Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa masculina de Futebol de Juniores B (Sub-16) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2021/2022

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei no 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei no 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Ricardo Manuel Mota Ribeiro

Porto, 2022

Ficha de Catalogação

Ribeiro, R. (2022). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa masculina de Futebol de Juniores B (Sub-16) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2021/2022.* Porto: R. Ribeiro. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; MODELO DE JOGO; TREINO; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; FORMAÇÃO

Agradecimentos

Ao Vitória Sport Clube, ao *staff*, equipa técnica e a toda a gente envolvida direta e indiretamente no meu percurso, pela oportunidade e pelo contexto de busca e aprendizagem constante.

Ao Professor e orientador Daniel Barreira, pela disponibilidade e ajuda nos problemas encontrados ao longo do caminho.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e aos professores com que me cruzei ao longo destes 5 anos de Licenciatura e Mestrado, cada um à sua maneira tiveram um impacto significativo na minha formação, tanto como profissional no desporto como Homem na vida.

Aos meus pais e irmão, por lidarem com os meus vários estados de espírito no decorrer deste trajeto, pelo investimento na minha formação e por me darem a oportunidade de seguir os meus objetivos e sonhos sem colocar qualquer entrave que fosse contra isso.

Aos meus fiéis amigos, que mesmo não estando muitas vezes presente nos convívios, se mostraram sempre interessados no processo e no trabalho que estava a ser efetuado ao longo da época desportiva.

A outras pessoas que foram aparecendo no caminho, mas que tiveram o seu papel mais ou menos determinante para que este estágio fosse possível e que contribuíram para o meu desenvolvimento em vários aspetos.

Resumo

O estágio profissional é um momento importante para o estudante, permitindo efetuar a ligação entre a formação académica e o mercado de trabalho, uma vez que este processo permite ao treinador estagiário a vivência de uma grande quantidade de experiências fundamentais para o seu processo de aprendizagem e de construção enquanto profissional do desporto.

Este relatório de estágio profissionalizante foi desenvolvido no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com o objetivo de relatar as experiências, vivências e aprendizagens adquiridas ao longo da época desportiva 2021/2022, tendo sido realizado na equipa sub-16 masculina de futebol do Vitória Sport Clube.

O presente relatório, além de retratar o desenvolvimento da prática e o trabalho realizado durante o período de estágio, tem também como objetivo enquadrar todo o processo de estágio segundo um quadro reflexivo. Inicialmente, falou-se dos objetivos do estágio, assim como as justificações para o mesmo e a estrutura do relatório. Após isso, desenvolveu-se o estado da arte sobre temas importantes na esfera do futebol e que, ao mesmo tempo, são pertinentes de serem abordados neste relatório, temas esses como o papel do treinador, o modelo de jogo e o modelo de treino. De seguida, efetuou-se um enquadramento do contexto da realização do estágio, falando sobretudo do clube e das suas condições para a prática, caraterização do contexto competitivo e caraterização da equipa técnica e *staff*, terminando com as funções atribuídas ao treinador estagiário. Seguidamente, aprofundou-se a parte do modelo de jogo e modelo de treino da equipa, assim como uma caraterização do plantel sub-16 do Vitória Sport Clube. Por último, existiu uma parte onde foram abordadas algumas vivências ocorridas durante a época desportiva, focando em alguns momentos críticos que mereceram as devidas reflexões.

Este estágio foi importante para o meu desenvolvimento enquanto profissional do desporto, uma vez que as vivências num clube desta dimensão permitem que haja a potenciação do treinador em processo de aprendizagem, graças ao constante ambiente de partilha e vivências adquiridas que levam a processos reflexivos.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; MODELO DE JOGO; TREINO; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; FORMAÇÃO

Abstract

The professional internship is an important moment for the student, allowing the connection between academic education and the job market, since this process allows the trainee coach to experience a large amount of fundamental experiences for his learning process and development as a sports professional.

This internship report was developed within the 2nd cycle in Sports Training, specializing in High Performance, of the Faculty of Sports of the University of Porto with the objective of reporting the experiences and learnings acquired during the 2021/2022 season, having been held in the under-16 men's football team of Vitória Sport Clube.

This report, in addition to portraying the development of practice and the work carried out during the internship period, also aims to frame the entire internship process according to a reflective framework. Initially, the objectives of the internship were discussed, as well as the justifications for it and the structure of the report. After that, the state of the art was developed on important topics in the sphere of football and which, at the same time, are relevant to be addressed in this report, topics such as the role of the coach, the game model and the training model. Then, a framework of the context of the internship was carried out, talking mainly about the club and its conditions for practice, characterization of the competitive context and characterization of the technical team and staff, finishing with the functions assigned to the trainee coach. Then, the part of the game model and the team's training model was deepened, as well as a characterization of the under-16 squad of Vitória Sport Clube. Finally, there was a part where some experiences that occurred during the season were addressed, focusing on some critical moments that deserved the due reflections.

This internship was important for my development as a sports professional, since the experiences in a club of this dimension allow for the empowerment of the coach in the learning process, thanks to the constant environment of sharing and acquired experiences that lead to reflective processes.

KEYWORDS: FOOTBALL; GAME MODEL; TRAINING MODEL; INTERNSHIP REPORT; PLAYER.

Índice Geral

Ficha de Catalogação II
Agradecimentos III
Resumo V
Abstract VII
Índice Geral IX
Índice de Quadros XV
Lista de Abreviaturas XVI
1. INTRODUÇÃO 3
1.1. Justificações Para o Estágio 5
1.2. Objetivos e Finalidades 6
1.3. Estrutura do Relatório de Estágio 7
2. MACRO CONTEXTO CONCEPTUAL 11
2.1. FUTEBOL 11
2.2. MODELO DE JOGO 13
2.3. TREINADOR 15
2.4. TREINO 19
3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 25
3.1. Contexto Legal e Institucional 25
3.1.1. Caraterização da Estrutura do Vitória Sport Clube 26
3.1.1.1. Fundação 26
3.1.1.2. Infraestruturas 26
3.1.1.3. Recursos Materiais 29
3.1.1.4. Organograma Vitória Sport Clube 30
3.1.2. Equipas de Futebol 30
3.1.3. Palmarés do Vitória Sport Clube no Futebol 31

3.2. Caraterização do Contexto Competitivo 32
3.2.1. Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga 32
3.2.1.1. 1ª Fase Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga 33
3.2.1.2. 2ª Fase Divisão de Honra Associação de Futebol de Braga – Apuramento de Campeão 35
3.2.1.3. 3ª Fase Divisão de Honra Associação de Futebol de Braga – Final 35
3.2.2. Taça Associação Futebol de Braga 36
3.3. Contexto Funcional 38
3.3.1. Caraterização e Funcionamento da Equipa Técnica dos Sub-16 38
3.3.2. Funções Atribuídas ao Treinador Estagiário 41
3.3.2.1. Ajuda no Dia de Desenvolvimento Individual 42
3.3.2.2. Observação e Análise de Equipas Adversárias 42
3.3.2.3. Recolha da Estatística Pós-Jogo 44
4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 49
4.1. Objetivos 49
4.1.1. Objetivos Desportivos 49
4.1.2. Objetivos de Formação 49
4.2. Caraterização dos Sub-16 do Vitória Sport Clube 50
4.2.1. Equipa Sub-15 na Época 2020/2021 52
4.2.2. Equipa Sub-16 na Época 2021/2022 52
4.2.3. Ajustes Feitos no Período Preparatório 53
4.2.4. Ajustes Feitos Durante a Época Desportiva 54
4.3. Modelo de Jogo Adotado 55
4.3.1. Sistema de Jogo 55
4.3.2. Caraterísticas Individuais dos Jogadores 56
4.3.3. Momentos de Jogo 58
4.3.3.1. Organização Ofensiva 58

4.3.3.2. Transição Defensiva 66
4.3.3.3. Organização Defensiva 68
4.3.3.4. Transição Ofensiva 75
4.3.3.5. Esquemas Táticos 78
4.3.3.5.1. Ofensivos 78
4.3.3.5.2. Defensivos 80
4.4. Modelo de Treino 82
4.4.1. Padrão Semanal 82
4.4.2. Operacionalização do Padrão Semanal 83
4.4.2.1. Sábado (dia da competição) 83
4.4.2.2. Domingo (primeiro dia após a competição) - folga 83
4.4.2.3. Segunda-Feira (segundo dia após competição) - folga 84
4.4.2.4. Terça-Feira (segundo dia após competição) – treino em regime de tensão 84
4.4.2.5. Quarta-Feira (quarto dia após competição) – treino em regime de duração 85
4.4.2.6. Quinta-Feira (dois dias antes da próxima competição) – treino em regime de velocidade 86
4.4.2.7. Sexta-Feira (um dia antes da próxima competição) – recuperação para competição e plano estratégico 86
5. CONSIDERAÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS 91
6. CONCLUSÕES 99
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 103

Índice de Figuras

Figura 1 - Estádio D. Afonso Henriques 27
Figura 2 - Academia Vitória Sport Clube 28
Figura 3 - Pavilhão Desportivo Unidade Vimaranense 28
Figura 4 - Organograma Geral Formação do Vitória Sport Clube 30
Figura 5 - Funcionamento da Divisão de Honra da AF de Braga 33
Figura 6 - Tabela classificativa da Série B do Campeonato Distrital Divisão de Honra AF de Braga no final da 1ª fase, retirada do zerozero.pt 34
Figura 7 - Tabela classificativa final relativa à 2ª fase – Série B Apuramento Campeão, retirada do zerozero.pt 35
Figura 8 - Resultado dos jogos relativos à 3ª fase – Apuramento Campeão, retirada do zerozero.pt 36
Figura 9 - Calendarização da época 2021/2022 37
Figura 10 - Documento Excel com estatística coletiva ao longo da época (organização ofensiva) 45
Figura 11 - Documento Excel com estatística coletiva ao longo da época (organização defensiva) 45
Figura 12 - Sistema de jogo na época 2020/2021, com os jogadores distribuídos pelas posições 52
Figura 13 - Sistema de jogo previsto para a época 2021/2022, com os jogadores distribuídos pelas posições 53
Figura 14 - Distribuição dos jogadores pelas posições, após ajustes no período preparatório 54
Figura 15 - Sistema de jogo após a pausa de Natal, com alguns ajustes na distribuição dos jogadores pelas posições 55
Figura 16 - Sistema de jogo principal 55
Figura 17 - Sistema de jogo alternativo 56
Figura 18 - GR a ver vantagens (em largura, em profundidade ou dentro do bloco adversário) 59
Figura 19 - Superioridade garantida com MD a recuar 60
Figura 20 - Superioridade garantida com laterais baixos 60
Figura 21 - Unidade Ofensiva (Dias, 2016) 61
Figura 22 - Distribuição equilibrada em 2ª SM 62

Figura 23 - Médios de suporte para variar jogo 63
Figura 24 - Central a funcionar como suporte para variar jogo 63
Figura 25 - Passe atrasado, gente a correr para a frente 64
Figura 26 - Cruzamento de 3/4 do campo 64
Figura 27 - Cruzamento de linha de fundo (atrasado ou “picado” ao 2º poste) 65
Figura 28 - Zonas de finalização 65
Figura 29 - Remate exterior em posição vantajosa 66
Figura 30 - Reação coletiva, objetivo de formar campo pequeno 67
Figura 31 - Correr para trás quando 1ª pressão é batida 68
Figura 32 - Distribuição em bloco alto 70
Figura 33 - Movimentação coletiva após bola entrar em corredor lateral (laterais adversários baixos no terreno) 70
Figura 34 - Movimentação coletiva após bola entrar em corredor lateral (laterais adversários baixos no terreno) 70
Figura 35 - Movimentação coletiva após bola entrar em corredor lateral (laterais adversários altos no terreno) 71
Figura 36 - Movimentação coletiva após bola entrar em corredor lateral (laterais adversários altos no terreno) 71
Figura 37 - Baixar para bloco médio após 1ª pressão ser batida 72
Figura 38 - Baixar para bloco médio após 1ª pressão ser batida 72
Figura 39 - Controlo da largura, objetivo de impedir cruzamentos 73
Figura 40 - Controlo da largura, objetivo de impedir cruzamentos 74
Figura 41 - Zonas de finalização preenchidas 74
Figura 42 - Mudança de atitude, aproveitar possível desorganização defensiva do adversário 75
Figura 43 - Mudança de atitude, aproveitar possível desorganização defensiva do adversário 76
Figura 44 - Olhar para a frente após recuperação da bola, procurar profundidade ou PL em apoio 76
Figura 45 - Olhar para a frente após recuperação da bola, procurar profundidade ou PL em apoio 77
Figura 46 - Guardar bola e entrar em Organização Ofensiva, quando não existe vantagem 77

Figura 47 - Guardar bola e entrar em Organização Ofensiva, quando não existe vantagem 77
Figura 48 - Canto da confusão 78
Figura 49 - Canto do 1º poste 79
Figura 50 - Livre ofensivo com bloqueio do último homem 79
Figura 51 - Livre ofensivo 2x1 na zona da bola 80
Figura 52 - Posicionamento nos cantos defensivos 81
Figura 53 - Posicionamento nos livres defensivos 81

Índice de Quadros

Quadro 1 - Lista de equipas de Futebol 31
Quadro 2 - Constituição da Equipa Técnica e Staff dos sub-16 do Vitória Sport Club e respetivas funções 38
Quadro 3 - Funções enquanto treinador estagiário 41
Quadro 4 - Constituição da equipa de sub-16 do Vitória Sport Clube 51

Lista de Abreviaturas

AF de Braga – Associação de Futebol de Braga

DAO – Departamento de Análise e Observação

DAR – Departamento de Alto Rendimento

DC – defesa central

DDI – Departamento de Desenvolvimento Individual

DL – defesa lateral

Ext – extremo

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GR – guarda-redes

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

MC – médio centro

MD – médio defensivo

MO – médio ofensivo

PL – ponta de lança

VSC – Vitória Sport Clube

CAPÍTULO I- INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório surge como parte integrante do estágio profissionalizante do 2º Ciclo em Treino Desportivo de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O estágio realizou-se na equipa de futebol masculina do Vitória Sport Clube, com as funções de treinador-adjunto no escalão de sub-16 que disputou a série B da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga.

Através deste relatório de estágio profissionalizante pretende-se registar e descrever as atividades de treino e jogo decorrentes da época desportiva, assim como colocar as reflexões acerca das mesmas, quando se justifique. A importância do estágio deve-se ao facto de proporcionar novas experiências de qualidade, sobretudo ao nível da prática, pois estamos diariamente em contacto com treinadores (entre outros agentes desportivos) com maior competência e com os quais podemos aprender e evoluir enquanto profissionais do desporto. Além disso, através do estágio podemos também pôr em prática os conteúdos adquiridos pela via académica, adquirir novos conhecimentos e atitudes relacionadas com a nossa área, realçando ainda o papel do estágio na medida em que é importante para proporcionar processos reflexivos ao estagiário, de modo a que este se desenvolva de forma construtiva.

Como modalidade mais praticada em todo o mundo, o futebol é visto e sentido por muitos como se de uma religião se tratasse. Isto porque, como muitas pessoas vão à igreja todos os domingos em função da religião que acreditam, também o adepto do futebol se desloca ao estádio ou à televisão mais perto para acompanhar os jogos da sua equipa. Já dizia o ex-treinador italiano Arrigo Sacchi que o futebol “é a coisa mais importante entre as coisas menos importantes da vida” (retirado do jornal Tribuna Expresso, 2022), ideia que ainda perdura na atualidade para muitas pessoas.

Como qualquer outro desporto, o futebol está em constante evolução, e face a isso foi sofrendo inúmeras alterações às suas regras, o que implica novas dinâmicas e estratégias utilizadas pelas equipas de forma a alcançarem o objetivo do jogo. Uma dessas estratégias, e talvez a mais importante, pretende-se com o desenvolvimento do treinador e, consequentemente, do processo de treino. É universalmente aceite que o nível a que um jogador poderá chegar no futuro está diretamente ligado e dependente da qualidade da intervenção dos seus treinadores no decurso do processo de treino (Pacheco, 2005).

Daqui se pode ver que o treino é importante para a preparação dos jogadores, sendo que treinar bem implica o estabelecimento de comunicações eficientes entre o treinador e os jogadores, pois é através da comunicação que o treinador consegue transmitir todo o conteúdo relativo ao treino e competição aos jogadores. Pacheco (2005) refere ainda que "a principal missão do treinador situa-se ao nível da preparação dos jogadores, que se apresenta como um processo complexo, exigindo um leque diversificado de capacidades e competências", competências essas como um conhecimento profundo sobre futebol, saber preparar os jogadores do ponto de vista funcional e psicológico, capacidade de liderança para gerir equipas e os seus conflitos, e capacidade de se relacionar com os diferentes agentes desportivos que fazem parte do mundo do futebol.

Todos os treinadores têm (ou parte-se do princípio que deveriam ter) uma ideia de jogo própria, uma forma de estar e de ver o jogo de futebol, tendo em conta as vivências passadas, juntamente com as ideologias e as crenças que levem a que as suas equipas estejam mais perto do objetivo do jogo. Quando um treinador se junta a uma equipa, aglutina-se a ideia de jogo do treinador ao contexto, formando-se o modelo de jogo. Ou seja, o modelo de jogo diz respeito à ideia inicial do treinador adaptada à realidade do clube onde está inserido, realidade esta que engloba o país onde se encontra, região, clube, história, adeptos, entre outros. O objetivo passa por encontrar um equilíbrio que resulte numa melhor resposta ao que o jogo pede, mas que nunca retire o protagonismo à equipa (Dias, 2016).

Desta forma, este relatório de estágio profissionalizante visa descrever as experiências e aprendizagens resultantes da época desportiva 2021/2022, enquanto treinador adjunto estagiário da equipa de futebol masculina de sub-16 do Vitória Sport Clube. Apesar deste contexto estar ligado à formação, é considerado Alto Rendimento devido ao facto de os jogadores estarem a ser preparados para num futuro próximo participarem nas Divisões Nacionais nos escalões acima, e para que com isso se consigam desenvolver e tenham condições de ingressar na equipa principal do clube, ou em outros contextos de nível elevado.

1.1. Justificações Para o Estágio

A opção de realizar um relatório de estágio profissionalizante deveu-se sobretudo à vontade de estar ligado à prática desportiva, neste caso ligado a uma equipa de Futebol. Esta opção deu-se assim que entrei no segundo ano de Mestrado em Treino Desportivo, pois pretendia aproveitar a oportunidade que a Faculdade dá aos estudantes de realizar estágio em contextos de Alto Rendimento, visando aprender com pessoas qualificadas e com mais anos de experiência, com o objetivo de me tornar num melhor profissional do desporto. Outra das razões foi o reconhecimento da minha falta de experiência no terreno, isto é, de participar no dia a dia no campo integrando uma equipa técnica, visto que até hoje só estive ligado a uma equipa de futebol na licenciatura enquanto treinador adjunto estagiário. Penso que por mais livros que tenha lido ou aulas e formações que tenha assistido, nada substitui e nos prepara melhor para as exigências do desporto de alto nível como a presença diária em campo. Ainda assim, reconheço que esta primeira experiência na licenciatura foi um bom passo inicial para começar a minha caminhada como treinador, tendo em conta que se tratava de uma Escola de Futebol (Escola de Futebol Hernâni Gonçalves) e que tinha muito em conta o processo de formação dos jogadores (a Escola não tinha equipa sénior, por isso o foco estava nos escalões de formação), o que implicou que tivesse contacto com atletas de todas as idades durante a época desportiva referente ao estágio. Por último, outra das razões por ter optado por esta via é a obtenção da acreditação como treinador de Futebol de nível II certificada pelo Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ).

A decisão de realizar o estágio profissionalizante na equipa de sub-16 do Vitória Sport Clube foi uma escolha simples e tomada antecipadamente, pois já tinha essa intenção desde o momento da inscrição no Mestrado em Treino Desportivo. As razões devem-se a ser um clube bem cotado em Portugal, de já ter jogado nos seus escalões de formação (sub-13 e sub-14, em campeonatos distritais) e de ter a plena noção que aprenderia todos os dias com a ajuda dos profissionais que integram as várias equipas técnicas nos diferentes escalões.

1.2. Objetivos e Finalidades

O objetivo principal deste estágio prendeu-se com o desenvolvimento de competências ligadas a tudo o que envolve a modalidade de futebol e, mais concretamente, ao papel de treinador. Portanto, os objetivos pessoais passavam por me desenvolver enquanto Treinador de Futebol, neste caso Treinador de Formação, aproveitando toda a ajuda das pessoas ligadas ao clube que me rodeiam, pertencentes às mais diversas áreas e departamentos no clube. Além disso, outro objetivo passava por servir o clube da melhor maneira possível, havendo uma palavra que vigorou desde o início desta caminhada: Compromisso. Compromisso esse de fazer o melhor pelo Vitória Sport Clube e de manter a equipa em que estava inserido no mais alto nível possível, dignificando a Instituição. Juntamente com tudo isto, também tinha como objetivo obter o reconhecimento por parte dos responsáveis do clube, nomeadamente os responsáveis ligados ao meu estágio, de forma a que no final da época desportiva conseguisse permanecer no clube.

Quanto aos objetivos coletivos, estes passavam por fazer a dobradinha, isto é, ser campeão da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, assim como ganhar a taça da Associação de Futebol de Braga. Além de o clube já ter sido campeão algumas vezes neste escalão, este ano existia um aliciante extra, visto que a equipa campeã teria acesso direto à 2ª Divisão Nacional de Juniores B no próximo ano, competição que seria criada com o intuito de aumentar a competitividade entre as melhores equipas a jogar nas divisões distritais na presente época. Isto iria levar a uma maior potenciação dos jogadores do escalão de sub-16 das épocas que viriam nos próximos anos. Relacionado com o objetivo de ser campeão, o objetivo definido pela equipa técnica em reuniões antecedentes ao início da época foi que tínhamos que ser a melhor equipa em todas as fases, quer em termos ofensivos (golos marcados), quer em termos defensivos (golos sofridos), devendo existir uma postura de dominância perante todas as equipas que defrontássemos ao longo da época desportiva.

1.3. Estrutura do Relatório de Estágio

De forma a melhor corresponder aos objetivos propostos, este relatório encontra-se dividido em 7 partes:

O capítulo 1, Introdução, visa contextualizar a prática, dar a conhecer as razões e motivações que levaram à realização do estágio, assim como o estabelecimento de objetivos e a estrutura base do relatório.

O capítulo 2 é constituído pelo Macro Contexto Conceptual, onde são abordados alguns temas importantes e considerados pertinentes à realização do estágio, tais como o papel do treinador, o Modelo de Jogo e o Modelo de Treino.

O capítulo 3 diz respeito ao Enquadramento da Prática Profissional, onde são abordados os diferentes contextos (legal, institucional e funcional).

O capítulo 4 diz respeito à Realização da Prática Profissional, onde são desenvolvidos os objetivos, tanto desportivos como de formação, e onde se descreve o Modelo de Jogo e a operacionalização do plano semanal de treinos durante a época desportiva.

O capítulo 5 refere-se às Reflexões Críticas relativas a alguns momentos marcantes que ocorreram durante a época desportiva durante o período de estágio.

No capítulo 6 são apresentadas as Conclusões, sendo referidos os pontos mais importantes do mesmo.

O capítulo 7 diz respeito às Referências Bibliográficas utilizadas ao longo da realização do documento.

CAPÍTULO II - MACRO CONTEXTO CONCEPTUAL

2. MACRO CONTEXTO CONCEPTUAL

2.1. FUTEBOL

"No começo havia o caos, e o futebol não tinha forma".

É através da frase em cima referida que Jonathan Wilson (2008) começa o primeiro capítulo do seu livro *Inverting The Pyramid*, de maneira a ilustrar os primeiros tempos aquando do aparecimento do futebol. Apesar de que desde 1870 a noção de que a organização dos jogadores em campo fazia uma diferença significativa na maneira como o futebol era praticado, a tática ou algo que se assemelhasse a esta palavra recorrente nos tempos de hoje, só passou a ser reconhecida e discutida a partir do final da década de 1920 (Wilson, 2008). O mesmo autor refere que, inicialmente, o futebol primitivo baseava-se na condução da bola, onde o passe e as ações defensivas eram considerados como ações secundárias. Isto é, tanto o drible como o ato de baixar a cabeça para tentar avançar no terreno eram preferíveis e mais passíveis de acontecer do que o ato de pensar o jogo.

Com a entrada no século XXI, o futebol afirma-se como a modalidade desportiva de maior expressão mundial, alcançando uma popularidade sem precedentes na história da humanidade (Garganta, 2006). Para o mesmo autor, o futebol pode ser considerado um fenómeno de alto impacto social, visto que através dos censos da FIFA em 2001, foram recenseados 240 milhões de futebolistas e 5 milhões de pessoas ligadas a atividades relacionadas com o jogo (treinadores, árbitros, médicos, fisioterapeutas e outros). Além disso, tem também uma grande visibilidade social, verificando-se isso através do facto de que a emissão televisiva do jogo da final do Campeonato do Mundo da Argentina em 1978 foi vista por mais espetadores do que a transmissão da chegada do Homem à Lua.

Segundo Pacheco (2005), o futebol sempre foi e muito provavelmente continuará a ser alvo de intermináveis discussões e debates. Seja na sala de conferências de imprensa após mais um jogo de campeonato, seja nos jornais, programas televisivos, na rua, na faculdade, entre outros. Quando se fala de futebol, normalmente existem vários pontos de vista e diferentes opiniões a respeito dos mais variados temas. Tudo isto porque o Futebol é um jogo simples de entender, já que consiste num jogo entre duas equipas, onde quando uma delas detém a posse da bola, tenta ultrapassar a oposição dos adversários no sentido de se aproximar da

baliza, rematar e marcar golo. Por outro lado, a equipa que não possui a bola procura impedir a progressão e os remates dos adversários, ao mesmo tempo que tenta apoderar-se da bola para atacar (Wade, 1978).

Além disso, carateriza-se por possuir uma estrutura formal (terreno de jogo, bola, regulamento, companheiros, adversários) e uma estrutura funcional, que decorre das ações de jogo enquanto resultado da interação dos companheiros duma mesma equipa em torno da bola, no sentido de conseguirem vencer a oposição dos adversários e atingir os objetivos propostos (Garganta, 1997).

Garganta (2001) refere que o Futebol reclama a especialização de diferentes funções e tarefas – desde o jogador ao treinador, do médico ao fisioterapeuta, do chefe de departamento ao presidente do clube – pelo que exige, cada vez mais dos seus intervenientes, competências e conhecimentos em quantidade e qualidade adequadas. Ventura (2013) corrobora esta ideia, dizendo que a constante evolução que o futebol tem vindo a registar tem levado a que o tempo que existe para treinar seja mais reduzido em relação à necessidade que as equipas têm para o fazer, pelo que as equipas técnicas vêm sentindo uma cada vez maior necessidade de alargar as suas tarefas para áreas de influência que ultrapassam o treino dos conteúdos técnicos propriamente ditos.

