O meu Futebol:
Dos pormenores aos por-maiores

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Juniores (Sub.19) do Futebol Clube Paços de Ferreira na época desportiva 2020/2021

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do 2.º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, nos termos do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março.

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Pedro Alexandre Andrade Lopes

Porto, 2021

Ficha de catalogação

Lopes, P (2021). *O meu Futebol: Dos pormenores aos por-maiores*. Porto: P. Lopes. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; FUTEBOL; TREINADOR; EQUIPA; JOGADOR; SER HUMANO; IDEIA DE JOGO; APRENDIZAGEM.

AGRADECIMENTOS

O presente documento promete espelhar o meu empenho e dedicação ao longo dos anos. Contudo, não percorri este caminho sozinho, fi-lo na companhia de um conjunto de pessoas que me deram suporte, carinho, amor, paixão, que me colocaram questões, incentivaram, protegeram, acreditaram e confiaram em mim. Estes são aqueles que contribuíram e continuam a contribuir de forma decisiva para o meu desenvolvimento, pessoal e profissional.

Aos meus pais pela sua maneira especial e única de demonstrar suporte e por me ajudarem, cada um a seu modo. Pela paciência, pelo amor incondicional, pelo incentivo, por estarem sempre lá quando necessitei e necessito. A eles, devo-lhes tudo.

À minha mais que tudo, pelo amor, pela confiança, pelo respeito, pelas alegrias, pelos momentos e pela partilha, pela companhia, pelo tempo, pela paciência. A ti e à sorte que tenho por te ter na minha vida.

À minha família pela disponibilidade, pelo carinho e pelo apoio.

Aos meus amigos de todas as horas, pelas conversas e discussões, por acreditarem em mim e por me incentivarem. Levo-vos para a vida.

Ao meu orientador de estágio, professor Doutor Filipe Casanova pela orientação e dedicação ao longo de toda esta etapa formativa. Pelos conselhos, pelo tempo disponibilizado, pela sensatez e amizade. Pela partilha de conhecimentos e por impulsionar o meu crescimento pessoal e profissional.

A todas as pessoas/treinadores com que tive o prazer de partilhar o balneário, pelas aprendizagens, pelas questões, pela partilha, pela ajuda, por acreditarem em mim e por me darem espaço para crescer enquanto pessoa e enquanto profissional. A todos eles por de uma forma ou outra me terem ajudado a cimentar a paixão pelo jogo e pelo futebol e por fazerem parte do meu caminho.

A todas as crianças e jovens jogadores que cruzaram o meu caminho. Pelas aprendizagens, pelas questões, pelos momentos de alegria e tristeza, pelos momentos de sucesso e de insucesso, pelas vitórias e pelas derrotas. A

todos eles por, de uma forma ou de outra, me terem ajudado e, por isso, fazem parte do meu percurso de vida.

Por fim, e não menos importante, agradeço a mim mesmo! Por ser quem sou, pelos valores que perfilho, por nunca desistir, por procurar sempre a solução mais adequada, por compreender os outros e as suas dificuldades, pela ajuda que dei e recebi, pela abertura e compreensão de que a vida e tudo o que a envolve é um processo contínuo de (re)construção.

ÍNDICE

RESUMO XII

ABSTRACT XIII

1. INTRODUÇÃO 1

2. CONTEXTUALIZAÇÃO PRÁTICA 9

2.1. Concelho de Paços de Ferreira 11

2.2. Paços de Ferreira: A Capital do Móvel 12

2.3. Contexto Institucional 13

2.4. Contexto de natureza funcional 15

2.5. Futebol Clube Paços de Ferreira: Formação e visão pessoal 16

2.5.1. Entidade formadora: 4 estrelas 19

2.5.2. Estrutura 20

2.5.3. Recursos materiais 21

2.5.4. Caracterização do plantel 22

2.5.5. Formato competitivo 24

2.6. Macrocontexto concetual 24

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA 29

3.1. Ensino, treino, oportunidades 33

3.1.1. O erro catalisador 36

3.2. A bola 37

3.3. Tempo e Espaço: Habilidade, ansiedade, tarefa e a importância da psicologia no rendimento 38

3.3.1. Tempo e Espaço: Estímulo, identificação, seleção 41

3.3.2. Tempo e Espaço: Paradoxo, binómio, díade 43

3.3.3. Tempo e Espaço: Pormenor e diferenciação dos jogadores com competências no reconhecimento de padrões coletivos 45

3.3.4. Tempo e Espaço: Um jogo que dá e retira 46
3.4. Da Ideia de Jogo ao Modelo de Jogo: Processo de (Re)Construção e Desenvolvimento de um jogar característico 49
3.4.1. Ideia, Modelo, Equipa 51
3.4.2. Para jogar e treinar (uma simplicidade complexa) 52
3.4.3. Funcionalidade individual na Ideia Coletiva 53
3.5. O “nosso” Modelo de Jogo ou Modelo de Jogo Adaptado 57
3.5.1. Organização Ofensiva 58
3.5.2. Transição Defensiva 61
3.5.3. Organização Defensiva 64
3.5.4. Transição Ofensiva 68
3.5.5. Esquemas Táticos 70
3.5.5.1. Pontapés de Canto 70
3.5.5.2. Pontapés-Livre 73
3.6. Não pares! O jogo evolui, desenvolve-se! 76
3.6.1. O cérebro enquanto cofre 78
3.6.2. A técnica enquanto chave 80
3.6.3. O físico enquanto possibilitador 82
3.6.3.1. O limiar anaeróbio: fator transversal 83
3.6.3.2. Quanto mais económico, melhor me sinto, mais lúcido estou e, assim, melhor penso 85
3.6.3.3. Mais forte, mais potente, mais rápido – “*Sinónimo de robustez*” 89
3.6.3.4. “*O terreno de jogo não é instável*” 92
3.7. Nova realidade: Problemas e Oportunidades – “*mãos à obra*” 95
4. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL 101
4.1. Identidade, liderança, emoções e sentimentos 105

4.2. Nova realidade: O que senti? Como lidei? Como ultrapassei? 106

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 111

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 117

7. APÊNDICES i

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Brasão e Bandeira do Concelho de Paços de Ferreira 12
Figura 2 - Organograma F.C. Paços de Ferreira 2020 / 2021 20
Figura 3 - Estádio Capital do Móvel e campos de apoio 21
Figura 4 - Material para treino (formação) 22
Figura 5 - Inclusão da 2.ª bola (variante 1) 42
Figura 6 - Inclusão da 2ª bola (variante 2) 42
Figura 7 - Situação de 1vs1 44
Figura 8 – Situação de 1vs1 +4 44
Figura 9 - Etapas na conceção do modelo de jogo e fatores influenciadores adaptado de Tamarit (2013) e modificado por Pedro Lopes (2021) 50
Figura 10 – Estrutura organizativa principal em 1+4+3(1+2)+3 da equipa Sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira 59
Figura 11 - Estrutura organizativa alternativa em 1+4+3(2+1)+3 da equipa Sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira 60
Figura 12 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo “pressão ao portador e espaço circundante” 63
Figura 13 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo “pressão ao portador” (Extremo ultrapassado) 63
Figura 14 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo “pressão ao portador” (Extremo ultrapassado) (1) 63
Figura 15 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo “pressão ao portador” (Extremo ultrapassado – rotura do interior adversário no espaço) 64
Figura 16 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo “pressão ao portador” (Extremo e Interior ultrapassados) 64
Figura 17 - Estrutura organizativa defensiva em 1+4+4+2 66
Figura 18 - Transição Ofensiva – Meio-campo Defensivo (9, 10 e 11 como soluções à profundidade – diferentes corredores) 69
Figura 19 - Transição Ofensiva – Meio-campo Defensivo (curto – intenção de expor/afastar as linhas adversárias) 69

Figura 20 - Transição Ofensiva – Meio-campo Defensivo (curto – múltiplas opções) 69
Figura 21 - Transição Ofensiva – Meio-campo Defensivo (curto – realização de movimentação contrária dos homens mais adiantados) 70
Figura 22 - Posicionamento nos cantos defensivos 71
Figura 23 - Canto ofensivo curto (1) 72
Figura 24 - Canto ofensivo curto (2) 72
Figura 25 - Canto ofensivo (direto) 73
Figura 26 - Livre lateral defensivo (relativamente afastado da grande área – zonas de responsabilidade) 74
Figura 27 - Livre lateral defensivo (relativamente próximo da grande área – zonas de responsabilidade) 74
Figura 28 - Livre lateral defensivo (relativamente próximo da grande área - curto) 75
Figura 29 - Livre lateral (1) 76
Figura 30 - Livre lateral (2) 76
Figura 31 – Exemplo de treino nas fases mais restritivas da pandemia (1) 98
Figura 32 - Exemplo de treino nas fases mais restritivas da pandemia (2) 98
Figura 33 - Exemplo de treino nas fases mais restritivas da pandemia (3) 99
Figura 34 - Exemplo de treino nas fases mais restritivas da pandemia (4) 99

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Constituição do plantel dos Sub.19 do Futebol Clube de Paços de Ferreira..... 23

ÍNDICE DE APÊNDICES

Macrociclo ii

Morfociclo iii

Ficha base - Jogo iv

Estatística descritiva simples - Taça FPF Sub.19 (1) v

Estatística descritiva simples - Taça FPF Sub.19 (2) vi

Performance individualizada geral da equipa – Taça FPF S19 (1) vii

Performance individualizada geral da equipa – Taça FPF S19 (2) viii

Relatório de Jogo (descontinuado pela extensibilidade) ix

Relatório de Morfociclo – Jogo (mais utilizado a partir de determinado momento) x

Ficha Individual (conhecimento da pessoa/jogador) xi

Plano de treino xii

Guião para entrevistas xiii

RESUMO

O estágio profissionalizante, enquadrado no 2.º Ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pretende uma complementaridade entre a teoria e a prática. Suportado na procura por desenvolver uma habituação reflexiva, sentido crítico, problematização da própria prática e, por via disso, atribuir significado teórico à ação.

Deste modo, o presente documento pretende percorrer não só perspetivas, experiências e vivências únicas de aprendizagem decorridas ao longo do processo, mas também a influência destas na compreensão, formulação e reformulação de questões advindas das mesmas.

O mesmo espelha uma atenção redobrada aos pormenores que para mim são por maiores no mundo e no futebol em particular. Desde as relevâncias sociais, relacionais, identitárias e pedagógicas às componentes estruturais da modalidade, ou seja, às dimensões tático-técnicas, psicológicas e físicas. São expostas ideias e inquietações que impulsionam constantes construções e reconstruções, pessoais e profissionais.

O documento promete levar o leitor ao questionamento e à reflexão sobre questões e situações, emergentes e não emergentes, mesmo que a partilha seja particular e muito própria do autor que o escreve. Demonstra uma paixão quase obsessiva pelos pormenores que tenho como por-maiores na busca pela profissionalidade de excelência.

O meu Futebol: Dos pormenores aos por-maiores assume, assim, um cariz pessoal, reflexivo e transformador, fruto da vivência, experienciação e realização do estágio vocacional de formação em exercício profissional que, em última instância, pretende instigar aqueles que o lerem.

Palavras-Chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; FUTEBOL; TREINADOR; EQUIPA; JOGADOR; SER HUMANO; IDEIA DE JOGO; APRENDIZAGEM.

ABSTRACT

The professional internship, part of the 2nd Cycle in Sports Training of the Faculty of Sport of the University of Porto, seeks to complement theory and practice. Supported in the search to develop a reflexive habituation, critical sense, problematization of the practice itself and, through this, attributing theoretical meaning to the action.

Thus, this document intends to cover not only perspectives, experiences and unique learning experiences that took place throughout the process, but also their influence on the understanding, formulation and reformulation of issues arising from them.

It reflects a redoubled attention to details that for me are the greatest in the world and in football in particular. From social, relational, identity and pedagogical relevance to the modality's structural components, that is, to the tactical-technical, psychological and physical dimensions. Ideas and concerns that drive constant constructions and reconstructions, both personal and professional, are exposed.

The document promises to lead the reader to question and reflect on issues and situations, emerging and non-emerging, even if the sharing is particular and very specific to the author who writes it. It demonstrates an almost obsessive passion for the details that I have as my main reasons in the search for excellence in professionalism.

My Football: From details to details, it thus takes on a personal, reflective and transformative nature, the result of the experience and realization of the vocational training internship in a professional exercise that, ultimately, intends to instigate those who read it.

Key words: PROFESSIONAL INTERNSHIP; SOCCER; COACH; TEAM; PLAYER; HUMAN BEING; GAME IDEA; LEARNING.

CAPÍTULO I

1. INTRODUÇÃO

O desporto ostenta a capacidade para despoletar uma panóplia de emoções, unindo classes sociais, indivíduos com ideologias divergentes, homens e mulheres pertencentes a credos religiosos afastados ou a culturas e tradições longínquas (Garcia, 2017).

O crescente aumento do impacto cultural, social e político do desporto nas últimas décadas apresenta estreitas relações com o desenvolvimento e aprimoramento do processo de treino e de competição. O ponto de viragem ou o pormenor catalisador dá-se quando o treino começa a ser entendido como um processo intencional e deliberado com vista à otimização da performance desportiva. Deste modo, o treinador surge com grande cota de responsabilidade não só pela necessidade de planificar e implementar, mas também pela avaliação do processo de treino. Assim, o treinador "*abraça*" a profissionalidade e as funções específicas de conduzir este processo, fazendo-o através de um conjunto de saberes próprios que sustentam a sua intervenção. Intervenção essa, fruto da formação eclética do "*homem do leme*" enquanto interveniente fundamental em todo o processo.

Esta necessidade formativa projeta-se em linhas que se estendem para além dos saberes técnicos, mas também nos saberes do foro relacional e deontológico. Entende-se que o treinador, deste modo, seja capaz de adotar posturas sócio críticas, de encarar o conhecimento não exclusivamente como um instrumento profissional, mas, também, como meio de realização pessoal. Assim, é imprescindível que os futuros profissionais tenham a capacidade de mobilizar conhecimentos e habilidades face às situações concretas com que se vão deparar no seu local de trabalho, refletindo sobre os meios, as finalidades e as consequências da sua ação pedagógica (Batista et al., 2012).

Os estágios profissionalizantes são ótimas oportunidades pela oferta de múltiplos níveis de prática e de pressão competitiva, sendo que importa compatibilizar, dentro dos possíveis, a realidade concreta de cada contexto com as características de cada estagiário, oferecendo o primeiro desafios que, sendo estimulantes para a evolução do segundo, não assumam um papel reduzido ou castrador em termos de atuação e desenvolvimento (Meyer & Land, 2005). A complementaridade entre teoria e prática, exercida através da realização do

estágio profissionalizante, funde-se na procura por desenvolver uma habituação reflexiva, sentido crítico, problematização da própria prática e, por via disso, atribuir significado teórico à ação. Ou seja, possuir a capacidade de "*alocar um discurso teórico à prática*" (Mesquita, 2018). Corroborado por Afonso et al. (2016, p. 394) ao afirmar que *"… o conhecimento deve ser apreendido na interface da teoria com a prática, das crenças epistemológicas com os problemas diários emergentes do processo de ensino."*

Enquadrado no 2.º Ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto[1], é constituinte capital de um ciclo de estudos que oferece aos estudantes a aquisição de conhecimentos e competências em matéria de treino desportivo, com o intuito de formar profissionais com um perfil de exceção, habilitados para o exercício profissional da sua atividade. Pugna-se por capacitar e provocar na procura pelo conhecimento que potencie a adoção de uma atitude investigativa no desempenho profissional, a capacidade de reflexão crítica e a proatividade em ambientes profissionais exigentes e plurais.

Por via do reconhecimento do ciclo de estudos, em concreto do 2.º Ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, na modalidade de Futebol[2], a atribuição do grau (neste caso Grau II) é conferida pelo Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ). A obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) do Grau II permite o acesso legal ao exercício das atividades de Treinador, legislado ao abrigo do Artigo 6º da Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, o qual passo a transcrever:

"1 — Podem ter acesso ao título profissional de treinador de desporto de uma dada modalidade desportiva os candidatos que possuam um dos seguintes requisitos: a) Cursos técnicos superiores profissionais, cursos superiores que confiram grau académico ministrados por instituições de ensino superior, na área de formação de educação física ou desporto acreditados e/ou registados nos termos da lei; (…) 4 — O reconhecimento dos cursos previstos na alínea a) do n.º 1, para efeitos de atribuição do título profissional, é da competência do IPDJ,

[1]Fonte: https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur_geral.cur_view?pv_curso_id=16121&pv_ano_lectivo=2020
[2] Fonte: https://ipdj.gov.pt/forma%C3%A7%C3%A3o-ensino-superior

I. P., sendo efetuado por despacho do presidente do conselho diretivo do IPDJ, I. P., precedido de parecer fundamentado da federação desportiva que regulamenta a respetiva modalidade, a emitir num prazo de 30 dias. (…)".

O documento final pretende percorrer não só perspetivas, experiências e vivências únicas de aprendizagem decorridas ao longo do meu percurso, mas também a influência destas na compreensão, formulação e reformulação de questões advindas das mesmas. Ideias e inquietações emergentes que impulsionam constantes construções e reconstruções, pessoais e profissionais, no longo caminho da vida e na busca pela profissionalidade de excelência. Em última análise, a conclusão e respetiva aquisição do diploma (não conferente de grau), está dependente da realização, com aprovação, de um relatório final único, portanto, pessoal, reflexivo e transformador, fruto da vivência, experienciação e realização do estágio vocacional de formação em exercício profissional.

O presente documento, pela sua extensibilidade bibliográfica, apresenta um propósito claro e bem definido, perpetuando a base pela qual começarei a construir a minha "*casa*". Assim, as relevâncias sociais, relacionais, identitárias e pedagógicas foram aqui exacerbadas, assim como as componentes estruturais da modalidade, ou seja, comporta de igual modo a inclusão e o desenvolvimento das dimensões tático-técnicas, psicológicas e físicas.

Estruturalmente, o relatório de estágio profissionalizante apresenta-se organizado em sete grandes capítulos. No primeiro capítulo, a introdução, pretendeu-se descrever um estado do conhecimento sobre as boas práticas na área profissional, bem como um enquadramento breve da atuação do treinador. Para além disso, intencionou-se a um enquadramento e contextualização do relatório nos quadros legais da formação pós-graduada e da capacitação profissional. Fizeram ainda parte uma breve e geral descrição sobre a finalidade daquele que será o documento resultante do processo de estágio.

Segue-se a contextualização da prática, que intende introduzir um enquadramento geral da região, sendo esta um primeiro nível que se aprofunda nos restantes subtópicos do contexto institucional, contexto de natureza funcional, Futebol Clube Paços de Ferreira: Formação e visão pessoal e, por fim,

no macrocontexto concetual. São, respetivamente, introduzidas informações relativamente ao envolvimento geral, seguindo-se uma caracterização geral da instituição, nomeadamente ao nível da sua "*filosofia*" e grandes objetivos, é realizada uma descrição das funções atribuídas no processo de estágio, desenvolvida uma perspetiva direcionada à formação do clube e, por fim, são abordadas as questões do papel do treinador na formação de praticantes e no desenvolvimento pessoal dos envolvidos.

No terceiro capítulo, desenvolvimento da prática, são manifestados os objetivos e as expectativas da prática, bem como uma breve abordagem ao planeamento da atividade. Apresento, em subcapítulos, uma visão teórica-reflexiva sobre o treino e sobre o jogo, sobretudo tendo em conta pormenores que para mim são por-maiores. Abordo, ainda, a construção e desenvolvimento de uma ideia de jogar que se intenta como própria e característica, tendo em conta os constrangimentos e as implicações, advindos de um estado pandémico.

De seguida, no desenvolvimento pessoal e profissional, são elaboradas possíveis respostas às questões da mudança, dadas justificações às expectativas formuladas, referência aos constrangimentos e à forma como me senti, como foram colmatados, remetendo, ainda que subtilmente, a uma proatividade constante, ponderada e comprometida. Este grande tópico subdivide-se nos subcapítulos da Identidade, liderança, emoções e sentimentos e Nova realidade: O que senti? Como lidei? Como ultrapassei? Estes, apesar de divididos, apresentam uma relação simbiótica que se enquadra na perspetiva que dá nome ao grande capítulo correspondente.

O antepenúltimo capítulo, as considerações finais, intenta um complemento informacional e resumido relativamente às especificidades tático-técnicas abordadas no capítulo do desenvolvimento da prática. Acrescento, ainda, no seu desenvolvimento, um cunho pessoal, reflexivo e emotivo que espelha a forma como vejo a profissionalidade, o mundo e a vida. Confio no processo, sem medo de errar, pois caminho com a intenção de me tornar uma versão melhor de mim mesmo.

As referências bibliográficas surgem no penúltimo capítulo, comportando em si as evidências utilizadas que conferem suporte teórico ao documento.

Por fim, e não menos importante, os apêndices contêm em si todos os documentos utilizados que nos serviram de auxílio no decorrer da época desportiva.

CAPÍTULO II

2. CONTEXTUALIZAÇÃO PRÁTICA

2.1. Concelho de Paços de Ferreira

O concelho de Paços de Ferreira (figura 1 – Brasão e Bandeira), inserido no distrito do Porto, localiza-se na Região Norte (NUT[3] II), no Tâmega (NUT III), e faz parte do Douro Litoral, integrando a região do Vale do Sousa. Dista aproximadamente 25 quilómetros (km) da cidade do Porto. Este vê-se limitado pelos seguintes concelhos: de Santo Tirso a norte e oeste, a sudoeste pelo de Valongo, a sul pelo de Paredes e a Este pelo de Lousada. Apresenta uma área territorial de 71,6 km², por onde se distribuem 16 freguesias: Arreigada, Carvalhosa, Codessos, Eiriz, Ferreira, Figueiró, Frazão, Freamunde, Lamoso, Meixomil, Modelos, Paços de Ferreira, Penamaior, Raimonda, Sanfins de Ferreira e Seroa. Em 2019, o concelho contabilizava um total de 56 719[4] habitantes. Ao natural ou habitante de Paços de Ferreira atribui-se o gentílico de pacense.

A povoação é muito antiga, tendo sido um couto dependente da vila de Ferreira, a qual está na origem do nome do concelho. A reforma administrativa levada a cabo por D. Maria II deu origem à criação do concelho em 1836. Do seu património destacam-se vários monumentos, entre os mais celebres aparecem a Citânia de Sanfins e o Mosteiro de Ferreira. Percorrer a Citânia de Sanfins ou o Mosteiro de Ferreira é fazer uma viagem no espaço e no tempo. Esta estação arqueológica espelha uma atmosfera subtil, sendo uma das estações mais significativas da cultura castreja[5] do Noroeste Peninsular e da Proto-história europeia. O Mosteiro de Ferreira evoca uma força e robustez impressionantes. Classificado como Monumento Nacional, o mesmo apresenta-se como uma das joias do património românico das Terras de Sousa. E além deste itinerário geográfico, histórico, cultural e até mesmo afetivo, pode encontrar-se uma sublime gastronomia, como o Capão à Freamunde, um ex-líbris da cidade de Freamunde. A doçaria típica da região como as Rochas da Citânia, as Brisas do Pilar e os Calvários conduzem a memórias diversas e ricas em sabor. O melhor

[3] Acrónimo de “Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos”, sistema hierárquico de divisão do território em regiões.
[4] Fonte: https://www.pordata.pt/DB/Municipios/Ambiente+de+Consulta/Tabela/5812396

[5] Conjunto de manifestações culturais dos povos que habitaram a região noroeste da Península Ibérica entre o final da Idade do Bronze e o início da romanização do território.

destino é aquele que for capaz de atrair pessoas, estreitar laços, deixar afetos, proporcionar experiências. E Paços de Ferreira pretende ser esse destino.

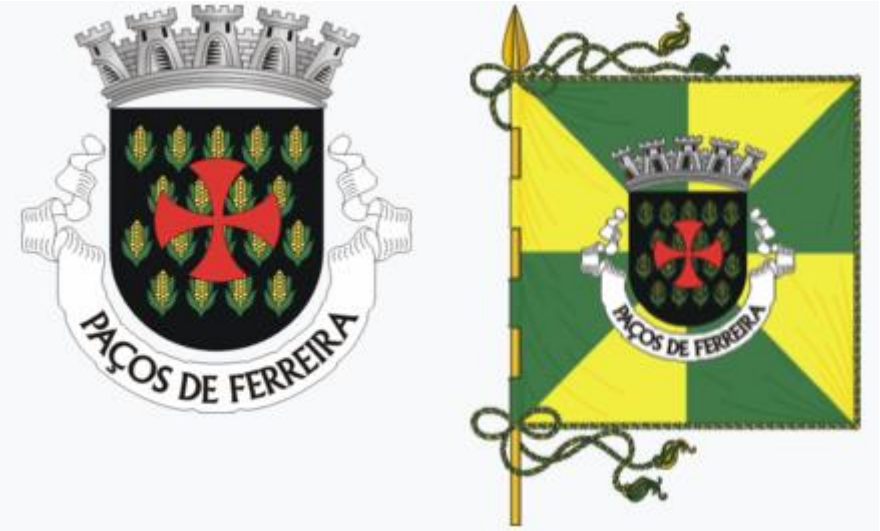


Figura 1 - Brasão e Bandeira do Concelho de Paços de Ferreira

2.2. Paços de Ferreira: A Capital do Móvel

Conhecida como a Capital do Móvel, Paços de Ferreira é hoje o maior centro de negócios de mobiliário do país, centralizando-se aqui o escoamento de grande parte da produção nacional de móveis, adquirindo desta forma a maior representatividade no setor. Mais de metade da sua população ativa exerce funções na indústria do mobiliário, facto que sustenta as afirmações anteriores.

A indústria é hoje sinónimo de uma atividade económica que se estende da conceção e design até à comercialização, incorporando e requerendo mais qualificações, impondo uma organização dinâmica e adaptável, corporizando-se em novos modelos de negócio, na gestão de mais recursos e implicando novos riscos. A excelência das empresas de Paços de Ferreira e dos produtos que produzem é uma mais-valia que deve ser preservada e promovida. Deste modo, entende-se que é essencial que a marca Capital do Móvel, detida e registada a favor da Câmara Municipal, seja utilizada para internacionalizar o concelho, o que este produz e comercializa muito bem: Mobiliário.

Surge assim, a Capital Europeia do Móvel[6], ambição para o concelho apresentada pelos órgãos presidenciais da região. Esta é uma marca distintiva de um território que ostenta um tecido empresarial dinâmico, inovador e competitivo que agrega cerca de 5 (cinco) mil empresas. Deste modo, torna-se o maior centro comercial de mobiliário da Europa com uma faturação anual de mil milhões de euros. Portanto, o concelho de Paços de Ferreira assume-se como uma região fértil economicamente, repleta de oportunidades e em franco crescimento.

2.3. Contexto Institucional

A origem do Futebol em Paços de Ferreira remete-nos à década de 30, quando a modalidade começou a ser praticada pelo Sport Club Pacense, coletividade sediada em Meixomil, uma das freguesias do concelho. Foram duas décadas de Futebol popular e sem expressão oficial, até que uma reorganização competitiva e o aparecimento do velho Campo da Cavada, motivou a fundação do Futebol Clube Vasco da Gama a 5 de abril de 1950. Coletividade que está na génese do atual Futebol Clube Paços de Ferreira (F.C. Paços de Ferreira), designação que o clube passou a utilizar no início da temporada de 1961/62. Foram questões de ordem estatutária que motivaram esta mudança, tal coincidiu também com a troca do seu equipamento amarelo para um idêntico ao utilizado nesse tempo pelo Futebol Clube do Porto. No entanto, a 15 de março de 1981, os sócios decidiram mudar as cores oficiais do equipamento que o clube utilizava, que passaram a estar em conformidade com as do concelho, o amarelo e o verde. Desde então, o F.C. Paços de Ferreira tem demonstrado uma evolução sustentada, humilde e consciente, fiel às suas raízes, num clima de proximidade com o seu povo.

O primeiro título nacional conquistado foi o da 3.ª Divisão, a 14 de julho de 1974, iniciando-se assim o sonho de chegar à 1.ª Divisão Nacional. Sonho que acabaria por se concretizar no final da época 1990/91, quando, de forma surpreendente, o F.C. Paços de Ferreira se tornou no 1.º Campeão do estreante campeonato Nacional da Divisão de Honra (atual Ledman LigaPro). Desde a

[6] Fonte: https://www.capitaleuropeiadomovel.com/new/

primeira conquista até à mais recente, o clube conta no seu palmarés com um título da 3.ª Divisão Nacional e quatro Campeonatos da 2.ª Liga Portuguesa. Verificando-se um facto interessante, observemos, o F. C. Paços de Ferreira sempre que consegue a promoção ao escalão principal de Futebol em Portugal, fá-lo enquanto campeão do escalão secundário. Promoções que datam das épocas de 1990/91, 1999/2000, 2004/05 e 2018/19. No entanto, verificam-se também momentos menos felizes na história do clube com as despromoções datadas em 1993/94, 2003/04 e 2017/18.

O F.C. Paços de Ferreira apresenta marcos históricos consideráveis e relevantes como são exemplos o 6.º lugar alcançado em 2002/03 e a chegada às meias finais da Taça de Portugal desse mesmo ano; o 6.º lugar em 2006/07 que garantiu a qualificação para a Taça UEFA (Liga Europa) em 2007/08; na época seguinte, 2008/09, marca presença na final da Taça de Portugal e, consequentemente, garante a presença na Supertaça (agora denominada Supertaça Cândido Oliveira), voltando às jornadas europeias na época 2009/10 (ano de início da mais recente Liga Europa); alcança o 7.º lugar em 2010/11 e a final da Taça da Liga; em 2012/13 consegue um inédito 3.º lugar e, concludentemente, a qualificação para a UEFA Champions League do ano seguinte (2013/14). Tendo sido remetido para a Liga Europa após as derrotas nos *playoffs* pelo poderoso clube russo Zenit de St. Petersburg.

No entanto, pouco é relatado sobre os escalões de formação[7]. Para além de uma breve apresentação da história, marcos e conquistas do Futebol profissional, pretendo neste processo de estágio redobrar esforços na recolha de informações semelhantes sobre a formação do clube. Assim sendo, saliento a importância conferida ao processo de formação dos "*seus*" futuros jogadores/homens uma vez que o clube apresenta não só responsabilidades desportivas, mas também responsabilidades educacionais e sociais. Numa díade entre jogador e homem que é influenciada pela consideração de que um grande número dos jovens em formação não vai fazer carreira no Futebol. O treino, o jogo, as ações, as atitudes, os comportamentos, as reações, as formas de estar, o compromisso, e muitas outras mais, devem estar alinhadas com uma

[7] Abordado em maior detalhe no subcapítulo 2.5.

mensagem que passe para lá do terreno do jogo e dos portões das infraestruturas. E isto não é um mero pormenor, é um por maior a ser considerado.

Relativamente à "*filosofia*" de jogo, nos escalões de formação, caracteriza-se pelo domínio sobre o adversário, um jogo fluído, veloz, fundado no gosto por ter a bola, "*agressivos*" na procura por a recuperar, de solidariedade para com o outro, pragmático e concretizador. Portanto, um espectro de jogo com linhas orientadoras, mas que confere alguma liberdade ao treinador para atuar, conferindo assim variabilidade de equipa para equipa.

A equipa técnica do escalão de Sub.19 do F.C. Paços de Ferreira foi constituída por 6 elementos. O treinador principal, 3 treinadores-adjuntos, sendo 1 deles estagiário (eu), 1 treinador de guarda-redes e 1 preparador físico. De realçar que a equipa de Sub.18, constituída pelos jogadores não convocados dos Sub.19 e Sub.17, foi orientada no dia da competição por 1 dos elementos adjuntos da referida equipa técnica. Para além do staff técnico, as equipas foram suportadas por 2 fisioterapeutas e 1 enfermeiro, 3 diretores desportivos, 1 nutricionista e 1 psicóloga do desporto.

2.4. Contexto de natureza funcional

Na reunião inaugural, com vista à preparação daquela que seria por si só uma época atípica, foram delineadas perspetivas, objetivos, estratégias, opções e foram atribuídas tarefas para cada elemento da equipa técnica. Apesar de já existir uma relação prévia, embora formal, esta seria a primeira vez que trabalharia com tais elementos numa equipa técnica, porquanto abordei com precaução a forma como me apresentei aos mesmos na atividade laboral. Aos poucos, fui conquistando o meu espaço, aumentado consequentemente a minha participação no planeamento, implementação, monitorização e avaliação.

Assim, tive alguma liberdade no planeamento, implementação e monitorização dos exercícios inicias do treino e da parte fundamental, quando foram aceites as sugestões que propus ou quando solicitadas. Para além disso, foi-me cedida liberdade para tomar decisões e intervir no treino sobre questões individuais, grupais ou coletivas, tendo em conta os objetivos formulados e

debatidos anteriormente aquando do planeamento. Acrescente-se ainda, nos treinos via telemática, a responsabilidade por planear, implementar e monitorizar toda a componente técnica.

Nos jogos a responsabilidade que assumi acomodaram a observação, registo, análise e interpretação sobre a nossa equipa, que se repercutiram na comunicação imediata das situações ocorrentes durante o jogo e em sugestões de planificação semanal, objetivando níveis superiores de desempenho no treino e performance no jogo.

2.5. Futebol Clube Paços de Ferreira: Formação e visão pessoal

A missão do departamento de formação do F.C. Paços de Ferreira é formar Homens, Atletas e Jogadores de Futebol, com um perfil desportivo e social bem definido no nosso Modelo de Jogo, tendo em conta vários objetivos, sendo que o fundamental é "*Formar jogadores para integrarem o Futebol Profissional na equipa sénior do F.C. Paços de Ferreira*". Procurar competir nos campeonatos mais exigentes nos diferentes escalões, de forma a aproximar exigências e intensidade, daquilo que será aquando à integração no Futebol Profissional. É intensão e objetivo do Clube, chegar a etapas de exigência competitiva elevada, com o máximo de jogadores oriundos dos escalões de base (Escolinha "Os Castorzinhos", Escolas e infantis). Devemos procurar formar jogadores inteligentes e fortes mentalmente, capazes de se adaptarem a outras realidades, culturas e ideias, de outros Clubes e Treinadores. Objetivando a premissa de se tornar uma referência Nacional na qualidade da formação de jovens jogadores de Futebol.

