Modelo de Formação Identidade Bougadense – Experiências de uma época desportiva

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-15 do Atlético Clube Bougadense na época 2021/2022

Hugo Filipe Neto Fernandes

Porto, 2021

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Modelo de Formação Identidade Bougadense – Experiências de uma época desportiva

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-15 do Atlético Clube Bougadense na época 2021/2022

Relatório de Estágio Profissionalizante com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao Grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº79/2014 de 14 de maio.

Tutor: Mestre Luís Filipe Teixeira

Orientador: Professor Doutor João Ribeiro

Hugo Filipe Neto Fernandes

Porto, 2021

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Fernandes, H. (2022). *Modelo de Formação Identidade Bougadense - Experiências de uma época desportiva. Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-15 do Atlético Clube Bougadense na época 2021/2022*. Porto: H. Fernandes. Relatório de estágio profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO DE JOVENS, MODELO DE FORMAÇÃO, PROCESSO DE TREINO, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE.

AGRADECIMENTOS

Nas conclusões de etapas, devemos relembrarmo-nos que o percurso que fizemos, se deveu a muitas outras pessoas e instituições que nos permitiram crescer, aprender ou que estiveram lá para nos suportar, preocupados com o presente, enquanto nos preparamos para o futuro. De maneira que, agradeço:

Em primeiro lugar agradecer ao Atlético Clube Bougadense, nas pessoas do(s):

- seu presidente, André Fernandes, por me receber no seu clube;
- seu coordenador, Miguel Pereira, por me acolher e me orientar numa visão muito própria daquilo que quer para o clube e fazê-lo crescer;
- diretores e treinadores com quem tive a oportunidade de privar e aprender, principalmente, os que trabalharam diretamente comigo. São um exemplo de trabalho, exigência e pessoas de valores certos.
- jogadores, porque foram e são um grupo incansável, impressionante, sedento de conhecimento e a imagem daquilo que já deve ser um cidadão inserido numa sociedade evoluída e um jogador à imagem daquilo que o clube pretende. Um grupo diferente para melhor.

Em segundo lugar, ao meu orientador, João Ribeiro pela atenta presença em todo o processo, sábios concelhos e produtivas reuniões. Estendo este agradecimento a todos os professores que durante o mestrado tive o gosto de privar, pois são fontes de conhecimento inesgotáveis.

Ao meu tutor, Luís Teixeira pela constante ajuda dentro e fora do campo, na realização do relatório e por me permitir aprender consigo.

Por fim, aos meus pais e amigos pela incansável ajuda em todos os planos da minha vida. O sentido de responsabilidade que me incutiram e o modo como essa responsabilidade pode ser vivida de sorriso na cara e olhar positivo para a vida. Não há grupo melhor de pessoas que este que me rodeia. E agradeço-lhes por saber que não ficamos por aqui.

ÍNDICE GERAL

Ficha de Catalogação III
Agradecimentos IV
Índice Geral I
Índice de Figuras III
Índice de Quadros IV
Índice de Anexos V
Resumo VI
Abstract VII
Lista de Abreviaturas VIII
1. Introdução 1
1.1. Estrutura do relatório de estágio 3
2. Enquadramento biográfico 5
3. Enquadramento da prática profissional 7
3.1. Estado da Arte 7
3.1.1. O jogo de futebol 7
3.1.2. Análise de jogo 11
3.1.3. Treino de jovens 12
3.1.4. Maturação biológica 13
3.1.5. Modelos de desenvolvimento dos jogadores 14
3.1.6. Processo de formação vs. formatação 17
3.1.7. Processo de treino 19
3.1.8. O treino das competências psicológicas 20
3.1.9. O erro inserido no processo de treino 21
3.1.10. O papel do treinador 22
3.1.11. Comunicação e feedback 23
3.2. Atlético Clube Bougadense 24
3.2.1. Enquadramento legal e institucional 24
3.2.2. Caracterização da instituição 25
3.2.3. Recursos materiais 26
3.2.4. Recursos humanos 26
3.3. Contexto de natureza funcional 27
3.3.1. Caracterização da equipa técnica 30
4. Realização da prática profissional 32
4.1. Realidade competitiva 32

4.2. Caraterização da equipa 33
4.2.1. Guarda-Redes 35
4.2.2. Defesas 36
4.2.3. Médios 37
4.2.4. Avançados 38
4.2.5. Objetivos do clube 38
4.2.6. Reflexão sobre os objetivos do clube 40
4.3. Identidade Bougadense 41
4.3.1. Modelo de treino da Identidade Bougadense 42
4.3.2. Reflexão sobre o modelo de treino da Identidade Bougadense 44
4.3.3. Modelo de jogo da Identidade Bougadense 45
4.3.4. Organizaçâo ofensiva 47
4.3.5. Saídas de bola 48
4.3.6. Construção 50
4.3.7. Decisão 52
4.3.8. Finalização 53
4.3.9. Começo ou recomeço de jogo com posse da bola 53
4.3.10. Transição defensiva 54
4.3.11. Organizaçâo defensiva 54
4.3.12. Transição ofensiva 56
4.3.13. Reflexão sobre o Modelo de Jogo Identidade Bougadense 59
4.3.14. Modelo de Jogador da Identidade Bougadense 61
4.4. Planificação 64
4.4.1. Microciclo gradual 66
4.4.2. Microciclo de choque 68
4.4.3. Microciclo de aproximação 70
4.4.4. Microciclo de competição 72
4.4.5. Treino de competências psicológicas 73
4.4.6. Período competitivo 76
4.4.7. Reflexão crítica sobre a planificação da época 79
5. Desenvolvimento pessoal e profissional 84
6. Considerações finais 90
7. Referências bibliográficas 92
8. Anexos 96

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Organograma Atlético Clube Bougadense 27
Figura 2- Tabela classificativa da série 8 - 2ª divisão Associação Futebol do Porto 33
Figura 3 - Dispositivo tático do Modelo de Formação 46
Figura 4 - Zonas na organização ofensiva 47
Figura 5 - Saída pelos alas 48
Figura 6 - Saída pelos centrais 49
Figura 7 - Saída pelos médios 50
Figura 8 - Construção pelo corredor central 51
Figura 9 - Construção pelo corredor lateral 51
Figura 10 - Decisão pelo corredor lateral 52
Figura 11 - Decisão pelo corredor central 52
Figura 12 - Zonas de finalização em cruzamento 53
Figura 13 - Pontapé de saída ou recomeço de jogo 53
Figura 14 - Ajustes defensivos a um 1x4x3x3 55
Figura 15 – Esquemas Táticos Defensivos - Livres 57
Figura 16 - Esquemas Táticos defensivos - Cantos 58
Figura 17 - Esquemas Táticos ofensivos: Livres Laterais 58
Figura 18 - Esquemas Táticos ofensivos: Cantos 58
Figura 19 - Excerto da planificação de época 65
Figura 20 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino num microciclo gradual 66
Figura 21 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino num microciclo de choque 68
Figura 22 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino num microciclo de aproximação 70
Figura 23 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino num microciclo de competição 72
Figura 24 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino de competências psicológicas 73
Figura 25- Exemplo de um relatório de observação do jogo Portugal x Turquia 76
Figura 26 - Recolha de dados do jogo Atlético Clube Bougadense vs. Clube Desportivo Sobrado 78
Figura 27 - Recolha de dados do jogo Atlético Clube Bougadense vs. Clube Desportivo das Aves 1930 79

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Caraterização dos princípios específicos do jogo de futebol 7
Quadro 2 - Descrição da equipa técnica dos sub15 30
Quadro 3 - Caracterização dos Guarda-redes da equipa 35
Quadro 4 - Caracterização dos Defesas da equipa 36
Quadro 5 - Caracterização dos Médios da equipa 37
Quadro 6 - Caracterização dos Avançados da equipa 38

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Recolha de dados da jornada 7 completa 96
Anexo 2 - Recolha de dados da jornada 10 completa 97

RESUMO

O relatório exposto descreve as atividades desenvolvidas no estágio profissionalizante, no papel de Treinador-estagiário, integrado no Mestrado de Treino Desportivo, na vertente de Treino de Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, realizado na equipa de sub15 do Atlético Clube Bougadense, que esteve inserida no campeonato da 2ª divisão de sub15, da Associação de Futebol do Porto. Ao longo deste documento, temas como o treino, o jogo e o erro inserido no treino serão abordados, no sentido de perceber a perspetiva que a experiência deu. Também o papel do treinador e a comunicação serão temas abordados ao longo destas páginas. Posteriormente, serão analisados alguns planos de treino, dos diferentes microciclos que houve ao longo do ano, seguido sempre de uma devida reflexão sobre os mesmos. À medida que o relatório caminhar para o final, a minha perspetiva pessoal será mais recorrente, seja na reflexão sobre a época que fiz, que tratará temas como as dificuldades sentidas, tanto no clube como no treino, para este estar adequado com o Modelo de Formação ou na relação Treinador/Jogador e as suas nuances, seja nas conclusões que retirou deste ano. Por fim, retirei deste ano de estágio um enriquecimento do meu portfólio ao nível das experiências práticas e de resolução de problemas, incrementei a minha capacidade de gestão de recursos humanos e materiais e evolui em capacidades que estão inerentes ao papel do treinador, como a liderança, comunicação ou potenciação do jogador através do treino.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO DE JOVENS, MODELO DE FORMAÇÃO, PROCESSO DE TREINO, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

ABSTRACT

The following report describes the activities developed on last year's professional internship, as an intern coach, integrated in the Sports Training Masters, in the area of Youth Training, of the Faculty of Sport of the University of Porto, carried out in the under 15 team of Atlético Clube Bougadense, which was part of the 2nd division under 15 championship, of the Porto's Football Association. Throughout this document, topics such as training, the game and the error inserted in the training will be addressed, in order to understand the perspective that the experience gave. The role of the coach and communication will also be topics covered throughout these pages. Subsequently, some training plans will be analysed, from the different microcycles that took place throughout the year, always followed by a due reflection on them. As the report draws to a close, my personal perspective will be more recurrent, whether in the reflection on the season that it does, which will address issues such as the difficulties felt, both in the club and in the training, for it to be adequate with the Formation Model or in the Coach/Player relationship and its nuances, whether in the conclusions you drew this year. Finally, I took from this internship year an enrichment of my portfolio in terms of practical experiences and problem solving, I've also increased my ability to manage human and material resources and evolved in skills that are inherent to the coach's role, such as leadership, communication or player empowerment through training.

Keywords: FOOTBALL, YOUTH TRAINING, TRAINING MODEL, TRAINING PROCESS, PROFESSIONAL INTERNSHIP

LISTA DE ABREVIATURAS

AFP - Associação de Futebol do Porto

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

SMART - Specific (Específico), Measurable (Mensurável), Achievable (Alcançável), Realistic (Realista) e Time based (Temporal)

ACB – Atlético Clube Bougadense

PVA – Pico Velocidade-Altura

GR – Guarda Redes

DEF – Defesa

DC – Defesa central

MED – Médio

MO – Médio Ofensivo

AVA – Avançado

MID - Modelo de Instrução Direta

MED - Modelo de Educação Desportiva

TGfU - Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão

1. INTRODUÇÃO

O relatório surge no âmbito do estágio realizado no escalão de Sub15 do Atlético Clube Bougadense (ACB), e corresponde ao 2º ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A dimensão pedagógica que um estágio e a sua realização tem, tornou esta opção a escolha que à partida mais me poderia enriquecer. Desde a possibilidade de aplicar conhecimentos teóricos na prática, até à resolução de problemas, o estágio perfilou-se como um meio para obter o maior número de experiências e, ao mesmo tempo, a maior bagagem para o futuro. Sendo um aspirante a profissional da área, esta conexão entre teoria e prática, que vem de cinco anos de estudos, culminados num ano de prática, tornou esta opção, pessoalmente, fundamental.

Segundo Neto (2014), o futebol é um jogo de oposição, dinâmico e de invasão, onde existe a possibilidade do contacto físico, que é permitido até certo ponto e que não existem áreas restritas a nenhum jogador, como acontece noutros desportos coletivos como o Voleibol ou em desportos individuais como o ténis. Para além disso, o mesmo autor refere que, por ser praticada com a extremidade do corpo mais afastada do cérebro, os pés, esta modalidade se torna mais atrativa, dinâmica e as ações individuais no coletivo esperadas com elevada expectativa. Por sua vez, para Casanova e Pacheco (2017), o futebol é um jogo desportivo coletivo de cooperação e, simultaneamente, oposição. Um jogo de invasão com ações, reações e interações de caráter aleatório e imprevisível regulado por uma série de fatores e regras, sendo o objetivo colocar a bola na baliza adversária o maior número de vezes.

Tal como o futebol, também o estágio traz inerente a si a possibilidade de delinear objetivos. Assim, objetivo através desta experiência: enriquecer o meu portfólio de experiências práticas e de resolução de problemas; transferir a partir da parte teórica conhecimentos aplicáveis à prática, verificando a veracidade e aplicabilidade dos mesmos; validar, através da observação, análise e posterior discussão, com os restantes membros da equipa técnica e departamento de formação, em reuniões mensais, a minha compreensão técnico-tática dos treinos

e jogos; incrementar a minha capacidade de gestão de recursos humanos e materiais; evoluir em capacidades que estão inerentes ao papel do treinador, como a liderança, comunicação ou potenciação do jogador através do treino. Ao nível académico, objetivo terminar o 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Crianças e Jovens.

O percurso esperado no decorrer deste estágio é algo acidentado e com várias mudanças profissionais. Isto, poderá dever-se ao facto de este estágio ser uma primeira experiência a trabalhar tendo em conta um modelo de formação e uma linha orientadora aplicável a todas as equipas de formação de futebol 11.

A palavra “acidentado”, utilizada no parágrafo anterior, refere-se ao facto de prever dificuldades, pelo menos numa fase inicial, em respeitar o que está determinado no Modelo de Formação do clube, já que este deriva um pouco de experiências anteriores, sendo necessária, até para o Treinador Estagiário, uma fase de adaptação a esse Modelo. Para além do modelo de formação, há ainda o facto de nunca ter estado inserido num contexto de treino de uma equipa de formação de futebol de 11. Tendo percorrido todos os outros formatos de jogo (futebol de 5, 7 e 9), vejo no ACB uma oportunidade para crescer nesse sentido como treinador. Mais acrescento uma previsível mudança na capacidade de agregação e fidelização dos atletas já que o raio de ação é curto e o mercado disponível abrangente e com melhores soluções e mais história. No que à época diz respeito, o percurso terá algumas dificuldades numa fase inicial, tendo em conta a quantidade de informação nova que será preciso passar para que os jogadores saibam as ideias e regras pelas quais nos vamos querer guiar e reger. Também a sua aplicação em campo será um processo demorado, uma vez que tentamos evoluir todos os jogadores ao seu ritmo dentro daquilo que será a nossa matriz de jogo. Dentro do plantel, tivemos jogadores com 6 anos de prática e jogadores que iniciaram as suas práticas este ano, o que faz com que tenha de ter, na planificação do treino, um maior cuidado nas escolhas de exercícios que respeitem uma tríade de fatores: os objetivos do Modelo de Formação, os objetivos para cada jogador (SMART) e os objetivos para o campeonato ao nível de resultados.

1.1. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO

O relatório apresentado encontra-se estruturado em seis capítulos. O primeiro capítulo é o da **Introdução**, onde procuro enquadrar e explicar de forma resumida o trabalho realizado no Estágio, bem como os objetivos para o mesmo. O segundo capítulo servirá para dar, primeiramente um **Enquadramento Biográfico**, onde seguirei a falar um pouco de mim enquanto portador de um historial, experiências e expectativas sobre aquilo que se passará no Estágio, depois um **Enquadramento da Prática Profissional**. De seguida, o terceiro capítulo, focar-se-á no **Macro Contexto Concetual**, onde será explorado o Estado de Arte dos conceitos inerentes à tarefa que vou exercer como Treinador de SUB15. O capítulo seguinte denominado de **Realização da Prática Profissional** focar-se-á no estágio propriamente dito e nas suas vivências, o modelo de formação e os objetivos de equipa e formação. O quinto e penúltimo capítulo terá na sua génese um caráter refletivo, já que se trata do **Desenvolvimento Pessoal e Profissional**, que são as reflexões da prática profissionalizante. Por fim, os últimos dois capítulos serão as **Considerações Finais** seguidas das **Referências Bibliográficas** consultadas, listadas.

2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

O estágio é o culminar de uma etapa de estudos, neste caso o 2º ciclo de estudos de Treino Desportivo na vertente de Treino de Jovens. Para que o estágio decorra, um estagiário deverá propor-se a realizá-lo. Antes de contextualizar o que fiz neste estágio, deixem-me que contextualize um pouco do que foram as minhas vivências até então.

O meu primeiro contato com o futebol aconteceu com 7 anos quando ingressei nas escolinhas de futebol do Clube Desportivo das Aves e por lá fiquei toda a minha formação, como jogador. Em dois momentos diferentes, fui chamado para captações no Sport Lisboa e Benfica, algo que nunca passou disso mesmo: captações. Já como júnior e como se aproximava a decisão de entrar num curso de Licenciatura, abdiquei de um ano de formação para jogar como sénior num clube que me dava mais flexibilidade para conciliar os estudos com o jogar.

Com o avançar da minha formação, comecei a ter maior incapacidade para resolver os problemas que o jogo me colocava enquanto jogador e passei a interessar-me pelo jogo noutras formas. Então com 16 anos, enquanto jogava ainda, observava adversários do campeonato que integrava e comecei a fazer relatórios, de uma forma muito rudimentar, para entregar, na altura, ao meu treinador.

Se a curiosidade sobre o que seria ser treinador já começava a pesar nas decisões que tomava, várias eram as influências externas que me levavam a ficar ainda mais entusiasmado com o papel do treinador, nomeadamente, os valores do desporto, que fui adquirindo ao longo dos anos de prática de futebol e de natação, e a possibilidade de os transmitir a outros. Também as interações e as relações interpessoais que um treinador cria e as várias gestões que um balneário e uma época desportiva requerem. Para além de tudo isto, também as minhas vivências foram-me encaminhando sempre para o desporto e, em última instância, o futebol, já que era habitual acompanhar o meu pai a ver jogos de futebol, de vários escalões e equipas, pelo simples prazer de ver o jogo.

Com 18 anos, quando ingressei no futebol sénior, comecei a minha aventura como Treinador num escalão de futebol 7 no clube que representava. Ao mesmo tempo, terminei o secundário com média para ingressar numa licenciatura em

Ciências do Desporto na Escola Superior de Educação. Aos 20, após ter findado a minha vertente de jogador, conclui os estudos da licenciatura com um estágio integrado na equipa técnica sénior do clube que na altura representava. Por lá fiquei dois anos, sendo que no segundo conseguimos uma histórica subida de divisão. No ano seguinte, em 2021, fui convidado para ser adjunto do plantel sénior do Sport Clube Freamunde, onde tive a oportunidade de disputar a fase final de subida ao campeonato de Portugal.

Este ano, com a opção da realização do estágio profissionalizante, que rumei ao departamento de formação do ACB. Por um lado, regresso ao futebol de formação depois de dois anos em que trabalhei, exclusivamente, com o futebol sénior. Por outro lado, experimento um departamento de formação em que trabalho sob a alçada de um modelo de formação com todos os componentes para desenvolver com os respetivos escalões, já que anteriormente, tinha total liberdade para planear, delinear e organizar as épocas desportivas da equipa que orientei. Para além da oportunidade de trabalhar o departamento de formação do ACB, local em que ocorre este estágio, continuo ligado ao futebol sénior, através da Associação Desportiva de Lousada, onde para além de um trabalho como analista, auxílio no treino da equipa, sempre que me é compatível.

A terminar esta secção, resta-me referir que tirei o nível UEFA C – *Roots*, em 2020, aquando do términus da minha licenciatura, uma vez que a minha faculdade não me dava equivalência ao referido nível, só a algumas componentes. Assim, decidi avançar com a minha formação pelo canal que me conseguia dar o primeiro nível de treinador: a Associação de Futebol do Porto (AFP).

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. ESTADO DA ARTE

3.1.1. O jogo de futebol

O jogo de futebol é um sistema dinâmico, pois existe, como refere Garganta (2008a), na junção de uma dimensão mais previsível, induzida pelas leis e princípios de jogo, com outra menos expectável, materializada a partir da autonomia dos jogadores. Estas fomentam a singularidade dos acontecimentos, bem como a sua diversidade, a partir do confronto entre sistemas opostos, caracterizados pela alternância de circunstâncias de estabilidade e instabilidade, ordem e desordem, uniformidade e variedade.

Para lá daquilo que é a definição de Jogo, é preciso decompor os componentes que o constituem e que são importantes no futebol de formação, porque muitos são etapas que se ensinam. Partindo desta premissa, como explanado no Quadro 1, e segundo Garganta e Pinto (1994), os princípios ofensivos são a penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, e o espaço. O mesmo autor refere que os princípios defensivos são a contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, e a concentração.

Quadro 1 - Caraterização dos princípios específicos do jogo de futebol (adaptado de Garganta & Pinto, 1994)

Ataque	Penetração	- Criar situações de vantagem, numérica ou espacial, para o ataque - Criar instabilidade na organização defensiva adversária - Atacar diretamente o adversário ou a baliza - Reduzir a distância entre o portador da bola e a baliza ou a linha de fundo adversária
	Cobertura ofensiva	- Apoiar o portador da bola, oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo - Criar superioridade numérica, especialmente no centro do jogo - Criar um desequilíbrio na organização contrária - Garantir a manutenção da posse de bola

		- Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola
	Mobilidade	- Criar ações de rotura na organização defensiva adversária - Ocupar um espaço propício para a consecução do golo - Criar linhas de passe em profundidade
	Espaço	- Ampliar o espaço de jogo efetivo da equipa, tanto em largura como em profundidade - Aumentar distâncias entre os jogadores adversários - Facilitar as ações ofensivas da equipa - Procurar zonas do campo menos povoadas - Ganhar tempo para tomar melhores decisões
Defesa	Contenção	- Diminuir o espaço de ação do portador da bola - Orientar o adversário para zonas menos fulcrais - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário - Ter mais tempo para se organizar defensivamente, como equipa - Restringir as opções de passe ao portador da bola - Impedir a finalização e a progressão em direção à baliza
	Cobertura defensiva	- Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este consiga passar pelo jogador que cumpre com a contenção - Obstruir eventuais linhas de passe - Transmitir confiança ao jogador em contenção, já que se este for ultrapassado, o adversário terá outro obstáculo

	Equilíbrio	- Assegurar estabilidade na zona de disputa da bola - Apoio aos colegas que fazem contenção e cobertura defensiva - Restringir eventuais opções de passe - Aumentar a pressão sobre o portador da bola - Marcar potenciais jogadores que podem vir a receber a bola - Realizar a recuperação defensiva em zonas próximas do centro do jogo
	Concentração	- Aumentar o grau de proteção à baliza - Condicionar o jogo ofensivo do adversário, conduzindo-o para zonas de menor perigo - Pressionar com mais gente na zona da bola

Agora que está discriminado no Quadro 1 cada princípio ofensivo e cada princípio defensivo do jogo de futebol, é importante olhar para como o jogo é perspetivado.

Segundo Garganta (2002), o jogo pode ser perspetivado nas seguintes formas:

- Modelo rudimentar – em que o jogo é estático, não orientado, jogadores centrados sobre a bola, excesso de verbalização. E aí:
    - Os jogadores perseguem indiscriminadamente a bola, aglutinando-se em torno dela.
    - Dificuldades na relação com a bola;
    - Utilização sistemática da visão para olhar a bola;
    - Imobilismo dos jogadores sem bola e abuso da comunicação verbal;
    - A circulação da bola não é voluntária;
    - Sucessão de ações isoladas e explosivas sobre a bola.
- Modelo Intermédio – em que o jogo é estático, orientado, jogadores centrados sobre os passes. Neste modelo:

    - Há uma ocupação mais racional do espaço de jogo, embora pouco eficaz, porque estática;
    - Existe a existência de blocos constituídos por jogadores estáticos que trocam a bola entre si;
    - A circulação da bola ocorre na periferia;
    - A visão (central e periférica) vai sendo progressivamente ajustada para uma melhor leitura de jogo;
    - Todo o encadeamento de ações necessita de uma paragem;
    - Há pouca acutilância ofensiva.
- Por fim, no Modelo Avançado – o jogo é dinâmico, orientado, jogadores centrados sobre a finalização. Daí resulta:
    - Jogadores organizados em função de finalidades diferenciadas;
    - Acutilância ofensiva;
    - O portador da bola joga de cabeça levantada;
    - Alternância do jogo em largura com o jogo em profundidade;
    - As ações são organizadas em função dos alvos (balizas);
    - As ações são encadeadas;
    - Privilegia-se a comunicação motora em detrimento da verbal e da gestual.

Para uma melhor compreensão daquilo que é o processo de jogo e como este está ligado aos quatro momentos de jogo e esquemas táticos, Casanova e Pacheco (2020) definiram organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva:

- A organização ofensiva representa uma das fases fundamentais do jogo de futebol, a ofensiva, determinado pela equipa que se encontra em posse de bola, na qual a equipa evidencia um conjunto de ações tático-técnicas para manter/progredir com a bola equilibradamente, com vista à realização de ações ofensivas para obtenção de golo, sem cometer infrações às leis de jogo.
- A organização defensiva como aquela que representa uma das fases fundamentais do jogo de futebol, a defensiva, na qual uma equipa evidencia um conjunto de ações tático-técnicas para recuperar a posse

da bola equilibradamente, com vista à realização de ações defensivas, sem infringir as leis de jogo e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo.