Garganta (2006) refere ainda que o futebol é uma atividade construída pelo Homem e, portanto, um fenómeno cultural, o que quer dizer que pode ser aquilo que dele formos capazes de fazer. Tal significa que a magnitude do protagonismo social deste jogo desportivo justifica que o mesmo se imponha como atividade organizada e humanizante, obedecendo não apenas a necessidades funcionais, mas também a imperativos éticos e morais.

Moreno (1994) inclui o futebol no grupo de desportos de cooperação-oposição, nos quais as ações de jogo são resultantes das interações entre os participantes, existe um espaço comum às equipas em confronto e há uma participação simultânea dos jogadores/equipas.

2.2. MODELO DE JOGO

O conceito de “modelo de jogo” é recorrente nos dias de hoje, tanto em jornais, programas desportivos ou simples conversas de café. Contudo, o entendimento deste conceito varia de pessoa para pessoa (Tobar, 2018).

Para Dias (2016), o modelo de jogo é tudo. É a ideia de jogo inicial do treinador adaptada à realidade ou contexto do clube onde está inserido, no que toca ao país onde se encontra, região, clube, história, adeptos, jogadores, adversários, entre outros. É a fotografia da realidade que queremos modelar, e será nessa modelação que haverá a aproximação entre o modelo real (o que realmente acontece) e a ideia inicial do treinador (o que o treinador queria que acontecesse). Para o mesmo autor, o que será sempre determinante para um determinado modelo de jogo são as escolhas do treinador (ideia de jogo, conceção de jogo, metodologia de treino, operacionalização do processo) e a sua capacidade de criar uma ligação perfeita com todos os fatores contextuais, de forma a criar-se um equilíbrio que resulte numa melhor resposta ao que o jogo pede, mas que nunca retire o protagonismo à equipa (Dias, 2016).

Muitas vezes, a noção de modelo de jogo é confundida com o conceito de estrutura de jogo. Para Tobar (2018), a estrutura de jogo pode ser entendida como a disposição/estruturação dos jogadores no terreno de jogo, ou seja, a forma de colocação dos jogadores no campo de jogo. Este autor refere ainda que a escolha da estrutura de jogo deverá ser feita com cuidado e coerência, uma vez que na distribuição geométrica dos jogadores são geradas diferentes relações, diferentes possibilidades de interações no jogo, diferentes formas de operacionalizar conceitos. Também Dias (2016) refere que a dinâmica coletiva da equipa sairá favorecida com a correta colocação dos jogadores nas posições, onde o seu rendimento é superior.

Apesar de a estrutura de jogo ser algo extremamente importante, não podemos simplesmente comparar e pensar sobre as estruturas de jogo sem ter em conta a ideia de jogo. A ideia de jogo são as ideias de futebol que um treinador possui e da maneira que ele pretende que a sua equipa venha a jogar nos diferentes momentos de jogo, sendo estes a organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva (Tobar, 2018).

O modelo de jogo deve conter todas as fases do jogo, uma vez que um jogo de futebol é constituído por uma associação de momentos, sendo que esses

diferentes momentos ocorrem de uma forma aleatória no decorrer de um jogo (Dias, 2016). Os momentos de jogo são: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva. Além disso, ainda existe um quinto momento que diz respeito aos esquemas táticos (defensivos e ofensivos), também muitas vezes denominados de bolas paradas.

A organização ofensiva diz respeito aos comportamentos que a equipa assume quando tem a posse de bola e tem como objetivo preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo. A transição defensiva refere-se aos comportamentos que se devem adotar no momento imediato à perda da posse de bola. A organização defensiva são os comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse de bola, com o objetivo de se organizar de forma a impedir que a equipa adversária prepare e crie situações de golo. A transição ofensiva refere-se aos comportamentos que se devem adotar no momento imediato à recuperação da bola. Tanto a transição ofensiva como a transição defensiva são momentos importantes pois as duas equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções que têm que assumir e, por isso, podem aproveitar esses desequilíbrios para proveito próprio (Dias, 2016).

No que diz respeito à organização ofensiva e organização defensiva, de modo a facilitar a compreensão da forma como são processados estes momentos do jogo, existe a sua separação em 3 fases (ou sub-momentos) distintas. Quanto à organização ofensiva, esta subdivide-se em: 1º sub-momento – construção do jogo ofensivo; 2º sub-momento – criação de situações de finalização; e 3º sub-momento – finalização de ações de ataque. O 1º sub-momento surge, normalmente, pelo guarda-redes e defesas e tem como principal objetivo a progressão no terreno de jogo superando as linhas defensivas do adversário. Sucede no primeiro terço do campo e tem como principais opositores os avançados da equipa contrária, que naquele momento se encontram em organização defensiva. O 2º sub-momento acontece na zona do meio-campo e tem como principal objetivo reunir condições para criar desequilíbrios no processo defensivo adversário. O 3º sub-momento acontece na grande área do adversário e tem como objetivo reunir condições para finalizar com eficácia as ações de ataque (Dias, 2016).

No que toca à organização defensiva, esta subdivide-se em: 1º sub-momento – evitar a construção de jogo ofensivo; 2º sub-momento – evitar a criação de situações de finalização; e 3º sub-momento – evitar que o adversário marque golo. O 1º sub-momento tem como objetivo principal evitar a progressão do adversário e preparar

condições para ganhar a posse de bola, sendo que, por norma, este momento de jogo acontece quando a bola está na posse do guarda-redes ou dos defesas adversários e estes estão no seu primeiro terço do campo. O 2º sub-momento tem lugar na zona de meio-campo e tem como principal objetivo condicionar o adversário de forma a impedi-lo de criar situações de perigo. O 3º sub-momento tem como objetivo proteger as principais zonas de finalização e desenrola-se no primeiro terço do campo da equipa que defende (Dias, 2016).

Os princípios de jogo são toda a nossa intencionalidade no que diz respeito à nossa ideia de jogo e sustentam os critérios adotados pelas diferentes escalas da equipa, sendo estas a escala individual, setorial, intersectorial e coletiva (Dias, 2016). Estes dão espaço para que a criatividade dos jogadores se manifeste constantemente, permitindo que os mesmos interpretem as circunstâncias e ajam livremente, daí falarmos de princípios e não de fins (Tobar, 2018). Para que mais facilmente seja possível operacionalizar a nossa ideia de jogo, os princípios de jogo podem ser hierarquizados em: macroprincípios, subprincípios e subsubprincípios. Todos estes irão servir de orientação para o desenvolvimento de todo o processo e que irá culminar com o concretizar do jogar pretendido.

Os macroprincípios referem-se aos contornos gerais da identidade da equipa (Tobar, 2018). Os subprincípios (ou mesoprincípios) são as partes intermédias que suportam e corporizam a identidade macro da equipa (Maciel, 2011 cit. por Tobar, 2018). Os subsubprincípios (ou microprincípios) são os aspetos mais micro, de pormenor que à priori são desconhecidos e que vão aparecendo com a dinâmica do processo em curso (Dias, 2016) e emergem sobredeterminados pelos níveis de maior complexidade, ainda que sem perda de identidade ou singularidade (Tobar, 2018). Segundo este último autor, os subsubprincípios conferem imprevisibilidade à previsibilidade e surgem em função das dinâmicas dos macroprincípios e dos mesoprincípios.

2.3. TREINADOR

Durante a primeira metade do século XX, a função do treinador passava fundamentalmente por organizar o treino e escolher a equipa (Birkinshaw & Crainer, 2005). Atualmente, sabe-se que ser treinador de futebol exige muito mais do que

escolher 11 jogadores para disputar os jogos todas as semanas, pois o futebol caracteriza-se por ser um dos desportos mais complexos, devido à pluralidade de fatores envolvidos. Sendo um desporto de equipa, requer a interação constante entre os atletas e a gestão de vários tipos de personalidades. O treinador não só assume um papel na aprendizagem dos atletas, como também desempenha uma figura central na gestão e motivação da equipa. Para Pacheco (2005), a principal missão do treinador situa-se ao nível da preparação dos jogadores, que se apresenta como um processo complexo, exigindo um leque diversificado de capacidades e de competências.

Quanto a essas competências, podemos falar de um conhecimento profundo de Futebol, competências no plano técnico-tático, saber preparar convenientemente os seus jogadores do ponto de vista funcional e psicológico, grande capacidade de liderança para gerir as equipas e os seus conflito, e que possui uma considerável capacidade para se relacionar com os diferentes agentes desportivos que atualmente convivem em torno das equipas de Futebol (Houlier & Crevoisier, 1993). Para os mesmos autores, embora o treinador tenha de possuir um conjunto de competências, nos mais variados domínios, indispensáveis para o desempenho das suas funções, estas perdem o seu significado se o conhecimento do conteúdo do futebol não estiver presente ou se mostrar insuficiente. Pacheco (2005) corrobora esta ideia, dizendo que o treinador pode ser brilhante no domínio do relacionamento humano estando sempre disponível e atento aos mais pequenos problemas que gravitam à volta dos jogadores ou da equipa, mas tudo isto é insuficiente se não tiver o conhecimento específico da respetiva modalidade desportiva.

No entender de Graça (1997), o conhecimento do treinador resulta do entrelaçamento de várias dimensões do conhecimento essenciais ao desempenho da sua atividade, nomeadamente o conhecimento do conteúdo (matéria de ensino), o conhecimento pedagógico e o conhecimento do contexto do sistema desportivo. Sendo que o conhecimento do conteúdo corresponde ao conhecimento substantivo e é essencial que o treinador seja capaz de identificar, compreender e discutir os conceitos da modalidade, relacioná-los entre si ou com outros conceitos exteriores à modalidade (Ball & McDiarmid, 1990, cit. por Pacheco, 2005).

Para Barreto (1998), o treinador deverá ser, antes de tudo, um técnico especialista na sua modalidade, devendo possuir um conhecimento profundo da mesma, em todas as suas principais dimensões (histórica, cultural, estrutural,

metodológica, relacional, técnica, tática e estratégica) e ter a capacidade de analisar o treino e a competição, descortinando os aspetos essenciais que permitam aprender, aperfeiçoar e consolidar o rendimento individual (jogador) e coletivo (equipa). Também no entender de Gilbert (1998), os treinadores devem, acima de tudo, possuir um conhecimento profundo do jogo, para poderem estar aptos a instruir os jogadores. O treinador é responsável por entender e conhecer o jogo de uma forma perfeita, só assim terá ferramentas para saber reagir à imprevisibilidade que uma partida de futebol tem (Dias, 2016).

Para Mesquita (1997), de entre os fatores que caraterizam a intervenção do treinador, e que mais influenciam a evolução e o rendimento dos jogadores e das equipas, destacam-se as que se prendem diretamente com a condução do processo de treino e com a organização da competição. A mesma autora refere ainda que o tipo de estratégias de intervenção que o treinador utiliza, bem como as condições de prática que proporciona, têm uma influência decisiva no progresso dos jogadores.

De entre o conjunto de responsabilidades e exigências que se devem colocar aos treinadores, uma das mais significativas passa por eles próprios gostarem de futebol, gostarem do jogo e participarem ativamente na sua construção, enquanto arquitetos de um espetáculo que emocione os aficionados, e que, simultaneamente, valorize o significado do Desporto, enquanto património cultural da humanidade (Garganta, 2004).

O treinador de excelência deve possuir conhecimento prático, mas também, simultaneamente, conhecimento académico, até porque as habilitações literárias sozinhas não podem ser usadas como preditores da eficácia do treinador (Weller, 2013). Garganta (2006) corrobora esta ideia, referindo que como em qualquer atividade humana, os agentes desportivos deverão possuir conhecimentos e competências à medida das exigências, e sabe-se que os mesmos não decorrem automaticamente da experiência, pelo que se impõe a formação e a reflexão sobre a prática. À luz deste entendimento, afigura-se tão importante compreender para intervir como intervir para compreender, pelo que a formação dos que dão corpo ao Futebol, sejam treinadores, jogadores, árbitros ou dirigentes, só se torna eficaz quando forjada na tensão entre reflexão e ação (Garganta, 2006).

Resulta, claro, que os treinadores, na condução do processo de treino e na orientação da competição, deverão estar identificados com a especificidade da respetiva modalidade desportiva em que estão inseridos, bem como conhecer os

diferentes fatores do rendimento desportivo (estratégico-tático, técnico, físico-motor e psicológico) inerentes ao desenvolvimento dos jogadores e das equipas. Tal multiplicidade de requisitos torna imprescindível a existência de um sólido capital de competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica (Garganta, 2004).

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

Independentemente da natureza do seu treino, todo o treinador deve ter como objetivo ensinar o jogo e desenvolver competências nos seus jogadores para que estes tenham a capacidade de jogar. Esta deve ser a principal função do treinador no processo de formação e é pela qualidade do seu treino que se deve distinguir (Lage, 2017).

Segundo Lage (2017), é um facto que um dos parâmetros da avaliação do desempenho do treinador, com maior ou menor ponderação, refere-se aos resultados desportivos. Contudo, a existência ou não de pressão não pode, de forma alguma, condicionar a forma de trabalhar de uma estrutura ou de um treinador e muito menos conduzir a alterações no método de trabalho. Uma forma de lidar com a “pressão invisível do resultado” é criar uma auto-pressão para apresentar um treino com qualidade, de acordo com uma lógica sequencial e de progressão para os jogadores, pressioná-los para que a cada dia que passa sejam melhores e impor níveis de exigência, determinação e rigor na organização do treino. Neste contexto, o treinador deve ser visto como o profissional que tem a função específica de conduzir esse processo, o treino desportivo, fazendo-o no quadro de um conjunto de saberes próprios, saberes esses que sustentam a capacidade de desempenho profissional. Acresce que a sua filosofia de atuação não pode dispensar a intenção de criar uma dinâmica positiva na coletividade onde trabalha, de forma a favorecer o desenvolvimento de uma cultura desportiva e a melhoria das respetivas condições materiais e humanas (Garganta, 2004).

2.4. TREINO

> "Como o jogar é algo que emerge e não o que apenas se propõe, devemos estar muito atentos, não somente à qualidade da ideia de jogo, mas também ao modo como ela é operacionalizada"
>
> (Tobar, 2018)

Apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos fatores que concorrem para o êxito em Futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição (Garganta, 2004).

Segundo Pacheco (2005), a preparação dos jogadores faz-se fundamentalmente através do treino, e treinar bem implica o estabelecimento de comunicações eficientes entre o treinador e os jogadores, pois é através da comunicação que o treinador consegue transmitir aos jogadores a sua conceção de jogo, as suas ideias e os seus objetivos. Tobar (2018) defende que a aquisição e somatização da ideia de jogo do treinador por parte da equipa poderá ser promovida de diferentes maneiras, seja através de palestras, conversas, imagens, vídeos, dentre outros recursos, mas na minha opinião, sem dúvidas encontra-se maximamente potenciada através do processo de treino, da operacionalização da ideia de jogo através dos exercícios (contextos), processo em que o treinador assume um papel fundamental. Queiroz (1986) refere que o principal meio de preparação dos jogadores e equipas é o exercício, e que um dos aspetos mais importantes no treino é escolher, de uma forma criteriosa, aqueles que são os mais efetivos e eficazes para se atingir o maior rendimento da equipa.

Como se pode ver, é comumente aceite o facto de que o treino é o elemento principal para que uma equipa seja bem sucedida na competição, mas, como tal, também é importante que exista uma forte ligação entre os conteúdos de treino e o que se pretende que a equipa pratique e demonstre no dia do jogo.

Pacheco (2005) defende que ao nível do futebol de alto rendimento, o treino só tem sentido quando entendido como um meio de preparação para a competição, já que a competição é o momento culminante que reflete o trabalho de preparação desenvolvido pelo treinador e pela equipa. Garganta (1997) refere que, o como se quer jogar é o como se deve treinar, daí o processo de treino desportivo ter como

objetivo primário desenvolver a prestação desportiva de forma a esta ser aplicada na competição.

Mourinho diz que treinar só é bom quando se consegue operacionalizar o que é a sua ideia de jogo, ou seja, o treinador deve criar exercícios que induzam a sua equipa a fazer aquilo que pretende apresentar em competição, seja com contextos mais ou menos complexos. A verdade é que a estrutura de acontecimentos do treinar tem de refletir a estrutura de acontecimentos do jogar (Tobar, 2018). Estas ideias confirmam a de Garganta (2004), que refere que todo o processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo em referência a conceitos e princípios. Trata-se de desenvolver rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis, versáteis, para que individualidade e unicidade sejam não só compatíveis como complementares.

Torna-se então necessário que o treinador selecione de uma forma criteriosa os objetivos, os exercícios e os comportamentos a adotar pelos jogadores no processo de treino, para que posteriormente possa vir a ter êxito na competição (Pacheco, 2005). No jogo, é o jogador que joga e como tal deverá estar preparado para decidir da forma adequada tendo em vista a resolução mais eficaz das ações de jogo (Pacheco, 2005). Realizando-se o futebol num contexto de permanente variabilidade, a formação do jogador do futuro tem de ser feita com base no entendimento do jogo, com recurso a métodos de treino baseados numa capacidade de resposta individual e coletiva diversificada, que induzam os jogadores a perceber os diversos cenários de jogo.

Dada a complexidade do jogo, nas suas diferentes fases, as competências para jogar decorrem dos imperativos ditados pela necessidade de encontrar as respostas mais adequadas a diferentes configurações, face à descontinuidade e aleatoriedade das ações (Garganta, 1997). Esses pressupostos têm conduzido a que, no treino dos JDC, se recorra a exercícios que provoquem uma mobilização importante da atenção e um aumento da carga percetiva (Garganta, 1997), de modo a permitir aos jogadores alargar o seu espetro de respostas e de os preparar para enfrentar situações imprevistas (Grosgeorge, 1996).

Uma das formas de controlar o treino e levar o mesmo para o que pretendemos é através da “manipulação do contexto”, onde as regras impostas, o espaço de jogo, a duração do exercício, o número de jogadores, o período de recuperação e exercitação, as intervenções do treinador, são algumas das variáveis que permitem

que o treinador modele um contexto, direcionando-o para o que lhe interessa (Tobar, 2018). Contudo, é importante perceber o que os diferentes autores entendem no que deve consistir o treino, para além de ser um meio de preparação para a competição. Treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento (Mesquita, 2007).

Para Hughes e Franks (1997), o processo de treino visa induzir modificações observáveis no comportamento dos praticantes, no sentido em que as mesmas adquiram o máximo de transfere positivo para os contextos de competição. Convém ter presente que o treino é um processo que visa libertar o jogador da limitação da mera experiência pessoal, as que simultaneamente a aproveita para ver maximizados os seus efeitos. Treinar não é, portanto, clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projeto coletivo. Por outro lado, através do treino procura-se resgatar o praticante ao seu determinismo genético, naquilo que ele pode comportar de negativo para a realização desportiva, e, ao mesmo que tempo, visa-se tirar partido das suas mais-valias no sentido de potenciar o efeito da exercitação sistemática (Garganta, 2004).

Tobar (2018) realça a importância do “saber sobre o saber fazer” por parte dos jogadores, que eles percebam os benefícios que o exercício trará para o jogar da equipa e de cada um individualmente, isto porque tal entendimento pode fazer com que os faça treinar de maneira mais implicada e sintonizada face ao que se pretende. Inicialmente o foco deverá centrar-se no “saber fazer”, isto é, primeiro o jogador deverá fazer e depois, com o tempo e com os estímulos vivenciados nos treinos e jogos ir tomando consciência do que se faz. Lage (2017) refere que o termo “treino” não deve ser entendido como um treino isolado, mas sim, como uma sequência de treinos estruturados em função de um planeamento de forma a garantir que todos os conteúdos sejam abordados ao longo do tempo e em progressão.

Para Garganta (2004), treinar implica transformar comportamentos, e sobretudo atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis. E o que faz um método afigurar-se mais pertinente pode ser a sua adequação à personalidade do treinador e dos jogadores, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho se desenvolve. Neste sentido, o treino será sempre, por definição, a recusa do destino,

da sorte e do azar, não podendo, nunca, ser neutral. Como se pode ver, o processo de treino é mais do que preparar os jogadores no sentido da melhoria das suas capacidades físicas. Lage (2017) corrobora, dizendo que o treino é um espaço de aquisição de competências e evolução, e não apenas um momento de exercitação.

CAPÍTULO III- ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. Contexto Legal e Institucional

O estágio realizou-se na equipa de Futebol masculina de sub-16 do Vitória Sport Clube (VSC), que compete na Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Braga. Este elemento de profissionalização está inserido no domínio do Mestrado em Treino Desportivo, menção de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A oportunidade de estágio neste clube deu-se pelo contacto com um professor, que me facilitou o processo de entrar em contacto com o responsável do clube no que diz respeito à coordenação da formação. Após o contacto, agendou-se uma reunião para verificar se o contexto era o ideal para a acreditação pelo Instituto Português do Desporto e Juventude e se o meu perfil ia ao encontro da filosofia do clube. O facto de já ter tido uma experiência numa Escola de Futebol conceituada na cidade do Porto (Escola de Futebol Hernâni Gonçalves) e de estar inscrito no Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento numa das melhores Faculdades de Desporto da Europa foram importantes e fizeram a diferença no facto da escolha ter recaído sobre mim para integrar uma equipa técnica no clube. Desde essa reunião com o coordenador, ficou definido que integraria a equipa técnica dos sub-16 do VSC, com a função de treinador adjunto estagiário. O espaço temporal diz respeito à época desportiva 2021/2022, correspondendo aos jogos e treinos realizados até ao término da temporada, assim como todo o trabalho realizado em horário complementar inerente a todo o processo.

3.1.1. Caraterização da Estrutura do Vitória Sport Clube

3.1.1.1. Fundação

O Vitória Sport Clube trata-se de um clube multidesportivo português fundado a 22 de setembro de 1922 e sediado na cidade de Guimarães, sendo os atletas conhecidos como “os Conquistadores”. Tem como modalidade principal o futebol, distinguindo-se também em modalidades como o voleibol, o basquetebol, o futebol de praia, a natação, o pólo aquático, o *jiu-jitsu*, o *taekwondo*, o *kickboxing*, entre outros. Este clube começou na zona do Toural em 1922 por influência de António Macedo, dono da Chapelaria Macedo, que era um apaixonado e profundo conhecedor de futebol, uma modalidade que ainda dava os primeiros passos na cidade. Aos Domingos, depois da missa, um conjunto de homens e rapazes reunia-se na Chapelaria Macedo para escutar as prédicas do anfitrião. Com o tempo foi aumentando o número de participantes e foi-se estimulando a ideia de se organizarem pequenos jogos e treinos, o que tornou a necessidade de fundar um clube como algo de importante e urgente para o grupo que se reunia regularmente naquele local. Após fundado o clube, António Macedo foi escolhido para presidente, cargo que acumulava juntamente com o de treinador e também por vezes com o de jogador e árbitro.

Tal como outros clubes nessas épocas, o Vitória começou atuando em diversos pelados e ervados da cidade e só seria em 1965 que foi inaugurado o Estádio Municipal, mais tarde conhecido como Estádio Dom Afonso Henriques. Além disso, o Vitória fundou a Associação de Futebol de Braga, juntamente com o Sporting de Braga, em 1922.

3.1.1.2. Infraestruturas

A equipa principal compete no principal escalão do futebol português e disputa os seus jogos no estádio D. Afonso Henriques, que foi um dos estádios que sofreu obras de remodelação de modo a acolher o EURO 2004. Este tem capacidade para cerca de 30 mil pessoas e é um dos estádios com maior destaque no que toca à afluência de adeptos durante a época desportiva, o que faz com que seja um dos estádios mais mediáticos de Portugal.



Figura 1 - Estádio D. Afonso Henriques

Em contexto de formação, o clube dispõe de uma Academia, antes conhecida como Complexo Desportivo da Unidade, local que é designado para a formação e também para os treinos das equipas séniores (equipa principal, equipa B e equipa sub-23). Atualmente, a Academia dispõe de seis campos de futebol, três de relva natural e três de relva sintética, um ginásio devidamente equipado, quase duas dezenas de balneários, uma enfermaria e uma sala de tratamentos, assim como um auditório com capacidade para 30 pessoas. Além disso, apresenta ainda um refeitório onde diariamente centenas de jogadores fazem as suas refeições.

Inserido na Academia, surge ainda o Pavilhão Desportivo com capacidade para 2500 pessoas, destinado a outras modalidades como o Voleibol e o Basquetebol. De referir que este Pavilhão alberga semanalmente cerca de 600 atletas em treinos ou competições de diversas modalidades.

Dentro da Academia, o clube pretende a curto prazo transformar um dos campos num miniestádio com capacidade para 2500 pessoas, estando previstas a colocação de cadeiras e coberturas nas duas bancadas existentes. Além disso, contará com tribuna presidencial, três bares, seis balneários e área técnica com centro de alto rendimento e departamento médico. A direção do clube pretende que este miniestádio seja uma nova casa para a formação, daí estar previsto que joguem nesse campo a equipa B, que garantiu o acesso para a Liga 3, e o plantel sub-23 do Vitória, que disputa a Liga Revelação.



Figura 2 - Academia Vitória Sport Clube



Figura 3 - Pavilhão Desportivo Unidade Vimaranense

Apesar de ser um clube que milita na principal divisão do futebol português, a preocupação e o foco sobre a formação não são postas de parte. Assim, o objetivo do clube passa por desenvolver os jogadores, de forma a que no futuro possam integrar a equipa principal e ser uma mais valia para o clube. Na época atual, já foram utilizados 8 jogadores pela equipa principal que passaram pelos vários escalões de formação do clube, o que denota a importância e o investimento que o clube coloca na formação, assim como a qualidade das equipas técnicas que fazem parte da mesma. Uma das razões que leva a que cada vez mais atletas alcancem a equipa principal deve-se à criação no passado da equipa B e da equipa sub-23, isto porque permite fazer a ponte de uma forma mais eficiente entre o escalão de Juniores A e os

séniores, uma vez que as exigências são diferentes entre a Primeira Liga, a Liga 3 e a Liga Revelação. Tudo isto pois o clube pretende potenciar a evolução dos atletas provenientes da formação, providenciando aos mesmos contextos competitivos onde existe uma melhor preparação de modo a que o jogador chegue à equipa principal e tenha rendimento.

O clube tem à sua disposição várias pessoas encarregues da manutenção dos diferentes recursos do clube e de assegurar boas condições de trabalho. Estes garantem que os jogadores tenham sempre acesso a equipamentos limpos, que o material seja fornecido, que os campos estejam em boas condições para a prática desportiva e que o transporte seja assegurado todos os dias de treino para quem necessite.

A Academia tem um departamento médico, constituído por vários fisioterapeutas responsáveis pelo tratamento de lesões, acompanhamento nos treinos e jogos e no retorno à competição por parte de atletas anteriormente lesionados. Para além disso, o clube possui profissionais na área da psicologia, nutrição e um médico, estando sempre disponíveis.

