados receberem de costas para a baliza adversária, deviam procurar de jogadores dentro de frente para o jogo (interiores e extremos).



Figura 15 - Bola destapada, movimentos de rutura

No 4º submomento – **finalização**, pretendíamos ruturas constantes do avançado, do médio ofensivo e do extremo contrário, assim como ruturas pelo “lado cego” dos adversários.

Como 1ª rutura prendíamos o jogador mais perto da bola, avançado ou médio ofensivo, e entrar entre lateral e central adversário, na 2ª rutura o avançado ou o médio ofensivo, entravam entre centrais e a 3ª rutura era feita pelo jogador mais longe, o extremo do lado contrário, que se movimentava entre central e lateral.



Figura 16 - Ruturas dos jogadores mais avançados

Quando a bola entrava em zonas de cruzamento, em condições o pressuposto seria cruzar para a área adversária, as zonas de finalização que foram definidas eram as seguintes:

- 1º poste: avançado ou médio ofensivo, o que estivesse do lado da bola;
- Penálti: avançado ou médio ofensivo, o que estivesse do lado contrário à bola;
- 2º poste: extremo do lado contrário;
- Entrada da área: interior lado contrário



Figura 17 - Zonas de finalização

3.5.4. Momento de Transição Defensiva

Este momento de jogo foi muito exercitado, visto o que distingue as equipas futebol clube do Porto é uma rápida e agressiva reação à perda da bola. Após a perda da posse da bola foi incutido aos jogadores que a primeira coisa a fazer seria dar passos à frente em vez de recuar, com uma forte reação no local da perda e uma pressão imediata na bola, com o jogador mais próximo rapidamente a pressionar o portador da bola e os restantes jogadores perto do centro do jogo a tapar as linhas de passe próximas, sendo que os restantes tinham que encurtar o campo.

No caso de não ser possível recuperar imediatamente a bola, o critério seria evitar que a equipa adversária progredisse na direção da nossa baliza, condicionando-a a jogar para trás ou para o lado e entrar no momento de organização defensiva

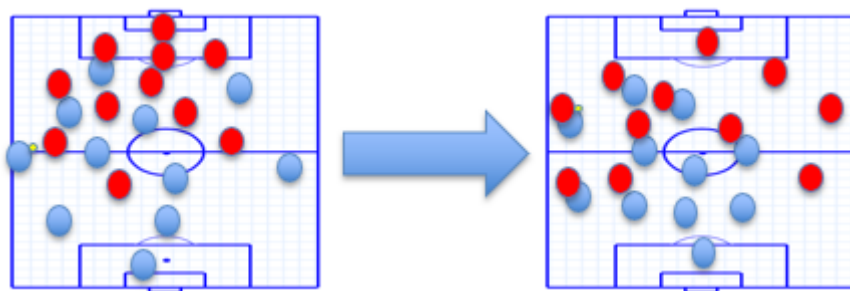


Figura 18 - Mudança de atitude após perda da bola

3.5.5. Bolas Paradas

As situações de bola parada, eram encarados pela equipa técnica, por momentos muito importantes, pois podem definir o resultado final de um jogo. O nosso objetivo era potenciar ao máximo todas as situações para poder fazer golo e não sofrer, assim era dada a divida importância a este momento de jogo.

As nossas bolas paradas apresentavam uma organização estrutural, tendo em conta as ideias da equipa técnica e tendo em conta o adversário que iríamos defrontar. Nas bolas paradas ofensivas, pretendíamos ser imprevisíveis com jogadas previamente estudadas em treino, nas bolas paradas defensivas, pretendíamos que a equipa fosse bastante

agressiva e pró-ativa e que estivesse sempre preparada para a possibilidade de rapidamente transitar ofensivamente.

3.5.5.1. Cantos

- Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos, se o adversário não colocasse nenhum jogador perto do batedor do canto, para a possibilidade de iniciar o jogo com um passe curto, colocávamos todos os nossos jogadores no corredor central para proteger a nossa baliza, formando quatro linhas, a primeira mais próxima da nossa baliza, com o lateral do lado da bola a proteger o primeiro poste e o lateral contrário o segundo poste, a segunda linha era constituída pelo nosso avançado, os dois defesas centrais e um médio defensivo, na terceira linha ficavam os médios interiores e um dos extremos, estes estavam encarregues pela marcação individual, com o intuito de realizar bloqueios e evitar que os adversários fizessem movimentos de ataque à nossa baliza sem qualquer tipo de oposição, na quarta e última linha, na entrada da área, ficava um extremo preparado para o ganho da “2ª bola”. Se a equipa recuperasse bola, o objetivo seria rapidamente procurar a transição ofensiva, com movimentos à largura e passes exteriores.

Se o adversário colocasse dois jogadores perto da bola, o extremo que se encontrava na quarta linha e o médio interior do lado da bola, aproximavam para a possibilidade de existir um canto curto.



Figura 19 - Cantos defensivos (1 Adversário na bola)



Figura 20 - Cantos defensivos (2 Adversários na bola)

- Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos, o nosso objetivo era criar dúvida no adversário, sendo imprevisíveis e tendo em conta a estrutura adversária. Assim tínhamos duas opções, a primeira era cruzar diretamente para a área, com movimentos de trás para frente dos nossos defesas centrais e do no médio defensivo, e um movimento ao primeiro poste do nosso avançado que se posicionava inicialmente junto do guarda-redes. Na entrada da

área, preparado para uma possível “2ª bola” colocávamos um médio interior, a suportar e a equilibrar a equipa colocávamos três jogadores.

A segunda opção era jogar curto para o jogador próximo da bola, que poderia assumir a vantagem e atacar a baliza, cruzar ou passar para um jogador mais atrás para que fosse este a realizar o cruzamento para a área.



Figura 21 - Canto ofensivo

3.5.5.2. Livres

- Livres Defensivos

Nos livres defensivos laterais próximos da linha de baliza, colocávamos dois jogadores na barreira, uma linha de cinco jogadores dentro da nossa área para proteger a nossa baliza, este na linha da barreira, de forma a colocar os adversários em fora de jogo e uma linha de três à frente realizando marcação individual, estes tinham o mesmo objetivo que nos cantos defensivos.

Nos livres laterais mais afastados da linha de baliza, colocávamos dois jogadores na barreira, com uma condição, se o adversário colocasse dois jogadores perto da bola, um dos jogadores da barreira tinha a função de acompanhar um possível movimento no corredor lateral. Dentro da área colocávamos 8 jogadores na linha da grande área e um jogador fora preparada para uma “2ª bola”.

Quanto aos livres ofensivos frontais, queríamos no mesmo registo criar imprevisibilidade, para isso os jogadores tinham a liberdade para decidir se rematavam diretamente, ou cruzavam, mas também havia a possibilidade de executar uma dinâmica com o número 7 (Figura 25), que realizava um movimento circular por trás da barreira adversária, para receber um passe curto do batedor do livre e assim decidir o que fazer em função do espaço e dos adversários.