- A transição defensiva, ou seja, de uma situação de ataque para uma situação defensiva, é um momento de jogo caracterizado pela rápida alteração de comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos, imediatamente após a perda da posse de bola (momentânea desorganização posicional fruto das novas funções dos jogadores).
- A transição ofensiva, ou seja, de uma situação de defesa para uma situação ofensiva, é um momento de jogo caracterizado pela rápida alteração de comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos, imediatamente após a recuperação posse de bola (momentânea desorganização posicional fruto das novas funções dos jogadores).
- Os esquemas táticos são uma ação tático-técnica coletiva complexa previamente treinada, que apresentam soluções estereotipadas e uma forma de combinação da equipa. Estas podem tomar a forma de pontapés livres, pontapés de saída, lançamentos laterais ou pontapés de canto.

A evolução permanente a que temos assistido, leva a que o jogo seja objeto de análises cada vez mais profundas e cuidadas.

3.1.2. Análise de jogo

Mesmo sendo um papel que foi desempenhado pelo treinador adjunto, a observação e análise tem um papel importante para qualquer treinador. Segundo Garganta (1997) a análise de jogo permite interpretar:

- a organização das equipas;
- as ações que ocorrem para a qualidade do jogo;
- planificar e organizar o treino;
- estabelecer dispositivos e planos táticos adequados, ajustados ao adversário;
- regular o treino, com o objetivo final de melhorar a performance da própria equipa.

Para o mesmo autor a análise do jogo é um meio indispensável para a identificação dos fatores que devem ser considerados na orientação da equipa durante o jogo e que influenciam a performance desportiva. Para Garganta (2008b), a análise do Jogo, pode ser incrivelmente útil para os treinadores de modo a identificarem regularidades e padrões de jogo na sua vertente tática, procurando depois que esta informação seja utilizada para melhorar a performance das equipas e dos jogadores.

Segundo Barreira (2013), a observação e análise do jogo é uma ferramenta que permite recolher dados importantes para os treinadores e analistas terem uma melhor compreensão dos acontecimentos de jogo, e consequentemente, uma intervenção em treino otimizada. Essa intervenção, pode ter o propósito de corrigir comportamentos da própria equipa, ou para a construção de uma determinada estratégia perante um dado adversário.

De uma maneira mais geral, para Garganta (2001) a análise da performance nos jogos desportivos faz com que exista a possibilidade de:

- Configurar, nos jogadores e nas equipas, modelos de atividade;
- identificar a presença ou ausência de atividade que se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção de resultados positivos;
- promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma superior transferibilidade, através de uma maior especificidade;
- indiciar tendências evolutivas da modalidade desportiva analisada e das modalidades desportivas em geral.

3.1.3. Treino de jovens

Antes de especificar sobre o treino de jovens, é importante falar do treino na sua singularidade. Frade (2004), proferiu que é através do treino que se constrói uma forma de jogar, face a um futuro que se pretende atingir.

Ainda que pareçam contraditórias, as afirmações remetem-nos para uma linha de pensamento lógica, uma vez que é através do Modelo de Jogo Adotado. O Modelo de Jogo é, segundo Garganta (1997), forma como o jogo é dado a conhecer ao praticante. Para Castelo (1996), o modelo de jogo permite ser a

linha orientadora que faz emergir problemas que permitem determinar objetivos de treino e de aprendizagem, construir e selecionar exercícios.

O conceito de treino para Carvalhal, Lage e Oliveira (2014) define-se como um processo de ensino/aprendizagem e não apenas através da exercitação. O processo de ensino pela forma como contextualiza e orienta para a aquisição de um saber-fazer, como se um caminho indicasse. E processo de aprendizagem porque o treino é uma aquisição de saberes, competências, vivências, ou seja, ter a oportunidade de experimentar o caminho.

Já para Cunha (2016), o treino desportivo é um processo de complexidade na ação que se dirige ao desenvolvimento, segundo um plano, pela performance e a sua demonstração chega-nos em situações de confronto desportivo, quando em competição e não só.

Garganta (2008a) advoga que o processo de treino consiste, num estado dinâmico de prontidão, na implementação de conceitos e princípios. Tal significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição.

De acordo com Rink (1993) cit. por Graça e Mesquita (2002), a natureza aberta das habilidades técnicas nos Jogos Desportivos Coletivos, assumem um carácter multidimensional, sendo necessário ter em conta alguns pressupostos:

- as habilidades devem ser praticadas em contextos variáveis com a solicitação de execuções variadas, o mais cedo possível;
- as habilidades devem ser praticadas em contextos com baixa interferência contextual o menor tempo possível;
- devem ser privilegiadas as situações que coloquem problemas semelhantes aos que surgem em situação de jogo.

3.1.4. Maturação biológica

Seabra, Maia e Garganta (2001) inferem que, no escalão de iniciados, ou sub15, não só a maturação tem um efeito significativo que favorece os jogadores, como também o treino mostra ter um impacto relevante.

Para Matta et al. (2014), a performance motora dos adolescentes do sexo masculino correlaciona-se, de forma significativa, com o seu estado maturacional. Os rapazes mais avançados ao nível maturacional evidenciam, geralmente, melhores performances do que os atrasados na maturação.

Seabra, Maia e Garganta (2001) referem, através do seu estudo, que no escalão de infantis o treino tem impacto significativo na força média, na agilidade e na velocidade, prevendo que nestas idades temos uma idade ideal para se trabalhar estas capacidades. Já a maturação, no escalão de infantis, teve impacto na força inferior e na resistência aeróbica. Por sua vez, no escalão de iniciados, foi no treino que se evidenciaram resultados significativos na massa gorda, no endomorfismo, na força superior e média, na agilidade e na velocidade. Já a maturação mostrou, no escalão de iniciados, ter efeitos significativos na altura, na massa isenta de gordura, na força inferior e na resistência aeróbica. Isto prevê que, apesar das diferenças nas etapas no processo de maturação biológica dos jogadores, há capacidades coordenativas e condicionais que são comuns às várias idades – força média, agilidade e velocidade.

É com Malina (1994) que constatamos que apesar de não haver diferença significativa entre tamanho, idade do Pico Velocidade-Altura (PVA) e o próprio PVA entre rapazes ativos e inativos, há parâmetros da adolescência que indicam uma maturação mais precoce a ocorrer nos rapazes que praticam desporto. O mesmo autor refere que atividade física ou desportiva regular não tem influência na possível estatura, grau de crescimento ou timing do PVA.

Apesar das diferenças que as maturações biológicas podem trazer, segundo Arruda e Portella (2018), o conteúdo do treino e o tempo a que o jogador está exposto a esse treino tornam-se importantes para a performance e o desempenho físico. Por isso, refere o mesmo autor, independentemente de quão precoce ocorre a maturação biológica no individuo, o tempo de treino neutraliza os seus efeitos.

3.1.5. Modelos de desenvolvimento dos jogadores

Garganta (2002) diferencia as pedagogias associadas ao treino. Para o mesmo autor, as pedagogias tradicionais privilegiavam:

- a explicação associada à demonstração, em que o professor prescreve, a todo o momento, os procedimentos a respeitar para realizar a tarefa;
- o condicionamento do meio, em que se pretende reduzir os ensaios e os erros.

Atualmente, os especialistas defendem a utilização de pedagogias de situação-problema. Situações que representam um prolongamento lógico dos modelos de ação motora inspirados nas ciências cognitivas e nos modelos sistémicos.

Metzler (2000) cit. por Graça e Mesquita (2013) identificou oito modelos de instrução capazes de ser implementados aquando do ensino de uma modalidade, ou das suas componentes, sendo que esses modelos são:

- Modelo de Instrução Direta (MID)
- Ensino através da investigação;
- Modelo de pares;
- Modelo de Instrução através de sistemas personalizados;
- Ensino pela responsabilidade;
- Aprendizagem cooperativa;
- Modelo de Educação Desportiva (MED)
- Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGfU).

Para efeitos de desenvolvimento, neste trabalho, desenvolveremos um pouco sobre três destes modelos: O MID, o MED e o TGfU. Para Arends (2008) o MID foi desenhado essencialmente para promover a aquisição de competências e conhecimentos básicos, que possam ser ensinados de forma gradual.

Neste modelo, segundo o mesmo autor, toma uma grande importância o feedback pedagógico do responsável por administrar os exercícios, que vai dando indicações sobre a execução dos alunos e apresenta aspetos a ter em atenção para o seu aperfeiçoamento. Neste modelo, o docente e/ou o treinador expõe a matéria e demonstra o desempenho correto da competência a adquirir, seguidamente, deve proporcionar aos alunos e/ou jogadores, uma prática

orientada e bem estruturada, onde são apresentadas tarefas, os procedimentos adequados e a forma de resolver as situações apresentadas.

Para o MED, segundo Graça e Mesquita (2013), interessam formas de jogo adequadas às capacidades dos alunos, capazes de motivar e mobilizar a participação relevante de todos eles, e capazes de proporcionar uma competição de qualidade. O propósito de desenvolver a capacidade de jogo, através da melhoria das habilidades especificas, da tomada de decisão, da capacidade de resposta de ordem física e psicológica e através da leitura das situações de jogo. Isto tudo se complementa com o objetivo de fomentar a autonomia, a liderança e a partilha de responsabilidade na organização da aula ou treino, com uma progressiva passagem de responsabilidade para os alunos. O MED vê nos pequenos grupos, heterogéneos e duradouros, vantagens para aprendizagens cooperativas. Em contrapartida, é na liderança que se encontra a maior das dificuldades deste modelo, seja pela necessidade de assumir um papel de liderança, inicialmente, ou pela falta de competências para o fazer. Contudo, elementos como a liderança, seja na forma de assumir um papel inicialmente, ou pela falta de competências que levem o aluno ao insucesso na tarefa de liderar, podem ser enumeradas como as principais dificuldades associadas ao MED. É no treinador que reside outra das dificuldades, se este não for conhecedor profundo daquilo que é o jogo e as situações que possam suscitar dúvida.

Segundo Graça e Mesquita (2013) "*o modelo de ensino dos jogos para a compreensão surge como reação à abordagem tradicional ao ensino dos jogos demasiado centrado nas técnicas descontextualizadas e na qual o ensino efetivo do jogo, enquanto tal, está na maior parte das vezes ausente ou confinado a uma supervisão genérica de manutenção da ordem.*" Para da Costa et al. (2010) o TGfU é um modelo de ensino que serve para auxiliar tanto o treinador, como o professor, a avançar com conhecimentos e competências acerca de quem está a aprender sobre o jogo no contexto desportivo ou da educação física escolar.

Para Graça e Mesquita (2013), a alienação do jogo é a primeira preocupação a evitar do TGfU. Para isso, são colocadas questões do *"que"* e *"quando"* fazer, aos alunos, e não apenas do como fazer. O contexto de jogo e o significado das ações, *"os porquês"*, têm precedência sobre a técnica, justificam a sua

oportunidade e adequação. O TGfU preconiza, deste modo, uma viragem fundamental no sentido da compreensão tática do jogo. É um modelo centrado no jogo e no aluno, por isso mesmo tem como ponto de partida absolutamente fundamental a escolha da forma de jogo a apresentar aos alunos.

Os mesmos autores, defendem que o modelo, preferencialmente, toma formas de jogo modificadas de acordo com princípios pedagógicos de:

- amostragem (similaridades e diferenças entre os jogos);
- representação (vinculação cultural do jogo);
- exagero (facilitação da compreensão tática);
- complexidade tática (adequação das formas de jogo à capacidade de jogo dos alunos).

No modelo original, a progressão pedagógica percorre 6 passos: (1) escolha do jogo; (2) apreciação do jogo; (3) consciência tática; (4) tomada de decisão (o que fazer; como fazer); (5) execução das habilidades; (6) performance.

Os modelos de ensino influenciam, quando aplicados, a inteligência e conhecimento dos jovens futebolistas em que estes são aplicados. Ainda assim estas componentes, segundo Costa, Garganta, Fonseca e Botelho (2002):

- diferem, entre elas, em jogadores do mesmo nível competitivo;
- os jogadores com maior experiência e nível competitivo mais elevado apresentam um superior conhecimento específico do jogo.

3.1.6. Processo de formação vs. formatação

O processo de formação remete-nos para algo gradual e faseado que levará o jogador a um constante desenvolvimento. Para Frade (2009) entrevistado por Gomes (2009), a formação de um jogador tinha um passado “Fundamental”, onde não existiam adultos, as regras alteravam-se de forma constante, tal como os terrenos em que jogavam, as bolas de jogo utilizadas (fosse em tamanho, peso ou forma). Essas circunstâncias promoviam uma espécie de background natural que, posteriormente, se exponenciava nas capacidades de cada um enquanto jogador de futebol. Esse *background* natural, que se proporcionava com alguma regularidade e com uma expressão muito significativa, propiciava que esses jogadores chegassem ao topo. O mesmo autor refere que a falta do

supracitado leva a uma formatação dos jogadores de formação, juntamente com treinadores que não conseguem potenciar ambientes propícios a recriar ambientes do futebol “de rua”.

É, então, necessário olhar os modelos de ensino acima desenvolvidos no sentido de perceber qual é a visão dos mesmos sobre aquilo que entendemos como formação e aquilo que entendemos como formatação. Se compararmos os três modelos mais desenvolvidos acima percebemos que:

- No MID, Lopes (2012) fala que neste modelo o professor seleciona e controla diretamente as tarefas a realizar pelos alunos, o ambiente encontra-se altamente estruturado mantendo-se os alunos a trabalhar ativamente nas tarefas determinadas.
- Apesar de distintos, para Graça e Mesquita (2007), os modelos de ensino TGFU e MED têm pontos convergentes, aspetos em que se complementam e claro está, aspetos divergentes. A componente tática do jogo importa tanto num como noutro modelo, mesmo que o TGFU exija do aluno uma componente cognitiva mais acentuada. Por outro lado, o MED visa aspetos de socialização de forma mais completa, incorporando papeis e responsabilidades de um maior leque para os alunos, ou neste caso, jogadores.

Assim, podemos distinguir pela forma como são aplicados os exercícios, como é estruturado o ambiente e pelas competências que os modelos realçam que no MID, apesar da adoção de comportamentos ser mais rápida, é nos outros dois modelos que estes ficam mais consolidados.

Em todos os modelos acima mencionados torna-se critico, para que exista sucesso na sua aplicação, o conhecimento pedagógico do conteúdo que o professor possui a respeito dos jogos. As impreparações por parte do treinador tornarão as aulas (ou os treinos) meros formalismos. No modelo dos TGFU transformará os treinos em algo abstrato ou irrelevante para os reais problemas táticos, nada contribuindo para os ajudar a ler o jogo de uma forma taticamente mais inteligente.

3.1.7. Processo de treino

Casanova e Pacheco (2020) definem o treino como um processo sistematizado e estruturado que desenvolve as ideias, os conhecimentos, as capacidades e as competências, através de um conjunto de exercícios, para que os jogadores possam manifestar em jogo. Castelo (2002) afirma que a qualidade do treino está inerente a uma estruturação e organização do mesmo, que vai de encontro ao Modelo de Jogo adotado, bem como com as caraterísticas da competição.

Rosado e Mesquita (2009) referem que se deve perspetivar o treino como um conjunto de ações organizadas, objetivando intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento. Sobre a gestão do treino, Garganta (2004) refere que o treino visa a condução de um grupo com objetivos comuns, bem como a organização e a coordenação dos seus interesses e motivações.

Assim para Carvalhal, Lage e Oliveira (2014), durante a semana, no treino, tentamos desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual (individual de forma a potenciar a organização coletiva), no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte.

Garganta et al. (2013) aponta alguns dos erros que, com maior frequência, se veem no contexto de formação de crianças e jovens no futebol:

- Recurso a métodos convencionais para ensinar as técnicas do Futebol, em detrimento do ensino do jogo baseado na sua compreensão;
- Planificação da atividade realizada apenas em função das competições, sem ter em consideração o calendário escolar;
- Quadros competitivos desajustados, colocando em confronto adversários de nível muito desigual. Longas interrupções e ausência de atividade competitiva quanto às equipas que são eliminadas das competições;
- Repetição exagerada de exercícios analíticos, tornando o treino monótono e desmotivante;

- Especialização precoce de funções, sem que se atenda aos imperativos de uma formação integral.

3.1.8. O treino das competências psicológicas

O ajuste a uma realidade competitiva jovem, mas não de alto rendimento, acarreta para o treinador uma responsabilidade de desenvolver competências de vida nos seus jogadores uma vez que estes serão membros ativos da sociedade, sem saber ainda se chegarão ao estatuto de atletas. É imperativo, por isso, analisar o treino das competências psicológicas, nas quais se inserem as competências de vida.

Para Gomes, Ramalho e Dias (2010) um dos efeitos positivos da prática desportiva reside na capacidade para a aquisição de novas competências, sejam elas ao nível físico, psicológico. Por outro lado, para os mesmos autores, se a estas competências aprendidas no desporto os jogadores conseguirem transferir para outras situações de vida, o valor da experiência desportiva pode ter vantagens muito mais significativas. Também, ainda por Gomes, Ramalho e Dias (2010) aspetos gerais relacionados com a identidade, as mobilizações de maiores níveis de esforço melhoram com o treino de competências psicológicas.

Segundo Cruz e Viana (1996) as competências psicológicas podem ser adquiridas, melhoradas ou aprendidas através do treino e da prática. A estruturação de um treino de competências psicológicas, englobam três fases:

1. Fase de Educação ou Formação: onde se pretende consciencializar os agentes desportivos para a importância de aprenderem e treinarem competências psicológicas;
2. Fase de Aquisição: onde se centra mais nas técnicas e estratégias para a aprendizagem, sempre tentando ir de encontro ao que são as necessidades do treinador e atleta;
3. Fase de Prática: onde se pretende automatizar as competências ensinadas. Também serve esta fase para os jogadores integrarem e estimularem as competências que desejam em situações competitivas reais.

Para os mesmos autores a implementação de um treino de competências psicológicas desportivas deve ter em consideração as etapas:

- Discussão com treinadores e atletas, sobre o tipo de treino e preparação psicológica que podem ser prestados;
- Avaliação das necessidades e competências psicológicas dos atletas;
- Determinação e identificação das competências psicológicas que vão ser desenvolvidas em treino, atendendo ao interesse e ao tempo disponibilizado pelo treinador e pelo atleta;
- Determinação de um horário, que pode culminar em sessões formais ou encontros informais;
- Avaliação da eficácia do treino e do desenvolvimento e mudança das competências psicológicas.

Para Nogueira (2010) o treino psicológico associado ao treino, é uma mais-valia e mesmo não podendo ser, por si só, suficiente para incrementar melhorias ao nível da performance desportiva dos atletas. Quando faz parte integrante do treino é uma mais-valia na aprendizagem/melhoria de padrões físicos, técnicos e táticos fundamentais e em última instância, na performance.

3.1.9. O erro inserido no processo de treino

O erro no treino é visto, para Garganta et al. (2013), somente, como oposto do que é ou está certo. Contudo, o mesmo autor defende que o erro deve ser tido em conta enquanto indicador da adequação do processo usado para se chegar a um determinado resultado, e não só perspetivado no seu conceito restrito de resultado da ação.

Desse modo, a sua ocorrência é identificada como algo que impede a aprendizagem, tendo uma conotação, geralmente, negativa, em vez de algo que a pode viabilizar. Por isso, muitos dos sistemas de ensino e aprendizagem visam encontrar estratégias para evitá-los e/ou eliminá-los, em vez de os considerarem como indícios importantes que podem ajudar à evolução dos aprendizes.

Apesar de as novas perspetivas sustentarem o erro como parte integrante e até estruturante da aprendizagem, no âmbito do processo de ensino e treino do Futebol, o desacerto ou erro, para Garganta et al. (2013), é frequentemente

entendido como elemento a banir, quando por ser suscetível de constituir um indicador relevante dos fatores perturbadores do desempenho e assim poder ajudar a corrigi-los.

3.1.10.O papel do treinador

Para Casanova e Pacheco (2020) o treinador é "*o principal elemento da equipa técnica, responsável pela instrução e treino especializado dos seus jogadores, permitindo-os adquirir e desenvolver um conjunto de saberes e competências específicas e a alcançar o melhor nível de desempenho desportivo*." Tojo (2018), olha para o treinador como alguém que se tornou cada vez mais um gestor e decisor do que um operacional formatado, já que um conjunto de informações sobre o rendimento individual e coletivo da equipa, são de tal forma pertinentes e importantes. Os atletas depositam confiança na capacidade do treinador e nas suas técnicas motivacionais, para atingirem objetivos pessoais (Cruz, Dias, & Gomes, 1997).

Segundo Manuel Sérgio (2016), a liderança, uma boa e correta leitura de jogo, uma agradável e motivadora comunicação, uma filosofia de vida, que inclui uma inteligência contextual são parâmetros que distinguem um treinador.

Então Rosado e Mesquita (2007) referem que "*as funções do treinador se definem, assim, com base num conjunto de competências resultantes da mobilização, produção e uso de diversos saberes pertinentes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente em função da complexidade da ação concreta a desenvolver em cada situação da prática profissional.*"

Assim, segundo Tojo (2018), um treinador vê a competência da sua intervenção testada através de três pontos, sendo eles:

- Vencer. Falando em futebol de rendimento, a vitória tem de estar presente obrigatoriamente;
- O agrado e a identificação do trabalho que foram executados pelos jogadores são agentes avaliativos fundamentais para o sucesso da metodologia adotada, contribuindo para o melhoramento das suas

capacidades individuais e da equipa e consequentemente para o seu sucesso.

- O baixo índice de lesões que o plantel sofre ao longo da época, fundamentalmente aquelas que acontecem sem contacto.

3.1.11. Comunicação e feedback

A Comunicação pode ser vista como um conjunto de interações entre elementos pertencentes a uma equipa ou como o conjunto de feedbacks utilizados pelos treinadores e jogadores para suportar, avaliar ou motivar um determinado comportamento ou competência. Para Santos (2017), a forma como o treinador comunica contribui para o reforço da sua liderança perante a equipa, uma vez que os seus comportamentos na direção da equipa, pode ter implicações para além da competição.

A comunicação entre equipa, segundo Casanova e Pacheco (2020), é o processo de interação motora e de cooperação essencial e direta dos jogadores da mesma equipa, que se efetua pela transmissão da bola ou pela ocupação de espaço ou através do papel sociocultural de cada jogador. Segundo Neto (2014), a comunicação do treinador deve ser feita de forma otimista e positiva, revestidas de clareza, sem duplo significado, com a intenção operante a mostrar coerência, sendo dotada de abertura e flexibilidade. A falta destas características na comunicação pode levar a uma mais fácil desconcentração. O mesmo autor defende ainda a individualização da exposição, para que a resposta do jogador se torne mais assertiva.

Já o feedback é uma fonte de informação que, conjuntamente com outra - o envolvimento - põe à disposição do canal central de tratamento da informação do aluno os dados necessários para a produção e fixação de respostas motoras adequadas, refere Quina et al. (2017). O mesmo autor advoga que a proficiência do feedback na aprendizagem assenta, não apenas na quantidade, mas também (ou sobretudo) na qualidade e pertinência da informação que veicula.

Já Santos (2017) refere que a importância de ser criado um clima favorável para que os jogadores consigam expressar todo o seu potencial, recorrer a informação de caráter positivo, ter em conta as características individuais dos

jogadores e que a instrução emitida seja, clara, coerente e concisa. É fundamental o treinador conseguir fazer uma observação do jogo, tendo em conta a sua equipa, mas também a equipa adversária, com o intuito de conseguir emitir informação pertinente para os atletas e equipa. Neves, Mesquita e Sampaio (2016) defendem, contudo, que demasiada dependência do feedback pedagógico diminuirá a possibilidade de resolver de forma eficaz problemas na sua ausência. Isto significa que, em vez de autonomizar os jogadores para decidirem por si, estes sofrem de dependência funcional. A performance desportiva pode sofrer com esta limitação.

3.2. ATLÉTICO CLUBE BOUGADENSE

3.2.1. Enquadramento legal e institucional

O estágio realizado no 2º ano do 2º ciclo de estudos em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) visa a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo – Treino de Crianças e Jovens e, paralelamente, permite o reconhecimento pelo IPDJ, por via académica, do Título Profissional de Treinador de Futebol – UEFA B/ II (componente geral e específica) e à componente geral do Título Profissional de Treinador de Futebol – UEFA A/ III. O período de estágio, foi realizado no ACB, mais precisamente no escalão de Sub-15, integrando os quadros técnicos do departamento de formação do clube. O estágio esteve compreendido entre agosto de 2021 e junho de 2022, com um horário semanal no terreno de cerca de 7 horas, contando com 3 sessões de treino semanais de aproximadamente 1 hora e 15/30 minutos, e adicionalmente 1 jogo ao fim de semana.

Relativamente ao meu papel na equipa técnica do escalão de sub15, desempenhei o papel de treinador-adjunto, onde as minhas funções se basearam no planeamento e operacionalização das unidades de treino, em colaboração com os restantes treinadores da equipa técnica.

3.2.2. Caracterização da instituição

O ACB, fundado em 1972, é um clube pertencente a Santiago de Bougado, do concelho da Trofa. Com pouco significado a nível associativo e federativo, é um clube que serve uma região. Quanto ao escalão competitivo, vou exercer funções de Estagiário no escalão de SUB15, pelo facto de estar inserido no ramo de Treino de Jovens, no decorrer da época 2021/22.

