

Da interpretação à operacionalização de um modelo de jogo

Relatório de Estágio Profissionalizante nos sub-17 do Sporting Clube de Braga

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2.º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Dr. José Guilherme Granja de Oliveira

Pedro Manuel Ramos Martins

Porto, 2020

Ficha de Catalogação:

Martins, P. (2020) *Da interpretação à operacionalização de um modelo de jogo. Relatório de Estágio Profissionalizante nos sub-17 do Sporting Clube de Braga.* Porto: P. Martins. 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; TREINADOR.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, instituição que me acolheu nestes últimos 2 anos. A todo o corpo docente um obrigado pela qualidade na transmissão dos conhecimentos e valências durante este período.

Ao meu orientador, Professor Doutor José Guilherme Oliveira, por todo o auxílio e disponibilidade prestados ao longo deste percurso.

Ao Sporting Clube de Braga, por este primeiro ano de ligação, por me ter recebido de uma forma carinhosa e séria, proporcionando momentos únicos, de uma aprendizagem e crescimento.

A todos os elementos da equipa técnica dos sub-17 do Sporting Clube de Braga, pela forma como me receberam, pela partilha, pela amizade e pelo ambiente incrível criado entre nós.

Aos jogadores, que me proporcionaram um ano fantástico e que me deram um prazer enorme em ter trabalho com eles.

Aos meus pais, por toda a paciência, conselhos, disponibilidade, valores e princípios que sempre me procuraram transmitir, um enorme obrigado.

A ti, Sofia, por ao longo de tantos anos abundarem os momentos em que me mostraste que o caminho somos nós que o traçamos. Por toda a motivação, paciência e amor que sempre me deste, um enorme e sincero obrigado.

À minha família, por estar sempre presente nos momentos importantes, dando-me todo o apoio necessário.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Índice de figuras	vii
Resumo	ix
Abstract	xi
Capítulo I	1
1. Introdução	1
1.1 Objetivos gerais e Finalidades	2
1.2 Estrutura.....	3
Capítulo II	5
2. Revisão da literatura.....	5
2.1 O Treinador	5
2.1.1 A liderança	8
2.2 Ser jogador.....	11
2.3 Modelo de jogo.....	13
2.4 Processo de treino	16
2.5 Relação entre o treino e o jogo	20
Capítulo III	29
3. Contexto institucional	29
3.1 História e Palmarés do Sporting Clube de Braga	29
3.2 Infraestruturas	31
3.3 Caracterização do Plantel	32
3.4 Caracterização da equipa técnica.....	33
3.5 Objetivos definidos para a época 2019/2020.....	34
Capítulo IV	40
4. Desenvolvimento da prática	40
4.1 Expectativas iniciais	40
4.2 Objetivos pessoais	40
4.3 Objetivos desportivos.....	41
4.4 Objetivos de formação	41

4.5 Modelo de jogo.....	42
4.6 Sistema de jogo	49
4.7 Padrão Semanal	51
4.8 Observação e Análise	70
4.9 Resultados do trabalho desenvolvido	72
Capítulo V	74
Desenvolvimento Profissional	74
Considerações finais	80
Perspetivas futuras.....	81
Referências bibliográficas	83

Índice de figuras

Figura 1. Cronologia.	31
Figura 2. Cidade Desportiva SC Braga.....	32
<i>Figura 3. Classificação 1ª fase do Campeonato Nacional de Sub-17.....</i>	<i>37</i>
Figura 4. Calendário de SC Braga na 1ª Fase do Campeonato Nacional de sub-17.	37
Figura 5. Classificação 2ª fase do Campeonato Nacional de Sub-17.....	38
Figura 6. Calendário de SC Braga na 2ª Fase do Campeonato Nacional de sub-17.	39
Figura 7. Posicionamento nos cantos defensivos.	47
Figura 8. Posicionamento livres laterais defensivos.	47
Figura 9. Dinâmicas assumidas num pontapé de canto ofensivo.....	48
Figura 10. Dinâmicas assumidas num livre lateral ofensivo.	48
Figura 11. Sistema tático (1-4-2-3-1) utilizado pela equipa sub-17 SC Braga.....	51
Figura 12. Morfociclo Padrão (Jogo de domingo a domingo).....	52
Figura 13. Representação dos dados individuais do questionário bem-estar da semana de trabalho.	54
Figura 14. Representação dos dados de RPE durante a semana de trabalho.	54
Figura 15. Unidade de treino 82 (Frente).	57
Figura 16. Unidade de treino 82 (verso).	58
Figura 17. Unidade de treino 83 (frente).....	61
Figura 18. Unidade de treino 83 (verso).	62
Figura 19. Unidade de treino 84 (frente).....	65
Figura 20. Unidade de treino 84 (verso).	66
Figura 21. Unidade de treino 85 (frente).....	68
Figura 22. Unidade de treino 85 (verso).	69