3.6. Planificação semanal – morfociclo padrão

O Morfociclo Padrão é aquele período (ou aquele ciclo) que se identifica pela presença de dois jogos separados, no espaço de uma semana (tendo, por exemplo, jogos de domingo a domingo) que, ao ser respeitado ininterruptamente, todas as semanas afigura-se como um padrão (Frade, 2003). O mesmo autor salienta que é “Morfo” (“forma”, da língua Grega) porque o que se quer é que aconteçam determinadas formas, configurações geométricas, em função do modo como se quer que os jogadores se relacionem para levarem a cabo a ideia de jogo. “Padrão” porque se deve garantir, sempre e a todos os instantes, a presença da mesma (ideia de jogo como padrão).

Entende-se que os morfociclos se devem manter idênticos ao longo do processo, no sentido de criar determinadas regularidades comportamentais porque é reconhecido que é preciso tempo para que os princípios da ideia de jogo se assumam como hábitos.

A grande diferença entre o morfociclo e microciclo é a capacidade de adaptação às necessidades da equipa semana a semana. Enquanto, no morfociclo, se consegue trabalhar com base naquilo que foi o jogo anterior e aquilo que poderá ser o jogo seguinte, no microciclo já não é assim. O microciclo é estruturado com base num macrociclo definido para a equipa (planeamento da época desportiva) onde, em cada semana, o treinador quer ver trabalhado certos e determinados conteúdos previamente definidos. Este tipo de enquadramento pode não fazer sentido numa modalidade como o futebol, pois a evolução da equipa é um processo não é linear.

Nesta forma de entender o treino, não se procuram os “picos de forma”, mas antes, níveis de desempenho elevados, ou seja, patamares de rendibilidade que permitam que a equipa mantenha um nível de funcionalidade, de adaptabilidade e de interação eficaz e eficiente, não hipotecando a manifestação da matriz que identifica como equipa, mas fazendo-o com sucesso. Deseja-se, deste modo, que uma determinada intencionalidade seja regular, estabilize e não oscile ao longo da época (Maciel, 2008).

3.6.1. O nosso morfociclo padrão

O nosso morfociclo era composto por quatro treinos (terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira) e um jogo (domingo).



Figura 26 - Morfociclo Padrão Sub-16 FC Porto

A **Segunda-feira**, expressa a recuperação passiva dos jogadores e equipa, neste dia a equipa técnica decidiu dar folga aos jogadores.

Normalmente, sugere-se o dia de folga, 2 dias após competição de forma a existir um treino de recuperação entre competição e folga. Isto porque é sabido que atividade física de baixa intensidade, aumenta a oxigenação muscular, permite a metabolização do lactato, restauração das reservas de glicogénio e oxidação dos metabolitos (ácido láctico que atua para inibição da contração muscular). No entanto, do ponto de vista mental, é facilmente compreensível que treinar no dia a seguir ao jogo pode ser saturante e desmotivante. A acrescentar a isto, os jogadores e treinadores normalmente ficam fatigados e excitados após jogo o que faz com que o descanso não seja bom porque dormem mal. Assim, é necessário fornecer tempo para que exista uma somatização do que se passou no jogo por parte dos treinadores e jogadores.

Na **Terça-feira**, dois dias após a competição, as preocupações assentavam na recuperação ativa dos jogadores. Neste dia habitualmente era realizada uma reunião técnica com o objetivo de fazer uma **análise ao jogo** anterior, no qual cada elemento da equipa técnica transmitia o seu parecer relativamente aos aspetos positivos do jogar da equipa e aos aspetos a melhorar. Importa aqui referir que não era realizado um **relatório**

de jogo formal, em vez disso cada elemento da equipa técnica analisava o jogo em formato vídeo e o analista da equipa realizava cortes que achava pertinentes analisar e mostrar aos atletas, de forma que os erros cometidos fossem corrigidos durante a semana de treinos. No momento de reunião com os atletas, só estavam presentes o treinador principal e o analista, os restantes elementos da equipa técnica, eu inclusive, realizavam a montagem dos exercícios do treino, preparando toda a logística necessária atempadamente.

Neste treino, abordava-se uma dimensão muito mais parcelar da ideia de jogo, ou seja, ao nível dos subprincípios e dos subsubprincípios. Pretendia-se que as solicitações fossem diferentes das que predominam na competição, com contrações musculares de tensão, duração e velocidade reduzida.

Este treino foi padrão ao longo da época, onde era utilizado o formato de circuito, com três estações (jogo reduzido (3x3), fut-vôlei e trabalho de alongamentos e abdominais). O jogo reduzido era realizado com uma intensidade elevada, mas tempos de exercitação muito curtos (3 a 6 x 1'30-2'), intercalados com períodos longos de recuperação, numa proporção de um tempo para 5/6 tempos de intervalo. Reis (2020) refere que tendo em conta que *“o cansaço dos jogadores surge em função de um padrão de resposta, implicando um padrão de metabolismo (com um padrão de implicação inerente às demais dimensões), intervindo sobre esse padrão, através da estimulação do que está cansado, servindo de certa forma de “empurrão acelerador” como garante que a curva de exaltação”* (Lei de Roux Arnodt-Schultz), *“se cumpra nos moldes que desejamos, “rememorizando” assim aquilo que esteve implicado no cansaço, mas sem cansar”*.

Para além disso, existia pouca intervenção dos treinadores para que o desgaste emocional fosse baixo, evitando a fadiga.

O fut-vôlei era realizado durante os períodos de recuperação do jogo reduzido, o objetivo do tinha que ver com a promoção do aumento dos graus de liberdade os membros inferiores, de forma a acrescentar e a preparar os jogadores para todos os tipos de jogo, pois este exercício promovia que a bola fosse jogada no ar e com variedade de trajetórias distintas ao padrão de jogo da equipa, tendo em conta que a esta jogava preferencialmente pelo solo.

De forma geral, este treino pretendia promover o lúdico e o divertido que ajudam à recuperação psico-emocional e, por isso, física também.

Importa ainda referir que os jogadores que tinham menos minutos ou que não jogavam no jogo anterior, faziam um jogo extra, para fosse possível igualar as cargas entre todos.



Figura 27 - Treino de Recuperação

Neste treino, a meu ver poder-se-ia contemplar, não somente, a ideia de jogo da equipa, mas, também, a competição que se seguiu e a seguinte, abordando a dimensão estratégica do próximo jogo, de forma a ganhar tempo e a preparar os treinos seguintes, criando no primeiro dia da semana uma paisagem mental do que poderia eventualmente ser o jogo seguinte.

Na **quarta-feira**, já se trabalhava numa dimensão maior da forma de jogar da equipa, ou seja, ao nível de subprincípios ou da articulação entre subprincípios.