Todos estes fatores têm sido importantes para o processo de amadurecimento dos jogadores, permitindo contextos para o seu desenvolvimento e à sua valorização como atletas e possibilitando-os de chegar a patamares mais altos no que toca ao futebol mundial. O objetivo do clube passa por fazer chegar cada vez mais atletas formados no clube à equipa principal, e com isso rentabilizar e valorizar todo o processo de formação realizado nos escalões mais baixos.

3.1.1.3. Recursos Materiais

Quanto aos recursos materiais, tanto o clube como as pessoas ligadas à rouparia fazem de tudo para que nada falte a nenhuma das equipas, desde os mais novos aos mais velhos. No que toca apenas aos escalões de formação, o clube dispõe de: cerca de 60 bolas tamanho 4, 125 bolas tamanho 5 (sendo que cada equipa dos sub-14 aos sub-19 tem as próprias bolas), 200 sinalizadores pequenos, 100 sinalizadores grandes, 40 sinalizadores baixos (também chamados de “pizzas”), 20 estacas, 150 coletes de várias cores, 4 balizas de futebol 11 móveis, 6 balizas de

futebol 7, 6 balizas de futebol 5, 14 balizas de futebol 1 (balizas de hóquei), 1 mesa com o propósito de jogar teqball, 1 rede-trampolim, entre outros recursos.

3.1.1.4. Organograma Vitória Sport Clube

O Vitória Sport Clube representa uma estrutura alargada, contando com vários departamentos, entre estes o departamento relativo à nutrição, o departamento médico, o departamento do *scouting*, o departamento da análise e observação, departamento de alto rendimento, entre outros. Seguidamente irá ser apresentado o Organograma do Vitória Sport Clube, que foi disponibilizado pela coordenação do clube.

.

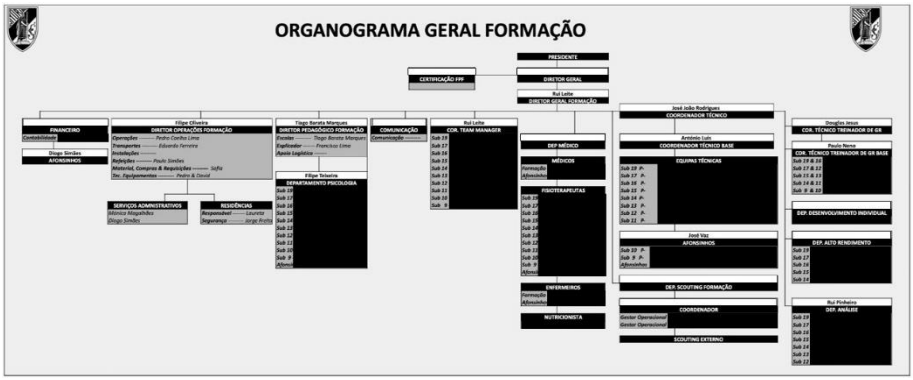


Figura 4 - Organograma Geral Formação do Vitória Sport Clube

3.1.2. Equipas de Futebol

Quanto à modalidade de futebol, o Vitória Sport Clube é constituído por equipas que contam com jogadores de todas as idades, desde crianças que dão os primeiros toques na bola, como é o caso dos contextos de pré-competição, até ao nível sénior onde o clube conta com equipas de futebol masculino e feminino.

Em relação aos escalões de formação, o clube possui várias equipas, desde os sub-9 até aos sub-19, masculinas e femininas. Ao longo do percurso de formação os atletas passam por diferentes contextos, desde o futebol 7, futebol 9 e, por último, futebol 11. Ainda referir que o clube conta com a Escola de Futebol “Os Afonsinhos”, destinada a contextos de pré-competição, onde se consegue agregar um ambiente lúdico, de lazer e de aprendizagem. O clube tem 3 principais escalões de formação

(sub-15, sub-17 e sub-19) nas principais competições nacionais, onde o objetivo passa sempre por alcançar as fases finais e defrontar as principais equipas do país no mesmo escalão.

Quadro 1 - Lista de equipas de Futebol

FUTEBOL 11	FUTEBOL 9	FUTEBOL 7
Equipa sénior	Equipa sub-19 feminina	Equipa sub-15 feminina
Equipa sénior feminina	Sub-12	Equipa sub-13 feminina
Equipa B	Sub-11	Sub-11
Sub-23		Sub-10
Sub-19		Sub-9
Sub-17		
Sub-16		
Sub-15		
Sub-14		
Sub-13		

3.1.3. Palmarés do Vitória Sport Clube no Futebol

Futebol Sénior

- ✓ Vencedor de 1 Taça de Portugal (2012/13)
- ✓ Vencedor de 1 Supertaça Cândido de Oliveira (1988/89)
- ✓ 4 vitórias na Taça de Honra da AF de Braga (1978/79, 1981/82, 1982/83 e 1983/84)
- ✓ 1 vitória na Taça da AF de Braga (1964/65)
- ✓ 8 títulos de Campeão Distrital de Braga em Reservas (1962/63 a 1968/69 e 1971/72)
- ✓ 3 títulos de Campeão do Minho (1938/39, 1939/40 e 1940/41)
- ✓ 12 títulos de Campeão Distrital de Braga (1933/34 e de 1935/36 até 1945/46 ininterruptamente)

Futebol de Formação

- ✓ Campeão Nacional de Juvenis (2013/14)
- ✓ Campeão Nacional de Iniciados (1995/96)
- ✓ Campeão Nacional de Juniores (1990/91)
- ✓ 1 título de Campeão Distrital de Braga de Juniores 2ª Divisão (1993/94)

- ✓ 15 títulos de Campeão Distrital de Braga de Iniciados (1972/73, 1975/76, 1977/78, 1980/81, 1981/82, 1982/83, 1983/84, 1984/85, 1985/86, 1986/87, 1991/92, 1993/94, 1994/95, 2004/05 e 2009/10)
- ✓ 12 títulos de Campeão Distrital de Braga de Juvenis (1965/66, 1967/68, 1969/70, 1970/71, 1971/72, 1972/73, 1973/74, 1974/75, 1980/81, 1981/82, 1982/83, 2009/10)
- ✓ 4 títulos de Campeão Distrital de Braga de Principiantes (1963/64, 1964/65, 1991/92 e 1993/94)
- ✓ 10 títulos de Campeão Distrital de Braga de Juniores (1953/54, 1958/59, 1961/62, 1963/64, 1964/65, 1965/66, 1966/67, 1971/72, 1972/73, 1973/74)
- ✓ 6 títulos de Campeão Distrital de Braga de Infantis (1927, 1984/85, 1989/90, 1991/92, 1993/94 e 1994/95)

3.2. Caraterização do Contexto Competitivo

3.2.1. Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga

A Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga é constituída por 20 equipas, sendo que estas estão divididas em duas séries de 10 equipas consoante a localização geográfica. A nossa equipa ficou colocada na Série B, juntamente com o Futebol Clube de Vizela, o Futebol Clube de Famalicão, Associação Desportiva de Fafe, Centro Cultural e Desportivo de Santa Eulália, Grupo Desportivo e Recreativo os Amigos de Urgeses, Pevidém Sport Clube, Clube Desportivo de Lousado, Grupo Desportivo de Joane e Arões Sport Clube.

A 1ª fase é realizada a duas mãos, sendo que cada equipa disputa 9 jogos como visitado e 9 como visitante. Na 2ª fase de Apuramento de Campeão o 1º e 2º classificados juntam-se ao 3º e 4º classificados da outra série e jogam entre si a duas mãos. Mais tarde, os 2 primeiros classificados de cada grupo passam à fase seguinte, onde irão disputar a final a dois jogos (casa e fora). As restantes equipas que não tiveram o acesso ao Apuramento de Campeão juntam-se em 3 grupos de 4 equipas cada, sendo que os 2 últimos classificados de cada grupo descem de divisão.

Importante referir que no final da época desportiva 2021/2022 irá haver uma mudança em relação às épocas transatas, uma vez que irá ser criada uma 2ª Divisão

do Campeonato Nacional de sub-17, o que irá agregar melhores equipas e contexto mais competitivos, o que se traduz num objetivo aliciante tanto para o clube, como para a própria equipa de sub-16 do Vitória Sport Clube, de modo a melhor poder potenciar os seus atletas.



PRIMEIRA FASE	
20 EQUIPAS 2 SÉRIES DE 10	
SÉRIE A 12 EQUIPAS	SÉRIE B 12 EQUIPAS
1.º	1.º
2.º	2.º
3.º	3.º
4.º	4.º
5.º	5.º
6.º	6.º
7.º	7.º
8.º	8.º
9.º	9.º
10.º	10.º

SEGUNDA FASE	
ACESSO AO CN 8 EQUIPAS	
SÉRIE 1 4 EQUIPAS	SÉRIE 2 4 EQUIPAS
1.º A	1.º B
2.º A	2.º B
3.º B	3.º A
4.º B	4.º A
1.º DE CADA SÉRIE DISPUTA CAMPEÃO COM FINAL A 2 JOGOS.	

MANUTENÇÃO 12 EQUIPAS		
SÉRIE 1 4 EQUIPAS	SÉRIE 2 4 EQUIPAS	SÉRIE 3 4 EQUIPAS
5.º A	5.º B	6.º A
7.º B	7.º A	6.º B
9.º A	9.º B	8.º A
10.º B	10.º A	8.º A
3.º e 4.º CLASSIFICADOS DE CADA SÉRIE DESCEM À 1.ª DIVISÃO		

Figura 5 - Funcionamento da Divisão de Honra da AF de Braga

3.2.1.1. 1ª Fase Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga

A 1ª fase da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga foi o primeiro momento competitivo desta época, sendo disputada em 2 divisões com 10 equipas em cada uma delas. Finalizamos esta 1ª fase no 1º lugar com 50 pontos, resultado de 16 vitórias, 2 empates e nenhuma derrota nestes 18 jogos. Ainda referir que fomos a melhor equipa no que toca ao saldo de golos, tendo marcado 95 golos e sofrido apenas 5 golos, resultando numa elevada diferença de golos.

No 1º jogo defrontámos o Famalicão, perspetivando que esta equipa seria o nosso maior rival a alcançar o 1º lugar nesta fase, assim como uma potencial candidata a estar futuramente na final do campeonato. O resultado final foi de 0x3 favorável a nós, o que nos sugeriu que esta 1ª fase poderia vir a ser um conjunto de jogos de contexto pouco competitivo, o que não nos agradava visto não ser o contexto ideal para a potenciação dos nossos jogadores.

Quase todos os jogos que vieram a seguir resultaram em goleada, excetuando a deslocação a Joane e a Fafe, onde foram perdidos os únicos pontos desta 1ª fase do campeonato. Ambos estes jogos serviram de alerta para a equipa técnica, uma vez que foram visíveis muitas dificuldades da nossa equipa em enfrentar equipas que se organizavam sempre em bloco baixo, tendo quase sempre os 11 jogadores atrás da linha da bola. Face a estas dificuldades, a semana de treinos que procedeu estes

jogos foi planeada de forma a dar ferramentas aos jogadores para que estes conseguissem desbloquear jogos deste mesmo caráter no futuro. Ao rever atentamente em casa o jogo onde defrontámos a equipa do Joane, verificou-se que nunca existiam ameaças à profundidade, assim como se verificou também que havia um elevado desperdício (perdas de bola) quando a bola ia ao corredor lateral, uma vez que os jogadores na maior parte das vezes tentavam resolver através do individual, nunca havendo o princípio de "travar" e procurar continuar a jogada através do jogador que estava a servir de cobertura ofensiva no momento. Face a isto, algumas unidades de treino foram dedicadas especialmente a estes dois aspetos, criando exercícios onde houvesse ruturas dos avançados após haver passe atrasado, assim como alguns exercícios onde havia penalização caso houvesse desperdício por parte de alguma das equipas.

Após estes 18 jogos, ficou definida a classificação final referente à 1ªfase e, com isso, ficaram também definidas as equipas que garantiram a passagem à fase seguinte, sendo estas a nossa equipa, o Vizela, o Famalicão e o Fafe, respetivamente pela ordem na tabela classificativa.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vitória SC B	**50**	18	16	2	0	95	5	+90	+
2	FC Vizela	**46**	18	15	1	2	64	10	+54	+
3	FC Famalicão	**40**	18	13	1	4	81	12	+69	+
4	Fafe	**38**	18	12	2	4	42	14	+28	+
5	Amigos de Urgeses	**23**	18	7	2	9	30	45	-15	+
6	Pevidém SC	**20**	18	6	2	10	33	46	-13	+
7	CCD Santa Eulália	**16**	18	5	1	12	26	43	-17	+
8	CD Lousado	**15**	18	4	3	11	26	43	-17	+
9	GD Joane	**12**	18	3	3	12	22	63	-41	+
10	Arões SC	**1**	18	0	1	17	8	146	-138	+

Figura 6 - Tabela classificativa da Série B do Campeonato Distrital Divisão de Honra AF de Braga no final da 1ª fase, retirada do zerozero.pt

3.2.1.2. 2ª Fase Divisão de Honra Associação de Futebol de Braga – Apuramento de Campeão

A 2ª fase foi o segundo momento competitivo da época, após uma 1ª fase que ficou aquém no que toca à competitividade da maioria das equipas que participaram na nossa série. Esta 2ª fase colocou-nos frente a frente com a equipa do Vizela (2º classificado na nossa série), Santa Maria e Merelinense (3º e 4º classificados da outra série, respetivamente).

Esta fase mostrou-se ser um pouco mais competitiva, uma vez que a passagem à fase final só se verificou no último jogo, devido a dois empates contra a equipa do Vizela no decorrer destes 6 jogos. Nesta fase tivemos o mesmo número de vitórias e empates que o Vizela, sendo que a diferença na tabela deveu-se aos pontos somados na fase anterior, permitindo que ficássemos em 1º lugar e garantindo a presença na final, voltando a defrontar o Famalicão.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vitória SC B	**39**	6	4	2	0	12	2	+10	+
2	FC Vizela	**37**	6	4	2	0	15	5	+10	+
3	Santa Maria FC	**18**	6	1	1	4	4	14	-10	+
4	Merelinense B	**15**	6	0	1	5	3	13	-10	+

Figura 7 - Tabela classificativa final relativa à 2ª fase – Série B Apuramento Campeão, retirada do zerozero.pt

3.2.1.3. 3ª Fase Divisão de Honra Associação de Futebol de Braga – Final

A 3ª fase foi o terceiro e último momento competitivo da época, dizendo respeito à final disputada a duas mãos contra a equipa do Famalicão. Esta equipa dizia-nos muito, visto que foi o primeiro adversário da época desportiva, assim como a equipa que nos tirou a possibilidade de alcançar a final e de conquistar a Taça AF de Braga, deixando-nos um sabor amargo no último confronto antes destes dois jogos.

A 1ª mão foi disputada na casa do Famalicão e conseguimos um empate a 2 golos, deixando a final em aberto e levando a que o jogo mais importante de toda a temporada fosse decidido em nossa casa perante os nossos adeptos. A 2ª mão veio comprovar o nosso maior valor, tanto a nível individual como a nível coletivo, uma vez que impondo um futebol ofensivo de qualidade, conseguimos criar várias chances de finalização e abrir uma vantagem de 3 golos, sendo que na parte final o Famalicão viria a marcar e a reduzir para 3x1.

Este resultado permitiu que a nossa equipa conquistasse o troféu relativo à Divisão de Honra da AF de Braga, resultado de uma evolução e de um crescimento sustentado por parte da equipa ao longo da época desportiva, assim como de um trabalho exaustivo e de muita reflexão durante o ano da nossa parte enquanto equipa técnica na procura de tirar o máximo proveito dos nossos jogadores no presente e de assegurar a maior potenciação dos mesmos para o futuro.

			1ª MÃO	2ª MÃO
FC Famalicão B	**(3-5)**	**Vitória SC B**	2-2	1-3

Figura 8 - Resultado dos jogos relativos à 3ª fase – Apuramento Campeão, retirada do zerozero.pt

3.2.2. Taça Associação Futebol de Braga

Além do campeonato, estávamos também inseridos na Taça AF de Braga, sendo que era mais uma competição que tínhamos como objetivo conquistar. A taça tem a particularidade de agregar todas as equipas dos diferentes campeonatos, tanto da Divisão de Honra, como da 1ª Divisão, assim como da 2ª Divisão, permitindo defrontar equipas de diferentes níveis competitivos assim como de diferentes regiões do distrito de Braga.

Todas as eliminatórias são disputadas a uma mão em casa de uma das equipas, sendo que a final é realizada em campo neutro. Se no final do tempo regulamentar se verificar o empate, procede-se a mais duas partes de 15 minutos e posteriormente à marcação de grandes penalidades, se se mantiver a igualdade no resultado.

Na 1ª eliminatória a nossa equipa ficou isenta, passando automaticamente para a fase seguinte da taça. Na 2ª, 3ª e 4ª eliminatória a nossa equipa defrontou a equipa do Vila Chã, assim como o Maximinense e Sandinenses, respetivamente.

Todos estes jogos resultaram em resultados pesados e favoráveis à nossa equipa, não se verificando grande ameaça por parte de nenhuma destas equipas adversárias.

Na eliminatória seguinte, referente aos quartos de final, o adversário foi o Famalicão e aqui experávamos um jogo de contexto elevado de dificuldade, uma vez que era esperado que na equipa do Famalicão baixassem jogadores do escalão acima (sub-17) no dia do jogo. Mais tarde isto veio a verificar-se, uma vez que quase toda a equipa inicial do Famalicão era do ano de 2005, o que ainda nos deu uma maior motivação para elevarmos o nosso jogo e conseguir um resultado favorável que nos permitisse passar à eliminatória seguinte. O jogo começou bem e conseguimos levar uma vantagem de 2 golos no marcador para o intervalo. Na segunda parte verificou-se uma maior falta de experiência da nossa equipa em controlar o jogo e segurar o resultado, assim como a diferença do nível dos jogadores que estavam no banco, uma vez que quando o Famalicão fazia alguma substituição, o nível da equipa não sofria alterações significativas, ao contrário do que acontecia com a nossa equipa quando procedíamos a alguma substituição. Estes fatores levaram a que a equipa adversária conseguisse empatar o jogo no tempo regulamentar e levasse a decisão para o prolongamento. Nestes 30 minutos a equipa do Famalicão mostrou-se mais forte e mais madura, conseguindo aproveitar para marcar em dois lances de bola parada, terminando o jogo num resultado de 2x4 favorável ao Famalicão. Isto resultou na nossa eliminação da Taça AF de Braga, assim como representou o deixar cair pelo caminho um dos objetivos traçados no início da época pela equipa técnica.

CALENDÁRIO * PROVAS OFICIAIS * JUVENIS * 2021/2022

MÊS		DIA	TAÇA AF BRAGA	HONRA	1.ª DIVISÃO	2ª DIVISÃO
AGOSTO	1	DOMINGO				
	8	DOMINGO				
	15	DOMINGO				
	22	DOMINGO				
	29	DOMINGO				
SETEMBRO	5	DOMINGO				
	12	DOMINGO				
	19	DOMINGO				
	25	SÁBADO				
OUTUBRO	3	DOMINGO	1.ª ELIMINATÓRIA			
	10	DOMINGO		1.ª JORNADA	1.ª JORNADA	1.ª JORNADA
	17	DOMINGO		2.ª JORNADA	2.ª JORNADA	2.ª JORNADA
	24	DOMINGO		3.ª JORNADA	3.ª JORNADA	3.ª JORNADA
	31	DOMINGO	1/32 FINAL	PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
NOVEMBRO	7	DOMINGO		4.ª JORNADA	4.ª JORNADA	4.ª JORNADA
	14	DOMINGO		5.ª JORNADA	5.ª JORNADA	5.ª JORNADA
	21	DOMINGO		6.ª JORNADA	6.ª JORNADA	6.ª JORNADA
	28	DOMINGO		7.ª JORNADA	7.ª JORNADA	7.ª JORNADA
DEZEMBRO	1	QUARTA				
	5	DOMINGO		8.ª JORNADA	8.ª JORNADA	8.ª JORNADA
	8	QUARTA				
	12	DOMINGO	1/16 FINAL	PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
	19	DOMINGO		9.ª JORNADA	9.ª JORNADA	9.ª JORNADA
	26	DOMINGO		PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
	2	DOMINGO		PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
JANEIRO	9	DOMINGO		10.ª JORNADA	10.ª JORNADA	10.ª JORNADA
	16	DOMINGO		11.ª JORNADA	11.ª JORNADA	11.ª JORNADA
	23	DOMINGO		12.ª JORNADA	12.ª JORNADA	12.ª JORNADA
	30	DOMINGO	1/8 FINAL	PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
FEVEREIRO	6	DOMINGO		13.ª JORNADA	13.ª JORNADA	13.ª JORNADA
	13	DOMINGO		14.ª JORNADA	14.ª JORNADA	14.ª JORNADA
	20	DOMINGO		15.ª JORNADA	15.ª JORNADA	15.ª JORNADA
	27	DOMINGO		16.ª JORNADA	PARAGEM	16.ª JORNADA
MARÇO	6	DOMINGO		17.ª JORNADA	PARAGEM	17.ª JORNADA
	13	DOMINGO		18.ª JORNADA	1.ª JORNADA - 2.ª FASE	18.ª JORNADA
	20	DOMINGO	1/4 FINAL	PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
	27	DOMINGO		1.ª JORNADA - 2.ª FASE	2.ª JORNADA - 2.ª FASE	19.ª JORNADA
ABRIL	4	DOMINGO		2.ª JORNADA - 2.ª FASE	3.ª JORNADA - 2.ª FASE	20.ª JORNADA
	10	DOMINGO		3.ª JORNADA - 2.ª FASE	PARAGEM	PARAGEM
	16	SÁBADO	1/2 FINAL	PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
	24	DOMINGO		4.ª JORNADA - 2.ª FASE	4.ª JORNADA - 2.ª FASE	21.ª JORNADA
MAIO	1	DOMINGO		5.ª JORNADA - 2.ª FASE	5.ª JORNADA - 2.ª FASE	22.ª JORNADA
	8	DOMINGO		6.ª JORNADA - 2.ª FASE	6.ª JORNADA - 2.ª FASE	
	15	DOMINGO	FINAL			
	22	DOMINGO				
	29	DOMINGO				
JUNHO	5	DOMINGO				
	12	DOMINGO				
	19	DOMINGO				

Figura 9 - Calendarização da época 2021/2022

3.3. Contexto Funcional

3.3.1. Caraterização e Funcionamento da Equipa Técnica dos Sub-16

A equipa técnica e *staff* é composta por 9 elementos, sendo estes: um treinador principal, um treinador adjunto principal, dois treinadores adjuntos estagiários, um treinador analista, um treinador de guarda-redes, um treinador exclusivamente dedicado ao Departamento de Desenvolvimento Individual (DDI) e dois preparadores físicos (um deles estagiário, que estava ligado ao DAR – Departamento de Alto Rendimento). De seguida irá ser feita uma breve descrição de cada elemento da equipa técnica e *staff*, utilizando apenas as iniciais do nome de cada um, de modo a manter o anonimato.

Quadro 2 - Constituição da Equipa Técnica e Staff dos sub-16 do Vitória Sport Club e respetivas funções

NOME	FUNÇÃO
SS	**Treinador Principal**
MP	**Treinador Adjunto Principal**
ET	**Treinador Analista**
RR	**Treinador Adjunto Estagiário**
PF	**Treinador Adjunto Estagiário**
NM	**Treinador de Guarda-Redes**
LA	**Preparador Físico / Departamento de Alto Rendimento**
AC	**Preparador Físico Estagiário / Departamento de Alto Rendimento**
RaR	**Departamento de Desenvolvimento Individual**

Treinador Principal (SS) – Treinador que realiza a 2ª época no clube e no mesmo escalão. Natural do Porto, é formado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo o nível académico de mestre. Anterior a este clube, conta com passagens pelo FC Porto nas camadas jovens como estagiário e pela Dragon Force, tendo estado 1 ano no Canadá numa Escola de Futebol do clube anteriormente referido. É o responsável máximo da equipa e tem sempre a última decisão em qualquer questão, sendo que a sua postura foi sempre de máxima abertura para ouvir diferentes opiniões e pontos de vista. Um aspeto que me chamou a atenção neste treinador foi o facto de incentivar a discussão construtiva entre todos os elementos da equipa técnica, isto é, tentava sempre que cada um desse a sua opinião para ser discutida livremente entre todos. Tudo era motivo de troca de opiniões, quer seja no que toca à unidade de treino, responsabilidades de cada um

na mesma, quer seja ao nível da convocatória para o jogo, ou até a equipa que o deve iniciar.

Treinador Adjunto Principal (MP) – Treinador que realiza a 2ª época no clube e no mesmo escalão, tendo também estado como treinador adjunto principal no ano anterior. Natural do Porto, é formado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo o nível académico de mestre. Tal como o treinador principal, conta com passagens pelo FC Porto e pela Dragon Force, assim como pelo Boavista FC. É o braço direito do treinador principal, sendo que ambos são os que mais contribuem para o planeamento das unidades de treino. Além disso, é ele que assume a equipa tanto em treinos como em jogo quando o treinador principal está ausente por algum motivo.

Treinador Analista (ET) – Treinador no clube há 5 anos, tendo estado no mesmo papel de treinador analista em diferentes escalões anteriormente, assim como sendo treinador adjunto nos escalões mais baixos (sub-9 e sub-10). Natural de Guimarães, é formado na Universidade da Beira Interior, tendo obtido a licenciatura e estando no processo de obter o grau de mestre. Tem um papel preponderante no treino, uma vez que é ele que está encarregue da parte defensiva da equipa (tanto em transição defensiva como em organização defensiva), prestando especial atenção ao comportamento da última linha defensiva em treino e no dia da competição. Além disso, este elemento é responsável por fazer a ligação da nossa equipa de sub-16 com o Departamento de Análise e Observação (DAO), pois tem responsabilidades no que toca à montagem de vídeos, tanto para apresentar aos jogadores em ambiente de auditório, como para enviar para o Departamento encarregue do *scouting*. Este está ainda responsável por lidar com a parte da análise da própria equipa e do adversário, tendo a autoridade para delegar responsabilidades para os treinadores estagiários quando necessário.

Treinador Adjunto Estagiário 1 – Ricardo Ribeiro.

Treinador Adjunto Estagiário 2 (PF) – Tal como eu, cumpre o 1º ano no clube, contando com passagens anteriores pelos séniores da Associação Desportiva de Várzea FC e pela equipa B do Felgueiras FC. Ao mesmo tempo que assume funções na equipa de sub-16, tem o papel de treinador na Escola de Futebol “Os Afonsinhos”. Natural de Felgueiras, é licenciado em Ciências do Desporto pela Escola de Ensino Superior de Bragança, estando a frequentar o mestrado em Treino Desportivo para a obtenção do nível académico de mestre. É o responsável pela filmagem de todas as

sessões de treinos e jogos, assim como importante no auxílio na análise do jogo ao treinador analista. Além disso, ajuda na recolha da estatística pós-jogo, assim como na montagem de vídeos a apresentar aos jogadores no auditório.