A missão do departamento de formação do ACB passa por formar indivíduos que saibam jogar o jogo e que tenha na sociedade um papel ativamente responsável. Desportivamente, querem formar atletas capazes de conhecerem o jogo e que sejam cultos sobre os diferentes momentos do mesmo, com o objetivo de alimentar a equipa sénior do clube, trazendo uma identidade para que assim o clube consiga desenvolver-se com credibilidade e respeito.

Já em relação à Visão do Clube, o ACB pretende ser um clube humilde, mas que comece a crescer no Futebol de Formação, preparando-se para começar a concorrer à Certificação feita pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Para isso, perspetiva a criação de um Departamento de Formação capaz de criar condições para que cidadãos atletas integrem o plantel sénior do clube apetrechando-o de uma identidade Bougadense. Pretendem ainda dar aos seus jogadores mais ferramentas para o seu crescimento nos domínios socio-afetivo, cognitivo e psico-motor e querem um clube muito atento ao percurso escolar de cada atleta, valorizando e incentivando o ensino, não obstante o delineamento de formas para que cada atleta consiga alcançar o sucesso escolar.

Sobre os valores que quer transmitir, o Departamento de Formação do ACB terá como principal referência a transmissão de valores éticos inerentes à prática desportiva como a verdade, o respeito, a responsabilidade, a amizade, a cooperação, a entreajuda, solidariedade, rigor, competência, honestidade, empenho, competitividade, humildade, esforço e resiliência, entre outros. Querem destacar-se pelo claro interesse na inclusão social tendo como objetivo a integração e a defenda de causas relacionadas com indivíduos excluídos do meio social, seja por alguma deficiência física ou mental, cor da pele, orientação sexual ou gênero.

Finalmente, a filosofia do clube em relação aos resultados é de, no escalão de sub15, preparar os jogadores para saber ganhar e saber perder. Uma preparação para o futebol de especialização e rendimento. Vindo o escalão de dois anos em que a derrota pairou em excesso sobre a equipa, o clube quer mudar o paradigma, trazendo o sabor da vitória de volta. Por isso, existe o objetivo de ficar pelo meio da tabela classificativa na 1ªfase do Campeonato Distrital da 2ª Divisão do campeonato de sub15 da Associação de Futebol do Porto.

3.2.3. Recursos materiais

No primeiro contacto com o coordenador do clube, já referido acima, que tomou um caráter mais informativo, para além do delineamento da época desportiva e respetiva equipa que iria integrar, houve uma reunião sobre todo o histórico do clube e do escalão, o rumo que este quer dar ao departamento de formação, os pontos gerais do Modelo de Formação e os recursos disponíveis: materiais e humanos. Um segundo contacto serviu, acima de tudo, para conhecer as instalações e quem no dia-a-dia do clube lá trabalha em pessoa. As instalações consistem em: 1 campo sintético de futebol de onze; um ringue de jogo 5x5; 4 balneários. Acrescentando a estas condições o clube ainda dispõe de um espaço amplo que usa como posto médico e sala de reuniões para grupos maiores ou para grupos mais pequenos. Tudo isto tinha sinais do tempo, que o clube, na mão do seu presidente está a tentar mostrar outra cara. Sobre o material de treino disponível, o clube quer renovar o material ou adquirir novos materiais, consoante os patrocínios que for arranjando. Assim, contamos, no início da época, com 11 coletes de 4 cores, 15 bolas tamanho 5, 2 conjuntos de sinalizadores, 3 cores de 8 cones, 1 escada de coordenação, 4 arcos e 4 barreiras. Ao nosso dispor temos ainda 2 balizas amovíveis de futebol de 7, 2 balizas de futebol de 5 e 6 balizas de futebol de rua.

3.2.4.Recursos humanos

Os recursos humanos do clube dividem-se por vários setores. No que ao futebol diz respeito, mais concretamente o futebol de formação, fica na figura 1

uma breve descrição da nossa organização desde o presidente aos treinadores do clube. Dá para perceber que o clube ainda tem, para o futebol, uma estrutura limitada, que está a crescer para que o crescimento que se perspetiva para o clube seja sustentado.

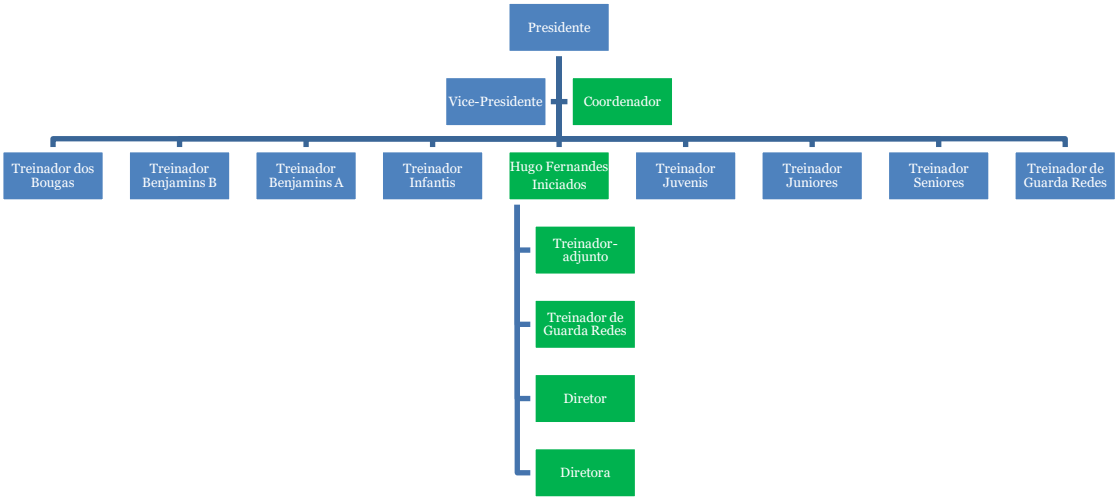


Figura 1- Organograma Atlético Clube Bougadense

3.3. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL

No primeiro contacto com o coordenador do clube, em contexto de reunião, ficou delineado que apesar de treinador estagiário, no papel, seria o Treinador Principal do escalão de Sub15 do Departamento de Formação do ACB. A acompanhar esta época desportiva, teria um adjunto e um treinador de guarda-redes, também eles a terminar um curso no ramo do Desporto, neste caso uma licenciatura em Desporto. A importância deste último ponto é que torna mais rica qualquer discussão, durante a época, pela diversidade de opiniões alicerçadas em conhecimento empírico que existiria e qualquer tarefa que lhes fosse delegada teria uma base fundamentada para as suas ações. Para além destes dois elementos, o coordenador técnico seria presença assídua nos treinos e jogos, uma vez que ele, é o treinador principal da equipa em jogo, aquando do contexto competitivo. A completar a equipa técnica teríamos um fisioterapeuta a

trabalhar com todo o departamento e dois delegados, pais de dois atletas, que fariam o papel, não só de delegado ao jogo como também seriam a principal ligação entre o escalão de SUB15 e os pais ou Encarregados de Educação dos jogadores que constituem o plantel.

Para uma boa realização do estágio, o estagiário tem como funções:

- Acompanhar durante uma época desportiva o escalão de sub15 do ACB;
- Elaborar um Plano Anual de Trabalho e consequentes macro, meso e microplanos de época, sempre de encontro ao que é pedido no Modelo de Formação do clube;
- Planear, orientar e avaliar os treinos e os jogos de acordo com o Modelo de Jogo Transversal mantendo uma atitude pedagógica e de rigor disciplinar – segundo o Regulamento Interno do clube – para com os jogadores;
- Estimular socialmente os jogadores, transmitindo valores que estes possam transferir para a sociedade e um futuro profissional;
- Observar equipas adversárias e referenciar jogadores de outras equipas que possam representar o departamento de formação do ACB;
- Realizar um relatório de estágio.

Já os dois treinadores-adjuntos que acompanham o Treinador têm como funções:

- Acompanhar durante uma época desportiva o escalão de sub15 do ACB;
- Ajudar no planeamento, orientação e avaliação dos treinos e jogos de acordo com o Modelo de Jogo Transversal, tendo total liberdade para apresentar um exercício ou plano que vá de encontro com o Modelo de Jogo Transversal, o Microciclo Semanal Tipo e as necessidades da equipa, aplicando-o em contexto de treino, sempre que o Treinador e o Coordenador o validar;
- Em contexto de jogo, responsabilidade sobre o aquecimento do onze titular;

- Ainda em contexto de jogo, responsabilidade sobre a ficha de jogo e o seu preenchimento.

3.3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica do ACB, descrita brevemente no Quadro 2, foi composta por 3 treinadores, 2 diretores e 1 coordenador que funcionava como treinador nos jogos do campeonato, uma vez que existia um campo próprio para o Treinador Estagiário.

Quadro 2 - Descrição da equipa técnica dos sub15

Função	Principais caraterísticas	Historial na função que desempenha	Historial como Jogador	Historial académico
Treinador Estagiário	Cativante e de bom discurso; atento	Seis anos como Treinador e Treinador-adjunto em vários escalões	Formação no Clube Desportivo das Aves	Licenciado em Ciências do Desporto
Treinador-Adjunto	Recheado de bons valores; Sempre disponível para ajudar; Forte no treino físico e de relação com bola	Dois anos como adjunto de uma equipa de Benjamins de futebol de 7	Formação no Moreirense FC; Duas épocas na União Desportiva e Social de Roriz; Atualmente Jogador do Clube Desportivo das Aves 1930	Atualmente estudante de Desporto e Lazer na Escola Superior de Educação

Treinador-Adjunto de Guarda Redes	Forte no treino de saídas da baliza e de jogo de pés; Cativante e disciplinador; Forte em relações interpessoais	Primeira experiência no comando técnico de Guarda Redes	Formação no Clube Desportivo Trofense; Atualmente Jogador da equipa A do Atlético Clube Bougadense	Atualmente estudante de Ciências do Desporto no ISMAI

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1. REALIDADE COMPETITIVA

Na época desportiva de 2021/2022, o escalão de sub15 do ACB esteve inserido somente num formato de competição: a série 8 da 2ª divisão Distrital da AFP. Apesar de ser a divisão mais baixa do escalão de sub15 da AFP, a série era muito divergente no que ao nível das equipas diz respeito. Isto é, havia uma discrepância muito grande entre as equipas que conseguiram melhores resultados e aquelas que não tiveram sucesso tantas vezes, que fica evidente em vários resultados obtidos por 10 ou mais golos de diferença.

Mesmo que o principal objetivo do agrupamento feito desta maneira pela Associação, seja a proximidade das equipas e uma proteção aos clubes, evitando que estes dentro do distrito tenham de fazer grandes viagens, esta maneira de organização leva a uma falta de oposição às equipas mais fortes e uma falta de sucesso recorrente e, por conseguinte, desmotivação das equipas que andam mais pelo fundo da tabela.

A equipa do ACB, por sua vez, andou a meio da tabela a época toda, ver figura 2, o que lhe trouxe um campeonato rico de aprendizagens e experiências. O facto de poder experimentar o sucesso e o insucesso e ter conjuntos de problemas em que a resolução não era desajustada daquilo que era o seu entendimento de jogo, capacitou os jogadores de um portfólio de resolução de problemas interessantíssimo para o futuro.

Associação de Futebol do Porto — Época 2021/2022

Classificação Completa — 25/03/2022

FUTEBOL
Camp. Distrital Juniores "C" 2ª Divisao
8

		Total							Casa						Fora					
Pos.	Clube	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	RIO AVE FUTEBOL CLUBE, FUTEBOL SDUQ	57	22	18	3	1	111	14	11	8	2	1	54	9	11	10	1	0	57	5
2	VARZIM SPORT CLUBE	55	22	18	1	3	80	20	11	9	0	2	36	8	11	9	1	1	44	12
3	CLUBE DESPORTIVO DAS AVES 1930	55	22	18	1	3	127	11	11	9	0	2	71	6	11	9	1	1	56	5
4	FUTEBOL CLUBE TIRSENSE	54	22	17	3	2	114	20	11	9	2	0	58	8	11	8	1	2	56	12
5	A.G.D. POVOA FUTEBOL CLUBE	38	22	12	2	8	54	34	11	7	0	4	35	19	11	5	2	4	19	15
6	ASSOC. DESPORTIVA CULTURAL BALASAR	29	22	9	2	11	53	70	11	5	1	5	26	34	11	4	1	6	27	36
7	CLUBE DESPORTIVO SOBRADO	24	22	8	0	14	40	59	11	5	0	6	24	25	11	3	0	8	16	34
8	ATLETICO CLUBE ALFENENSE	24	22	8	0	14	36	71	11	5	0	6	24	36	11	3	0	8	12	35
9	ATLETICO CLUBE BOUGADENSE	23	22	7	2	13	33	83	11	5	1	5	16	35	11	2	1	8	17	48
10	C.D. TROFENSE	20	22	6	2	14	29	85	11	4	2	5	17	33	11	2	0	9	12	52
11	UNIAO DESPORTIVA SOCIAL RORIZ	6	22	2	0	20	16	114	11	1	0	10	8	59	11	1	0	10	8	55
12	U.D.V. 1937 U.D. VALONGUENSE	3	22	1	0	21	8	120	11	0	0	11	5	55	11	1	0	10	3	65

Figura 2- Tabela classificativa da série 8 - 2ª divisão Associação Futebol do Porto

Ainda que nesta classificação o ACB apareça no 9º lugar da tabela classificativa, a verdade é que houve um ajuste da classificação no términus do campeonato, uma vez que o 2º classificado viu revertida uma vitória contra a nossa equipa, por incumprimento das regras do campeonato. Isto levou a uma subida de dois lugares por parte da nossa equipa, para o 7º lugar.

4.2. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA

O escalão de sub15 do ACB caracteriza-se por ser a única do departamento de formação que engloba três idades diferentes: 12, 13 e 14 anos. Isto deve-se a um reduzido número de jogadores que têm idade para competir no escalão de sub13, e o fazerem em competição, mas treinarem com o escalão de sub15 para terem uma maior competitividade e se inserirem num contexto de equipa com 27 elementos.

O elevado número de jogadores levava a uma sobrelotação do espaço de treino e que todas as semanas vários jogadores tivessem de ser preteridos em detrimento de outros. No contexto de treino, o número elevado de jogadores fazia

com que se recorresse muitas vezes a exercícios em grupos mais pequenos ou exercícios por estações. Isto, adequadamente no meu entender, conferia a possibilidade de dividir os jogadores em grupos através do seu estado maturacional, idade relativa ou nível técnico-tático apresentado. Assim, apesar dos jogadores trabalharem em grupos mais pequenos, não trabalhavam sempre com os mesmos colegas, possibilitando que jogadores menos desenvolvidos maturacionalmente jogassem algumas vezes contra os seus pares mais desenvolvidos, em termos físicos, encorajando-os a desenvolver outro tipo de competência, nomeadamente, o saber antecipar para não entrar em duelo com o jogador "mais desenvolvido" e ao mesmo tempo, permite aos mais desenvolvidos fisicamente tenham ambientes desafiadores que promove um desenvolvimento contínuo das suas habilidades tático-técnicas, quando inseridos em grupos de jogadores que apresentavam maiores níveis de desenvolvimento nas habilidades tático-técnicos, permitindo que todos evoluíssem dentro do contexto de treino.

Entre os critérios de seleção para os jogos, estava a presença nos treinos, o cumprimento das regras do clube, o desempenho na semana de treinos, bem como a adequabilidade das características do jogador ao plano de jogo e ao adversário. Aqui, a maturação biológica e a idade relativa faziam-se notar, uma vez que, a nossa equipa não era maturacionalmente desenvolvida como grande parte dos nossos adversários. Para além disso, jogadores das equipas adversárias da mesma idade dos jogadores desta equipa, em comparação, apresentavam melhores índices físicos. Contudo, os jogadores mais avançados maturacionalmente dentro da equipa, conseguiam dar melhores respostas em jogo que os restantes colegas. Ainda assim, todos os jogadores tiveram a oportunidade de não só jogar, como de ser titulares, uma vez que experimentar o contexto de jogo é essencial para o desenvolvimento individual do jogador, sendo ainda motivador para os jogadores que compunham a equipa de sub15. De seguida, será realizada uma breve descrição, quadros 3, 4, 5 e 6, das características dos jogadores atendendo à posição tática específica.

4.2.1. Guarda-Redes

Quadro 3 - Caracterização dos Guarda-redes da equipa

Jogador	**Posição**	**Ano de nascimento**	**Características Físicas**	**Caraterísticas Técnicas**	**Características Táticas**
1	GR	2007	Forte fisicamente	Bom jogo de mãos	Muito forte na mancha
2	GR	2007	Forte fisicamente; Boa impulsão	Bom jogo de mãos e pés Forte no jogo aéreo	Forte no controlo da profundidade; Forte a sair a cruzamentos

4.2.2. Defesas

Quadro 4 - Caracterização dos Defesas da equipa

Jogador	Posição	Ano de nascimento	Características Físicas	Caraterísticas Técnicas	Características Táticas
3	DEF	2007	Rápido; ágil	Boa capacidade de cruzamento	Agressivo na defesa da profundidade
4	DEF	2008	Veloz; ágil	Boa orientação de apoios Forte no passe	Jogador que sabe ocupar muito bem os espaços bom no jogo de apoios
5	DEF	2007	Alto	Bom passe longo	Forte no 1x1
6	DEF	2007	Rápido em distâncias curtas; Boa impulsão	Bom a sair a jogar	Forte na defesa da profundidade e marcação
7	DEF	2008	Alto Corpo atlético	Bom no jogo aéreo	Bom defesa de marcação
8	DEF	2008	Jogador débil, fisicamente	Precisão no passe a curta e média distância	Forte central de marcação; Inteligência posicional
9	DEF	2007	Muito rápido	Bom no jogo aéreo	Bom nas coberturas e defesa da profundidade
10	DEF	2008	Corpo atlético proporcional ao tamanho	Muitos recursos no drible; bom no passe	Capacidade de dar profundidade no corredor
11	DEF	2008	Ágil	bom no drible Cruzamentos capazes	Forte na marcação individual
12	DEF	2008	Força	Forte no passe	Capacidade de antecipação
13	DEF	2008	Força	Forte no desarme	Forte na marcação individual

4.2.3. Médios

Quadro 5 - Caracterização dos Médios da equipa

Jogador	Posição	Ano de nascimento	Características Físicas	Caraterísticas Técnicas	Características Táticas
14	MED	2008	Resistente	Forte no passe	Muita capacidade de leitura de jogo
15	MED	2008	Rápido; Forte e Resistente	Muito evoluído tecnicamente	Quebra linhas em drible ou passe
16	MED	2007	Forte fisicamente	Remate e passe longo forte	Bom na ocupação de espaços
17	MED	2008	Resistente	Forte no drible curto e de corpo e no passe curto e médio	Eximia leitura de jogo
18	MED	2007	Muito ágil com bola em espaços reduzidos	Forte no drible e condução	Agressivo no ataque ao espaço vazio
19	MED	2008	Ágil	Forte no jogo de apoios	Boa leitura dos espaços ofensivos
20	MED	2008	Resistente	Bom cruzamento	Capacidade de antecipação
21	MED	2007	Veloz	Forte no passe	Boa leitura dos espaços ofensivos

4.2.4. Avançados

Quadro 6 - Caracterização dos Avançados da equipa

Jogador	Posição	Ano de nascimento	Características Físicas	Caraterísticas Técnicas	Características Táticas
22	AVA	2008	Força	Forte no remate	Bom ataque ao espaço e posicionamento dentro da área
23	AVA	2007	Alto	Forte no jogo de apoios	Joga bem de costas para a baliza
24	AVA	2007	Alto e rápido	Forte na condução e drible. tem capacidade de remate	Agressivo no ataque à profundidade
25	AVA	2009	Rápido	Forte na finalização e remate	Agressivo no ataque à profundidade
26	AVA	2009	Veloz	Forte na condução	Agressivo no ataque à profundidade
27	AVA	2008	Ágil e veloz	Forte no drible e condução	Perspicácia na leitura de jogo

4.2.5. Objetivos do clube

Os objetivos do clube para a época de 2021-22, para a equipa de sub15, dividiam-se em três tipos de objetivos: de formação, de preparação e de competição. Isto deve-se à visão do clube que pretende desenvolver os jogadores do seu departamento de formação, na sua plenitude.

No que há **formação** diz respeito, o ACB pretende que o jogador seja conhecedor do modelo de jogo, através do conhecimento aprofundado do jogo, sem que se retire ao jogador o prazer pela prática. Não obstante, o foco não estará cingido na parte técnico-tática, uma vez que, a escola é vista como tendo um papel vital naquilo que é a formação do jogador. Também é objetivo do clube munir os jogadores de um conjunto de valores éticos, através da prática do futebol, atividades planeadas e das convivências possíveis dentro de um

contexto de equipa, que lhe permitam ser um cidadão completo inserido na modalidade, no desporto e na sociedade.

Ao nível de **preparação**, o objetivo final do clube é servir a equipa sénior com jogadores formados no seu Departamento de Formação. Para isso acontecer, o jogador terá de se preparar para o contexto que vai encontrar nos vários escalões. Assim, os objetivos de preparação dividem-se para as diferentes idades: para os sub15, reunir um conjunto de competências que lhes permita, para o ano, estar capacitado para ter sucesso no escalão de sub17; para os sub14, não só reunir as competências necessárias que lhes permita ser melhores, como assumir a responsabilidade pelo escalão de sub15; aos sub13 as competências necessárias a ser trabalhadas terão como principal objetivo uma suave transição do futebol de 7 para o futebol de 11, sem que o choque de dinâmicas, ligações e competências precisas para ter sucesso ou o aumento de colegas, adversários, tempo e espaço de jogo sejam agravantes que levam o jogador à desistência por falta de sucesso nas ações.

No nível **competitivo** o clube entendeu que o objetivo se dividiria em duas partes, uma mais pontual, outra mais técnica. Assim, foi proposto aos sub15 terminar o campeonato no primeiro terço da tabela classificativa, com o maior número de vitórias, o menor número de golos sofridos e o maior número de golos marcados na 1ª volta, sendo que na 2ª volta o objetivo seria ainda mais concreto, dado que, teríamos de apresentar uma melhoria nos números de golos marcados, sofridos e vitórias conseguidas.

Contudo, depois de jogar com todas as equipas pelo menos uma vez, existiu a necessidade de reformulação de objetivos para algo ambicioso, mas que a equipa não sentisse que fosse impossível. Algo que motivasse a equipa a trabalhar e que mesmo sendo difícil, era alcançável. Então ficou decidido, em conjunto com o Coordenador e os jogadores, parte responsável e ouvida na reformulação dos objetivos, que na 2ª volta do campeonato teríamos de lutar por um lugar a meio da tabela, mantendo-se o objetivo de fazer mais pontos, sofrer menos golos e marcar mais que na 1ª volta.

4.2.6. Reflexão sobre os objetivos do clube

Como mencionado anteriormente, os objetivos dividiam-se em três tipos: de formação, de preparação e de competição. Apesar dos objetivos, assim que foram apresentados, terem sido alvo de análise por parte da equipa técnica, uma reflexão mais afastada dessa primeira análise torna-se significativa para este trabalho. Ainda assim, é de referir que a primeira análise feita pela equipa técnica e ainda com pouco conhecimento sobre aquilo que seria a época desportiva, mostrava que os pontos referentes à formação e preparação se adequavam, contudo, os de competição afiguravam-se algo ambiciosos.

Agora, refletindo sobre aquilo que foi a primeira análise, penso que esta foi acertada. Olhando para os objetivos de formação e preparação, vemos pontos ambiciosos, ainda que adequados, que tanto os jogadores como os treinadores poderíamos alcançar e beneficiar e que se interligam um com o outro. Ou seja, o objetivo maior ao nível da preparação é servir a equipa sénior com jogadores formados no Departamento e este ponto está ligado aos diferentes objetivos de formação, uma vez que, o modelo de jogo e de jogador são iguais na formação e nos seniores, isto significa que um jogador com conhecimento aprofundado no modelo de jogo da Identidade Bougadense e com valências éticas e valores condizentes com aquilo que o clube perspetiva passar, é um jogador mais próximo, bem como melhor preparado para ingressar nos seniores quando a idade lhe permitir.

No entanto, os objetivos de competição eram demasiado ambiciosos pelos seguintes pontos: a importância dos resultados desportivos, uma vez que o campeonato em que estávamos inseridos, tinha equipas com uma maior organização, capacidade de seleção e recrutamento e qualidade de trabalho feita anteriormente, ao contrário do nosso clube, onde estava tudo a recomeçar; os jogadores pertencentes ao plantel dos sub15 do ACB, pois nem todos estavam num ponto de especialização, mas sim de iniciação à prática da modalidade.

4.3. IDENTIDADE BOUGADENSE

A Identidade Bougadense é o nome do projeto do departamento de formação do clube. O nome do projeto nasce de um objetivo, trazer ao Bougadense uma identidade que com o tempo tem-se vindo a perder. Credibilizar um clube que tem perdido identidade e que tem todas as condições para estar num patamar superior e com nível de exigência sobre si mesmo bastante superior ao atual, tornando-se sério e um clube em que as pessoas possam confiar, divergindo-se daquilo que fora a imagem e o nome do clube no passado.

A Identidade Bougadense divide a sua atuação através do seu modelo de treino e do seu modelo de jogo. Também com os jogadores, se divide em três campos. O saber ser, saber estar e saber fazer. Dentro do que é o saber fazer encontramos o modelo de treino, modelo de jogo, modelo de jogador e o treino de guarda-redes. Agrupando os saber ser e saber fazer o projeto contempla para ajudar quem nele joga e treina de regulamento interno, acompanhamento escolar, ações de formação e celebração de datas importantes ao longo da época para envolver a comunidade seja de pais (ou encarregados de educação) seja da comunidade.