Neste dia do morfociclo existia uma grande incidência no individual, com situações que propiciam a extensibilidade máxima. Os exercícios eram caracterizados por uma elevada ocorrência de contrações excêntricas (ações como saltar, mudar de direção, acelerar e travar). Habitualmente estes exercícios eram realizados em formato de estafeta

com vários obstáculos e em formato de competição, visto que, era mais fácil controlar individualmente o que os atletas faziam neste tipo de situações analíticas, assim como, que eles fossem ao máximo das suas capacidades, para que fosse possível haver evolução de igual forma para cada um dos jogadores.

O objetivo destas contrações, era intervir sobre as variadas situações que o próprio jogo exige, de formar a otimizar a capacidade individual dos jogadores para dar respostas à exigência do jogo. Estes exercícios de elevada tensão individual, eram intercalados por situações jogadas com foco em partes da forma de jogar da equipa, habitualmente, estas situações eram realizadas em espaço reduzido, para aumentar a intensidade de exercitação, assim como o tempo de recuperação era longo e o tempo de exercitação reduzida (3' a 4').

Na **quinta-feira**, passados quatro dias após o jogo anterior, as exigências deste treino eram similares às da competição, pela dimensão em que se trabalha e, portanto, com grande desgaste emocional. Era o dia de treino em que os jogadores vivenciam maior complexidade. “*Lei dos 4 dias*”: o tempo que demora, do ponto de vista da recuperação coletiva (“parabiose coletiva” – sobrecompensação e glicogénio muscular), ou seja, de toda a equipa, a atingir o mesmo nível funcional após um jogo de exigência máxima (Miguel, C., 2021; Reis, 2020; Maciel, 2011).

Assim a exercitação dos macro referenciais da ideia de jogo, já eram possíveis de treinar visto a equipa já estar totalmente recuperada do jogo anterior e o mais afastado temporalmente possível do jogo que se segue, mantendo a possibilidade de recuperação total da equipa até ao dia do jogo seguinte.

Neste dia de treino, habitualmente a dimensão trabalhada era a coletiva, da forma de jogar da equipa. Os exercícios tinham maior continuidade (mais tempo de exercitação (7'-8'), menos tempo de recuperação), mais complexidade e o espaço a utilizar era maior (mais próximo do espaço formal do jogo).

Na **sexta-feira**, existia uma grande incidência no individual, com situações que propiciavam a velocidade máxima, normalmente eram realizados exercícios em formato de perseguição (1x0 + 1 (com um defensor a perseguir)), ou até mesmo de forma analítica em formato de estafeta de velocidade com distâncias entre os 25 e os 30 metros. Este dia era operacionalizado mais perto da competição, pois o substrato energético da dominância

deste tipo de contração muscular é a fosfocreatina, este substrato energético é caracterizado por uma duração curtíssima (cerca de 10 segundos) mas uma ressíntese muito rápida (ao contrário do sistema anaeróbio láctico – dominância da tensão da contração muscular (exercitado na quarta-feira) e do sistema oxidativo – dominância da duração da contração muscular (exercitado à quinta-feira), evitando assim, que se acumulasse fadiga e os jogadores chegassem frescos ao jogo.

Estas situações eram alternadas com formas mais jogadas, sendo o último treino antes da competição, era direcionado para a dimensão mais individual, grupal, setorial e intersectorial. Habitualmente, reduzia-se em partes mais pequenas as relações dos exercícios, com solicitações diferentes do dia anterior e menos exigentes, permitindo assim, também recuperar para a competição, de forma, a que existisse um menor desgaste emocional. Pretendia-se que os exercícios, nesta unidade de treino, tivessem pouco estorvo, pouca interferência contextual, duração reduzida (3'-4') e regime descontínuo (com várias paragens) assim, os espaços eram relativamente maiores do que os de quarta-feira, para que a oposição não fosse muito significativa, mas menores que os do dia anterior, para que não existisse grandes deslocamentos para não acumular fadiga muscular.

Neste último dia da semana, também se realizavam exercícios de finalização sem oposição e também se contemplavam os sistemas táticos (bolas paradas), tendo em conta o adversário e a estratégia para o jogo seguinte.

3.7. O exercício como veículo da construção do modelo de Jogo

O treinador, à semelhança dos jogadores, deve compreender a essência do jogo, e com a mesma criatividade dos jogadores criar contextos de exercitação que permitam potenciar a Aprendizagem dos jogadores (Maciel, 2011).

“Fundamentalmente temos que perceber que o exercício quando surge já tem que estar configurado de modo que os «comportamentos» que pretendemos em termos de princípio, de objetivo, se evidenciem, ou seja quando o estruturamos já criamos condições para que o que pretendemos surja com frequência. Isto é o mais importante, é a Especificidade do exercício e nós como treinadores, em função das nossas necessidades

é que vamos elaborar o exercício de acordo com determinado objetivo.” (Faria, In. Campos, 2007)

O exercício de treino é a forma que o treinador utiliza para transmitir à equipa os princípios específicos do modelo de jogo que quer implementar. A especificidade de cada exercício é definida pela forma como os princípios estão inseridos no mesmo, pelo contexto em que se pretende implementá-los e pelo grau de complexidade dos mesmos.

De forma geral, o exercício é o suporte onde o treinador transmite à equipa a melhor forma de resolver os problemas que o jogo traz.

Durante a época desportiva, o treinador e a restante equipa técnica, com o objetivo de desenvolver o modelo de jogo pretendido, construíram e operacionalizaram exercícios específicos que fossem propensos e adaptados à forma de jogar que se pretendia, tendo em conta as características dos jogadores e a sua evolução no tempo, sendo a competição o aferidor deste processo de treino.

No segundo dia do morfociclo (**quarta-feira**), como referido anteriormente, a incidência era mais ao nível dos subprincípios e das partes da ideia de jogo (dimensão intersectorial, setorial e individual).

Habitualmente o exercício “meios de transição” era operacionalizado neste dia, após a ativação analítica, sendo que o objetivo deste, para além da elevada densidade de contrações excêntricas, era desenvolver os momentos de jogo de transição defesa-ataque e ataque-defesa.

Este exercício era trabalhado com três equipas, onde uma delas defendia, com a intenção de recuperar a bola o mais rápido possível (Macro Princípio do modelo de jogo da equipa), após recuperação esta equipa poderia fazer golo em três balizas (2 tamanho 3 e 1 de tamanho 11), ou retirar a bola da pressão e passar para a equipa no meio-campo contrário, passando a equipa que perdia a bola a defender.