Deste modo, os principais objetivos do departamento de formação do F.C. Paços de Ferreira são:

- Potenciar / formar jogadores para a equipa profissional;
- capacitar os jogadores nas dimensões técnica, tática, física e psicológica;
- jogadores a integrarem as seleções, distritais e nacionais;
- sermos uma referência nacional, pela imagem do Clube, na competência dos treinadores e na qualidade dos jogadores e do jogo.

Reviva-se a memória naquela que é a responsabilidade máxima do clube no que respeita à formação: conciliar a prática desportiva com a vertente educacional. Seja no treino, no jogo, nas ações, nas atitudes, nos comportamentos, nas reações, nas formas de estar, no compromisso, na responsabilidade, … Em primeiro plano, a procura por passar uma imagem interna clara que se repercuta, em segundo plano, numa imagem representativa reconhecida fora do clube. Querendo eu que esta seja o melhor meio para atrair valor, não só jogadores, mas também treinadores e outros agentes desportivos.

Após investigações e recolhas de informação junto de alguns órgãos administrativos e através de sites de informação desportiva[8], muni-me de alguns dados acerca da formação do clube, até à data, que poderão ter bastante interesse. Assim, nos últimos 20 anos, 12 jogadores com pelo menos três anos de formação no clube, atingiram o patamar profissional. Destes, destaca-se o jogador Fábio Pacheco[9] com um total de 125 jogos na 1.ª liga Portuguesa (até à data da recolha dos dados). Nas mesmas diretrizes, apenas 1 treinador, como principal, alcançou os patamares profissionais.

Nos escalões de formação apenas serão abordados os escalões de Sub.19, Sub.17 e Sub.15, devido ao maior destaque que lhes é conferido por participarem nos campeonatos nacionais de Futebol. Respeitando uma ordem decrescente, os Sub.19 conquistaram a 2.ª Fase de Manutenção da Zona Norte no ano de 2013/2014, repetindo o feito nos anos de 2016/2017 e 2017/2018. O maior feito neste escalão remete-nos para o ano de 2015/2016 onde alcançou o 4.º lugar e o acesso a 2.ª fase de Apuramento de Campeão, terminando, esta última, no 7.º lugar. Segue-se o escalão de Sub.17, que alcançou o primeiro título, com tremenda relevância, no ano de 2017/2018 ao se sagrar campeão da série A da 1.ª Divisão Nacional de Juvenis, atingindo assim a 2.ª fase da Zona Norte. Na época desportiva seguinte, 2018/2019, sagrou-se novamente campeão, mas desta vez da Fase de Manutenção Série A. Por último, e não menos importante, o escalão de Sub.15. Venceu a Fase de Manutenção Série B no ano desportivo de 2015/2016, mas é no ano seguinte que alcançou um feito

[8] Fonte: https://www.transfermarkt.pt/fc-pacos-de-ferreira/startseite/verein/2995
[9] Fonte: Fábio Pacheco - Histórico de transferências | Transfermarkt

histórico na formação do clube. Em 2016/2017 os Sub.15 foram vencedores da Série B do Campeonato Nacional de Iniciados, acederam à 2.ª Fase Série Norte, terminado em 2.º lugar o que lhes deu acesso à última Fase de Apuramento de Campeão, terminado em 6.º lugar. Em 2019/2020 voltam a aceder à 2.ª Fase Série Norte depois de alcançarem o 4.º lugar na Série B do Campeonato Nacional de Iniciados.

Não menos importante, verifica-se, ao longo dos anos, um aumento da assinatura de contratos profissionais e de contratos de formação no clube. Assim como a recorrente chamada de jovens da formação aos trabalhos da equipa profissional. Tais situações relevam e reforçam a capacidade formativa gradual e crescente a ser levada a cabo no clube.

No entanto, enquanto colaborador ativo, formulei algumas questões às quais não encontrei resposta e que passo a descrevê-las, pela importância e relevância que acredito que tenham. Qual o grau de seleção, de aproveitamento e de retenção dos jogadores da região Vale do Sousa para e nas equipas de competição com maior relevo no clube (sem descurar as restantes)? Existe algum tipo de controlo interno que nos permita aferir esta situação? (dadas as vantagens que estas poderão acrescentar à cultura do clube, à região, nas questões financeiras, entre outras que se demonstrem pertinentes e vantajosas).

Acredito que os jogadores serão melhores quanto mais completa, abrangente e holística for a respetiva formação. Desta forma, conote-se com crescente importância, para além das questões centrais do treino e do jogo, a transmissão de bons exemplos, conhecimentos e ensinamentos noutras áreas, como a psicologia, a nutrição, a gestão, a fisiologia, a liderança, a comunicação, entre outras. É esta diversidade de vivências e contextos, inerentes a uma atividade que cada vez mais se preza pelo detalhe, que poderá resultar numa carreira ou não no Futebol.

Assim, ao proporcionar com qualidade esta diversidade, acredito que os jogadores terão mais ferramentas para serem melhores Futebolistas, mas acredito também que estas terão um impacto significativo na vida dos mesmos. Serão pessoas e jogadores possivelmente mais conscientes, mais reflexivos, mais questionadores, que lidam melhor com o sucesso e o insucesso, mais

curiosos e com outros interesses que lhes permitam alargar horizontes. A construção de um bom jogador apresenta bases não só naquilo que lhe é transmitido pelo Futebol, mas também, e talvez principalmente, através do Futebol e por toda a envolvência que lhe é proporcionada. No entanto, não se descure o equilíbrio e a qualidade dos estímulos na busca por um desenvolvimento sustentável.

No fundo, trata-se de formar jogadores com bases sólidas para que possam caminhar por eles mesmos. Estas bases, quando robustas o suficiente, geram sustentabilidade e retiram o ruído que advém da obsessão pela complexidade desmedida e desajustada. Algo que vai ao encontro, em certa parte, à máxima referida por Cruyff (2016) em que afirmava que "*jogar Futebol é muito simples, difícil é jogar um Futebol simples*".

Acredito, assim, no paradoxo de que a simplicidade sustentável suporta uma ajustada complexidade. Impulso, para a criação de projetos ambiciosos, realistas e mais próximos do sucesso. Em suma, acredito em linhas orientadoras, com espaço para a diversidade para criar surpresa numa perspetiva de inovação, com processos sustentados pela prática, experiência, reflexão e conhecimento. Sem esquecer o erro e a importância do mesmo para a aprendizagem, na construção de bases sólidas que permitem a simplicidade sustentável de uma ajustável complexidade. Olhemos para o sucesso como tendo ele "*várias caras e várias formas*". Pormenores por-maiores.

2.5.1. Entidade formadora: 4 estrelas

O Processo de Certificação da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) teve início em janeiro de 2015. Com algumas diretrizes da Federation Internationale de Football Association (FIFA) e outras adaptadas à realidade portuguesa, a certificação de entidades formadoras apresenta o objetivo de avaliar, reconhecer e certificar a atividade de todas as Entidades que disponibilizam formação nas modalidades de Futebol e Futsal a jovens praticantes até aos 19 anos. Desta forma, almeja-se elevar os padrões de qualidade do processo de formação dos praticantes em Portugal e, para além

disso, demonstra ser um instrumento valioso para avaliar a organização desportiva dos clubes.

São vários os benefícios inerentes ao processo de certificação, desde logo a celebração de contratos de formação desportiva (CFD) legislada ao abrigo da Lei n.º 54/2017, de 14 de Julho - "*Para efetuar o registo de Contratos de Formação Desportiva, na respetiva Federação, o Clube tem que obter a Certificação como Entidade Formadora.*" Para além deste, surgem outros como a melhoria na qualidade da formação, o reconhecimento do nível de qualidade do processo de formação, melhor organização dos clubes e um maior conhecimento dos atletas.

Foram, assim, definidos Requisitos Mínimos de Acesso e Critérios Obrigatórios, passando a haver distinção entre Entidades através de um sistema de classificação (1 a 5 estrelas). A FPF certifica o F.C. Paços de Ferreira, na época 2020/2021, como Entidade Formadora 4 estrelas. Em suma, esta quantificação demonstra a qualificação do processo de formação levado a cabo no clube da Capital do Móvel.

2.5.2. Estrutura

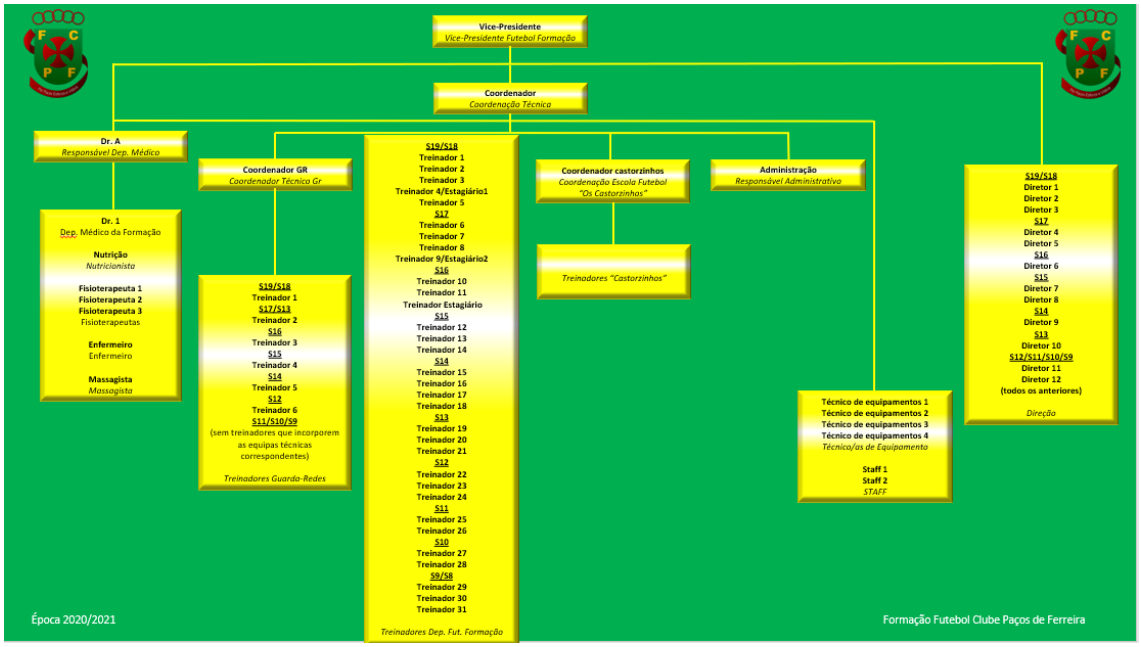


Figura 2 - Organograma F.C. Paços de Ferreira 2020 / 2021

2.5.3. Recursos materiais

O Estádio da Mata Real, inaugurado a 7 de outubro de 1973, por deliberação da direção do Futebol Clube de Paços de Ferreira e no âmbito do protocolo assinado com a Associação Empresarial do concelho, passou a designar-se Estádio Capital do Móvel desde o dia 9 de março de 2013. Após intervenções com o intuito de melhorar e modernizar as instalações do clube, a lotação atual que o estádio alberga é de 9.076 lugares. As medidas do relvado foram aumentadas para satisfazer as exigências oficiais, este apresenta 105 metros de comprimento por 68 metros de largura. A entrada no estádio por parte dos adeptos realiza-se através de um sistema de controlo por torniquetes e a segurança está assegurada por um sistema de vigilância CCTV[10].

O Estádio Capital do Móvel conta ainda com diversos campos de apoio que suportam, também, a camadas de formação do clube. Desta forma, o F.C. Paços de Ferreira conta com 3 relvados naturais, 1 relvado sintético (tamanho formal) e 1 relvado sintético de Futebol de 5.



Figura 3 - Estádio Capital do Móvel e campos de apoio

[10] "Closed-Circuit Television".



Figura 4 - Material para treino (formação)

2.5.4. Caracterização do plantel

O plantel do escalão Sub.19 foi composto por um total de 37 elementos, dos quais 23 transitaram da época anterior (dos Sub.18 e Sub.17), 13 foram contratados e 1 cedido por empréstimo (*). O mesmo era constituído por 4 guarda-redes (GR), 10 defesas (D), 12 médios (M) e 11 avançados (A). De notar que o plantel foi sofrendo alterações com o decorrer da época desportiva, com saídas e entradas de jogadores. Tal realça a capacidade que o treinador deve apresentar para observar, analisar e liderar uma equipa que vê as suas dinâmicas sociais e relacionais alteradas periodicamente. Para além disso, a capacidade para rapidamente integrar os novos elementos naquelas que são as ideias e princípios chave, facilitando a aceitação dos mesmos pela equipa.

Tabela 1 - Constituição do plantel dos Sub.19 do Futebol Clube de Paços de Ferreira

JOGADOR	POSIÇÃO	ALTURA (m)	PÉ DOMINANTE	CLUBE (2019/2020)
1	GR			F.C. Paços de Ferreira
2	GR	1,92	Direito	F.C. Paços de Ferreira
3	GR	1,86	Direito	F.C. Paços de Ferreira
4	GR	1,85	Direito	C. Oriental L.
5	D	1,71	Direito	F.C. Paços de Ferreira
6	D	1,79	Direito	F.C. Paços de Ferreira
7	D		Direito	F.C. Porto
8	D	1,72	Esquerdo	F.C. Paços de Ferreira
9	D	1,73	Esquerdo	F.C. Paços de Ferreira
10	D	1,78	Direito	F.C. Paços de Ferreira
11	D	1,74	Direito	F.C. Paços de Ferreira
12	D			F.C. Porto
13	D	1,80	Esquerdo	F.C. Paços de Ferreira
14	D	1,91	Esquerdo	Rio Ave F.C.
15	M	1,70	Direito	F.C. Paços de Ferreira
16	M	1,69	Direito	F.C. Paços de Ferreira
17	M	1,78	Direito	F.C. Porto
18	M	1,80	Direito	F.C. Paços de Ferreira
19	M	1,78	Esquerdo	F.C. Paços de Ferreira
20	M	1,62	Direito/Esquerdo	F.C. Sion
21	M	1,73	Direito	F.C. Paços de Ferreira
22	M	1,74	Direito	F.C. Paços de Ferreira
23	M		Direito	F.C. Paços de Ferreira
24	M	1,76	Esquerdo	F.C. Porto
25	M		Direito	F.C. Paços de Ferreira
26	M	1,76	Direito	Sem clube
27	A	1,81	Direito	F.C. Paços de Ferreira
28	A	1,8	Direito	Anadia F.C.
29	A	1,71	Direito	S.L. Benfica
30	A	1,70	Direito	C.D. Gouveia
31	A	1,74	Esquerdo	F.C. Paços de Ferreira
32	A	1,70	Direito	F.C. Paços de Ferreira
33	A	1,66	Direito	F.C. Porto*
34	A	1,86	Direito	F.C. Paços de Ferreira
35	A	1,66	Direito	F.C. Paços de Ferreira
36	A		Direito	F.C. Famalicão
37	A		Direito	Rio Ave F.C.

2.5.5. Formato competitivo

Tendo em conta a situação de pandemia, tanto a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como a Associação de Futebol do Porto (AFP) viram-se obrigadas a ajustar não só os quadros competitivos como a calendarização dos mesmos. Assim sendo, as provas realizadas por ambas as entidades não ultrapassaram os 10 jogos na sua totalidade.

A equipa Sub.19 do F.C. Paços de Ferreira, pela particularidade da mesma, viu a sua participação competitiva oficial alargada a 2 (duas) frentes. Um minicampeonato organizado pela AFP, designado Campeonato Distrital de Sub.21 PRO. Sendo este disputado pela equipa de Sub.18 do clube (não convocados Sub.19 + não convocados Sub.17). Ao ponto que os convocados pelos Sub.19 competiram no Torneio Nacional FPF.

A participação em duas provas competitivas permitiu criar um estímulo competitivo, maior ou menor, para todos os disponíveis do plantel. Exacerbando a vertente competitiva numa fase tão frágil, inquietante, perigosa, incerta e castradora. Deste modo, almejou-se a procura pelo desafio e o propiciar do desenvolvimento de todas as qualidades do jogador e do homem. Embora curta, a longevidade competitiva permitiu que diversos jogadores tivessem um espaço ótimo para poderem maturar as suas qualidades, numa (re)adaptação ao processo competitivo (interno e externo) de elevada exigência.

2.6. Macrocontexto concetual

A natureza da atividade de treinador tem vindo a tornar-se cada vez mais exigente e complexa e, por consequente, exige-se uma necessidade de melhoria na qualidade e na robustez da formação dos seus intervenientes enquanto fator preponderante para uma melhor intervenção.

Caracterize-se o treino como complexo, dinâmico, situado e multifacetado que envolve processos inerentemente ambíguos (Potrac et al., 2002). Tendo este como objetivo induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas, promovendo desempenhos que conduzam ao êxito nas competições desportivas (Garganta, 2015b). Demonstrando a importância do treinador saber o que fazer, como fazer, onde

fazer e quando fazer, de forma a que o treino seja consumado com qualidade (Garganta, 2000).

Atendamos, deste modo, ao conceito de *coaching* nos desportos, sendo que a sua definição considera uma relação com toda a atividade desenvolvida pelo treinador no exercício da sua prática profissional (Mesquita et al., 2012), sobretudo no que se refere aos fatores pedagógicos e sociais numa perspetiva que considera a idiossincrasia dos contextos (Jones et al., 2003). Assim, o papel[11] exercido pelo treinador converge da influência entre a sociedade (estrutura – normas, valores e expectativas) e a liberdade individual (agência[12]). Deste modo, o conceito de "*making the role"* de Callero (1994) refere que os indivíduos não são recetáculos passivos que absorvem diretamente as regras da sociedade e, não o sendo, assumem alguma independência criativa na ação do seu papel. Este maior agenciamento sobre a atividade é acompanhado da intenção do treinador em exibir determinados comportamentos com o intuito de influenciar a natureza dos relacionamentos que tem com os jogadores e com os outros intervenientes. A utilização de estratégias pedagógicas como o "*role distance"* (Goffman, 1969), o "*self-in-role"* (Callero, 1994), entre outras, permitem ao treinador exercer uma liderança percebida como carismática, competente, justa, coerente, respeitosa, própria, fazendo-se acompanhar por uma genuína preocupação com os outros.

Alocando o conhecimento dos conceitos teóricos supracitados ao desenvolvimento da prática na atividade de treinador, surgem inúmeras situações que me permitem realçar esta interatividade.

Efetivamente a simbiose entre ambos permite atribuir significado e intencionalidade à prática, assim como as experiências e vivências permitem, para além da construção do conhecimento prático, a construção do conhecimento teórico (Vieira, 2006). Nesta medida, as estratégias utilizadas e suportadas, agora, pela teoria atribuem significado à "*minha*" prática diária, exemplo disso são: a dedicação pós treino de dezenas de minutos aos jogadores

[11] Papel como objeto cultural, sendo, este, por sua vez, um recurso na produção de agência e estrutura (Callero, 1994).
[12] Esforço individual que os indivíduos possuem para atuar em função do que pensam, e não em função do que está pré-determinado ou instituído como correto (Giddens, 1984).

para exercitarem determinada ação; a promoção de sessões individuais de esclarecimento sobre a atuação do jogador através da visualização de vídeos representativos; a procura por conhecer a "*pessoa que mora no jogador*"; entre muitas outras. Acredito que ao me disponibilizar para suprir as necessidades dos outros, para além das minhas, estarei mais próximo de promover as "*boas práticas*", o desenvolvimento próprio e o desenvolvimento daqueles que me rodeiam.

A utilização de estratégias de atuação apresenta dependência direta da qualidade e da preponderância atribuída por parte dos "professores" que se cruzaram e se cruzam connosco nos estabelecimentos de ensino, desportivo e na vida. O processo de transformação do aprendiz, no qual me insiro, a treinador *expert*, depende em muito das oportunidades que se tem para "pisar" terrenos prolíferos. Tais terrenos são, em parte, proporcionados pelos apelidados de facilitadores[13] aquando da problematização, confrontação com dogmas instalados no treino e, eventualmente, quando evidenciam sentimentos de carinho e atenção (Fonseca & Mesquita, 2016). Estes ao promoverem comportamentos pedagógicos de ordem construtivista[14], realçam a importância da adoção de uma visão relativista[15] no que concerne à atividade do treinador. São os orientadores, aqueles que deixam a sua marca como exemplos a seguir. São catalisadores do nosso ponto de viragem muito por causa da sua competência, paixão, mentoria, liderança, entre outros, que consistentemente desempenharam nos treinos, nas competições e/ou de forma informal.

"Mestres" que potencializam as aprendizagens baseadas em problemas (Barrows, 1996) e reconhecem o valor das comunidades de prática (CoPs)[16] na

[13] Ao facilitador cabe assumir o papel de incentivar a participação de todos os elementos, promovendo a compreensão mútua, cultivando a responsabilidade e estimulando a reflexão para permitir que os participantes sejam capazes de procurar soluções pertinentes construindo acordos sustentáveis (Kaner, 2007). O facilitador pode ser um professor, um treinador, o tutor, um dirigente, o orientador, o coordenador, etc…

[14] O aprendiz tem um papel fundamental no processo de aprendizagem, em que o conhecimento novo, é construído a partir do já existente. O processo de aprendizagem surge à medida que o aprendiz se depara com oportunidades emergentes do envolvimento (Boghossian, 2006).

[15] O conhecimento é conceptualizado como temporal e contextual, sendo reconhecida a necessidade de o adaptar em função das características e da necessidade do contexto (Perry, 1999).

[16] Representa "*a group of people who share a common concern, a set of problems, or a passion about a topic, and who deepen their knowledge and expertise in this area by interacting on an ongoing basis"* (Wenger et al., 2002, p. 4).

sua atividade. O primeiro conceito apresenta um potencial preponderante para auxiliar os treinadores a resolver os dilemas das suas práticas, através da compreensão e da procura autónoma de teorias e conceções e, consequentemente, da sua apropriação aos problemas da prática. O segundo, por sua vez, é um forte estimulante à partilha, ao desenvolvimento da capacidade de negociação, à análise crítica sobre as próprias experiências resultantes de uma aplicação prática fundamentada pelo conhecimento teórico. Deste modo, através do confronto de ideias, o treinador aprende a atribuir significado às suas experiências e às dos seus pares (Culver & Trudel, 2008). Logo, basilares no caminho até à excelência.

Em suma, para além do desenvolvimento dos jogadores, das equipas e dos que rodeiam o treinador, importa aprender a "*ser treinador*". Esta aprendizagem surge, pois, como decisiva para a compreensão, integração e identificação com a atividade e contexto profissional. "*Ser treinador*" requer uma conexão entre a necessidade de "dominar um conjunto de conhecimentos técnicos" e o desenvolvimento das competências sociais e relacionais (Fonseca & Mesquita, 2016), simbiose que se demonstra vital para o sucesso profissional. A diferenciação, perante os demais, acompanha aqueles que reconhecem a importância do "*saber-fazer*", "*saber-pensar*", "*saber-ser*" e do "*saber-sentir*", qualidades exigidas pela natureza complexa e ambígua da atividade de treinador. Qualidades essas, preconizadas através de comportamentos que, a seu tempo, são entendidos e, possivelmente, influenciadores do comportamento daqueles que o rodeiam. Deste modo, entende-se que o treinador está muito para além do mero desempenho de um papel.

CAPÍTULO III

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

O estágio profissionalizante pode ser definido como uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação para a entrada no mundo profissional (Caires & Almeida, 2000). Apresenta-se como um período de erros e acertos, de certezas e incertezas, de dúvidas e inquietações. Suportado, por sua vez, pela realização do relatório de estágio profissionalizante, entendido como a substância palpável de um período repleto de experiências, vivências e aprendizagens. Portanto, considerado um período característico que enaltece um estado de transição que se faz acompanhar pela edificação de uma identidade profissional que não se dissocia, em momento algum, de uma identidade pessoal.

Desta forma, surgiu a expectativa de encontrar um contexto exigente, capaz de continuadamente propor desafios aliciantes do ponto de vista pessoal e profissional. No fundo, que se verificasse como adequado e ao mesmo tempo estimulante do habitat não natural, logo pouco comodo e confortável. Um contexto igualmente promotor do questionamento e desenvolvimento, entendido como um meio repleto de oportunidades.

Verificando-se estas oportunidades como próprias e propícias à aprendizagem baseada na resolução de problemas, potenciadas por uma comunidade de prática que pugne pela negociação, partilha e fundamentação, promovendo desta forma a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal e profissional dos envolvidos. Sigo na linha de perspetiva corroborada pela passagem de Tavares (2019, p. 437): *"… não rodeou a estranheza e não a ignorou. Cedo percebeu que aquilo que não compreendia era aquilo que o picava no rabo e o fazia ter pressa".*

Os objetivos surgem como marcos formuláveis e reformuláveis que nos permitem traçar linhas orientadoras que intentam iluminar o nosso caminho. Assim, a formulação de objetivos constitui propósitos a curto e médio prazo que viabilizam um objetivo a longo prazo: a competência específica na modalidade, suportada por uma mente de qualidade e por uma elevada inteligência emocional. Acredito que é através de uma entrega total que conseguirei (re)construir-me enquanto profissional consciente, perspicaz, adaptativo (sem

retirar identidade), com maior capacidade para discernir com qualidade e, naturalmente, alcançar a excelência profissional e pessoal.

Surgem, deste modo, alguns exemplos de objetivos fruto da reflexão (que ficaram apenas no papel) e outros que esperei ter cumprido na atípica época desportiva de 2020/2021: a criação de um guião para entrevistas tendo em conta o desenvolvimento pessoal/profissional do treinador e ligado aos ideais de um departamento de formação, onde também abordo questões relacionadas com os parâmetros para formular um modelo de jogo próprio; o sucesso nas ações tático-técnicas (defensivas e ofensivas) - tendo como critério a avaliação da assertividade das ações no jogo; desenvolvimento e aprimoramento da inteligência emocional; desenvolver competências de síntese e de comunicação, adaptando a tecnicidade do discurso à realidade e direção da intervenção (jogadores, equipa técnica, administração, entre outros); manter a chama acesa, isto é, uma paixão pelo bom treino, pelo jogo bem jogado e pelo detalhe (receções orientadas, *timings* de movimentação e finalização, orientação dos apoios, reconhecimento e reação aos indicadores de pressão, a utilização de ambos os pés, entre outros); apresentar-me enquanto voz ativa no processo de construção de uma identidade de jogo e de todo o processo evolutivo que a sustenta; conceção e operacionalização de um processo de treino apelativo, específico e enquadrado com o modelo de jogo; atender e desenvolver a capacidade de pensamento crítico que se preconize em procedimentos lógicos e sequenciais, altamente influenciados pelas experiências adquiridas[17] ao longo do tempo e pelos problemas práticos emergentes (diferenciados pela situação pandémica atual); estabelecer relações de confiança, empatia e de reconhecimento com os jogadores e colaboradores com quem trabalho diretamente (essencialmente) – colocando mais do *self* no exercício profissional; prosseguir com o empreendimento no meu desenvolvimento e na consolidação da minha identidade enquanto treinador e enquanto ser humano.

Projetar consiste em idealizar, imaginar, delinear, programar e conceber (da Costa, 2018). O ato de projetar torna-se fundamental para aumentar a

[17] Uso da aprendizagem experiencial. Embora não exista uma definição evidente, Moon (2004) refere que nesta, a experiência constitui o objeto de análise em si mesma, sendo resultado dos processos de reflexão desenvolvidos.

viabilidade daquilo a que se objetiva. No fundo, a projeção, tal como um farol, orienta o caminho provendo indicações para que se chegue a bom porto. Assim, por ser um meio recorrente, em parte, sou um sortudo por não me ser apresentada uma resistência de maior grau relativamente à liberdade cedida para debater de forma aberta, reflexiva e crítica sobre as experiências pessoais. Liberdade que me permite ir ao encontro da teoria da prática reflexiva de Schön (1987) onde, através da conversação, são analisados os dilemas da prática, a definição de problemas e a experimentação inventiva (Gilbert et al., 2001). Esta última, possibilitada, permite-me de alguma forma ir ao encontro dos objetivos mais relacionados com os pormenores que se demonstram por maiores. De um modo similar, a liberdade para as práticas discursivas são tidas como incitadoras da discussão e da partilha de ideias e do ganho de consistência e consciência no pensamento particular, logo, fundamentais na formação e informação da identidade profissional (MacLure, 1993).

Em suma, são recursos e liberdade que reconheço como fortes impulsionadores do processo de (re)construção, (re)avaliação e identificação dos caminhos profissionais a seguir.

3.1. Ensino, treino, oportunidades

O aumento significativo da visibilidade do Futebol tem vindo, até então, a suscitar uma adesão crescente no número de praticantes, treinadores, árbitros, dirigentes, adeptos e outros agentes desportivos. Tendência que foi fortemente afetada, e até mesmo contrariada[18], muito por culpa da pandemia causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2). Verificou-se desde logo um impacto negativo significativo, tanto do ponto de vista económico como social[19], que em muito veio influenciar o desenvolvimento desportivo, sobretudo, das crianças e jovens.

O pressuposto de que o talento natural determina o sucesso ou o fracasso conduz necessariamente à ideia de que o Futebol não se ensina, sendo esta uma perspetiva errónea que tem condicionado negativamente a evolução

[18] Fonte: https://tribunaexpresso.pt/coronavirus/2021-02-07-Sem-competicoes-e-sem-treinos-o-futuro-do-desporto-portugues-esta-em-risco

[19] Fonte: https://www.publico.pt/2021/02/23/desporto/noticia/impacto-Futebol-portugal-avaliado-1672-mil-milhoes-euros-1951683

dos jogadores e das equipas (Garganta et al., 2017). Ford et al. (2010) sugerem um outro fator distinto para o sucesso, apresentando este uma forte relação com a microestrutura da prática. Isto é, a qualidade do treino, o tempo total gasto nas transições entre exercícios e a qualidade inerente à utilização de formas condicionadas ou reduzidas de jogo podem apresentar-se como determinantes. Também, os mesmos autores reforçam que estes podem e devem desempenhar um papel fundamental na aquisição e desenvolvimento de competências e habilidades.

A título de exemplo, as vidas dos *outliers*, pessoas cujos feitos não se enquadram no padrão normal, em muito têm a ver com o que as rodeou – as suas famílias, o local onde habitam e até mesmo a data de nascimento. Gladwell (2008, p. 62) fortalece ao afirmar que *"… o que distingue as histórias de sucesso são as extraordinárias oportunidades das quais os denominados outliers usufruíram.*" Ou seja, estes gozaram de uma oportunidade especial para trabalhar arduamente e aproveitaram-na, tendo esse esforço sido recompensado pela restante sociedade. *"O êxito deles não foi sua obra exclusiva. Foi um produto do mundo em que cresceram"* (Gladwell, 2008, p. 45). O mesmo autor realça que se alcançam patamares elevados mediante uma combinação de habilidades, oportunidades e vantagens absolutamente arbitrárias.

Por sua vez, Syed (2010) robustece os parágrafos anteriores ao sustentar que os prodígios infantis concentram quantidades significativas de prática no curto período entre o nascimento e a adolescência. A coocorrência de maiores quantidades de prática nos jovens que atingem o profissionalismo sugere que essa atividade pode contribuir para uma capacidade de antecipação e de tomada de decisão mais desenvolvidas do ponto de vista qualitativo (Roca et al., 2012). Principalmente em estádios iniciais, a prática deliberada, a prática de carácter mais lúdico, a prática voluntária, o jogo deliberado e a própria competição são atividades muito importantes para a aprendizagem e para o desenvolvimento de habilidades motoras, percetivas e de tomada de decisão (Côté et al., 2013). Para além disso, é também importante para que continuem envolvidos no Futebol e para com o desporto *per se*. No entanto, a coocorrência de grandes quantidades de uma prática específica e uma maior capacidade de

antecipação e tomada de decisão não mostra ou infere, por si só, que a atividade causou a habilidade (Roca et al., 2012).

Todavia, as atividades supracitadas veem-se condicionadas pela fase pandémica que atinge as sociedades atuais[20] e como tal o seu impacto negativo poderá ser constatado a curto, médio e a longo prazo. Assim, quando se verificar um regresso mais normalizado aos campos de Futebol, os altos níveis de motivação, empenhamento e trabalho árduo podem e aparentam ser aliados fundamentais. As correrias exacerbadas pela fase atual tornam ainda mais essencial o "*parar para respirar e pensar*", isto é, não negligenciar o tempo efetivo de prática dirigida de qualidade e a importância de ambientes de aprendizagem estimulantes (Williams & Reilly, 2000).

Deste modo, o desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e que fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta, 2005). "*A recordação de imagens passadas é essencial para o processo de imaginação que é o campo de recreio da criatividade…*" (Damásio, 2017, p. 140). Justifica-se, assim, uma progressiva sensibilização para o entendimento do processo de ensino e treino, na sua íntima relação com a competição, de modo a propiciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências e circunstâncias na otimização do desempenho e na formação pessoal dos praticantes (Garganta et al., 2017).

Mais do que nunca, esta sensibilização torna-se essencial, fruto da situação pandémica em que vivemos. Há que redobrar, assim, a atenção sobre o processo de ensino e treino que visa induzir alterações comportamentais e atitudinais nos praticantes. Sendo que o grande desafio centra-se no saber como viabilizar uma formação eficaz, baseada na compreensão e na harmonização das capacidades e habilidades para treinar e jogar, garantindo uma filiação emocional ao jogo e a tudo o que pode apurar (Garganta et al., 2017).