Treinador de Guarda-Redes (NM) – Treinador no clube há 7 anos, tendo passagens anteriores pelos sub-13, sub-15 e sub-19. Está encarregue por tudo o que engloba o guarda-redes, seja o aquecimento, assim como o treino específico dos mesmos na parte inicial do treino. Além disso, acompanhava e fazia trabalho complementar com algum dos guarda-redes que ficasse de fora em algum dos exercícios. Este também tinha alguma influência na convocatória dos guarda-redes e de quem deveria assumir a baliza no dia de jogo.

Preparador Físico (LA) – Profissional a cumprir a 2ª época no clube enquanto preparador físico, sendo que acompanha esta equipa técnica desde o ano anterior. Natural de Guimarães, é licenciado em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Ao mesmo tempo, acumula a profissão de personal trainer num ginásio em Guimarães.

Preparador Físico Estagiário (AC) – Profissional a cumprir a 1ª época no clube, auxiliando o outro preparador físico nas tarefas em treino e jogo. Natural de Barcelos, é licenciado em Educação Física e Desporto na Universidade da Maia (ISMAI), estando no processo de obtenção do grau de mestre na Especialização em Treino Desportivo.

Os preparadores físicos, ligados ao DAR (Departamento de Alto Rendimento), estavam encarregues de ajudar na parte do planeamento do treino, realizavam a ativação com todos os atletas antes do treino e assumiam os tempos de pausa entre os exercícios. Além disso, tinham a responsabilidade de assumir os trabalhos realizados no ginásio nos dias indicados para tal, assim como acompanhar algum jogador que estivesse a trabalhar à parte ou no período de retorno à competição.

Treinador do DDI (RaR) – Profissional a cumprir o 2º ano no clube, assumindo as mesmas funções do ano anterior. Natural de Viana do Castelo, é licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. As suas funções passam por potenciar o desenvolvimento individual de todos os atletas nos vários escalões, sendo o único responsável pela parte prática deste departamento. Teve influência em mim no que toca a interligar a criatividade e a especificidade dos exercícios adequados a cada posição, de modo a conseguir tratar do aspeto mais micro do jogo de cada um dos atletas, potenciando os mesmos.

No final de cada unidade de treino, juntávamos toda a equipa técnica para uma reunião rápida acerca do treino, onde cada um dava a sua opinião no momento sobre o que tinha sentido no treino, o que correu bem neste, o que correu menos bem e o que poderia ser mudado na próxima sessão, de modo a obter maior proveito.

3.3.2. Funções Atribuídas ao Treinador Estagiário

Na reunião da equipa técnica antes de começar a pré-época, foram abordados alguns temas, entre eles as funções de cada elemento no decorrer da temporada. Foi nessa reunião que ficaram definidas as minhas funções, sendo que outras foram aparecendo com o decorrer da época, por uma questão do treinador principal achar necessário. As funções que me foram atribuídas ao longo da temporada encontram-se representadas mais abaixo (quadro 3).

De seguida irão ser abordadas algumas das funções das quais fiquei encarregue ao longo da época desportiva.

Quadro 3 - Funções enquanto treinador estagiário

TAREFAS			
Do Treino	Do Jogo	No Treino	No Jogo
• Reunião com a equipa técnica para planear as unidades de treino	• Cortes e montagem de vídeos pré e pós jogo • Observação de alguns jogos de equipas adversárias	• Ajuda na montagem dos exercícios de treino • Condução do treino, apoiando os restantes colegas nessa tarefa • Ajuda no DDI ao treinador responsável por esse departamento	• Participação ativa no aquecimento dos atletas pré-jogo • Aquecimento dos jogadores suplentes • Contacto com o analista principal, funcionando como intermediário entre a bancada e a equipa técnica no banco

3.3.2.1. Ajuda no Dia de Desenvolvimento Individual

Uma vez por semana, todos os jogadores faziam um treino extra antes do treino propriamente dito, sendo que este era dedicado ao seu desenvolvimento individual. Este treino era normalmente realizado às quintas feiras e era controlado pelo treinador responsável pelo Departamento de Desenvolvimento Individual. Os jogadores eram divididos em grupos para uma melhor rentabilidade do tempo, sendo que cada semana era dedicada a um setor ou posição.

Nestes treinos, eram trabalhados aspetos que considerássemos importantes para a nossa forma de jogar, uma vez que existia um contacto direto entre o treinador principal e o treinador do DDI na preparação deste treino. Eram trabalhados aspetos micro, isto é, situações a melhorar em certas posições ou setores ou algumas lacunas vistas anteriormente em jogo.

Este trabalho de DDI era conjugado com trabalho de força, ficando à responsabilidade do preparador físico ligado ao Departamento de Alto Rendimento (DAR). Enquanto um grupo de jogadores estava a realizar trabalho específico no campo, outros grupos estavam no ginásio a realizar trabalho de reforço muscular ou de hipertrofia, consoante o que o preparador físico tivesse preparado para a sessão.

No dia dedicado a este tipo de trabalho, tinha a função de ajudar o treinador do DDI, uma vez que ele era o único dedicado à parte prática neste departamento. As minhas tarefas eram diferentes consoante o tipo de trabalho que estava planeado. Podia estar envolvido na condução do treino, passando bolas para iniciar o exercício ou fazendo oposição passiva aos jogadores, tal como podia ficar responsável por controlar um certo grupo de jogadores que estivessem a fazer algum exercício complementar ou que ficassem na mesa de teqball a fazer competição entre si.

3.3.2.2. Observação e Análise de Equipas Adversárias

Uma vez que o nível competitivo do campeonato era baixo, não sentíamos necessidade de observar a maioria das equipas adversárias. Isso levou a que a observação fosse apenas efetuada em adversários com quem previámos ter algum tipo de dificuldades e adversidades. Visto que não tínhamos acesso à gravação de jogos de outras equipas, tivemos que recorrer à observação direta das equipas

adversárias, isto é, uma análise *in loco* do jogo, onde o observador se desloca ao local onde se realiza a competição, recolhendo os dados em direto (Ventura, 2013). Eu fiquei responsável por esta parte, visto que tinha mais disponibilidade e facilidade em me deslocar devido a residir em Guimarães, e também por me querer desenvolver na área da análise, sendo uma área pela qual tenho algum interesse.

No dia do jogo, deslocava-me ao campo e já tinha os tópicos definidos que queria observar e anotar enquanto via o jogo, para depois passar para o computador e guardar o documento para quando me reunisse novamente com a equipa técnica. Os pontos que achava importante observar e anotar eram os seguintes:

-Onze provável a iniciar o jogo e jogadores referência.

-Organização Defensiva – quanto à saída de pontapé de baliza do adversário, bloco alto, bloco médio e bloco baixo:

. estrutura adotada, posições por setores, sentido da pressão (para onde pressionam), intensificação da pressão (em que momento pressionam), como defendem o espaço de baliza, espaços a explorar, entre outros.

-Transição Ofensiva – se deixam jogadores na frente prontos para uma eventual transição, se após recuperarem a bola jogam para a frente ou preferem guardar e entrar em organização ofensiva.

-Organização Ofensiva – quanto à saída de pontapé de baliza, 1ª fase, 2ª fase e 3ª fase:

. estrutura adotada, canais de saída preferenciais (por onde costumam sair), formas de saída preferenciais (bola longa ou bola curta, dentro-fora, fora-dentro, fora-fora…), quantos jogadores deixam no equilíbrio, espaços que exploram, ocupação das zonas de finalização, possíveis formas de contrariar, entre outros.

-Transição Defensiva – se são agressivos na reação ou se dão tempo e espaço para o adversário retirar a bola da zona da pressão e iniciar uma possível transição ofensiva.

-Esquemas Táticos

.cantos ofensivos – pé aberto ou pé fechado a bater, se existe tendência em sair curto, quantos jogadores vão à área e quantos ficam no equilíbrio e jogadores referência no ataque à bola.

.cantos defensivos – marcação zonal, marcação individual ou marcação mista, zonas mais frágeis, se deixam jogadores para transição, quantos jogadores saem ao canto curto e que posições ocupam na área.

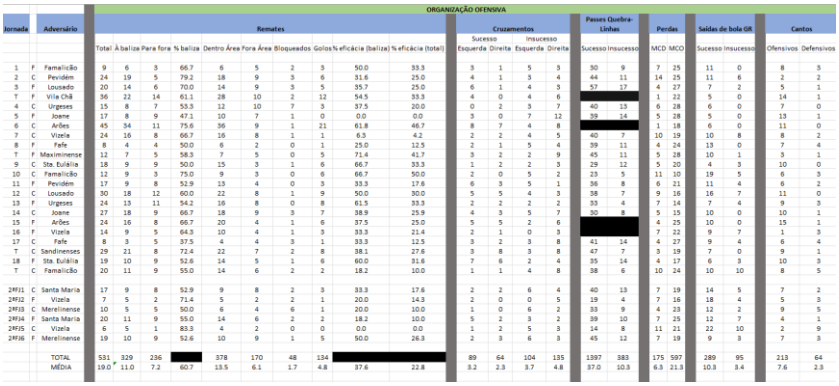
3.3.2.3. Recolha da Estatística Pós-Jogo

Todas as semanas após o jogo, quase todos os elementos da equipa técnica reviam o jogo, através da gravação efetuada por um de nós. No dia seguinte ao jogo, eu e outro treinador adjunto tratávamos de recolher a estatística do mesmo, sendo que a tarefa de recolha era dividida entre nós, ficando eu com a parte defensiva e ele com a parte ofensiva. Foi um trabalho definido antes de começar a época e iniciado logo a partir do primeiro jogo no período preparatório, por isso facilmente virou rotina após o jogo.

Na parte defensiva, os dados recolhidos eram os seguintes: remates sofridos, cruzamentos sofridos, faltas cometidas, saídas de bola com sucesso e insucesso do guarda-redes adversário e cantos defensivos. Na parte ofensiva, os dados eram os seguintes: remates efetuados, cruzamentos efetuados, passes quebra-linhas em meio campo ofensivo, perdas de bola, saídas de bola com sucesso e insucesso do nosso guarda-redes e cantos ofensivos. Com o decorrer da época, foram aparecendo novas situações a avaliar, como é o caso dos lançamentos de linha lateral e das bolas disputadas no ar pelos nossos jogadores, ambas as situações avaliadas através do sucesso ou insucesso.

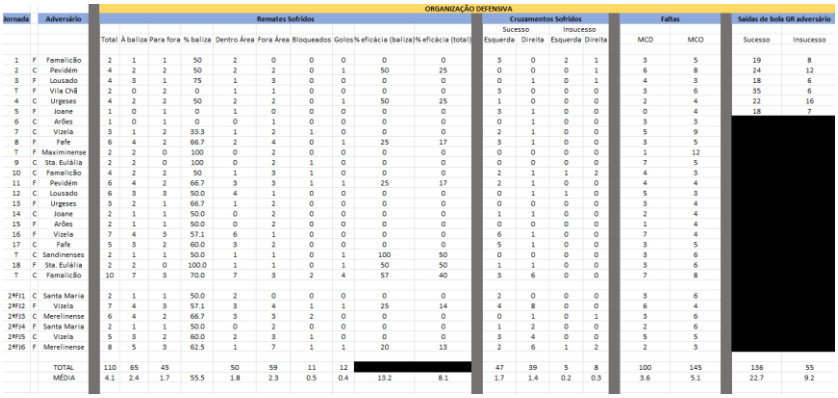
Importante referir que o sucesso ou insucesso dependiam do produto final da jogada, isto é, no caso dos cruzamentos por exemplo, era considerado sucesso se a bola tivesse como destinatário final um jogador nosso, independentemente do sucesso final da jogada. Isto só prova que apesar deste tipo de estatística ser importante de recolher, não nos podemos basear apenas na interpretação analítica dos dados sem ter em conta o contexto, uma vez que o sucesso posse ser enganador aquando da visualização do que está a ser analisado.

Era um processo demoroso e cansativo, contudo a recolha sempre foi efetuada com a máxima seriedade, uma vez que pessoalmente confiro grande importância a estes dados quantitativos, mesmo não sendo muitas vezes tão importantes como a parte qualitativa.



Jornada		Adversário	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA																							
			Remates											Cruzamentos				Passes Quebra-Linhas		Perdas		Saídas de bola GR		Cantos	
														Sucesso		Insucesso									
			Total	À baliza	Para fora	% baliza	Dentro Área	Fora Área	Bloqueados	Golos	% eficácia (baliza)	% eficácia (total)		Esquerda	Direita	Esquerda	Direita	Sucesso	Insucesso	MCD	MCO	Sucesso	Insucesso	Ofensivos	Defensivos
1	F	Famalicão	9	6	3	66.7	6	5	2	3	50.0	33.3		3	1	5	3	30	9	7	25	11	0	8	3
2	C	Pevidém	24	19	5	79.2	18	9	3	6	31.6	25.0		4	1	3	4	44	11	14	25	11	6	2	2
3	F	Lousado	20	14	6	70.0	14	9	3	5	35.7	25.0		6	1	4	3	57	17	4	27	7	2	5	1
T	F	Vila Chã	36	22	14	61.1	28	10	2	12	54.5	33.3		4	0	4	6	[redacted]		1	22	5	0	14	1
4	C	Urgeses	15	8	7	53.3	12	10	7	3	37.5	20.0		0	2	3	7	40	13	6	28	6	0	7	0
5	F	Joane	17	8	9	47.1	10	7	1	0	0.0	0.0		3	0	7	12	39	14	5	28	5	0	13	1
6	C	Arões	45	34	11	75.6	36	9	1	21	61.8	46.7		8	7	4	8	[redacted]		1	18	6	0	11	0
7	C	Vizela	24	16	8	66.7	16	8	1	1	6.3	4.2		2	2	4	5	40	7	10	19	10	8	8	2
8	F	Fafe	8	4	4	50.0	6	2	0	1	25.0	12.5		2	1	5	4	39	11	4	24	13	0	7	4
T	F	Maximinense	12	7	5	58.3	7	5	0	5	71.4	41.7		3	2	2	9	45	11	5	28	10	1	3	1
9	C	Sta. Eulália	18	9	9	50.0	15	3	1	6	66.7	33.3		1	2	2	3	29	12	5	20	4	3	10	0
10	C	Famalicão	12	9	3	75.0	9	3	0	6	66.7	50.0		2	0	5	2	23	5	11	10	19	5	6	3
11	F	Pevidém	17	9	8	52.9	13	4	0	3	33.3	17.6		6	3	5	1	36	8	6	21	11	4	6	2
12	C	Lousado	30	18	12	60.0	22	8	1	9	50.0	30.0		5	5	4	3	38	7	9	16	16	7	11	0
13	F	Urgeses	24	13	11	54.2	16	8	0	8	61.5	33.3		2	2	2	2	33	4	7	14	7	4	9	3
14	C	Joane	27	18	9	66.7	18	9	3	7	38.9	25.9		4	3	5	7	30	8	5	15	10	0	10	1
15	F	Arões	24	16	8	66.7	20	4	1	6	37.5	25.0		5	5	2	6	[redacted]		4	25	10	0	15	1
16	F	Vizela	14	9	5	64.3	10	4	1	3	33.3	21.4		2	1	0	3	[redacted]		7	22	9	7	1	3
17	C	Fafe	8	3	5	37.5	4	4	3	1	33.3	12.5		3	2	3	8	41	14	4	27	9	4	6	4
T	C	Sandinenses	29	21	8	72.4	22	7	2	8	38.1	27.6		3	8	3	8	47	7	3	19	7	0	9	1
18	F	Sta. Eulália	19	10	9	52.6	14	5	1	6	60.0	31.6		7	6	2	4	35	14	4	17	6	3	10	3
T	C	Famalicão	20	11	9	55.0	14	6	2	2	18.2	10.0		1	1	4	8	38	6	10	24	10	10	8	5
2ªFJ1	C	Santa Maria	17	9	8	52.9	9	8	2	3	33.3	17.6		2	2	6	4	40	13	7	19	14	5	7	2
2ªFJ2	F	Vizela	7	5	2	71.4	5	2	2	1	20.0	14.3		2	0	0	5	19	4	7	16	18	4	5	3
2ªFJ3	C	Merelinense	10	5	5	50.0	6	4	6	1	20.0	10.0		1	0	6	2	33	9	4	23	12	2	9	5
2ªFJ4	F	Santa Maria	20	11	9	55.0	14	6	2	2	18.2	10.0		5	2	3	2	39	10	7	25	12	7	4	1
2ªFJ5	C	Vizela	6	5	1	83.3	4	2	0	0	0.0	0.0		1	2	5	3	14	8	11	21	22	10	2	9
2ªFJ6	F	Merelinense	19	10	9	52.6	10	9	1	5	50.0	26.3		2	3	6	3	45	12	7	19	9	3	7	3
		TOTAL	531	329	236	[redacted]	378	170	48	134	[redacted]			89	64	104	135	1397	383	175	597	289	95	213	64
		MÉDIA	19.0	11.0	7.2	60.7	13.5	6.1	1.7	4.8	37.6	22.8		3.2	2.3	3.7	4.8	37.0	10.3	6.3	21.3	10.3	3.4	7.6	2.3

Figura 10 - Documento Excel com estatística coletiva ao longo da época (organização ofensiva)



Jornada		Adversário	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA																		
			Remates Sofridos											Cruzamentos Sofridos				Faltas		Saídas de bola GR adversário	
														Sucesso		Insucesso					
			Total	À baliza	Para fora	% baliza	Dentro Área	Fora Área	Bloqueados	Golos	% eficácia (baliza)	% eficácia (total)		Esquerda	Direita	Esquerda	Direita	MCD	MCO	Sucesso	Insucesso
1	F	Famalicão	2	1	1	50	2	0	0	0	0	0		3	0	2	1	3	5	19	8
2	C	Pevidém	4	2	2	50	2	2	0	1	50	25		0	0	0	1	6	8	24	12
3	F	Lousado	4	3	1	75	1	3	0	0	0	0		0	1	0	1	4	3	18	6
T	F	Vila Chã	2	0	2	0	1	1	0	0	0	0		3	0	0	0	3	6	35	6
4	C	Urgeses	4	2	2	50	2	2	0	1	50	25		1	0	0	0	2	4	22	16
5	F	Joane	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0		3	1	0	0	0	4	18	7
6	C	Arões	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0		0	1	0	0	3	3	[redacted]	
7	C	Vizela	3	1	2	33.3	1	2	1	0	0	0		2	1	0	0	5	9		
8	F	Fafe	6	4	2	66.7	2	4	0	1	25	17		3	1	0	0	3	5		
T	F	Maximinense	2	2	0	100	0	2	0	0	0	0		0	0	0	0	1	12		
9	C	Sta. Eulália	2	2	0	100	0	2	1	0	0	0		0	0	0	0	7	5		
10	C	Famalicão	4	2	2	50	1	3	1	0	0	0		2	1	1	2	4	3		
11	F	Pevidém	6	4	2	66.7	3	3	1	1	25	17		2	1	0	0	4	4		
12	C	Lousado	6	3	3	50.0	4	1	0	0	0	0		0	1	1	0	5	3		
13	F	Urgeses	3	2	1	66.7	1	2	0	0	0	0		0	0	0	0	3	4		
14	C	Joane	2	1	1	50.0	0	2	0	0	0	0		1	1	0	0	2	4		
15	F	Arões	2	1	1	50.0	0	2	0	0	0	0		0	0	0	0	1	4		
16	F	Vizela	7	4	3	57.1	6	1	0	0	0	0		6	1	0	0	7	4		
17	C	Fafe	5	3	2	60.0	3	2	0	0	0	0		5	1	0	0	3	5		
T	C	Sandinenses	2	1	1	50.0	1	1	0	1	100	50		0	0	0	0	3	6		
18	F	Sta. Eulália	2	2	0	100.0	1	1	0	1	50	50		1	1	0	0	3	6		
T	C	Famalicão	10	7	3	70.0	7	3	2	4	57	40		3	6	0	0	7	8		
2ªFJ1	C	Santa Maria	2	1	1	50.0	2	0	0	0	0	0		2	0	0	0	3	6		
2ªFJ2	F	Vizela	7	4	3	57.1	3	4	1	1	25	14		4	8	0	0	6	4		
2ªFJ3	C	Merelinense	6	4	2	66.7	3	3	2	0	0	0		0	1	0	1	3	6		
2ªFJ4	F	Santa Maria	2	1	1	50.0	0	2	0	0	0	0		1	2	0	0	2	6		
2ªFJ5	C	Vizela	5	3	2	60.0	2	3	1	0	0	0		3	4	0	0	5	5		
2ªFJ6	F	Merelinense	8	5	3	62.5	1	7	1	1	20	13		2	6	1	2	2	3		
		TOTAL	110	65	45		50	59	11	12	[redacted]			47	39	5	8	100	145	136	55
		MÉDIA	4.1	2.4	1.7	55.5	1.8	2.3	0.5	0.4	13.2	8.1		1.7	1.4	0.2	0.3	3.6	5.1	22.7	9.2

Figura 11 - Documento Excel com estatística coletiva ao longo da época (organização defensiva)

CAPÍTULO IV- REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1. Objetivos

4.1.1. Objetivos Desportivos

Estes foram definidos no início da época pela equipa técnica e partilhados com os jogadores, para que estes soubessem em que sentido queríamos que a equipa fosse até ao final da época. Estes consistiam em:

- assegurar uma presença na 3ª Fase no Apuramento Campeão e aí ganhar a eliminatória de modo a alcançar a subida à 2ª Divisão Nacional de sub-17 na próxima época;
- ser a melhor equipa do campeonato tanto a nível de golos marcados como no que toca a golos sofridos;
- ganhar a taça AF de Braga;
- enviar jogadores para o escalão acima (sub-17) ao longo da época;
- aumentar o número de jogadores convocados à Seleção Nacional no escalão de sub-16.

4.1.2. Objetivos de Formação

- cultivar o gosto pela evolução individual e coletiva para que trabalhem sempre no máximo em qualquer contexto;
- promover o espírito de equipa, para que entendam a importância de uma equipa como um coletivo unido e forte;
- preparar mentalmente os atletas de forma a encararem a vitória como algo positivo e a derrota como incentivo para continuar a trabalhar em direção à evolução;
- promover uma conduta desportiva correta, com respeito por todos ligados à modalidade;
- preparar os atletas para uma possível carreira no mundo do futebol.

4.2. Caraterização dos Sub-16 do Vitória Sport Clube

A equipa de futebol masculina sub-16 do Vitória Sport Clube era, no início da época desportiva, constituída por 26 jogadores, todos nascidos no ano 2006, sendo que a maioria dos jogadores transitou da época anterior, com exceção de 4 atletas que reforçaram a equipa após terem estado um período à experiência.

Esta equipa compete na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga de juvenis. Durante o período preparatório o número de atletas diminuiu, uma vez que dois jogadores foram promovidos um escalão acima para disputar a Divisão Nacional de sub-17. Uma das razões para que isto tenha acontecido prende-se com o facto da baixa competitividade na divisão onde estávamos inseridos, uma vez que o nível das equipas é muito mais baixo e, consequentemente, isso ia fazer com que o progresso destes jogadores estagnasse. Outra razão é o facto de algumas das equipas mais conceituadas no país (Porto e Braga principalmente) terem a sua equipa de sub-16 a disputar a Divisão Nacional juntamente com os sub-17, o que tende a fazer uma enorme diferença no ano seguinte, pois o nível dos jogadores desses clubes vai estar mais elevado devido a estímulos mais exigentes derivados de melhores contextos.

Além disso, ainda no período preparatório, alguns jogadores lesionaram-se com alguma gravidade e perderam o início do campeonato, o que fez com que a nossa equipa técnica decidisse promover alguns jogadores dos sub-15 em certos jogos, consoante a necessidade de preencher certas vagas. Referir ainda que nas primeiras semanas após o período competitivo, um dos guarda-redes tomou a decisão de abandonar o plantel devido a sentir que não iria ter o tempo de jogo pretendido ao longo da época.

Os jogadores são todos nascidos no ano 2006, sendo que existem 4 nacionalidades diferentes: 1 guineense, 1 brasileiro, 1 luso-canadiano e 23 portugueses. Além disso, os atletas são provenientes de diferentes zonas do país, desde Guimarães até Olhão, passando por Mirandela e Viseu.

Constituição da equipa no início da época: 4 guarda-redes; 4 defesas centrais; 4 defesas laterais (2 direitos e 2 esquerdos); 9 médios; 5 avançados.

Quadro 4 - Constituição da equipa de sub-16 do Vitória Sport Clube

JOGADOR	POSIÇÃO	PÉ DOMINANTE	JOGADOR	POSIÇÃO	PÉ DOMINANTE
TM	GR	Direito	DS	MD/MC	Esquerdo
GO	GR	Esquerdo	FF	MD/MC	Direito
DT	GR	Esquerdo	RM	MD	Esquerdo
RM	GR	Direito	GP	MC	Esquerdo
JS	DC	Esquerdo	BN	MC/MO	Direito
AO	DC	Direito	RR	MC/MO	Direito
VO	DC	Esquerdo	RD	MO/Ext	Esquerdo
TL	DC/DL	Direito	MM	MO/PL/Ext	Direito/Esquerdo
GS	DL	Direito	DA	Ext/PL	Direito/Esquerdo
NC	DL	Direito	HP	PL/Ext	Direito
GC	DL	Esquerdo	FG	PL	Esquerdo
AJ	DL	Esquerdo	JF	PL	Direito
RS	MD/DC	Direito	GC	PL	Esquerdo

4.2.1. Equipa Sub-15 na Época 2020/2021

Na época 2020/2021, a equipa sub-15 (2006) apenas disputou 7 jogos, sendo 3 destes num torneio nacional organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, onde além do Vitória SC, faziam parte neste grupo as equipas do FC Porto, SC Braga e Paços de Ferreira FC. Após todos os jogos serem disputados, ficou definida a classificação final, ficando a equipa sub-15 do Vitória SC no 3º lugar, fruto de apenas 1 vitória e 2 derrotas, tendo marcado 4 golos e concedido 7 ao longo do torneio.

A equipa distribuía-se em 1-4-3-3 e era caraterizada por ser uma equipa objetiva com apetência por atacar rápido, com forte reação à perda da bola, e com um grupo de jogadores que tinham como caraterística principal serem muito competitivos.