Para que existisse uma maior propensão, ou seja, que acontecesse mais vezes o que se pretendia. definiam-se regras, tais como:

- Retirar a bola da pressão após recuperar a bola para o lado contrário - 1 golo

O objetivo desta valorização era para que a equipa tivesse capacidade para retirar a bola da pressão adversária após recuperação da bola, identificado a vantagem numérica ou espacial;

- Passar para a equipa no meio-campo contrário – 1 golo

Com esta valorização o objetivo era que a equipa tivesse capacidade para manter a posse de bola, identificando os jogadores livres;

- Recuperar e finalizar (Balizas 3 – 2 golos / Baliza 11 – 3 golos):

Após recuperar a bola, a equipa pretendia ser pragmática e rápida na procura da baliza adversária, esta valorização propensiava que isso acontecesse mais vezes;

- Recuperar a bola após perda – 5 golos:

Após a perda da bola, pretendia-se que a equipa tivesse uma forte reação à perda da bola, pressionando rapidamente o portador da bola e fechando as possíveis linhas de passe, assim esta valorização potenciava esses de comportamento.

Na minha perspetiva, este exercício adequava-se à especificidade da ideia de jogar da equipa, no entanto o que senti ao longo da época, foi de que o facto de existirem tantas formas de pontuar, os jogadores perdiam por vezes o foco do objetivo, ou seja, preocupando-se apenas nas formas de pontuar e não em jogarem o jogo, tendo em conta os macro referenciais coletivos.



Figura 28 - Meios de Transição

O exercício da “pressão alta” era também padrão neste dia da semana, tinha como objetivo exercitar e colocar em prática a forma de pressionar da equipa, ou seja, o primeiro submomento de organização defensiva, visto que era nossa pretensão, recuperar a bola o mais perto da baliza adversário e o mais rápido possível.

Para que existisse uma maior probabilidade de acontecer o que a equipa técnica pretendia, a bola iniciava sempre em pontapé de baliza e o comprimento do exercício era reduzido para que tornasse possível recuperar mais vezes a bola, para além disso criavam-se regras e valorizações:

- Recuperar a bola no meio-campo ofensivo e finalizar em 5 segundos (baliza tamanho 3 – valia 2 golos / baliza tamanho 11 – valia 3 golos):
A equipa pretendia recuperar o mais à frente possível, mas também ser rápida na procura da baliza adversária, e esta valorização aumentava a probabilidade disso acontecer;
- Golo em organização ofensiva – 1 golo.

Este exercício, ainda que não fosse o foco da equipa técnica também possibilitava que se desenvolvesse a capacidade para jogar curto a partir do nosso guarda-redes, no entanto esse não era uma prioridade da equipa técnica quando a pressão adversária era alta.

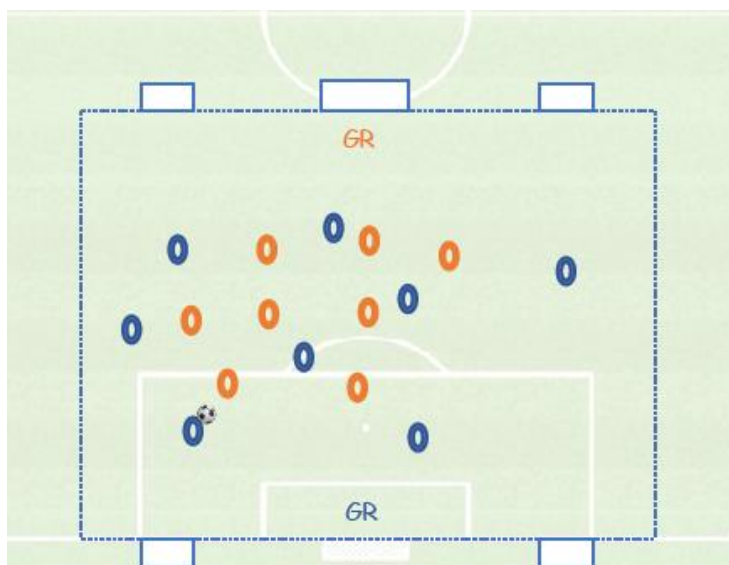


Figura 29 - Pressão Alta

O “jogo de apoios”, também era padrão neste dia, ainda que o momento de jogo a trabalhar pudesse ser diferente, o objetivo, normalmente era desenvolver a organização defensiva, mais propriamente a defesa de cruzamento adversário, para que existisse uma maior quantidade de cruzamentos o golo através de cruzamento dos apoios valia por três golos, com esta valorização a densidade de cruzamentos era naturalmente superior, assim a probabilidade de defender cruzamentos era maior.

Este exercício pela sua forma (espaço) e pela superioridade nos corredores laterais, propensiava também que a equipa melhorasse o seu jogo exterior.



Figura 30 - Jogo de Apoios

Na **quinta-feira**, os exercícios tinham por norma a máxima relação numérica, sendo o treino mais idêntico à competição, onde se exercitavam os macro referenciais da ideia de jogo numa dimensão coletiva. Este era o dia da semana em que os jogadores vivenciam maior complexidade, maior duração e os espaços eram de exercício eram parecidos ao do jogo, havendo assim um maior desgaste por parte dos atletas.

O exercício “Intersetorial” era realizado neste dia, para exercitar o 1.º submomento de organização ofensiva, assim como a ligação entre setores. O objetivo era de que a equipa tivesse a capacidade para identificar o espaço e criar a vantagem numérica, com a criação de superioridade, com movimentos de apoio e com a criação da vantagem de trás para a frente.

Assim para a propensão de isso acontecer ser mais elevada, eram criadas algumas regras:

- Cada equipa estava dividida em duas partes, uma em cada meio-campo (analisar figura abaixo);
- Para potenciar a criação de vantagem de trás para a frente, um lateral e um médio centro podiam avançar para o meio-campo ofensivo, criando assim uma superioridade numérica;
- Para existir a criação de vantagem no momento de contrução (1.º submomento ofensivo), um “ALA” poderia baixar em apoio para criar vantagem numérica.

Este exercício, a meu ver, potenciava imenso a identificação e a criação de vantagem numérica e espacial, no entanto, o que senti, por vezes, era de que a equipa por vezes se partia em partes (setores), isso foi também visível em alguns jogos, pois o que se pretende é que todos os jogadores pensem no mesmo ao mesmo tempo e se movimentem no campo juntos, em função da bola, dos colegas, dos adversários e do espaço.



Figura 31 - Intersetorial

O “jogo de ataque ao espaço”, era padrão neste dia, sendo um dos pressupostos da ideia de jogo que se pretendia para a equipa em organização ofensiva, que fosse muito vertical, com constantes movimentos de ataque ao espaço nas costas das linhas defensivas adversárias.

O próprio formato do exercício, bastante mais comprido do que largo, promovia que os jogadores vissem e jogassem mais vezes para a frente, acontecendo muitas vezes o que se pretendia (ruturas e passes em profundidade). Para reforçar que acontecesse mais vezes os comportamentos desejados dentro do exercício, a bola sempre que saísse do

terreno de jogo, iniciava fora da área do futebol de 11, na linha tracejada, como se pode verificar na figura abaixo, para além disso o golo com entrada no espaço valia por 2.

Habitualmente a minha tarefa dentro deste exercício era controlar os fora de jogo.