Este, para além de objetivos, visão e missão, tem também na sua organização linhas orientadoras que vão desde o modelo de treino, ao modelo de jogo e passam pelo modelo de jogador. É também ao abrigo da Identidade Bougadense que o clube se guia na formação dos jogadores que preenchem as suas fileiras. “saber ser” “saber estar” e “saber fazer” são recorrentemente utilizadas naquilo que é o projeto do coordenador e do clube.

O Modelo de Formação da Identidade Bougadense visa todas as etapas e procedimentos que os treinadores devem ter na execução das suas funções enquanto elementos deste departamento.

Em relação às etapas, esta divide-se em três:

- De recreação – “Os Bougas” – que visa dar a oportunidade de conhecer o objeto de jogo e dar o gosto pela prática desportiva, bem como pela prática da modalidade;

- De iniciação – de sub10 a sub13 – que pretende orientar os jogadores para eventuais problemas em contexto de jogo, consolidando o seu conhecimento sobre o mesmo, sem dar importância aos resultados;
- De especialização – de sub15 a sub19 – que pretende consolidar os conhecimentos do e sobre o jogo, tendo em conta os resultados obtidos, preparando os jogadores para estes jogarem pela equipa sénior.

Por fim, e porque são as que mais extensão tomam na hora de explanar, o Modelo de formação Identidade Bougadense contempla um Modelo de Treino de Jogo e de Jogador. Todos eles devem ser sabidos pelos treinadores que trabalham no departamento de formação e são apresentados no começo da época pelo coordenador e responsável pelo projeto. Este é o tronco que liga todo o Modelo.

4.3.1. Modelo de treino da Identidade Bougadense

O modelo de treino do ACB, influenciado pelo modelo de jogo adotado, assenta num tronco geral aos vários escalões, posteriormente, especificando para cada escalão aquilo que devem trabalhar, tendo em conta aquilo que são os objetivos e a visão do clube, mas também as idades ótimas, para o treino de algumas capacidades motoras.

Como princípio básico a sessão de treino é planificada a partir da sua parte principal, isto é, de acordo com os objetivos que se pretendem desenvolver. A sessão de treino é constituída por 3 partes: inicial (aquecimento), principal e final.

No que ao tronco geral diz respeito, ou seja, o que é trabalhado por toda a formação, independentemente, do escalão e faixa etária que treinam, temos a componente Psicológica do jogador e da Equipa por esta ser fundamental para proporcionar uma maior capacidade de superação. Através do treino devemos realçar as seguintes características, desenhando exercícios que realcem ou tenham nos seus objetivos:

- Do ponto de vista da equipa:
    - Mentalidade Combativa;
    - Espírito Ganhador;

    - Disciplina e Rigor;
    - Coesão.
- Do ponto de vista do jogador:
    - Características que levam a uma personalidade forte: liderança, responsabilidade;
    - Autoconfiança (superação constante);
    - Mentalidade vencedora;
    - Capacidade de análise;
    - Tomada de decisão;
    - Determinação;
    - Concentração.

No que refere à equipa de sub15, escalão que o clube confere como um com idades de mudanças radicais, no jogador, com a entrada na adolescência, em que os jogadores se cansam mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento, em que existe uma diminuição da manifestação das capacidades coordenativas e é um período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) o treino deve atender às seguintes caraterísticas:

- Aumentar, em relação à etapa anterior, a complexidade dos exercícios, e dar a oportunidade ao jogador para repetir os exercícios em variados momentos para a sua consolidação;
- Intensidade moderada pelo aumento progressivo da velocidade na execução das ações técnico-táticas;
- Atribuir uma posição dando início ao processo de especialização;
- Estimular a capacidade de resiliência.

O treino deve focar, ainda, ao nível do treino das capacidades motoras, na Força-Velocidade e Força-Resistência sem descurar a coordenação, a flexibilidade e a velocidade.

Tendo em conta tudo o que acima foi descrito sobre as características do treino a aplicar, e que são três os treinos semanais no escalão de sub15, o treinador tem de planear e planificar cada treino sempre tendo em conta as seguintes linhas orientadoras:

- No 1º treino – reflexão sobre o jogo; relação com bola; capacidades motoras e características psicológicas; princípios de jogo com balizas; finalização;
- No 2º treino: capacidades físicas; exercícios de transição; organização ofensiva e defensiva; finalização;
- No 3º treino: combinações ofensivas; rotinas defensivas; finalização; bolas paradas; componente psicológica.

4.3.2. Reflexão sobre o modelo de treino da Identidade Bougadense

O modelo de treino do escalão de sub15, referido acima, está enquadrado naquilo que seria uma situação utópica de planeamento e contexto. Ao nível das componentes físicas e psicológicas o clube teve em conta a idade dos jogadores e conseguiu, dentro daquilo que é o contexto limitado de um clube em reconstrução e reestruturação, oferecer aos vários treinadores, linhas orientadoras pertinentes para a planificação dos momentos de treino dedicados às componentes físicas e psicológicas.

No entanto, é importante ressalvar que essa utopia não era conferida, devido ao passado de experiências que os vários jogadores tinham. Ou seja, quando na Identidade Bougadense se refere que o futebol de iniciação só contempla os escalões de sub10 a sub13, descura o facto de existirem jogadores no escalão de sub15 que estavam a iniciar a sua prática na modalidade, havendo a necessidade de estes passarem por um processo de orientação para os eventuais problemas em contexto de jogo, consolidando o seu conhecimento sobre o mesmo (objetivos dos escalões de iniciação), e não consolidar os conhecimentos do e sobre o jogo, tendo em conta os resultados obtidos, preparando os jogadores para estes jogarem pela equipa sénior, como é objetivo dos escalões de especialização. Por isso, o princípio da individualidade ter uma maior preponderância neste escalão.

Assim, a programação semanal de treinos e as componentes a trabalhar a nível técnico e tático deveriam ter sido mais enquadradas para o tipo de contexto que se encontra. Momentos de relação com bola, exercitação dos princípios específicos ofensivos e defensivos, explanados no quadro 1, e todas as

valências primárias que podem ser a base de um jogador que no seu contexto possa ter sucesso, deviam ter mais presença no planeamento semanal. Contudo, isto poderia levar a uma desmotivação por parte dos jogadores que já tinham maior domínio sobre esses momentos e estavam, efetivamente, prontos para iniciar o processo de especialização que este escalão tinha objetivado. Sempre que, em momentos de reunião entre treinadores e coordenador, referia esta problemática, no sentido de procurar qual era a posição do clube e do modelo, aconselhavam-me a recorrer ao treino por estações, com grupos pré-definidos, para que nem houvesse estagnação de quem estava mais desenvolvido e não houvesse desmotivação de quem estava ainda em processo de Iniciação. Numa situação ideal, a melhor opção seria formar duas equipas distintas, uma com os jogadores mais desenvolvidos e outra com aqueles que iam começar o seu caminho na modalidade. Isto levaria a treinos mais direcionados ainda para a evolução do jogador e, a meu ver, progressos mais palpáveis em todos. No entanto, pelos problemas logísticos que esta solução ideal poderia trazer e que o clube não tinha capacidade de albergar, como ter espaço e tempo de campo para esta "nova" equipa treinar, parecia-me que o treino por estações era a solução mais adequada, uma vez que assegurava um contexto propicio para os jogadores que estavam a iniciar a prática não desmotivassem com a complexidade dos exercícios ou a dificuldade de ter sucesso nas ações e os jogadores mais desenvolvidos não ficassem desmotivados por acharem que estavam a estagnar a sua formação.

4.3.3. Modelo de jogo da Identidade Bougadense

Segundo Garganta et al. (2013), é o modelo de jogo adaptado, igualmente denominada de conceção de jogo, a forma de conceber um modo de jogar para uma equipa em concreto. Para Castelo (1996), o modelo de jogo permite ser a linha orientadora que faz emergir problemas que permitem determinar objetivos de treino e de aprendizagem, construir e selecionar exercícios.

Cada modelo incorpora em si princípios de jogo que segundo Garganta (1997), devem ser cumpridos para atingirem os objetivos principais do jogo, marcar golo e não sofrer. Já para Casanova e Pacheco (2020), existe diferenças

entre princípios de jogo e princípios específicos de jogo. Princípios de jogo são um conjunto de padrões de ações tático-técnicas que orientam e coordenam atitudes e comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos durante os momentos de jogo dos jogadores, para alcançar o objetivo de jogo. Por sua vez, para os mesmos autores, os princípios específicos de jogo, dizem respeito aos princípios da fase ofensiva e defensiva do jogo. Por outro lado, são os princípios relacionados com o modelo de jogo do treinador e consistem nos princípios que dão corpo às ideias dos treinadores para cada momento do jogo, permitindo criar desequilíbrios na organização defensiva, estabilizar a organização da própria equipa e proporcionar, aos seus jogadores, uma intervenção ajustada no jogo

Para a época de 2021/22 o modelo de jogo adotado foi de encontro àquilo que eram três variáveis: as características dos jogadores que constituíam o plantel dos sub15 do ACB; a ideia de jogo do treinador e o Modelo de Formação do clube.

Assim, ficou delineado que o Modelo de Jogo transversal compreendia um dispositivo tático, como mostra a figura 3, composto por 1 Guarda-Redes (GR), 3 Defesas Centrais (DC), 2 Alas, 2 Médios (MED), 1 Médio Ofensivo (MO) e 2 Avançados (AVA), de forma simplificada o dispositivo tático é 1x3x5x2.

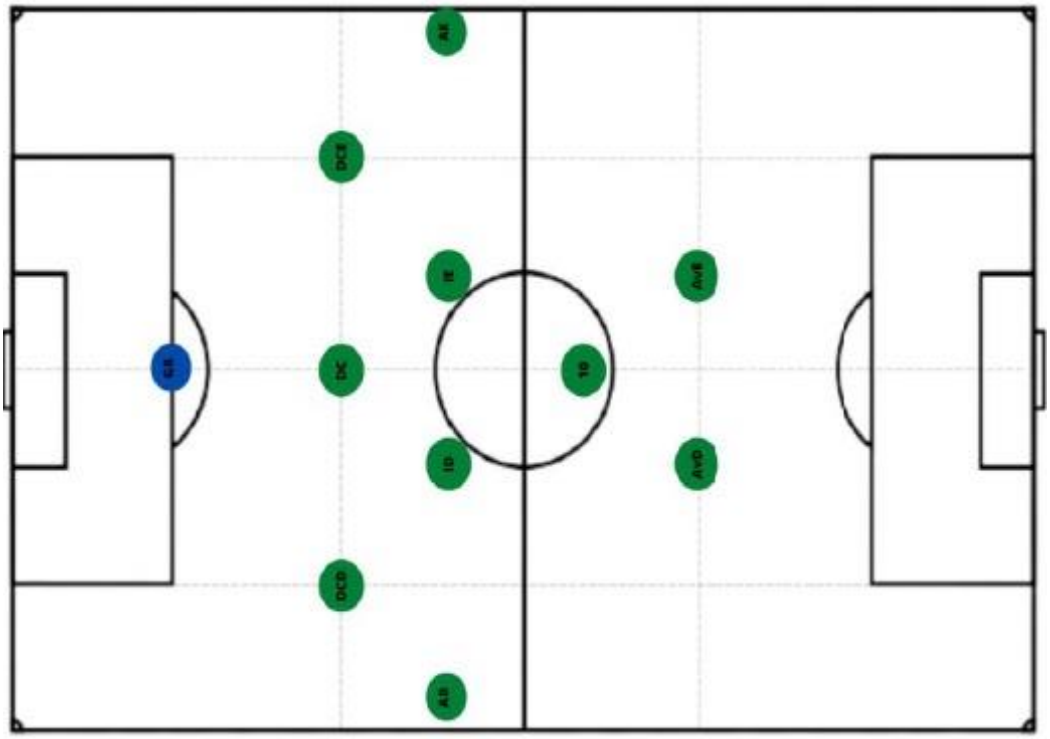


Figura 3 - Dispositivo tático do Modelo de Formação

Por conseguinte, o modelo divide-se para contemplar os quatro momentos de jogo (organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva) e a ação tático-técnica das bolas paradas (ofensivas e defensivas).

4.3.4. Organizaçâo ofensiva

Ofensivamente, quando em organização, é pedido à equipa que saia a jogar para construir uma jogada que culmine com um conjunto de boas decisões e em última instância, a finalização. Para cada uma das zonas em que o campo se divide, há soluções apresentadas aos jogadores que são contempladas no Modelo de Formação. Sendo assim, como se vê na figura 4, o campo divide-se em quatro zonas: saída, construção, decisão, finalização.

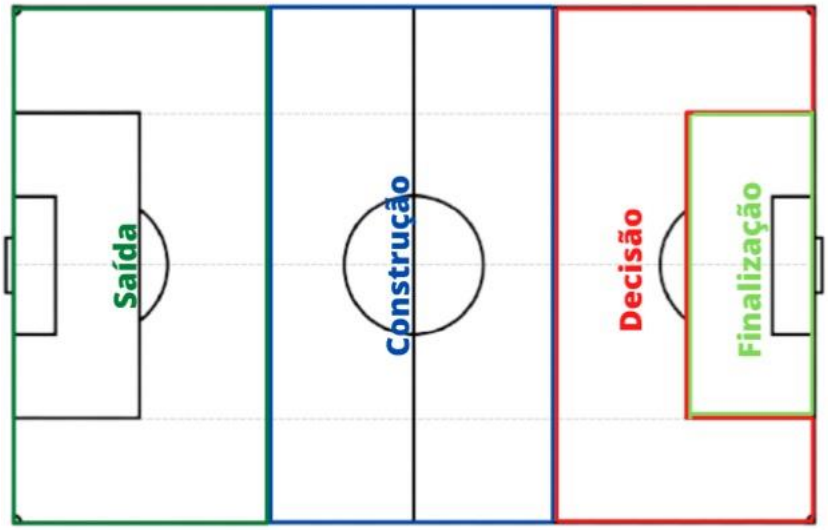


Figura 4 - Zonas na organização ofensiva

Os comportamentos da equipa, aquando em organização ofensiva, devem assentar em:

- Penetração;
- Mobilidade;
- Criatividade;
- Objetividade;
- Guardar a bola, através de penetrações e coberturas ofensivas;
- Largura;

- Profundidade;
- Mudança de corredor;
- Privilegiar a procura do espaço das costas dos laterais contrários.

Numa primeira instância, a organização ofensiva pode ter início na saída de bola pelo meio-campo, no iniciar ou retomar de um jogo ou até por se sofrer um golo. Nesse momento, há uma saída de bola trabalhada.

Cada um dos passos, ou soluções apresentadas aos jogadores, das fases por ordem da saída até à finalização, estão esquematizadas nas figuras 5-14 e da seguinte maneira.

4.3.5. Saídas de bola

Saída de Bola pelos Alas



Figura 5 - Saída pelos alas

Quando a saída de bola é feita pelos alas, a bola é colocada no ala aberto. Um dos MED aproxima dando cobertura, assim como o AVA do lado da bola que abre na mesma linha do ala com bola. Nesse momento, o MO procura o espaço atrás da linha defensiva contrária com uma rotura e o AVA contrário ao lado que a bola saiu procura dar uma linha de passe numa aproximação ao portador da bola no corredor central.

Saídas de bola pelo 1º e 2º DC + saída pelo MED

Quando a saída de bola é feita pelo 1º central, a bola é colocada no DC de um dos lados. O ala desse lado aproxima dando linha de passe aberto, assim como o AVA do lado da bola que abre na mesma linha do ala com bola, mas mais perto do meio-campo. Nesse momento, o MED aproxima do DC, o MO procura o espaço atrás da linha defensiva contrária com uma rotura e o AVA contrário ao lado que a bola saiu procura dar uma linha de passe numa aproximação ao portador da bola no corredor central.

Por sua vez, quando a saída de bola é feita pelo 2º DC, a bola é colocada no DC de um dos lados. Utilizada como chamariz para a pressão do adversário, assim que estes começam o momento de pressão, o DC com bola procura o GR, que joga rápido no DC do lado contrário. Um dos MED aproxima dando cobertura ofensiva no corredor central, assim como o AVA do lado contrário da bola. Já o MO, dá uma linha de passe no corredor da bola. Nesse momento, é o AVA do lado da bola procura o espaço atrás da linha defensiva contrária com uma rotura.

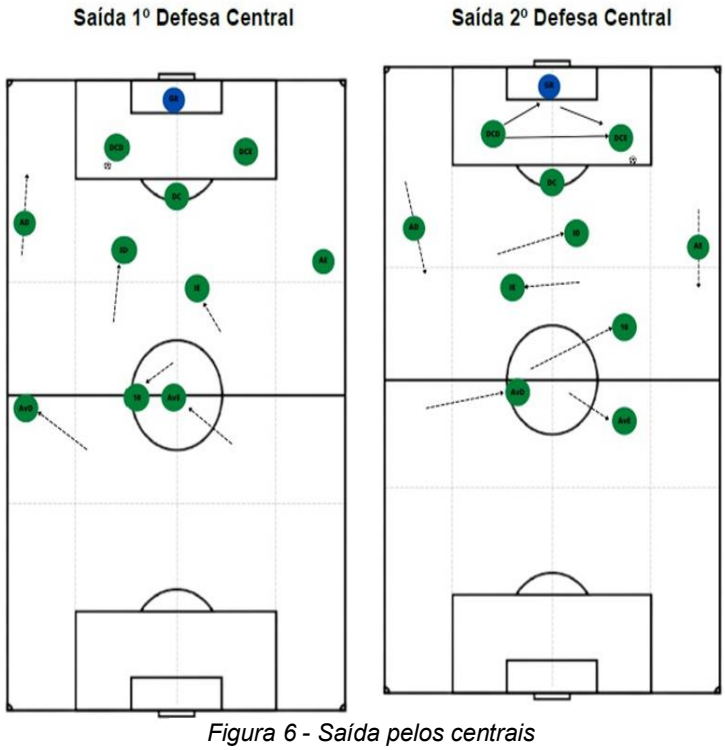


Figura 6 - Saída pelos centrais

A saída pelos médios é influenciada pela saída dos centrais, daí a junção das duas num tópico.

- Quando a saída de bola é feita pelo 1º central, a bola é colocada no DC de um dos lados, o MED desse lado aproxima do DC e a bola entra no médio que pega no jogo;
- Quando a saída de bola é feita pelo 2º DC, assim que a bola é colocada no DC de saída, existe uma troca entre os MED, sai o MED mais próximo de costas e o MED mais longe aproxima para receber a bola virado para o jogo. O MED que aproxima do DC de saída recebe a bola e sai a jogar.

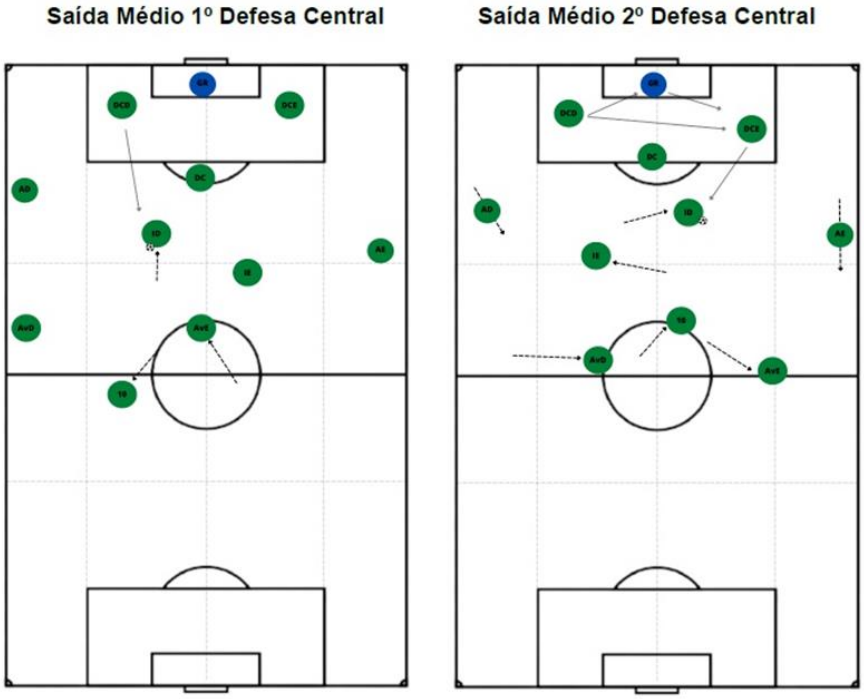


Figura 7 - Saída pelos médios

Em todos há a alternativa de o GR fechar a equipa e bater na frente.

4.3.6. Construção

A construção divide-se em duas possibilidades, a construção pelo corredor central e pelo corredor lateral. Este momento dos jogos sucede o momento da saída de bola.

A construção pelo corredor central ocorre quando um dos MED recebe a bola e se enquadra para a baliza contrária. Neste momento, o ala do lado da bola faz rotura pela linha e o AVA do lado contrário procura o espaço nas costas da

defesa. Se a bola entrar no 2º MED o ala desse lado começa em rotura pela linha, tendo o outro de recuperar posição e equilibrar a equipa.

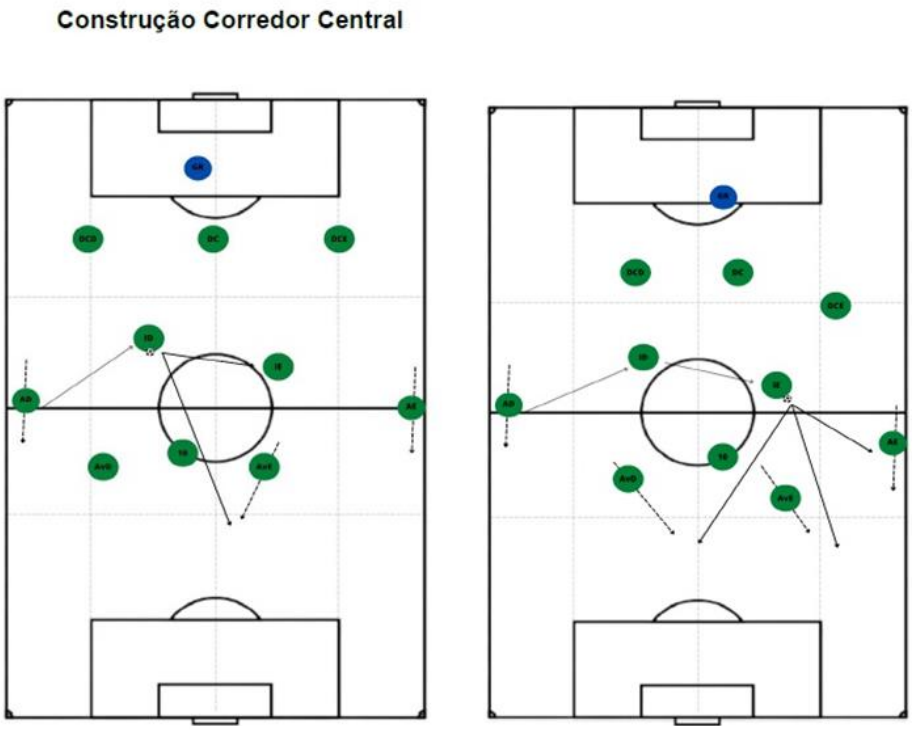


Figura 8 - Construção pelo corredor central

Quando a bola entra no ala a construção deve ser feita pelo corredor lateral. O ala com bola tem a opção de jogar no AVA do lado aberto na linha, no MO em rotura, no MED do lado e AVA que estão em cobertura a dar linhas de passe curta. Como alternativa a todas as mencionadas acima o ala pode penetrar para o espaço vazio.

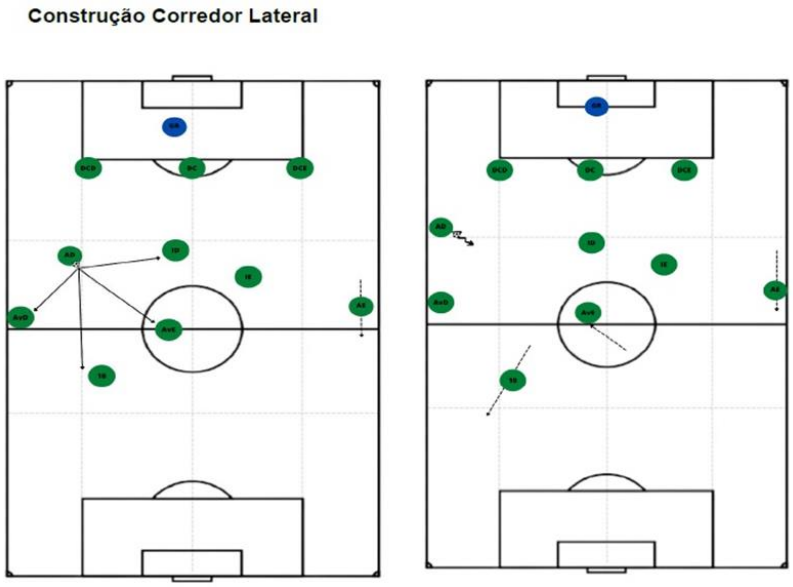


Figura 9 - Construção pelo corredor lateral

4.3.7. Decisão

Depois da construção vem a decisão. Esta também, como a construção, também se divide na decisão pelas laterais e pelo corredor central. No entanto, contrariamente ao momento de construção, ambos procuram o mesmo. Ou seja, quer na decisão pelo corredor central, quer pelo corredor lateral, pede-se procurar na zona da bola igualdade e superioridade numérica, com objetivo de fazer várias triangulações ou diagonais curtas para ganho de espaço. Um jogador com bola pode sempre, quando o espaço o permite, penetrar e decidir a jogada sozinho.