Resumo

Considerado um dos desportos que mais atenção desperta, o futebol está imbuído de um conjunto de ideais e convicções que em muito dependem não só de quem o joga, mas também e sobretudo de quem o esboça, interpreta e planeia. Neste contexto, o treinador assume um papel fulcral enquanto figura preponderante que analisa e prepara a equipa, propondo um modelo de jogo e uma forma de jogar específica e personalizada.

Os objetivos primordiais do relatório assentavam na reflexão das experiências vividas durante o estágio profissionalizante, realizado no Sporting Clube de Braga, na época 2019/2020. De uma forma mais concreta, procurou-se, por meio deste relatório, operacionalizar os conhecimentos teóricos adquiridos durante o percurso académico; compreender o papel e atuação do treinador de futebol enquanto figura mediadora do trabalho de equipa e dos resultados obtidos; interpretar a importância do modelo de jogo no papel do treinador e no desempenho dos jogadores e no conhecimento de todo o processo de treino com base num modelo de jogo e do Morfociclo padrão da equipa.

Os principais temas abordados no presente trabalho são, em termos teóricos, o papel do treinador no processo de liderança e de formação dos jogadores, bem como a sua importância na conceção de um modelo de jogo, e na relação que este apresenta com o contexto de treino e com o contexto de jogo. Em termos práticos, o relatório dá conta da minha experiência no S.C. Braga, incluindo a caracterização do plantel e da equipa técnica, a descrição do desenvolvimento da prática e ainda a apresentação do padrão semanal da equipa.

Após a realização do estágio, destaco a importância que este teve no meu desenvolvimento enquanto treinador de futebol, na medida em que permitiu uma inserção em contexto real, proporcionando-me um conjunto de experiências positivas e gratificantes, ao longo das quais pude analisar e compreender todo o processo de treino durante uma época. Em linhas gerais, o estágio permitiu-me perceber que o processo de treino não é, de todo, linear, mas sim constituído por avanços e recuos dos quais resulta uma evolução contínua, quer no desenvolvimento do jogar da equipa, quer, como consequência, nos próprios jogadores. Em linhas mais específicas, o estágio permitiu-me compreender em que situações devo ser mais interventivo e que aspetos devem ser considerados na criação de exercícios, pelo que se tornou evidente que analisar o jogo é um passo fundamental por parte dos treinadores, para que desenvolvam o jogar da equipa como idealizado.

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

Abstract

Football is considered one of the sports that deserves the most attention. It is also imbued with a set of ideals and convictions that depend on a great extent not only on those who play, but also and above all on those who sketch and plan. In this context, the coach plays a crucial role as a leading figure who analyzes and prepares the team, proposing a game model and a specific and personalized way of playing.

The main objectives of this report were based on the reflexion on the experiences lived during the professional internship, which occurs at Sporting Clube de Braga, in the 2019/2020 season. That is why this work aims to operationalize the theoretical knowledge acquired during the academic path; to understand the role and performance of the football coach as a mediator of teamwork and the results obtained; to interpret the importance of the game model in the coach's role as well as in the players' performance and, in the knowledge of the whole training process based on a game model and the standard Morfocycle of the team.

The main themes addressed in this work are, in theoretical terms, the role of the coach in the leadership process and in the players' formation, as well as his importance in the design of a game model, and in the relationship that this presents with the training and game context. In practical terms, the report gives an account of my experience at S.C. Braga, including the characterization of the squad and the technical team, the description of the development of the practice and also the presentation of the team's weekly standard.

After the internship, that which stands out is the importance it had in my development as a football coach, since it allowed me to be inserted in a real context, providing me with a set of positive and rewarding experiences, throughout which I was able to analyze and understand the entire training process during a season. In addition, the internship allowed me to realize that the training process is not, at all, linear, but consists of advances and setbacks which result in a continuous evolution, both in the development of the team's play, and, as a consequence, on the players themselves. In more specific lines, the internship allowed me to understand in which situations I should be more interventional and what aspects should be considered when creating exercises, so it became evident that analyzing the game is a fundamental step by coaches, so that they develop the team's playing as they have idealized.