Figura 32 - "Ataque ao espaço"

Ainda neste dia, realizava-se um **jogo formal** como último exercício do treino, sem valorizações e com as regras iguais à competição. O que fui sentindo ao longo do tempo, foi de que os jogadores neste momento do treino, já se encontravam bastante cansados, cometendo imensos erros e jogando o “jogo deles” e não o jogo da equipa, ou seja, por vezes estavam a “treinar o erro”. Visto que, na minha opinião, só é possível que eles executem o que se pretende de forma correta, tendo em conta o seu cansaço físico e mental, ou seja, estando “frescos” e se o objetivo é que os atletas evoluam as suas capacidades e aprendam uma forma de jogar, eles não irão executar corretamente quando estão extremamente cansados. O cansaço fará com que eles executem mal os gestos técnicos e táticos, levando a que adquiram comportamentos incorretos e diferentes dos princípios da equipa.

Só depois de muito prática, é que os atletas deixam de pensar em todos os movimentos que necessitam de fazer e passam a ser automáticos. Mas para isso, é preciso repetir muitas vezes e de forma correta e para que isso aconteça é importante respeitar a recuperação dos atletas.

O treinador deve possuir a capacidade para dosear o tempo de exercitação/desempenho ou manipular o exercício (por exemplo, reduzindo o espaço, para haver menos deslocamentos ao longo do treino), respeitando a recuperação dos atletas, de forma que eles consigam executar novamente e com a máxima eficácia o que se pretende, repetindo os comportamentos pretendido para a ideia de jogo de forma correta.

Em suma na minha opinião, os exercícios ditos mais importantes devem ser realizados no início, quando os jogadores estão “frescos”, física e mentalmente, prontos para absorver a informação e executar mais vezes, corretamente, o que pretende para a forma de jogar da equipa.

Na **sexta-feira**, último dia de treinos da semana, os exercícios, tinham por norma, pouco contato e os espaços eram mais reduzidos em relação ao dia anterior, pois, o que se pretendia era evitar que os atletas fizessem grandes deslocamentos e acumulassem fadiga que não fosse possível recuperar até ao dia de jogo (Domingo), dois dias depois. Neste o dia, os exercícios tinham por norma pouca complexidade, sendo exercícios mais espontâneos, onde os jogadores não tinham que pensar muito, não se desgastando mentalmente.

O exercício “Matraquilhos” era realizado neste dia, para articular o jogo posicional da equipa, estando dividido em vários setores, ao nível defensivo, o objetivo seria que o jogador mais perto do portador da bola saísse a pressionar no setor à sua frente, respeitado o princípio específico da contenção, sendo que os seus colegas de setor ficavam a realizar coberturas defensivas e a equilibrar a equipa. Ao nível ofensivo, o objetivo deste exercício era que o primeiro olhar dos jogadores fosse para frente (macro princípio da equipa) e que ultrapassassem as várias linhas defensivas adversárias até à sua baliza, para isso os jogadores, dentro do seu próprio setor, deviam estar em constante mobilidade para criar espaços, de forma a serem solução ao portador da bola ou atrair adversários para libertar os seus colegas de setor.

Este exercício permitia aos jogadores estarem organizados posicionalmente e evitava grandes deslocamentos que pudessem causar fadiga muscular. No entanto, por

vezes, os jogadores dos setores mais afastados, do setor onde estava a bola, tinham tendência a perder a concentração, por exemplo, quando a bola estava nos avançados, os defesas dessa equipa, habitualmente não se relacionavam com equipa. Como referido anteriormente, pretendia-se que todos os jogadores funcionassem como um coletivo, que andassem juntos no campo em função do contexto e em todos os momentos do jogo, algo que por vezes não acontecia durante as competições.

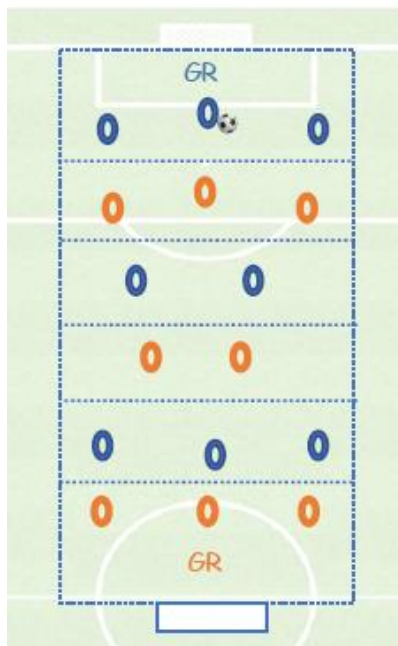


Figura 33 - Matraquilhos

Como referido anteriormente, a **sexta-feira**, era o dia escolhido para abordar as bolas paradas (esquemas táticos), assim realizávamos um exercício que consistia num jogo, que iniciava sempre com uma bola parada, com uma sequência de dois cantos, dois livres e um penalty, por equipa.

O objetivo seria criar competição e manter o foco de atenção e a motivação dos jogadores, visto que normalmente quando se realiza exercícios de bola parada descontextualizados do jogo, os jogadores tendem a desmotivar e a desconcentrar, principalmente os que estão a simular o adversário seguinte. Assim, este exercício era

jogado até a bola sair do terreno de jogo, iniciando sempre com uma bola parada, na sequência referida.

Importa aqui salientar, que as bolas paradas ofensivas, foram um momento importante durante as competições, pois, uma percentagem significativa dos nossos golos durante a época foram desta forma.

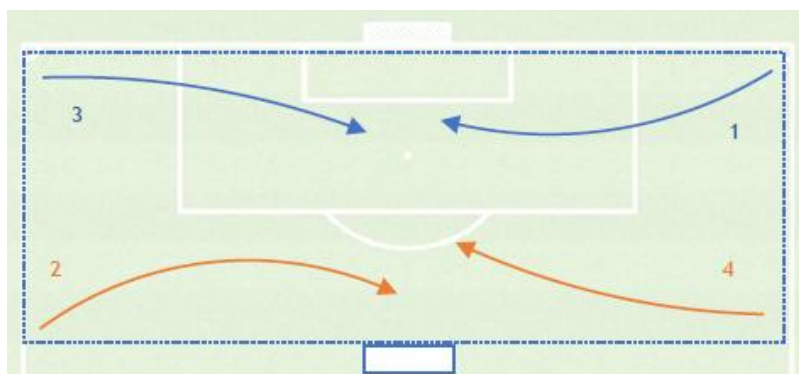


Figura 34 - Jogo com Bolas Paradas

Neste dia, habitualmente também eram realizados dois exercícios de finalização, o “Bobby” e a finalização em superioridade numérica “5x3”. O “Bobby” era realizado em formato competitivo, com duas equipas, este exercício promovia a espontaneidade na finalização, os jogadores nos corredores laterais realizavam cruzamento para os seus colegas de equipa, sendo que estes teriam que finalizar com um toque apenas, estimulando várias formas de remate, que poderiam ser necessárias em jogo, visto que a equipa pretendia os laterais e os extremos/alas bem largos, para que estivessem muitas vezes, em situações para cruzar sempre houvesse condições para finalizar.