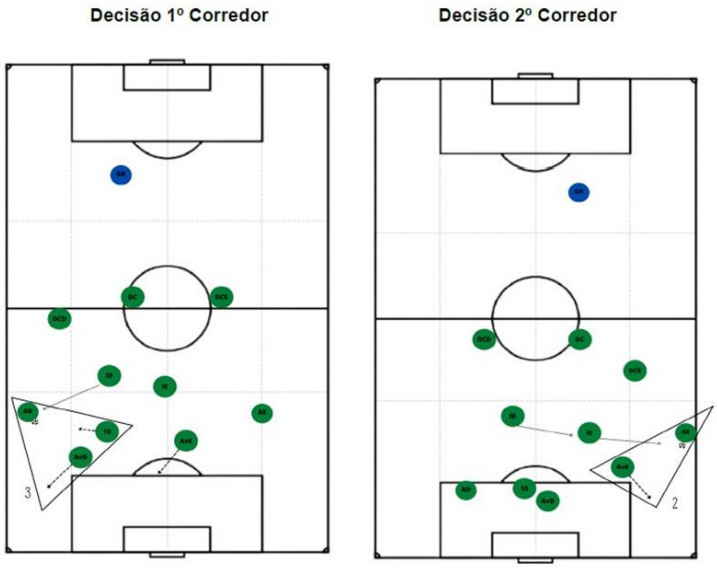


Figura 10 - Decisão pelo corredor lateral

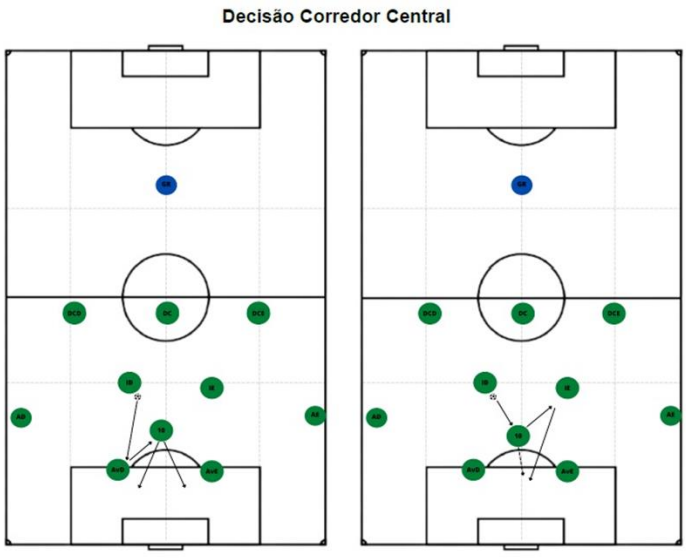


Figura 11 - Decisão pelo corredor central

4.3.8. Finalização

Quando a bola entra em zona de cruzamento, quatro zonas da área têm de ser preenchidas. Essas zonas são: 1º poste; 2º poste; penálti; meio da área.

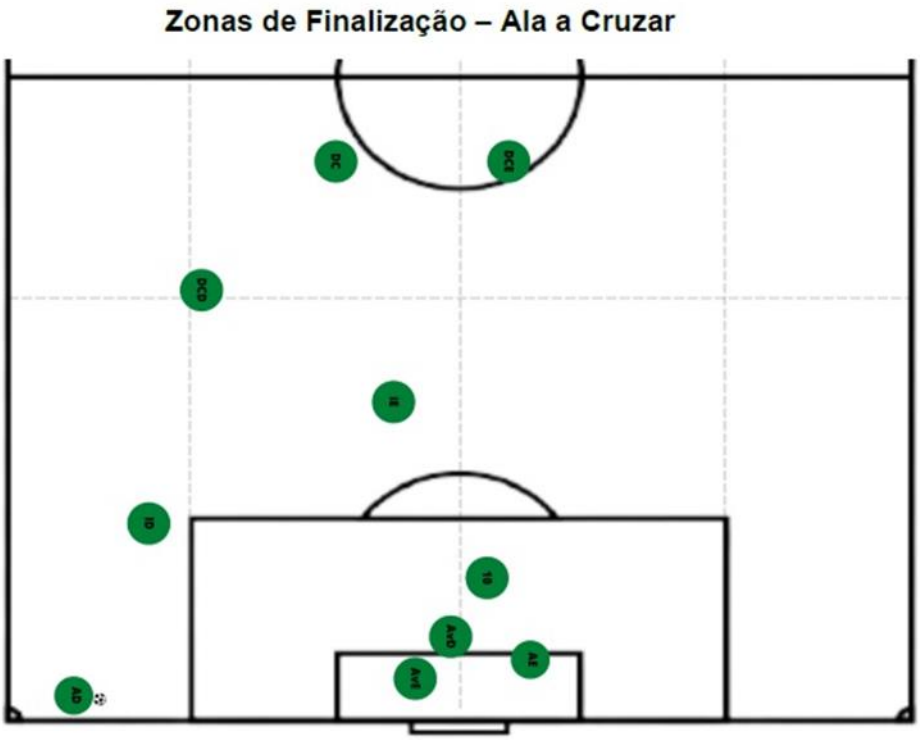


Figura 12 - Zonas de finalização em cruzamento

4.3.9. Começo ou recomeço de jogo com posse da bola

A saída de bola é feita com um passe para trás e um passe longo na diagonal. Entre esses dois passes, cinco jogadores em rotura procuram disputar a bola no meio-campo adversário.

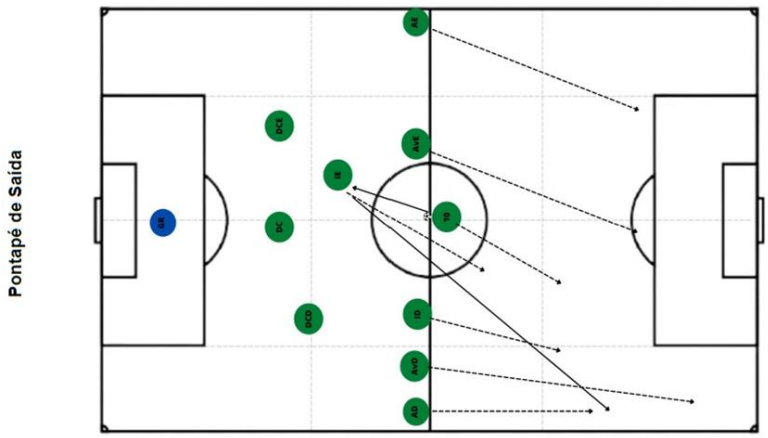


Figura 13 - Pontapé de saída ou recomeço de jogo

4.3.10. Transição defensiva

Os comportamentos que a equipa deve ter e/ou compreender para executar as ações individuais e coletivas com sucesso, no momento da transição defensiva, impedindo que o adversário se organize e retirando tempo e espaço a essa organização, roubando, rapidamente, a bola, são:

- Agressividade sobre a bola do jogador mais próximo da zona da bola;
- Contenção;
- Reação seja para contenção, seja para defender ativamente o atacante;
- Concentração;
- Retirar profundidade quando há bola descoberta.

4.3.11. Organizaçâo defensiva

Os comportamentos que a equipa deve ter e/ou compreender para executar as ações individuais e coletivas com sucesso, são:

- Contenção
- Agressividade;
- Concentração;
- Bloco Coeso através de coberturas defensivas;
- Defesa zona pressionante;
- Zona de segurança;
- Indicadores de pressão e subida de bloco.

Quando em Organização defensiva, o bloco deve estar compacto atrás da linha da bola para reduzir espaços entre linhas, com variações constantes para a ação de pressing. Os ajustes feitos através do nosso bloco são adaptados à maneira como joga o nosso adversário. Através da nossa movimentação defensiva queremos encaminhar o adversário para zonas de pressão especificas, onde seremos fortes na tentativa de recuperação de bola.

As adaptações aos diferentes sistemas de jogo dos adversários, são as linhas orientadoras para uma boa organização defensiva. Depois de verificar que todas

as equipas jogavam em 1x4x3x3, esse foi o sistema que precisou de ser consolidado mais efemeramente.

Ajustes ao 1x4x3x3

Quando há a saída de bola por parte da equipa contrária, é importante a equipa ter ferramentas sobre como anular o adversário. Assim, com a bola a sair no DC, o AVA desse lado pressiona para condicionar o DC contrário a jogar no lateral. Quando esse passe acontece o AVA continua a pressão ao lateral. Neste momento, o outro AVA condiciona a linha de passe entre centrais, de maneira a condicionar a saída por trás. A restante equipa pressiona o homem mais próximo da sua zona. Entre os DC, dois deles fazem cobertura ao DC de marcação.

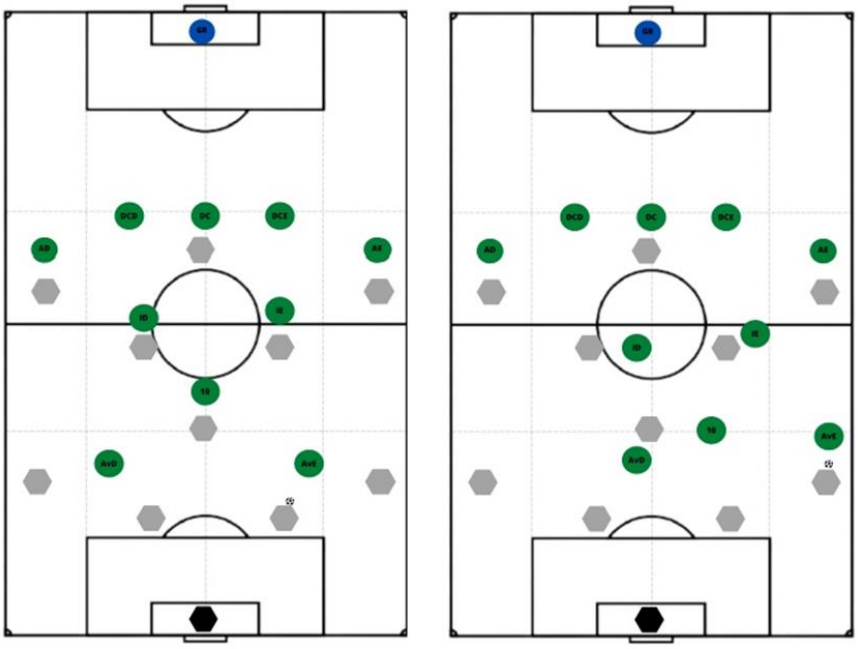


Figura 14 - Ajustes defensivos a um 1x4x3x3

Bola no Corredor Central

- Fechar o corredor central cortando as linhas de passe, libertando os corredores laterais;
- Condicionar o portador da bola impedindo a progressão.

Bola no Corredor Lateral – Zona de Pressão

- Basculação rápida, com subida do bloco a cortar as linhas de passe nesse corredor e na meia desse corredor;
- Pressão ao portador, atacar a perna forte;

- Referências de pressão – Sinónimo de Subida do Bloco;
- Adversário joga para trás;
- Adversário recebe de costas para o jogo;
- Adversário recebe de forma deficiente;
- Adversário faz um passe longo ou alto.

Também a linha defensiva tem comportamentos, como setor, quando a bola está coberta e descoberta. O ajuste da linha defensiva, faz-se da seguinte maneira:

- Bola Coberta – A linha aproxima ou mantém;
- Bola Descoberta – A linha retira profundidade.

Já quando a equipa, vista como um bloco, tem de subir a sua posição no terreno, é porque:

- Adversário joga para trás;
- Adversário recebe de costas para o jogo;
- Adversário, no gesto técnico da receção, recebe a bola de forma deficiente.

4.3.12. Transição ofensiva

O jogador na transição, deve perceber que vamos, o mais rápido possível, mesmo que se mantenha a organização, à procura do objetivo do jogo, o golo.

Por isso, o jogador, quando se refere Transição ofensiva, deve estar familiarizado com os seguintes termos

- Objetividade;
- Perspicácia tática;
- Profundidade;
- Espaço;
- Igualdade ou Superioridade numérica a atacar.

Portanto, apelamos à procura da profundidade no momento que recuperamos a bola, optando por:

- **Transição Direta:** jogador que recupera a bola executa o passe em profundidade para o Avançado, aproveitando a desorganização do adversário;
- **Transição Rápida:** jogador que recupera a bola liberta-se da pressão em condução e vê o corredor contrário.

ESQUEMAS TÁTICOS

Os esquemas táticos, foram apresentados aos jogadores, devidamente treinadas e depois eram afixadas na parede do balneário em dia de jogo. Aqui é apresentada a ilustração dos esquemas táticos defensivos e ofensivos, da figura 15-18 respetivamente:

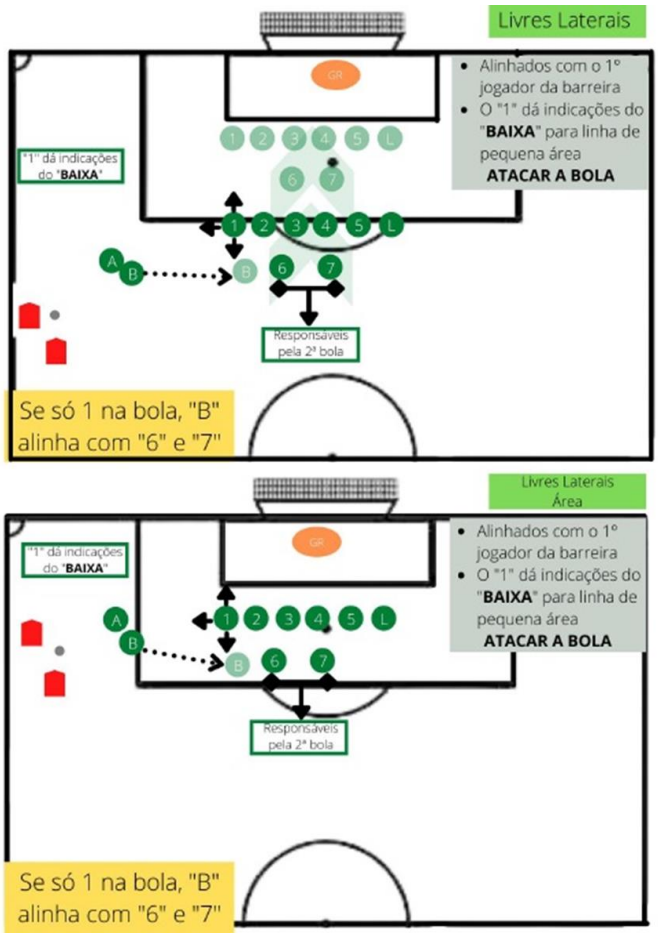


Figura 15 – Esquemas Táticos Defensivos - Livres

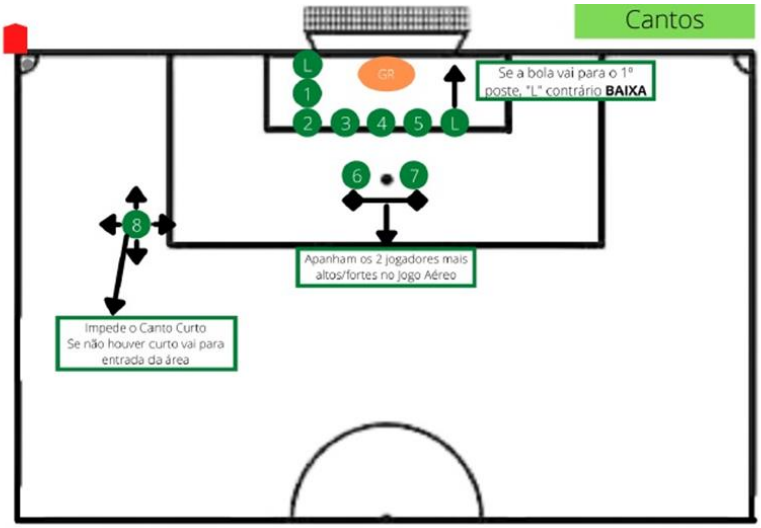


Figura 16 - Esquemas Táticos defensivos - Cantos

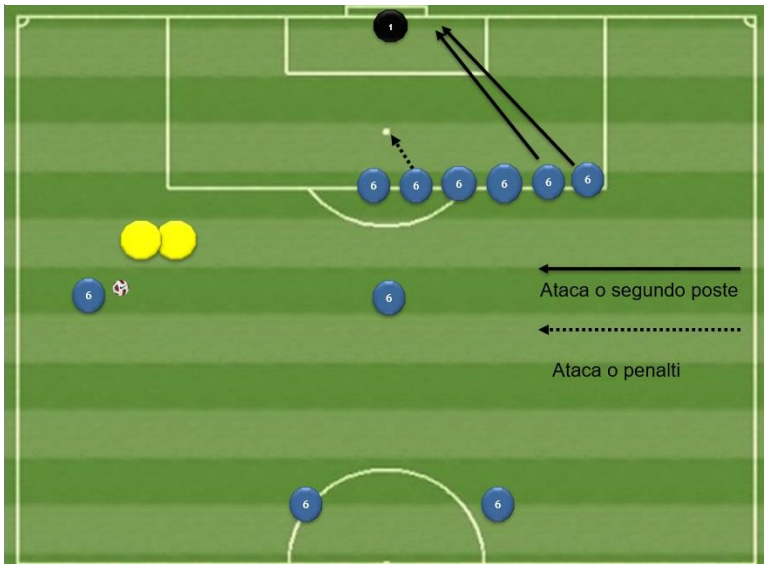


Figura 17 - Esquemas Táticos ofensivos: Livres Laterais



Figura 18 - Esquemas Táticos ofensivos: Cantos

ï

4.3.13. Reflexão sobre o Modelo de Jogo Identidade Bougadense

Apesar da transversalidade do dispositivo a todas as equipas de futebol de 11 do clube, o modelo de jogo deve ter sempre em conta à sua adequabilidade ao plantel e às características dos jogadores que o compõem. Se o modelo de jogo e respetivos princípios de jogo limitarem os jogadores do plantel, então a sua adequabilidade deve ser colocada em perspetiva e em última instância, em causa. É importante referir também, que este era um dispositivo de jogo à qual eu não tinha experiências prévias. A impressão que esse dispositivo passava era de ser bastante complexo ao nível das interações Inter e intrassectoriais. Este pormenor, levou-me a uma prévia pesquisa sobre como se poderia potenciar este dispositivo tático em contexto de treino.

Com o decorrer das primeiras semanas de treino começaram a vir ao de cima as características dos jogadores, o que desde cedo deu para perceber que este poderia ser um dispositivo que fosse de encontro aquilo que a equipa apresentava, uma vez que, havia abundância de jogadores para a defesa e escassez para de jogadores para as posições de AVA. Também os princípios iam de encontro aquilo que eram as principais características da equipa: rápida na frente para as transições ofensivas, forte fisicamente na defesa para contenção, coberturas defensivas e jogar em bloco médio baixo, retirando o espaço ao adversário e com bom sentido posicional e um meio campo inteligente na leitura do jogo, para saber quando organizar um ataque ou contra-atacar, para recuperar posição rapidamente, guardar a bola a esperar pela subida dos alas em posse e com capacidade de mudança de corredor. O único momento em que houve uma evolução grande desde o início do ano sobre a execução e interpretação, bem como a sua defesa, foi o dos esquemas táticos. A equipa no início tinha muitas dificuldades, sofrendo muitos golos e marcando muito poucos. Com trabalho especializado e feedback positivo em jogo a equipa conseguiu acabar a defender as bolas paradas com segurança e marcar muitos golos.

No entanto, este modelo foi de difícil aplicação em contexto de jogo, uma vez que os adversários, numa primeira fase da época nos continham facilmente as investidas e movimentações. Essa dificuldade advinha de puro desconhecimento do tipo de problemas que os adversários nos poderiam causar, uma vez que a

minha bagagem, bem como a deles, era limitada. Essas dificuldades vinham de um deficiente ajuste ao 1x4x3x3 que tinham sempre espaço para sair pelos laterais. Também as equipas contrárias nos colocavam muitas vezes, até os processos estar devidamente consolidados, em processo defensivo durante vários períodos. Contra as equipas mais fortes e com uma evolução maturacional mais acentuada, as dificuldades mantiveram-se sempre. Com as restantes, assim que o processo se consolidou ou com pequenos ajustes (fosse pela troca dos jogadores e as suas características ou por ajustes posicionais, como por exemplo a subida dos laterais) conseguimos discutir o jogo de igual para igual.

O modelo também deveria contemplar um segundo dispositivo tático passível de ser utilizado para que, não só fosse alargada a bagagem dos jogadores na compreensão de mais um sistema, como também para ser mais fácil a nossa equipa se adaptar quando o dispositivo primordial não está a dar resultado em jogo.

Em jeito de conclusão, consigo perceber que à equipa de sub15 este modelo consegue adequar-se, ainda que com muito trabalho para os jogadores se sentirem à vontade para o interiorizar e colocar em prática em jogo. Do mesmo modo, demorou algum tempo até que a equipa conseguisse intervir no jogo de maneira a por si corrigir posicionamentos e tirar vantagens, dentro daquilo que é o nosso modelo, sobre os erros que os adversários davam.

4.3.14. Modelo de Jogador da Identidade Bougadense

O Modelo de Jogador (MJ), define:

- as atitudes e comportamentos desejáveis para cada jogador em cada uma das funções da equipa;
- o conjunto de tarefas que ele deve ser capaz de desenvolver no seio da equipa, na relação com companheiros e na oposição aos adversários.

É, por isso, imperativo referir o tipo de comportamentos que cada jogador devia adotar nas diferentes posições, nas várias componentes de jogo:

- O GR, jogadores caracterizados no quadro 3, posição mais à retaguarda no campo, tem como tarefas em momento ofensivo: É o 1° atacante; é responsável pela execução de Pontapés de Baliza, dos Pontapés Livres dentro da Grande área e no terço defensivo; transmite tranquilidade, confiança, segurança aos companheiros para que assumam comportamentos ofensivos mais arriscados "confiança nas suas costas" subindo no terreno conforme a equipa; posiciona-se de acordo com a posição da bola e do bloco (se necessário joga no exterior da área); assegura constantemente linhas de passe seguras aos seus companheiros para circular a bola; Sempre que possível, deverá repor a bola em jogo à mão para os Laterais ou Centrais; utiliza a reposição rápida da bola ao pé para os Avançados ou Médios Alas; na impossibilidade de contra-ataque ou de sair a jogar, ordena a subida do bloco, explora toda a área e coloca nos AVA ou Médios Alas. Por sua vez em momento defensivo: lê o jogo e coordena (comunicação constante) toda a organização defensiva da sua equipa; orienta essencialmente os companheiros da última linha defensiva; é o último defesa – funções de líbero – quando a equipa está subida no terreno; protege a baliza intervindo à mão ou ao pé; sai aos cruzamentos; transmite tranquilidade, confiança e segurança aos companheiros.
- Os DC, caracterizados no quadro 4 em conjunto com os alas, em momento Ofensivo, têm como tarefas: coordenar e cooperar com os

outros Defesas Centrais; posicionar-se na “meia” direita/esquerda, dando largura e profundidade no corredor central, promovendo a circulação da bola; incorporar-se nas ações ofensivas, baixando para dar amplitude ao jogo, promovendo a circulação rápida ou realiza passe na diagonal para a profundidade do Lateral; fazer cobertura ofensiva, com vista a manter o equilíbrio ofensivo. Em Momento Defensivo, por outro lado: é responsável pela ocupação da zona central mais próxima da sua baliza; procura ser sóbrio, exato e seguro nas suas ações tático-técnicas; marca o jogador adversário mais adiantado que aparece na sua zona de ação; sabe quando aplicar a antecipação, desarme ou a contenção; assegura a cobertura defensiva, colocando-se lateralmente ou atrás dos laterais, cobertura defensiva ao defesa central e lateral; Noção do espaço e forma de intervenção quando o adversário jogo com 2 avançados grande domínio da contenção/temporização; domina o jogo aéreo; organiza com os companheiros a linha que permitirá colocar os adversários em situação irregular de fora de jogo; assegura, com as suas ações, a profundidade defensiva.

- Os alas esquerdo e direito, caracterizados no quadro 4 em conjunto com os DC, em momento ofensivo: dão largura e/ou profundidade no corredor; fazem cobertura ofensiva; boa articulação com os jogadores do corredor; participam no ataque sempre que a bola se encontrar no seu corredor de jogo, criando situações de superioridade numérica ou explorando espaços livres; cumprem as missões táticas diversas; estão sempre preparados para intervir sobre a bola, mesmo quando não se encontram no centro de ação; executam os lançamentos de linha lateral no seu corredor de jogo; lançam o contra-ataque; exímios no cruzamento/último passe; formam juntamente com o GR, DC e MED o bloco mais fixo da equipa – sempre que o ataque se processa pelo corredor lateral contrário ao seu, ocupa uma posição interior. Defensivamente, estes recuperam rapidamente no terreno de jogo, marcando os adversários que aparecem na sua zona de ação,

obrigando-os a orientar os comportamentos tático-técnicos para a linha lateral; ataca a perna forte; sabem quando aplicar a antecipação, desarme ou a contenção; em situações de inferioridade numérica temporizam até que os companheiros restabeleçam o equilíbrio; oscila rápido para o lado da bola — criação da zona de pressão; deslocam-se para o interior do terreno sempre que a bola se encontrar no lado contrário do seu corredor — cobertura aos centrais; disponíveis para efetuarem dobras e compensações na zona central; noção do espaço e de cobertura aos Defesas Centrais quando o adversário jogo com 2 avançados; no pontapé de canto no seu corredor posiciona-se no 1.° poste; organizam a formação da barreira; após a recuperação da posse de bola, devem de imediato abrir o corredor de forma a criar uma linha de passe.