[20] Fonte: https://rr.sapo.pt/2021/01/28/Futebol-nacional/covid-19-Futebol-tenta-evitar-perda-de-uma-geracao/especial/224165/

Assim, em última análise, o contributo da atividade de treinador vai muito para além de considerar apenas os níveis de desempenho, este aporta em si a responsabilidade essencial de considerar o potencial transformador do ato de educar e de formar pessoas através do Futebol. Esta, acredito, é a base que não pode ser descurada. Esta consciencialização e sensibilidade não é mais nem é menos do que estar ciente de um pormenor por-maior.

3.1.1. O erro catalisador

A característica mais marcante dos indivíduos que se iniciam numa nova atividade é o facto de cometerem muitos erros (Tani, 2008), não apenas no domínio da execução propriamente dita, mas também ao nível da perceção e da tomada de decisão (Garganta et al., 2017).

Se a repressão do erro fizer parte do dia-a-dia levará a um desencorajamento da tentativa, que por sua vez reduz a disposição do jogador para arriscar e para optar por outros caminhos. Quem não tenta, com receio de falhar, não pode evoluir. Assim, formula-se a perspetiva de que o processo de ensino e treino tenha em conta as decisões e as execuções desacertadas dos praticantes. Estando estas percebidas como desvios que se constituem como parte integrante e estruturante da aprendizagem. Infelizmente, a triste realidade com que nos deparamos em muitos recintos desportivos é a censura sobre quem **erra**, sobretudo crianças e jovens. E, mais uma vez infelizmente, acontece com maior frequência na raiz do desenvolvimento. Estarei eu a observar turvamente ou este é mesmo um problema sério que terá de ser resolvido com melhores profissionais? E quem são esses melhores profissionais?

Complete-se, segundo Kerr (2016, p. 24), que *"… o desafio é aperfeiçoar sempre, melhorar sempre, mesmo quando se é o melhor. Especialmente quando se é o melhor."* O que cimenta a importância do **erro** como parte integrante e estruturante de um processo de crescimento, enquanto profissional e enquanto ser humano. O **erro** e a consciência sobre o mesmo são um forte estimulante da aprendizagem, o que impulsiona o desenvolvimento para um patamar cada vez mais competente. Se hoje a competência nos acompanha, deve-se ao facto de no passado já termos experienciado a incompetência. E esta continuará a fazer

parte da nossa vida, no entanto, cada vez em menor grau (assim esperamos). No fundo, é um ingrediente essencial para que a evolução seja promovida. Assim, faz todo o sentido que se permita, sobretudo dentro dos quadros adequados e definidos à *posteriori* (na formação, essencialmente), que os jogadores e os treinadores **errem**.

Puig (2020), em entrevista ao jornal Tribuna Expresso, corrobora a ideia ao referir que *"… se impedes que o jogador fracasse, impedes que cresça."* Promover as composições ao invés dos ditados, ao mesmo tempo que se promove o questionamento, reflexão, a orientação, a liberdade e a criatividade. Aliás, e de acordo com Michels (2001), é a partir dos **erros** cometidos em situações de jogo que os jogadores aprendem. Deste modo, justifica-se a atribuição de uma importância capital ao modo como são perspetivados e, posteriormente, geridos os **erros** no processo de ensino e treino do Futebol, sejam eles de escala individual, grupal ou coletiva.

3.2. A bola

A bola surge, também, como um elemento de ligação natural com os jogadores. Trata-se de uma simbiose singular e própria que nos remete para o sonho de uma carreira no Futebol e a diversão intemporal proporcionada pela "redondinha". Esta torna-se um símbolo, um poço de memórias, uma ferramenta para o jogo em equipa e uma forma de expressão da individualidade fruto das vivências e experiências únicas, representativas e modeladoras do próprio indivíduo. A bola cura, inspira, cria, motiva, possibilita, define, une, apaixona. Este é um breve resumo do valor emocional da bola.

A "redondinha" surge, assim, como chave do jogo: "*No Futebol, quem dá a velocidade é a bola… A bola organiza-nos e desorganiza o adversário…*" (Perarnau, 2014, p. 251). Esta é a verdadeira protagonista do jogo. É a bola que despoleta as ações! É o seu movimento, ou não, a sua velocidade, a precisão com que é jogada no pé ou no espaço, a forma como é "tratada" e o valor que lhe é dado que determina qual das equipas controla o jogo, que indubitavelmente

poderá ser a equipa que se coloca mais próxima de arrecadar a vitória[21]. Para isso, é necessário realizar passes, mostrar-se ao jogo, por vezes através do movimento, por vezes ficando imóvel. Sendo a bola o expoente máximo do jogo, o pensar antes dos outros sobre o que fazer quando a temos e quando não a temos, surge como uma utilidade diferenciadora. Assim, a posse de bola verifica-se como um instrumento, uma ferramenta, não um objetivo nem um fim em si. Não queiramos uma sucessão de passes sem propósito, não queiramos dar esse conforto ao adversário. É a sucessão de passes com propósito que equilibra a própria equipa e desequilibra a equipa adversária. Deste modo, a bola viaja para destinos conhecidos e "desconhecidos" (respetivamente), obrigando à movimentação ofensiva e defensiva, desagrupando e agrupando, objetivando o golo e o impedir do mesmo, perda e ganho, sucesso e insucesso…

A bola é que ordena! Mas é o equilíbrio entre donos da bola e donos do espaço que trará, àqueles que o conseguirem, um caminho de maior sucesso.

3.3. Tempo e Espaço: Habilidade, ansiedade, tarefa e a importância da psicologia no rendimento

As habilidades percetivo-cognitivas[22] podem ser definidas como a quantidade de informação recolhida do meio, de forma seletiva em torno e através do uso elaborado das estruturas de memória, com o objetivo de produzir respostas adequadas situacionalmente (Casanova, 2012; Mann et al., 2007). Na interação funcional entre as diferentes competências percetivo-cognitivas destaca-se uma mutabilidade, em termos de importância das mesmas, de acordo com as restrições da tarefa (Roca et al., 2013), ansiedade (Cocks et al., 2016) e fadiga (Casanova et al., 2013).

[21] Vejamos o exemplo do jogo entre o Bayern de Munique e o Real Madrid a contar para a 2.ª mão das meias-finais da Liga dos Campeões da época 2013-2014. Uma noite perfeita para compreender que uma coisa é ter a bola em seu poder e outra diferente é controlar o jogo. O Bayern de Munique teve a bola em seu poder, mas Real Madrid controlou, acabando este último por vencer 0-4.

[22] As habilidades percetivo-cognitivas referem-se à capacidade que o jogador demonstra em antecipar eventos do jogo e, consequentemente, saber o quê e o como fazer, tendo em consideração as informações que sobressaem do contexto (Williams, 2000; Williams et al., 1999) e estão relacionadas com a habilidade que os jogadores demonstram para perceber e interpretar o que está a acontecer no contexto do jogo (Williams, 2000; Williams et al., 1999) e selecionarem a resposta mais adequada.

A capacidade de controlar a atenção e manter o foco sob condições de ansiedade elevada tem sido frequentemente discutida como uma componente-chave do sucesso no desporto. Propõe-se que uma desregulação do controlo da atenção, provocado por uma ansiedade desmedida, ocorra independentemente dos estímulos serem externos (por exemplo, fatores ambientais) ou internos (por exemplo, pensamentos negativos ou de preocupação) (Eysenck et al., 2007).

Muitas crianças e jovens[23] não conseguem manter o foco em determinada tarefa ou a atenção necessária para determinada explicação. Acredito que a razão poderá estar na falta de competências relacionadas com o controlo emocional inerente à atividade ou extra-atividade. Apesar da dificuldade inerente de individualizar no seio de uma equipa e por vezes pela não identificação destas situações, o profissional em psicologia vê aqui uma oportunidade ideal para alertar e auxiliar o treinador. Com isto, o treinador poderá construir e seguir uma *border-line* de intervenção mais adequada à equipa e ao próprio indivíduo.

Suportada pela evidência, as interrupções induzidas pela ansiedade no controlo da atenção conduzem à degradação do desempenho na tarefa (Janelle, 2002; Wilson, 2012). Os aumentos excessivos dos níveis de ansiedade são sempre acompanhados por altos níveis da ativação. Esta concordância, quando desadequada, origina uma restrição percetiva, que por sua vez afeta o *focus* da atenção (Schmidt & Wrisberg, 2008). Para além disso, o aumento da ansiedade propicia o desvio de recursos relacionados com o processamento de estímulos relevantes à execução da tarefa, para estímulos irrelevantes e que, por sua vez, possam ser particularmente ameaçadores. Como tal, aumentos desregulados dos níveis de ansiedade apresentam-se como diminutos do desempenho e da performance desportiva.

No domínio da compreensão da lógica do jogo, esta deve ser efetuada da consequência para a causa, isto é, partindo do jogo para as habilidades. Assim sendo, permite-se uma educação da atenção e do entendimento para

[23] Para maior detalhe ver série Deus Cérebro, episódio 3 com a designação “A peça que falta” (https://www.rtp.pt/play/p8309/e520071/deus-cerebro)

jogar em ambientes de baixa previsibilidade, ao mesmo tempo que se aprende a eleger os meios técnicos mais adequados para dar respostas às situações-problemas que vão sendo engendradas em interação com o envolvimento (Garganta et al., 2017). Obtendo, assim, a possibilidade de se verificar um aumento do desempenho e da performance desportiva.

Posto isto, conoto como essencial a inclusão dos profissionais em psicologia desde que se inicia a prática desportiva orientada. E quando falo na sua inclusão, faço-o numa perspetiva holística de acompanhamento diário e constante. No campo, junto do treinador, a ouvir, a avaliar, a sentir! Porquê? Porque acredito que o profissional terá muito mais informação sobre o que está a acontecer, a sua avaliação será mais precisa e o impacto com que vai sentir os acontecimentos será incrivelmente superior. Resultado: maior validade no *feedback*, maior compreensão, melhores avaliações e intervenções. Não só junto dos jogadores como também junto da equipa técnica.

Não muito raro, vemos a inclusão quase inaugural de um profissional de psicologia, primeiramente, nas equipas de Sub.19, Sub.18, Sub.17 e por aí fora. A meu ver, isto remete-nos para uma visão a curto prazo que preza pelo rendimento imediato. Acredito profundamente que esta ordem deva ser alterada. Porque não incluir, primeiramente, estes profissionais nos escalões mais jovens e depois ir expandindo para os escalões de idade superior? Acredito, mais uma vez, que se trate de uma questão de rendimento imediato e porque os mais "*velhos*" estão mais próximos, passe-se a redundância, do próximo patamar. Consigo aceitar, mas esses têm já estratégias próprias e outros mecanismos para lidarem com a realidade que os mais novos não têm. Quanto talento estamos nós a deixar escapar com esta abordagem? E já agora, não será mais consistente e paulatino o desenvolvimento psicológico de uma criança que seja acompanhada desde tenra idade? A probabilidade não será maior de esta ser mais forte e robusta do ponto de vista psicológico? Esta mitificação que existe em torno dos psicólogos não desaparecia e estes seriam vistos com outros olhos? Deixo estas questões no ar.

3.3.1. Tempo e Espaço: Estímulo, identificação, seleção

O Futebol enquanto fenómeno desportivo, enquanto modalidade de formação e de alto rendimento, tem ganho força no capítulo da minuciosidade, onde o pormenor se torna altamente diferenciador.

Aparece, assim, na base de tudo o estímulo, que se define como a informação que o indivíduo recebe para processar (Schmidt & Wrisberg, 2008). Este poderá ser de ordem visual, auditivo e/ou sensorial, sendo que o mesmo estímulo poderá conter quantidades diferentes de informação. Portanto, o estímulo só detém informação quando o sistema de analisadores sensoriais se torna capaz de fornecer dados que sejam relevantes para o sujeito. Assim, organiza-se a seguinte lógica sequencial referente aos estádios de processamento de informação[24]: identificação do estímulo, seleção de resposta e programação da resposta.

Surge, em primeiro plano, a habilidade percetiva que inclui a recuperação e o reconhecimento de padrões, o uso e extração de sugestões prévias, as estratégias de procura visual e de deteção de sinais (Casanova, 2012; Raab & Helsen, 2015). Em segundo plano, surge a tomada de decisão que se baseia na interpretação das informações recolhidas, por meios percetivos, que resultam numa adequada seleção de resposta (Janelle & Hillman, 2003). Por fim, surge a exploração de informações avançadas recorrendo a pontos internos altamente desenvolvidos e eficazmente organizados do sistema motor que sustentam rápidas respostas comportamentais ao meio (Hodges et al., 2006).

Os jogadores de elite destacam-se nestes processos, sendo superiores aos demais porque reconhecem o estímulo mais cedo (processos percetivos), possuem uma maior variedade de respostas prontas a serem executadas (tomada de decisão), iniciam os comandos do movimento mais rapidamente (programação da resposta), e para além disso, as respostas verificam-se como mais eficientes e eficazes (ação motora).

Após esta breve introdução teórica, faz mais sentido a espontaneidade com que o Cristiano Ronaldo marca aquele golo extraordinário frente à Juventus

[24] Várias operações discretas que os indivíduos realizam sobre a informação e a resposta.

nos quartos de final da UEFA Champions League em 2018? O porquê do Bruno Fernandes apresentar um rácio de sucesso a rondar os 93% na conversão de grandes penalidades[25]? Se pensarmos no melhor "*driblador*" a passar por terrenos europeus na época 19/20 serão muitos os nomes que nos passam pela cabeça, mas acredito que serão poucos os que pensem em Adama Traoré[26] certo? Fará, assim, sentido dar mais atenção aos estímulos e aos diferentes estímulos na construção de um treino? A meu ver, faz todo o sentido. Como o fazemos? Vejamos um exemplo simples de um exercício de finalização com cruzamento onde se acrescentou uma 2.ª bola após finalização. Os treinadores responsáveis por colocarem a 2.ª bola fazem-no de forma alternada, colocam o passe com o intuito de dificultar a finalização e chamam pelo nome do jogador à qual a 2.ª bola é dirigida, sendo que o jogador tem apenas um ou dois toques para finalizar. Para um melhor entendimento, estão representadas nas próximas figuras duas variantes para o mesmo exercício que proporcionam estímulos e requerem recursos diferenciados.

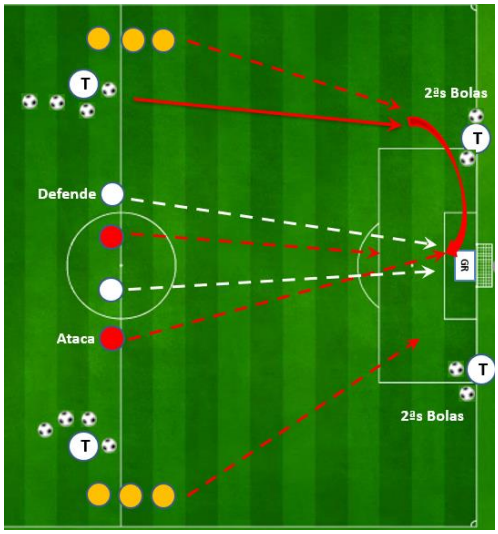


Figura 5 - Inclusão da 2.ª bola (variante 1)

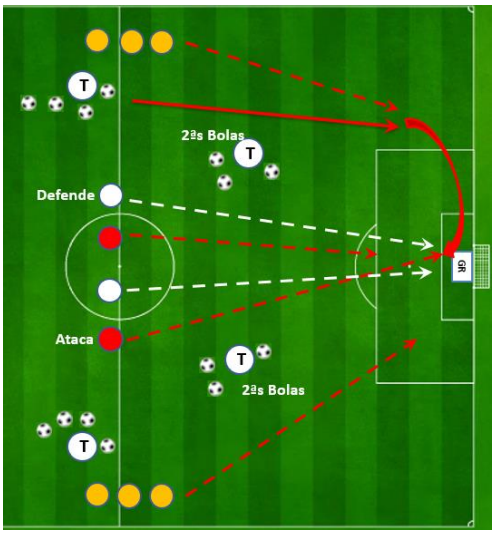


Figura 6 - Inclusão da 2ª bola (variante 2)

[25] Fonte: https://www.transfermarkt.pt/bruno-fernandes/elfmetertore/spieler/240306
[26]Fonte:https://www.record.pt/multimedia/fotogalerias/detalhe/os-10-melhores-dribladores-da-europa-esta-temporada-surpresa-vem-da-premier-league

3.3.2. Tempo e Espaço: Paradoxo, binómio, díade

Decomponhamos a temática temporal. Esta apresenta-se fragmentada em tempo de reação[27], tempo de movimento[28] e tempo de resposta. Sendo que este último se obtém através do somatório dos precedentes. Para além da temática temporal interna, o jogador estará exposto à variabilidade e à incerteza característica da prática. Assim, os tempos referidos estão dependentes, também, de restrições temporais específicas às quais o jogador terá de apresentar uma resposta em função dos constrangimentos, como por exemplo o espaço, os adversários, a bola e/ou as condições do terreno.

Interna ou externamente, tanto uma como outra, colocam pressões que podem sobrecarregar o sistema de processamento de informações. Tal sobrecarga informacional poderá conduzir a atrasos implícitos entre o tempo de reação e o tempo de movimento. Estes atrasos, naturalmente, implicarão aumentos no tempo de resposta. Assim, sobretudo do ponto de vista defensivo, quando um jogador reage aos movimentos do adversário direto, torna-se capital que este diminua os tempos de resposta para aumentar a possibilidade de sucesso. Por outro lado, do ponto de vista ofensivo, os melhores jogadores atentam seletivamente perante informações específicas instáveis, contudo invariantes, da cinemática do movimento do adversário, de forma a aumentar a probabilidade situacional de sucesso.

Assim, deixo aqui dois exemplos simples (Figura 7 e Figura 8[29]) que creio serem proporcionadores de tal desenvolvimento.

[27] Intervalo de tempo entre a apresentação de um estímulo e o início da resposta motora.
[28] Intervalo de tempo entre o início da resposta motora e o seu término.
[29] O Treinador define *à priori* o jogador que procura receber os passes e o jogador que procura intercetá-los. Após esse delineamento inicial, o Treinador indica de que jogador (1,2,3 ou 4) o passe sairá. Após receber o passe o objetivo passa por fazer golo, o mais rápido possível, numa das 4 balizas disponíveis para o efeito e assim sucessivamente por determinado período de tempo.

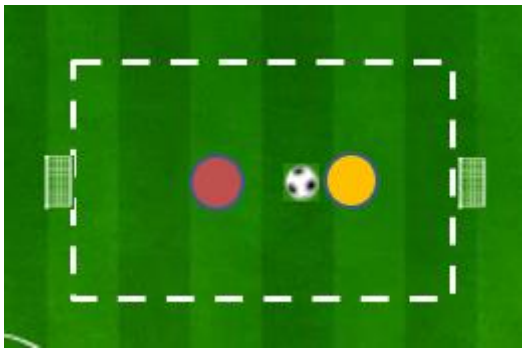


Figura 7 - Situação de 1vs1

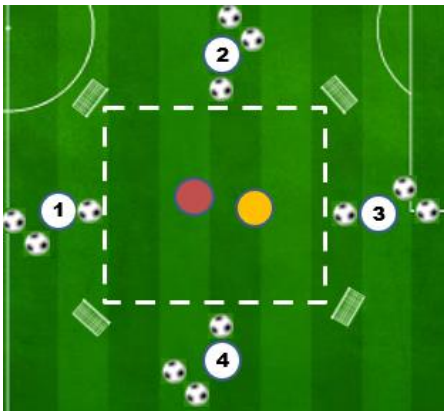


Figura 8 – Situação de 1vs1 +4

Os jogadores de qualidade superior são, também, com elevado grau de seletividade, exímios na recolha de informações acerca dos padrões estruturais presentes no jogo e das suas debilidades (comportamento setorial adversário, onde existe espaço, entre outras). O resultado líquido desta extração de informações, que se denota mais eficaz e com maior sucesso preditivo, demonstra a sua capacidade de criar a aparência de "possuírem todo o tempo do mundo" para preparar e executar uma resposta em situações condicionadas pelo tempo (Farrow & Abernethy, 2015) e pelo espaço. Sobretudo em contextos onde a qualidade dos intervenientes é notória, ficamos a pensar: Como é que ele consegue estar sempre ou quase sempre no sítio certo, à hora certa?

Ora, o jogador ao proceder a um reconhecimento de padrões aumenta a sua capacidade de identificar o que está a acontecer em termos de padrão de jogo ofensivo e/ou defensivo. Para isso, este considera o espaço, a posição dos companheiros e dos adversários, a própria posição e a posição da bola para realizar uma ação com sucesso. O resultado deste processo percetivo-cognitivo é frequentemente mencionado na literatura como *anticipatory skill* (habilidade antecipatória). Esta surge como a capacidade que permite ao jogador iniciar uma resposta à ação ou ao padrão de jogo do adversário com antecedência (Farrow & Abernethy, 2015; Williams et al., 2017). Mas como?

Bem, a recolha de informações contextuais permite predizer quais os pontos fortes, quais as fraquezas, quais as preferências de ação, o posicionamento em campo, expectativas e informações acerca das

probabilidades de ação do adversário (Buckolz et al., 1988) ou dos adversários, mas também dos próprios colegas de equipa. E esta capacidade para antecipar é particularmente valorizada nos desportos de interceção condicionados pelo tempo e pelo espaço, como é o caso do Futebol onde o "*m² está cada vez mais caro*".

Leitura, inteligência, habilidade, rendimento. Proporcione-se, deste modo, uma vivência que acabe por se tornar um ciclo vicioso (positivo) entre o jogo, o treino, as tentativas, os erros, os acertos, as experiência, entre outros. E o que tem isto a ver com a orientação dos apoios, as receções orientadas, as diferentes formas de receber, as duplas desmarcações, entre outras? Tudo! Pormenores de por-maiores.

3.3.3. Tempo e Espaço: Pormenor e diferenciação dos jogadores com competências no reconhecimento de padrões coletivos

Para uma decisão rápida e precisa, o jogador necessita de reconhecer primeiro o padrão de desenvolvimento do jogo (North et al., 2009). Consegue-o através da obtenção de informações específicas de fragmentos coletivos (por exemplo: espaços na estrutura adversária, comportamentos setoriais e intersectoriais), isto permite uma taxa de processamento mais relevante e aprofundada (Williams, 1993).

Enquanto equipa técnica, cabe-nos proceder e orientar atendendo a estes elementos, desde a escala individual à coletiva. Intervenção que não esquece, em momento algum, que estes sub dos subprincípios surgem em função das dinâmicas dos princípios e dos subprincípios do nosso jogar (acrescente-se que também eles podem apresentar nuances). No entanto, não castramos nem retiramos espaço para novos acontecimentos. São os jogadores que entram em campo e que jogam o jogo, são eles que têm de resolver os problemas que lhes são colocados, previstos ou não.

Aproveito para relatar um acontecimento que entendo ser um perfeito exemplo para o que procuro explicar. Decorria a época 2019/2020, mesmo clube, escalão diferente (Sub.17). Jogo importantíssimo na Cidade Desportiva do

Sporting Clube de Braga. Ao intervalo o nulo imperava, resultado que nos colocava fora dos objetivos traçados. Os nossos maiores problemas estavam em conseguir ultrapassar a 1.ª fase de pressão do adversário e em anular, sobretudo, a fase de ligação do mesmo. Chegamos ao balneário para falar com os jogadores sobre o que teríamos de fazer para contrariar as situações expostas. A dado momento, um jogador coloca o dedo no ar: "*Mister eu acho que devíamos fazer isto, isto e isto, porque isto, isto e isto, acho que é melhor para nós por isto, isto e isto.*" Nós, equipa técnica: "*Todos perceberam o que o vosso colega disse? Vamos a isso!*" Resultado? Vitória por 0-1 e melhorias significativas no jogo da equipa. O porquê do que fizemos? Porque conhecíamos muito bem a equipa, os jogadores e sentíamos que era realmente o mais acertado. Para além disso, existia uma relação de confiança e respeito enorme entre todos. Nunca senti tal nestes poucos anos enquanto treinador.

Em suma, são estas competências percetivo-cognitivas que incluem a capacidade de identificar familiaridades ou padrões em exibições estruturadas (North et al., 2011) e um maior conhecimento acerca das probabilidades situacionais ou de probabilidades de eventos (Casanova, 2012; Ward & Williams, 2003) que originam uma maior compreensão de desenvolvimento do jogo. Deste modo, um jogador que entenda a relevância destes elementos supracitados e os consiga de facto concretizar será um jogador de qualidade superior e uma mais-valia para a equipa.

3.3.4. Tempo e Espaço: Um jogo que dá e retira

O jogo de Futebol desenvolve-se na confluência de uma dimensão mais previsível, que se inscreve nas leis e nos princípios[30] do jogo, com outra menos previsível, materializada através da autonomia dos jogadores, que favorecem a diversidade e a singularidade dos acontecimentos (Garganta, 2015b). Isto

[30] Conjunto de padrões de ações tático-técnicos coletivos, intersectoriais, setoriais e individuais segundo os quais os jogadores orientam e coordenam as suas atitudes e comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos durante as fases/momentos de jogo para alcançar o objetivo do jogo (os princípios de jogo estabelecem um quadro referencial que evidencia um valor interno que possibilita aos jogadores atingirem rapidamente uma solução tática para o problema que a situação de jogo em si encerra; e o facto de se resolver problemas situacionais de jogo pela ação leva o jogador a obter conhecimentos subjetivamente novos) (Casanova & Pacheco, 2020, p. 170).

demonstra o dinamismo complexo, tendo em conta os seus participantes, os momentos de jogo e os momentos do jogo.

Surge, assim, a componente tática como dimensão complexa e unificadora do jogo, que dá sentido e lógica às restantes dimensões (técnica, física, psicológica), também elas complexas e fundamentais para a existência do treino e do jogo. Deste modo, o treino desportivo caracteriza-se como complexo, dinâmico, situado e multifacetado que envolve processos inerentemente ambíguos (Potrac et al., 2002). Tendo este como objetivo o de induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas, promovendo desempenhos que conduzam ao êxito nas competições desportivas (Garganta, 2015b). Portanto, o processo de treino deve ser sustentado pelo modelo de jogo[31]. Este último, apresenta-se como orientador do planeamento e é operacionalizado pelo primeiro, tendo em vista a construção de uma forma de jogar própria e caracterizadora. Estará o modelo de jogo a ser ultrapassado pelos comportamentos coletivos táticos ou pela tática individual? Estaremos a falar de conceitos semelhantes com pequenas variações/alterações? Será este o futuro para o qual o Futebol caminha?

O forte crescimento das análises ao jogo e aos jogadores representam propósitos claros: a recolha de informações que, por um lado, tentam padronizar e aumentar a previsibilidade do jogo e dos jogadores adversários, e por outro lado, o recolher de informações que nos permitam observar, registar, analisar, interpretar, planificar e operacionalizar com o propósito de aumentar o desempenho e a performance tanto coletiva, como individual da equipa.

O jogo enquanto uma sequência de sequências, admite que cada sequência só possa ser jogada enquanto retiver alguns elementos criativos e inesperados (Bateson, 1987). A incerteza e a surpresa consubstanciam-se nas ações e reações dos jogadores que, tentando resolver eficazmente as situações de jogo, criam uma margem de imprevisibilidade correspondente às atitudes, às dificuldades e às decisões tomadas em cada momento (Bacconi & Marella, 1995). Isto implica que os jogadores estejam em condições de inventar novos

[31] O modelo de jogo consiste num conjunto de referências táticas transversais a várias culturas, que traduzem, em síntese, as tendências do Futebol jogado ao mais alto nível (Garganta et al., 2017).

jogos durante o próprio jogo, sendo nas zonas de incerteza que se jogam as fases críticas (Garganta & Cunha e Silva, 2000). Para isso, o jogador tem de fazer uso de todas as suas capacidades, para se afirmar como tal e não se tornar apenas um joguete do acaso (Eigen & Winkler, 1989).

Viajemos, assim, pela tomada de decisão[32]. Esta para além de modelar o quotidiano, denota-se enquanto fator determinante no mundo desportivo. Subjacente a processos percetivos, cognitivos e motores, os quais são indissociáveis da mesma. De um ponto de vista micro-imprevisível, ou seja, no plano do detalhe, a tomada de decisão torna-se extremamente complexa e difícil de categorizar, tendo em conta a imprevisibilidade, aleatoriedade controlada do jogo e o próprio indivíduo. No entanto, esta pode ser influenciada e aperfeiçoada recorrendo a *feedbacks* e instruções que se adequem pedagogicamente e através da propensão, representatividade e especificidade do treino. A tomada de decisão, não podendo estar separada da natureza do jogo e do treino, apresenta-se como determinante no jogo em si. Assim sendo, esta deve ser uma qualidade a propiciar longitudinalmente na formação contínua do jogador de Futebol (desde os primeiros contactos com a bola até ao final de carreira). Uma questão de pormenores que se demonstram por-maiores, que para além de muito valiosos e altamente diferenciadores, tornam-se indispensáveis para quem almeja o alto rendimento e para quem pretende lá permanecer.

Na ausência de um jogo partilhado, entre equipas e entre a própria equipa, e na ausência de jogadores que elaborem as próprias estratégias de forma a ultrapassar os constrangimentos com que se deparam, o jogo não sobrevive. No entanto, não esqueçamos o peso significativo do nosso jogar que determina uma hábil gestão entre restrições e liberdades de ação, que são

[32] A tomada de decisão apresenta-se subjacente a três processos (percetivo, cognitivo e motor). Estes processos são indivisíveis da natureza prática da atividade ou tarefa: Os processos percetivos referem-se à capacidade que o jogador demonstra em antecipar eventos do jogo e, consequentemente, saber o quê e o como executar, tendo em consideração as informações que sobressaem do contexto (Williams, 2000; Williams et al., 1999). Os processos cognitivos estão relacionadas com a habilidade que os jogadores demonstram para perceber e interpretar o que está a acontecer no contexto do jogo (Williams, 2000; Williams et al., 1999) e selecionarem a resposta mais adequada. Os processos motores referem-se à execução de habilidades tático-técnicas específicas, que por sua vez são sustentadas por capacidades fisiológicas (Reilly et al., 2000), ou seja, referem-se à programação e execução da resposta.

idealizadas, sentidas[33] e concebidas pelo treinador, e posteriormente reconhecidas (ou não), sentidas e incorporadas pelas equipas e pelos indivíduos.

Neste sentido, a elaboração de estratégias, sejam elas coletivas ou individuais, ofensivas, defensivas ou transitórias, apresentam propósitos claros que se regem pela superação e domínio sobre a equipa adversária ou sobre o adversário direto.

Apresento de seguida uma base fundamental das nossas ideias e ideais, desenvolvidas em maior detalhe subsequentemente, que em tudo têm a ver com a consciencialização do jogador para os binómios do tempo e do espaço. Assim, do ponto de vista ofensivo, existem jogadores que criam espaço, outros que criam tempo, e nós, **queremos jogadores que criem tempo e espaço**, para eles e/ou também para os colegas. Por outro lado, do ponto de vista defensivo, existem jogadores que retiram espaço, outros que retiram tempo, e nós, queremos jogadores que **retirem tempo e espaço**, facilitando a recuperação da posse da bola. Conscientes de que se trate de uma missão utópica, almejamos a uma aproximação às mesmas.

Em suma, importa desenvolver jogadores conscientes e perspicazes que decidam bem no momento certo, tendo em conta as opções disponíveis, com e sem bola. Mais do que formar em quantidade, importa formar e desenvolver em qualidade. O que acarreta uma enorme responsabilidade nos domínios do saber o que fazer, como fazer, onde fazer e quando fazer, de forma a que o treino seja consumado com qualidade (Garganta, 2000). E isto não é mais nem é menos do que glorificar o detalhe, o pormenor.

3.4. Da Ideia de Jogo ao Modelo de Jogo: Processo de (Re)Construção e Desenvolvimento de um jogar característico

A forma como idealizamos e concebemos o nosso jogar relaciona-se, e muito, com a pessoa que somos, os envolvidos, a estrutura e a cultura onde

[33] Referente aos sentimentos. Tidos como *motivos* para reagirmos a um problema, e *monitorizam* o êxito da resposta ou a falta dele (Damásio, 2017).

estamos inseridos[34]. Assim, a ideia de jogo assume-se como a conceção de jogo que o treinador concebe para a sua equipa, sendo esta influenciada por vivências, experiências de ordem social anteriores, pelos aspetos contextuais relacionados com a orgânica estrutural circundante, pelo processo reflexivo e emocional inerentes à prática. Para uma operacionalização que se verifique eficaz, é importante que este ideal (cognitivo) seja claro, estruturado e coerente em todos os momentos de jogo (Tamarit, 2013), do ponto de vista individual e coletivo, tornando o processo de treino e de jogo mais facilmente estruturado, organizado, realizado e avaliado (Guilherme, 2003).

A compreensão de determinada ideia de jogo tem muito a ver com o nível (maior ou menor) de atribuição de significado que o treinador lhe confere e a forma como transmite esses ideais de modo que se faça entender pelos restantes colaboradores (staff técnico, jogadores, direção, entre outros). Uma comunicação correta facilita a compreensão e a operacionalização que, por sua vez, incita à construção de uma linguagem comum que orienta e define uma identidade coletiva. E isto é o que pretendemos com a conceção de um modelo de jogo passar da teoria para a prática, da compreensão individual para a compreensão coletiva.