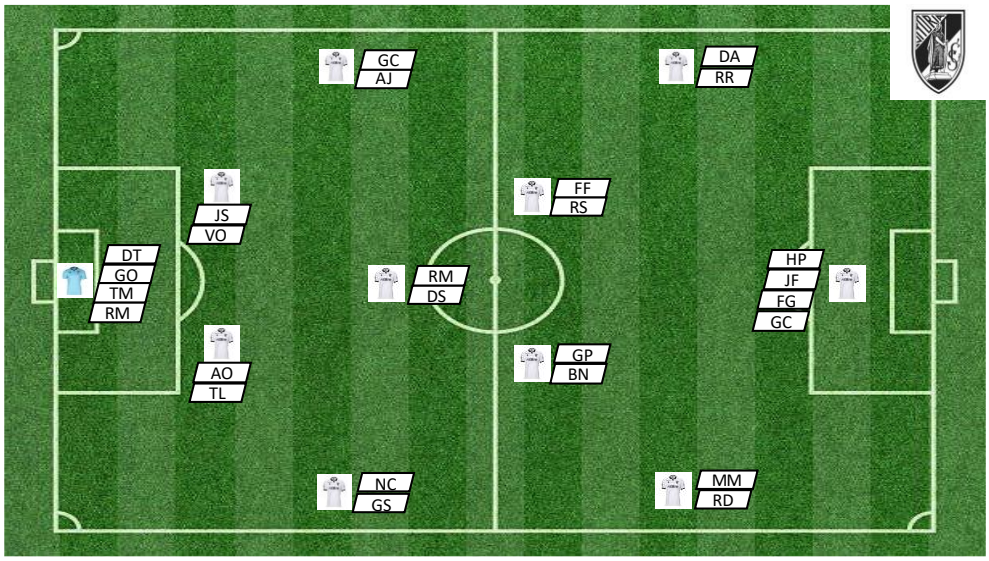


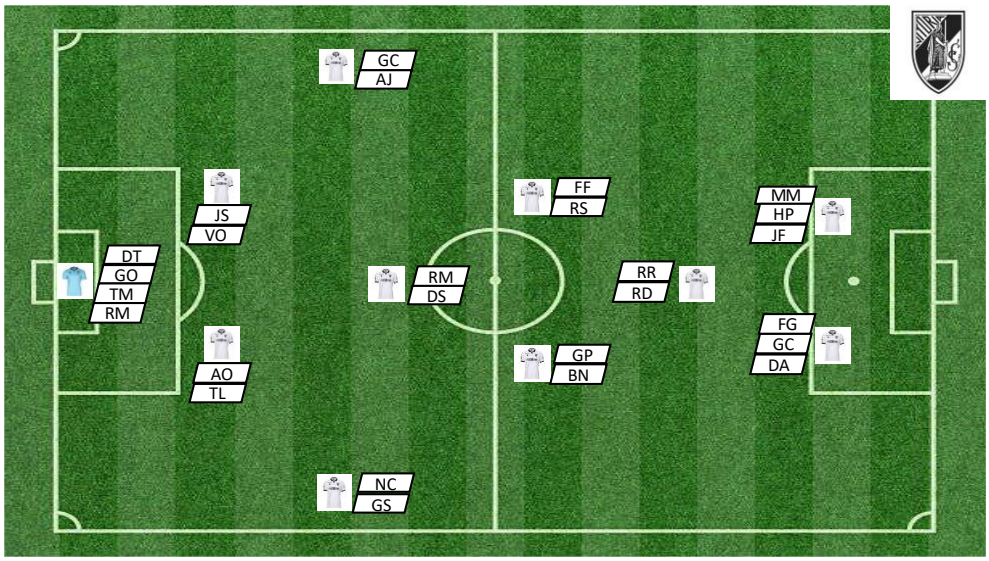
Figura 12 - Sistema de jogo na época 2020/2021, com os jogadores distribuídos pelas posições

4.2.2. Equipa Sub-16 na Época 2021/2022

Antes de começar a época desportiva, decidiu-se mudar a estrutura que vinha com eles desde a época passada do 1-4-3-3 para o 1-4-4-2 em losango.

A principal razão prendeu-se com a ideia de que os melhores têm que jogar todos, e visto que os melhores jogadores eram de corredor central, a decisão foi por ajustar a estrutura e utilizar o losango no meio campo, uma vez que este sistema permite que joguem 4 médios ao mesmo tempo, podendo haver uma maior potenciação e valorização dos nossos médios.

Outra das razões, que complementa a anterior, é a falta de extremos puros que possam ocupar os corredores laterais no meio campo ofensivo, sendo esta uma lacuna específica desta geração de 2006.



*F*igura 13 - Sistema de jogo previsto para a época 2021/2022, com os jogadores distribuídos pelas posições

4.2.3. Ajustes Feitos no Período Preparatório

Durante o período preparatório ocorreram algumas mudanças, uma vez que dois jogadores foram promovidos aos sub-17 e também se verificaram algumas lesões, o que nos levou a novos ajustes, de modo a que fossem preenchidas algumas lacunas advindas desses dois fatores. Isto levou a que alguns jogadores mudassem da sua posição natural para uma posição secundária e se adaptassem em benefício da equipa.

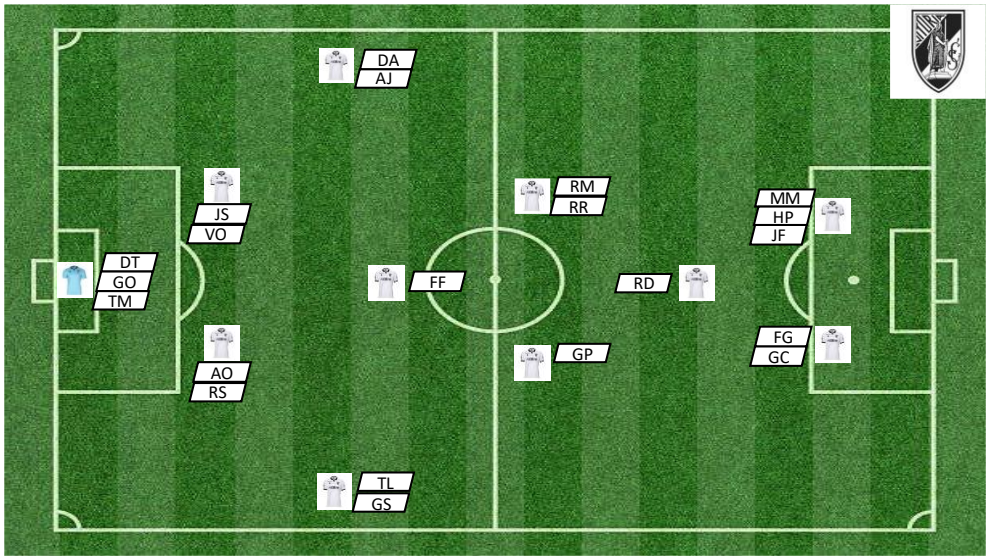


Figura 14 - Distribuição dos jogadores pelas posições, após ajustes no período preparatório

4.2.4. Ajustes Feitos Durante a Época Desportiva

Com o decorrer da época verificaram-se ainda mais lesões, o que levou a que a meio da época, após a pausa da Natal, a equipa só contasse com um central de origem. Isto levou a novos ajustes na estrutura, passando do 1-4-4-2 em losango para um sistema em W-M (1-3-2-2-3).

As razões que levaram a essa mudança prendem-se com a falta de centrais de origem e do aparecimento de várias lesões no mês de dezembro como já foi referido anteriormente, assim como pela possibilidade de criar superioridade por fora, problema recorrente em alguns jogos, sobretudo quando defrontávamos equipas que fechavam muito o corredor central e nos obrigavam a jogar por fora do seu bloco. Outra das razões foi adotar um sistema de jogo alternativo que pudesse vir a ser útil mas tarde, sobretudo nas fases finais do campeonato. Isto porque, este sistema garante-nos a presença de mais jogadores na frente, uma vez que não era necessário termos muitos jogadores a jogar atrás e a equilibrar a equipa em grande parte dos jogos.

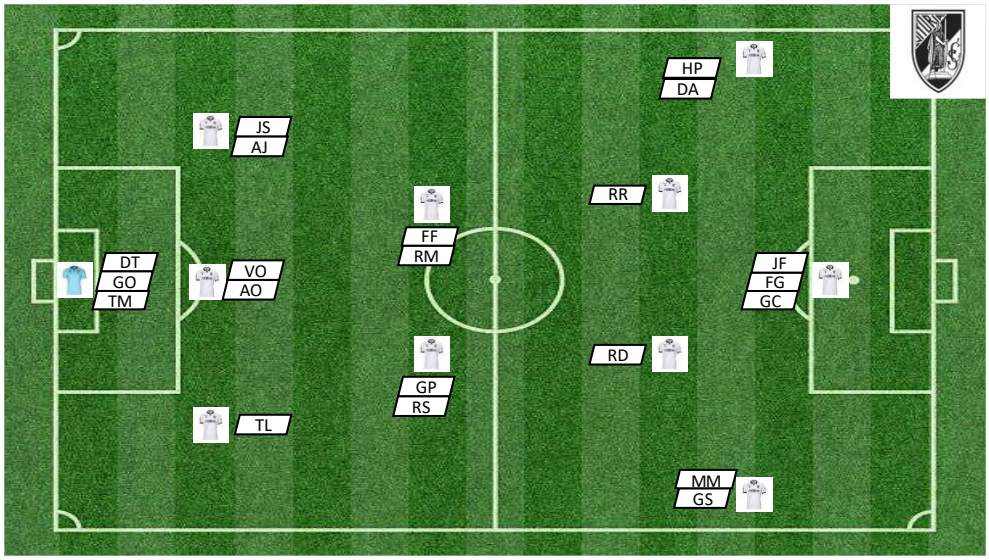


Figura 15 - Sistema de jogo após a pausa de Natal, com alguns ajustes na distribuição dos jogadores pelas posições

4.3. Modelo de Jogo Adotado

4.3.1. Sistema de Jogo

O sistema de jogo principal utilizado pela equipa foi o 1-4-4-2 (Figura 16), com um losango no meio campo, composto por um médio defensivo, dois médios centro e um médio mais ofensivo atrás dos dois avançados.

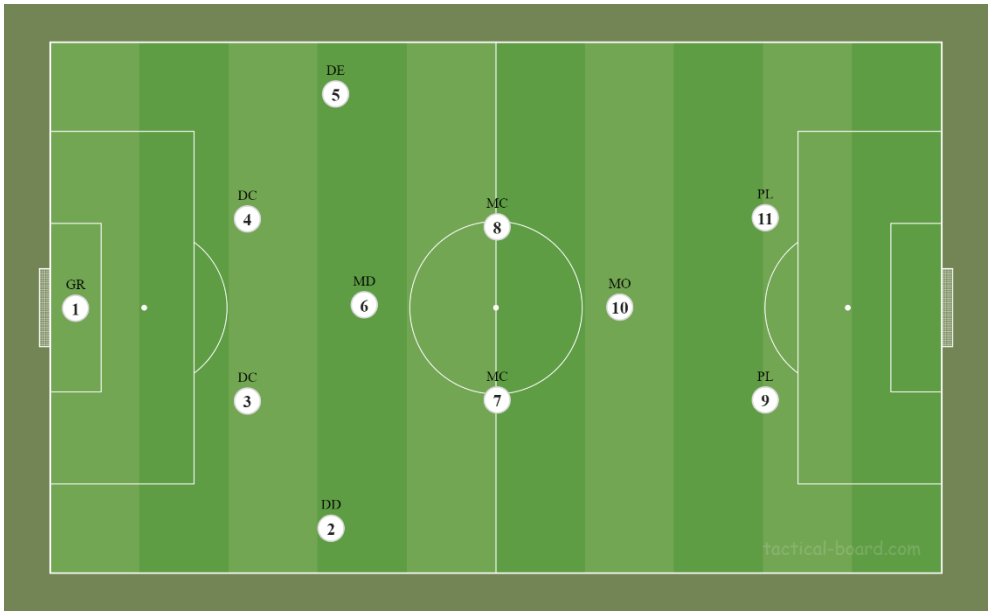


Figura 16 - Sistema de jogo principal

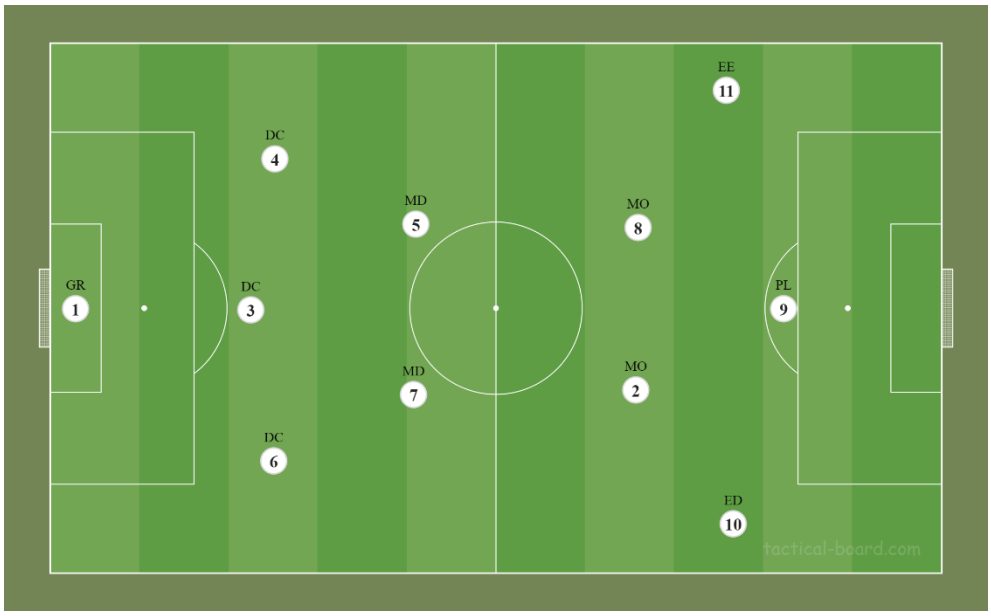


Figura 17 - Sistema de jogo alternativo

4.3.2. Caraterísticas Individuais dos Jogadores

O futebol é um desporto coletivo, por isso todos os jogadores que fazem parte da equipa devem conhecer e respeitar as diferenças entre si, sendo através desse conhecimento mútuo que irão perceber o que cada um pode dar de melhor à equipa.

Analisa-se agora, de uma forma geral, algumas das principais caraterísticas que os jogadores devem possuir nas suas posições em campo e que vão de encontro com aquilo que é pretendido no modelo de jogo que será apresentado.

Guarda-redes:

- Assertivo e eficaz nas ações defensivas
- Boa qualidade de passe curto e passe longo
- Capaz de controlar a profundidade

Defesas Centrais:

- Responsáveis, disciplinados e líderes
- Jogadores inteligentes- com boa leitura de jogo
- Capazes de controlar a profundidade
- Bons no 1x1 defensivo, na marcação e na antecipação
- Boa relação com bola, capazes de nos manter em meio campo ofensivo

Defesas Laterais:

- Acima de tudo, capazes de desequilibrar no meio campo ofensivo
- Responsáveis pela largura da equipa, bons no 1x1 ofensivo
- Competentes a defender

Médios Defensivos:

- Boa qualidade de passe curto e longo
- Agressivos e competitivos
- Bom nas ações defensivas, principalmente no desarme
- Exímio na cobertura ofensiva e no equilíbrio defensivo

Médios Centro:

- Fortes no passe e na condução
- Capacidade de remate exterior
- Boa tomada de decisão, saber reconhecer vantagens
- Jogadores capazes de jogar dentro do bloco defensivo adversário

Médios Ofensivos:

- Exímios nas ações técnicas ofensivas (drible, último passe, remate, tabelas)
- Fortes na condução, capazes de desequilibrar o adversário através do drible
- Capazes para jogar nos espaços entrelinhas
- Capazes de invadir a área e ocupar zonas de finalização

Pontas de Lança:

- Jogadores eficazes, com o maior proveito possível das oportunidades de golo que surgem ao longo do jogo
- Jogadores inteligentes, capazes de perceber quando aproveitar os espaços entrelinhas ou, noutras situações, dar a máxima profundidade à equipa
- Capacidade de jogar por fora quando necessário

4.3.3. Momentos de Jogo

4.3.3.1. Organização Ofensiva

O primeiro objetivo deste momento de jogo passava por arranjar soluções que levassem a entrar em meio campo ofensivo e a que toda a equipa se instalasse lá, sempre dentro dos comportamentos exigidos. Face ao contexto em que estávamos inseridos e ao baixo nível da maioria das equipas, esta entrada em meio campo ofensivo normalmente era automaticamente garantida, isto porque grande parte das equipas defendia apenas no seu meio campo, sendo que as que tentavam pressionar e condicionar, normalmente não tinham grande sucesso nem apresentavam grande resistência. Isto fez com que o mais importante fosse arranjar soluções em meio campo ofensivo de forma a poder invadir a área adversária e ter consequência, através de remate à baliza e golo.

Grande Princípio

Privilegiar a posse de bola de forma objetiva em função dos espaços e tendo sempre em conta as vantagens para poder progredir.

SubPrincípios

1) **Jogo posicional forte e dinâmico** – uma distribuição equilibrada dos jogadores capaz de sustentar o nosso jogo.

i. Laterais importantes para garantir largura e apoio numa 1ª fase de construção

ii. Médios garantem apoio e equilíbrio numa primeira fase

iii. Dinâmicas para garantir superioridade a construir

iv. Guarda redes é solução a ver vantagens – por fora na largura, por dentro nos médios, longe na profundidade

v. Ajudas perto garantem segurança para não perder a posse de bola e apoio para jogar para a frente

vi. Ajudas longe ajudam a esticar equipa adversária e a abrir espaço no meio (espaço

entrelinhas)

2) **Variabilidade** – sermos uma equipa capaz de dar soluções com sentido, adaptando-nos aos contextos do jogo com inteligência.

   i. Laterais ou avançados (PL) asseguram largura

   ii. Espaço à frente é para progredir com bola

   iii. Jogar por fora (corredores laterais) para abrir espaço no meio, ou atrair jogadores adversários no meio para explorar espaço para "agredir" nos corredores laterais

   iv. Entradas na área com bola vs Remates de fora da área

3) **Viajar juntos** – equipa compacta e equilibrada que está preparada para a perda. Conseguirmos instalar no meio campo ofensivo com muitos jogadores.

1º Sub-Momento (Construção de Jogo Ofensivo):

- Todos os jogadores devem ser opção, o guarda-redes não foge à regra. Pede-se que após uma distribuição equilibrada no espaço, o GR seja capaz de ver onde se encontra a vantagem, isto é, tomar a melhor decisão que possa levar a equipa a instalar-se no meio campo ofensivo ou, no melhor dos cenários, criar situações de finalização.

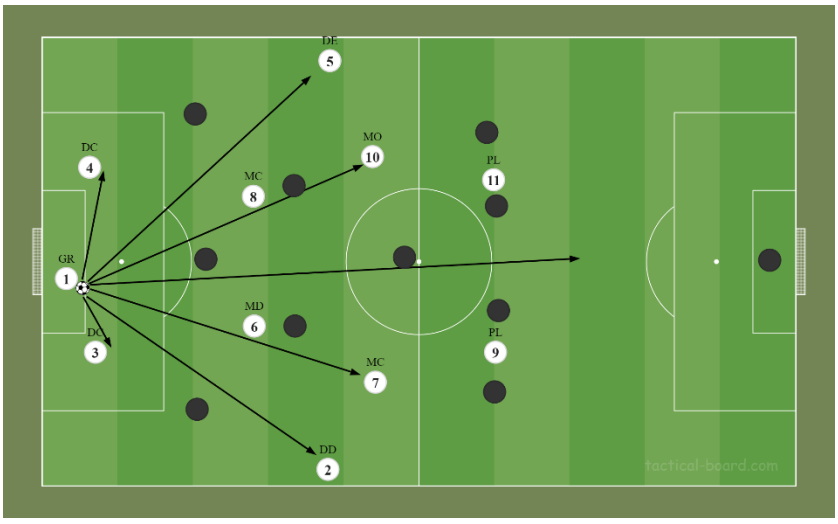


Figura 18 - GR a ver vantagens (em largura, em profundidade ou dentro do bloco adversário)

- De modo a garantir a superioridade numérica na fase de construção, utilizam-se dois cenários diferentes, dependendo do que o jogo pede em função do adversário. Se a equipa adversária pressiona com 2 perto da nossa área, o nosso MD recua e forma um 4x2, permitindo maior facilidade em ultrapassar o primeiro terço do campo. Se o adversário colocar 3 jogadores perto da área, a solução passa por baixar os laterais e formar um 5x3, visando chegar a zonas mais adiantadas do terreno em maior segurança.

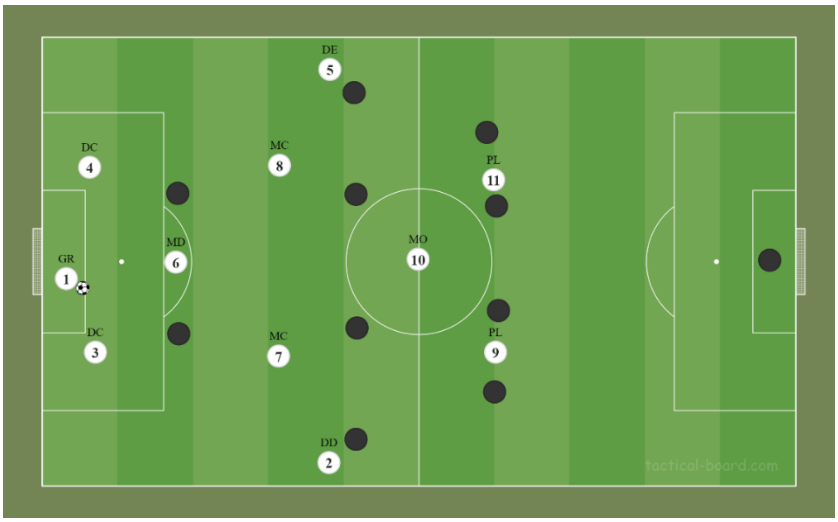


Figura 19 - Superioridade garantida com MD a recuar

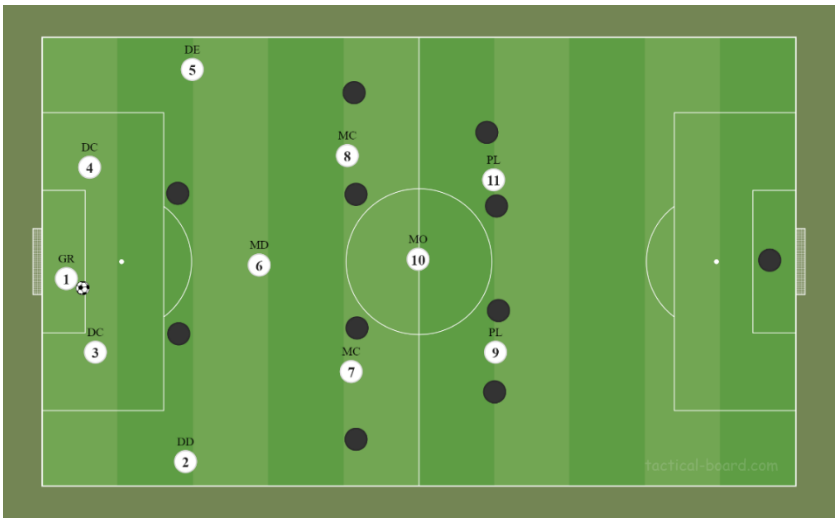


Figura 20 - Superioridade garantida com laterais baixos

- Quando a bola é colocada longa nos avançados, toda a equipa deve subir no terreno de jogo. O objetivo é criar condições que permitam dar apoios frontais aos avançados, assim como garantir jogadores perto para disputar as segundas bolas e assim poder instalar no meio campo adversário ou progredir no terreno, quando houver condições para isso.

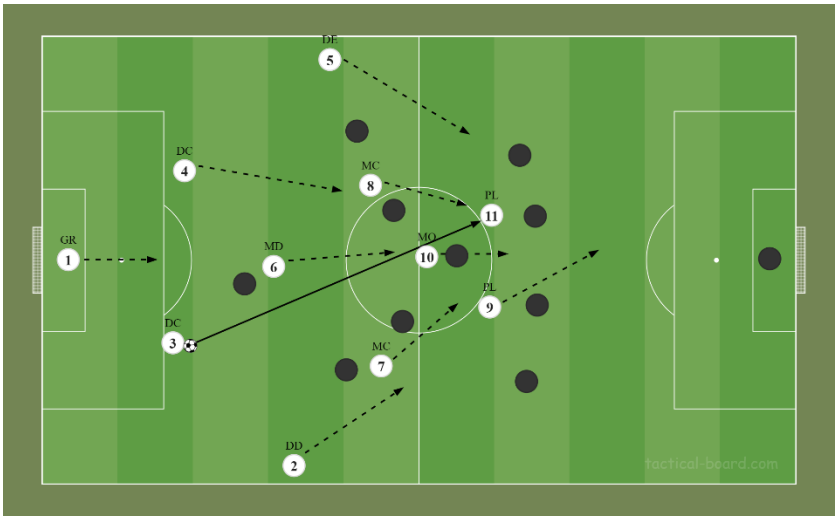


Figura 21 - Unidade Ofensiva (Dias, 2016)

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

- Garantir a máxima amplitude do campo recorrendo, normalmente, aos laterais e a máxima profundidade dada pelos avançados, sempre com o papel importante de tentar esticar ao máximo a linha defensiva do adversário, de modo a criar espaço no meio para ser aproveitado pelos médios.

- Importante também ter sempre jogadores dentro do bloco adversário, de modo a aproveitar esses espaços entrelinhas quer seja para tabelar com colegas diretos, haver dinâmicas de 3º homem, ou para receber orientado para a baliza e progredir no terreno. Estas ajudas perto vão permitir melhores condições para circular a bola, assim como garantir à equipa estar melhor preparada para reagir a uma possível perda da posse de bola e fechar os espaços ao adversário.

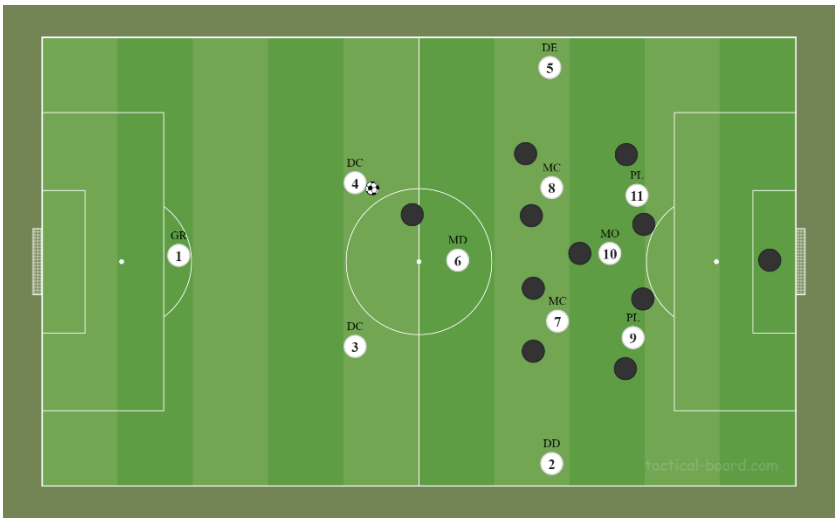


Figura 22 - Distribuição equilibrada em 2ª SM

- Uma vez que a maioria do nosso jogo se situa no meio campo adversário, torna-se essencial arranjar soluções para desbloquear a resistência da outra equipa e as barreiras que esta nos coloca, de modo a que seja possível progredir no terreno e chegar o mais perto possível da baliza. Sendo que os nossos laterais estão sempre projetados e a dar o máximo de largura possível, são vistos como uma solução para criar perigo. Quando a bola vai à largura é importante termos jogadores perto para conseguir circular a bola para o lado contrário, uma vez que irá estar vazio (acreditando que a equipa adversária bascula em função da bola e deixa este corredor livre). Esta ação pode ser garantida de duas formas: ou por um segundo médio (mais afastado do lado da bola) que funciona como suporte, ou através do central do lado contrário da bola, que sobe no terreno e funciona como suporte para circular a bola até ao corredor contrário.