O exercício de “5x3” para além de estimular a finalização e trabalhar o nosso 4º submomento ofensivo, permitia que pudessemos articular as posições e as zonas que pretendíamos que os nossos jogadores, em situações de cruzamento ocupassem, como foi referido anteriormente:

- 1º poste: avançado ou médio ofensivo, o que estivesse do lado da bola;
- Penálti: avançado ou médio ofensivo, o que estivesse do lado contrário à bola;
- 2º poste: extremo do lado contrário;
- Entrada da área: interior lado contrário.

Para além disso, este exercício permitia exercitar a defesa de cruzamento, com um foco mais individual por parte dos treinadores, eu inclusive, para corrigir os posicionamentos e a colocação dos apoios por parte dos defesas.



Figura 35 - Finalização "Bobby"

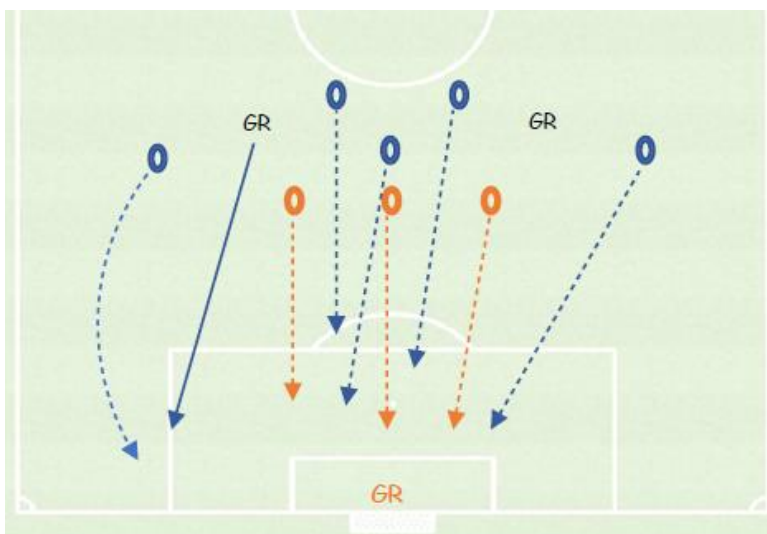


Figura 36 - Finalização 5x3

De forma geral, os exercícios de treino tinham transferência para o jogo, as ideias estavam assentes nos macro referenciais, no entanto, sentimos algumas dificuldades em nos adaptar a alguns jogos, pois todas as equipas eram diferentes e apresentavam ideias de jogo diversificadas.

A variabilidade, que inevitavelmente emerge do jogo de futebol, por ser um contexto imprevisível, pode ser antecipada em treino, na escolha dos exercícios de forma

aberta, para que a equipa esteja, por exemplo, preparada para defender em bloco alto pressionante, bloco intermédio ou bloco baixo se as circunstâncias do jogo o solicitarem. Assim como, se as equipas adversárias apresentarem um bloco baixo e não existir espaço entre a linha defensiva e guarda-redes, mesmo sendo principal pretensão colocar a bola nessa zona, a nossa equipa deve ser capaz de arranjar soluções para desbloquear e criar outro tipo de espaços para atacar. Assim é fundamental que exista variabilidade dentro do processo de treino, mas sempre assente numa matriz de jogo que identifique a equipa.

CAPÍTULO IV

Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

Terminada a época e fazendo um balanço ao meu percurso como estagiário na equipa de sub-16 do Futebol Clube do Porto, posso dizer que foi um caminho longo e adverso, no entanto foi uma experiência bastante enriquecedora, em todos os aspetos.

A minha escolha por este clube, deveu-se ao facto de já fazer parte da estrutura do clube, como coordenador técnico na Dragon Force Porto, facilitando na minha integração e na logística profissional, permitindo assim conciliar todas as minhas funções. Para além disto, o motivo desta escolha, prendeu-se com o meu crescimento pessoal e profissional, dentro do clube e como treinador, pois o contexto Futebol Clube do Porto, é um contexto próximo da realidade do alto rendimento no mundo do futebol, algo que pretendo alcançar no futuro.

Inicialmente tinha a noção que iria ser um processo difícil, pois sendo trabalhador-estudante, a minha capacidade de organização teria que ser quase perfeita de modo que fosse produtivo em todas as áreas, pois para além das funções de coordenador técnico, acumulava funções de treinador principal em dois escalões (sub-9 e sub-12) e também a função de professor de educação física. Aqui realço a capacidade de resiliência que tive ao longo deste percurso, sendo a falta de tempo um handicap, senti a necessidade de deixar para segundo plano a vertente mais pessoal e social da minha vida, para que conseguisse dar resposta positiva nas várias áreas profissionais e académica inclusive.

Ao nível pessoal, tendo em conta as minhas expetativas e objetivos iniciais, era expetável que fosse bem recebido e integrado dentro do grupo de trabalho, sendo mais um elemento para ajudar em todo o processo, algo que levou algum tempo a concretizar. Na minha opinião a relação entre os treinadores e os restantes elementos da equipa técnica, devem ser de respeito mútuo e de partilha de ideias em prol do melhor para a equipa e para o clube.

Após terminar a época, fico com a certeza de que me tornei uma pessoa mais bem formada e preparada, para integrar qualquer contexto, que a vida me proporcione, fruto desta experiência, num contexto de grande exigência e rigor como é apanágio neste clube.

Ao nível profissional as minhas expectativas iniciais, passavam por ter um papel ativo dentro da equipa técnica, onde tinha intenções de ajudar no planeamento das unidades de treino, sendo algo que me apaixonava, isso não foi possível numa fase inicial, no entanto ao longo do tempo fui conquistando o meu espaço e tive a oportunidade de transmitir algumas sugestões, algo que me fez crescer, pois foi a primeira experiência numa equipa que disputava o campeonato nacional. Perspetivava também poder ter alguma liberdade durante o decorrer do treino, nomeadamente corrigir e dar feedback aos atletas quando assim fosse necessário e de acordo com a ideia de jogo do treinador. Numa fase inicial foi-me pedido que ficasse apenas a observar para me identificar com a ideia e posteriormente quando estivesse identificado e o treinador principal assim o entendesse, poderia então intervir, isto fez-me entender mais rapidamente toda a logística de treino da equipa, visto que estando a observar, permitia estar atento a todos os pormenores, melhorando na minha capacidade de resolução de problemas e no controlo operacional do treino.

As minhas tarefas inicialmente, passavam por auxiliar na operacionalização (montar os exercícios e anotar as pontuações dos mesmos), realizei estas tarefas com o máximo de rigor, para que as transições entre exercícios fossem rápidas e nunca faltasse material nos exercícios, facilitando toda a dinâmica técnica e fundamental. Posteriormente, após ter a confiança do staff técnico fui sendo mais ativo no processo.