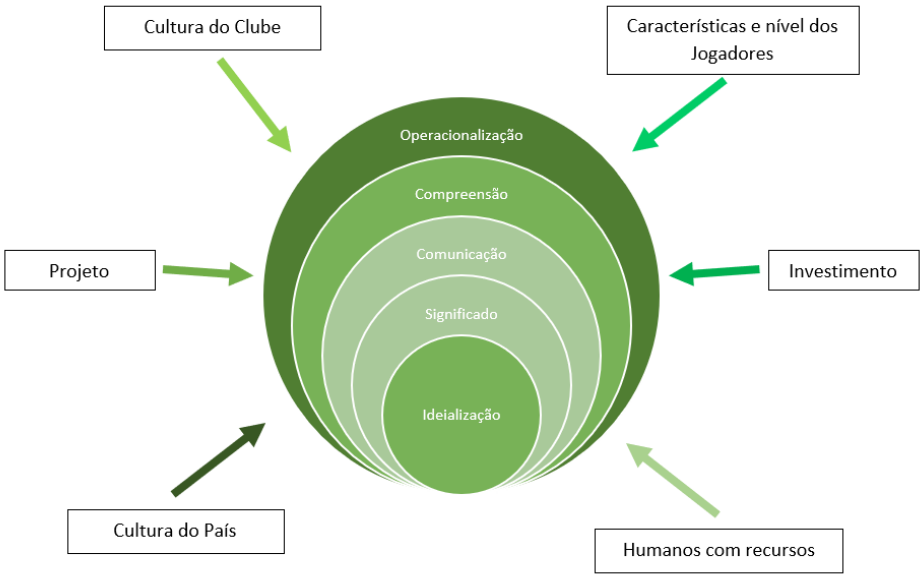


Figura 9 - Etapas na conceção do modelo de jogo e fatores influenciadores adaptado de Tamarit (2013) e modificado por Pedro Lopes (2021)

[34]Fonte:https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=rkwQE99Z8J8&fbclid=IwAR2nitErQXGwShmZM79xHrHwitzuE1ip8Zpd1AAmTmdTE0EO9CxviutpXkU

A identidade do treinador[35], única e representativa do mesmo, corrobora as afirmações anteriores. Esta identidade, própria e diferenciadora, apresenta-se como requisito dos clubes que procuram identificar perfis profissionais que vão ao encontro dos ideais e valores requeridos pelo mesmo ou, então, por aqueles que pretendem criar/reformular a sua subcultura (por exemplo: Pep Guardiola no Bayern de Munique e no Manchester City). Os clubes contratam uma ideia, uma forma de estar, uma forma de atuar. Ou seja, a identidade de cada treinador é uma estrutura individualizada e distinta de atitudes e valores, constituída, moldada e influenciada por dinâmicas subjetivas internas. E isto, em muito se relaciona com a Ideia de Jogo e com o Modelo de Jogo.

3.4.1. Ideia, Modelo, Equipa

As equipas de Futebol assumem-se como unidades sociais em interação que beneficiam de processos naturais de auto-organização entre os jogadores, que por sua vez, conduzem à formação de sinergias funcionais, fundamentadas na perceção de recursos compartilhados (Araújo et al., 2015; Passos et al., 2011). Assim sendo, estes procuram cooperar e competir de forma a alcançar objetivos comuns, fazendo-o através de relações sinérgicas (Riley et al., 2011; Silva et al., 2013). Neste encalce, foram redigidos pontos que caracterizam uma equipa de alto nível: i) estas apresentam jogadores capazes de combinar a sua experiência individual e coordenar ações para alcançar um objetivo comum; ii) a equipa como um todo origina uma sinergia; iii) as equipa constituídas por *experts* resolvem os problemas com maior rapidez e precisão; iv) quando confrontados com novas situações, os jogadores preveem eventos e criam novos procedimentos e v) as melhores equipas são adaptáveis (Salas et al., 2006).

A natureza inquebrável do jogo de Futebol obriga a uma conexão total dos jogadores que o disputam enquanto equipa. A sinergia pode ser entendida como a soma das partes que não representa o todo. O todo trata de elencar uma partilha entre o coletivo e o individual que exibe uma estreita relação com a visão, o modelo e as ideias para o jogar. Sendo assim, uma equipa de Futebol pode

[35] As questões da identidade serão abordadas com maior detalhe no subtópico Identidade pessoal e profissional (4.1.).

ser considerada como um sistema neurobiológico imbuído de cumplicidades com objetivos comuns, estreitamente vinculada a um modelo através do qual o todo e a individualidade se expressa.

3.4.2. Para jogar e treinar (uma simplicidade complexa)

O modelo de jogo opera como orientador de comportamentos e atitudes que se pretendem ver emergir no jogo. Desta forma, independentemente da posição dos jogadores e da distância a que se encontram da bola, todos devem estar conscientes da sua função nos distintos momentos que o constituem. Apesar das constantes mutações em termos de funções a que o jogo obriga, os jogadores devem ser capazes de se adaptar a essas variações. Assim, torna-se capital que estes entendam que a sua participação é constante e fundamental para ajudar a equipa em todos os momentos de jogo (por exemplo: organização ofensiva e preparação da perda). Sendo que essa colaboração nem sempre implica estar em contacto com a bola ou em zonas próximas da mesma.

O caminho para atingir a excelência desportiva resulta de uma combinação complexa de habilidades, capacidades e competências, cuja configuração manifesta-se através das características do praticante e do modo como é realizada a aprendizagem e o treino para a alcançar (Starkes & Ericsson, 2003). Tendo como referência um determinado modo de jogar, as metodologias de treino só constatam adequação em função da coerência que revelam, tendo em conta os efeitos que se pretende que induzam nos jogadores e nas equipas. O desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta, 2005).

Ainda na linha de pensamento do autor anterior, os cenários do jogo de Futebol desenvolvem-se em situações de participação simultânea e espaço comum, propiciando atividades férteis em acontecimentos cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser antecipadas. Deste modo, torna-se importante desenvolver competências que transcendam a execução

propriamente dita e valorizem as capacidades relacionadas com as estratégias que guiam a captação de informação, a tomada de decisão e a execução.

Desta forma, uma preparação que se denote como eficaz para jogar obedece, principalmente, à definição e operacionalização de conceitos e princípios, que se relacionam profundamente com o modo de promover as interações dos jogadores, nos distintos cenários que configuram os jogos (Garganta, 2015a). Por outras palavras, são as linhas orientadoras coletivas, às quais a equipa recorre, interagindo, para responder às eventualidades do jogo fazendo uso da cumplicidade entre as várias competências e habilidades.

3.4.3. Funcionalidade individual na Ideia Coletiva

> *"Nada entorpece tanto o desenvolvimento pessoal como a ideia errada de que cada um é como é e não pode mudar."*
>
> J.A. Marina (s.d.)

Porque é que há jogadores que apresentam maior rendimento com determinado treinador e menor rendimento com outro, estando ou não inseridos na mesma equipa? Porque é que há equipas que têm mais sucesso com um treinador do que com outro? Porque é que existiram equipas que mantiveram o sucesso com o mesmo treinador durante anos? Porque é que as equipas num ano têm rendimentos tremendamente notórios e no ano seguinte caem na amargura? Acredito que a resposta para estas questões reside na individualidade (do treinador, do staff, da cultura do clube, dos jogadores, entre outros). Os melhores treinadores potencializam ao máximo cada jogador e a partir daí fazem crescer as respetivas equipas. Trata-se de um observar atento sobre o que têm à disposição, que segue uma análise cuidada das características individuais que resulta num trabalho sobre, em vez de um trabalho com.

Assim, estes treinadores mais "*sensíveis*", estimulam e promovem contextos que potenciam as qualidades *"major*" de cada um. Ainda assim, não se esquecem, embora em menor grau que a anterior, de ajudar os jogadores a minimizarem as suas maiores fraquezas. Deste modo, teremos um jogador que poderá apresentar maior rendimento pelo aumento da propensão de utilização das suas qualidades, possibilitada pela consciencialização e diminuição das debilidades. No fundo, trata-se de um processo que visa promover respostas aos desafios impostos, sejam eles internos e/ou externos, diretos e/ou indiretos.

O que importa é não entrar em extremismos e intentar na perseguição utópica, porque essa não acontecerá. Jogadores com ímpeto e grande eficácia de finalização não terão uma participação muito acentuada no processo defensivo geral da equipa, mas poderão ser importantes, por exemplo, numa primeira fase de pressão ou no direcionar para zonas de pressão. Acredito que é na simbiose e na procura homeodinâmica[36] que reside o sucesso.

Após este desenvolvimento introdutório, segue-se a importância de uma construção identitária comportamental que seja capaz de dar funcionalidade à idealização e posterior conceção do nosso jogar. Isto é, ter claro os princípios basilares que pretendemos ver cumpridos pelos nossos jogadores em cada momento de jogo e em cada posição.

Assim, para a nossa Ideia de Jogo, necessitamos que os **guarda-redes** (GR) sejam capazes de transmitir uma sensação de segurança à equipa em todos os momentos de jogo. Agressivo e dominador em situações de bola parada e destemido no 1vs.1. Deve, também, ser pró-ativo e comunicativo, sobretudo na orientação da linha defensiva. Qualidades de antecipação, mas também de reação. Por fim, este deverá ter uma capacidade de leitura e interpretação de jogo que lhe permita resolver os problemas emergentes, sejam eles ofensivos, defensivos ou transitórios.

A dupla de **defesas centrais** deve, acima de tudo, complementar-se. São eles que assumem o comando da linha defensiva e a gestão dos espaços intersectoriais e, por vezes, intrassectoriais, sobretudo no corredor central.

[36] Os sistemas homeodinâmicos (Lloyd et al., 2001), tal como será o caso dos sistemas vivos, organizam eles próprios as operações quando perdem estabilidade (Damásio, 2017, p. 79).

Devem ter um conhecimento profundo dos comportamentos desejados como o domínio dos indicadores de pressão e no controlo da profundidade ("*bola coberta*" e "*bola descoberta*"). São importantes na tarefa de realizar coberturas aos laterais, sendo preventivos e incisivos na sua intervenção. Para além disso, devem ser jogadores que dominam os espaços à sua responsabilidade e que apresentem uma grande agressividade sobre os mesmos. No momento ofensivo são, por norma, os jogadores que garantem o equilíbrio e que permite uma progressão sustentada e segura. São jogadores essenciais na criação de linhas de passe de menor risco que permitam a variação do centro de jogo, assim como variabilidade na utilização do passe. É-lhes cedida alguma liberdade para atacarem os espaços, seja em condução, seja envolvendo-se no processo ofensivo projetando-se para terrenos que normalmente não pisariam (um dos médios terá de garantir o equilíbrio nesta última situação).

Os **defesas laterais** devem apresentar um domínio das componentes tático-técnicas defensivas, em primeiro plano. Entendimento das dinâmicas coletivas como o fecho de espaço interior e como operar nas diferentes fases do jogo. Em segundo plano, a envolvência no processo ofensivo (pelo espaço interior ou exterior), através de um *timing* adequado, criando situações de superioridade em zonas que nos permitam retirar maior vantagem sobre o adversário. São jogadores estimulados para as diferentes variantes do cruzamento, assim como para a finalização.

O **médio-centro**, defensivamente as suas principais funções táticas são o reforçar da vigilância e a ocupação dos espaços de forma a impedir a progressão do adversário, seja no corredor central, seja no corredor lateral. Divide tarefas com um dos médios-interiores. É fundamental enquanto ponto de equilíbrio da equipa, conferindo estabilidade nos diferentes momentos de jogo e fases do jogo (poderá realizar permutas com o defesa central sempre que forem necessárias). Do ponto de vista ofensivo assume espaços que lhe permitam conferir fluidez ao jogo e controlar o ritmo do mesmo através do uso da variabilidade de ações.

Os **médios-interiores** devem apresentar não só capacidade para realizar roturas nos espaços cedidos pela linha defensiva adversária, mas

também a capacidade para jogar em apoio e à largura. São jogadores de espaços e *timings*, seja para atrair ou arrastar para criar linhas de passe. Agregam em si grande parte dos momentos de aceleração da equipa e do jogo, sobretudo quando recebem entre linhas. Devem ainda apresentar um à-vontade com os momentos de finalização, essencialmente com o aparecimento em zonas de finalização e o uso do remate de média-longa distância. Do ponto de vista defensivo, um deles junta-se ao médio-centro e assume tarefas semelhantes a um médio-defensivo enquanto o outro se junta ao avançado (pressão não definida[37]).

Os **alas** são os jogadores que ocupam, preferencialmente, o corredor lateral onde as suas principais funções são o criar de situações iminentes de finalização através do uso da sua qualidade técnica individual. Devem apresentar a capacidade para procurar e encontrar espaços (interior, à largura ou à profundidade) ou criá-los para que os colegas os possam aproveitar. Defensivamente, assumem um posicionamento que mais tem a ver com um médio-ala, fazendo parte do setor intermédio da equipa. Neste momento, a grande tarefa é impedir o jogo interior ou entre linhas do adversário.

O **avançado-centro** deve atrair os defesas centrais e, por vezes, laterais para falsas posições que facilitem a penetração ou criação de espaços vitais para os colegas usufruírem. Deve apresentar alguma mobilidade, sobretudo em apoio ou em profundidade, não procurando em demasia os corredores laterais. Apresentar capacidade para jogar simples, exibir um bom ataque às zonas de finalização, facilidade e espontaneidade de finalização. Isto tendo por base que para nós é fundamental os *timings* em que esses movimentos são realizados. Do ponto de vista defensivo, o avançado-centro é suportado por um dos médios-interiores. Aqui a principal função, enquanto primeira linha de pressão, é garantir que a equipa está equilibrada em termos espaciais. Portanto, não permitir o jogo interior da equipa adversária, não permitir que o médio mais recuado ou o organizador de jogo tenha tempo, espaço ou condições para jogar, direcionar para zonas de pressão mais vantajosas e ter muito claro os

[37] Enquanto um pressiona o portador da bola, o outro preocupa-se com o espaço interior realizando quase que uma cobertura defensiva (gestão do espaço). Quando existe variação do centro de jogo, as funções invertem-se.

indicadores de pressão com o intuito de recuperar a bola o mais próximo da baliza adversária.

Apesar da influência posicional e da organização que advém da mesma, temos realçado a importância superior da tríade espaço, tempo e bola, promovendo rasgos de criatividade, alguma espontaneidade e liberdade decisional individual ou coletiva ofensivas que serão alertadas e suportadas pelo entendimento coletivo da necessidade de equilíbrio ofensivo e defensivo.

3.5. O "nosso" Modelo de Jogo ou Modelo de Jogo Adaptado[38]

Os problemas primordiais do jogo de Futebol situam-se no plano estratégico-tático, porque saber *o que fazer* e *como fazer* condicionam-se mutuamente, o que implica uma congruência elevada entre a perceção da informação relevante, a tomada de decisão e a execução propriamente dita (Garganta, 2006).

Na perseguição pelo entendimento da lógica de jogo e da atividade das equipas e dos jogadores à luz da abrangência estratégico-tática, reconhece-se que o modelo de jogo e a conceção de jogo funcionam como meta níveis diretores da organização do jogo, conferindo ou retirando coerência aos comportamentos (Garganta et al., 2017). Portanto, uma equipa de Futebol pode ser considerada como um coletivo auto-organizado capaz de gerar uma identidade emergente e em que a relação entre a perceção e ação dos seus constituintes, ou seja, entre si e destes com o envolvimento, dá origem a um organismo superior distinto e indecomponível (Hölldobler & Wilson, 2009; Marsh et al., 2006).

Assim, a nossa prática enquanto equipa técnica regia-se por um enfatizar da simbiose existente entre todos os momentos do jogo, naturalmente e profundamente interligados. Quando a equipa se organiza ofensivamente, existe sempre alguém com preocupação em garantir ou assegurar o possível momento seguinte, o de transição defensiva, por exemplo. É através desta complementaridade comportamental, acreditamos nós, que o sucesso estará

[38] O modelo de jogo adaptado corresponde à forma de conceber um modo de jogar para uma determinada equipa em concreto (Garganta et al., 2017).

mais perto da nossa equipa pela fluidez, sentimento de segurança e confiança que é capaz de criar nos demais.

Em conformidade com o que tem sido escrito no presente documento, não se pretende uma total subordinação das ações individuais às coletivas, o jogador não pode ser impedido de encontrar o espaço necessário para afirmar a sua personalidade, bem como para improvisar e criar. Mesmo assim, é importante deixar bem claro que mesmo as iniciativas individuais devem servir, em última instância, os propósitos coletivos.

3.5.1. Organização Ofensiva

Princípios Específicos[39]:

ESPAÇO: *"Princípio específico ofensivo que se configura na estruturação e racionalização da procura incessante dos jogadores da equipa ofensiva sem a posse da bola por espaços mais distantes do portador da bola, criando dificuldades defensivas à equipa adversária, que face à ampliação transversal ou longitudinal do terreno de jogo (amplitude), deverá optar por ocupar um espaço vital de jogo ou provocando ao adversário indecisão defensiva (também, pode ser realizado pelo portador da bola que, mediante a configuração de jogo desfavorável, irá conduzir a bola em direção à linha lateral ou à própria baliza com o intuito de ganhar espaço e tempo para dar uma nova sequência ao jogo)."* (Casanova & Pacheco, 2020, p. 91)

PENETRAÇÃO: *"Princípio específico ofensivo que se caracteriza pela evolução do jogo em situações que o portador da bola consegue progredir em direção à baliza ou à linha de fundo adversária, na procura de espaços do terreno de jogo que oferece maior risco ao adversário ou à marcação do golo."* (Casanova & Pacheco, 2020, p. 159)

[39] Conjunto de padrões de ações tático-técnicos individuais e coletivos que visam fundamentalmente assegurar as linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores ao longo das fases/momentos de jogo – defesa, ataque e transições – com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária, estabilizar a organização da própria equipa e proporcionar aos jogadores uma intervenção ajustada no jogo (Casanova & Pacheco, 2020, p. 171).

MOBILIDADE: *"Princípio específico ofensivo que se caracteriza pelo conjunto de ações tático-técnicas do(s) jogador(es) de ataque, sem a posse da bola, em se movimentarem de forma a criar instabilidade nas ações defensivas da equipa adversária, a criar linhas de passe, a aumentar o espaço de jogo ofensivo e a aumentar as possibilidades da marcação do golo (estas movimentações para fora do centro de jogo favorecerem o aparecimento de novos espaços de jogo que propiciam melhores condições ao portador da bola para dar sequência à ação ofensiva em direção à baliza adversária e/ou para que outros jogadores da equipa se movimentem no espaço de jogo efetivo)."* (Casanova & Pacheco, 2020, p. 142)

COBERTURA OFENSIVA: *"Princípio específico ofensivo que se caracteriza por um conjunto de ações tático-técnicas de aproximação/apoio dos colegas da equipa do portador da posse da bola, de forma a que ele tenha opções ofensivas para dar sequência ao jogo, mediante passe ou ação de penetração na defesa adversária."* (Casanova & Pacheco, 2020, p. 60)



Figura 10 – Estrutura organizativa principal em 1+4+3(1+2)+3 da equipa Sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira



Figura 11 - Estrutura organizativa alternativa em 1+4+3(2+1)+3 da equipa Sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira

Macro Princípio[40]:

Através da posse e circulação de bola, procurar desorganizar e desequilibrar o conjunto adversário, suportando uma finalidade máxima e prioritária, marcar golo.

Assim, os princípios elementares neste momento de jogo são:

a) Organização posicional ofensiva

- Proporcionar a abertura de espaços – criação de soluções tanto à largura como à profundidade.

- Jogo posicional – ocupação de ESPAÇOS, curtos e longe do centro de jogo, criando não só referências, pontes de ligação, mas também variabilidade.

b) Desorganizar e desequilibrar o adversário

- Através da posse e circulação da bola, objetivamente ou pacientemente, desorganizar e desequilibrar o adversário, criando não só ESPAÇOS aproveitáveis na estrutura defensiva adversária, mas também para

[40] Conjunto de padrões comportamentais gerais que caracterizam a equipa, dando-lhes uma identidade própria nos diferentes momentos de jogo (plano macro) (Casanova & Pacheco, 2020, p. 135).

"criar" TEMPO para os nossos jogadores decidirem – dinâmica ofensiva. A dinâmica ofensiva, correspondente aos subprincípios[41] de jogo, pressupõem os seguintes conjuntos de comportamentos chave: (i) jogo posicional agressivo e variável na procura de ESPAÇOS, tanto à largura como profundidade (jogo posicional); (ii) impedir que o adversário crie zonas de pressão eficazes, fazendo uso dos princípios específicos ofensivos, preponderantemente da mobilidade, e do jogo posicional; (iii) Pragmatismo e lucidez nas ações realizadas; (iv) Variabilidade de jogo, curto e longo, à largura e profundidade; (v) Variabilidade na gestão dos ritmos de jogo.

c) Finalização

- Ocupação das zonas de finalização – zonas específicas previamente definidas.

- *Timing* na ocupação das zonas de finalização – temporização na ocupação do espaço para que o jogador possua o TEMPO e ESPAÇO necessário para concretizar com eficácia e eficiência.

3.5.2. Transição Defensiva

Macro Princípio:

Refere-se, sobretudo, ao momento da perda de bola e a forma como a equipa reage perante esse estímulo. Note-se um aumento da agressividade, tanto sobre o portador, como para com o ESPAÇO e as referências do adversário. Assim, constitui-se como grande princípio a mudança de atitude ofensiva para defensiva numa tentativa de recuperar a bola o mais rapidamente possível ou retardar os avanços do adversário e promover a reorganização defensiva da nossa equipa (organização defensiva).

[41] Conjunto de padrões de jogo intermédios que sustentam e se incorporam no padrão geral da identidade da equipa (ou seja, comportamentos de jogo estabelecidos num plano intermédio – meso) (Casanova & Pacheco, 2020, pp. 197-198).

a) Recuperar a posse da bola

Identificação do estímulo referente à perda e reconhecimento individual/coletivo da situação. Deste modo, o objetivo passa por retirar o máximo de ESPAÇO e TEMPO ao portador e aos adversários circundantes para ganhar a bola ou retardar as investidas adversárias (o GR apresenta um papel fundamental no controlo da profundidade). Recurso à falta em situações que coloquem a equipa em desvantagem, sobretudo, no meio-campo ofensivo.

b) Retardar avanços e entrar em organização defensiva

Realizar uma forte pressão sobre o portador e sobre o ESPAÇO circundante, retirando ao adversário TEMPO para decidir com qualidade. Com isto procuramos que a equipa ganhe TEMPO, caso esta não recupere imediatamente a bola, para posicionalmente entrar em organização defensiva. Portanto, através de um encurtamento entre setores, impedir linhas de passe entrelinhas ou que partam a nossa pressão ou a tornem ineficiente, controlo do espaço em profundidade realizado pelo GR (sem medo – temos essa coragem) e garantir que é cumprido o princípio específico defensivo das coberturas defensivas.

Enquanto subprincípios, acreditamos que a preparação para o momento seguinte surge como essencial e fundamental para o sucesso de um coletivo sobre o outro. Portanto, as exigências sobre certos determinantes são extremamente enfatizadas no processo de treino para que sejam contemplados no próprio jogo.

I. Equilíbrio ofensivo;
II. Controlo e gestão do ESPAÇO e TEMPO enquanto medida preventiva – como por exemplo, anular elementos-chave ou referências da equipa adversária.

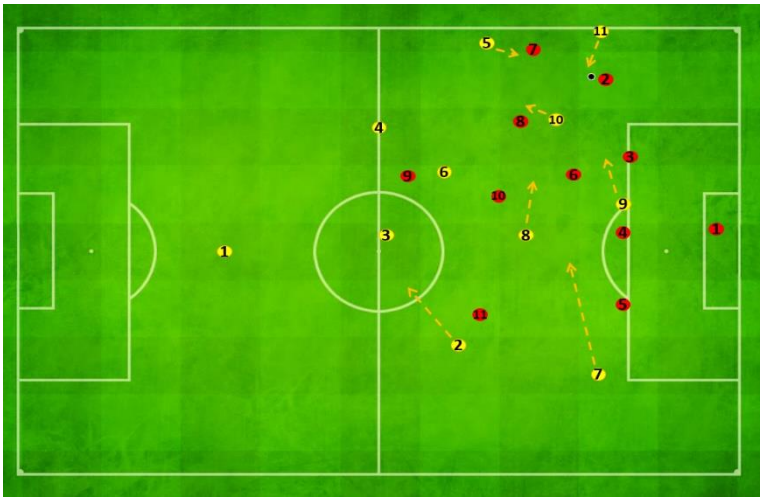


Figura 12 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo "pressão ao portador e espaço circundante"

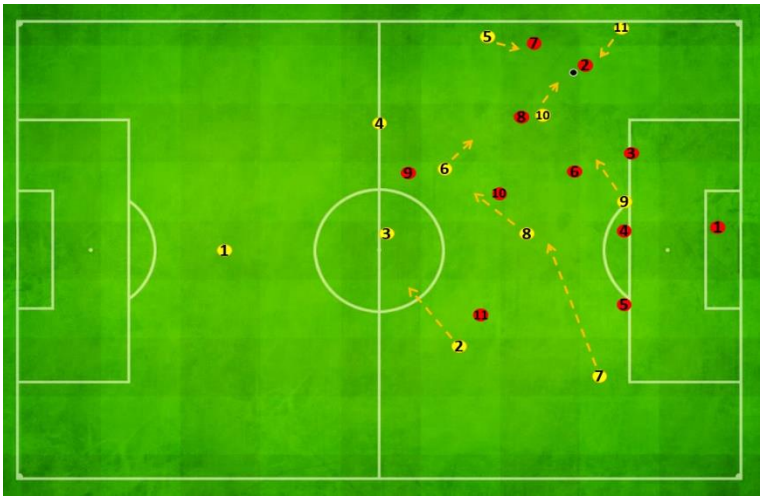


Figura 13 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo "pressão ao portador" (Extremo ultrapassado)

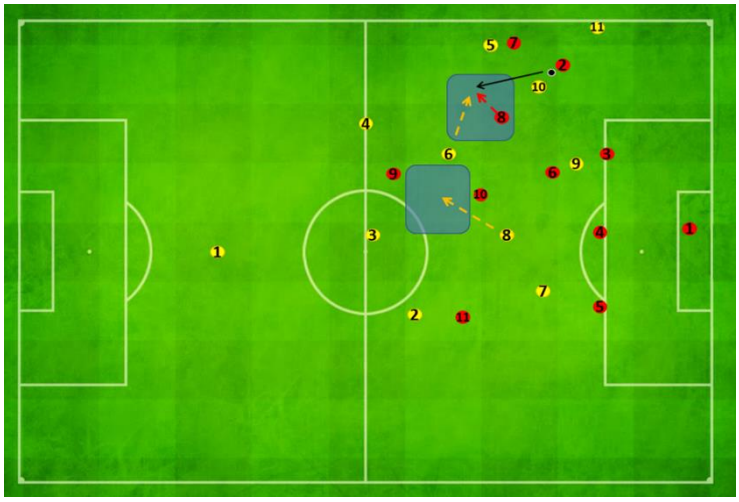


Figura 14 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo "pressão ao portador" (Extremo ultrapassado) (1)

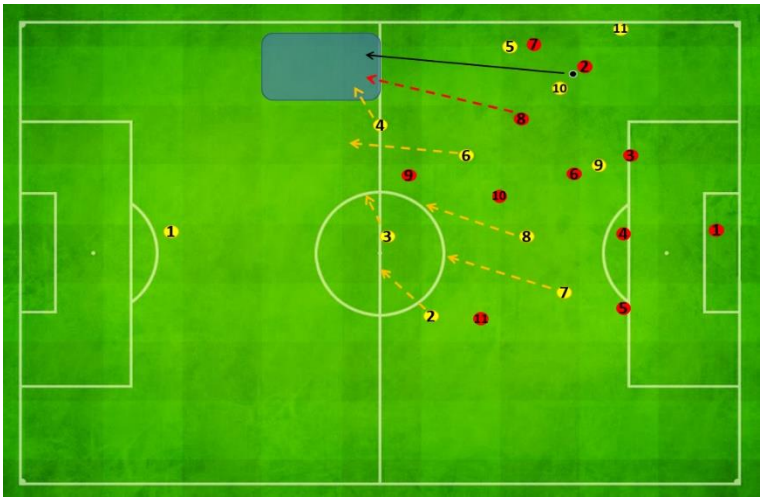


Figura 15 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo "pressão ao portador" (Extremo ultrapassado – rotura do interior adversário no espaço)

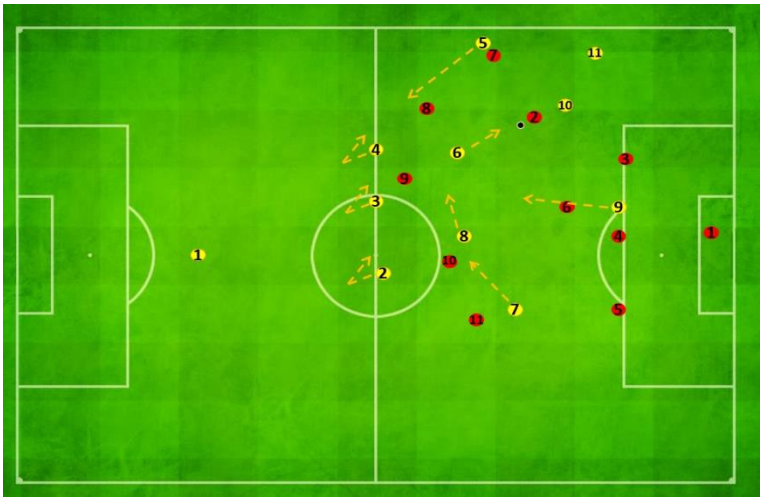


Figura 16 - Transição Defensiva – Meio campo Ofensivo "pressão ao portador" (Extremo e Interior ultrapassados)

3.5.3. Organização Defensiva

Princípios Específicos:

CONTENÇÃO: *"Princípio específico defensivo relativo à ação tático-técnica individual defensiva de oposição do jogador de defesa sobre o portador da bola que visa diminuir o espaço de ação ofensiva, restringindo as possibilidades de passe a outro jogador atacante, evitando o drible que favoreça a progressão pelo terreno de jogo em direção à baliza e impedindo a finalização à baliza (o jogador de contenção deve: manter-se entre a bola e a baliza, controlar/regular a velocidade e o ângulo de aproximação ao adversário, o posicionamento de base*

da distância entre o atacante, retardar a ação do atacante em posse de bola, observar a bola e ser paciente, ter a iniciativa, manter o jogo ofensivo em frente dos defesas, continuidade da ação do jogo e aclarar a defesa).” (Casanova & Pacheco, 2020, p. 66)

COBERTURA DEFENSIVA: *“Princípio específico defensivo que se refere ao conjunto de ações tático-técnicas defensivas de apoio do jogador no espaço posterior ao do primeiro defensor, de forma a reforçar a marcação defensiva e a evitar o avanço do portador da bola em direção à baliza (ao assumir um posicionamento que evita descompensações defensivas, que implica a abertura de espaços propícios à progressão do adversário, o jogador que executa as ações de cobertura defensiva tem por objetivo exercer pressão ao portador da bola, caso ultrapasse o jogador de contenção, e orientar o jogador de contenção sobre as movimentações tático-técnicas dos adversários, de forma a estimulá-lo a tomar a iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola).”* (Casanova & Pacheco, 2020, p. 60)

EQUILÍBRIO: *“Princípio específico defensivo que se refere ao conjunto de ações tático-técnicas dos jogadores defensivos que contrapõem o princípio da modalidade que visa assegurar fundamentalmente: a estabilidade do jogo defensivo, criar condições desfavoráveis aos atacantes, tornar o jogo ofensivo previsível e assumir outras funções dentro e fora do centro de jogo defensivo (a organização defensiva da equipa deve possuir superioridade ou, no mínimo, garantir a igualdade numérica dos jogadores defensivos no centro de jogo posicionados entre a bola e a própria baliza e associar as ações de reajustamento do posicionamento defensivo em relação às movimentações dos adversários).”* (Casanova & Pacheco, 2020, pp. 88-89)

CONCENTRAÇÃO: *“Princípio específico defensivo que se refere ao conjunto de ações tático-técnicas coletivas das movimentações dos jogadores defensivos em direção à zona do campo de maior risco à baliza, com o intuito de aumentar a proteção defensiva, de reduzir o espaço disponível de realização das ações ofensivas do adversário dentro e fora do centro de jogo e de facilitar a recuperação da posse da bola.”* (Casanova & Pacheco, 2020, p. 64)



Figura 17 - Estrutura organizativa defensiva em 1+4+4+2

Macro Princípio:

No momento de organização defensiva procura-se que a equipa apresente adaptabilidade, coesão nas diferentes escalas e alguns graus de flexibilidade que se enquadram na leitura de jogo da equipa e dos jogadores. Portanto, o grande objetivo passa por condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária por forma a provocar o erro e ganhar a posse da bola.

Os princípios na organização defensiva são:

a) Organização posicional defensiva

- Controlo e fecho de ESPAÇOS – impedir que o adversário possua linhas de passe no interior da nossa estrutura, à largura e profundidade.

- Jogo posicional – ocupação e divisão dos ESPAÇOS, perto e longe da bola, sem esquecer em momento algum a pressão ou/e controlo sobre o portador da bola e a existência de coberturas defensivas.

b) Direcionar o adversário

- Direcionar o adversário para as zonas de pressão que nos possam ser mais vantajosas, provocando e procurando o erro adversário e, assim, recuperar a posse da bola.

c) Pressing

- Indicadores de pressão – identificação e reconhecimento de momentos específicos para pressionar o adversário (especialmente importante e muito valorizado quando ocorre a uma escala coletiva).

- *Pressing*/Pressão – ação coletiva ou individual com o intuito de retirar TEMPO e ESPAÇO ao conjunto ou à individualidade adversária, procurando e provocando o erro do conjunto em oposição, recuperando o objeto de jogo.

Zonas e momentos de pressão (indicadores de pressão):

- Equipa organizada e a bola entra em zonas predefinidas (zona);
- má receção ou mau passe do adversário (indicador);
- bola longa lenta, em trajetória aérea (indicador);
- adversário com bola de costas para as nossas linhas;
- "*bola coberta*" (indicador);
- passe para trás (indicador).