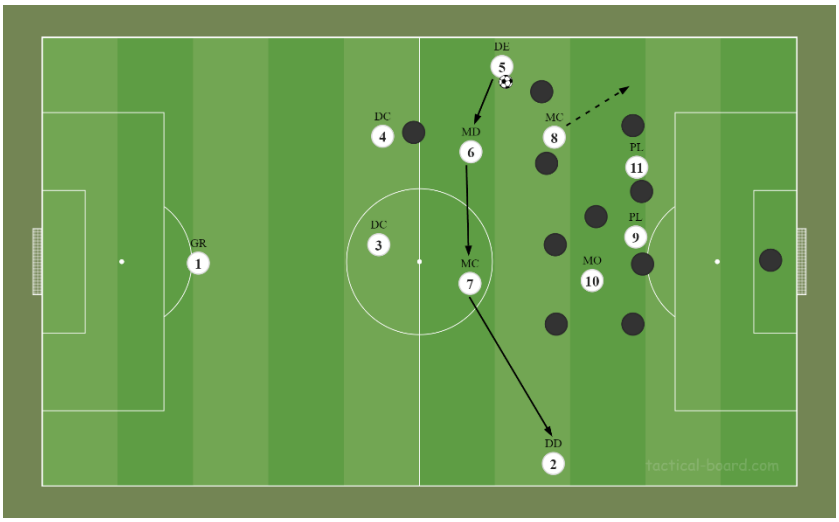


Figura 23 - Médios de suporte para variar jogo

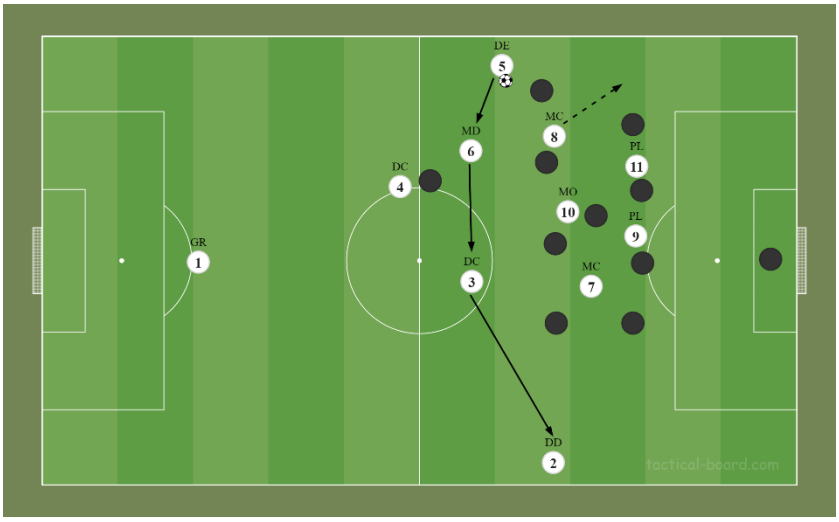


Figura 24 - Central a funcionar como suporte para variar jogo

- Outra solução passa por fazer mexer a última linha defensiva do adversário. Normalmente a equipa que está a defender tende a responder ao indicador de "passe atrasado", subindo no terreno. Face a isto, é importante ter gente preparada para correr para a frente no sentido da baliza, aproveitando o espaço nas costas da defesa adversária que se vai proporcionar através da subida da sua última linha defensiva.

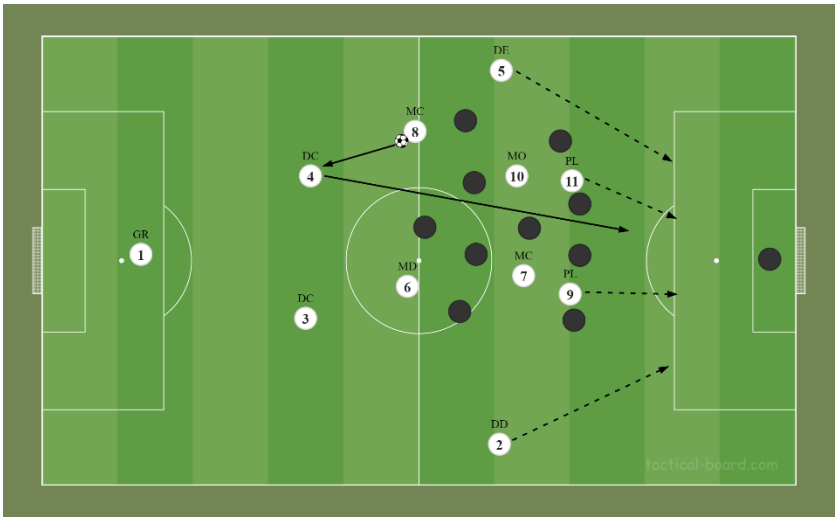


Figura 25 - Passe atrasado, gente a correr para a frente

3º Sub-Momento (Finalização de Ações de Ataque):

- Privilegiar cruzamentos em condições favoráveis – o cruzamento deve ser realizado para o jogador em melhor posição de finalizar com sucesso a ação atacante. Deste modo, através do treino foram criadas situações de cruzamento em 3/4 do campo, aproveitando a vantagem da área ainda se encontrar livre, e cruzamento na linha de fundo, podendo este ser atrasado para a marca do penálti, ou “picado” ao segundo poste, aproveitando as costas do último defesa.

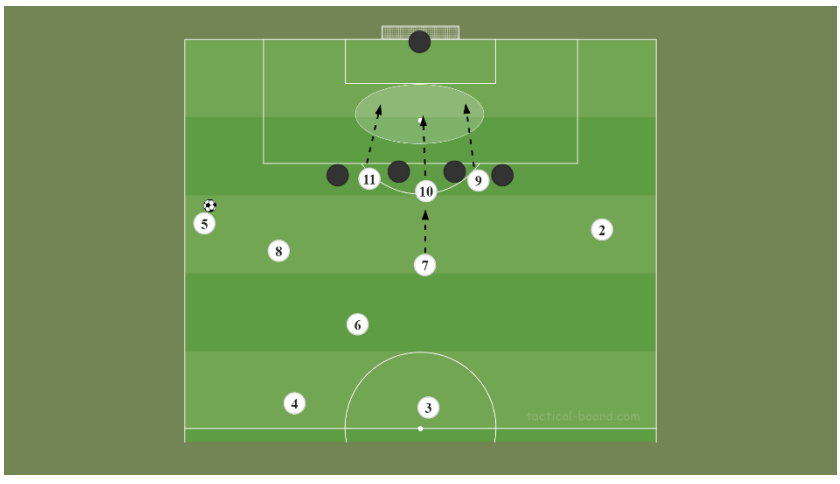


Figura 26 - Cruzamento de 3/4 do campo

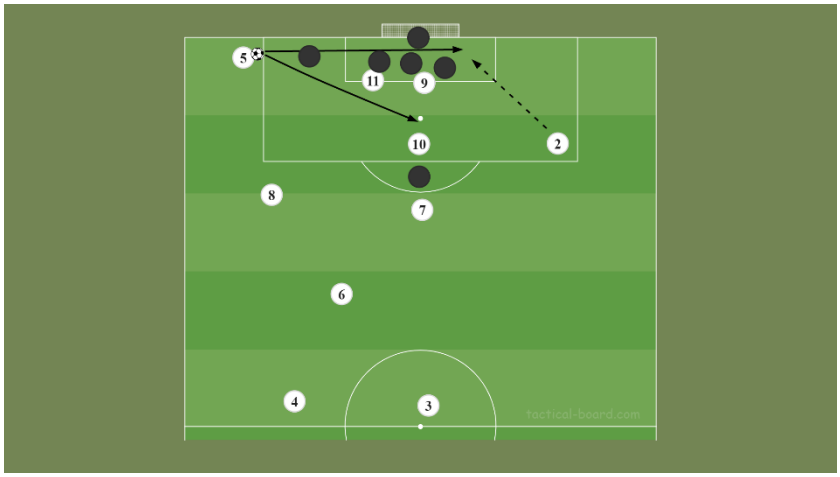


Figura 27 - Cruzamento de linha de fundo (atrasado ou “picado” ao 2º poste)

- Ocupação de zonas privilegiadas de finalização – para aumentar as chances de sucesso de finalização, é necessário que o posicionamento dos jogadores na área do adversário seja correto e as zonas devidamente preenchidas. Face a isto, ficou definido que devem ser preenchidas 4 zonas pelos nossos jogadores, sendo estas a zona do primeiro poste, a zona do segundo poste, a marca do penálti e a zona à entrada da área. Todas as zonas são importantes em situações de cruzamento, assim como é importante a presença de alguém (normalmente um dos médios) na entrada da área para aproveitar possíveis segundas bolas, aumentando a chance de criar perigo e marcar golo.

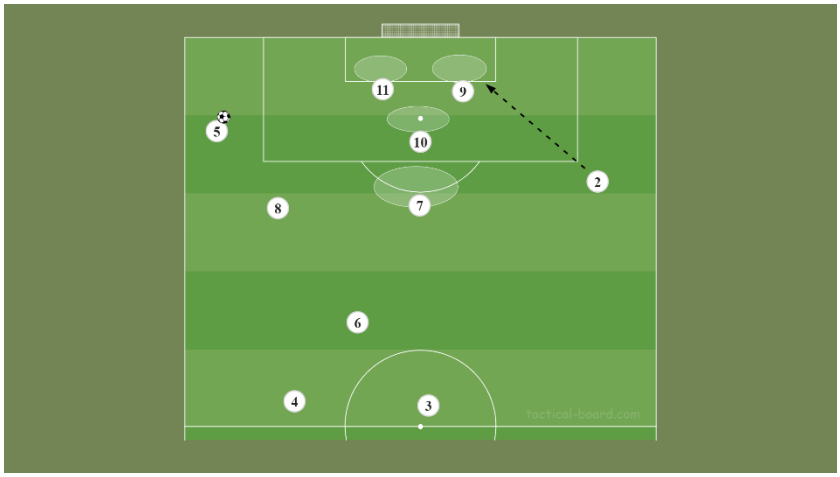


Figura 28 - Zonas de finalização

Arriscar o remate exterior – pretendemos que a equipa seja perigosa em todos os momentos e que aproveite todas as situações para finalizar situações de ataque. Face a isto, o remate exterior é mais uma opção, devendo este ser utilizado quando o jogador sentir que está em posição vantajosa para tal, não levando ao desperdício da ação atacante.

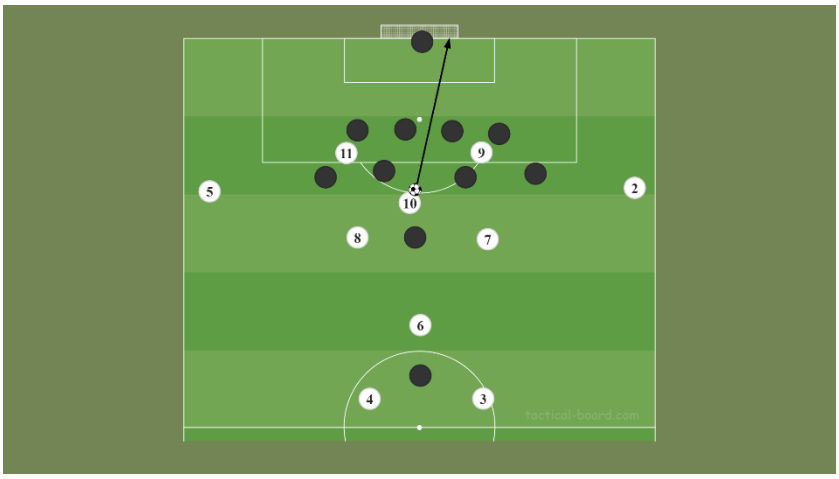


Figura 29 - Remate exterior em posição vantajosa

4.3.3.2. Transição Defensiva

Grande Princípio

Reação rápida e coletiva na perda da bola, com o objetivo de tentar recuperar a bola o mais à frente possível.

SubPrincípios

1) **Rápida mudança de atitude** para ganhar a bola imediatamente após a perda – os jogadores devem perceber de forma rápida que estão agora num novo momento de jogo em que passaram a ser a equipa que defende. Torna-se imperativo que se posicionem de forma diferente e, acima de tudo, que sejam agressivos de forma a poderem recuperar a bola. É importante que quem perde a bola seja o primeiro a reagir e a pressionar o portador da bola, isto se se encontrar perto do mesmo. O objetivo é roubar, condicionar ou parar a possível tentativa de progressão da equipa adversária, impedindo que avancem no

terreno e tentar com que a recuperação da bola seja feita o mais à frente possível.

2) **Pressão coletiva, todos reagem** – é importante que todos reajam à perda e que se movimentem conforme o novo momento do jogo. Com isto, pretende-se fazer campo pequeno , isto é, aproximar setores e reduzir espaços, fechar a equipa, povoar as zonas onde a bola está a ser jogada e empurrar na direção da bola. Todos os jogadores têm o seu papel neste momento, os jogadores mais perto devem pressionar o portador da bola, retirando espaço e tempo para este tomar decisões, e os jogadores mais distantes devem assegurar coberturas defensivas.

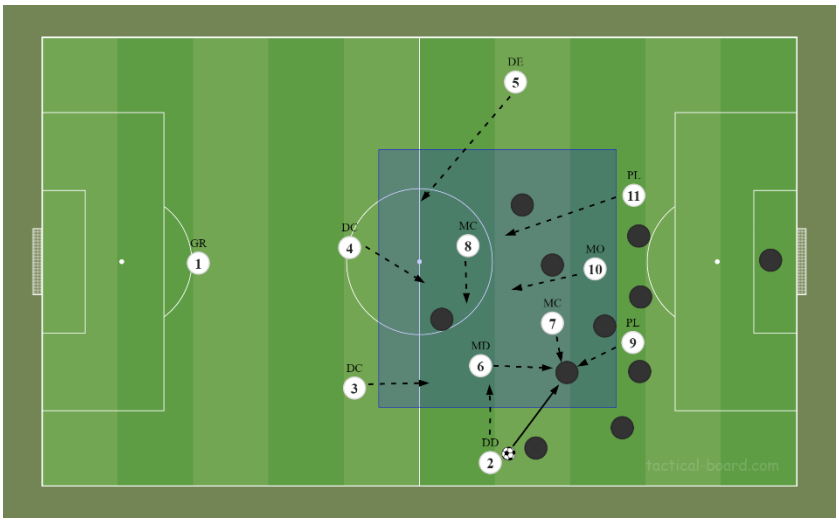


Figura 30 - Reação coletiva, objetivo de formar campo pequeno

3) **Correr e organizar** quando a 1ª pressão for batida – no caso do adversário conseguir retirar a bola da nossa zona de pressão após a perda, torna-se essencial que toda a equipa corra para trás, de modo a poder organizar-se e a condicionar a progressão da outra equipa, retirando espaço nas costas e controlando a profundidade, de modo a evitar situações de desequilíbrio que possam levar a chances de finalização. Ao mesmo tempo, se for possível, pretende-se que um dos jogadores mais perto da bola encurte e condicione o portador, de modo a que o resto da equipa possa ganhar tempo para se organizar.

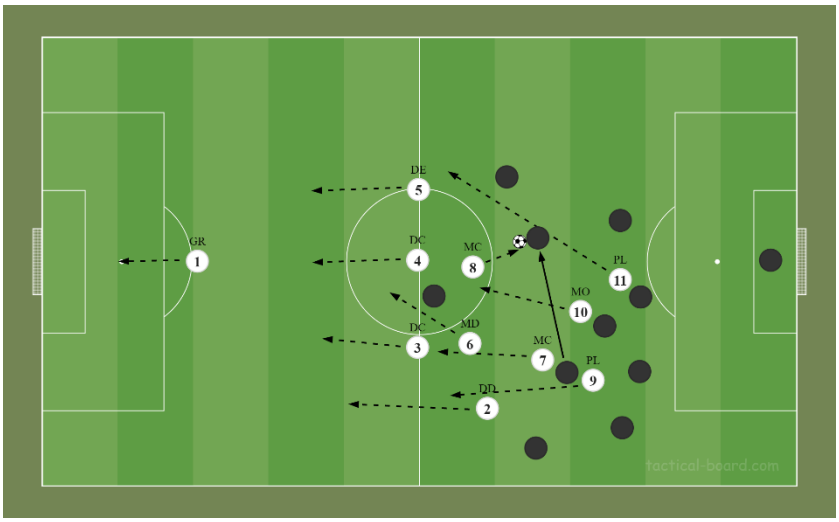


Figura 31 - Correr para trás quando 1ª pressão é batida

4.3.3.3. Organização Defensiva

Grande Princípio

Defesa zona pressionante, com o objetivo de condicionar ou roubar a bola o mais à frente possível.

SubPrincípios

1) **Impedir progressão** – sempre a fechar o meio e obrigar a jogar por fora

   i. Bloco compacto

   ii. Jogador que sai tem que tapar a bola

   iii. Jogo de coberturas constante

   iv. Investir tudo no lado da bola – abdicar dos jogadores mais longe da bola

   v. Viajar juntos – equipa bascula consoante o lado da bola, fechando os espaços dentro do nosso bloco. Bloco sobe ou desce dependendo se a bola se encontra coberta ou descoberta, respetivamente.

2) Variabilidade

i. Pressão fora pode ser ativada pelos médios, avançados ou laterais

ii. Se não der para recuperar bola, devemos tentar atrasar ou recorrer ao uso de faltas de modo a impedir a progressão do adversário

iii. Montar bloco alto, bloco médio ou bloco baixo dependendo do que o jogo pede

3) Zonas de pressing

i. Preferencialmente os corredores laterais em zonas mais avançadas do terreno

ii. Indicadores de pressão (Maus passes, bolas aéreas, passe para trás, portador da bola de costas)

1º Sub-Momento (Evitar a Construção de Jogo Ofensivo):

- Montar Bloco Alto – pretendemos condicionar o adversário desde o seu primeiro terço do campo e, para que isso seja possível, tentamos criar condições que levem o adversário a jogar nos corredores laterais, uma vez que esta é a nossa principal zona de pressão. Para isso é importante:

i. Bloco coeso a fechar os espaços no corredor central, para a bola não entrar no nosso bloco

ii. Médios interiores (ou avançados) preparados para ativar pressão nos corredores laterais

iii. MD a dar suporte atrás e a garantir as coberturas defensivas

iv. Equipa pronta para bascular e viajar junta

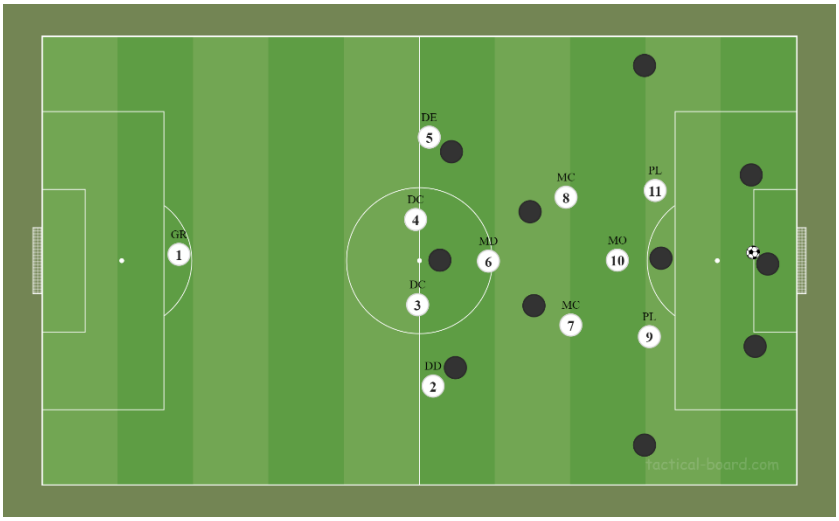


Figura 32 - Distribuição em bloco alto

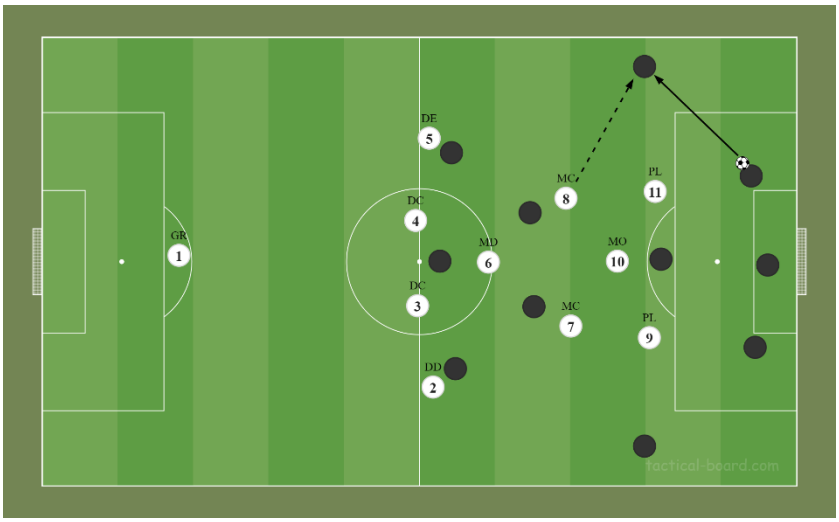


Figura 33 - Movimentação coletiva após bola entrar em corredor lateral (laterais adversários baixos no terreno)

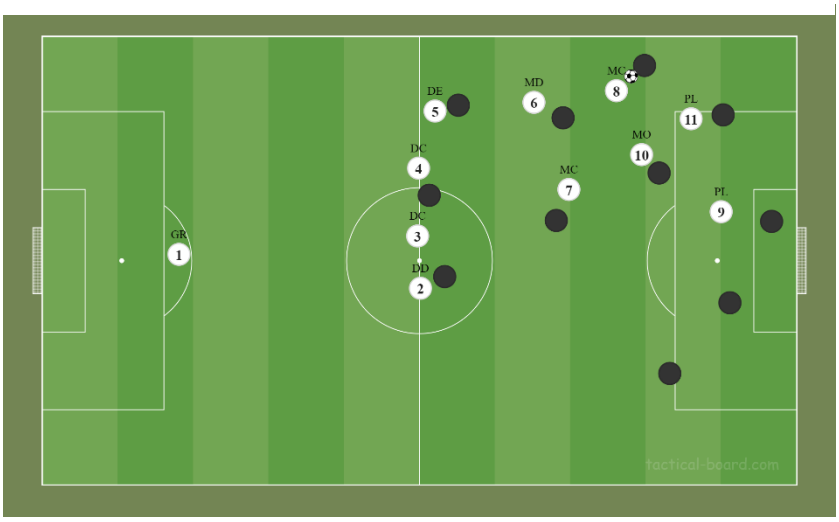


Figura 34 - Movimentação coletiva após bola entrar em corredor lateral (laterais adversários baixos no terreno)

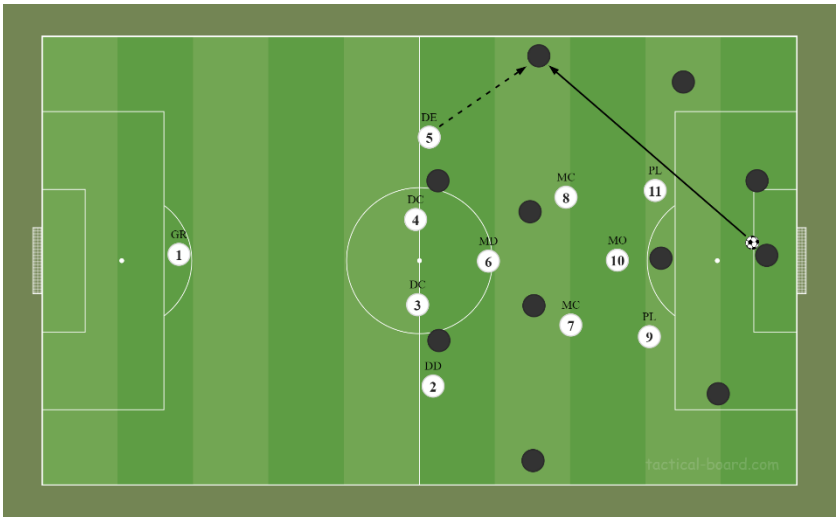


Figura 35 - Movimentação coletiva após bola entrar em corredor lateral (laterais adversários altos no terreno)

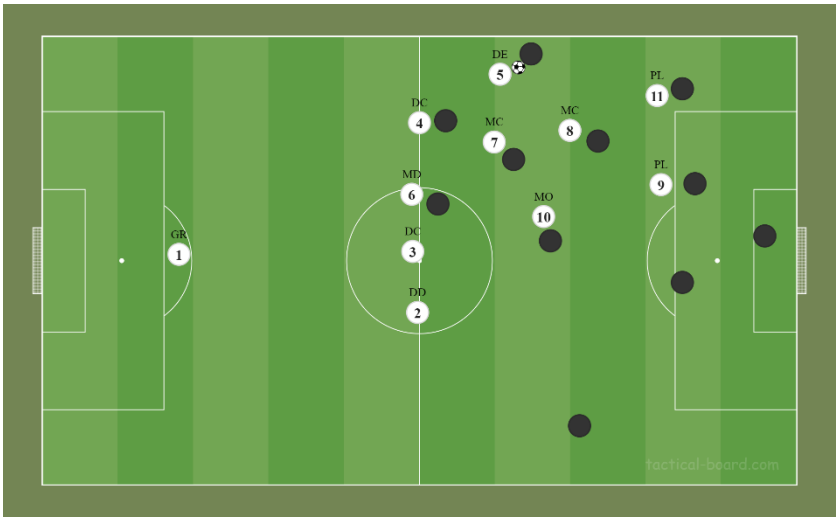


Figura 36 - Movimentação coletiva após bola entrar em corredor lateral (laterais adversários altos no terreno)

- Baixar para Bloco Médio após 1ª pressão ser batida – no caso da equipa adversária conseguir sair da nossa pressão e progredir no terreno, torna-se imperativo a que toda a equipa reaja e corra para trás de modo a organizar-se em Bloco Médio e, a partir daí, voltar a tentar condicionar o adversário o mais à frente possível.