- Os MED, caracterizados no quadro 5, ofensivamente: alto nível de raciocínio tático: posicionamento e leitura de jogo apurado; comunicam constantemente; fazem constantes coberturas ofensivas pelos corredores de forma a equilibrar a equipa na subida dos laterais; coordenam o jogo: organizam e distribuem o jogo — apoios constantes; promovem a circulação da bola pelos corredores; impõem o ritmo de jogo: temporizando-o ou aumentando-o; se têm espaço progridem com a bola no corredor; segundo as situações momentâneas do jogo poderão permutar as suas funções com o Defesa Central; alternam na integração na linha atacante, mantendo o corredor central sempre vigiado —ganhar a 2ª bola; formam juntamente com o GR, DC e alas o bloco mais fixo da equipa sempre que o ataque se processa pelo corredor lateral ocupa uma posição nas “meias”. Já defensivamente: alto nível de raciocínio tático: posicionamento e leitura de jogo apurado; comunicam constantemente; coordenam a marcação à zona da linha média, oscilam rápido para o lado da bola, criação da zona de pressão, orientam o pressing; fazem cobertura defensiva — comunicação constante; sabem quando aplicar a antecipação, desarme ou a contenção; imprimem agressividade a toda a equipa na recuperação

da bola; reforça a marcação e a vigilância no corredor central; contra adversários com 2 avançados faz cobertura e/ou dobras aos centrais; diagonais defensivas subidas dos laterais; domina o jogo aéreo;

- Por fim, os AVA, com uma breve descrição no quadro 6, em momento ofensivo: movimentam-se em função da bola e do corredor que ocupam — Profundidade / apoio; AVA do lado da bola = profundidade/largura; AVA contrário = entrelinhas; mobilidade constante em toda a largura da grande área; dominam a dupla desmarcação; facilidade e prontidão no remate; asseguram a ligação do ataque: receção e segurança da bola; improvisação e criatividade (1x1) no sector ofensivo; dominam o jogo aéreo; nos cruzamentos ataca a sua Zona definida. Em momento defensivo: é o 1° defesa; marca à zona, impedindo o jogo dos centrais ou fecha a linha de passe com o MED; fecha o corredor central; nos esquemas táticos defensivos baixos para defender.

4.4. PLANIFICAÇÃO

A planificação da época desportiva, com um excerto na figura 19, foi feita com um objetivo primordial ao nível de competições: o campeonato. Por isso, os exercícios escolhidos em treino foram escolhidos consoante um conjunto de variáveis, sendo eles: o Modelo de Formação; o número de jogadores no treino; o meso e microciclo associado e o objetivo do treino.

Em cada um dos macrociclos (preparação, competição e transição) existiram mesociclos associados e cada um dos mesociclos foi dividido em microciclos. Nesses microciclos, os exercícios eram pensados e elaborados para se apropriar ao ciclo de treino em vigor.

No que diz respeito aos macrociclos, mesociclo e microciclos, estes foram divididos da seguinte forma:

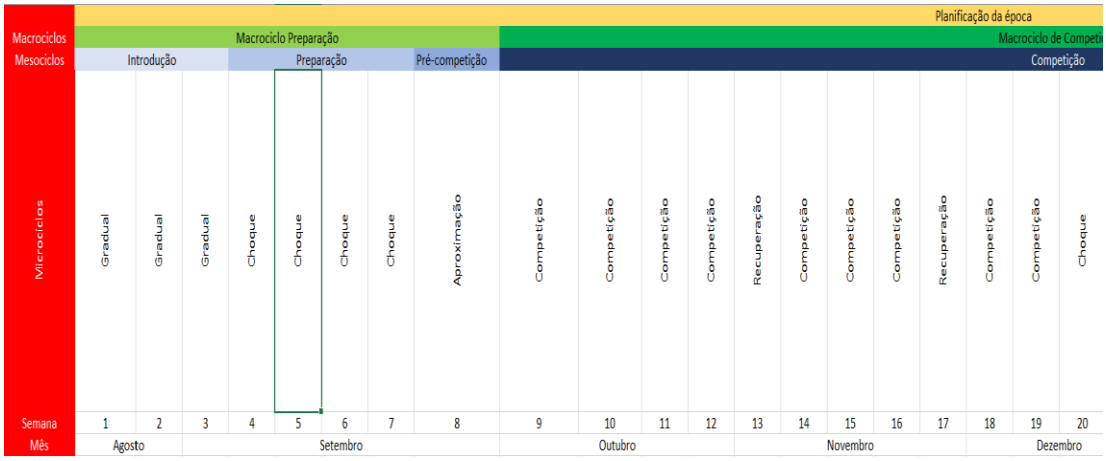


Figura 19 - Excerto da planificação de época

Contudo, é dentro dos microciclos que existiu um maior trabalho, quer pela mudança mais recorrente do tipo de microciclo, quer pela escolha de exercícios.

Segundo Platanov (1988), cit. por Castelo (2002), os microciclos podem ser classificados em microciclos de choque, de aproximação, graduais, de competição e de recuperação. Todos eles foram utilizados durante esta temporada, contudo antes de aprofundar o que foi feito em cada um deles, Castelo (2002) define-os da seguinte forma:

- os microciclos graduais são caracterizados pelo seu fraco nível de solicitação, têm por objetivo a preparação do organismo para um trabalho intenso;
- os microciclos de choque são caracterizados por um grande volume global de treino e um nível de solicitação elevada. Têm por objetivo estimular os processos de adaptação do organismo. Constituem uma parte importante do trabalho de preparação do praticante ou da equipa;
- os microciclos de aproximação têm por objetivo preparar o praticante ou a equipa para as condições em que irá decorrer a competição. Com efeito, o seu conteúdo é muito variado, em função do estado de preparação em que estes se encontram;
- os microciclos de recuperação são utilizados no final de um período de competição. Têm por objetivo assegurar o desenvolvimento ótimo dos processos de recuperação que devolvem ao organismo, as suas possibilidades de adaptação;

- os microciclos de competição são constituídos de acordo com o calendário competitivo, tem assim em consideração o número de competições, e a duração dos intervalos que os separam.

Então, de seguida, segue um exemplo da parte fundamental do treino, ilustrado nas figuras 20-24, de cada um dos diferentes microciclos e os exercícios implementados. Eis os exercícios associados a cada um dos diferentes microciclos.

4.4.1. Microciclo gradual

Fundamental	18.40'	19.10'	20min	**Relação com bola – estações:** • **Passe (várias distâncias) e receção (várias partes para domínio)** • **Cabeceamento** • **Exercício de passe com 10 elementos – jogadores a rodar para onde fazem o passe**	**Passe;** **Receção;** **Gesto técnico do cabeceamento**
	19.10'	19.30'	20min	**Jogo com três corredores. Condicionantes – os dois avançados só podiam estar juntos no corredor central e só podiam atacar a baliza se a bola passasse pelo menos 2 corredores**	**Mudança de corredor** **Saída de pressão**

Figura 20 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino num microciclo gradual

Reflexão sobre o treino

O treino, inserido num momento muito embrionário da época desportiva, contou com algumas condicionantes. A primeira foi ter ainda alguns jogadores que, posteriormente, fizeram parte do plantel, fora daquilo que era a planificação do treino. Depois, aqueles que já estavam connosco, dois jogadores foram de férias, devido ao período de férias dos encarregados coincidir com este treino. Ainda assim, o objetivo do treino manteve-se, sendo este avaliativo daquilo que

era, numa primeira fase, o nível técnico dos jogadores e posteriormente a sua capacidade de singrar em situação de jogo com uma condicionante.

O treino correu bem, sendo que foi no segundo exercício descrito que a equipa notou mais dificuldades, muito por causa da condicionante imposta no exercício, uma vez que os jogadores se focavam mais na bola que estava no pé, do que em perceber aquilo que os rodeava. Mesmo sabendo que, a condicionante que colocamos no exercício criou ruído nos jogadores e até pode ser visto como indo contra a lógica interna do jogo de futebol, os exercícios têm objetivos que neste caso, eram trabalhar a mudança de corredor e a saída da pressão com bola. Com esta condicionante, esses objetivos, presentes na organização ofensiva do Modelo de Jogo da Identidade Bougadense, era respeitado. Somente 3 jogadores foram identificados como capazes, logo à partida, de cumprir com os objetivos do exercício.

Então, surgiu a necessidade de alterar o exercício para ele cumprir com os objetivos propostos, ser acessível a todos os jogadores e ao mesmo tempo avaliar o jogador naquilo que é a sua capacidade em jogo. Para executar isso, foi levantada a condicionante de passar em pelo menos 2 corredores para poder finalizar. Sem essa obrigatoriedade, notei ainda que os jogadores, por força das circunstâncias do jogo ou mera probabilidade o faziam. Os avançados continuaram, contudo, a ter dificuldades para não se colocarem no mesmo corredor lateral quando atacavam, não ocupando o corredor central.

4.4.2. Microciclo de choque

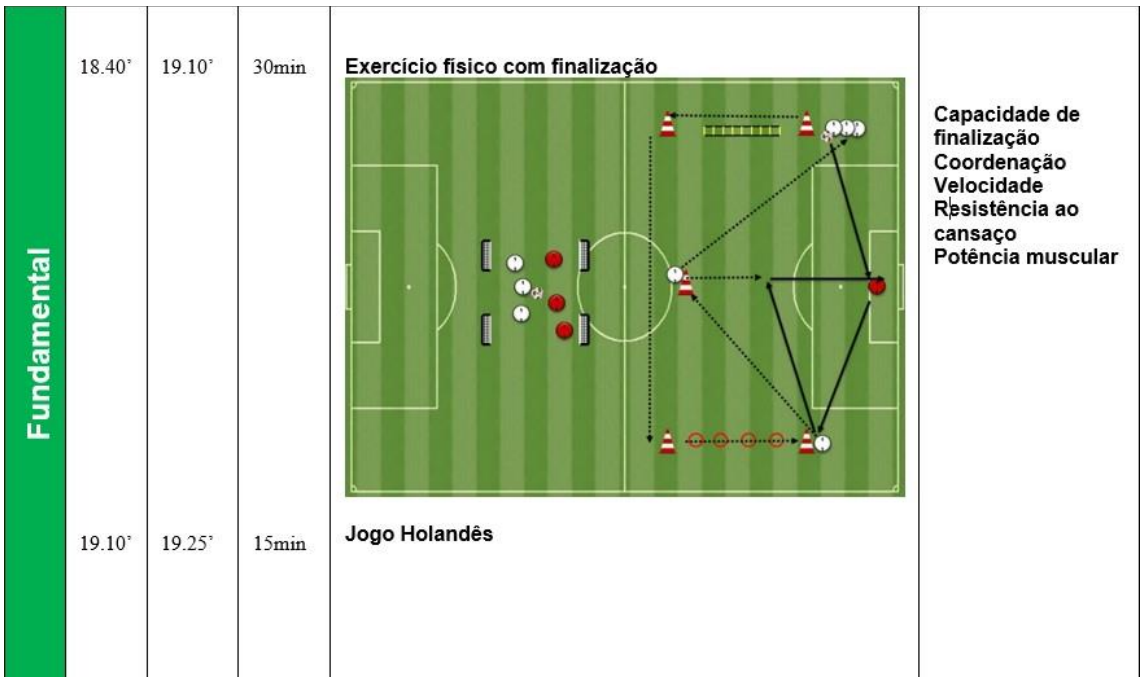


Figura 21 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino num microciclo de choque

Reflexão sobre o treino

A equipa foi dividida em dois grupos uma vez que o plantel era demasiado grande para estar a fazer somente um exercício, sem que este perdesse a sua finalidade. A escolha do exercício deveu-se a uma fragilidade física identificada na maioria dos atletas, com necessidade de cargas exponencialmente mais altas que o resto da época, sem que lhes fosse retirada a bola para eles continuarem a consolidar gestos técnicos e momentos de jogo, neste caso fracionados. Nos exercícios com finalização a bola saía de um jogador, posicionado na ponta da área, que passava para o GR. Este, jogava num outro jogador colocado do lado contrário a onde a bola saiu, igualmente na ponta da área. Quando recebia do GR, o jogador dominava e fazia um passe para a entrada da área e um terceiro jogador finalizava a jogada com remate à baliza. O primeiro jogador depois de passar ao guarda-redes tinha um circuito com escadas 50 metros de velocidade máxima e arcos para saltar a um pé. Este exercício servia também para a equipa perceber que o GR pode ser também um jogador válido em organização ofensiva para servir como solução de passe.

Do outro lado, um 4x4+2, num espaço reduzido para que os jogadores fossem estimulados a ter várias contrações musculares num curto espaço de tempo. A utilização de jogadores que só participavam a atacar está inerente ao facto de ser uma forma de auxiliar os jogadores a cumprir com os vários princípios específicos ofensivos de jogo, numa situação ideal, ou seja, de superioridade numérica.

Ambos os exercícios foram de fácil compreensão, sendo que o exercício do jogo demorou mais tempo a chegar a um estado ideal. A falta de feedback por parte do meu treinador-adjunto, que acompanhava o exercício do 4x4+2 com 4 balizas, levou-nos a, como equipa técnica, trocar o exercício que estávamos a orientar. Sendo o objetivo desenvolver a capacidade de leitura e compreensão do jogo, temos de envolver ativamente o jogador na sua própria aprendizagem. Com o feedback prescritivo podemos, de algum modo, impactar negativamente na aprendizagem do jogador, como defende Neves, Mesquita e Sampaio (2016) quando dizem que demasiada dependência do feedback pedagógico diminuirá a possibilidade de resolver de forma eficaz problemas na sua ausência. Além disso, o feedback deve ser utilizado no sentido de “educar” a atenção dos jogadores para determinadas variáveis de informação presentes no contexto que servem para os jogadores regularem e coordenarem as suas ações. Se a falta de feedback estiver latente nos exercícios o supracitado não estará a ser respeitado, ou seja, poderá estar a impactar negativamente naquilo que é a aprendizagem do jogador.

4.4.3. Microciclo de aproximação

Fundamental	18.40'	19.10'	20min	**Exercício do Rio** **Três equipas de 8**	Capacidade de manter a posse de bola promovendo a superioridade numérica **Reação à perda** **Saída da pressão com vários locais**
	19.10'	19.30'	20min	**Jogo 10x10 fracionado** **10x10 numa caixa delimitada pelas áreas e linhas laterias sendo que daí para a frente situação de 4x3- 4 jogadores a tentar finalizar e 3+GR a defender a baliza**	**Organização ofensiva e defensiva** **Movimentações ofensivas de ataque ao espaço** **Princípios ofensivos**

Figura 22 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino num microciclo de aproximação

Reflexão sobre o treino

O microciclo de aproximação pede um aumento da intensidade, sem que por isso se aumente o volume de treino, estando este ligado ainda aos últimos preparativos para a competição. No caso do futebol, a consolidação dos princípios de jogo gerais e comportamentos que a equipa deve ter em campo.

O exercício do Rio consiste em três equipas de 8, uma num quadrado de 20x20, outra num quadrado idêntico simétrico ao 1ºquadrado e a terceira equipa num "rio" de 2 metros. A equipa do rio sai a pressionar a primeira equipa em inferioridade numérica de 8 vs 4. Se recuperar a bola tem de ligar com os 4 colegas ainda no rio para variar o jogo para o outro quadrado, trocando, posteriormente, de posição com a equipa a quem recuperou a bola. Se os quatro que estão a defender, permitirem a equipa com bola fazer 10 passes entre si, esta pode colocar a bola no quadrado contrário, continuando a mesma equipa a defender até recuperar a bola.

No segundo exercício, que não teve dificuldades para os jogadores perceberem, permite que o momento de ataque seja propositadamente

trabalhado em superioridade numérica e por ter 3 defesas, se criem rotinas e ligações entre os 3 DC que em jogo ocupam a posição de DC.

No 1º exercício, depois de uma tentativa de feedback mais interrogativo percebi que o exercício necessitasse que chamasse a mim a responsabilidade de orientar e com um feedback mais direto, e isto advém do facto de por vezes necessitarmos de dar uma informação objetiva, porque os jogadores podem não responder todos da mesma maneira. Os jogadores conseguiram chegar ao ponto ótimo de intensidade e boa execução do exercício. Ficou ainda evidente que o mesmo exercício com menos jogadores, o tornaria mais intenso para quem o executava e mais acessível a todos os jogadores de atingirem uma meta de sucesso na execução.

Torna-se significativo referir que nem todos os jogadores respondem da mesma maneira ao mesmo tipo de feedback. Alguns podem ter muita dificuldade em compreender o que está a acontecer, enquanto outros não, ou seja, alguns necessitam de uma voz mais direta e outros, derivado de experiências prévias, nível de desempenho, etc, conseguem através de feedback interrogativo chegar a soluções para o problema. Além disso, determinados jogadores sentem-se confortáveis com o feedback direto ao passo que outros não. É importante que o feedback seja individualizado o mais possível para precaver que todos se sintam confortáveis no seu processo de aprendizagem individual.

No 2º exercício, a nova tentativa de utilização de feedback mais interrogativo e positivo, ao contrário do primeiro, mostrou dar resultado, uma vez que, os jogadores foram capazes de ser bem-sucedidos nas suas ações, tanto no jogo 10x10, como, posteriormente, ofensivamente no 4x3.

4.4.4. Microciclo de competição

Fundamental	18.40'	19.10'	30min	**Jogo de pressão nas laterais e saída de bola para cruzamento do outro lado** 	**Procurar o espaço do adversário e ataque à profundidade**
	19.10'	19.40'	30min	**Jogo 8x8 em espaço delimitado. Fora desse espaço, nos corredores, 1x1 entre alas das equipas, com possibilidade para quem tem bola de ter a ajuda de um médio para fazer superioridade numérica na zona da bola** • **Golo por cruzamento do corredor vale 2**	**Jogo à largura** **Superioridade numérica no corredor** **Situações de variação de flanco para encontrar homem solta na linha** **Finalizações através de cruzamento**

Figura 23 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino num microciclo de competição

Reflexão sobre o treino

O microciclo de Competição é realizado na semana anterior à competição e o principal objetivo é preparar o atleta para essa competição, permitindo-lhe atingir o máximo das suas potencialidades físicas, técnicas táticas e psicológicas. Dentro de um microciclo de competição, este plano de treino foi elaborado para conduzir o jogador a condições de performance na competição adequadas a esse momento. Neste caso específico, através da consolidação de dois princípios de jogo que temos, a mudança de corredor e o jogo pelos corredores laterais.

No 1º exercício, que consistia num exercício de posse para que fosse trabalhada a pressão, contenção e cobertura de quem defende, assim que fosse recuperada a bola, ela saía do quadrado por um dos jogadores mais próximos do quadrado e seguia para o corredor contrário, com objetivo de trabalhar a mudança de corredor e finalização por cruzamento, houve a dificuldade de imprimir velocidade de execução a partir do momento em que a bola saía do

quadrado em que estava a ser jogado. Aí colocamos um limite de tempo,10segundos, para a bola chegar ao outro corredor, percorrendo o mesmo percurso, previamente delineado.

No 2º exercício, a promoção do golo valer o dobro através de cruzamento pelo corredor fez com que houvesse um aumento da procura da finalização através do corredor lateral, que era um objetivo do exercício e do treino. O facto de isolar os alas num 1x1, deu-lhes confiança para partirem para cima do adversário direto quando tinham bola. A equipa mostrou também que por ter a possibilidade de ter superioridade numérica no corredor, usou esse trunfo, chegando em múltiplas ocasiões a situações de cruzamento através do ala.

4.4.5. Treino de competências psicológicas

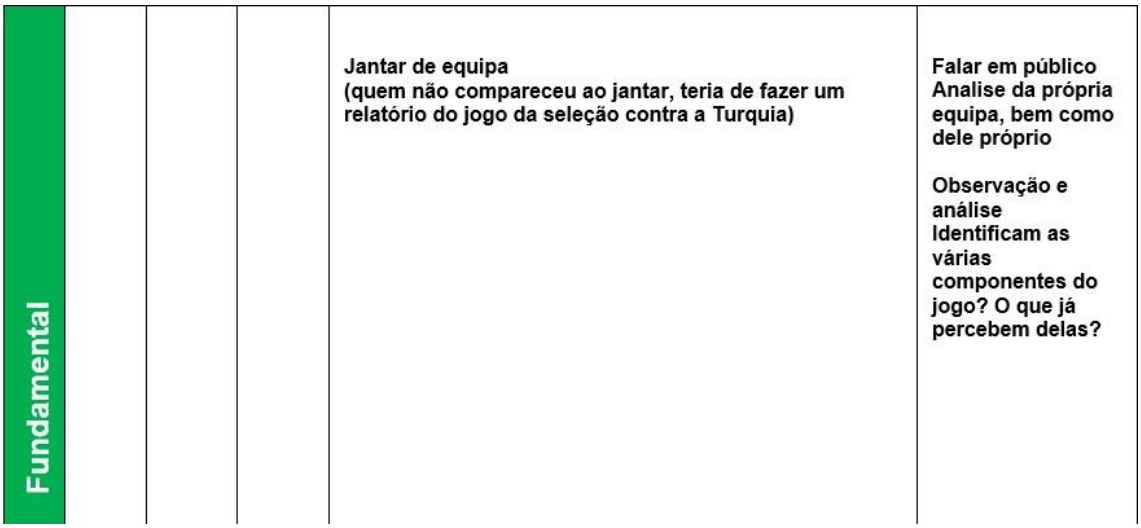


Figura 24 - Exemplo de uma parte fundamental de um treino de competências psicológicas

Reflexão sobre o treino

Como dito acima, segundo Cruz e Viana (1996) as competências psicológicas podem ser adquiridas, melhoradas ou aprendidas através do treino e da prática.

Para Nogueira (2010) o treino psicológico associado ao treino, é uma mais-valia e mesmo não podendo ser, por si só, suficiente para incrementar melhorias ao nível da performance desportiva dos atletas. Quando faz parte integrante do treino é uma mais-valia na aprendizagem/melhoria de padrões físicos e técnicos fundamentais e em última instância, na performance.

Quando, pela primeira vez, me deparei com o grupo de jogadores que constituíam o plantel de sub15, percebi que existiam algumas características, que não são técnicas ou táticas, mas que estavam em falta, como a liderança no balneário, o estar à vontade para falar com os colegas e analisar a equipa ou corrigir os colegas.

Numa primeira fase, o coordenador passou-nos diretrizes para a importância da inclusão do treino de competências psicológicas e destas serem aprendidas pelos jogadores e pelos próprios treinadores (Fase de Educação ou Formação). De seguida, foram aferidas as necessidades dos atletas por quem era parte integrante do treino, de uma forma algo rudimentar, para se delinear estratégias de ensino. Em última instância, o clube recorria a um psicólogo de fora, uma vez que não tem capacidade para ter um a acompanhar só os jogadores da formação do ACB (fase de Aquisição). Por fim, fomos capazes de trabalhar as competências necessárias, tendo, em contexto de jogo, havido uma melhoria nos papéis de liderança e dos jogadores conversarem para se motivarem ou corrigirem (Fase de Prática).

Cruz e Viana (1996) escreviam sobre as etapas para a implementação de um treino de competências psicológicas desportivas, e estas foram respeitadas:

- A discussão com treinadores e atletas e com horário definido para as trabalhar: em contexto de reunião de equipa todas as terças para os atletas e reuniões mensais entre todos os treinadores da formação;
- Avaliação das necessidades e competências psicológicas dos atletas: uma vez mais, a um nível rudimentar, uma vez que seria através da opinião dos vários treinadores e nunca de um profissional da psicologia, esse só estando reservado para casos extremos em que o clube encaminhava para um psicólogo com quem tinha parceria;
- A determinação e identificação das competências psicológicas que vão ser desenvolvidas em treino, e a avaliação da eficácia do treino e do desenvolvimento e mudança das competências psicológicas, eram discutidas também nas reuniões mensais com todos os treinadores da formação.

Então, através do treino, tornou-se essencial arranjar tempo e forma dos jogadores treinarem as características do âmbito psicológico. Numa fase inicial, todas as reuniões de equipa tinham um espaço para serem os jogadores a falar sobre a sua perspetiva e análise ao jogo. Depois, quando notamos que estes já estavam mais desenvolvidos, decidimos em alguns treinos, desmarcar o treino e marcar jantar de equipa, tudo para que após o jantar todos tivessem a hipótese de falar em público e fazer a sua análise pessoal daquilo que estava a ser feito nos treinos e jogos. Ainda assim, e percebendo que nem todos os encarregados dos jogadores tinham possibilidade para levar os mesmos ao jantar, fomos arranjando alternativas. Neste caso, a alternativa foi a observação e análise de um jogo que não o nosso. O da seleção.

Neste treino em concreto, a adesão foi muito alta, sendo que só quatro jogadores não conseguiram comparecer. Dos que falaram, notou-se uma evolução ao nível do à vontade que tinham em falar e articular frases estruturadas. Conseguiram atingir pontos para reflexão muito importantes e mostraram um poder de análise muito mais apurado que aquele que mostraram nas primeiras reuniões. Foram capazes de ter espírito crítico sobre aquilo que foi a sua própria época e aquilo que foi a época da equipa em que estavam inseridos, apontando o que estava, no seu ponto de vista pessoal, a ser bem feito, sem descurar o que podiam e se podiam melhorar. Mostraram ainda, na reformulação de objetivos ambição de crescer, o que deixou para trás a mentalidade derrotista que tinham quando tive o primeiro contacto com a equipa.