Comportamentos importantes:

- Orientação corporal (apoios) bem direcionados;
- posicionamento zonal, mediante a localização da bola e do que o adversário pode fazer com ela (zona, bola, homem);
- linhas bem definidas e coesas;
- gestão dos ritmos dos momentos de pressão, ou seja, imprimir mudanças intensas de atitude sobre o portador e sobre o espaço circundante;
- "*bola coberta*" a equipa encurta (bloco coeso e uniforme na subida);
- "*bola descoberta*" a equipa deve controlar a profundidade, sem nunca descorar o espaço entrelinhas (importância da orientação dos apoios).

3.5.4. Transição Ofensiva

Macro Princípio:

O grande princípio inerente ao momento de transição ofensiva consiste em retirar a bola da zona de pressão. Assim, pretendemos aproveitar a desorganização defensiva, momentânea, do adversário para (i) criar oportunidades de golo – rápida mudança de atitude defensiva para ofensiva, ou (ii) entrar em organização ofensiva – paciência/ transição em segurança. Ambos os princípios requerem uma rápida mudança de atitude defensiva para ofensiva. Aqui incluem-se a criação de linhas de passe em apoio e em profundidade que permitam a criação de condições favoráveis para ultrapassar a zona de pressão adversária.

a) Largura e profundidade

- Retirar a bola de pressão com qualidade para dar seguimento a um jogo de características progressivas. Pragmatismo e objetividade (aproveitar as oportunidades – explorar a profundidade).

b) Entrada em organização ofensiva

- Retirar a bola da zona de pressão e iniciar o processo de jogo posicional ofensivo – paciência/ transição em segurança.

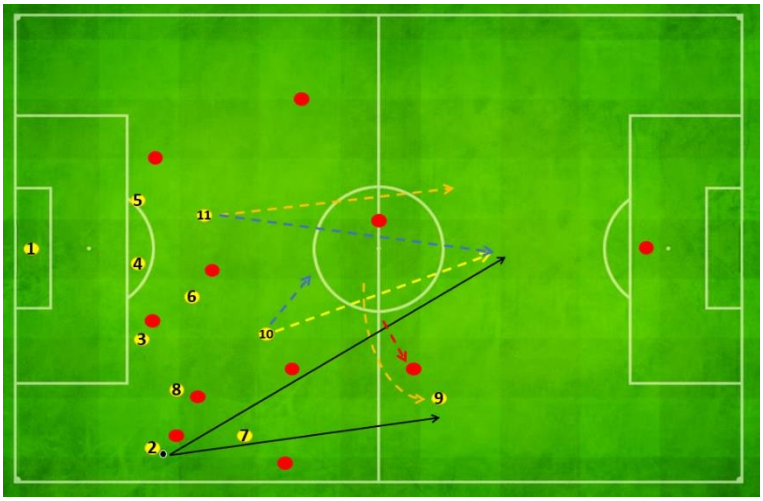


Figura 18 - Transição Ofensiva – Meio-campo Defensivo (9, 10 e 11 como soluções à profundidade – diferentes corredores)

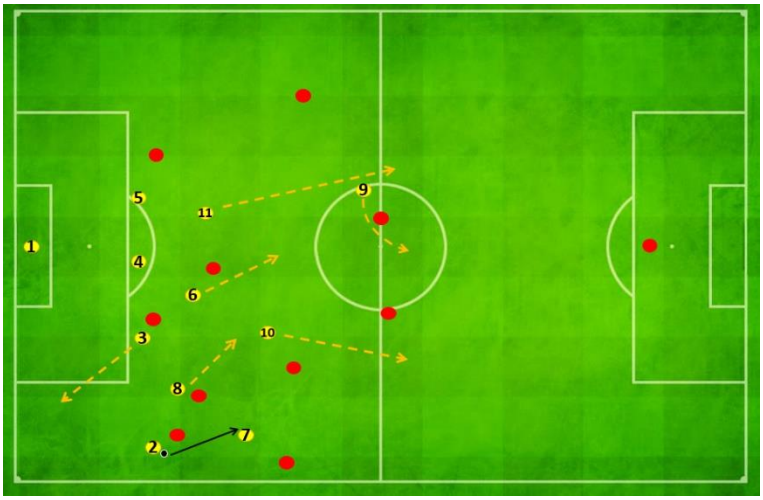


Figura 19 - Transição Ofensiva – Meio-campo Defensivo (curto – intenção de expor/afastar as linhas adversárias)

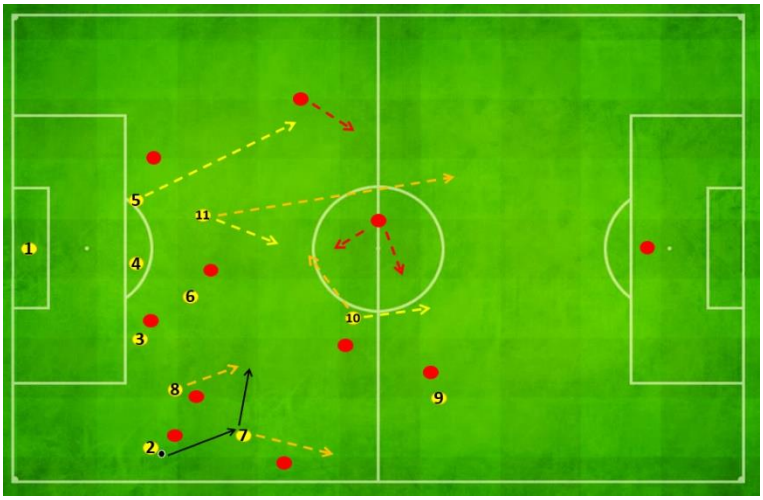


Figura 20 - Transição Ofensiva – Meio-campo Defensivo (curto – múltiplas opções)

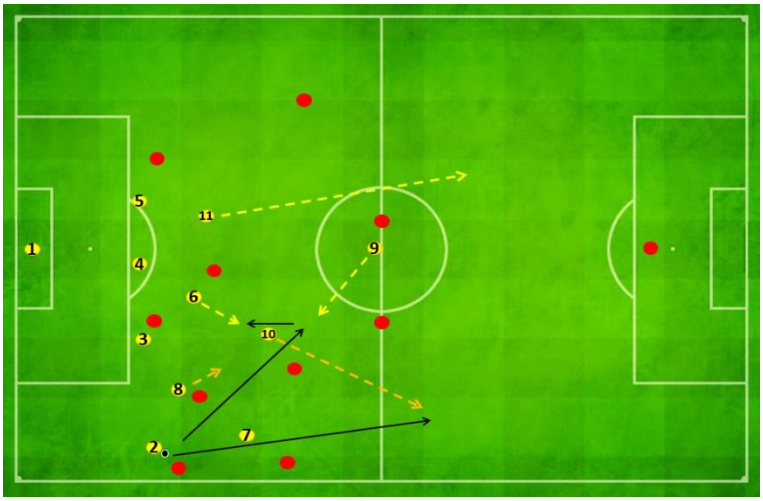


Figura 21 - Transição Ofensiva – Meio-campo Defensivo (curto – realização de movimentação contrária dos homens mais adiantados)

3.5.5. Esquemas Táticos

As situações de bola parada têm assumido um papel de destaque na sua preparação, operacionalização e redefinição/acrescento de nuances. Assim, estes momentos fixos, verificam se como situações com elevado potencial na definição e no resultado do jogo.

Deste modo, as situações fixas, como livres e cantos (tanto ofensivos como defensivos), são parte essencial do nosso Modelo de Jogo, evidenciando uma organização estrutural específica e bem definida. Esta definição clara e precisa, coadjuvada por alguns graus de liberdade decisional cedidos aos jogadores, apresentam dois objetivos claros: não sofrer golos e, por outro lado, fazer golos.

3.5.5.1. Pontapés de Canto

DEFENSIVOS:

PRINCÍPIO

- Zona;

SUBPRINCÍPIOS

- Atitude preventiva para evitarem serem surpreendidos por cantos batidos rapidamente/curtos;

- agressividade e dominância zonal;

- orientação dos apoios;

- ataque ao ESPAÇO.

O posicionamento defensivo dos nossos jogadores contemplava 1 jogador à frente do 1.º poste, seguido de um "L" (espelhado e deitado) que se inicia no 1.º poste e se estende até ao 2.º poste, composto por 6 jogadores. Depois uma 2.ª linha com 2 jogadores e, por fim, 1 jogador claramente preparado para a transição ofensiva (sempre do lado oposto da marcação do canto).

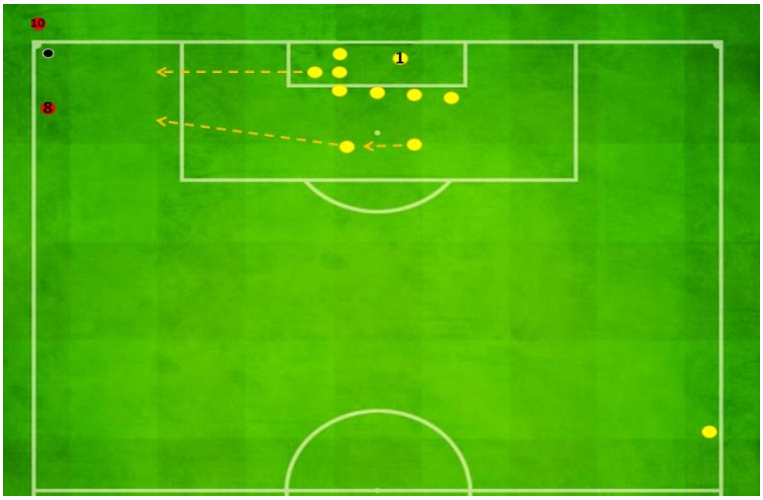


Figura 22 - Posicionamento nos cantos defensivos

OFENSIVOS:

PRINCÍPIO

- Criar condições favoráveis e aproveitar fragilidades do adversário (recorrentes ou momentâneas);

SUBPRINCÍPIOS

- Definição clara, todos os elementos têm de saber o que fazer;

- retirar o máximo de aproveitamento e utilizar o elemento surpresa sempre que seja possível/adequado;

- criar/atacar o ESPAÇO – atrair para depois agredir;

- *timing* no ataque aos ESPAÇOS.

Em função da qualidade tático-técnica e versatilidade que os nossos jogadores apresentavam, foram delineadas opções que permitiam aos jogadores um certo grau de liberdade, variabilidade e que, por outro lado, fossem ao encontro aos nossos princípios e subprincípios ofensivos.

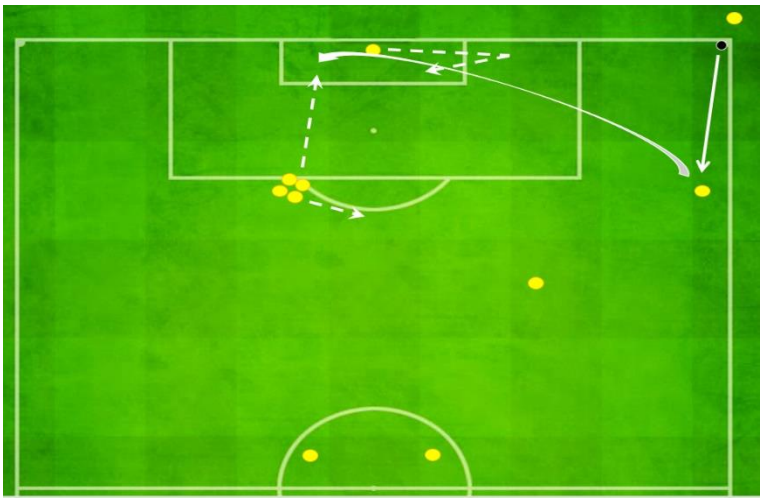


Figura 23 - Canto ofensivo curto (1)

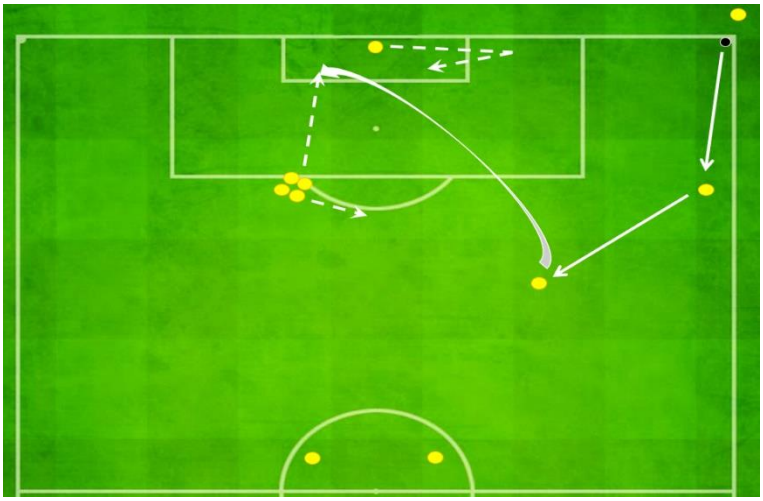


Figura 24 - Canto ofensivo curto (2)

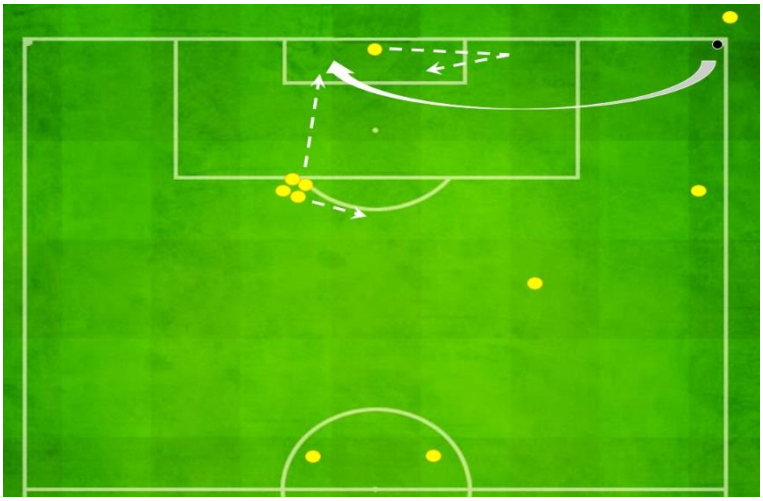


Figura 25 - Canto ofensivo (direto)

3.5.5.2. Pontapés-Livre

DEFENSIVOS:

PRINCÍPIO

- Zona;

SUBPRINCÍPIOS

- Definir linha (zona);

- agressividade e dominância zonal;

- orientação dos apoios;

- coordenação da linha;

- ataque ao ESPAÇO.

O posicionamento da linha e dos elementos na barreira varia, ainda que ligeiramente apenas, em função da distância à baliza, do corredor e das possibilidades da sua marcação. Deste modo, no corredor lateral, onde a maior probabilidade seja o lance longo, formávamos uma barreira com 2 elementos, sendo que numa zona mais central formaríamos uma linha composta por 6

elementos, à frente dessa linha colocávamos 1 elemento a gerir o ESPAÇO, e por fim, 1 elemento ligeiramente mais adiantado para possibilitar a transição ofensiva. Quanto mais o livre lateral estiver próximo da nossa baliza, maior será a participação defensiva do elemento mais adiantado.

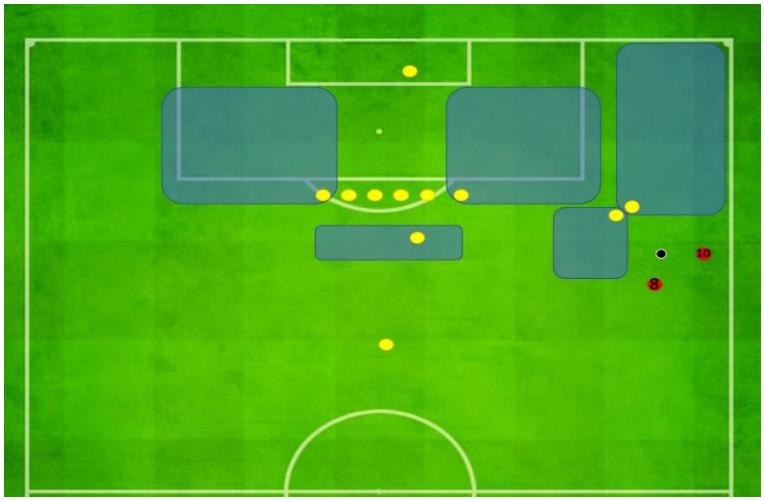


Figura 26 - Livre lateral defensivo (relativamente afastado da grande área – zonas de responsabilidade)

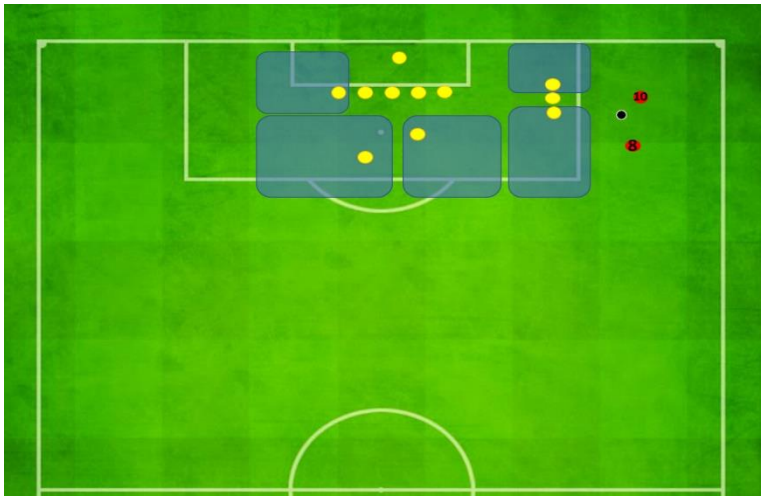


Figura 27 - Livre lateral defensivo (relativamente próximo da grande área – zonas de responsabilidade)

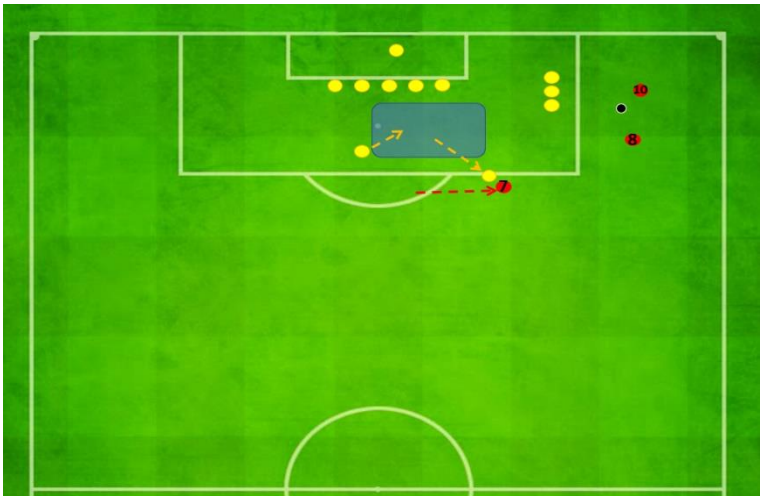


Figura 28 - Livre lateral defensivo (relativamente próximo da grande área - curto)

OFENSIVOS:

PRINCÍPIO

- Criar condições favoráveis e aproveitar fragilidades do adversário (recorrentes ou momentâneas);

SUBPRINCÍPIOS

- Definição clara, todos os elementos têm de saber o que fazer;

- retirar o máximo de aproveitamento e utilizar o elemento surpresa sempre que seja possível/adequado;

- criar/atacar o ESPAÇO – atrair para depois agredir;

- *timing* no ataque aos ESPAÇOS.

É cedido aos jogadores liberdade para tomarem a decisão que lhes parecer mais vantajosa. Portanto, existe uma base orientadora que deve ser compreendida e cumprida por todos os elementos, mas cabe ao batedor decidir perante as várias opções (baliza, curto ou longo).

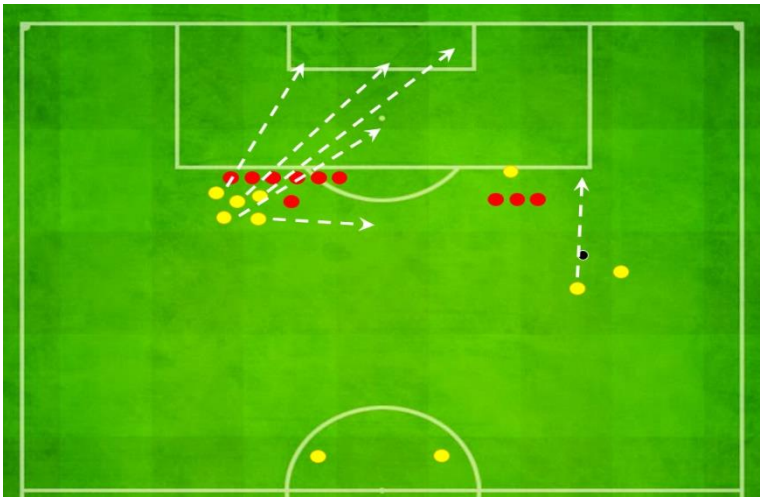


Figura 29 - Livre lateral (1)

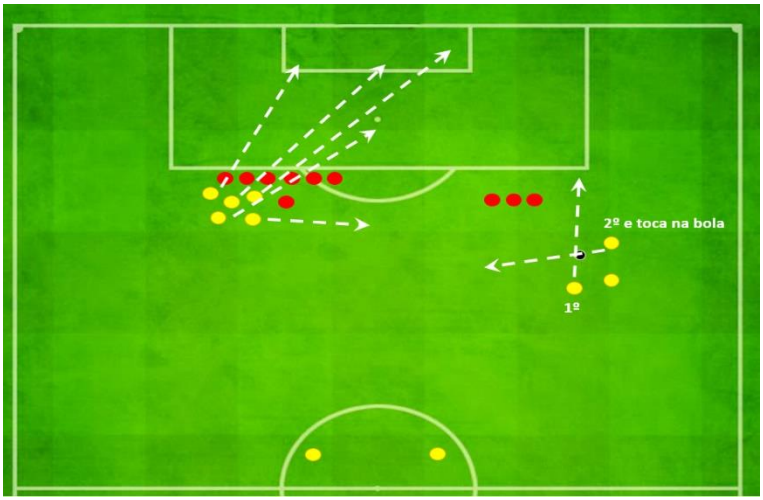


Figura 30 - Livre lateral (2)

3.6. Não pares! O jogo evolui, desenvolve-se!

No Futebol contemporâneo, somos bombardeados por uma panóplia de informações que emergem dos dados estatísticos, das observações e análises coletivo-individuais. Podendo a preparação dos jogos e para os jogos apresentar algum (todo) fundamento nestes dados, importa desenvolver nuances e variabilidades tático-técnicas para criar momentos de inadaptação/desconforto no adversário.

Desta forma, o Futebol avança progressivamente numa via que se alinha com a excelência estratégico-tática. O intuito de promover a variabilidade de

ações no complexo sistema do Futebol, emerge das interações dinâmicas entre as equipas na procura pelo controlo do espaço e do tempo (Garganta, 2009). Ou seja, torna-se exequível pensar que o sucesso, provavelmente, dependerá da capacidade dos jogadores e das equipas encontrarem soluções criativas no próprio jogo que ultrapassem ou dificultem as previsões realizadas. Esta indagação por soluções que sejam tecnicamente e taticamente oportunas e criativas apresentam grande relevância para o sucesso no desporto de alto rendimento (Memmert, 2015) e, também, enquanto componente dos sistemas de seleção e desenvolvimento de talentos (Williams, 2013). Este mecanismo reflete uma inteligência coletiva que decorre de sinergias que tendem a originar uma entidade social única que propicia ao sistema-equipa a descoberta de novas soluções que permitam ultrapassar os constrangimentos em cada situação de jogo (Duarte et al., 2012).

Deste modo, importa esclarecer duas componentes, a criatividade tática e a inteligência tática. A criatividade tática pode ser definida como a criação de várias soluções para os problemas, que podem ser denotadas como surpreendentes, raras e/ou originais (Memmert, 2015), sejam elas individuais ou coletivas, do ponto de vista ofensivo ou defensivo. Por sua vez, a inteligência tática caracteriza-se pelo sentido de jogo ou habilidade de jogo onde a principal tarefa é encontrar a solução ideal para um determinado problema (Memmert & Roth, 2007), individual ou coletivo. Assim, vemo-nos a caminhar numa direção onde a conceção do modelo de jogo se apresenta como mais abrangente e dúctil, tendo em conta os diferentes momentos de jogo e da equipa. Incluem-se nuances estratégico-táticas e ao mesmo tempo concede-se liberdade para que os jogadores expressem a sua individualidade em prol do coletivo.

Complementando as palavras de Kloop (2020), para além de aconselhadoras, assentam na perfeição tendo em conta as novas possibilidades estratégico-táticas: *"Se fores realmente ambicioso, tens de perceber o jogo… O facto interessante do Futebol é que todos pensam ser peritos. É um jogo bonito, simples, mas não é fácil. (…) Há muito a aprender, a observar. (…) No momento em que paras de aprender, o jogo desenvolve-se. Comecei há 20 anos. É o mesmo jogo? Não. É muito mais físico, mais rápido."* Conceitos como a eficiência

(individual e coletiva) ou relacionados com as diferentes velocidades do jogador podem denotar um impacto significativo no desenvolvimento da modalidade.

Neste encalce, torna-se viável que a evolução e as questões da velocidade (existem várias) possam retirar da equação todo e qualquer jogador lento. E aqui a velocidade não se inclui exclusivamente no correr mais rápido, inclui também o pensar mais rápido e o mover-se de forma mais competente e breve. É certo que a velocidade referente à cadência de passada tem apresentado um nível de importância crescente. E a razão prende-se pelo acrescento de possibilidades, tais como defender com menos jogadores e/ou controlar um maior espaço, apesar de haver muito mais para além da velocidade que se vê a olho nu. Importa cada vez mais a velocidade e eficiência da execução, e a capacidade para perceber o envolvimento de forma mais rápida, como por exemplo, onde está a oposição, onde estão os colegas, onde há espaço, onde está a bola. Ou seja, a velocidade da atividade cerebral.

Apesar do jogo se tornar inevitavelmente mais físico, isto não implicará um retrocesso na importância do saber decidir, ou seja, na qualidade da tomada de decisão. Assim sendo, a inteligência continuará a ser o extra que dará sentido ao jogar e à velocidade do jogo.

3.6.1. O cérebro enquanto cofre

À medida que os seres humanos adquirem competências cognitivas, percetivas e motoras, ocorrem mudanças drásticas na atividade cerebral que originam profundas mudanças em termos de esforço e da velocidade requerida para alcançar tais competências. Estas mudanças na atividade cerebral envolvem processos de aprendizagem, de desenvolvimento de novas representações do movimento, alterações estratégicas, a utilização de um maior número de pistas (comportamento do adversário, setor adversário, …) e de abordagens (por exemplo: a trivela do Ricardo Quaresma) (Hill & Schneider, 2006).

É importante perceber que a maioria dos problemas envolvidos no desenvolvimento de habilidades comportamentais está associada a alterações na atividade cerebral. Qualquer mudança no comportamento humano, como a

aquisição de habilidades, apresenta implicações físicas que provocam alterações funcionais na ativação do cérebro ou alterações estruturais no tamanho do tecido cerebral. Ou seja, à medida que nos tornamos cada vez mais proficientes numa dada tarefa verifica-se: i) uma menor atividade cerebral dedicada, embora, a atividade do cérebro correspondente aos comandos percetivo-motores mantenha a sua alta atividade; ii) aumento do tecido cortical dedicado à tarefa após longos períodos de treino; iii) reorganização funcional, o que significa que durante os diferentes estádios de aprendizagem, diferentes áreas do cérebro vão sendo ativadas (Hill & Schneider, 2006).

Assim, à medida que uma habilidade é adquirida, são utilizadas diferentes estratégias de ativação cerebral e, desta forma, novas áreas do cérebro tornam-se ativas para processar a próxima tarefa. Todo este processo de transformação ou de mudança designa-se de neuroplasticidade. Muito do que pensávamos saber e perceber acerca do cérebro está incompleto ou errado[42].

Evidências científicas sugerem que as competências consideradas como inteligência de jogo são adquiridas principalmente por meio de atividades nas quais a prática apresenta a mesma estrutura subjacente da competição (Miller et al., 2017; Roca et al., 2012; Vickers, 2007; Williams & Ford, 2013). A inteligência de jogo e a tomada de decisão não remetem unicamente para aptidões conscientes e deliberadas, nem por outro lado, exclusivamente abstratas ou invariáveis. São, sobretudo, referentes a capacidades suscetíveis de modificação através de ajustamentos dinâmicos específicos, ou seja, uma inteligência corporal dinâmica e atualizável (Garganta, 2013). Assim sendo, as atividades que propiciem a tomada de decisão de forma ativa, expõem os jogadores a mais oportunidades de estes desenvolverem competências percetivas, cognitivas e motoras em condições adequadas de transferência. Por outras palavras, que se recriem situações da competição em que os jogadores necessitem de realizar constantes decisões tendo em conta a variabilidade e imprevisibilidade do jogo em si. Nesta linha orientadora, o intuito passa por criar estímulos que coloquem os jogadores a pensar, não só mais, mas também mais rápido, que reflitam, que errem, que interiorizem (outros) comportamentos e

[42] Para maior detalhe complementar ver: https://www.youtube.com/watch?v=LNHBMFCzznE

atitudes, sendo função do treinador adequar esses estímulos à situação, ao contexto e ao nível dos jogadores.

Recorrendo à *border-line* do desenvolvimento e em forma de resumo, o propósito passará por desenvolver jogadores que observem, pensem, tomem decisões e executem, não só com maior qualidade, mas também a uma velocidade superior.

3.6.2. A técnica enquanto chave

Durante um jogo, o desempenho de uma habilidade técnica específica decorre de uma decisão que surge das competências cognitivas, percetivas e motoras (Casanova, 2012; Garganta, 2006; Williams & Hodges, 2005). Tal como uma equação química irreversível, o jogo deve estar para as habilidades e não das habilidades para o jogo. Ou seja, aprende-se a eleger os meios técnicos que mais se adequam para dar resposta ao problema-situação que vão sendo engendrados em interação com o envolvimento (Garganta et al., 2013). Se o contrário fosse verdade, um *freestyler* seria um excelente jogador, e isso não é necessariamente verdade. Consequentemente, a qualidade técnica de um jogador não deve ser analisada separadamente do jogo, porque é nesse contexto que se incluem as restrições em termos de adversidade, de aleatoriedade, de variabilidade, quer no espaço, quer no tempo, que permitem ao jogador decidir e executar (Ali, 2011).

A exigência imposta sobre a tríade perceção, decisão e ação em interação com a tríade espaço, tempo e bola, com a qualidade exigida pelo alto rendimento, demonstra estar apenas ao alcance de alguns. Quanto maior a qualidade imposta nesta interação, maior é o valor e o sucesso associado a esse jogador.

A utilização de ambos os pés, preferido e não preferido, estimula o jogador de Futebol para um novo caminho de superior multiplicidade de ações, que resulta em maior variabilidade, criatividade e maior proficiência (Guilherme et al., 2015). Seguindo esta linha de raciocínio, examinemos: um jogador que execute receções orientadas, possuirá mais ou menos tempo e espaço? Obviamente que possuirá mais de um ou de outro ou até de ambos. Então, terá

ou não mais probabilidades de decidir melhor? Normalmente sim. Um jogador que se veja constrangido de utilizar o pé preferido, não terá mais sucesso no passe ou no remate se a proficiência com o pé não preferido seja, também ela, de elevada qualidade? Sim, terá. Se um jogador não é capaz de realizar um passe longo, vai pensar em fazê-lo? Provavelmente não, mesmo que esse passe seja a melhor solução para determinada situação, ele dificilmente acontecerá porque o jogador não tem essa hipótese como válida. Um jogador, do ponto de vista defensivo, que apresente um domínio sobre a orientação dos apoios não se sairá melhor no controlo de espaços e, possivelmente, do tempo? E a relevância que dá aos mesmos tendo em conta os corredores e setores, o/s adversário/s, os momentos de e do jogo? Para ambas as questões, a afirmação será a resposta mais adequada. Se jogar constantemente pressionado pelo adversário, livrar-se-á da bola de qualquer maneira ou irá pensar numa alternativa melhor?

A título de exemplo, uma das tendências e solicitações das equipas atuais são defesas centrais com capacidade de condução, de drible, de jogo interior, …, no fundo, que retirem proveito das suas qualidades técnicas e através da mesma (aliada a outras) executem e desequilibrem, porque essas qualidades lhes permitem mais soluções. Um avançado com *timings* assertivos e temporizações decisivas no ataque a zonas de finalização ou na realização de movimentos que permitam um último passe e subsequente finalização, não terá maior sucesso?[43] Sim, terá.

Acredito, cada vez mais, que quantos mais argumentos técnicos de qualidade um jogador possuir, maior será a sua capacidade de imaginar, criar e de fazer. Consequentemente, retirará maior proveito das suas qualidades técnicas quando as equaciona para servir o jogo e os objetivos inerentes ao mesmo.

[43] Observamos, analisemos e interpretemos o exemplo de André Silva ao serviço do Eintracht Frankfurt, principalmente nos jogos após o primeiro confinamento.

3.6.3. O físico enquanto possibilitador

O processo de treino desportivo concretiza-se na organização do exercício. Este constitui a estrutura base do processo que determina a elevação do rendimento do jogador e da equipa, estando o sucesso do treino dependente da qualidade e da eficácia do exercício. Posto isto, o exercício é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas para a complexidade da prática. Um dos aspetos mais importantes do treino é escolher, de forma criteriosa, os exercícios específicos da modalidade e os complementares (também fundamentais) mais adequados ao desenvolvimento do rendimento. Esta simbiose entre especificidade e complementaridade proporciona um ambiente potenciador de altas performances, até porque na complementaridade é possível individualizar de forma a suprir fraquezas e reforçar qualidades. A especificidade da modalidade leva a preocupações quanto à escolha de um exercício de treino, devendo este fundamentar-se no estabelecimento de uma ligação em função dos objetivos táticos-técnicos, físicos, o espaço, a duração do exercício e o número de jogadores adequado; conhecer os efeitos da introdução de regras, como por exemplo, a limitação do número de toques e/ou a marcação individual (Silva, 2003).