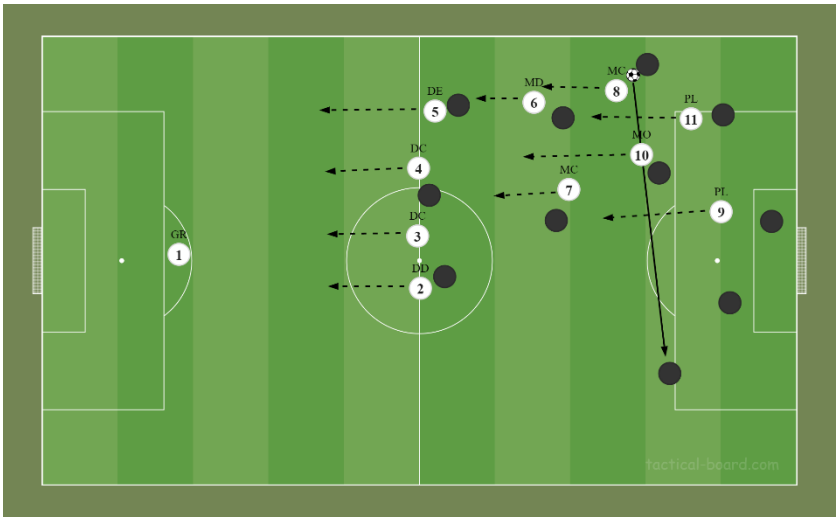


Figura 37 - Baixar para bloco médio após 1ª pressão ser batida

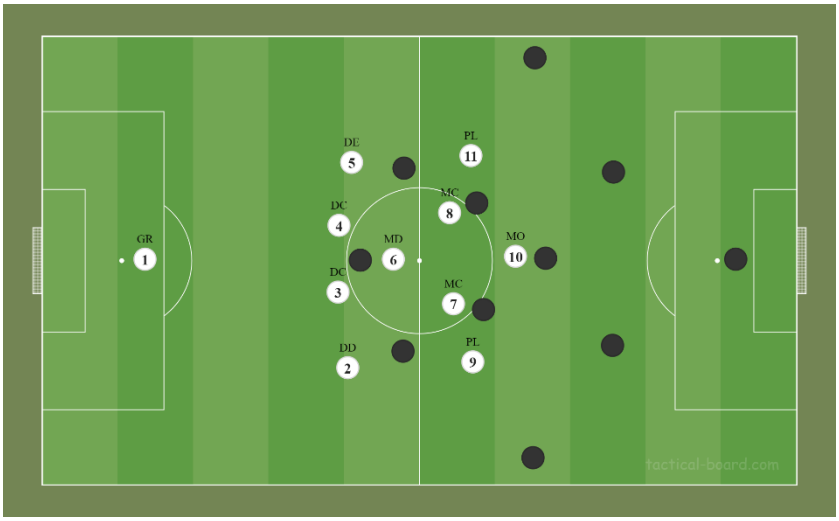


Figura 38 - Baixar para bloco médio após 1ª pressão ser batida

2º Sub-Momento (Evitar a Criação de Situações de Finalização):

- Montar Bloco Médio – neste sub-momento, os nossos avançados (PL) ajudam a defender os corredores laterais, fazendo com que a equipa se organize em 1-4-1-4-1 em Bloco Médio. Neste, pretende-se fazer campo pequeno, reduzindo os espaços do adversário, formando um bloco coeso em redor da bola e um espaço pequeno entre os jogadores que o formam. É importante que a equipa seja ativa e tente condicionar o jogo ofensivo do adversário, não os deixando progredir e se possível, fazer com que a equipa adversária jogue para

trás, de modo a que o nosso bloco possa crescer no campo e esteja o mais à frente possível. Para isto é importante:

i. bloco coeso, não cedendo espaços entrelinhas
ii. avançados preparados para ativar pressão fora
iii. coberturas constantes por parte de jogadores próximos da zona da bola
iv. linha defensiva saber empurrar para a frente quando a bola está coberta ou retirar profundidade quando a bola se encontra descoberta
v. reagir a indicadores – passe para trás, portador da bola de costas para o jogo, mau passe, bola no ar, … importante viajar juntos nestes momentos.

3º Sub-Momento (Impedir a Finalização do Adversário):

- Controlar a largura – nesta zona do terreno é importante não deixarmos a equipa adversária efetuar cruzamentos em condições favoráveis, pois isso pode levar a situações de golo. Desta forma, é importante que o jogador mais perto do portador da bola (normalmente o nosso lateral) encurte rapidamente e não dê tempo para o adversário tomar uma decisão ou efetuar qualquer ação. Juntamente com isto, é essencial que existam deslizes na linha defensiva para assegurar coberturas, com o central do lado da bola a proteger as costas do lateral que encurtou, o MD que encaixou na linha a dar cobertura ao central do lado da bola, e por aí em diante.

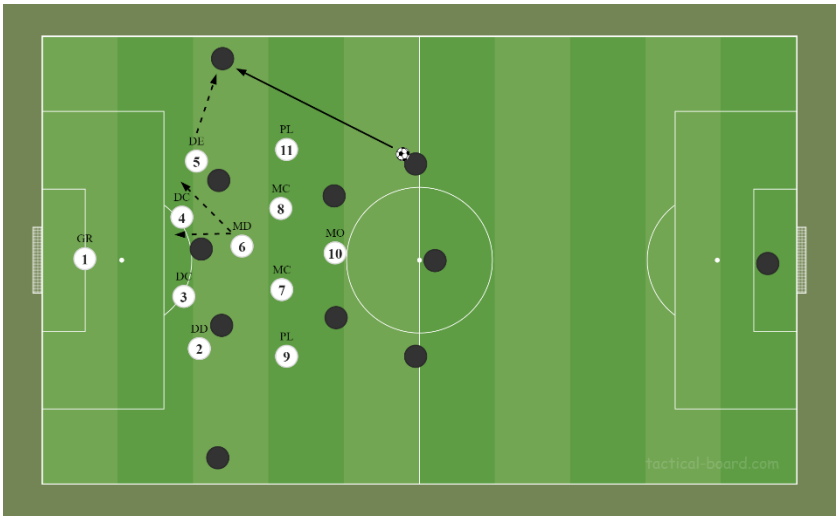


Figura 39 - Controlo da largura, objetivo de impedir cruzamentos

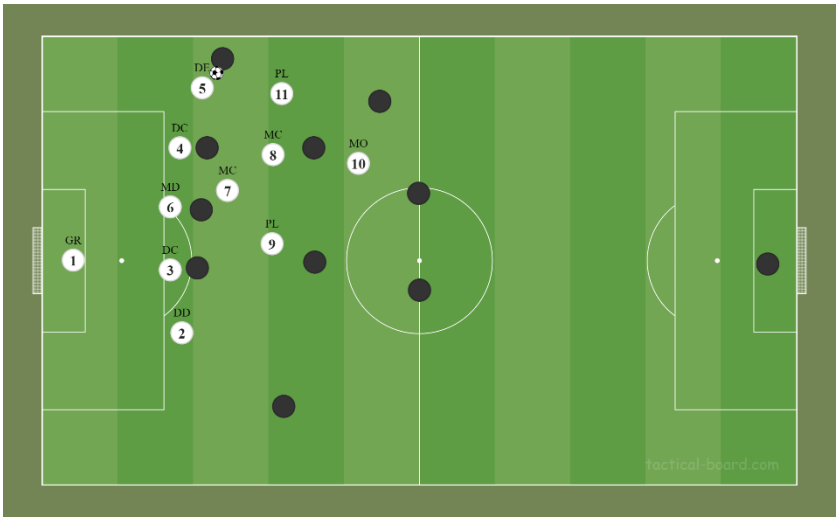


Figura 40 - Controlo da largura, objetivo de impedir cruzamentos

- Povoar zonas perigosas de finalização – no caso de existir cruzamento por parte da equipa adversária, é importante que certas zonas estejam preenchidas, com o objetivo de diminuir a possibilidade do adversário marcar golo. As 3 zonas mais importantes de povoar são: primeiro poste, marca do penálti e entrada da área. Não é obrigatório que seja um determinado jogador a ocupar uma certa zona, desde que estas estejam devidamente preenchidas. Além disso, é importante que os jogadores tenham uma boa leitura de jogo e sejam ativos e agressivos nas segundas bolas, uma vez que estas podem dar uma nova chance à equipa adversária de criar situações de finalização.

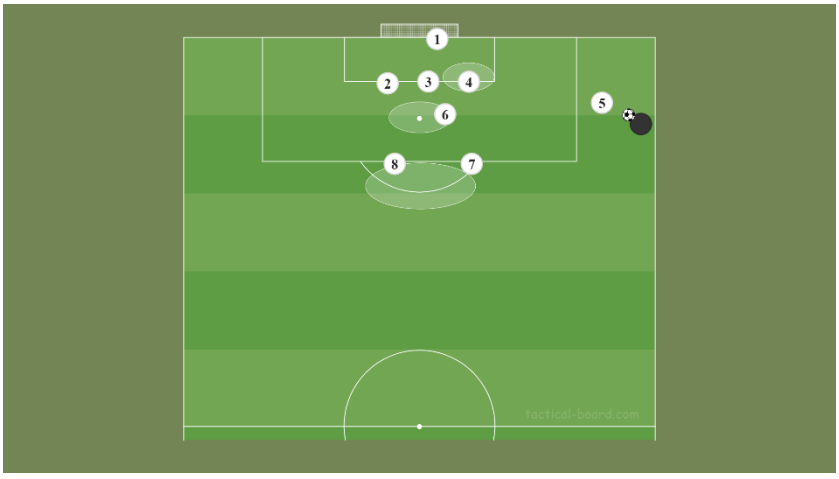


Figura 41 - Zonas de finalização preenchidas

4.3.3.4. Transição Ofensiva

Grande Princípio

Sair rápido ou organizar, dependendo da desorganização defensiva do adversário.

SubPrincípios

1) **Mudança de atitude mental** – os jogadores devem se posicionar de acordo com o novo momento de jogo. Estes devem estar mentalmente preparados para passarem de defesas a atacantes. Pretende-se que a equipa seja objetiva e consiga aproveitar a possível desorganização defensiva do adversário. Para isso, é importante que a equipa consiga tirar a bola da zona de pressão, através do mínimo de toques possível, para com isto apanhar a outra equipa de supresa e não dar tempo para que esta se consiga organizar.

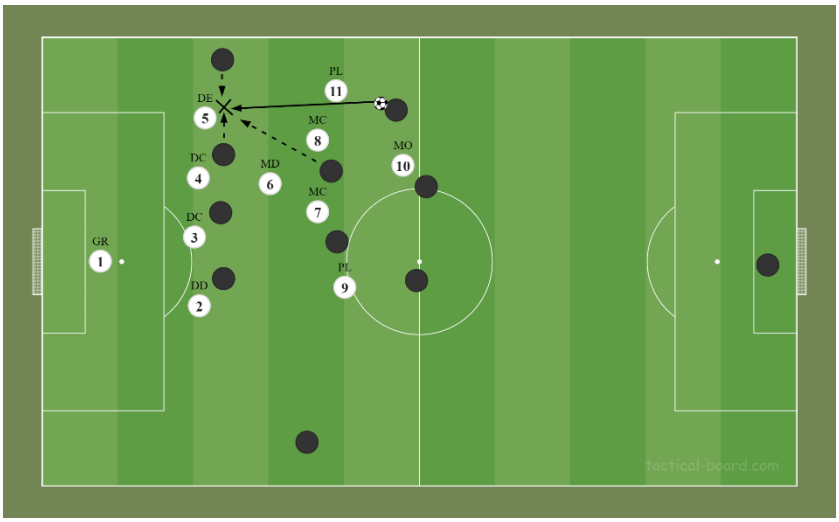


Figura 42 - Mudança de atitude, aproveitar possível desorganização defensiva do adversário

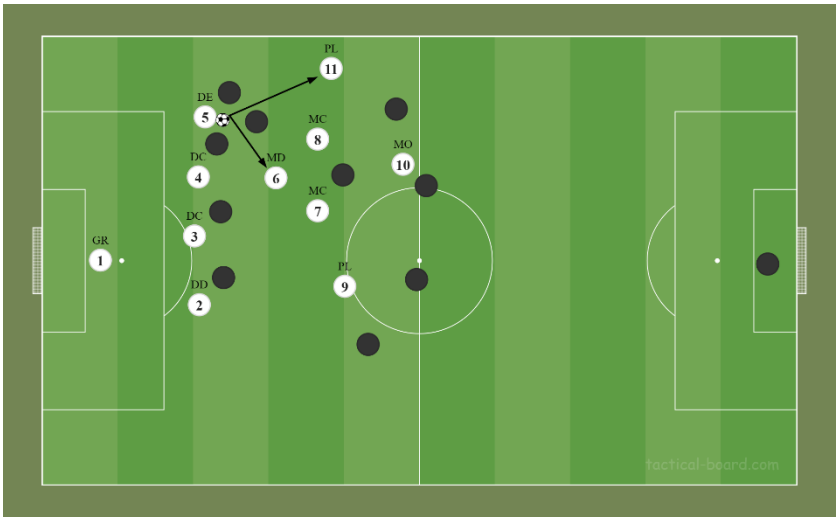


Figura 43 - Mudança de atitude, aproveitar possível desorganização defensiva do adversário

2) **Olhar para a frente** - utilizar jogadores longe da bola como referência, dando profundidade ou apoio dependendo das necessidades. Podemos aproveitar a desorganização do adversário para sermos verticais e procurarmos a profundidade, explorando o espaço nas costas da defesa. Além disso, podemos utilizar os jogadores mais longe da bola como referência, isto é, utilizar dinâmicas de 3º homem e através disso, conseguirmos colocar os nossos médios a jogar de frente para o jogo. Para que tal seja possível e vantajoso, é importante que a equipa viaje junta, tanto para termos ajudas perto para jogar em apoio, como para ganhar eventuais segundas bolas e evitar contra-transições do adversário.

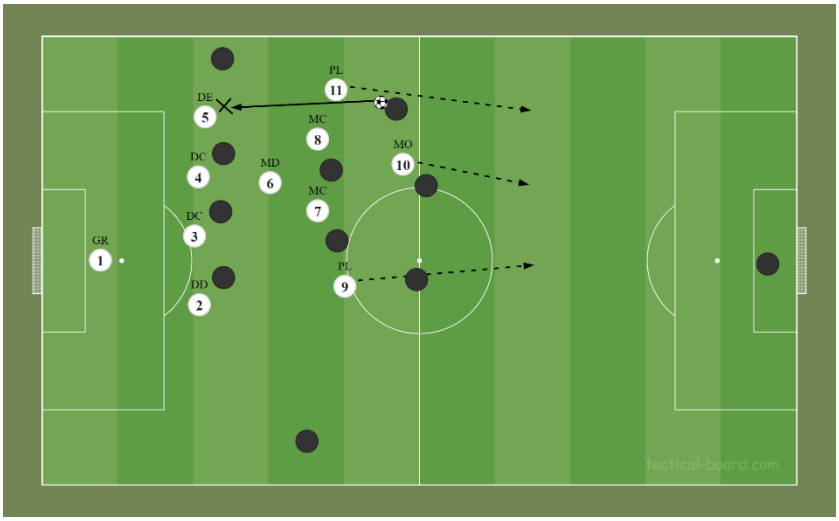


Figura 44 - Olhar para a frente após recuperação da bola, procurar profundidade ou PL em apoio

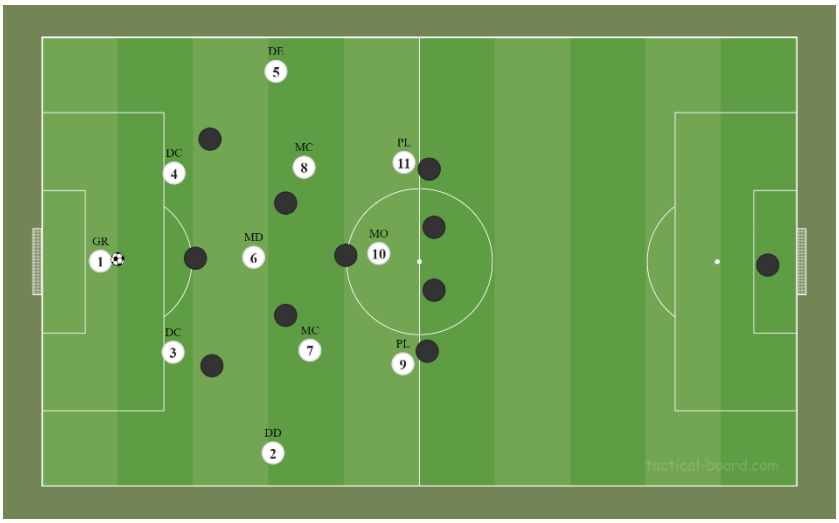


Figura 45 - Olhar para a frente após recuperação da bola, procurar profundidade ou PL em apoio

3) **Guardar bola quando não existe vantagem** – se a equipa vir que não compensa e que não é seguro progredir rapidamente no terreno, deve privilegiar a manutencão da posse de bola e entrar em Organização Ofensiva.

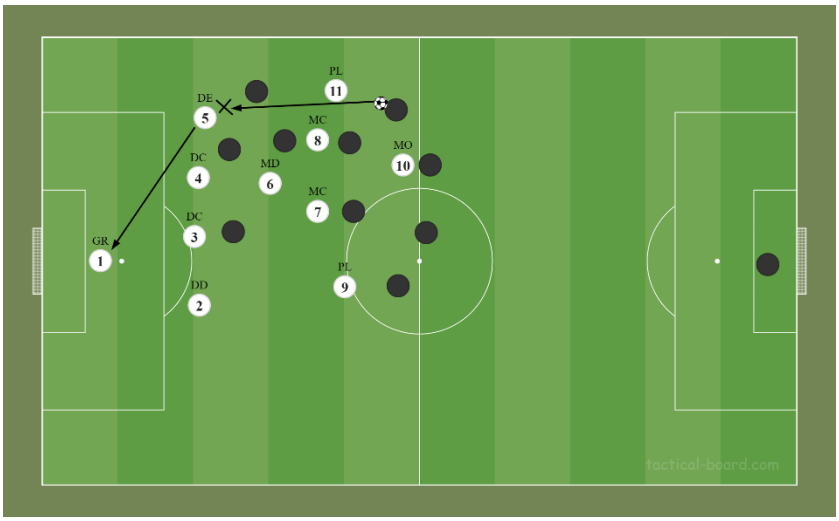


Figura 46 - Guardar bola e entrar em Organização Ofensiva, quando não existe vantagem

4.3.3.5. Esquemas Táticos

4.3.3.5.1. Ofensivos

- **Cantos Ofensivos**

1) Canto 1

- pretende-se que o canto seja batido ao 1º poste, aproveitando a aglomeração de jogadores, de forma a criar confusão naquela zona e a dificultar o trabalho do guarda-redes adversário

- um jogador fica ao 2º poste com o objetivo de aproveitar qualquer segunda bola que sobre da disputa ao 1º poste

- jogador à entrada da área pronto para segundas bolas, assim como para tentar condicionar transições ofensivas do adversário

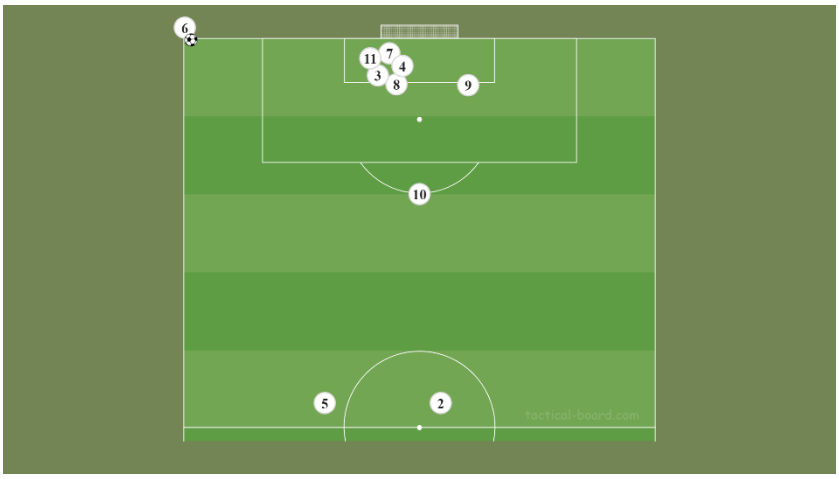


Figura 48 - Canto da confusão

2) Canto 2

- jogadores juntam-se todos ao 2º poste, sendo que um deles desloca-se em corrida para o 1º poste, de modo a pentear a bola para o 2º poste, onde os nossos jogadores vão estar prontos para essa bola que possa surgir em condições de fazer golo

- jogador à entrada da área pronto para segundas bolas, assim como para tentar condicionar transições ofensivas do adversário

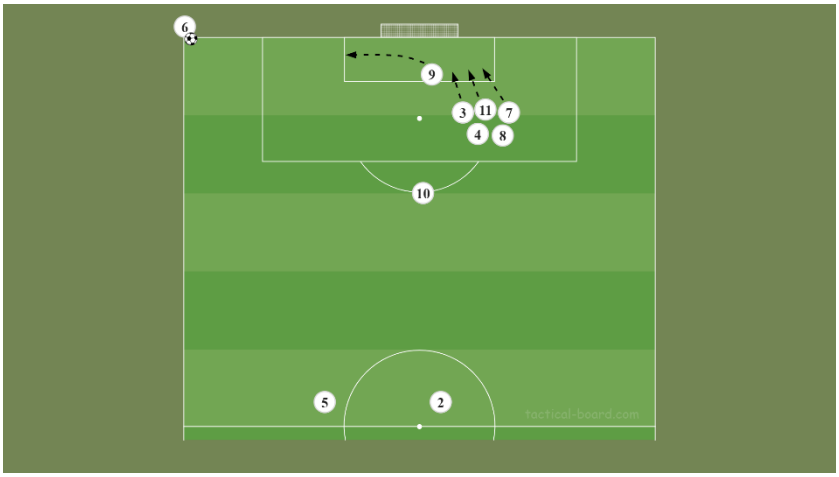


Figura 49 - Canto do 1º poste

- **Livres Ofensivos**

1) Livre 1

- sempre dois jogadores na bola, sendo um destro e um canhoto, de modo a criar incerteza na equipa adversária, sobretudo no seu guarda-redes

- pretende-se que um dos nossos jogadores faça um bloqueio no último homem da linha defensiva do adversário, de modo a que dois jogadores nossos apareçam na área em melhores condições de atacar a bola, tanto para tentar marcar como para assistir algum colega

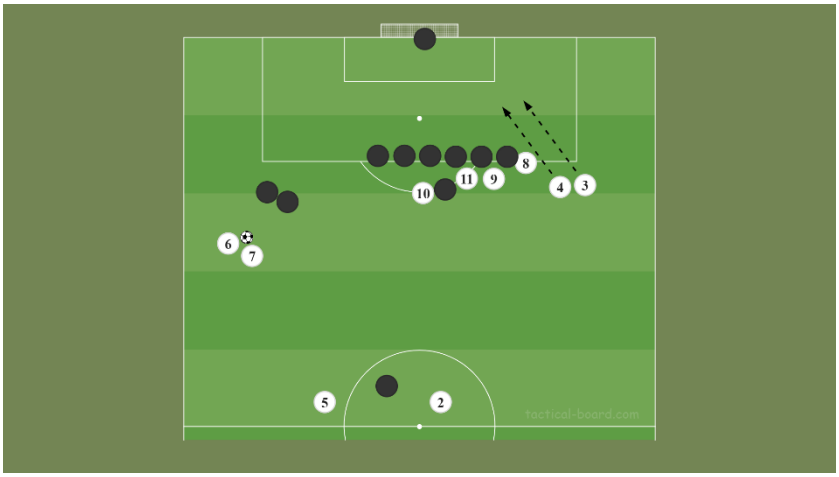


Figura 50 - Livre ofensivo com bloqueio do último homem

2) Livre 2

- sempre dois jogadores na bola, sendo um destro e um canhoto, de modo a criar incerteza na equipa adversária, sobretudo no seu guarda-redes

- no caso da equipa adversária colocar apenas um jogador na barreira, pretende-se que os nossos jogadores aproveitem para efetuar um 2x1 na zona do livre, de modo a tirar proveito da superioridade numérica

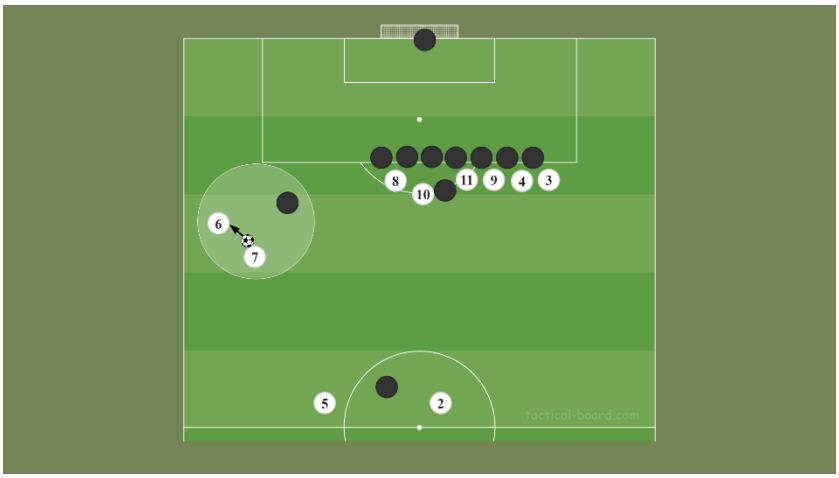


Figura 51 - Livre ofensivo 2x1 na zona da bola

- **Lançamentos Laterais Ofensivos**

- devem ser executados o mais rapidamente possível para apanhar o adversário desprevenido e/ou desorganizado

4.3.3.5.2. Defensivos

- **Cantos Defensivos**

- defesa mista

- jogadores à zona na linha da pequena área, outros dois responsáveis por pegar e condicionar as ações ofensivas dos jogadores adversários mais altos

- jogadores em linha alteram a posição consoante se é pé aberto ou pé fechado a bater o canto

- um jogador a controlar a entrada da área, assim como outro perto do meio campo pronto para uma possível transição ofensiva

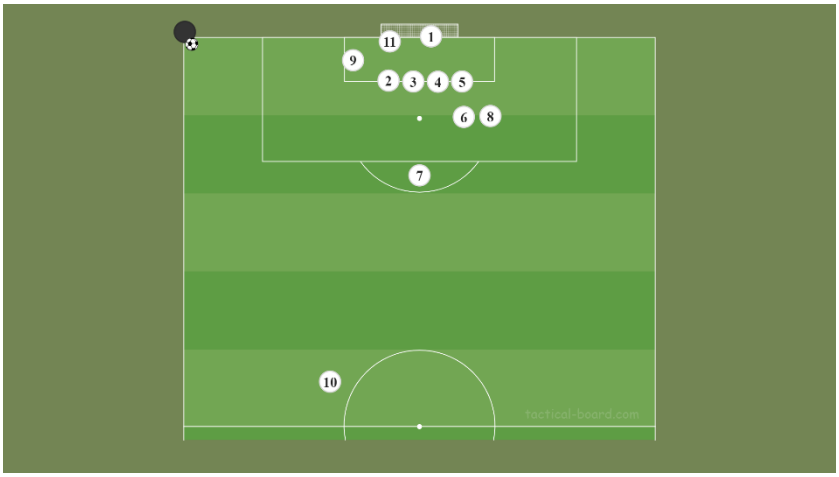


Figura 52 - Posicionamento nos cantos defensivos

- **Livres Defensivos**

- assegurar a igualdade númerica na zona do livre, de modo a evitar ser surpreendido
- último jogador da linha a comandar, todos tiram profundidade quando este mandar
- linha defensiva posicionada mais dentro ou mais fora da área consoante o livre seja batido por um jogador de pé fechado ou por um jogador de pé aberto

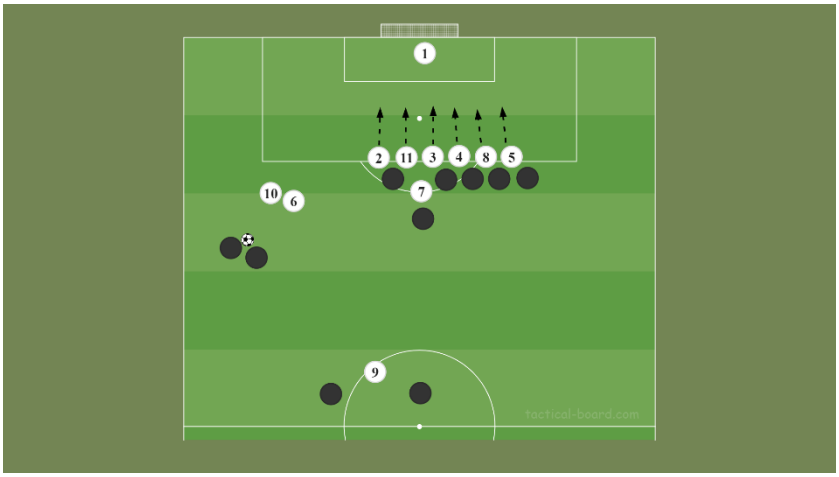


Figura 53 - Posicionamento nos livres defensivos

- **Lançamentos Laterais Defensivos**

- a equipa deve-se organizar rapidamente de modo a não ser surpreendida
- depois de organizada, pretende-se obrigar o adversário a jogar para trás

4.4. Modelo de Treino

4.4.1. Padrão Semanal

O padrão semanal é o período ou ciclo que se identifica pela presença de dois jogos separados no espaço de uma semana, tendo por exemplo, jogos de domingo a domingo. Além disso, ao ter a sua lógica e matriz respeitada ininterruptamente, todas as semanas afiguram-se como um padrão (Tobar, 2018).