Os jogadores que fizeram o relatório do jogo Portugal vs. Turquia, exemplo na figura 25, por não estarem presentes no treino de competências psicológicas, fomentaram o conhecimento de jogo, uma vez que conseguiam identificar os vários momentos de jogo, refletir sobre aquilo que viram e ter um espírito critico bem mais técnico, que aquele que tinham quando chegaram e mostravam nas reuniões de equipa, sobre aquilo que é o jogo que viram. Sem necessidade de estar em campo, no fim deste treino, a impressão que ficou é que houve evolução no jogador quer nas características que lhe poderão ser importantes durante a vida, quer no conhecimento consolidado sobre o jogo, quer na sua capacidade de autocritica ou de falar em público.

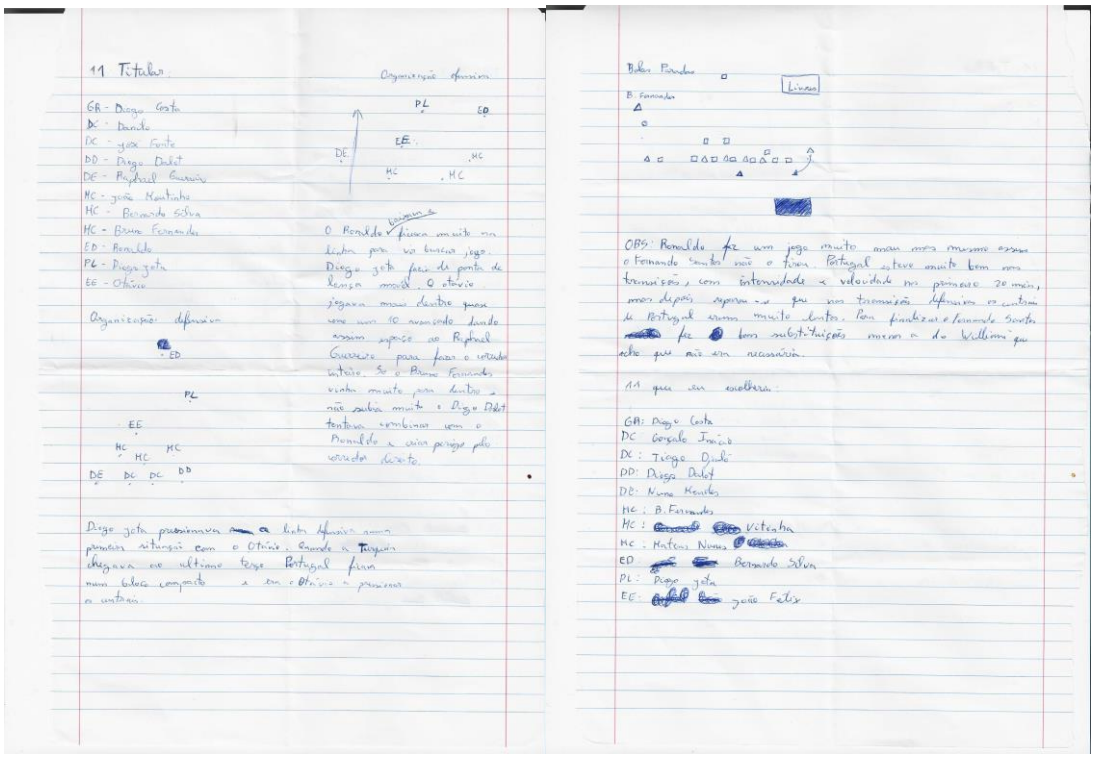


Figura 25- Exemplo de um relatório de observação do jogo Portugal x Turquia

4.4.6. Período competitivo

Como referido anteriormente, a equipa de sub15 do ACB classificou-se em 7º com um total de 33 golos marcados e 83 sofridos, saindo vitoriosa em 7 jogos. Um desses jogos ocorreu em casa, na Jornada 7, à 14ª semana de treinos, inserido num microciclo de competição. O adversário era o Clube Desportivo de Sobrado e jogava em 1x4x3x3. Como referido por Barreira (2013), a observação e análise do jogo é uma ferramenta que permite recolher dados importantes para os treinadores e analistas terem uma melhor compreensão dos acontecimentos de jogo e com essa observação em jogo, neste caso feita pelo adjunto da equipa, permitiu-lhe perceber que o Sobrado jogava a partir de trás sempre que possível, privilegiavam o jogo pelas linhas, ainda que com passes curtos. Defensivamente, estavam com um controlo deficiente da profundidade e no meio-campo defendiam com inferioridade numérica em relação aos nossos 3 médios. Assim, a nossa equipa adaptou a maneira como defende subindo os alas para os laterais contrários condicionando a saída de bola curta do adversário, o que

obrigou o adversário a bater a bola com mais frequência. Este ponto permitiu que a bola estivesse mais tempo no nosso poder. A partir deste momento, identificamos que a bola teria de passar pelo meio-campo uma vez que era lá que estava a superioridade numérica e posteriormente, a procura do espaço nas costas da defesa através da rotura dos AVA e MO. Dois golos nascem desta jogada. Quando a equipa contrária, começou a limitar o nosso espaço nas suas costas, os nosso MED ou o MO, inteligentemente, começaram a penetrar por eles assim que encontravam o espaço no corredor central. O outro golo do jogo nasceu duma penetração destas, que só é parada em falta dentro da área, e com direito a uma grande penalidade a nossa equipa ampliou para o resultado final.

Neste jogo, com uma equipa visivelmente mais crescida e forte, fomos capazes de mostrar grande à vontade com todos os momentos de jogo e contrariar a equipa adversária. Também ficou patente a importância de exercícios em treino, que criem ambientes ricos em possibilidades de ação permitindo aos jogadores explorar uma diversidade de soluções e assim ampliar a sua bagagem, através do desenvolvimento de uma variabilidade adaptativa que permite resolver os problemas emergentes do jogo, neste caso com a leitura dos médios do momento em que podiam penetrar com bola e o momento em que podiam explorar o espaço das costas da defesa. De referir que no intervalo do jogo, foram os jogadores a assumir grande parte da palestra, discutindo entre eles momentos de jogo e corrigindo alguns posicionamentos dos colegas, o que mostrou uma evolução na leitura da equipa ao jogo e capacidade avaliativa sobre a equipa e sobre os colegas, tudo em prol da equipa melhorar. Ao nível dos dados recolhidos, da figura 26, em jogo pelo treinador-adjunto, a nossa equipa em quase todos os parâmetros números abaixo do adversário, diferenciando-se nos golos marcados, cantos conseguidos e faltas cometidas.

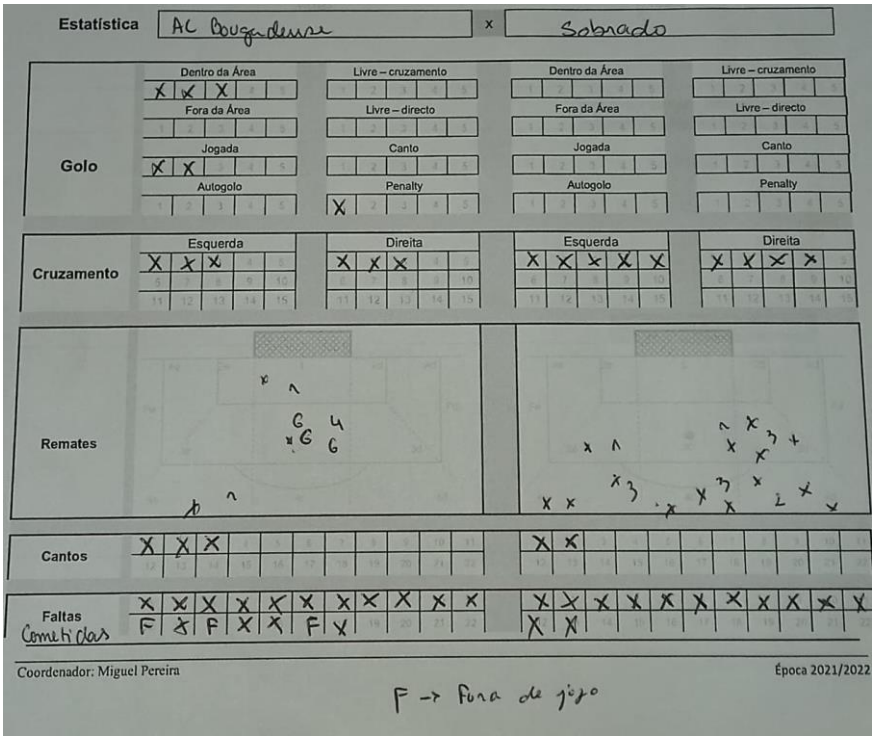


Figura 26 - Recolha de dados do jogo Atlético Clube Bougadense vs. Clube Desportivo Sobrado

Por outro lado, uma das derrotas da época, e uma das mais pesadas, ocorreu na jornada 10, à 19ª semana de treinos, inserido num microciclo de competição. O adversário era o Clube Desportivo das Aves 1930 e jogavam em 1x4x3x3. As palavras de Seabra, Maia e Garganta (2001) quando defendem que, no escalão de iniciados, ou sub15, a maturação tem um efeito significativo que favorece os jogadores, ficou patente neste jogo que terminou com vitória para o Clube Desportivo das Aves 1930 por 7x0. Para além de uma equipa muito completa, com processos de jogo muito bem consolidados e com jogadores que dominavam os vários princípios gerais ofensivos e defensivo, com a totalidade dos jogadores a jogar o último ano no escalão, eram uma equipa de uma diferença enorme a nível de maturação em relação à equipa do ACB. O jogo foi passado em grande parte no processo defensivo, uma vez que a equipa se mostrou incapaz de colocar em jogo todos os princípios ofensivos. Assim, em conversa com os jogadores, eles defenderam que preferiam mudar a estratégia para uma maior contenção, esperando pelo adversário mais perto da área. Ofensivamente, a procurar ataques rápidos e contra-ataques em detrimento de

ataques organizados e com muitos jogadores. Ajustamos e acabamos por sofrer apenas mais 2 golos. No entanto, o adversário mostrou-se muito mais forte em todos os momentos. Ao nível dos dados recolhidos em jogo, da figura 27, pelo nosso treinador-adjunto, também o adversário foi significativamente mais forte.

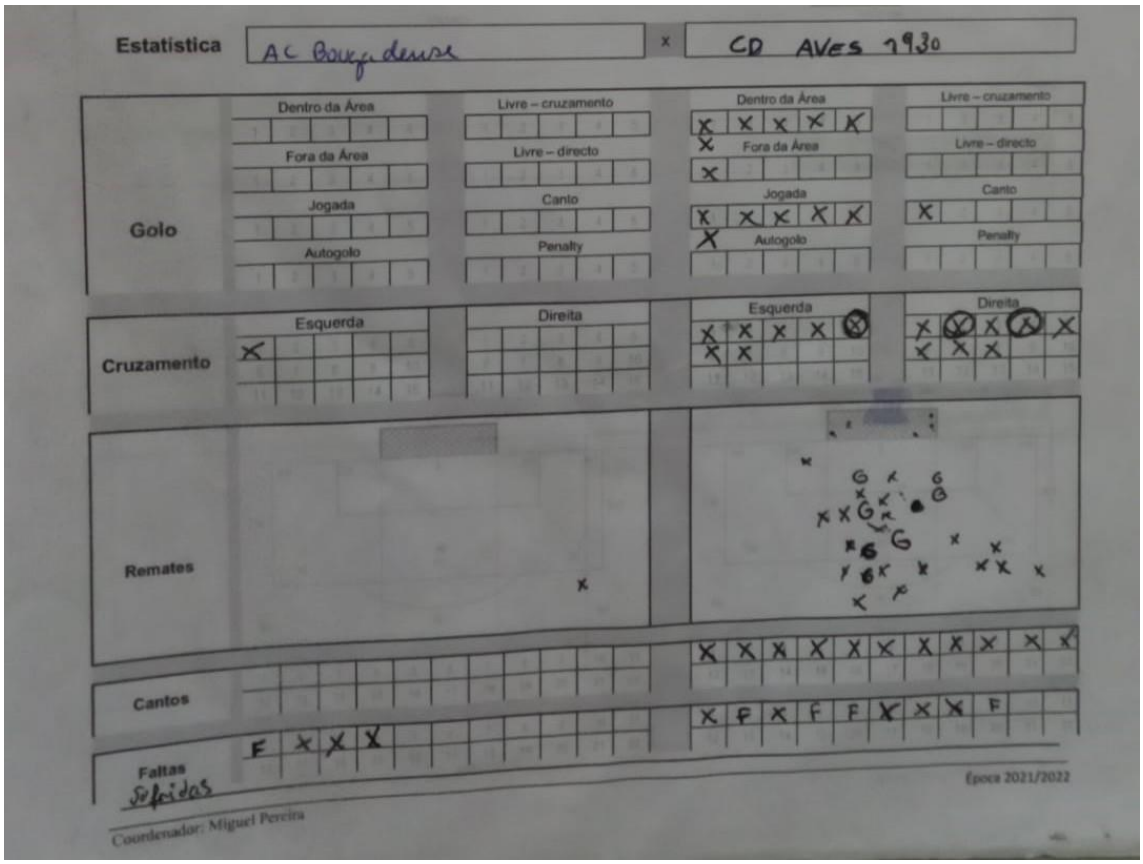


Figura 27 - Recolha de dados do jogo Atlético Clube Bougadense vs. Clube Desportivo das Aves 1930

4.4.7. Reflexão crítica sobre a planificação da época

Por muito global que se queira ser, quando se reflete sobre a época desportiva que passou, é sempre um trabalho muito difícil, uma vez que as reflexões fazem parte do dia-a-dia do treinador e da sua equipa técnica. Para além disso, são vários os pontos que devem ser ou não, dependendo do clube, considerados quando se reflete sobre o que foi uma época desportiva, como por exemplo: a evolução do jogador e da equipa; o que foram os treinos; se o modelo de jogo referente ao Modelo de Formação é adequado e acessível de trabalhar; e até os resultados têm o seu peso, uma vez que nos objetivos também são referidos.

No que diz respeito ao jogador, a evolução individual podia ter sido maior em cada um dos jogadores, no seu contexto específico, uma vez que dentro da equipa existiam jogadores que nunca tinham jogado futebol e outros com seis anos de futebol. No entanto, dentro daquilo que são condicionantes externas que não podemos controlar, como material, espaço, ou tempo de treino e as condicionantes que conseguimos controlar, que são os treinos que elaboramos e como eles atingem a individualidade do jogador, pode-se dizer que ver uma evolução, maior ou mais pequena, em todos os jogadores é satisfatório. Ainda assim, fica a pergunta “e se?”: e se tivéssemos mais tempo ou espaço para treinar? E se o material disponível abundasse? E se o treino conseguisse focar ainda mais naquilo que é a individualidade do jogador? E se o acompanhamento ao jogador fosse mais próximo e mais ativo?

Se olhar, somente, para as últimas duas perguntas, vejo que em grandes grupos como o que esta equipa tinha, a solução pode passar por treinos em grupos focalizados fora de horas do treino, para que os jogadores possam ter o acompanhamento que precisam, com o espaço para repetir muitas vezes os exercícios e consolidar aprendizagens, assegurando que evoluem para um patamar em que podem competir por um lugar no escalão seguinte, quando a transição ocorrer.

Quanto à equipa, esta sofreu ainda com as consequências da pandemia que nos limitou nos últimos dois anos. Numa fase inicial com problemas bem visíveis a nível físico e numa fase mais avançada da época com um surto dentro da equipa que nos levou a adiar um dos jogos e a ter de treinar em casa. Esta problemática levou ainda a que, a determinado período, a equipa tivesse de jogar 3 jogos em 5 dias, para regularizar o campeonato. Como equipa, no geral, conseguiram criar uma boa atmosfera de trabalho para a equipa técnica e um bom ambiente para que ficassem ansiosos pelo treino.

No que diz respeito aos treinos, o primeiro objetivo foi sempre o de dar a conhecer ao jogador o jogo e os objetivos dos exercícios. Mesmo que com uma linha orientadora daquilo que teríamos de trabalhar, o segundo objetivo foi de diversificar os exercícios, deixando o jogador com prazer em vir aos treinos, sem lhe retirar a oportunidade de variação de condicionamentos para o jogador

experienciar uma multiplicidade de ações/soluções técnicas e táticas e a consolidação daquilo que é o modelo de jogo da Identidade Bougadense. Contudo, é dos treinos que sobressai uma das maiores dificuldades deste ano de estágio. Com orientação do coordenador do clube e em alguns momentos em que senti necessidade daquilo que o grupo de trabalho me mostrava que precisava, recorri à autocracia. Apesar de não estar muito à vontade com esse tipo de liderança, tive de me adaptar, para o conseguir executar. Hoje, olho para trás e vejo que resultou num grupo forte e coeso, capaz de entender o jogo, mas foram muitos os momentos em que me perguntei se através de outro tipo de abordagem não conseguíamos chegar ao mesmo ponto que aquele que chegamos.

Já o modelo de jogo do Modelo de Formação, para mim, foi a primeira experiência a trabalhá-lo. Desde cedo percebi que é um sistema que, independentemente dos princípios e subprincípios que queiramos implementar, necessita de um grande *background* de conhecimento sobre o jogo, uma vez que tem várias relações complexas intra e intersectoriais. Por isso, a primeira reflexão a fazer é a de nos perguntar se o sistema não é demasiado complexo para os jogadores, que têm o primeiro contacto com o futebol de 11, entenderem. Isto deve-se a um número de dificuldades notadas ao longo da época que, para ser trabalhadas e consolidadas pelos jogadores, teve de se abdicar de trabalhar outros aspetos de jogo. Para além disso, em jogo denotava-se que a equipa se tornava demasiado defensiva. Também merece reflexão as alternativas que tivemos quando o adversário tinha capacidade, porque muitas vezes teve essa capacidade, de nos contrariar o modelo de jogo. No terreno foram algumas as situações em que se fizeram sentir a falta de alternativas. Como podemos mudar o jogo, sem estar somente dependentes das características dos jogadores que se alteram para que possamos contrariar a força do adversário ou os problemas que estes nos colocam? É sabido que, qualquer modelo de jogo ou de formação, como lhe queiramos chamar, não pode limitar, castrar o potencial individual de cada jogador. Um princípio, como o próprio nome indica, é o princípio de algo, nunca o fim! Devemos, pois, desenvolver continuamente o potencial de cada jogador, dando liberdade para que este explore uma diversidade de soluções

táticas para que consiga, precisamente, adaptar-se ao adversário e criar uma inadaptabilidade ao mesmo por conta de uma imprevisibilidade que é adquirida através do treino. Compete aos treinadores criar condições e ambientes ricos de aprendizagem que possibilitem o desenvolvimento de jogadores criativos e inteligentes, que saibam ajustar comportamentos e arranjar soluções inesperadas e inovadoras que sejam adequadas aos problemas do jogo, e, de preferência, alinhadas com o modelo de jogo idealizado pelo treinador. Não deixa de ser limitador estar dependente daquilo que são os jogadores e as suas características. O treinador não é permitido mudar o dispositivo tático durante o jogo, mesmo que observe que isso beneficie a equipa. Neste ponto existe uma certa rigidez no Modelo de Formação.

Outra pergunta que me foi aparecendo na cabeça, ao longo da época, foi a de até que ponto, por termos todos as mesmas linhas orientadoras no clube, independentemente do grupo de jogadores que temos e das suas características, não estamos a contribuir para a formatação do jogador. É apenas através do conhecimento de jogo que tem, que o jogador consegue adaptar-se a outros contextos diferentes que lhe possam ser realidade no futuro? Ou o jogador tem, para consolidar esses conhecimentos, de experimentar esses contextos? Por um lado, é através da exercitação que consolidamos o conhecimento, por outro se a exercitação é só de um contexto, o conhecimento será só desse contexto. No entanto, o futebol é um desporto como refere Casanova e Pacheco (2020), de ações, reações e interações de carater aleatório. Por conseguinte, quantos mais contextos, quanta mais bagagem na resolução de problemas, mais e melhor preparado este estará para o futuro. Esta bagagem poderá ser aumentada, por exemplo, através da manipulação de condicionantes ou constrangimentos, onde os treinadores podem criar ambientes ricos em possibilidades de ação permitindo aos jogadores explorar uma diversidade de soluções e assim ampliar a sua bagagem, através do desenvolvimento de uma variabilidade adaptativa que permite resolver os problemas emergentes do jogo.

Um ponto que refleti também, foi se a maturação biológica teve influência sobre a escolha dos jogadores que jogavam em contexto de competição. Apesar

do plantel ser extenso e a utilização dos jogadores ser muito equivalente, houve um ligeiro ascendente de utilização dos jogadores mais evoluídos maturacionalmente. Isto deveu-se à capacidade de resposta que estes tinham, principalmente, com equipas que eram muito mais evoluídas maturacionalmente e técnico-taticamente que a nossa. O objetivo foi proteger a equipa do insucesso recorrente e conferir-lhes uma possibilidade de sucesso sobre equipas mais fortes. Esta estratégia teve sucesso uma vez que a equipa percebia que as escolhas tinham esse fundamento e que lhes era conferida oportunidade de jogar sempre que estes se destacassem no treino. Ou seja, havia uma responsabilização sobre quem jogava, mas também sobre quem treinava sem jogar. E quando os papeis se invertiam os jogadores percebiam e respeitavam o papel que desempenhavam, porque o fim era o sucesso da equipa. Em nenhum momento, é importante referir, colocamos à frente os resultados obtidos do processo formativo dos jogadores, mesmo entendendo que os resultados obtidos são um fator de motivação para quem está inserido nesse processo de formação. Por isso, não formamos a ganhar, mas também não queríamos formar só a perder. As vitórias conferiram pontos de motivação e festa ao longo do ano e amenizavam o peso da derrota, conseguindo os jogadores perceber que não era um insucesso recorrente, mas algo que faz parte da sua formação e uma oportunidade de aprendizagem sobre aquilo que os fazia ter resultados negativos.

Por fim, nos resultados obtidos, foi uma época em que tivemos uma reformulação dos objetivos para a época desportiva, a meio do campeonato e depois de jogar uma vez com todas as equipas, uma vez que se percebeu que a série era muito difícil, de equipas com outros argumentos e bem mais avançadas no desenvolvimento dos jogadores. Assim que foi feita a reformulação dos objetivos do clube, a equipa teve capacidade de terminar a meio da tabela (sétimo lugar) com mais golos marcados e menos sofridos que na primeira volta.

5. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

A reflexão deve não só fazer parte do dia-a-dia do treinador como, de uma maneira mais macro, de todas as etapas que este passa. Desse modo, o treinador permite-se crescer sempre ciente do que fez e do que pode fazer para aprimorar as suas competências. Por corresponder ao meu sexto ano como treinador, ainda que o primeiro num escalão de formação de futebol de 11, tinha em mim a noção que este ano seria de extrema dificuldade, quer por vir de uma pandemia que levou muito dos miúdos a parar de forma precoce a prática desportiva, quer por ser um clube que está a recomeçar, quer por ser completamente desconhecido ao contexto. Comparativamente a outras experiências, este ano foi deveras mais exigente e trabalhoso.

Inicialmente, optei por observar mais comportamentos, dinâmicas adquiridas e deixar os jogadores, dentro de uma liberdade condicionada, jogar sem restrições. Ainda que numa fase da época tivesse alterado para uma postura mais autocrática, mais incisiva sobre as ações dos jogadores, esta postura de fazer exercícios com liberdade condicionada, mas sem restrições foi a que mais me caracterizou. Isto porque acredito ser essa a postura que está na origem da criação de ambientes ricos que promovam o desenvolvimento de jogadores criativos e inteligentes, ou seja, jogadores que saibam compreender o jogo e que saibam detetar a informação específica do contexto que lhes permite interagir com os elementos do jogo de modo eficiente e eficaz.

Para esta postura ser viável, o treinador, e neste caso eu, tenho de refletir sobre se a estruturação do exercício de treino, o tipo de feedback, a quantidade de feedback, a minha postura sobre a ação e o resultado final foram de encontro aquilo que era o objetivo inicial: capacitar os jogadores com inteligência tática e desenvolver a sua criatividade.

Para os exercícios serem efetuados em treino, para além de terem de seguir a linha orientadora do clube, falada acima no capítulo do Modelo de Treino e posteriormente no Desenvolvimento da Prática Profissional, os exercícios teriam de ser ricos em contexto, com possibilidade de adquirir resoluções de problemas que posteriormente pudessem fazer a transferência dessas resoluções de problemas para o jogo, com espaço para os jogadores refletirem sobre alguma

ação proveitosa ao seu desenvolvimento e de uma maneira transversal a toda a época terem a liberdade para jogar sem restrições. Hoje, vejo como essencial, dar tempo de jogo ao jogador sem que este tenha de cumprir um papel ou ouvir de um treinador. E neste último campo, surpreendeu-me a quantidade de vezes que quando lhes foi dada liberdade para jogar, era o jogador que procurava perceber porque determinada ação não lhe correu bem ou porque não conseguiu contrariar ou prever determinada ação do adversário.