O jogo de Futebol atual caracteriza-se por um aumento das exigências físicas, em parte devido aos curtos períodos de recuperação entre jogos e às altas requisições neuromusculares (por exemplo: maior número de ações de corrida a alta intensidade e acelerações) (Silva et al., 2018). As medidas que compõem o perfil de um jogador de alto nível no desporto relacionam-se com a capacidade aeróbia, limiar anaeróbio, capacidade de realizar sprints repetidos, capacidade de aceleração e velocidade máxima, antropometria, agilidade, força máxima, potência dos membros superiores e inferiores, e funcionalidade.

A evolução dos padrões de jogo do Futebol, atitudes táticas e técnicas, além das mudanças nas regras de jogo, levaram a um aumento nas distâncias percorridas em alta intensidade durante os mesmos. Embora os esforços aeróbios sejam altamente relevantes durante uma competição de Futebol, ações explosivas como saltos, sprints, mudanças de direção, acelerações, entre outros, são também de importância capital. Apesar de estas últimas representarem

apenas uma pequena parte do tempo total de jogo, estão presentes nos momentos mais decisivos do mesmo. Além disso, a capacidade de produzir repetidamente esforços máximos ou quase máximos, intercalados com breves intervalos de recuperação torna-se uma importante componente da aptidão física no Futebol.

3.6.3.1. O limiar anaeróbio: fator transversal

O limiar anaeróbio define-se como sendo o momento a partir do qual surge um crescimento exponencial de lactato de acordo com o aumento da velocidade de corrida, ou seja, é o momento onde a taxa de crescimento de lactato sanguíneo é superior de acordo com o aumento da velocidade, normalmente este incremento dá-se quando a concentração deste ácido é igual ou superior às 4mmol/L de sangue. A velocidade ao limiar anaeróbio (V4) indica uma ligeira superioridade do metabolismo aeróbio sobre o metabolismo anaeróbio, no entanto, o equilíbrio entre a produção e a remoção de lactato começa a ficar comprometida. Com o aumento contínuo da velocidade de corrida, este desequilíbrio entre produção e remoção acentua-se, podendo ser explicado por um maior recrutamento de fibras musculares tipo II que consequentemente aumentam o consumo de glicogénio, o que origina uma maior produção de lactato. Na incapacidade de remover ou reutilizar este substrato como fonte de energia, o indivíduo começa a aumentar a acidose muscular (diminuir o pH) e naturalmente os níveis de fadiga vão aumentar. Portanto, a capacidade de retardar e/ou tolerar um aumento da acidose metabólica tem sido considerada uma importante adaptação ao treino (Jones & Carter, 2000).

Que tipo de treino deve ser utilizado para potenciar esta capacidade? O treino de características intermitentes, porque promove esta interação entre produção-remoção, tornando-se fundamental para que depois no jogo o atleta consiga expor um aprimoramento desta interação evitando assim custos metabólicos mais elevados e retardando a fadiga causada pelo aumento da acidose muscular. O treino com mudanças de intensidade tem como objetivo “arrastar” a curva de lactato-velocidade o mais para a direita possível. Tal

alteração significa que, para a mesma velocidade de corrida, o atleta apresenta níveis de lactato menores e, para além disso, é indicador de um aumento do potencial oxidativo do atleta.

O limiar anaeróbio passa a ser um importante marcador do limite fisiológico que pode ser sustentado sem a evidência de fadiga muscular (Keir et al., 2015), o que reforça a sua aplicabilidade na avaliação do desempenho de longa duração e na prescrição de treino aeróbio (Leti et al., 2012). Ou seja, permite retirar informação acerca da capacidade do atleta em sustentar uma determinada velocidade por um determinado período de exercitação e, naturalmente, fornecer dados ao treinador que possibilitem uma maior assertividade e qualidade no controlo e prescrição do treino (Esteve-Lanao et al., 2019).

Considere-se um exemplo de aplicação em contexto de treino no Futebol em que a equipa tem a possibilidade de treinar em meio-campo. O exercício de treino comporta três equipas de sete jogadores (por exemplo), com períodos de jogo entre as equipas de dez a quinze minutos. Nesse período, onde apenas duas equipas se defrontam, a equipa que está de fora deve ser estimulada e, como tal, poderemos desenvolver esta capacidade em produzir e remover lactato de uma forma muito mais intensa e direcionada. A organização passa por uma corrida lenta a moderada nas linhas de fundo e na linha de meio-campo (distância entre 45 - 90 metros), seguida de sprints nas linhas laterais (distância entre 45 - 60 metros), ou seja, se iniciarem a corrida pela linha de fundo, a sequencia será: moderado/lento – rápido – moderado/lento – rápido, e assim sucessivamente durante o tempo estipulado de dez a quinze minutos, dependendo do nível dos atletas.

Um atleta bem desenvolvido do ponto de vista aeróbio consegue correr a um valor percentual de velocidade muito próximo da velocidade máxima e isto permite que ele consiga manter uma intensidade muito próxima do máximo por mais tempo. O que evidencia uma potência oxidativa melhorada, comprovada pelo “arrastar” da curva lactato-velocidade para a direita e que pode ser obtida pelo simples exemplo proposto no parágrafo anterior.

Pela importância que lhe é reconhecida, o limiar anaeróbio faz parte, juntamente com a velocidade ao VO^2 máx. e a economia de corrida, dos fatores discriminatórios do rendimento.

3.6.3.2. Quanto mais económico, melhor me sinto, mais lúcido estou e, assim, melhor penso

A economia de corrida consiste no menor consumo de oxigénio para a mesma velocidade ou para velocidades superiores, significando isto uma maior eficiência no desempenho do atleta. Deste modo, surgem dois parâmetros essenciais que devem guiar o nosso raciocínio, sendo eles a mecânica da corrida, com especial atenção para a componente elástica dos músculos e tendões, e a consistência do atleta no que se refere não apenas ao treino, mas também ao estilo de vida próprio condizente com a melhoria da performance (por exemplo: alimentação, recuperação, sono).

Os músculos podem ser classificados como tendo quatro funções específicas durante a corrida: (a) capacidade para gerar força e potência; (b) amortecedor que absorve a força de impacto; (c) uma mola que armazena e utiliza energia elástica; e (d) um suporte que gera força sem que haja excesso de deformação. Ou seja, características neuromusculares, como a produção de força muscular, capacidade de trabalho excêntrico, utilização de energia elástica e rigidez muscular exibem um importante papel na melhoria da eficiência da corrida (Li et al., 2019). Posto isto, vejamos estratégias essenciais para a melhoria da economia da corrida:

- Treino em rampas, com o objetivo primário na diminuição do ângulo entre o pé e a perna ao promover uma diminuição do tempo de contacto com o solo e com isto desenvolver os níveis de força numa situação de alongamento. Consequentemente, há melhoria do potencial elástico dos músculos e tendões promovendo um aumento da utilização da energia elástica e da rigidez muscular (resistência à deformação). A capacidade de gerar força numa fase excêntrica por parte das múltiplas articulações é extremamente importante e está

significativamente correlacionada com a economia de corrida (Li et al., 2019). Desta forma, a força excêntrica ajuda efetivamente a converter a energia cinética em energia elástica, reduzindo o custo metabólico da corrida (Vogt & Hoppeler, 2014).

- Trabalho intermitente de alta intensidade, tendo como principal intenção a melhoria do limiar anaeróbio e da potência aeróbia. Assim, consegue-se fazer com que o atleta corra a um valor percentual da velocidade muito mais próximo da velocidade máxima, durante mais tempo. Para além disso, uma preocupação muito relevante relaciona-se com a componente técnica, com a diminuição dos tempos de apoio e com a aplicação de mais força em menores quantidades de tempo. Uma diminuição nos tempos de transição da fase de ataque ao solo para a fase propulsiva é conseguida através de uma boa componente elástica (Barnes & Kilding, 2015) que se preconiza numa atitude condizente com uma corrida económica (tipo mata-borrão). Consequentemente, um tempo de contacto mais curto reduz a perda de velocidade durante a corrida e aumenta o período de relaxamento entre a contração muscular, o que facilita a perfusão sanguínea, a oxigenação e a circulação de substratos (Osteras et al., 2002), melhorando desta forma a economia de corrida.

- Multilançamentos, com o intuito de melhorar a força explosiva. Esta capacidade é essencial para dotar o indivíduo de uma maior produção de força rápida, por exemplo, no pé, braços, ombro, perna, etc. Como exemplo prático no Futebol, consideremos um defesa central que deve ser capaz de imprimir altos níveis de força no menor tempo possível para contrariar os avanços imprevisíveis do atacante, algo que poderá ser alcançado através do trabalho com bolas medicinais. Aqui estou, enquanto treinador, a somar todas as forças aplicadas desde os membros superiores aos membros inferiores.

- Treino pliométrico, potenciar a capacidade dos músculos de gerar energia enfatizando o ciclo de alongamento-encurtamento. Para além disso, apresenta benefícios no aumento da rigidez do sistema músculo-tendão, o que permite armazenar e utilizar a energia elástica com mais eficiência e consequentemente resultar num menor tempo de contacto com o solo e num menor gasto de energia (Barnes & Kilding, 2015). Este tipo de treino serve, também, para potenciar a força reativa do atleta, que representa a capacidade de usar eficientemente o ciclo de alongamento-encurtamento e, da mesma forma, utilizar a energia elástica produzida pelo complexo musculo-tendão (Beattie et al., 2017). Ou seja, ao correr, a energia elástica é armazenada durante o contacto inicial com o solo (contração excêntrica) e depois é utilizada para a propulsão durante as contrações concêntricas (Anderson, 1996) – transformação de energia química em energia mecânica – tornando-se assim uma fonte de energia "limpa" extremamente vantajosa para o indivíduo. Acrescenta-se ainda a intenção de melhorar a força explosiva.

- Treino em plataformas instáveis (por exemplo: BOSU), para melhorar a capacidade de utilizar a musculatura de uma forma mais eficiente. Este proporciona aos músculos um aumento da resistência muscular, logo, uma melhor capacidade de lidar com a fadiga. Com a utilização desta ferramenta também se dota o atleta de uma aprendizagem que lhe permite recrutar de forma altamente refinada a musculatura fundamental na técnica de corrida, o que levará a um aumento do seu desempenho.

Adicionado às estratégias acima referidas, fatores relacionados com o desenvolvimento da força, com os cuidados nutricionais (por exemplo: sumo de beterraba – óxido nítrico), o envolvimento (condições ambientais) e o calçado utilizado, podem influenciar a economia de corrida de forma direta ou indireta.

Como tal, o foco para melhorar esta componente deve incidir na modificação de fatores que influenciem a eficiência metabólica, biomecânica e/ou neuromuscular, utilizando as estratégias acima referidas. Importa referir que aqui os nossos esforços podem recair sobre um desses fatores ou sobre vários, dependendo das necessidades do atleta tendo em conta a sua idade, modalidade, momento da época desportiva e da carreira.

Desta forma, torna-se importante periodizar estes indicadores. Numa perspetiva plurianual de uma carreira desportiva, o fator a priorizar num jovem com bom nível (em idade júnior – 17/18 anos) relaciona-se com o treino de desenvolvimento da força muscular. Pois, nestas idades, existe uma consolidação da fase de crescimento que consiste num maior ganho de densidade mineral óssea e num maior ganho de volume muscular, ou seja, vai existir uma tendência para o atleta perder força relativa. E perde força relativa porque vai ganhar peso, não provocado pelo aumento da altura, mas pelos ganhos intrínsecos à consolidação do crescimento atrás mencionados. Mais tarde na carreira de um atleta, com idade igual ou superior a 30 anos, verifica-se que existe uma perda mais acentuada da capacidade de recrutar as fibras rápidas (principalmente). Então, torna-se muito importante incidir a planificação do treino sobre essa ocorrência. A estimulação dessas mesmas fibras terá como objetivo prevenir uma diminuição das propriedades elásticas dos músculos e, naturalmente, impedir a degradação da técnica de corrida (relação entre ambas). Uma abordagem para estimular estas características do músculo passaria por elaborar séries percorridas a velocidades mais altas (distâncias de 70m). Com isto, o atleta estará capaz de manter ou até de melhorar os níveis de economia de corrida, independentemente da idade.

Importa, também, mencionar a procura pela qualidade ao invés da quantidade, fazendo parte do trabalho do treinador conseguir mostrar ao seu atleta que daquela forma se irá sentir melhor, que conseguirá melhorar a sua performance e, consequentemente, alcançar melhores resultados. O aumento do volume de treino terá de estar assegurado pela qualidade de desempenho, caso contrário, não fará sentido aumentar a carga se existem perdas de qualidade. Torna-se relevante relembrar que estas estratégias ou fatores de

treino são transversais a todas as modalidades, com exceção das modalidades aquáticas, tornando-se estas indispensáveis para o incremento do rendimento desportivo.

3.6.3.3. Mais forte, mais potente, mais rápido – "*Sinónimo de robustez*"

A capacidade para gerar movimentos rápidos e explosivos durante habilidades motoras complexas torna-se extremamente importante e determinante para o desempenho atlético em muitas modalidades. Existe uma relação fundamental entre força e potência, indicando-nos que um indivíduo não pode possuir um alto nível de potência sem que antes apresente níveis de força relativamente adequados. Torna-se, assim, essencial aumentar e manter os níveis de força quando se considera o desenvolvimento da potência a longo prazo. Importa aqui distinguir força explosiva de potência, pois, embora apresentem algumas semelhanças, estas dependem de fatores distintos. Têm características diferenciadas e necessitam de metodologias e métodos específicos e independentes no seu treino e desenvolvimento.

A força explosiva é o resultado da relação entre a força produzida (manifestada ou aplicada) e o tempo necessário disponível para mover uma resistência. Por outro lado, a potência é igual ao produto da força pela velocidade (P=F×V), ou seja, o produto da força que um segmento do corpo pode produzir pela velocidade desse segmento (Carvalho & Carvalho, 2006).

A utilização de cargas mais elevadas ou menos elevadas terá influência direta na curva força-velocidade. O treino da força explosiva e da potência utilizando cargas leves melhora o desempenho muscular na zona de alta velocidade na curva de força-velocidade (+velocidade e -força), enquanto o uso de cargas mais elevadas melhora o desempenho muscular na zona de alta força na curva de força-velocidade (+força e -velocidade) (Carvalho & Carvalho, 2006; Jones et al., 2001; McBride et al., 2002; Moss et al., 1997).

Diferenciando estas duas valências, para a força explosiva o determinante é o nível de força expressa e o tempo necessário para tal, independentemente de existir ou não movimento. Ou seja, o treino da força

explosiva deve realizar-se com cargas próximas do máximo e à máxima velocidade de contração muscular, para que se garanta uma suficiente ativação nervosa dos fatores intramusculares (recrutamento, frequência e descarga dos impulsos e sincronismo das unidades motoras). Na potência, o fator substantivo é a velocidade com que se consegue vencer uma determinada resistência, por isso, a sua expressão máxima corresponde à conjugação ótima da carga a vencer e da velocidade máxima de movimento que se consegue alcançar perante tal carga. Ou seja, o treino da potência deve ser realizado com cargas médias, com máxima velocidade de execução de um determinado gesto, ação e/ou sequência motora específica (cooperação ótima entre os músculos agonistas, antagonistas e sinergistas).

Nos exercícios concêntricos, a desaceleração na parte final do movimento não permite atingir velocidades máximas em toda a sua amplitude (limitação). Ou seja, na parte final do movimento a inversão da direção deste causa uma diminuição da velocidade ou da aceleração da resistência que tem de ser vencida em toda a sua amplitude. Desta forma, os aumentos na potência podem ser mais específicos apenas para o segmento numa fase inicial do movimento, uma vez que o desenvolvimento da velocidade em toda a amplitude de movimento acaba por ser limitada, razão que se prende pela carga não poder ser acelerada ao máximo e depois ser libertada com segurança (Kraemer & Ratamess, 2004). Então, é nestes casos que a utilização de pequenas resistências e de exercícios balísticos explosivos com cargas submáximas se adequam ao desenvolvimento da potência e da força explosiva, respetivamente.

Se utilizar apenas cargas baixas com altos níveis de velocidade de movimento ingressamos numa outra limitação, que consiste na diminuição dos níveis de força, prejudicando, desta forma, a relação que existe entre a força e a potência. Com cargas leves recrutamos todas as nossas fibras musculares, mas, devido às rápidas contrações, estas não experienciam níveis de tensão mecânica suficiente, o que significa que não é uma situação ótima, por exemplo, para a hipertrofia muscular. Contudo, ocorrem outras adaptações, nomeadamente ao nível do sistema nervoso central, como, por exemplo, o aumento do impulso neural na fase inicial do movimento. Este aumento contribui

substancialmente para uma rápida produção de força, nomeadamente pelo aumento da intensidade do sinal nervoso.

Noutro sentido, a utilização de cargas elevadas não permite que o atleta consiga movimentar as mesmas de forma rápida, mesmo que tente (devido à relação força-velocidade). As fibras musculares, neste caso, contraem-se mais lentamente para permitir que as pontes cruzadas de miosina e actina se formem e, desta forma, capacitem o atleta de exercer mais força. Como existe um recrutamento total das unidades motoras, e como as contrações são lentas, cada fibra muscular experiencia altos níveis de tensão mecânica, resultando em maiores ganhos na hipertrofia muscular.

Para que o treino da potência e força explosiva seja maximizado é importante que o padrão de movimento nos exercícios de treino seja semelhante aos movimentos realizados na modalidade do atleta (especificidade). Deve-se, portanto, intentar na melhoria da técnica através da melhoria da força com que estes exercícios possam ser realizados. Quanto melhor for o gesto técnico e a velocidade com que é executado, melhores serão os resultados obtidos.

Uma técnica adequada é a base sobre a qual os atletas podem progredir para cargas mais elevadas, podendo retirar maiores benefícios relativamente à sua capacidade de expressar as próprias características numa relação superior entre a força e a potência (Suchomel et al., 2015). Pretende-se, assim, com o treino melhorar a capacidade de desenvolver mais força no menor tempo possível e conseguir que as estruturas musculares apresentem a mais elevada produção de força perante um aumento de velocidade de encurtamento muscular (Carvalho & Carvalho, 2006).

A intenção de mover a carga de forma mais explosiva e a velocidade real imposta no movimento, seja com cargas mais altas ou mais baixas, são estímulos vitais e necessários para obter adaptações neuromusculares que, por sua vez, promovem melhorias no desempenho após o treino (Cormie et al., 2011). Por outras palavras, é importante que os atletas intentem movimentar as cargas, altas ou baixas, o mais rapidamente possível de forma a aumentar a descarga nervosa sobre os motoneurónios e, consequentemente, promover adaptações que proporcionem o aumento da performance desportiva.

Em suma, o objetivo do treino, as necessidades de cada especialidade e de cada atleta devem marcar a via mais adequada para promover as melhorias necessárias, de forma a aumentar consideravelmente o seu desempenho e a sua performance.

3.6.3.4. "*O terreno de jogo não é instável*"

A propriocepção é a capacidade de termos um certo grau de consciência da posição do nosso corpo e dos segmentos corporais no tempo e no espaço, na nossa capacidade de percebermos se a quantidade de força é ajustável às necessidades da tarefa ou até de sermos capazes, a partir das informações cinestésicas, de anteciparmos uma perturbação e recrutar determinados músculos ou, então, por *feedback* sermos capazes de produzir uma ativação muscular específica e direcionada para realizar ajustamentos posturais. Ou seja, a propriocepção incide sobre o controlo postural, equilíbrio e estabilidade articular, promovendo desta forma uma maior eficiência motora e a diminuição do risco de lesão.

Para controlar os movimentos, o cérebro necessita de interpretar informações provenientes dos mecanorecetores, dos órgãos vestibulares e da própria visão. É, então, proposto que o efeito da instabilidade no equilíbrio postural possa ser explicado por dois mecanismos principais: (i) aqueles relacionados com a alteração das mensagens a um nível periférico (mecanorecetores) e (ii) aqueles relacionados com o processamento central onde as informações são processadas (tronco cerebral e cerebelo) (Anderson & Behm, 2005).

Se um indivíduo apresenta défices propriocetivos, consequentemente terá uma diminuição relacionada com o controlo neuromuscular, que, por sua vez, levará a um aumento da instabilidade funcional. Com a prática diária da modalidade e a exercitação repetida sobre esta instabilidade funcional, o que acabará por acontecer é um aumento de microtraumatismos de repetição, que em última instância podem originar lesões articulares, ligamentares ou musculares. O treino propriocetivo é uma boa ferramenta para contrariar a situação anterior, pois promove alterações na funcionalidade muscular,

consequentemente uma maior acuidade propriocetiva e como tal, uma maior precisão de movimentos.

O incremento do tráfego de informação entre o sistema nervoso e a musculatura, a manutenção do equilíbrio, a estabilidade articular e o controlo postural dependem de mecanismos de *feed-foward* (ativação muscular antecipatória) e de mecanismos de *feedback* (ajustamentos com base nas informações dos fusos neuromusculares). As plataformas instáveis induzem uma maior ativação dos músculos do tronco e dos membros, melhorando a função estabilizadora. Ao promoverem uma maior perturbação coordenativa provocam adaptações no controlo motor (aumento das co-ativações musculares e ajustes posturais antecipatórios).

Importa salientar que a literatura predominante indica que para os atletas existem reduções significativas na produção de força ou potência em superfícies instáveis quando comparadas com superfícies estáveis (Anderson & Behm, 2005; Behm & Colado, 2012; Behm et al., 2002).

No entanto, o objetivo do treino de resistência em plataformas instáveis é enfatizar os sistemas de *feed-forward* e *feedback* de forma a reprogramá-los, tornando-os mais funcionais e eficientes. Por exemplo, na prevenção de lesões da região lombar e, em alguns casos, das lesões nos membros e articulações, podem ser explicadas pela incapacidade dos músculos *core* em antecipar e responder aos estímulos, e com isto não conseguirem estabilizar o sistema vertebral. Apesar dos *outputs* de força induzidos pela instabilidade serem inferiores (em comparação com exercícios semelhantes em superfícies estáveis), verifica-se uma maior ativação muscular induzida pela mesma (Behm & Colado, 2012; Behm et al., 2011). O uso de mais repetições, irá garantir um aumento no recrutamento das fibras musculares e uma eventual ativação de unidades motoras com limiares de excitabilidade mais altos (tipo II, contração rápida) (Sale, 1987), essenciais para promoverem essa estabilização vertebral, e indubitavelmente diminuir o risco de lesão. Neste sentido, os rápidos ajustes que são necessários para não cair, estimulam as fibras musculares tipo II. Por outro lado, se os exercícios forem prolongados no tempo, acabam por aumentar

os níveis de resistência muscular e assim melhorar a capacidade dos músculos resistirem à fadiga durante a prática da modalidade.

A utilização de máquinas de musculação para o treino muscular diminui consideravelmente o risco de lesão durante o exercício, porque as máquinas só permitem que o movimento seja realizado dentro de um determinado ângulo. Embora estas possam ser muito úteis no capítulo da reabilitação, a utilização de cargas livres torna-se mais favorável pois aumenta a complementaridade de outros grupos musculares que nos permitem ter uma capacidade propriocetiva aumentada, algo que não é obtido com a utilização das máquinas de musculação.

Com isto, o atleta consegue reagir com estímulos neuromusculares muito rápidos a situações que lhe podem proporcionar uma lesão. Por exemplo, na prevenção de uma rotura do ligamento cruzado anterior, comparando um culturista (utilização de máquinas) com um jogador de Futebol que realiza um outro tipo de trabalho que não usa máquinas de musculação, qual deles terá mais sucesso na prevenção da lesão? O Futebolista ficará mais protegido, devido à capacidade propriocetiva aumentada, provocada pelo treino com pesos livres, que faz com que o seu sistema neuromuscular apresente a capacidade de reativar todos os grupos musculares mais rapidamente. Deste modo, os peroniais, o tibial anterior, os adutores, estarão a “jogar” no momento da prevenção da lesão, para além de ativar os isquiotibiais e os quadricípites (por exemplo).

A utilização de plataformas instáveis estimula de forma constante os músculos que aumentam o trabalho realizado pela superfície plantar, gémeos, solear, peroniais, tibial anterior, músculos do tronco e músculos estabilizadores da anca (adaptação periférica) de forma constante para garantir o equilíbrio, estabilidade articular e o controlo postural. Se o atleta apresentar uma maior fraqueza muscular, se apresentar dificuldades em manter a intensidade e começa a entrar em sacrifício e fadiga, a resposta para colmatar esta situação seria de ordem central, obrigando o coração a uma carga mais elevada.

Músculos com um bom grau de resistência muscular permitem períodos mais longos de exercitação até atingirem a fadiga, como tal, a produção de

metabolitos diminui, se produz menos metabolitos diminui a necessidade de levar oxigénio para a musculatura ativa porque o seu aproveitamento é maior, consequentemente, diminui a necessidade de levar grandes quantidades de sangue ao músculo, ou seja, torna-se tudo muito mais económico. Um outro exemplo, para garantir uma boa qualidade na aplicação de forças no solo quando se está no terço anterior do pé, torna-se fundamental a correta colocação da anca. Se a anca está numa posição atrasada relativamente à fase de impulsão na corrida, isto significa que o atleta não está a retirar o máximo de aproveitamento das suas capacidades.

Com o treino propriocetivo, o atleta aprende de forma altamente refinada a usar os músculos que vão ser fundamentais na técnica de corrida, o que levará a um aumento do seu desempenho. A utilização de plataformas instáveis intensifica a incidência de atividade dos músculos com papel postural ou estabilizador que de outra forma não teriam essa carga durante o treino propriamente dito.

A melhor forma de retirar vantagens deste tipo de abordagem é através da integração do treino propriocetivo num planeamento dirigido para a melhoria da performance desportiva, funcionando, deste modo, como complemento. Esta abordagem poderá ser a mais adequada, não só para a progressão do atleta do ponto de vista técnico e na prevenção de lesões, como também do ponto de vista da melhoria nas medidas de desempenho funcional.

3.7. Nova realidade: Problemas e Oportunidades – "*mãos à obra*"

"Ação é a chave fundamental para todo o sucesso."

Pablo Picasso (s.d.)

A situação pandémica levanta questões tais como o aumento do sedentarismo, menores cuidados na alimentação e menor atividade física. Para

além disso, resultado da nossa prática diária, verificamos uma redução dos comportamentos táticos, já abordados, e um aumento das necessidades psicológicas de que são exemplo a interação e a relação com os outros. São situações que afetam e comprometem não só o rendimento de "*hoje*" como, também, o de "*amanhã*". Por estes motivos, a definição de rotinas de treino para os jogadores do F.C. Paços de Ferreira Sub.19 tornou-se absolutamente fundamental. Procurou-se a exigência, o rigor e a intensidade tanto nas sessões telemáticas como nas presenciais, admitindo necessidades adaptativas e consequentes retrocessos tático-técnicos específicos nas transições entre estes tipos de sessões.

Por via telemática, com o intuito de não exacerbar as perdas das capacidades físicas, fisiológicas, motoras e das competências técnicas, a equipa técnica decidiu manter os 5 treinos semanais. Os treinos das competências técnicas ficaram à minha responsabilidade depois de ter efetuado uma leitura atenta do comportamento e linguagem corporal dos jogadores e proposto à restante equipa técnica um exemplo de como seria abordada esta questão. Ambas as atividades foram pontualmente reformuladas e adaptadas às necessidades dos jogadores. Ainda assim, as questões motivacionais acabaram por se tornar uma verdadeira "dor de cabeça".

Deste modo, para os treinos técnicos, propus que num deles existisse o fator competitivo: uma minicompetição rotativa de 1vs1 em exercícios pré-determinados onde os jogadores eram incentivados a interagir e a dar o seu melhor para se livrarem das tarefas extra propostas pelos vencedores. Uma variante, da referida proposta, foi uma competição não entre os jogadores, mas entre o jogador e um familiar do seu agregado. Com esta proposta pretendia criar um ambiente de proximidade, de atenção e preocupação, para além de proporcionar uma atmosfera alegre, de interação, de consolidação de relações e diversão, não só entre os jogadores, mas também entre os jogadores e os seus familiares.

Apesar destes esforços e incentivos, nem tudo foi um mar de rosas. Não raras vezes, surgiram nos treinos em formato virtual, situações como: "*Mister, não tenho bola.";* "*Mister, não tenho espaço, e agora?*"; "*Não tenho material*

necessário". E agora? As soluções utilizadas para a situação da bola foram: *Utiliza vários pares de meias umas dentro das outras; enrola várias folhas de papel e envolve em fita-cola.* As soluções para a questão do espaço, embora de maior desafio, foram: *Se não dá para fazer condução em ziguezague, utiliza vários pares de calçado espalhado pelo espaço e conduz a bola com o objetivo de não tocar neles*. Por fim, as soluções utilizadas para a questão do material foram: *Utiliza toalhas, garrafas de água, cestos, e apenas com estes podes ter escadas de coordenação, sinalizadores e alvos.*

As sessões telemáticas, por si só, retiram muita daquela que é a essência da atividade desportiva. A intensidade das relações, emoções, sentimentos e interações perde-se em inúmeros ecrãs. Para desacentuar esta perda considerável, usufruindo do facto da nossa equipa técnica possuir seis elementos, surgiu, embora não aceite, como possibilidade a divisão dos jogadores em grupos de menores dimensões que seriam depois distribuídos aleatoriamente pelas "salas" de cada treinador. Outras soluções para dinamizar as sessões telemáticas, para além de constituírem desafios pessoais e organizacionais, verificar-se-iam enquanto interessantes e vantajosos para toda a equipa (staff técnico e jogadores), como são exemplos: conseguir que um jogador da equipa principal sénior propusesse um desafio semanal ao nosso plantel; convidar o treinador principal da equipa sénior/jogador para falar um pouco com os nossos jogadores; o responsável pela sessão fazer o treino junto com os jogadores; formar grupos, com rotatividade periódica, por forma a cada grupo propor um desafio semanal à equipa, com montagem e partilha de vídeos.

"*Abalroados*" por uma pandemia que, naturalmente, torna quaisquer previsões supérfluas ou pouco precisas, culpa das restrições impostas nas fases mais críticas do estado pandémico, vimo-nos, assim, obrigados a arranjar soluções que não constavam no planeamento delineado e que, para ser sincero, não se enquadravam na forma como víamos o treino e a preparação dos jogadores. Não eram os treinos que mais gostávamos, sentíamos a falta do jogo no treino e da interatividade natural intrínseca ao ser social que somos. Deste modo, a organização do próprio treino, as dinâmicas de rentabilização e competitividade seriam por si só complexas e ao mesmo tempo voláteis. O que

ia na cabeça dos atletas neste momento? Será que vamos ter jogos? O que ia na cabeça de um jogador que na próxima época teria idade sénior? Para quê dar o máximo? Era, para nós equipa técnica, um desafio constante minimizar estas situações com soluções, com incentivo, com persistência, com paixão, com dedicação, com empatia, com exigência e com rigor. Deixo, aqui, alguns exemplos de exercícios de treinos que utilizamos nestas fases mais restritivas e que penso terem ido ao encontro do pretendido.