Para além disto tencionava poder avaliar e analisar a equipa adversária no decorrer dos jogos, transmitindo a minha visão ao treinador principal acerca das dificuldades que estes nos estavam a causar, de forma a melhorar e a resolver os problemas causados. Rapidamente entendi que o treinador principal estava muito concentrado no decorrer dos jogos, vivendo estes de forma intensa, assim a solução que encontrei foi transmitir estas informações aos treinadores-adjuntos para estes fazerem a ponte com o treinador principal. Ao longo da época foi-me pedido que realizasse uma análise quantitativa durante os jogos, no programa “Coach ID”, esta função foi uma novidade na minha experiência como treinador e revelou-se de grande exigência, pois tinha que anotar comportamentos individuais em segundos, no entanto, encarei esta tarefa com entusiasmo, porque se tornou em mais uma ferramenta para ajudar no crescimento da equipa, pois as informações retiradas da análise foram importantes para auxiliar a equipa técnica e os jogadores, nos processos de sucesso e insucesso fazendo um transfere com a análise qualitativa realizada pelo analista da equipa.

Como treinador, ao longo deste processo de aprendizagem profissional, senti que as minhas competências melhoraram significativamente, onde destacaria a capacidade para entender o jogo, identificando as debilidades dos adversários e as possíveis soluções para explorar as mesmas. Melhorei também a capacidade para operacionalizar uma unidade de treino e uma ideia de jogo, assim como a minha capacidade de liderança para lidar com jogadores do alto rendimento.

No fim deste processo, reforcei a meu entendimento sobre o processo de evolução de uma equipa, percebendo que para a construção de uma forma de jogar, é fundamental que o treinador para além de ter uma ideia de jogo bem definida, precisa de respeitar o contexto, ou seja, respeitar as características do clube e de todos os jogadores, aproveitando as suas potencialidades na construção do modelo de jogo, para que estas estejam em sintonia com a forma de jogar pretendida. Algo que por vezes não senti ao longo desta época desportiva, visto que o treinador principal, não teve abertura para respeitar as individualidades dos atletas, pois pretendia que a equipa jogasse à sua maneira e não enquadrar/potenciou as características de cada um ao serviço do coletivo. Para além das capacidades técnicas, percebi que é essencial que o treinador, seja um forte gestor de grupos, com uma grande capacidade de liderança, onde a transparência, a honestidade e a relação interpessoal, são fulcrais para que a evolução da equipa seja sustentada e todos se sintam parte integrante do grupo de trabalho.

Analisando a prestação da equipa e tendo em conta os objetivos propostos, estes foram alcançados com sucesso, tendo em conta que os jogadores eram sub-16, conquistando a qualificação para a segunda fase do campeonato nacional sub-17 e por conseguinte assegurando a manutenção. Para além disso e sendo este clube, um clube que aposta na sua formação e na potenciação dos seus atletas, conseguimos colocar quatro jogadores na seleção nacional portuguesa de sub-16. Além do campeonato, a equipa consagrou-se campeã no torneio marítimo centenário 8, no escalão de sub-17.

Em suma, posso dizer que foi uma etapa de grandes aprendizagens e de grande exigência, pela capacidade que tive para me organizar e transcender, devido a todas as áreas que tive de conciliar. No entanto, acredito que é na adversidade e fora da zona de conforto que o ser humano cresce e evolui, como foi o caso. Tenho plena noção que ultrapassada mais uma etapa da minha vida pessoal e profissional, estou mais preparado

para os desafios que seguem, encarando o futuro com grande ambição e resiliência, algo que me identifica como pessoa.

CAPÍTULO V

Considerações finais

5. Considerações finais

A conclusão deste estágio profissionalizante, traça o fim de mais uma etapa acadêmica, colocando-me mais perto dos meus objetivos profissionais.

De forma geral, a minha experiência como treinador estagiário na equipa de sub-16 do Futebol Clube do Porto, foi bastante enriquecedora, acrescentando-me valores enquanto pessoa e treinador. As conclusões que retiro são de que os valores como a humildade e o respeito interpessoal devem estar acima de tudo, valores estes que são a base para qualquer atividade profissional.

A humildade e o rigor, com que encarei este estágio, permitiu o meu desenvolvimento profissional, tendo a certeza de que o conhecimento adquirido nunca é suficiente e nunca tem fim. Assim, irei continuar com sede de conhecimento, tentando ser melhor dia após dia, não só ao nível profissional, mas também como pessoa, sabendo que pelo longo caminho que é a vida, irei cometer muitos erros, com a certeza de que através de uma mentalidade aberta e reflexiva, irei aprender e crescer com eles.

Relativamente às minhas perspetivas futuras, na próxima época pretendo continuar a desempenhar as funções de treinador, seja como treinador-adjunto ou treinador principal, dentro da estrutura Futebol Clube do Porto, pretendo continuar a servir o clube com o maior profissionalismo, humildade e rigor, valores estes, que me acompanham sempre na minha atividade profissional.

No final deste processo, sinto que me tornei num treinador mais preparado, principalmente ao nível de adaptação aos diversos contextos, algo que considero fundamental para ter sucesso.

Concluo este documento, agradecendo a todos que estiverem presentes nesta longa caminhada.

Referências bibliográficas:

- Araújo, J. M. (1994). *Ser treinador*. Lisboa: Editorial Caminho
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do jogo: O futebol visto por investigadores e treinadores*. Estoril: Prime Books.
- Barbosa, A. (2014). *Futebol: Como criar e treinar o modelo de jogo*. Viana do Castelo: Escola Superior de Desporto e Lazer.
- Birkinshaw, J. & Crainer S. (2005). *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson*. Lisboa: Ed. Monito – Projetos e Edições, Lda.
- Campos, C. (2007). *A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na.. Justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica»*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Campos, C. (2008). *A justificação da periodização tática como uma fenomenotécnica: a singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital*. Vigo: MCSports.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas, S. A.
- Chelladurai, P. (2001). *Managing Organizations for Sport and Physical Activity: A Systems Perspective*: Holcomb Hathaway Publishers.
- Colaço, P. (2021). *Disciplina de "Teoria e Metodologia do Treino"*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Conaty, B. & Charan, R. (2012). *Mestres do Talento*. Coimbra: Actual Editora
- Curado, J. (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Editorial Caminho
- Cubeiro, J. & Gallardo, L. (2012). *Código Mourinho*. Lisboa: Grupo Planeta.
- Frade, V. (1985). *Alta Competição - Que exigências do tipo metodológico?* Comunicação apresentada ao curso de Actualização - Futebol; ISEF-UP. Porto.
- Frade, V. (2003). Entrevista. In “*A Periodização Tática segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir sobre o futebol.*” Porto: Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25). Porto: Centro de

- Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1996). *Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível de jogo no Futebol. Estratégica e Tática nos jogos desportivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Tese de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2003). *Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego*. (pp. 14-17). Training fútbol: Revista técnica profissional
- Garganta, J. (2008). *Modelação tática em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos de Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Guilherme, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Vila Real: Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto
- Kormelink, H. & Seeverens, T. (1997a). *Team Building*. De Voetbal Trainer, BC Leeuwarden, The Netherlands
- Le Moigne, J. (1990). *La Modélisation des systemes complexes*. Paris: Dunod
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol
- Maciel, J. (2008). *A (In)(Corpo)r(Ação) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL. Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo, logo, ganha-se!* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar: o bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado.