É através do feedback que damos aquando de uma ação ou de um exercício que podemos guiar o jogador para um caminho de conhecimento de jogo e de criatividade, ou dependendo do feedback utilizado, se utilizarmos feedbacks de instrução mais direta, para um jogador limitado no conhecimento de jogo e na resolução de problemas que o contexto lhe possa criar. Por isso, adotei uma postura em grande parte da época de interrogar muito. Colocando situações hipotéticas dentro de uma situação especifica foi-se mostrando como a maneira mais eficaz de colocar os jogadores a refletir e mesmo à posteriori vir perguntar sobre as ações que os interrogava na tentativa de saber mais. Ainda assim, a interrogação tem de ser suportada por um outro tipo de feedback e apesar de hoje achar muito pertinente, pela experiência no campo, consigo dizer também que por si só não é um feedback que se autossustente, no sentido de necessitar, a meu ver, de uma relação simbiótica com outro tipo de feedback, que no meu caso – e de contexto para contexto pode mudar – foi o reforço positivo. Este dado em quantidades mais baixas, mostrou-se importante numa fase embrionária da época uma vez que os jogadores acreditavam pouco neles e a sua postura ia muito abaixo quando uma ação ou gesto técnico saía mal. Esse momento correspondeu, também, com a construção do plantel, ou seja, tivemos que credibilizar o projeto para motivar quem estava e fidelizar quem chegava, uma vez que os jogadores foram chegando aos poucos.

Em treino, a evolução dos exercícios foi positiva uma vez que exercícios repetidos ao longo da época foram sendo consolidados pelos vários jogadores, havendo até espaço para progredir na dificuldade dos mesmos. Quando falamos de repetição, não é no analítico, mas sim no sentido de “repetição sem repetição”, isto é, os jogadores utilizam estruturas, ligações, interações

diferentes para atingirem o mesmo objetivo de performance, seja, na marcação de um golo, criação de situações de finalização, etc. Estas repetições conferiam à escolha de exercícios uma responsabilidade de os adaptar para que os problemas fossem idênticos para os jogadores que se envolviam nesse contexto os conseguissem assimilar. Assim, exercícios com grupos mais pequenos, estes ajustados algumas vezes por posição, algumas vezes por capacidade de resolução de problemas, outras por rendimento nos últimos jogos ou por estações foram a forma que considerei mais eficaz para atender a essa responsabilidade.

A nível individual, creio que não foi conseguido a evolução de cada jogador de forma idêntica. Fosse pela experiência passada, pela maturação do jogador ou pelas características físicas, psicológicas e sociais do jogador, todos os jogadores chegaram à equipa num ponto diferente do seu desenvolvimento. O primeiro passo foi aferir entre todos os membros e o mais rápido possível esse mesmo ponto de desenvolvimento, para adequar o treino também a essa parcela a ter em conta. Isto foi mais difícil do que o normal, uma vez que os jogadores chegavam todas as semanas e todas as semanas tínhamos mais um jogador que teríamos de adequar os exercícios e o treino. Só muito tarde na época conhecemos a equipa e treinámos com um grupo “fixo”. Voltando, contudo, à evolução individual dos jogadores, conseguimos aferir de forma visível que os jogadores que mais conhecimento absorveram foram aqueles que não tinham experiências passadas na modalidade, nem background de conhecimento. No entanto, foram os jogadores que apresentaram desde início maior capacidade que evoluíram para patamares mais altos de qualidade em relação aos colegas, mesmo não tendo sido os que evoluíram mais, continuaram a fazer a diferença, em relação aos colegas que evoluíram mais. Será interessante perceber, num futuro próximo, se a maturação pode ter condicionado a evolução de algum jogador e se esse jogador poderá ter ainda melhor rendimento que os colegas que já apresentam níveis mais altos de rendimento em contextos de jogo. Os jogadores que pareceram evoluir menos no contexto físico e de jogo coincidiram com aqueles que apresentaram mais faltas e com aqueles que psicologicamente evoluíram mais. Ainda que a evolução deva ser vista de forma individualizada e

contextualizada, fica a sensação de que esta poderia ter sido ainda maior para um maior número de jogadores. Esta sensação, deve-se a alguns aspetos diretamente ligados comigo, o treinador. Desde a planificação de treino, à escolha dos exercícios. Mas também se deve a fatores externos como o fato de treinarmos em meio-campo, muitas vezes só termos uma baliza para treinar (uma não amovível) e muitos jogadores para tão pouco espaço.

Com a progressão da época naquilo que foram os exercícios, uma vez que fomos da simplicidade para a complexidade, do micro para o macro (isto é, começamos com exercícios macro – principalmente jogo - nas primeiras semanas para aferir aquilo que seria o contexto e os recursos humanos que tínhamos ao nosso dispor, só depois entrou os exercícios que foram de micro para macro) também o tipo de feedback teve de ser alterado ao longo da época, para ir de encontro com aquilo que o jogador, o exercício ou até o jogo necessitavam. Por isso, inicialmente, caracterizou-me uma postura mais autocrática, que hoje vejo que possa ter resultado, mas que não me revejo para lidar, liderar e gerir um grupo. Esta postura resultou de algo que, hoje, passada esta experiência, possa ser errática, isto porque foi uma postura que resultou daquilo que foi observado do grupo no contexto informal (brincadeira de balneário) e o confiar sem comprovar naquilo que foram os relatos de terceiros sobre os jogadores do grupo de trabalho. Que eles eram miúdos problemáticos, difíceis de lidar e sem vontade de jogar ou aprender coisas novas, que andavam no clube por causa dos amigos. No entanto a postura foi usada, e mesmo com reforço positivo à mistura para os agarrar e os motivar, passar as bases de jogo que o jogador precisava, a meu ver e do departamento de formação, para perceber o treino, as suas componentes e começar a crescer na sua perceção de conhecimento de jogo. Com o decorrer da época, o que se denotava era que os jogadores não eram difíceis e queriam aprender. Eram sim, um grupo muito sociável e de conversa fácil. Quando percebemos isso, objetivamos motivar os jogadores a vir ao treino e numa segunda instância usar esse poder de socialização que eles traziam com eles para os responsabilizar sobre as suas ações no treino e os colocar a discutir sobre o jogo e o treino. A partir desse momento, os feedbacks positivos e interrogativos foram os mais utilizados.

Depois de terem as bases, dadas no início de época, os jogadores começaram a mostrar capacidade para que o caminho do conhecimento fosse trilhado por eles mesmo, guiado pelo nosso treino, sempre com espaço para que eles pudessem opinar sobre o processo.

Apesar do aparente sucesso desta postura para a riqueza do treino e, principalmente, para a motivação de quem lá andava, havia a questão de, no meio de tanto jogador, o que fazer com aqueles – poucos- que são mais acanhados, envergonhados e menos interventivos. Então, com esses, numa fase inicial optei por deixá-los à vontade com a equipa técnica em momentos de conversa informais sem os colegas em redor, para que eles se pudessem expressar sem restrições (esta experiência mostrou-me que muitas vezes os jogadores mais jovens tem mais facilidade em falar com o treinador que com os colegas). Posteriormente, comecei a interrogar diretamente os jogadores em frente ao grupo todo, para eles serem ouvidos por toda a gente e estarem no "*hot seat*". Para o final da época, os jogadores atingiram um nível em que eles próprios – os acanhados inicialmente – pediam para falar nas reuniões de equipa. No final da época também dois desses jogadores (diga-se também, dois dos jogadores com melhor aproveitamento escolar da equipa) tiveram uma voz ativa e, acima de tudo, eram respeitados pelos jogadores, notando-se, claramente, nos colegas uma atenção extra sobre as intervenções deles em treino e jogo. Pessoalmente, depois desta época, olho hoje para o feedback interrogativo, como a melhor maneira de um treinador guiar um jogador para o conhecimento, sem que o jogador perca a perceção que o mérito é dele.

De forma algo surpreendente, a relação Treinador/Jogador, quer pela orientação oferecida aos jogadores em treino, ou a importância que dei (demos como equipa técnica) ao individuo, jogador e portador de problemas, quer pela maturidade do grupo e vontade de aprender, estreitou para um lugar mais afetivo e emocional. Isso trouxe muitas vantagens. Sem perder nunca a noção de respeito sobre aqueles que eram a sua equipa técnica, a equipa soltou-se, tornando os treinos muito mais interativos, as reuniões de equipa muito mais colaborativas e a própria análise de jogo e treino dos jogadores aprimorada.

Assim, posso concluir que este estágio se revelou rico em experiências e aprendizagens que me ajudaram a consolidar comportamentos, potencializar competências, experimentar maneiras de formar jogadores e reconhecer fragilidades a desenvolver. Com efeito, toda esta época desportiva se revelou fundamental para a minha evolução enquanto treinador de futebol, de jovens e de formação.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No final desta época desportiva, que coincide com o final deste relatório e desta etapa de estudo é evidente que foram adquiridas competências, que me vão ajudar a enfrentar os próximos projetos, que espero ser ainda mais desafiantes e enriquecedores. Nesta experiência, que consigo terminar com mais perguntas que respostas, mesmo que o meu portfólio de resolução de problemas, sejam eles relacionados com o treino, a gestão de uma equipa ou a liderança, esteja mais denso e capaz, percebo que ainda tenho um caminho longo para percorrer na absorção e implementação de conhecimento.

Também na gestão de recursos humanos e nas capacidades que estão inerentes ao papel do treinador, como a liderança, comunicação ou potenciação do jogador através do treino vejo um desenvolvimento positivo e significativo. A minha compreensão técnico-tática dos treinos e jogos sofreu uma evolução que considero positiva para o meu futuro. Mais entendo que, muito pelo contexto em que estive inserido, ainda preciso de trabalhar a minha maleabilidade e adaptabilidade, quando fatores externos, como a falta de material ou de espaço, estão presentes no dia-a-dia da equipa e da planificação dos treinos.

No entanto, os objetivos delineados na Introdução foram cumpridos quase na sua totalidade. Consegui enriquecer o meu portfólio de experiências práticas e de resolução de problemas; fui capaz de transferir a partir da parte teórica conhecimentos aplicáveis à prática, verificando a veracidade e aplicabilidade dos mesmos; validei, através da observação, análise e posterior discussão, com os restantes membros da equipa técnica e departamento de formação, em reuniões mensais, a minha compreensão técnico-tática dos treinos e jogos; incrementei a minha capacidade de gestão de recursos humanos e materiais; evolui em capacidades que estão inerentes ao papel do treinador, como a liderança, comunicação ou potenciação do jogador através do treino.

O profissional do treino desportivo tem de olhar para a sua educação como algo recorrente e necessário. É no estagnar que se perde capacidades e que se deixa de evoluir. Ainda fresco de conhecimentos, seja por dois anos de mestrado, três de licenciatura, um ano de prática ou os cursos que fui tirando fora destes contextos, é indispensável que a minha renovação de conhecimento

seja constante e que a prática seja o mais abrangente possível, porque é com o maior número de contextos experimentados e vividos que, certamente, estará a minha evolução como treinador.

Em suma, sou um portador de mais duvidas que de respostas, ainda que, no meu entendimento, estou bem mais apetrechado para resolver os problemas que me possam aparecer. Também, hoje, saio desta época como uma pessoa com um outro olhar, fundamentado pela teoria e experimentado pela prática, daquilo que pode ser a formação do jogador com que me identifico.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arruda, M. D., & Portella, D. L. (2018). Maturação biológica: uma abordagem para treinamento esportivo em jovens atletas. São Paulo: CREF4/SP, 2018. (Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física, 15).

Barreira, D. (2013). *Tendências evolutivas da dinâmica tática em Futebol de alto rendimento. Estudo da fase ofensiva nos Campeonatos da Europa e do Mundo, entre 1982 e 2010*. Porto: D. Barreira. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol-Um saber sobre o saber fazer*. (2ªed.) [versão eletrónica] *Periodização Tática* (pp 15-24) Estoril: PrimeBooks.

Casanova, F., & Pacheco, R. (2020) *O léxico do futebol português*. Lisboa: 1st ed. Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (1996). Futebol - a organização do jogo. [versão eletrónica] *A planificação conceptual* (pp 355-421) Lisboa: Edição do autor.

Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo: a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. [versão eletrónica] *Fundamentos do exercício de treino* (pp 54-68) Lisboa: Edições FMH.

Cruz, J.F., & Viana, M. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. F. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais. (pp. 533-565).

Costa, J. C., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(4), (pp 7-20).

Cruz, J. F. A., Gomes, A. R., & Dias, C. S. (1997) Eficácia de intervenções psicológicas. *Revista Universidade do Minho*, vol.2 nº3, (pp 587-607).

Cunha, P. (2016). teoria e metodologia do treino- Modalidades coletivas. 1st ed. [versão eletrónica] Instituto Português do Desporto e Juventude. 17 junho

2022, disponível em http://marchaecorrida.pt/uploads/5995be9734469_1502985879.pdf

Da Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69-77.

Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In Graça, A. & Oliveira, J. editores *O ensino dos jogos desportivos coletivos*. Porto: CEJD/FCDEF-UP (pp. 11-25).

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens Futebolistas. Lecturas *Educación Física y Deportes*, 8, 45. [versão eletrónica] http://www.efdeportes.com/.

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

Garganta, J. (2008a). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In Tavares, F., Graça, A., Garganta, J., Mesquita, I. (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*, (pp 109-119).

Garganta, J. (2008b). New trends of performance analysis in team sports. Bridging the gap between research, training and competition [Versão eletrónica]. *Revista Portuguesa de Ciências no Desporto*, 9(1), (pp 81-89).

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares

(Ed.), Porto: Editora FADEUP. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263).

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (1ª Edição). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. (pp. 95-135)

Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), (pp 67-79).

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), (pp 401-421).

Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar, (pp 9-54).

Gomes, A. R., Ramalho, V., & Dias, I. (2010). Treino de competências de vida em jovens atletas: Dados da eficácia de um programa de intervenção. Atas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Universidade do Minho (pp. 1977-1991).

Gomes, D. (2009). *Alguns pressupostos determinantes na formação do jovem futebolista*. Porto: D. Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Lopes, M. (2012). *A aprendizagem em educação física: análise de dois modelos de ensino em basquetebol: instrução direta e educação desportiva*. Lisboa: M. Lopes Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Aberta, Lisboa.

Malina, R. M. (1994). Physical activity and training: effects on stature and the adolescent growth spurt. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, (pp 759-759).

Matta, M. O., Figueiredo, A. J. B., Garcia, E. S., & Seabra, A. F. T. (2014). Crescimento, maturação biológica e aptidão física e técnica de jovens futebolistas: uma revisão. *Revista Brasileira de Futebol* (The Brazilian Journal of Soccer Science), 6(1), (pp 85-99).

Neves, A., Mesquita, I., & Sampaio, J. (2016). Análise da Performance Desportiva. 1ª ed. [versão eletrónica] Instituto Português do Desporto e Juventude – Programa Nacional de Formação de Treinadores Grau III. 15 maio 2022.

Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. 1ª ed., Prime Books, 2014.

Nogueira, E. (2010). *Programa de Treino de Competência Psicológicas na Melhoria da Performance da Viragem de Crol na Natação Pura Desportiva.* Santarém: E. Nogueira. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício apresentada à Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Quina, J., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2017). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física. Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), (pp 9-29).

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. In Congresso Internacional de Jogos Desportivos (Vol. 1).

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do Desporto. Modelos, conceções e estratégias de Formação de Treinadores: FMH edições (pp 207 – 218).

Santos, F. (2017). "A comunicação na competição do treinador de futebol". In J. Rodrigues e P. Sequeira (org), *Contributos para a formação do Treinador de Sucesso,* Lisboa: Visão e Contextos, (pp 119-142).

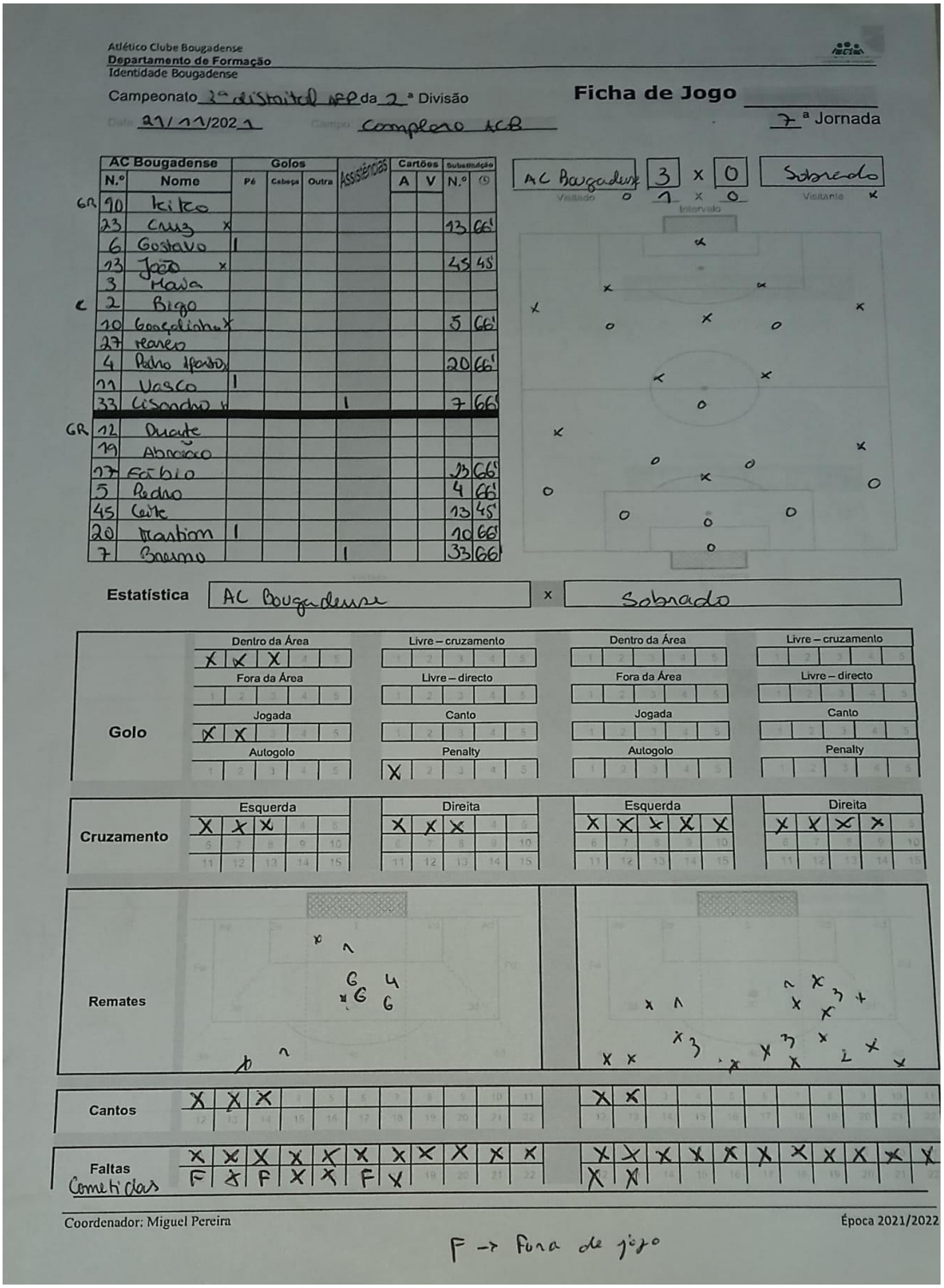
Seabra, A., Maia, J. A., & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), (pp 22-35).

Sérgio, Manuel. (2016) *Futebol - Ciências E Consciência*. Porto: 1ª ed., Prime Books;

Tojo, O. (2018). Evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões do rendimento. Revista oficial da Federação Portuguesa de Futebol (Online). Retirado de http://www. fpf. pt/Portals/0/artigo9. Pdf.

8. ANEXOS

Anexo I – Relatório completo do Jogo Atlético Clube Bougadense x Clube Desportivo Sobrado



Atlético Clube Bougadense
Departamento de Formação
Identidade Bougadense

Campeonato 2ª distrital AFP da 2ª Divisão — **Ficha de Jogo** — 7ª Jornada

Data 21/11/2021 — Campo Complexo ACB

AC Bougadense			Golos			Assistências	Cartões		Substituição	
	N.º	Nome	Pé	Cabeça	Outra		A	V	N.º	⏱
GR	90	Kiko								
	23	Cruz	x						13	66'
	6	Gustavo	1							
	13	João	x						45	45'
	3	Maia								
C	2	Bigo								
	10	Gonçalinho	x						5	66'
	27	Ramos								
	4	Pedro Afonso							20	66'
	11	Vasco	1							
	33	Cisneiros	x			1			7	66'
GR	12	Ducate								
	19	Abraão								
	17	Fábio							33	66'
	5	Pedro							4	66'
	45	Caíke							13	45'
	20	Martim	1						10	66'
	7	Bruno				1			33	66'

AC Bougadense 3 x 0 Sobrado
Visitado 0 1 x 0 Visitante
Intervalo

Estatística AC Bougadense x Sobrado

Golo

AC Bougadense		Sobrado	
Dentro da Área: X X X	Livre – cruzamento:	Dentro da Área:	Livre – cruzamento:
Fora da Área:	Livre – directo:	Fora da Área:	Livre – directo:
Jogada: X X	Canto:	Jogada:	Canto:
Autogolo:	Penalty: X	Autogolo:	Penalty:

Cruzamento

AC Bougadense		Sobrado	
Esquerda: X X X	Direita: X X X	Esquerda: X X X X X	Direita: X X X X

Remates

Cantos

AC Bougadense	Sobrado
X X X	X X

Faltas Cometidas

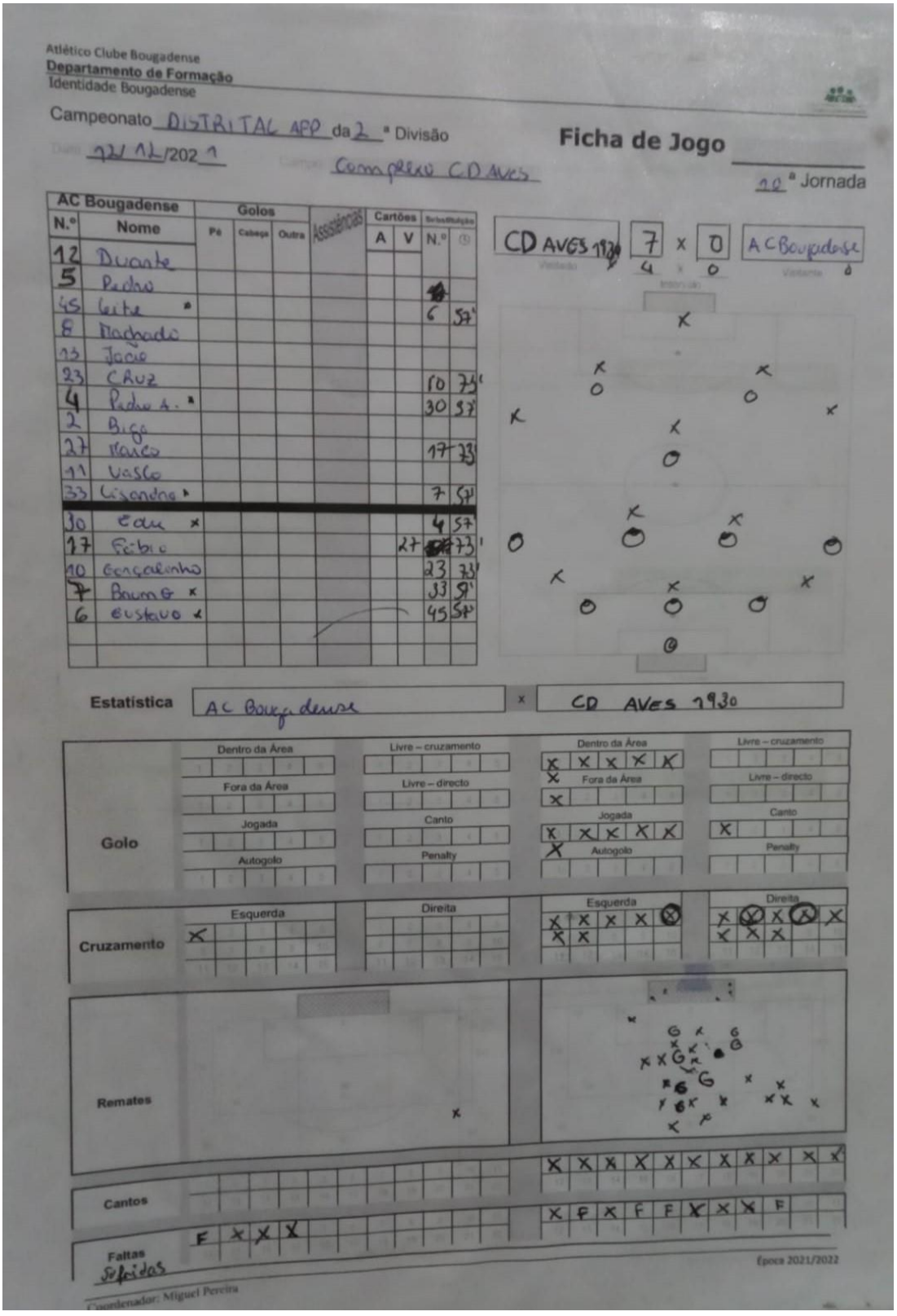
AC Bougadense	Sobrado
X X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X X
F F F X X F X	X X

Coordenador: Miguel Pereira — Época 2021/2022

F → Fora de jogo

Anexo 1 - Recolha de dados da jornada 7 completa

Anexo II – Relatório completo do Jogo Atlético Clube Bougadense x Clube Desportivo das Aves 1930



Anexo 2 - Recolha de dados da jornada 10 completa