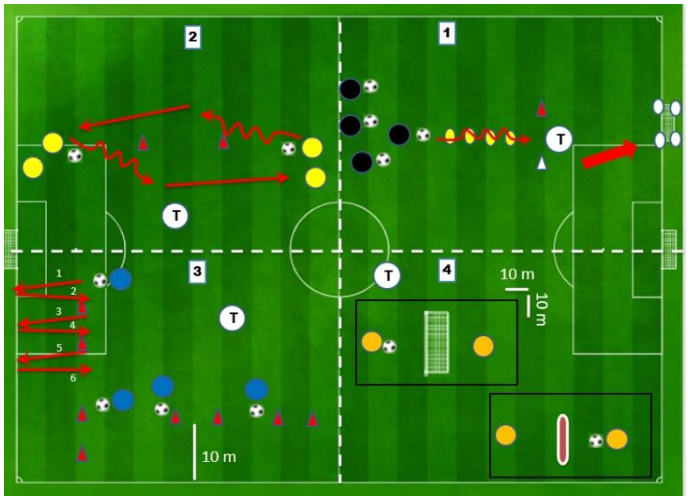


Figura 31 – Exemplo de treino nas fases mais restritivas da pandemia (1)

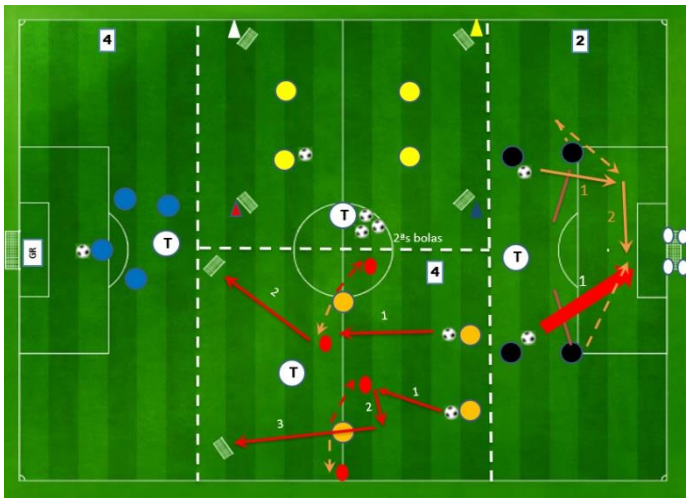


Figura 32 - Exemplo de treino nas fases mais restritivas da pandemia (2)

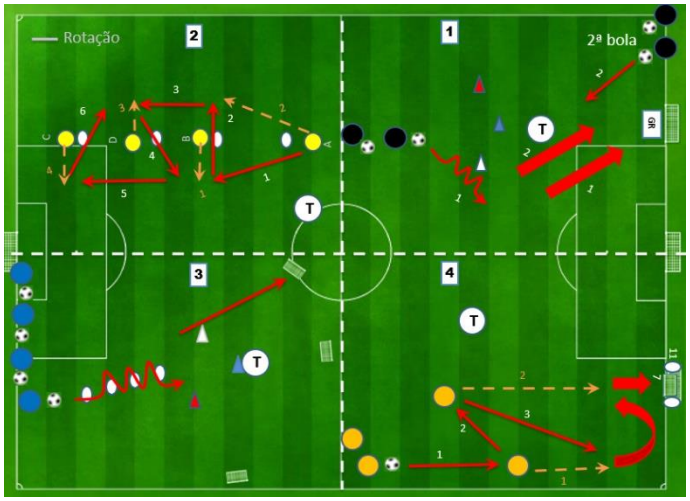


Figura 33 - Exemplo de treino nas fases mais restritivas da pandemia (3)

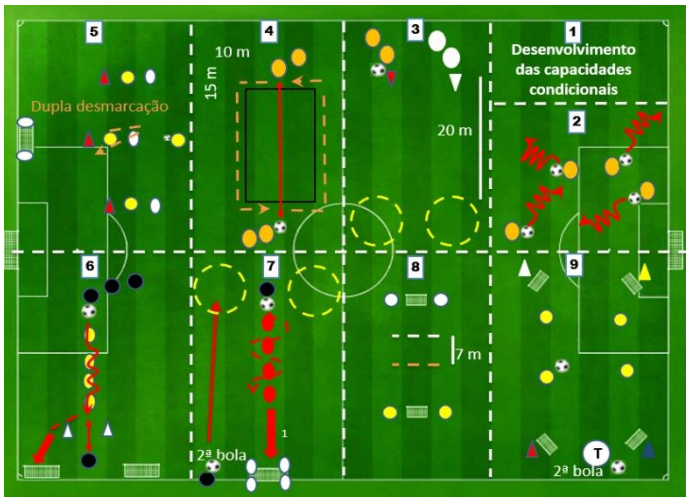


Figura 34 - Exemplo de treino nas fases mais restritivas da pandemia (4)

A questão da competição apresentou um enorme peso na atividade. A sua versão formal é um combustível poderoso para o jogador e para qualquer um de nós. Esta é a força motriz que nos impele no desejo natural de ser melhor que o outro. No entanto, importa, também, sobretudo neste momento, elevar uma consciencialização dos jogadores para que descubram uma força interior, uma motivação intrínseca, para que se desenvolvam competindo com eles próprios na busca por uma versão melhorada deles mesmos. Uma possível hipótese, interna, para o problema seria a criação de uma competição entre os

escalões de Sub.17, Sub.18 e Sub.19, opção que não poderia ser descurada. No entanto, temos a perfeita noção que esta teria um impacto sobre a questão motivacional e do desenvolvimento muito menor e muito menos duradoura que a elencada à competição formal. Isto motivou momentos de reflexão e discussão sobre possíveis soluções para a nossa equipa, escalão de juniores (Sub.19). Embora não tenha seguido avante, surgiu uma possibilidade denominada "*Liga Amarela*", que resumidamente se baseava na criação de um minicampeonato (4 semanas) disputado nas sessões de treino em exercícios pré-definidos para o efeito.

Nova realidade, novos problemas, novas soluções, novas oportunidades.

CAPÍTULO IV

4. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

“Quem estará nas trincheiras ao teu lado?

- E isso importa?

- Mais do que a própria guerra.”

Ernest Hemingway (s.d.)

A mudança, em nós e nos outros, ocorre porque atribuímos significado à mensagem que nos é transmitida. Ninguém muda verdadeiramente ninguém se o alvo da mudança não interiorizar a mensagem, refletindo sobre a mesma. A motivação pode ser uma das várias estratégias utilizadas pelos líderes, recorrendo à comunicação para influenciar e persuadir aqueles que os rodeiam, dentro dos limites éticos requeridos. E, assim, provocar uma tomada de consciência que incite a uma análise própria, possibilitando a escolha, a mudança e o desenvolvimento. Logo, em última análise, para mudar o comportamento dos outros, primeiramente temos de aceitar mudar os nossos próprios comportamentos.

No fundo, procurei proporcionar não só aos jogadores, mas também a mim mesmo, um ambiente saudável com condições que permitissem potenciar o desenvolvimento e o sucesso. A equipa, mas também as equipas que constituem a equipa necessitam de uma atenção constante por parte do treinador. Seja ela numa vertente tático-técnica, seja numa vertente mais emocional. Assim, acredito que ao cuidar das equipas da equipa, mais tarde, colheremos os frutos. Um exemplo desse colher foi a conquista da fase de manutenção do Campeonato Nacional de Sub.19. Sinto, sinceramente, que esta poderá ser a liderança do futuro, fundada essencialmente no compromisso, na paciência, no escutar os outros, na confiança, na autoridade, na honestidade, na empatia, no respeito e através do estabelecimento e cumprimento de normas de comportamento.

Não esqueço aqueles com quem partilhei o balneário, o campo, as conversas, o conhecimento que recebi e partilhei, o que vivi e o que senti. O que

vai ao encontro do que ambiciono, tendo como alvos o desenvolvimento constante e a proatividade num processo que se verifique em conformidade com a *expertise*. Assumo, assim, como elementos fundamentais as situações de aprendizagem não formal[44] e informal[45].

A aprendizagem informal surge como uma fonte de aprendizagem alternativa, à qual procuro e procurarei atender pelo papel capital que apresenta. É através de almoços/jantares com a equipa técnica ou outros treinadores que se criam e estreitam laços, ligações, onde se partilham experiências e vivências. Acredito que estes elementos são um ponto chave na ligação que une o melhor de dois mundos: a vertente pessoal e profissional, a emotividade e a racionalidade, o sentimento e a imparcialidade, a criatividade e o pragmatismo.

Por sua vez, a aprendizagem não formal é corrente no contexto real de treino, de que são exemplos a prática profissional diária, a observação dos pares e de treinadores *expert*. Esta última, confesso, pouco conseguida e à qual espero atender com maior regularidade no futuro. Não esqueçamos os seminários (online ou presenciais), *workshops*, entre outros, também eles, oportunos e essenciais no caminho até à *expertise*.

Deste modo, não consigo desagregar a experiência da reflexão senão numa díade interativa, à qual atendi na partilha de narrativas, conversas, experiências e conhecimentos, proporcionados através de um ambiente rico, proveitoso, instigador da autorreflexão e da reflexão partilhada, desenvolvedor da metacognição, suportando deste modo a aprendizagem.

Portanto, em conformidade com o parágrafo introdutório, muni-me da intenção de me mudar primeiramente, adotando comportamentos impactantes, influenciadores, reconhecidos e respeitados, para que depois intente na criação de condições favoráveis para a mudança e desenvolvimento próprio e daqueles que me rodeiam. Fazendo-me rodear dos melhores, para ser melhor, aumentando, assim, as possibilidades de sucesso.

[44] A aprendizagem não formal diz respeito a qualquer atividade formativa organizada e sistematizada que ocorre fora da estrutura formal e que promove aprendizagens singulares (Mesquita, 2018).

[45] A aprendizagem informal refere-se a todo o processo desenvolvido ao longo da vida através do qual se acumula conhecimento, habilidades, atitudes e noções provenientes das experiências diárias e do meio que as envolve (Mesquita, 2018).

4.1. Identidade, liderança, emoções e sentimentos

O desenvolvimento da identidade profissional, não é, obviamente, independente da pessoa que a procura. Tenho esta díade como indissociável. Prossigo no desenvolvimento de competências que me permitam apresentar maior consciência, maior autonomia e um maior sentido crítico acerca do "eu" profissional e, por via disso, assumir um nível superior de agenciamento na atividade profissional. Cria-se, através do entendimento anterior, uma ponte entre a estrutura e a agência sendo, esta última, individualizante, diferenciadora e atribuidora de identidade profissional e pessoal. Uma demanda que vai desde o desenvolvimento de competências apuradas de análise social e de capacidades metarreflexivas, ao estímulo de uma constante negociação interna entre o que penso e a forma como atuo.

O treinador, enquanto líder de uma equipa, assume responsabilidades que não recaem apenas no assegurar que as tarefas são compreendidas e executadas corretamente, mas também no reconhecer da importância das questões emocionais naqueles que o rodeiam. Atender a pormenores como as expressões faciais, o tom de voz, os gestos e a linguagem corporal funcionam enquanto transmissores efetivos de sentimentos e estados emocionais não só dos outros para mim, mas também de mim para os outros. A forma como gerimos os sentimentos e os conduzimos para que se alcancem determinados objetivos depende, em grande parte, da inteligência emocional. Sob a orientação de um líder emocionalmente inteligente, as pessoas sentem-se mutuamente apoiadas, partilham ideias, aprendem umas com as outras, tomam decisões em clima de colaboração, abrindo, desta forma, caminho para o progresso. Constroem elos emocionais que as ajudam a permanecer centradas no que é importante, mesmo que o ambiente seja de mudança e incerteza.

O líder emocionalmente inteligente, consegue encontrar uma interação ótima entre os intervenientes e o contexto, que se concretiza numa tendência natural para atrair pessoas com talento. Domínios simbioticamente coadjuvados por um conjunto de atividades coordenadas que definem estilos de liderança[46].

[46] Seis estilos no total. Visionário, conselheiro, relacional e democrático, enquanto geradores do tipo de ressonância que amplifica o desempenho. O pressionador ou *pacesetting* e o dirigista ou

Deste modo, enquanto treinador e enquanto pessoa, pretendo continuar a desenvolver não só a inteligência emocional como também a capacidade para adaptar e adotar diferentes estilos de liderança conforme as circunstâncias, aumentando a eficiência e a eficácia na minha atividade e o aumento do rendimento naqueles que me rodeiam.

Vejamos, quantos de nós já pensamos no que deveríamos ter dito ou não em determinado momento da nossa prática? Será ou não esta atenção para estes pormenores um ponto chave na recolha de informações que de outro modo nos passariam ao lado? Não será fundamental para analisar, interpretar e intervir desde o individual ao coletivo? Quantos de nós já não refletimos sobre isso? Quantos de nós, inconscientemente, já lemos ou avaliamos alguém ou mesmo um conjunto de pessoas só pela postura dela ou pela forma como se comportam? O desenvolvimento ou consciencialização para estes pormenores só pode ser feito no contexto do Futebol? Porque não utilizar o campo do dia-a-dia para treinar a atenção para estas valências diferenciadoras e tão úteis? Não esqueçamos que lidamos com pessoas e elas dizem-nos o que necessitam ou o que pensam sem, por vezes, dizer uma palavra. Portanto, ser exímio na utilização da comunicação (verbal e não verbal) para que a liderança seja, também ela, tida e entendida como exímia.

4.2. Nova realidade: O que senti? Como lidei? Como ultrapassei?

A natureza complexa e dinâmica dos contextos e circunstâncias onde o treinador exerce a sua atividade devem ser entendidas como oportunidades únicas, situadas e basilares para o seu desenvolvimento. São terrenos de problematização, quando férteis, com propriedades de capacitação na adoção de um pensamento crítico, decorrente de uma consciente análise dos múltiplos problemas manifestamente complexos e dinâmicos.

O envolvimento único proporcionado pela pandemia reclama uma forma situada e única de criatividade e inovação, suportadas pela procura de soluções. Tive a oportunidade de experimentar, de errar e acertar, de ouvir e de comunicar,

commanding podem ser úteis em situações específicas, mas devem ser utilizados com cuidado (Goleman et al., 2019).

fui autónomo e proativo, errei e acertei, tive consciência do que fiz e do que poderia ter feito, refleti.

A preparação para a resolução de problemas e a prontidão apresentada para os resolver demonstra-se como uma qualidade diferenciadora e muito valorizada no seio da comunidade de prática do treinador. Uma mente flexível e apurada são atributos, também eles, relevantes na construção de uma carreira prospera e frutífera. Surgem momentos distintos acerca da ação interpretada, gerando, concomitantemente, informação com significados e contributos diferenciados para a construção do conhecimento. Momentos esses que se preconizam em questões exemplo como: o que está a acontecer? (reflexão na ação); este exercício não está a resultar o que posso mudar no próximo período para que resulte (reflexão sobre a ação); e os exercícios tinham determinados objetivos, foram cumpridos ou não? as modificações foram ao encontro do pretendido? E se tivesse optado por outro exercício/alteração teria conseguido um maior rendimento dos jogadores? (reflexão sobre a ação em retrospetiva).

Na prática profissional, destaco, mais uma vez, a questão do erro enquanto elemento preponderante no processo de desenvolvimento e transformação enquanto profissional e enquanto ser humano. O erro, a consciencialização e a reflexão sobre o mesmo são originadores de aprendizagem. Não esqueço que para ser competente, primeiro terei de experienciar a incompetência, e ao lhe atribuir significado poderei construir um processo de desenvolvimento e transformação que apresente bases sólidas, heterogéneas, adaptativas, próprias e consistentes. Por vezes, no próprio treino, após a conclusão de algum exercício, dirigia-me para junto do treinador principal e dizia-lhe: “Acho que este exercício não correu bem, devia ter feito isto e isto, por isto ou por aquilo, o que achas?”; “O exercício não correu bem e não estou a conseguir perceber porquê e isto está a mexer comigo”. Este tipo de conversa e abertura era muitas vezes alargada para a restante equipa técnica, levada para o balneário e para o parque de estacionamento. Queria ouvir o que eles tinham para dizer, a sua leitura, o que fariam, o seu incentivo, as suas experiências, queria sentir suporte, a confiança, aquele sentimento de que se eu errasse eles

estariam lá para me ajudar. Mas, acima de tudo, queria manter a oportunidade para acertar, errar, acertar e, assim, sucessivamente.

A dada altura decidimos que a divisão do plantel[47] seria a melhor opção para rentabilizar o tempo, o espaço disponível e a gestão dos tempos de exercitação de cada atleta. Com um plantel tão extenso, a filtragem, ainda que tardia na minha opinião, foi a solução mais adequada e isso verificou-se quase de imediato na qualidade do treino. Surgem de imediato questões, por parte dos jogadores, como: "*Mister, porque é que estamos aqui?*"; "*Vamos lá para baixo ou vamos estar o treino todo cá em cima?*". Senti, então, que esta seria a oportunidade ideal para demostrar que estava preparado, que era capaz, que dava conta do recado. Nunca me escondi, nunca virei as costas ao desafio e quis assumir o maior número de treinos com os atletas que não estavam a ser escolhas para os treinos de Sub.19. Vi uma oportunidade, assumi, senti-me bem, estava preparado para aquela tarefa. Vejam só, não é uma oportunidade fantástica para colocar em prática tudo o que foi aqui escrito?

Voltemos às melhorias significativas no processo de treino e, posteriormente, nos jogos. A coordenação de ações, por parte dos jogadores, só se torna possível se estes reconhecerem e compreenderem as informações que são produzidas pela natureza do jogo, recusando uma anarquia total e descontrolável. Individualmente, a conveniência de que os jogadores tenham consciência dos seus recursos é totalmente relevante para que os "*comos*" e os "*porquês*" sobre o jogo sejam aprendidos. Para além disso, as competências de observação, análise e interpretação das informações que são recolhidas do meio e dos acontecimentos que originam a execução de habilidades adequadas, dependem do entendimento que os jogadores apresentam dos conceitos de jogo. A excelência das equipas e dos jogadores acontece quando os comportamentos e atitudes fluem em função de ideias e intenções, formando-se, assim, uma linguagem comum que oferece uma certa liberdade expressiva para as numerosas pronuncias que dela fazem parte.

[47] Naturalmente os de qualidade superior e com maior preparação ficaram como Sub.19 e tinham o campo formal de 11 para treinar. Os não selecionados, Sub.18, estavam entregues a mim e a um adjunto (revessávamos no assumir dos treinos) num espaço pouco maior que um campo de futebol de 5.

Coloque-se a seguinte afirmação: O todo é maior que a soma das partes. Mas, uma equipa deve ser vista como um sistema que depende de todas as suas individualidades. Estas interagem entre si e exercem influência no todo. Seria então exequível pensar que: quanto maior o contributo individual, maior será o rendimento coletivo. Colocado este paradigma, formula-se a seguinte linha de reflexão que intenta conciliar ambos: Uma equipa é muito mais do que a soma das suas performances individuais. Mas quanto maior for a qualidade dessas performances individuais, maior poderá ser a expressão enquanto equipa. Saliento o verbo "poderá", que remete para uma possibilidade e não para uma certeza. Reformulando a frase inicial, acredito que a mesma seja mais do género: O todo é muito mais do que a soma das partes, mas a qualidade das partes é o "*mais*" do todo.

Acredito que estas situações, a consciencialização e a reflexão sobre as mesmas se verifiquem como catalisadores de um processo transformacional enquanto pessoa e enquanto treinador. Apesar da atipicidade da época desportiva, reconheço a sua importância no desbloqueio de questões que de outro modo não seriam colocadas. Um espaço (e tempo) para novas perguntas, novas respostas, outras novas perguntas que incentivem a mais/outras novas respostas.

Tendo-se constituído como um ano de exigências diferenciadas, pelas razões supracitadas, reconheço também o valor das aprendizagens e dos conhecimentos adquiridos no meu desenvolvimento enquanto pessoa e enquanto treinador.

Assim, espero, que este documento de cariz expositivo, de partilha, e de vivências, fruto de uma etapa que agora termino, contribua e instigue, de alguma forma, aqueles que o lerem.

CAPÍTULO V

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração do Relatório de Estágio encerra um capítulo na minha formação académica, assumindo-se como mais um passo no caminho que percorro rumo à obtenção dos objetivos pessoais e profissionais que fui e vou colocando ao longo do tempo.

Enquanto treinador-adjunto, as responsabilidades que me estavam adstritas constituíram-se como impulsionadoras e desafiantes. Desde logo permitiram a melhoria das capacidades relacionadas com a gestão dos humanos com recursos e com o desenvolvimento da comunicação (verbal e não verbal). Apesar de tal estar inerente ao cargo, o facto de liderar, ainda que momentaneamente, um conjunto de jogadores obrigou ao desenvolvimento de esforços com o intuito de definir uma linha de orientação, geral e individual, que envolvesse e potenciasse o máximo de cada elemento. Almejando, assim, um ambiente no qual todos se sentissem integrados, valorizados e capazes.

Reconheço e agradeço, desde já, a confiança e valorização do F.C. Paços de Ferreira ao promover-me pelo 3º. ano consecutivo. Não descuro a ética de trabalho e os valores que proporcionaram tal valorização. Assim sendo, procurei dar suporte a todo o processo de desenvolvimento e potenciação dos jogadores do escalão de Sub.19 do mesmo. Pugnando por uma a linha de atuação que se pautasse pelo rigor e pelo critério, com um rumo bem delineado e firme, mas com espaço para erros e desvios. Nunca esquecendo, em momento algum, o ser humano, o jogador, o treino e o jogo.

Jogo este que resulta do confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos e que se carateriza pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, liberdade e restrição, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade. Deste modo, tornou-se importante, desde o primeiro momento, ouvir, argumentar, contrariar, concordar e considerar as observações e opiniões de todos os elementos do staff e, inclusivamente, dos jogadores. Mais do que ninguém, são os jogadores que dão vida às nossas ideias, tornando-se vital considerar e entender as observações e questões que os mesmos nos colocam. Acredito que, deste modo, tudo o que façamos será ainda mais sustentado, aceite e contextualizado à ideia que pretendemos incrementar e desenvolver. E este desenvolver da ideia de jogo e posterior operacionalização do modelo de

jogo depende da interação existente entre um conjunto de fatores que não podemos negar nem desconsiderar (pormenores que são por-maiores). Estes constituem-se como um processo contínuo e dinâmico, que encontra na reflexão e ação a sua maior força motriz. Assim, uma constante atitude reflexiva e as partilhas em comunidade, realizadas ao longo deste ano tão atípico, apenas ganharam sentido no momento em que passaram a ser postas em prática sob forma de exercícios (ação). Configurando-se como um processo ininterrupto que garante continuidade e permite uma regeneração permanente das ideias e do modelo de jogo.

Não existe uma fórmula da qual resulte o sucesso no Futebol. Essas são várias, tantas quantos os treinadores e jogadores que as compõem. Felizmente, não há apenas uma forma de jogar e de treinar Futebol. Se houvesse, o aborrecimento seria frequente e a evolução pausada e rudimentar. Ficaria comprometida a criatividade, a diferença, a diversidade, a paixão. E assim, verificaríamos uma supremacia global de um determinado ideal Futebolístico. Por não ser verdade e por ser tão diverso o processo de treinar e jogar apresentado pelas equipas que o Futebol se torna tão mágico e apaixonante. Não é a sua semelhança, mas sim a sua diferença que nos atrai. Logo, o processo inerente ao treinar implica um estado permanente de influência sobre os demais que permite transformar comportamentos e atitudes, tendo por base uma concessão de jogo consciente, onde ambas as partes beneficiem da sua aplicação. Desta forma, o que diferencia um processo do outro é, essencialmente, a sua adequação à personalidade do treinador e dos jogadores. Não descurando, como é obvio, outros fatores já mencionados no decorrer deste documento (ver figura 9, página 45).

Acredito, firmemente, que a elaboração deste documento se verifica como um ponto de partida para o que procuro e ambiciono, um futuro mais recheado de sucesso do que de insucesso. Deixo, aqui, uma parte de mim, onde o discurso, que ambicionei simples e compreensível, acompanha aquilo que vivi e experienciei enquanto praticante e enquanto treinador iniciante. As minhas inquietações, reflexões, entendimentos, conhecimentos e a particular paixão pela simplicidade aparente do detalhe, do pormenor por maior. Por outro lado,

vejo o vivenciar de uma situação única e particular de um estado pandémico como uma oportunidade para aumentar os índices reflexivos, a procura do conhecimento através da leitura, das conversas, dos *webinares* com os melhores do mundo, naquela que é, acredito eu, uma das atividades mais antagónicas, mediáticas e desafiadoras que existem. O pormenor é múltiplo, camaleónico, adaptativo, libertador, habilitante e diferenciador. Portanto, não limita ao ponto do estritamente diretivo, permite sim desvios!

Adapte-se expectativas e objetivos, procure-se processos sustentados, a inovação, olhe-se para o erro como agente catalisador da aprendizagem, preste-se atenção para a pessoa que mora no jogador/treinador, procure-se o critério, a sustentabilidade, mas acima de tudo que se reavive a paixão, aquele "fogo" interior que, momentaneamente, ficou diminuído.

Não me esqueço de onde venho e para onde quero ir, percorro humildemente os meus caminhos, não tenho pressa porque sei onde quero chegar. Pois acredito, piamente, não só na importância de que é possível escolher o meu futuro, mas que é necessário trabalhar-me, desenvolver-me. É necessário para que possa viver os meus sonhos e, para mais tarde, contar a minha história.

> *"Os dois dias mais importantes da nossa vida são aqueles em que nascemos e o dia em que percebemos porquê."*
>
> Mark Twain (s.d.)

CAPÍTULO VI

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Afonso, J., Azevedo, E., Estriga, L., & Mesquita, I. (2016). A construção da identidade profissional do treinador no estágio profissionalizante: Estudo aplicado no contexto de formação académica. In *Investigação na formação de treinadores: Identidade profissional e aprendizagem* (pp. 366-398).

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 21*(2), 170-183.

Anderson, K., & Behm, D. G. (2005). The impact of instability resistance training on balance and stability. *Sports medicine, 35*(1), 43-53.

Anderson, T. (1996). Biomechanics and running economy. *Sports medicine, 22*(2), 76-89.

Araújo, D., Silva, P., & Davids, K. (2015). Capturing group tactical behaviors in expert team players. *Rotledge Handbook of Sport Expertise: Routledge*.

Assembleia da República. (2017). Lei n.º 54/2017 de 14 de julho. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 135, 3743-3749.

Assembleia da República. (2019). Lei n.º106/2019 de 6 de setembro. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 171, 151-168.

Bacconi, A., & Marella, M. (1995). Nuovo sistema di analisi della partita in tempo reale. *Preparazione atletica, analisi e riabilitazione nel calcio. 1º Convegno Nazionale AIPAC Cittá di Castelo: Nuova Prhomos*, 17-28.

Barnes, K. R., & Kilding, A. E. (2015). Strategies to improve running economy. *Sports Med, 45*(1), 37-56.

Barrows, H. S. (1996). Problem-based learning in medicine and beyond: A brief overview. *New directions for teaching and learning, 1996*(68), 3-12.

Bateson, G. (1987). *Natureza e espírito: uma unidade necessária* (Vol. 3). Lisboa: Publicações D. Quixote.

Batista, P., Pereira, A. L., & Graça, A. (2012). A (re) configuração da identidade profissional no espaço formativo do estágio profissional. *Construção da identidade profissional em Educação Física: Da formação à intervenção*, 81-111.

Beattie, K., Carson, B. P., Lyons, M., Rossiter, A., & Kenny, I. C. (2017). The effect of strength training on performance indicators in distance runners. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 31*(1), 9-23.

Behm, D., & Colado, J. C. (2012). The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation. *International journal of sports physical therapy, 7*(2), 226.

Behm, D. G., Anderson, K., & Curnew, R. S. (2002). Muscle force and activation under stable and unstable conditions. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 16*(3), 416-422.

Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M., & Cowley, P. M. (2011). The role of instability rehabilitative resistance training for the core musculature. *Strength & Conditioning Journal, 33*(3), 72-81.

Boghossian, P. (2006). Behaviorism, constructivism, and Socratic pedagogy. *Educational Philosophy and Theory, 38*(6), 713-722.

Buckolz, E., Prapavesis, H., & Fairs, J. (1988). Advance cues and their use in predicting tennis passing shots. *Canadian journal of sport sciences= Journal canadien des sciences du sport, 13*(1), 20-30.

Caires, S., & Almeida, L. S. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto.

Callero, P. L. (1994). From role-playing to role-using: Understanding role as resource. *Social psychology quarterly*, 228-243.

Carvalho, C., & Carvalho, A. (2006). Não se deve identificar força explosiva com potência muscular, ainda que existam algumas relações entre ambas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 6*(2), 241-248.

Casanova, F. (2012). *Perceptual-cognitive behavior in soccer players: Response to prolonged intermittent exercise*. Dissertação de Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (em parceria institucional com a John Moores University, Inglaterra).

Casanova, F., Garganta, J., Silva, G., Alves, A., Oliveira, J., & Williams, A. M. (2013). Effects of prolonged intermittent exercise on perceptual-cognitive processes. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 45*(8), 1610-1617.

Casanova, F. L. M., & Pacheco, R. P. (2020). *O Léxico do Futebol Português* (1.ª ed.): Edições Universitárias Lusófonas.

Cocks, A. J., Jackson, R. C., Bishop, D. T., & Williams, A. M. (2016). Anxiety, anticipation and contextual information: A test of attentional control theory. *Cognition and Emotion, 30*(6), 1037-1048.

Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power. *Sports medicine, 41*(1), 17-38.

Côté, J., Erickson, K., & Abernethy, B. (2013). Play and practice during childhood. *Conditions of children's talent development in sport*, 9-20.

Cruyff, J. (2016). "Futebol é simples, mas é difícil jogar simples", dizia Cruyff. *Diário do Litoral* Consult. 20 ago 2021, disponível em https://www.diariodolitoral.com.br/esportes/futebol-e-simples-mas-e-dificil-jogar-simples-dizia-cruyff/81478/

Culver, D., & Trudel, P. (2008). Clarifying the concept of communities of practice in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching, 3*(1), 1-10.

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

Damásio, A. (2017). *A estranha ordem das coisas: A vida, os sentimentos e as culturas humanas*: Temas e Debates.

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms. *Sports medicine, 42*(8), 633-642.

Eigen, M., & Winkler. (1989). *O Jogo: As leis naturais que regulam o acaso.*

Esteve-Lanao, J., Del Rosso, S., Larumbe-Zabala, E., Cardona, C., Alcocer-Gamboa, A., & Boullosa, D. A. (2019). Predicting Recreational Runners' Marathon Performance Time During Their Training Preparation. *J Strength Cond Res*.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion, 7*(2), 336.

Farrow, D., & Abernethy, B. (2015). Expert anticipation and pattern perception. In *Routledge handbook of sport expertise* (pp. 35-47): Routledge.

Fonseca, J., & Mesquita, I. (2016). O impacto da estrutura curricular e abordagens de ensino na (des)construção da identidade profissional do treinador. In *Investigação na formação de treinadores: identidade profissional e aprendizagem.* (pp. 334-362).

Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences, 28*(5), 483-495.

Garcia, R. P. (2017). Desporto de alto 06 rendimento ou a busca dos limites humanos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*(3).

Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol: el recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Red: revista de entrenamiento deportivo, 14*(2), 5-14.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção, para um Futebol com pés... e cabeça. *O contexto da decisão–A acção táctica no desporto*, 179-190.

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para "pilotar" o jogo de Futebol. *Pedagogia do desporto*, 313-326.

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 9*(1), 81-89.

Garganta, J. (2013). A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. *Fundamentos e aplicações em análise do jogo*, 91-110.

Garganta, J. (2015a). *A excelência em futebol: equívocos, evidências e desafios*. Comunicação apresentada em Conferência magna apresentada ao V Congresso Internacional de Desportos Coletivos. Belo Horizonte.

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

Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte, 16*(91), 5-8.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2017). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In *Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar* (2ª Edição (reimpressão) ed., pp. 199-263): Editora FADEUP.

Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*: California: University of California Press.

Gilbert, W. D., Gilbert, J. N., & Trudel, P. (2001). Part 2: Personal characteristics, parental influence, and team organization. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 72*(5), 41-46.

Gladwell, M. (2008). *Outliers: The story of success*: Little, Brown.

Goffman, E. (1969). *Strategic interaction*: University of Pennsylvania Press.

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKEE, A. (2019). *Os novos líderes: a inteligência emocional nas organizações* (5ª ed.): Gradiva Publicações, S.A.

Guilherme, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. *Comunicação apresentada em Jornadas técnicas de futebol e futsal da UTAD. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro*.

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

Hill, N. M., & Schneider, W. (2006). Brain changes in the development of expertise: Neuroanatomical and neurophysiological evidence about skill-based adaptations. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 653-682.

Hodges, N. J., Starkes, J. L., & MacMahon, C. (2006). Expert performance in sport: A cognitive perspective. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 471-488.

Hölldobler, B., & Wilson, E. O. (2009). *The superorganism: the beauty, elegance, and strangeness of insect societies*. London: W.W. Norton & Company.

Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of sports sciences, 20*(3), 237-251.

Janelle, C. M., & Hillman, C. (2003). Expert performance in sport. *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*, 19-47.

Jones, A. M., & Carter, H. (2000). The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports medicine, 29*(6), 373-386.

Jones, K., Bishop, P., Hunter, G., & Fleisig, G. (2001). The effects of varying resistance-training loads on intermediate-and high-velocity-specific adaptations. *Journal of strength and conditioning research, 15*(3), 349-356.

Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, education and society, 8*(2), 213-229.

Kaner, S. (2007). *Facilitator's guide to participatory decision-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Keir, D. A., Fontana, F. Y., Robertson, T. C., Murias, J. M., Paterson, D. H., Kowalchuk, J. M., & Pogliaghi, S. (2015). Exercise Intensity Thresholds: Identifying the Boundaries of Sustainable Performance. *Medicine and science in sports and exercise, 47*(9), 1932-1940.

Kerr, J. (2016). *Legado: 15 Lições de Liderança*: Texto Editores.

Kloop, J. (2020). Treino, palestras e autoconfiança: Os segredos de Jürgen Klopp para o sucesso. A roupa que se lixe. *Tribuna Expresso* Consult. 22 mai 2020, disponível em https://tribunaexpresso.pt/revista-de-imprensa/2020-05-22-Treino-palestras-e-autoconfianca-os-segredos-de-Jurgen-Klopp-para-o-sucesso.-A-roupa-que-se-lixe

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. In *Med Sci Sports Exerc* (Vol. 36, pp. 674-688). United States.

Leti, T., Mendelson, M., Laplaud, D., & Flore, P. (2012). Prediction of maximal lactate steady state in runners with an incremental test on the field. *Journal of sports sciences, 30*(6), 609-616.

Li, F., Newton, R. U., Shi, Y., Sutton, D., & Ding, H. (2019). Correlation of Eccentric Strength, Reactive Strength, and Leg Stiffness With Running Economy in Well-Trained Distance Runners. *J Strength Cond Res*.

Lloyd, D., Aon, M. A., & Cortassa, S. (2001). Why homeodynamics, not homeostasis? *Scientific World Journal 1, 1*, 133-145.

MacLure, M. (1993). Arguing for your self: Identity as an organising principle in teachers' jobs and lives. *British educational research journal, 19*(4), 311-322.

Mann, D. T., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(4), 457-478.

Marina, J. A. (2010). *La educación del talento*. Barcelona: Ariel.

Marsh, K. L., Richardson, M. J., Baron, R. M., & Schmidt, R. (2006). Contrasting approaches to perceiving and acting with others. *Ecological Psychology, 18*(1), 1-38.

McBride, J. M., Triplett-McBride, T., Davie, A., & Newton, R. U. (2002). The effect of heavy-vs. light-load jump squats on the development of strength, power, and speed. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 16*(1), 75-82.

Memmert, D. (2015). *Teaching tactical creativity in sport: Research and practice*: Routledge.

Memmert, D., & Roth, K. (2007). The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *Journal of sports sciences, 25*(12), 1423-1432.

Mesquita, I. (2018). Formar treinadores com mente de qualidade: razões e procedimentos. In *Anuário do Treino Desportivo* (pp. 95-106). Lisboa: Comité Olímpico de Portugal.