Ao nível do planeamento semanal, este era sempre o mesmo independentemente do dia do jogo, uma vez que os dias de treino de cada escalão ficaram definidos logo no início da época desportiva. Sendo assim, a equipa de sub-16 apresentava 4 treinos semanais, sendo estes à terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira. A folga ficou destinada para a segunda-feira de cada semana.

É a partir destes ciclos entre jogos que o treinador consegue aferir se a equipa está ou não a manifestar efetivamente aquilo que é pretendido. Assim, semana a semana, a operacionalização do treino é feita com base na avaliação do jogo anterior, tendo em consideração o jogo da próxima semana, mas sempre suportada com as ideias do treinador e na forma de jogar que este pretende emergir.

Quanto aos ciclos, os conteúdos de cada unidade de treino variavam consoante o dia do último jogo e o dia do próximo jogo, uma vez que podemos ter 7 dias entre jogos (sábado a domingo), como podemos ter 5 dias entre jogos (domingo a sábado). Dado que a maioria dos jogos foi realizada aos sábados, vamos assumir um padrão semanal de sábado a sábado, correspondendo a 6 dias entre jogos,

No que toca ao treino em si, consideramos este de grande importância, uma vez que o nível competitivo do campeonato era baixo, fazendo isto com que cada sessão de treino tivesse o objetivo de estimular os atletas das mais variadas formas de modo a potenciar os mesmos, não utilizando o campeonato como desculpa para uma possível estagnação dos atletas no que diz respeito ao seu potencial.

4.4.2. Operacionalização do Padrão Semanal

4.4.2.1. Sábado (dia da competição)

Sábado é o dia mais importante do morfociclo padrão, uma vez que é o aferidor de todo o processo realizado durante a semana anterior ao jogo, ou até semanas anteriores ao jogo, e proporciona uma avaliação qualitativa no sentido de verificar se a forma como queremos jogar e fazer as coisas se manifestou no jogo.

Além disso, o dia da competição tem a sua importância no planeamento da semana que virá a seguir, de modo a potenciar a performance da equipa. Por outras palavras, a competição é o que baliza a configuração do morfociclo padrão, uma vez que ao mesmo tempo simboliza o ápice, mas também o início da preparação semanal (Tobar, 2018).

4.4.2.2. Domingo (primeiro dia após a competição) - folga

O domingo era destinado à folga coletiva de todo o plantel, tanto para os jogadores que tivessem jogado, como para os que não tivessem participado no jogo. O que se pretende é que todos os jogadores efetuem a sua recuperação ao seu ritmo, permitindo que estes estejam nas devidas condições durante a semana para que exista aquisição nas diferentes unidades de treino.

Ainda que se acredite que é benéfico realizar mobilizações musculares, alongamentos e treinos a incidir sobretudo na via oxidativa, de modo a acelerar a remoção dos metabolitos gerados através dos estímulos da competição, é importante perceber que a recuperação deve ser completa e que incida também sob o ponto de vista mental, uma vez que neste dia “o processo de somatização do que se vivenciou na competição está em plena ebulição” (Gomes, 2013), não permitindo que exista recuperação mental/emocional.

Este dia é dedicado para a equipa técnica ver o jogo do dia anterior e fazer a sua análise, de modo a que na primeira reunião da semana, exista uma partilha de opiniões e que, após isto, seja planeada a próxima semana em conformidade com o que se passou no jogo.

4.4.2.3. Segunda-Feira (segundo dia após competição) - folga

Em condições normais, este segundo dia após competição seria destinado à recuperação passiva dos jogadores, uma vez que a recuperação fisiológica ainda não ocorreu e a fadiga central ainda se encontra presente de maneira acentuada. Contudo, devido ao planemanto semanal feito pelo clube, ficou destinado que a segunda-feira fosse o dia de folga semanal do escalão de sub-16. Desta forma, a recuperação iria ser feita neste mesmo dia, mas de forma passiva uma vez que os jogadores não tinham a obrigação de se deslocarem à Academia.

4.4.2.4. Terça-Feira (segundo dia após competição) – treino em regime de tensão

Apesar de mais recuperados do que nos dias anteriores, os jogadores ainda não se encontram nas condições ideais. Contudo, apesar de ainda não estarem em condições de realizarem esforços semelhantes aos do dia da competição, é possível haver aquisição de aspetos importantes do jogar, sobretudo ao nível micro.

"neste dia as incidências do treino não podem recair sobre a grande dimensão coletiva do jogo uma vez que em termos de concentração é muito mais exigente porque existem mais jogadores, uma maior necessidade de articulação entre eles, mais espaço e, portanto, aproximam-se muito das exigências do jogo."

(Tobar, 2018)

Desta forma, a parte aquisitiva do treino incide principalmente sobre um crescimento individual de cada jogador, criando conxtextos que incidam na escala micro do jogar, cenários de menor complexidade mas sempre articulados com as ideias macro do jogar. A realização destes exercícios é feita em espaços reduzidos e com menos jogadores, de modo a ser menos complexo e a que cada jogador tenha mais estímulos e cenários de tomada de decisão, potenciando a aquisição individual pretendida.

Mesmo utilizando menos jogadores nos exercícios, é essencial que se estabeleçam relações aquando da formação das equipas, para que se criem rotinas

e uma maior simbiose entre jogadores que joguem no mesmo espaço ou no espaço circundante no dia da competição.

4.4.2.5. Quarta-Feira (quarto dia após competição) – treino em regime de duração

Sendo este o quarto dia após competição, deduz-se que a equipa como um todo já se encontra totalmente recuperada, quer a nível fisiológico quer a nível mental/emocional.

"Portanto por mais que alguns jogadores possam estar totalmente recuperados já após o terceiro dia após a competição anterior, é a garantia da totalidade que leva ao enquadramento, porque sendo o futebol um desporto coletivo com uma grande complexidade, a contemplação do todo deverá ser constante, onde importa respeitar a regra dos quatro dias."

(Tobar, 2018)

Tendo em conta o facto de que a equipa como um todo é capaz de realizar desempenhos parecidos aos de jogo, é neste dia que se pretende desenvolver a grande fração do jogar, tratando principalmente dos macro princípios, tendo portanto uma maior complexidade e grande vertente aquisitiva.

Neste dia, o treino é sempre iniciado com jogo em espaços grandes mas com períodos curtos, de forma a que os jogadores entrem no treino já pré-ativos para o resto da unidade de treino. Os períodos na parte inicial são curtos, de modo a que os jogadores façam a ativação geral nas pausas, alternando jogo com ativação.

Após esta parte inicial, existe jogo com as regras oficiais de jogo formal, num espaço de grandes dimensões, com pouca descontinuidade, com todos os jogadores disponíveis envolvidos e muitas vezes com um treinador a funcionar como árbitro, de modo a ser o mais parecido com o que normalmente se encontra no dia da competição.

4.4.2.6. Quinta-Feira (dois dias antes da próxima competição) – treino em regime de velocidade

Sendo este o último dia aquisitivo da semana e, após um dia de muita complexidade, pretende-se trabalhar de novo sobre a escala mais micro do *jogar*, isto é, a aquisição incide principalmente sobre o individual, sendo que desta vez se priveligiam contextos de dominância da velocidade máxima da contração muscular. Desta forma, é importante a atenção ao espaço dos exercícios, uma vez que devem ser suficientemente grandes para permitir e promover a maximimização da velocidade máxima de deslocamento.

De forma a garantir a velocidade máxima de contração muscular, são realizadas no início do treino (após a ativação com o preparador físico) algumas séries de sprints de 25 metros em linha reta, na forma de competição um contra um. Importante o contexto ser de competição e haver castigo para quem perde, de forma a que os jogadores realizem o exercício nas suas máximas capacidades.

"(…) é essencial que os exercícios fundamentais permitam que as contrações musculares sejam manifestadas de forma "limpa", ou seja, devemos eliminar tudo o que possa constituir como ruído ou estorvo, fazendo com que o jogador – após percorrer em máxima velocidade uma distância de pelo menos 15 a 20 metros – intervenha num curto espaço de tempo, sem ter a necessidade de parar, reajustar e reaferir o movimento, "pensando" demais para somente executar."

(Tobar, 2018)

4.4.2.7. Sexta-Feira (um dia antes da próxima competição) – recuperação para competição e plano estratégico

Este é um dia que tem um maior caráter de recuperação do que aquisitivo, sendo esta recuperação direcionada para a competição do dia seguinte. Ao mesmo tempo é importante prá-ativar os jogadores para o que será chamado a se manifestar no jogo.

Neste dia, os contextos de propensão apresentam situações que tenham um pouco de tudo o que o jogo tem, realizando esses contextos por períodos curtos,

descontínuos e muitas vezes com oposição passiva, de modo a eliminar tudo o que possa ser um desgaste prejudicial para o jogo do dia seguinte.

"São exercícios onde se recria o jogo, tendo como pano de fundo o jogar e a possibilidade de que o dito jogar se manifeste no dia seguinte, sendo que o objetivo central deste dia, além da recuperação, passa por atuar sobre os jogadores no sentido de ativar e deixar latentes alguns dos automatismos relativos à dinâmica da equipa."

(Tobar, 2018)

Algumas destas situações referidas em cima dizem respeito ao plano estratégico para o jogo, isto é, alguns automatismos definidos pela equipa técnica para colocar em prática no jogo, de modo a poder obter vantagem estratégica perante a equipa adversária. Outra das situações contempladas neste último dia antes da competição são as bolas paradas, sendo inseridas normalmente no decorrer de um jogo formal com as caraterísticas evidenciadas em cima (períodos curtos e descontínuos, com pressão passiva por vezes).

CAPÍTULO V- CONSIDERAÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS

5. CONSIDERAÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS

Olhando para trás e fazendo uma reflexão de todo o processo de estágio efetuado durante estes cerca de 10 meses nos sub-16 do Vitória Sport Clube, consigo verificar um desenvolvimento tanto nas capacidades enquanto profissional do e no desporto, assim como nas capacidades enquanto pessoa na vida. A principal razão deve-se ao contexto e vivências adquiridas num clube profissional e habituado ao Alto Rendimento como é o Vitória Sport Clube, tendo a plena noção de que não existem muitos mais clubes em Portugal que fossem capazes de me proporcionar o tipo de experiências vividas nesta época desportiva e que, direta ou indiretamente, contribuíram para esse meu desenvolvimento pessoal.

No começo da época desportiva, mais concretamente durante o período preparatório, senti dificuldades em entrosar-me na equipa técnica, uma vez que grande parte dos elementos já se conheciam e já estavam juntos desde a época anterior. Isto fez com que me sentisse um pouco desconfortável nos primeiros tempos, devido a não estar habituado aos métodos e à maneira como as coisas eram feitas no dia a dia, enquanto todos eles estavam à vontade e não precisavam de comunicar muito entre si para se entenderem, pois já tinham uma nomenclatura, um entendimento do Modelo de Jogo, uma forma de estar no treino e uma relação inter e intrapessoal comum, ao contrário do que se passava comigo. Nas primeiras semanas não me foram atribuídas grandes responsabilidades em treino, o que levou a que me sentisse um elemento a mais no campo. Além disso, levou-me a desconfiar das minhas capacidades enquanto treinador e a desconfiar também se realmente era aquilo no qual pretendia investir tempo e trabalhar no futuro, uma vez que estava longe de me sentir confortável, pois olhava para o lado e apercebia-me que o nível dos meus colegas treinadores, juntamente com o seu à vontade no terreno, era relativamente superior ao meu. Contudo, tentei arranjar métodos para contornar essas barreiras, e consigo ver agora que o mais importante de todos foi desde cedo tentar estar envolvido em todos os momentos de partilha entre a equipa técnica, desde as reuniões pré treino, onde se planeava a unidade de treino e outros assuntos relevantes para o jogo em causa naquela semana, assim como nas reuniões pós treino onde se efetuava uma breve discussão acerca de como tinha corrido a sessão de treino e se os objetivos tinham sido atingidos ou não. Isso fez uma enorme diferença, isto porque a partir desse momento comecei a ficar encarregue de algumas

responsabilidades e isso fez com que me sentisse mais útil e envolvido no seio da equipa, além de ganhar outra confiança na relação com os jogadores. A partir de certo momento na época, comecei a ser sempre eu o responsável pelos pontos e respetiva classificação das equipas nos treinos, assim como responsável de ajudar o treinador adjunto encarregue do processo defensivo da nossa equipa.

Outro momento importante que gerou uma reflexão aconteceu após o término da 1ª volta da 1ª fase, uma vez que cumpridos os primeiros 9 jogos desta fase, apenas tínhamos concedido 2 empates, sendo que todas as 7 vitórias conquistadas até este momento tinham sido de baixo contexto competitivo e resultaram em goleada, excetuando a vitória por 1x0 em casa frente à equipa do Vizela. Isto só veio a comprovar o que eu e a restante equipa técnica previámos em relação ao campeonato, que iria ser um "passeio" para os jogadores e que isso poderia levar a uma possível estagnação dos mesmos, afetando a sua potenciação no futuro. Quase todos os jogos até este período de reflexão apenas englobavam 2 momentos do jogo, uma vez que ou estávamos com a bola em organização ofensiva, ou estávamos no momento de transição defensiva a tentar recuperar a bola de volta para a nossa equipa. Isto transformou-se numa preocupação para fases futuras, pois se chegássemos à final, iríamos necessitar que a equipa dominasse todos os momentos de jogo, de modo a estar mais perto de obter um resultado positivo no final dos jogos. Todos estes fatores levaram a que agíssemos em conformidade e que procurássemos formas de combater este problema, tentando proporcionar aos jogadores ambientes e contextos de grande competitividade em treino, tal como promovendo momentos extra com adversidade muito superior durante o restante período da época desportiva, quer seja frente à equipa sub-17 do nosso clube, quer seja frente a outras equipas de nível semelhante ou superior ao nosso.

Por outro lado, os 2 empates registados aconteceram frente a 2 equipas de nível muito inferior ao nosso, em que o seu jogo resumia-se principalmente em tentar não conceder golos ao adversário, em vez de procurarem ser ativos na busca do golo. Isto gerou reflexão, pois apesar do nosso maior favoritismo e maior qualidade, tanto individual como coletiva, não conseguimos ser suficientemente audazes e perspicazes para ganhar o jogo, nem sequer fomos capazes de criar situações de perigo que fizessem com que o adversário se sentisse ameaçado durante a partida. Tudo isto levou a que nós enquanto equipa técnica olhássemos para ambos os jogos com muita atenção, de modo a tentar perceber qual a razão disso ter acontecido, e

também para arranjar ferramentas de modo a poder ultrapassar essas barreiras no futuro, caso voltássemos a defrontar equipas com um estilo de jogo semelhante. Depois da análise cuidada dos jogos, verificámos que a nossa equipa não tinha rotinas de romper em profundidade quando a bola se encontrava descoberta, levando muitas vezes a que o nosso jogo fosse previsível. Face a isto, decidimos mostrar alguns lances pertinentes à nossa equipa nas reuniões de equipa que tivemos a seguir a ambos os jogos, de modo a que os jogadores conseguissem visualizar que nestes 2 jogos havia tempo e espaço suficientes para efetuar ruturas na última linha defensiva adversária, tanto para aproveitar a profundidade existente, como para abrir espaço entrelinhas para os nossos médios, através do trabalho de arrasto da linha defensiva por parte dos nossos avançados. Além disso, algumas unidades de treino foram planeadas com o objetivo de criar exercícios onde se estimulasse essas ruturas, especialmente em situações de bola descoberta ou passe atrasado na cobertura ofensiva. Os efeitos foram claramente notórios nos restantes jogos disputados no campeonato, podendo se verificar facilmente que os jogadores já percebiam e reagiam aos indicadores de bola descoberta e passe atrasado, efetuando ruturas no espaço e criando situações de finalização após esses movimentos, pormenores que não existiam nos jogos anteriores a esta intervenção.

Outro momento crítico de reflexão aconteceu no jogo relativo aos quartos de final da taça frente à equipa do Famalicão, que resultou na nossa eliminação desta competição. Era um jogo importante e com alguns aliciantes extra à mistura. Um deles prendia-se com o facto de que a eliminatória era decidida apenas a um jogo, sendo diferente do registo contínuo a que estávamos habituados no campeonato, em que uma derrota normalmente não tinha uma importância colossal na classificação final da competição. Outro aliciante era a hipótese do Famalicão ir a jogo com jogadores mais velhos, habituados a disputar semanalmente jogos de contexto elevado no campeonato nacional de sub-17 frente às melhores equipas do país. Isto verificar-se-ia mais tarde, uma vez que 6 dos 11 jogadores que iniciaram o jogo eram, em condições normais, habituais titulares na equipa sub-17 do Famalicão. Contudo, a primeira parte do jogo foi toda nossa, onde impusemos um jogo ofensivo de qualidade, aliado a um excelente equilíbrio defensivo, resultando num resultado de 2x0 ao intervalo a nosso favor. Na segunda parte a história foi diferente, pois apesar de termos criado várias oportunidades para dilatar o marcador, acabámos por não conseguir segurar os 2 golos de vantagem, uma vez que o Famalicão conseguiu

marcar 2 golos e levar o jogo para tempo extra. De seguida, no prolongamento, 2 golos de bola parada fizeram a diferença, levando a que perdêssemos o jogo pelo resultado de 2x4 na eliminatória e, consequentemente, a ser eliminados da Taça da Associação de Futebol de Braga. O principal motivo que atribuímos a este insucesso em manter a vantagem de 2 golos deveu-se principalmente à falta de maturidade e de resistência à adversidade da nossa equipa, comparativamente com o Famalicão, competências estas que foram adquiridas pela equipa adversária ao longo do campeonato por estarem habituados a uma maior exigência e a um a nível competitivo mais alto semana após semana, ao contrário do que passava no nosso contexto competitivo semanal.

Por fim, o último momento crítico de reflexão aconteceu na 3ª fase, onde iriam ser disputados os dois jogos a contar para a final do campeonato, decidindo o campeão. Curiosamente, o adversário que teríamos que defrontar na final era novamente a equipa do Famalicão, o que nos motivou ainda mais devido ao que tinha acontecido anteriormente nos quartos de final da Taça AF de Braga. Esta era uma oportunidade para demonstrarmos a todos, sobretudo a nós mesmos, que estávamos mais maduros enquanto equipa, e que o jogo anterior perante esta equipa tinha servido de aprendizagem, aprendizagem essa que teria que ser posta em prática nestes 2 jogos decisivos. Na fase final essa maior maturidade foi notória, uma vez que no 1º jogo estivemos 2 vezes em desvantagem no marcador e tivemos a capacidade de ir atrás do resultado e acabar por alcançar o empate na casa do adversário, levando a que a decisão final tivesse que ser resolvida em Guimarães, perante a nossa massa adepta. No 2º jogo a nossa maior qualidade veio ao de cima e sem grandes dificuldades conseguimos abrir uma vantagem de 3 golos ainda antes de chegar aos 60 minutos. O adversário acabou por reduzir perto do final, mas esse golo em nada veio abalar o estado anímico da equipa, isto porque os jogadores aprenderam através dos resultados menos felizes no passado, tendo se transformado numa equipa mentalmente mais forte, mais madura e mais competitiva, surgindo neste momento como uma equipa mais capaz de resistir aos desafios e às adversidades que aparecem durante o jogo.

Esta conquista teve um sabor especial para todos, devido a ter sido obtida frente à equipa que nos eliminou a possibilidade de ganhar a taça e de fazer a dobradinha, sendo que este era um objetivo que tínhamos estabelecido no início desta caminhada. Além disso, veio a confirmar a nossa excelente época no

campeonato, visto que nos 26 jogos disputados, não concedemos nenhuma derrota, apenas tivemos 5 empates e conseguimos acabar a época com uma diferença de golos positiva de 102, resultado de 112 golos marcados e de 10 golos sofridos. Este registo impressionante serve como prova e garantia de que fomos claramente a melhor equipa da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga em Juniores B, resultando num sentimento de dever cumprido comigo mesmo e com o Clube.

CAPÍTULO VI- CONCLUSÕES

6. CONCLUSÕES

Findada a época desportiva relativa ao estágio profissionalizante, posso afirmar que foi uma experiência incrível do ponto de vista profissional, uma vez que as vivências experienciadas durante estes meses de trabalho fizeram com que evoluísse enquanto profissional do desporto, neste caso no papel de treinador, e também como pessoa, pois é impossível dissociar as duas, tal como diz Manuel Sérgio (2012) “É o homem que somos que triunfa no treinador que queremos ser”.

Enquanto treinador foi uma época marcante visto que os resultados obtidos foram sensacionais, uma vez que conseguimos ficar em 1º lugar em todas as fases, onde o título de campeão foi apenas a cereja no topo do bolo. A parte mais negativa que me deixou com um amargo na boca foi o fraco resultado obtido na Taça da Associação de Futebol de Braga, uma vez que era uma competição que tínhamos como objetivo conquistar. Contudo, o objetivo principal foi atingido, pois graças ao nossa trabalho, a equipa de sub-16 do próximo ano irá disputar a 2ª Divisão Nacional de sub-17, aumentando o nível de exigência e complexidade, sendo um contexto mais adequado à potenciação dos jogadores da formação do clube.

Enquanto treinador a iniciar a atividade no mundo do desporto, posso agora dizer com a certeza absoluta que as minhas capacidades foram potenciadas através deste estágio. Capacidades estas tais como o planeamento de uma unidade de treino tendo em conta o regime específico adequado ao dia, um melhor manuseamento de programas de análise e de edição de vídeos que pode vir a ser útil no futuro na área da análise por exemplo, uma maior capacidade de liderança e de comunicação com os jogadores, sobretudo de ter a capacidade de estabelecer um nível ótimo entre ter à vontade e confiança com o jogador, mas também de estabelecer autoridade de modo a não serem ultrapassadas barreiras. Sem dúvida que agora sinto-me bem mais preparado para ter um papel mais determinante numa equipa técnica, numa posição onde tenha uma maior intervenção e onde tenha mais responsabilidades com o objetivo de colocar em prático tudo o que foi adquirido e apreendido durante estes 10 meses de estágio. Não posso deixar de referir o importante contributo de cada elemento da equipa técnica, uma vez que cada um deles na sua área específica fizeram com que me tornasse melhor e mais apto, tendo todos contribuído à sua maneira para o meu melhor desenvolvimento enquanto treinador de futebol.

Por último, as expectativas futuras prendem-se com conseguir permanecer no clube, quer seja na área do treino ou na área da análise, pois é uma área que tenho vindo a ganhar algum interesse ao longo do tempo, com o objetivo de ganhar mais competências. Acima de tudo, pretendo continuar a desenvolver-me e a ter pessoas à minha volta que me deixem sempre em bicos de pés quanto à discussão construtiva e à partilha de ideias, pois entendo que só sendo assim aberto e não tendo certezas absolutas é que é possível evoluir.

CAPÍTULO VII- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barreto, H. (1998). *Competências do treinador desportivo.* FMH Edições.

Birkinshaw, J., & Crainer, S. (2005). *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson.* Monitor.

Cubeiro, J. C., & Gallardo, L. (2012). *Código Mourinho.* Planeta Manuscrito.

Dias, H. (2016). *A construção de UM JOGAR.* Prime Books.

Garganta, J. (1997). *Modelação Táctica do Jogo de Futebol.*

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol.

Garganta, J. (2006). Futebol: Uma Arte em Busca da Ciência e da Consciência.

Graça, A. (1997). *O conhecimento pedagógico do conteúdo no ensino do basquetebol.*

Grosgeorge, B. (1996). *Sports collectifs - le couple "antecipacion / réaction" dans les un contre un.*

Houllier, G., & Crevoisier, J. (1993). *Entraîneur: Compétence et passion, les détails qui font gagner.*

https://tribuna.expresso.pt/expresso/2022-02-24-o-fc-porto-jogou-no-dia-em-que-o-futebol-nao-e-das-coisas-mais-importantes-entre-as-menos-importantes.-e-empatou-mas-ganhou. (24 de fevereiro de 2022).

https://vitoriasc.pt/historia/

https://vitoriasc.pt/palmares/

https://vitoriasc.pt/patrimonio/

Lage, B. (2017). *Formação - Da Iniciação à Equipa B.* Prime Books.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino - a formação em jogos deportivos colectivos.* Livros Horizonte.

Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Moreno, J. H. (1994). *Análisis de Las Estructuras Del Juego Deportivo.*

Pacheco, R. (2005). *SEGREDOS de BALNEÁRIO.* Prime Books.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol.* Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática.* PRIMEBOOKS.

Ventura, N. (2013). *Observar Para Ganhar.* PRIMEBOOKS.

Wade, A. (1978). *The F.A. guide to teaching football.*

Weller, G. (2013). *Youth Sport Coaching Efficacy: Coach Education Level as a Predictor of Coaching Efficacy.* Nebraska.

Wilson, J. (2008). *Inverting The Pyramid.* Orion.