KEYWORDS: FOOTBALL; GAME MODEL; TRAINING; COACH

Capítulo I

1. Introdução

Visto por muitos como o desporto rei, o futebol é uma modalidade desportiva coletiva que despoleta a atenção de muitos, sobretudo pelo espetáculo, competitividade e imprevisibilidade que giram em torno dele. Além da relação de oposição entre os diferentes elementos de duas equipas, o futebol também se caracteriza pela relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, que lutam em conjunto por um objetivo comum, a vitória (Garganta & Pinto, 1994).

Assim, o futebol caracteriza-se como sendo um fenómeno complexo e dinâmico, no qual não apenas os jogadores assumem um papel central, como também e principalmente o próprio treinador, figura responsável por definir a tática, vista por Guilherme (2004) como a dimensão unificadora do jogo, que lhe atribui, na verdade, sentido.

Deste modo, a conceção de um modelo de jogo, que diz respeito à ideia de jogo delineada pelo treinador, torna-se o elemento orientador do comportamento e desempenho da equipa, responsável por operacionalizar esse modelo, com base num conjunto de princípios e regras que determinam a sua forma específica de jogar, harmonizando a dimensão individual e a dimensão coletiva do jogo.

Ora, se o modelo de jogo surge como elemento regulador e orientador da forma de jogar, a sua operacionalização, que ocorre no treino, atribui a este momento também uma importância substantiva, pois é nele que se busca uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011). Numa combinação de momentos defensivos, ofensivos, de defesa-ataque e ataque-defesa, o treino é o processo durante o qual o treinador pode materializar as suas ideias e transmitir aos seus jogadores o modo como pretende que os problemas de jogo sejam resolvidos.

Neste processo, a semana de treinos, denominada morfociclo, respeita uma sequência de momentos de recuperação e de esforço que serão, a par de todos os conceitos acima mencionados, descritos e desenvolvidos neste relatório,

visando descrever as vivências, aprendizagens e reflexões decorrentes do estágio profissionalizante desenvolvido no Sporting Clube de Braga.

Deste modo, com o intuito de poder aprender mais sobre o mundo do futebol e estar inserido num contexto de formação e próximo do alto rendimento, surgiu a oportunidade de realizar um estágio profissionalizante no escalão de sub17 do Sporting Clube de Braga, que é parte integrante do quadro legal das exigências requeridas para a conclusão do mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, assim como a obtenção do Grau II de treinador de futebol.

1.1 Objetivos gerais e Finalidades

Os objetivos deste relatório passam por relatar as vivências experienciadas ao longo de uma época desportiva, bem como refletir acerca das dificuldades sentidas e dos momentos de aprendizagem que foram adquiridos. Por outro lado, refletem a vantagem de estar no terreno de jogo e poder intervir na resolução dos problemas advindos das crenças e dúvidas dos jogadores relativamente ao processo de treino. Assim sendo, constituem objetivos do presente trabalho:

- Operacionalizar os conhecimentos teóricos adquiridos durante o percurso académico;
- Compreender o papel e a atuação do treinador enquanto figura mediadora do trabalho de equipa e dos resultados obtidos;
- Interpretar a importância do modelo de jogo no papel do treinador e no desempenho dos jogadores;
- Conhecer todo o processo de treino, tendo como base um modelo de jogo idealizado pelo treinador;
- Compreender o Morfociclo padrão da equipa.

1.2 Estrutura

O presente trabalho encontra-se dividido em diferentes partes, mais concretamente em cinco capítulos. Inicialmente, já no capítulo 2, será apresentada uma revisão da literatura, na qual se abordará o papel do treinador e a sua importância na conceção do modelo de jogo. Além disso, debater-se-á também a relação entre o treino e o jogo. Posteriormente, no terceiro capítulo será feita uma descrição do contexto prático do estágio profissionalizante, que terá início com a caracterização do contexto institucional, do clube, do plantel e da equipa técnica. Considerar-se-ão, além disso, os objetivos que foram definidos para a época de 2019-2020 pelo clube, para o Campeonato Nacional de Sub-17. Haverá espaço ainda para o desenvolvimento da prática, no capítulo 4, no qual se apresentarão as expectativas iniciais, os objetivos, tanto pessoais como desportivos, o modelo e o sistema de jogo do clube, bem como o seu padrão semanal. Finalmente, no último capítulo apresentar-se-ão os resultados do trabalho desenvolvido, assim como as conclusões decorrentes do desenvolvimento profissional.