- Mesquita, I. (1997). *A Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Miguel, C. (2021). *Inter de Conte e City de Guardiola. Uma reflexão-convite ao entendimento da Cultura Tática*. Consult. 8 julho 2021, disponível em <https://pt.carlosmiguelcoach.pt/post/inter-de-conte-e-city-de-guardiola-uma-reflexão-convite-ao-entendimento-da-cultura-tática-1>
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?*. Lisboa: Gradiva.
- Pereira, L., Pinho, J. (2011). *ANDRÉ VILLAS-BOAS: Special too*. Estoril: PrimeBooks.
- Pinheiro, V., Belchior D., M. S. Paulo., & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência*. Estoril: Prime Books.
- Reis, J. C. (2020). *A SUSTENTABILIDADE DO MORFOCICLO PADRÃO: A “Célula Mãe” da Periodização Tática*. Vigo: MCSports
- Rosado, A. & Mesquita, A (2008). A formação para ser treinador. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. MCSports.
- Sousa, G. (2018). *Decidir como um treinador: a ciência e a prática no futebol e na vida: agimos porque pensamos ou pensamos porque agimos?: Federação Portuguesa de Futebol*.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs Periodización táctica*. MB Football
- Tavares, F. (1996). *Bases Teóricas da Componente Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Urbea, J.; García de Oro, G. (2012). *ÊXITO – As 11 chaves da motivação, do sucesso e da liderança vista a partir dos melhores treinadores do Mundo*. Estoril: PrimeBooks.
- Vasco, P. (2012). *MOURINHO*. Estoril: PrimeBooks.
- Ventura, N. (2013). *OBSERVAR PARA GANHAR: O Scouting como ferramenta do treinador*. Estoril: PrimeBooks.

Anexos

Unidade de treino n.º 43 (Terça-feira)



SUB 16

Treino n.º 43

Semana 11

Terça-feira 21/09/2021 11h00m

Recuperação ativa

Jogadores:
16 + 3 GR
ausentes: JP, Issa (lesão);
Paiva (vacina).

Constituição Park

1. Ativação Corrida	12'
2. Meias	6'
3. Circuito de recuperação	4x3" (2 voltas 30')
4. Jogo GR+3x3+GR+JK	2x5" com 2'

2. Meios



3. Circuito de recuperação

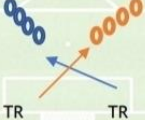


3.1) Jogo reduzido GR+4x4+GR

3.2) Sustentação

3.4) Trabalho propriocepção, mobilidade e coordenação

3.3) Finalização





4. Jogo GR+3x3+GR+JK

Menos utilizados *

Unidade de treino n.º 110 (Quarta-feira)



Treino n.º 110

Quarta-feira 19/01/2022 11h00m

Jogadores:

15 + 3 GR

- ausentes: JP (condicionado);
Venas (covid); Vasco?; Paiva?

Constituição Park

Semana 28

Tensão

1. Ativação	12'
2. Passe com finalização	3x2' com 1'
3. Meio transição	3x2' com 2'
4. Jogo apoios	3x3' com 1'
5. Defesa de cruzamento 4x1	
6. Pressão alta	3x3' com 1'
Específico DL: Issa; Paolo Pontas: Sousa; Galeiras; Guga	



3. Meios transição

* reação à perda 5



- Tirar da pressão 1 ponto;
- Ligar jogo 1 ponto;
- Ganhar bola e finalizar baliza pequena, 2 pontos;
- Ganhar bola e finalizar baliza grande, 3 pontos.



4. Jogo apoios

*Golo cruzamento vale 3



5. Ataque à área | Defesa de cruzamento

6. Pressão alta

- No ganho de bola após pressão alta, finalizar em 5': baliza grande vale 3;
- No ganho de bola após pressão alta, finalizar em 3': baliza pequena vale 2;
- Em org. ofensiva atacam a baliza grande e vale 1

Equipa de fora
trabalho de core

Golo meia
distância 5

Unidade de treino n.º 15 (Quinta-feira)



Treino nº 15

Quinta-feira 05/08/2021 11h00m

Jogadores:
17 + 3 GR
ausentes: JP; Issa.

Constituição Park

Semana 4

Duração

1. Ativação	8'
2. Meios	6'
3. Inter-setorial	2x7' com 1'
4. Pressão alta	2x7' com 1'
5. Construção 1ª fase	7'
6. Jogo GR+9x9+GR	2x7' com 1'

2. Meios



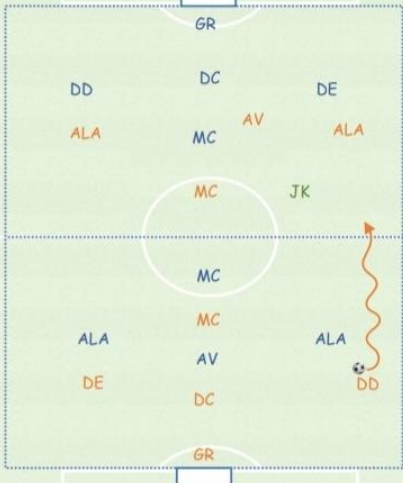
3. Inter-Setorial

4. Pressão alta

5. Construção 1ª fase

1. Momento 6x4

2. Momento 6x5: baixa o MC



Construção também pode baixar o ALA

6. Jogo GR+9x9+GR

Unidade de treino n.º 155 (Sexta-feira)



Treino n.º 155

Sexta-feira 08/04/2022 11h00m

Jogadores:
16 + 3 GR

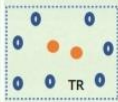
Constituição Park

Semana 39

Velocidade

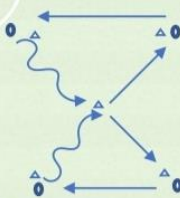
1. Ativação	12'
2. Meios	6'
3. Passe velocidade	2x2'
4. Matraquilhos	2x3' com 1'
5. Finalização cruzamento velocidade	
6. Cantos	2x4' com 1'
7. Jogo	2x4' com 1'

2. Meios



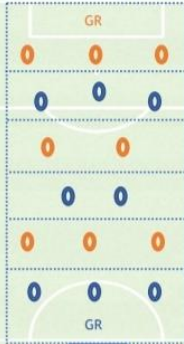
1 toque

3. Passe velocidade



6. Cantos

4. Matraquilhos



5. Finalização



7. Jogo