Mesquita, I., Jones, R., Fonseca, J., & Silva, L. D. M. (2012). Nova abordagem na formação de treinadores; O que mudou e porquê? In *In construção da*

identidade profissional em educação física. A formação à intervenção (pp. 41-60).

Meyer, J. H., & Land, R. (2005). Threshold concepts and troublesome knowledge (2): Epistemological considerations and a conceptual framework for teaching and learning. *Higher education, 49*(3), 373-388.

Michels, R. (2001). *Team building: The road to success*: Reedswain Spring City.

Miller, A., Harvey, S., Morley, D., Nemes, R., Janes, M., & Eather, N. (2017). Exposing athletes to playing form activity: Outcomes of a randomised control trial among community netball teams using a game-centred approach. *Journal of Sports Sciences, 35*(18), 1846-1857.

Moon, J. (2004). *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*: Psychology Press.

Moss, B., Refsnes, P., Abildgaard, A., Nicolaysen, K., & Jensen, J. (1997). Effects of maximal effort strength training with different loads on dynamic strength, cross-sectional area, load-power and load-velocity relationships. *European journal of applied physiology and occupational physiology, 75*(3), 193-199.

North, J. S., Ward, P., Ericsson, A., & Williams, A. M. (2011). Mechanisms underlying skilled anticipation and recognition in a dynamic and temporally constrained domain. *Memory, 19*(2), 155-168.

North, J. S., Williams, A. M., Hodges, N., Ward, P., & Ericsson, K. A. (2009). Perceiving patterns in dynamic action sequences: Investigating the processes underpinning stimulus recognition and anticipation skill. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition, 23*(6), 878-894.

Osteras, H., Helgerud, J., & Hoff, J. (2002). Maximal strength-training effects on force-velocity and force-power relationships explain increases in aerobic performance in humans. *Eur J Appl Physiol, 88*(3), 255-263.

Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J., & Mendes, J. (2011). Networks as a novel tool for studying team ball sports as complex social systems. *Journal of Science and Medicine in Sport, 14*(2), 170-176.

Perarnau, M. (2014). *Pep Confidential: Inside Pep Guardiola's First Season at Bayern Munich*: Birlinn.

Perry, W. G. J. (1999). *Forms of Ethical and Intellectual Development in the College Years: A Scheme.* : New York: Holt, Rineheart, & Winston.

Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). 'It's All About Getting Respect': The Coaching Behaviors of an Expert English Soccer Coach. *Sport, education and society, 7*(2), 183-202.

Puig, A. (2020). O caça-talentos que dirigiu La Masia: “Um erro frequente é não aceitar o fracasso. Se impedes que o jogador fracasse, impedes que cresça”. *Tribuna Expresso* Consult. 15 jan 2020, disponível em https://tribunaexpresso.pt/entrevistas-tribuna/2020-01-14-O-caca-talentos-que-dirigiu-La-Masia-Um-erro-frequente-e-nao-aceitar-o-fracasso.-Se-impedes-que-o-jogador-fracasse-impedes-que-cresca-3a8154c5

Raab, M., & Helsen, W. (2015). How experts make decisions in dynamic, time-constrained sporting environments. In *Routledge handbook of sport expertise* (pp. 90-99): Routledge.

Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences, 18*(9), 695-702.

Riley, M. A., Richardson, M., Shockley, K., & Ramenzoni, V. C. (2011). Interpersonal synergies. *Frontiers in psychology, 2*, 38.

Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2013). Perceptual-cognitive skills and their interaction as a function of task constraints in soccer. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(2), 144-155.

Roca, A., Williams, A. M., & Ford, P. R. (2012). Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer players. *Journal of sports sciences, 30*(15), 1643-1652.

Salas, E., Rosen, M. A., Burke, C. S., Goodwin, G. F., & Fiore, S. M. (2006). The making of a dream team: When expert teams do best. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 439-453.

Sale, D. G. (1987). Influence of exercise and training on motor unit activation. *Exercise and sport sciences reviews, 15*, 95-151.

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*: Human kinetics.

Schön, D. (1987). *Education the reflective practioner: Towards a new design for teaching professional*. San Francisco, CA: Jossey-bass inc. Relatorio de Estagio apresentado a

Silva, J. F. A. L. d. (2003). Avaliação e Controlo do Treino no Futebol: Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada.

Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2018). Acute and Residual Soccer Match-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis. In *Sports Med* (Vol. 48, pp. 539-583). New Zealand.

Silva, P., Garganta, J., Araújo, D., Davids, K., & Aguiar, P. (2013). Shared knowledge or shared affordances? Insights from an ecological dynamics approach to team coordination in sports. *Sports Medicine, 43*(9), 765-772.

Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (2003). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*: Human Kinetics.

Suchomel, T. J., Comfort, P., & Stone, M. H. (2015). Weightlifting pulling derivatives: Rationale for implementation and application. *Sports Medicine, 45*(6), 823-839.

Syed, M. (2010). *Bounce*. Alfragide: Academia do Livro.

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*: MB Football.

Tani, G. (2008). Significado, detecção e correção do erro de performance no processo ensino-aprendizagem de habilidades motoras. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 3*(4), 42-49.

Tavares, G. M. (2019). *Uma Viagem à Índia: Melancolia contemporânea: (um itinerário)* (8ª ed.): Caminho.

Vickers, J. N. (2007). *Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action*: Human Kinetics.

Vieira, F. (2006). Formação reflexiva de professores e pedagogia para a autonomia: para a constituição de um quadro ético e conceptual da

supervisão pedagógica. *F. Vieira; MA Moreira; I. Barbosa; M. Paiva & IS Fernandes, No Caleidoscópio da Supervisão: Imagens da Formação e da Pedagogia. Mangualde: Pedago*, 15-44.

Vogt, M., & Hoppeler, H. H. (2014). Eccentric exercise: mechanisms and effects when used as training regime or training adjunct. *Journal of applied Physiology, 116*(11), 1446-1454.

Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of sport and exercise psychology, 25*(1), 93-111.

Wenger, E., McDermott, R. A., & Snyder, W. (2002). *Cultivating communities of practice: A guide to managing knowledge*: Massachusets:Harvard Business Press.

Williams, A. (1993). Advance cue utilization in soccer. *Science and football II*, 284-290.

Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of sports sciences, 18*(9), 737-750.

Williams, A. M., Casanova, F., & Teoldo, I. (2017). Anticipation. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 491-494): V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford (Eds.).

Williams, A. M., Davids, K., & Williams, J. G. P. (1999). *Visual perception and action in sport*: Taylor & Francis.

Williams, A. M., & Ford, P. R. (2013). 'Game intelligence': Anticipation and decision making. In *Science and soccer* (pp. 117-133): Routledge.

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of sports sciences, 23*(6), 637-650.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of sports sciences, 18*(9), 657-667.

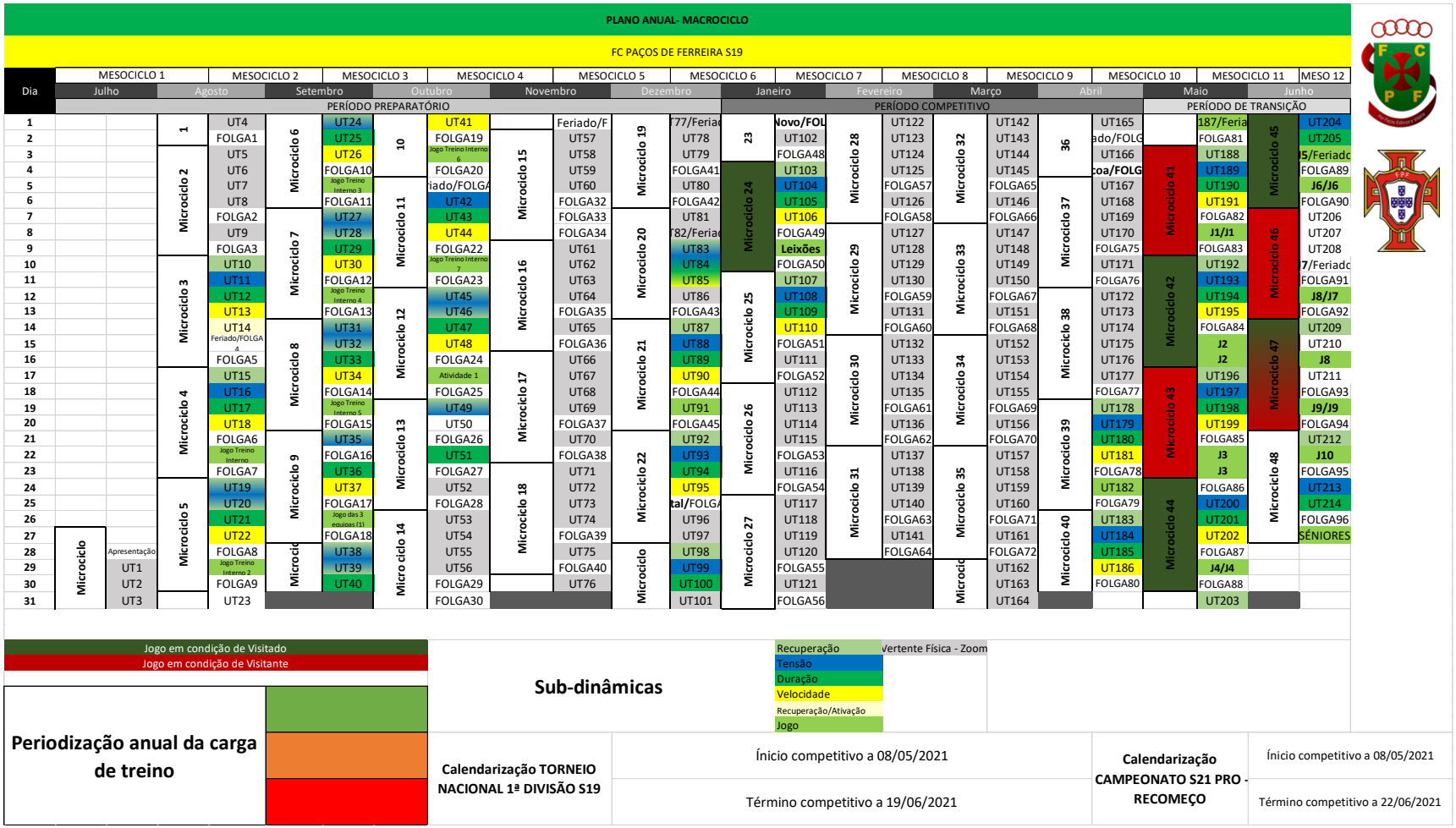
Williams, M. A. (2013). *Science and soccer: Developing elite performers*: Routledge.

Wilson, M. R. (2012). Anxiety: Attention, the brain, the body and performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 173-190.

CAPÍTULO VII

7. APÊNDICES

Macrociclo


PLANO ANUAL- MACROCICLO
FC PAÇOS DE FERREIRA S19
Dia
MESOCICLO 1
MESOCICLO 2
MESOCICLO 3
MESOCICLO 4
MESOCICLO 5
MESOCICLO 6
MESOCICLO 7
MESOCICLO 8
MESOCICLO 9
MESOCICLO 10
MESOCICLO 11
MESO 12
Julho
Agosto
Setembro
Outubro
Novembro
Dezembro
Janeiro
Fevereiro
Março
Abril
Maio
Junho
PERÍODO PREPARATÓRIO
PERÍODO COMPETITIVO
PERÍODO DE TRANSIÇÃO
Microciclo
Apresentação
Jogo em condição de Visitado
Jogo em condição de Visitante
Periodização anual da carga de treino
Sub-dinâmicas
Recuperação
Vertente Física - Zoom
Tensão
Duração
Velocidade
Recuperação/Ativação
Jogo
Calendarização TORNEIO NACIONAL 1ª DIVISÃO S19
Ínicio competitivo a 08/05/2021
Término competitivo a 19/06/2021
Calendarização CAMPEONATO S21 PRO - RECOMEÇO
Ínicio competitivo a 08/05/2021
Término competitivo a 22/06/2021

Morfociclo

Controlo dos conteúdos de treino								
FC Paços de Ferreira S19								
MÊS	Morfociclo X [DIA/MÊS - DIA/MÊS]							
Época 20/21	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	
Treino	UT	UT	UT	UT	FOLGA	JORNADA	FOLGA	
Hora Concentração								
Hora de ínicio								
Hora de Término								
Dimensão	Tática, Técnica, Psicológica e Física	Tática, Técnica, Psicológica e Física	Tática, Técnica, Psicológica e Física	Tática, Técnica, Psicológica e Física		Tática, Técnica, Psicológica e Física		Total (min)
Jogo Não Organizativo						VS		0
Organização Ofensiva								0
1ª Fase								
2ª Fase								
3ª Fase / 4ª Fase								
Organização Defensiva								0
Bloco Baixo								
Bloco Intermédio								
Bloco Alto								
Transição Ofensiva								0
Transição Defensiva								0
Esquemas tácticos								0
Técnica Individual								0
Conteúdos								
Tempo Total (min)								0

Suporte compreensivo:

Jogo Não Organizativo: Sem estrutura associada. Jogadores movimentam-se sem preocupação posicional/espacial.

Organização Of/Def: Com estrutura associada. Preocupação com responsabilidade posicional/espacial.

Técnica Individual: Ações individuais como o passe, remate, drible, condução, orientação dos apoios, etc...

Sub-dinâmicas	
	Recuperação
	Tensão
	Duração
	Velocidade
	Recuperação/Activaçã
	Jogo



Ficha base - Jogo

JORNADA:

ADVERSÁRIO:

ESCALÃO:

DATA:

SUBSTITUIÇÕES		
MINUTO	ENTRA	SAI

REMATES	
LIVRES OFENSIVOS	
CANTOS OF	
CANTOS DEF	
FALTAS COMETIDAS	
AMARELOS	
VERMELHOS	

RESULTADO	MARCADOR	ASSISTÊNCIA	MINUTO

FC PAÇOS DE FERREIRA

ÉPOCA 2020 / 2021

Estatística descritiva simples - Taça FPF Sub.19 (1)

FC PAÇOS DE FERREIRA								
S19 - ESTATÍSTICA DESCRITIVA SIMPLES - Taça FPF S19								
1ª Volta	1ª JORNADA 8/mai/2021 P.D. PAIALVÃO	2ª JORNADA 15/mai/2021 RIO AVE F.C.	3ª JORNADA 22/mai/2021 VIZELA F.C.	4ª JORNADA 29/mai/2021 TONDELA	5ª JORNADA 3/jun/2021 FOLHA	TOTAL DESCRITIVO 1ª VOLTA		
Remates						0	EFICÁCIA (%) (relação remate-golo)	#DIV/0!
Total golos marcados						0		
Assistências						0		
Total golos sofridos						0		
Livres ofensivos						0		
Cantos Of						0		
Golos marcados Esq. Táticos						0		
Cantos Def						0		
Golos sofridos Esq. Táticos						0		
Faltas cometidas						0		
2ª Volta	6ª JORNADA 5/jun/2021 P.D. PAIALVÃO	7ª JORNADA 10/jun/2021 RIO AVE F.C.	8ª JORNADA 12/jun/2021 VIZELA F.C.	9ª JORNADA 19/jun/2021 TONDELA	10ª JORNADA 26/jun/2021 FOLHA	TOTAL DESCRITIVO 2ª VOLTA		
Remates						0	EFICÁCIA (%) (relação remate-golo)	#DIV/0!
Total golos marcados						0		
Assistências						0		
Total golos sofridos						0		
Livres ofensivos						0		
Cantos Of						0		
Golos marcados Esq. Táticos						0		
Cantos Def						0		
Golos sofridos Esq. Táticos						0		
Faltas cometidas						0		

Legenda		Vitória
		Empate
		Derrota

Legenda		Visitado
		Visitante

Estatística descritiva simples - Taça FPF Sub.19 (2)

TOTAL CUMULATIVO		
	Média	Desvio padrão
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!
0	#DIV/0!	#DIV/0!

EFICÁCIA TOTAL (%) (relação remate-golo)	#DIV/0!

Performance individualizada geral da equipa – Taça FPF S19 (1)

FC PAÇOS DE FERREIRA

S19 - ESTATÍSTICA DESCRITIVA SIMPLES - Taça FPF S19

2020/21	Jornada	1ª JORNADA									2ª JORNADA									3ª JORNADA									4ª JORNADA									5ª JORNADA									TOTAL 1ª VOLTA								
	Data	8/mai/2021									15/mai/2021									22/mai/2021									29/mai/2021									3/jun/2021																			
Posição	Adversário (Resultado)	Fc. Felgueiras									Sporting B									Varzim S.C.									Vitória S.C.									FAMALICÃO																			
		C	T	SU	SNU	M	G	Ass	A	V	C	T	SU	SNU	M	G	Ass	A	V	C	T	SU	SNU	M	G	Ass	A	V	C	T	SU	SNU	M	G	Ass	A	V	C	T	SU	SNU	M	G	Ass	A	V	C	T	SU	SNU	M	G	Ass	A	V
GR	JOGADOR	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	1	1	\	\	90	2	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\

Performance individualizada geral da equipa – Taça FPF S19 (2)

		TOTAL CUMULATIVO								
		26/jun/2021								
		C	T	SU	SNU	M	G	Ass	A	V
GR	JOGADOR	2	2	0	0	180	4	0	0	0
GR	JOGADOR	3	2	0	1	180	1	0	1	0
GR	JOGADOR	2	0	0	2	0	0	0	0	0
GR	JOGADOR	4	4	0	0	360	3	0	0	0
GR	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DD	JOGADOR	5	4	1	0	316	0	1	0	0
DD	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DD	JOGADOR	7	5	2	0	425	1	1	1	0
DC	JOGADOR	8	7	1	0	622	1	0	2	0
DC	JOGADOR	8	7	1	0	630	1	1	0	0
DC	JOGADOR	1	1	0	0	90	0	0	0	0
DC	JOGADOR	3	1	1	1	98	0	0	0	0
DE	JOGADOR	8	8	0	0	712	0	3	2	0
DE	JOGADOR	1	0	1	0	8	0	1	0	0
MC	JOGADOR	8	6	2	0	565	0	0	1	0
MC	JOGADOR	2	0	2	0	23	0	0	0	0
MC	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
INT	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
INT	JOGADOR	7	7	0	0	525	1	1	1	0
INT	JOGADOR	8	8	0	0	565	2	0	1	0
INT	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
INT	JOGADOR	7	2	4	1	240	0	0	0	0
INT	JOGADOR	6	1	5	0	187	0	0	1	0
INT	JOGADOR	5	0	5	0	55	0	0	0	0
INT	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
INT	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
EXT	JOGADOR	8	8	0	0	579	1	0	1	0
EXT	JOGADOR	8	6	2	0	536	2	1	1	0
EXT	JOGADOR	6	2	4	0	253	2	0	0	0
EXT	JOGADOR	2	0	2	0	33	0	0	0	0
EXT	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PL	JOGADOR	5	2	3	0	199	0	0	0	0
EXT	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
EXT/PL	JOGADOR	4	0	2	2	45	0	0	0	0
EXT/PL	JOGADOR	8	6	2	0	469	3	2	0	0
PL	JOGADOR	2	0	2	0	25	0	0	0	0
PL	JOGADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Relatório de Jogo (descontinuado pela extensibilidade)

RELATÓRIO DE JOGO

COMPETIÇÃO:		JORNADA:	
JOGO		X	
DATA:		HORA:	LOCAL:
CLIMA:		PISO:	

FC PAÇOS DE FERREIRA								
Nº	NOME	POS	TEMP	AA	V	GS	GM	ASS
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

RESULTADO		
1ª PARTE		-
2ª PARTE		-
FINAL		-

FC Paços de Ferreira	
TREINADOR	
T. ADJUNTO	
T. ADJUNTO	
T. ADJUNTO	
T. ADJUNTO	
T. GR	
DELEGADO	
D. MÉDICO	
PSICOLOGA	-
CAPITÃO	
S. CAPITÃO	

EQUIPA DE ARBITRAGEM	
ÁRBITRO	-
ASSISTENTES	-

ADVERSÁRIO	
TREINADOR	-
T. ADJUNTO	-
DELEGADO	-
D. MÉDICO	-
CAPITÃO	-
S. CAPITÃO	-

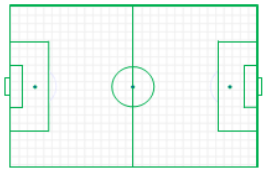
#DefendeOAmarelo

RELATÓRIO DE JOGO

ESTRUTURA FC PAÇOS DE FERREIRA



ESTRUTURA



FC PAÇOS DE FERREIRA			
ESTATÍSTICA			
Faltas cometidas	Livres laterais	Cantos	Remates

1. Nota Inicial
2. Padrão de Problemas colocados pelo adversário
3. Adaptabilidade ao Contexto – Análise e Reflexão

3.1 - Organização Ofensiva

#DefendeOAmarelo

RELATÓRIO DE JOGO

3.2 - Transição Ataque-Defesa

3.3 - Organização Defensiva

3.4 - Transição Defesa-Ataque

Cantos ofensivos:

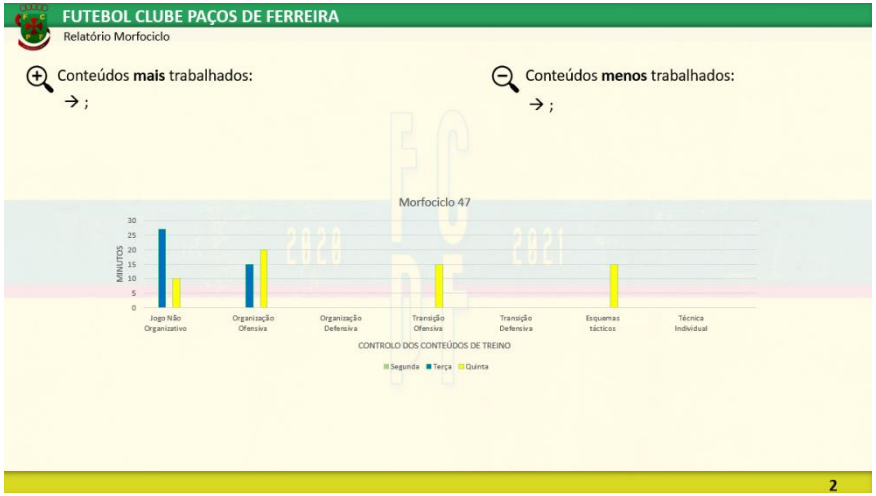
Livres ofensivos:

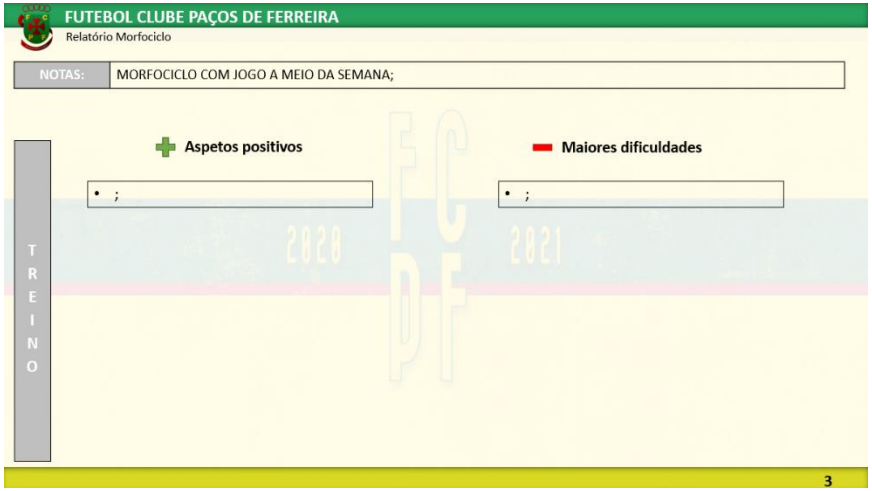
4. Jogadores em destaque
5. Jogadores com performance mais negativa
6. Sugestões para a próxima semana

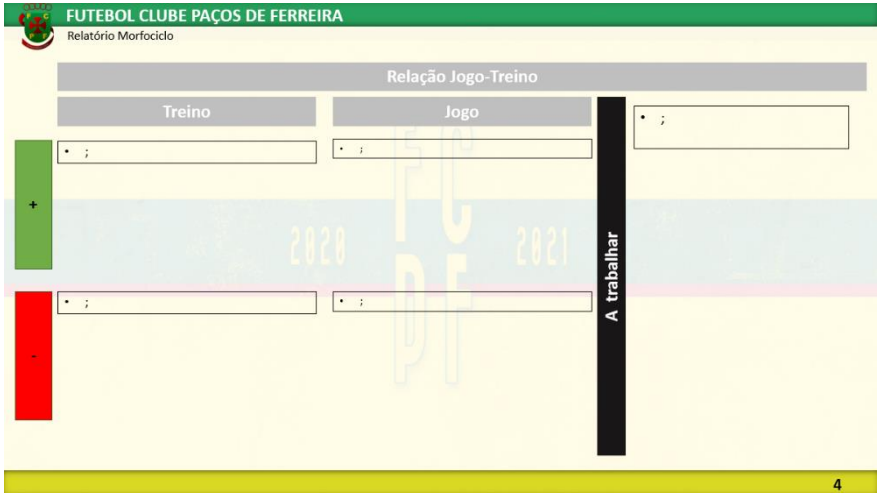
#DefendeOAmarelo

Relatório de Morfociclo – Jogo (mais utilizado a partir de determinado momento)

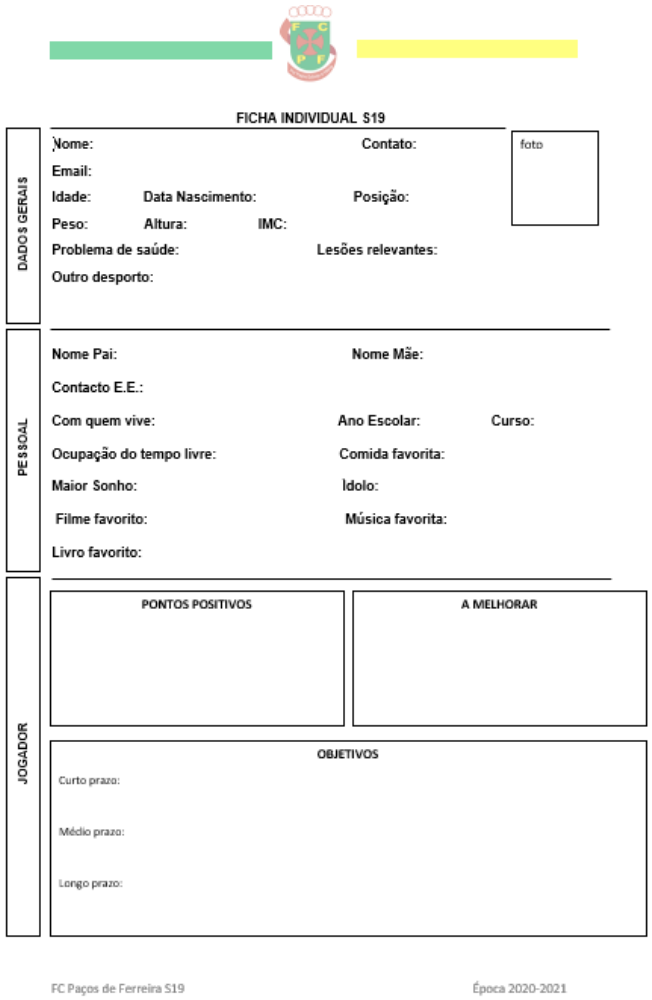








Ficha Individual (conhecimento da pessoa/jogador)



FICHA INDIVIDUAL S19

DADOS GERAIS

Nome: Contato: foto

Email:

Idade: Data Nascimento: Posição:

Peso: Altura: IMC:

Problema de saúde: Lesões relevantes:

Outro desporto:

PESSOAL

Nome Pai: Nome Mãe:

Contacto E.E.:

Com quem vive: Ano Escolar: Curso:

Ocupação do tempo livre: Comida favorita:

Maior Sonho: Idolo:

Filme favorito: Música favorita:

Livro favorito:

JOGADOR

PONTOS POSITIVOS

A MELHORAR

OBJETIVOS

Curto prazo:

Médio prazo:

Longo prazo:

FC Paços de Ferreira S19 Época 2020-2021

Plano de treino

	ATLETAS									OBJETIVOS	
	GR		JOGADOR	M		JOGADOR	EXT		JOGADOR		
	GR		JOGADOR	M		JOGADOR	EXT		JOGADOR		
	GR		JOGADOR	M		JOGADOR	EXT		JOGADOR		
	GR		JOGADOR	M		JOGADOR	EXT		JOGADOR		
U_19	DD		JOGADOR	M		JOGADOR	EXT		JOGADOR	MATERIAL	
	DD		JOGADOR	M		JOGADOR	EXT		JOGADOR	BOLAS:	OUTROS
Data:	DD		JOGADOR	M		JOGADOR	PL		JOGADOR	COLETES:	
Dia Semana: 2ª Feira	DE		JOGADOR	M		JOGADOR	PL		JOGADOR	SINALIZADORES:	
Morfociclo nº	DE		JOGADOR	M		JOGADOR	PL		JOGADOR	CONES:	
	DC		JOGADOR	M		JOGADOR			JOGADOR		
Unidade de Treino nº	DC		JOGADOR	M		JOGADOR			JOGADOR		
	DC		JOGADOR	M		JOGADOR			JOGADOR		
Local:	DC		JOGADOR	EXT		JOGADOR					
Espaço:	DC		JOGADOR	EXT		JOGADOR					
										Ínicio	

	OBJETIVO		FEEDBACK / EQ TÉCNICA	
	DESCRIÇÃO		GRUPOS / EQUIPAS	
	OBJETIVO		FEEDBACK / EQ TÉCNICA	
	DESCRIÇÃO		GRUPOS / EQUIPAS	
	OBJETIVO		FEEDBACK / EQ TÉCNICA	
	DESCRIÇÃO		GRUPOS / EQUIPAS	
			Fim	

Observações	

P	Presente
A	Atraso
L	Lesionado
GE	Gestão de esforço
FJ	Falta justificada
FI	Falta injustificada
O	Outro

*Treino com a equipa sénior

** Empréstimo

Guião para entrevistas

Perguntas

Pequena apresentação sobre os entrevistados (profissionalmente e academicamente).

Sobre a formação:

1. Como começou e de onde surgiu a sua paixão pelo Futebol?
2. Como vê, no geral, o futebol de formação em Portugal (de há 10 anos até hoje)?
3. Face à conjuntura pandémica, que implicações considera que terá no futuro dos jogadores da formação e naqueles que dão o “salto” para os Seniores?
4. Que aspetos considera serem fundamentais, comuns e não comuns, no Futebol de formação, no Futebol de formação para o rendimento e no Futebol de rendimento?
5. Para si, quais seriam os ideias de um Departamento de Formação?
6. Como vê, o Futebol de formação e de formação para o rendimento, no F.C. Paços de Ferreira?
7. Que melhorias, ideias ou projetos proporia ao F.C. Paços de Ferreira para implementar no futebol de formação e no Futebol de formação para o rendimento?

8. Para si, o que é um “jogador à Paços”?

Sobre o Jogo/Modelo:

1. Na sua opinião, que importância tem o Modelo de jogo numa equipa? E qual a importância do mesmo para a evolução do jogador?

2. Como avaliador do processo de desenvolvimento dos jogadores, que critérios valoriza ou que enfâse dá para a construção de um Modelo de Jogo?

3. Face à conjuntura pandémica, que implicações considera ter na construção/remodelação/evolução do Modelo de jogo na formação (em geral)?

4. Na formação, Modelo de jogo único e rígido ou um Modelo variável tendo em conta/dando liberdade ao treinador para implementar o seu próprio Modelo de jogo – paradigma de formar o jogador ou formar para o plantel sénior?

5. Quais as implicações das vivências atuais ou que impacto a atualidade terá na construção, operacionalização e avaliação de um determinado Modelo de Jogo?

6. Tendo em conta a pergunta anterior, num contexto de formação para o rendimento e de futebol de rendimento, quais são, para si, os fatores mais importantes no processo de identificação e seleção de jogadores?

7. Que parâmetros coloca ou colocaria como basilares na construção e desenvolvimento de um Modelo de jogo próprio?

8. Que aspetos, valências, características ou qualidades que um jogador deve possuir e que entende como fundamentais?

9. De todas as estruturas organizativas do jogo que existem, qual ou quais considera mais complexas para implementar numa equipa de Futebol de 11? Porquê?

10. Reportando-se apenas ao momento defensivo e ofensivo da equipa, considera importante intentar uma variação mutacional no sistema conforme o momento (ofensivo ou defensivo) e com isto potenciar dinâmicas que se afeiçoam mais com o momento subsequente (transições)?

11. Para si, o que entende por uma equipa com Identidade ou com Identidade de jogo?

Sobre o Treinador/Profissão:

1. Que requisitos deve possuir um treinador para que possa exercer a sua atividade profissional de forma competente?

2. Quais/qual as suas motivações/ importância para/de exercer no futebol de formação e aspirações/relevância deste enquadramento para o futuro?

3. Treinadores de formação: Competência e subvalorização? Perspetivas futuras sobre.

4. Que aspetos conotaria como essenciais no desenvolvimento da profissão de treinador da formação e para o próprio desenvolvimento pessoal e profissional?

5. No início da sua carreira desportiva, quais foram as dificuldades que sentiu? E já agora, quais são as dificuldades que enfrenta (conhecimento tático-técnico, liderança, comunicação, desenvolvimento das capacidades físicas, perceber as micropolíticas, na gestão de grupo …)?

6. Como definiria um bom Treinador/ um Treinador diferenciado?

7. Se utilizarmos o exemplo de 2 Treinadores de elite a competirem nos melhores campeonatos do mundo, para si, o que os distinguiria no alcançar de bons resultados, na evolução da equipa e na conquista de objetivos?

8. Como se caracteriza enquanto Treinador e enquanto Pessoa?