Capítulo II

2. Revisão da literatura

2.1 O Treinador

É inevitável reconhecer o futebol como a modalidade desportiva mais praticada e vista em todo o mundo (Murad, 2007). A este respeito, Garganta e os seus colaboradores (2004) referem que o futebol emerge nas sociedades como um dos traços matriciais da nossa civilização. Como tal, ocupa um lugar importante no desporto contemporâneo, não só como espetáculo desportivo, mas também como um meio de prática física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997).

Considerado o ópio do povo por muitos, Garganta e Pinto (1994) referem que a relação de oposição e cooperação que se estabelece entre os elementos das duas equipas em confronto numa competição marca a natureza dos jogos desportivos coletivos, classificando, por isso, o futebol como um jogo de oposição.

Goodall e colaboradores (2017) descrevem a modalidade como um jogo coletivo, de alta intensidade, que requer um esforço intermitente ao longo de 90 minutos. É, segundo Guilherme (2004), um confronto de dois sistemas, correspondentes as duas equipas, e vários subsistemas, que constituem os jogadores. Estes relacionam-se com um fim comum, que os faz constituir uma equipa. Não obstante o referido, Gomes (2013) menciona a necessidade de olhar para o futebol como um jogo constituído por individualidades que fazem emergir uma dinâmica num todo funcional.

O futebol, com efeito, é uma modalidade que se caracteriza pelo grau de incerteza e de imprevisibilidade, que se prende com o facto de ser jogado com os pés, o que, desde logo, aumenta o fascínio do público por esta prática desportiva. Este seu grau de incerteza, aliado à sua estética, tornam-no um espetáculo desportivo atrativo (Peixoto, 2019).

Por outro lado, a imprevisibilidade e a não linearidade do sistema assentam na incerteza e na incapacidade de prever, antecipadamente, como irão interagir os elementos do sistema em cada instante. Isto faz com que ele varie entre

estados de estabilidade e de instabilidade, que promovem uma necessidade de organização, na qual o treinador é entendido como um agente crucial (Vieira, 2019).

As equipas defrontam-se a partir de comportamentos determinados por um contraste, ou seja, mediante situações de ataque/defesa ou defesa/ataque (Konzag, 1991). Como tal, mediante esta situação de oposição, devem os jogadores coordenar as suas ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, com vista no objetivo da equipa, que consiste em fazer golo.

Em todo esse processo, é consensual a ideia de que o treinador de futebol se apresenta como uma peça fundamental no desenvolvimento dos jogadores e da própria modalidade.

Durante a primeira metade do Século XX, a função do treinador cingia-se fundamentalmente à organização do treino e à escolha da equipa (Birkinshaw & Crainer, 2005). Atualmente, as suas funções são bem mais abrangentes, considerando-se fulcral que possua certas capacidades e competências que podem ditar o sucesso na profissão. Entre elas, apontam-se obviamente o facto de ser um especialista na modalidade que treina, devendo possuir um conhecimento específico profundo relacionado com a tática, a técnica, bem como aspetos físicos, psicológicos e estratégicos. Por conseguinte, ser treinador requer uma capacidade de adaptação, de gestão e de inovação, e acima de tudo competências pedagógicas e sociais (Santos *et al.*, 2010).

Flores, Forrest e Tena (2012) atestam que o papel do treinador, de uma forma geral, é preponderante no sucesso desportivo da sua equipa e no alcance das metas definidas. Além do recrutamento de jogadores e da sua gestão ao longo da época, as responsabilidades do treinador passam por planear o processo de treino, observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da equipa, considerando as estratégias definidas para defrontar os adversários, ou seja, o seu papel resulta da soma de ações como observar e analisar o comportamento dos jogadores no treino e posteriormente no jogo (Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento *et al.*, 2014).

Como tal, devem fazer parte das suas rotinas aspetos como a preparação, que se prende com a implementação de critérios para definir as estratégias eficazes de observação do jogo ou dos exercícios do treino, a observação,

nomeadamente das equipas adversárias da própria equipa, a avaliação, por meio da análise e interpretação dos dados para criar planos de intervenção, e, finalmente, a intervenção, que se traduz na operacionalização e do processo de treino (Sarmiento et al., 2014).

Neste sentido, o treinador é a figura que pode maximizar a performance e a evolução dos jogadores, pelo que, entre a abrangência de funções e a magnitude de responsabilidades que o cargo acarreta, é, no fundo, uma das suas responsabilidades primordiais potenciar os níveis de performance dos seus jogadores (Ramírez, 2002).

Em qualquer modalidade, esta figura é efetivamente um dos principais intervenientes desportivos, a quem cabem inúmeras tarefas, desde a organização e gestão do treino e da competição, ao tratamento do praticante desportivo como uma individualidade personalizada e sujeito ativo, bem como o desenvolvimento da personalidade deste por meio do fomento da responsabilidade e autonomia individual (Mesquita, 2005). É, também, este autor que aponta os domínios sobre os quais devem incidir as competências de um treinador: o concetual, o comunicativo e o técnico. O primeiro pressupõe o domínio dos conhecimentos específicos da modalidade em que está inserido e das ciências desportivas de uma forma geral. Quanto mais atletas treina, mais importante se torna esta competência, como acontece, neste caso, com o futebol. Por isso, o seu conhecimento deve ser abrangente e contemplar especificidades biológicas, morais, psicológicas e sociais dos atletas (Mesquita, 2005).

Salmela e Moraes (2003) enfatizam a importância do treinador ser um monitor conhecedor e exigente, como um mentor das atividades diárias.

Araújo (1987) revela que o treinador deve ter um papel decisivo no rendimento, estimular o progresso e o rendimento dos atletas, observar, planificar, antecipar, registar e avaliar os resultados, corrigir estratégias de intervenção, mobilizar o interesse individual e coletivo, possuir um conhecimento alargado e ainda motivar os atletas e os dirigentes para os objetivos, definidos juntamente com regras claras. Ou seja, o treinador deve ser capaz de se compreender enquanto formador fiel e dedicado, deve aperfeiçoar o homem, torná-lo melhor (Bento, 1993). É justamente por isso que se assimila a palavra treinador às de educador e avaliador de competências (Colaço, 2000).

Nash e Collins (2006) anuem, acrescentando que os treinadores devem ser capazes de utilizar conhecimento decorrente de outras áreas como fisiologia, psicologia e sociologia.

Vários autores consubstanciam a importância da capacidade de comunicar dos treinadores (Becker & Wrisberg, 2008) e ser motivadores. Quanto à capacidade técnica, crê-se que esta vai sendo desenvolvida com a orientação da prática desportiva.

Ser treinador, por outras palavras, implica desempenhar um leque variado de funções, nomeadamente idealizar, planificar e operacionalizar o treino, coordenar e conduzir uma equipa para um objetivo comum, desenvolver estratégias e solucionar problemas, além de obviamente promover o bem-estar e motivação geral do grupo. Trata-se, acima de tudo, de um líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, capaz de preparar o grupo para competir (Silva, 2019a). Em suma, e embora não exista uma receita que reúna os ingredientes para se ser um treinador de excelência, os profissionais devem ser capazes de aplicar os conceitos teóricos que possuem aos problemas que emergem da prática (Mesquita, 2017).

2.1.1 A liderança

Bennis (2004, p. 272) diz, com certa razão, que *“os grandes grupos não existem sem grandes líderes...”*.

Do que acima se expôs, ficou claro que o treinador é, usando a comparação de Jones (2006), como o “maestro” de uma orquestra, encabeça os processos de gestão, de monitorização e de organização dentro de uma equipa, devendo geri-la num ambiente onde a mudança e a transformação são constantes, por isso, a tarefa torna-se duplamente desafiante. Este ambiente exige rápidas adaptações, comprometendo o rendimento da equipa, seja pela oposição dos adversários, seja pela pressão exercida pela direção, pelo público e pelos órgãos de informação (Silva, 2019a).

Neste contexto, a equipa deve manter-se organizada e devidamente liderada, pelo que a liderança, a comunicação e o treino formam um triângulo relevante no quotidiano dos elementos desportivos, cujo sucesso depende dele.

Villahizán (2000) define a liderança como a vontade de controlar os êxitos, o que requer a compreensão necessária para traçar um rumo e encabeçar o poder de levar a cabo uma tarefa, mediante a reunião das aptidões e capacidades das pessoas que se lidera.

A liderança, no entanto, não se trata apenas de mandar fazer, de treinar para ser. Na verdade, contempla uma preocupação constante com os jogadores, levando-os a sentir-se importantes de forma individual e na dinâmica de grupo. Como tal, no processo de liderança, a comunicação assume uma importância extrema, tanto que a mensagem que o treinador quer transmitir deve ser em simultâneo esclarecedora e persuasiva. Aliás, que uma comunicação clara pode possibilitar uma previsão antecipada de eventuais problemas.

O líder, ou seja, o treinador, deve ter em conta, além destes aspetos, a singularidade dos jogadores. Embora formem uma equipa, eles também atuam de forma individual. Desta forma, o treinador deve conseguir enquadrar o seu estilo de liderança no contexto onde está inserido, isto é, na personalidade dos jogadores enquanto seres individuais e enquanto equipa (Silva, 2019b).

Weinberg e Gould (2003) entendem que uma liderança eficaz pode traduzir-se no sucesso desportivo. O estilo de liderança pode ser democrático ou autoritário, de acordo com as situações e as circunstâncias. Independentemente disso, de uma forma geral, o perfil de líder deve ser de um manipulador emocional que lidera, despertando o conceito de inteligência emocional, que se torna importante especialmente na condução de grupos (Goleman, 1996).

Segundo Kappenberg (2008), num processo de *coaching*, o *coach* deve estabelecer uma relação de confiança com o cliente, fornecer-lhe um *feedback* quanto ao seu desempenho, estabelecer metas, prestar suporte psicológico. Transpondo estas ideias para o mundo desportivo em concreto, Bolchover e Brady (2008) apontam um conjunto de características imanescentes de um bom treinador ou gestor, que o pode fazer um líder de sucesso. São elas a integridade, a paixão, a capacidade de relaxar, a capacidade de análise, a sede de conhecimento, a atenção aos pormenores, a capacidade de pôr as coisas em prática, a sede insaciável de feitos e resultados, a autoconfiança, o entusiasmo, a perceção das pessoas, a inflexibilidade, a presença e a sorte.

Weinberg e Gould (2003) referem também que ser capaz de trabalhar a motivação distingue um bom de um mau líder e, por conseguinte, um bom de um

mau treinador. O treinador, para potenciar a motivação, deve analisar e responder considerando as características pessoais dos atletas e as situações.

Todavia, é preciso ter cuidado para que, ao liderar, não se levem a cabo ações abusivas. É, naturalmente, requerida muita paciência a um líder, mas também consciência de saber fazê-lo da forma correta, sem abuso de poder (Araújo, 2005).

Para liderar e levar a cabo a extensa lista de responsabilidades de que fica incumbido ao assumir o cargo de treinador de uma equipa, este deve ter como principais fontes de conhecimento o conhecimento científico proveniente da sua formação académica, de ações de formação e de autoinvestigação; o conhecimento prático originado na prática de treino; e o conhecimento resultante da prática desportiva como ex-atleta em situações de treino e de competição (Jones et al., 2003). No seu conjunto, são todos os conhecimentos de um treinador que lhe permitirão uma sensata e correta tomada de decisões em função da matéria ou da modalidade em questão (Macedo, 2002). Todavia, mesmo que detentor de um vasto conhecimento, um treinador, enquanto bom líder e inspirador dos seus discípulos, nunca deve acomodar-se ou contentar-se, deve personalizar uma busca incessante do conhecimento, enriquecendo a sua posição a vários níveis, investindo na sua formação quer profissional, quer académica (Sáiz et al., 2005).

Um treinador de excelência é apontado por Siedentop e Eldar (1989) como sendo aquele que empenha mais qualidade nos seus julgamentos, é capaz de uma rápida antecipação e naturalmente de respostas adequadas às situações, comportamentos de acordo com a realidade, consciência, capacidade de autoanálise e reportório técnico. Ainda assim, admite-se que nem sempre o sucesso no desporto está diretamente associado às vitórias e resultados alcançados. No caso do treinador, o seu sucesso e, conseqüentemente, o sucesso da sua equipa, reside no fruto das ações que ele, enquanto líder, encabeça, independentemente do número de vitórias ou de derrotas (Guilherme, 1998). No cômputo geral, o seu sucesso passa pelo seu estilo de liderança e a comunicação com as pessoas com quem trabalha, nomeadamente os jogadores, sendo que também o treino e o próprio modelo de jogo assumem um papel preponderante nesse sucesso.

Em termos de comunicação entre o treinador e a sua equipa, essa assume, de facto, uma posição fundamental na relação entre eles e, consequentemente, na obtenção dos resultados por todos visados, bem como na própria coesão do grupo. Castelo (2004) aponta que o grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e mentalizam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo, pelo que, para esse aspeto, a comunicação contribui em larga medida. Sobre isso falar-se-á com mais detalhe adiante, ao abordar a temática do *feedback* do treinador relativamente aos atletas.

Assim, o sucesso de uma equipa pode decorrer de um treinador multifacetado, capaz de se desenvolver sob um constructo multidimensional, porque por si só, a intuição e a inspiração não fazem os resultados brotar (Marques, 2001).

2.2 Ser jogador

O jogador é, em última instância, o transmissor das ideias do treinador dentro do campo. Crê-se que nem todos possuem a capacidade de conjugar as ideias do treinador com a imprevisibilidade que caracteriza um jogo de futebol, havendo, por isso, autores, que apontam essa como uma forma de medir a inteligência e o talento de um jogador (Silva, 2019).

Segundo Federação Portuguesa de Futebol, o talento não decorre de nenhum gene ou grupo de genes que permita antever o sucesso de um indivíduo ou a sua propensão para jogar futebol. Com efeito, a excelência desportiva emerge da interação das singularidades biológicas do indivíduo, mas também das suas adaptações específicas às condicionantes dos ambientes em que joga. Isto não invalida, naturalmente, que possam existir determinadas condicionantes como a capacidade física que eventualmente tenham sido herdadas, mas a verdade é que o talento propriamente dito não é hereditário (Silva, 2019b).

Há, aliás, já estudos realizados com o propósito de compreender que diferenças se encontram entre jogadores peritos e principiantes, tendo revelado

que os primeiros apresentam capacidades manifestamente superiores ao nível cognitivo, perceptivo e na toma de decisões (Guilherme *et al.*, 2014).

O ambiente aleatório e imprevisível que caracteriza a prática de futebol exige dos jogadores elevados níveis de adaptação, que imergem da interação de um conjunto de competências que se prendem com as suas capacidades cognitivas, perceptivas, decisórias e motoras (Bate, 1996; Reilly, Williams, Nevill & Franks, 2000; Tavares *et al.*, 2006; Williams, 2000). Por um lado, a capacidade cognitiva prende-se com a competência para entender a informação relevante proveniente de situações de jogo (Williams, 2000). Por outro lado, a capacidade perceptiva relaciona-se com a competência para captar informação, antecipar ou prever situações e, por conseguinte, saber como agir com base nos estímulos e na informação que o contexto envolvente proporciona. Pode, aliás, segundo Williams (2000), ser a competência que distingue um jogador vulgar de um jogador de excelência. Finalmente, a capacidade motora associa-se à prática de habilidades tático-técnicas e às capacidades fisiológicas que as influenciam e que por elas são influenciadas (Reilly *et al.*, 2000).

Daqui se depreende que a ação de um jogador despenda da interação de várias capacidades e competências, no entanto crê-se que, em situação de jogo, as habilidades motoras são substancialmente influentes na qualidade do desempenho dos jogadores enquanto indivíduos e enquanto equipa (Tani, 2008), em maior escala do que propriamente os conhecimentos técnicos. Esta conceção acabou por determinar os diferentes níveis de complexidade dos contextos criados no ensino e no desenvolvimento das capacidades motoras dos jogadores, que obviamente não descurem, aliás dependem, da interação com as capacidades cognitivas, perceptivas e decisórias.

Deste modo, é exigida aos jogadores maior versatilidade em termos motores, que lhes permitam lidar com os eventos e a imprevisibilidade do jogo. Se lhes conseguirem dar resposta, então estarão certamente aptos a melhorar a performance da equipa. (Guilherme *et al.*, 2014). Esta proficiência motora depende em grande medida dos contextos de treino, pelo que este não pode ser negligenciado, uma vez que a adequação dos contextos de prática afigura-se como o principal fator preponderante na obtenção de níveis consistentes e graduais de perícia, nomeadamente a nível motor (Guilherme, 2014).

As habilidades técnicas típicas do futebol estão em permanente interação com as competências cognitivas, perceptivas, que são influenciadas pelos constrangimentos de aleatoriedade, de variabilidade, de espaço e de tempo que caracterizam o contexto (French, Werner, Taylor, Hussey & Jones, 1996).

2.3 Modelo de jogo

Embora a literatura não seja unânime quanto à definição de modelo de jogo, a verdade é que há consonância quando se trata de reconhecer a sua importância na prática desportiva. É a partir do modelo de jogo que tudo se gere, desenvolve, organiza e cria (Guilherme, 2004). Por conseguinte, o modelo de jogo cria um conjunto de referências que orientam a equipa e os jogadores para uma forma específica de jogar (Silva, 2006), isto é, direcionam os diferentes elementos da equipa a resolverem os problemas que emanam do jogo dentro de uma determinada lógica.

De uma forma simplista e até um pouco redutora, o modelo de jogo diz respeito à forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade (Azevedo, 2011). No entanto, o conceito e a própria organização definida devem permanecer em constante evolução.

De uma forma geral, Garganta (1996) entende o modelo de jogo como um conjunto de ideias e pontos de referência que ditarão determinados comportamentos dos jogadores. É, no fundo, um guia, que expressa a conceção e visão de jogo e da forma de jogar de cada treinador (Salgado, 2009). Deve ser o mais claro e compreensível possível em todos os aspetos que contempla, seja naqueles relacionados com opções do treinador, tais como a conceção de jogo, seja noutros mais relacionados com os jogadores e o contexto em que estão envolvidos.

O modelo de jogo é uma conjectura de jogo do treinador constituída por princípios comportamentais que se delineiam em diferentes escalas ou níveis de complexidade, mediante os diferentes momentos do jogo, ou seja, é interpretado como a manifestação sistemática das dinâmicas que o treinador idealiza para as interações dos quatro momentos do jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ataque-Defesa e Transição Defesa-Ataque) (Tamarit,

2007). Estes articulam-se entre si, contribuindo para criar uma identidade coletiva, que Duarte e Frias (2011) designam por impressão digital da equipa.

Na mesma linha de pensamento do autor, pode dizer-se que o modelo de jogo será tanto mais rico, quanto mais possibilitar aos jogadores acrescentarem ao modelo a sua criatividade e talento sem, no entanto, adulterar as suas premissas e princípios.

Garganta (2014) enumera um conjunto de condições às quais se adapta cada modelo de jogo: a cultura do país e do clube, as potencialidades e a experiência dos jogadores, as condições que o clube proporciona, as condições climatéricas, entre outras. Assim sendo, o modelo de jogo é permeável a tudo o que o rodeia e, como tal, torna-se complexo, por isso o seu controlo nunca será absoluto. Há sempre uma imprevisibilidade ou caos determinístico com que o treinador terá que lidar. Porém, quanto mais consistente e coerente for a dinâmica operacionalização do processo numa equipa, mais seletivo se torna o modelo de jogo nessa permeabilidade. Essa coerência e consistência advêm, claro está, da forma como o treinador gere os aspetos mais controláveis do processo (Maciel, 2011).

Dadas as constantes transformações que ocorrem, por exemplo, ao longo de uma época, será compreensível o modelo de jogo, mesmo sendo uma referência, seja passível de alterações ou adaptações, com vista à concretização de uma etapa, de um objetivo no futuro (Castelo, 2014). Frade (citado por Azevedo, 2011, p. 44) corrobora, quando diz que *“o modelo de jogo nunca se dá por concluído ou acabado, é fruto de um processo que deve ser interpretando por quem o gere”*.

O jogo e o respetivo processo de treino que o cria precisam sofrer análises e intervenções que levam em consideração o seu todo e as suas partes. Esta perspetiva deverá estar bem implícita em todo o processo conceptual e operacional do treino. No plano conceptual, as ideias de jogo do treinador e os respetivos princípios de jogo que se pretendem para o jogar da equipa nos diferentes momentos de jogo. No plano operacional, os exercícios propostos e a respetiva sequência são as ferramentas para a criação do modelo de jogo pretendido para a equipa (Silva, 2019).

O carácter imprevisível e aleatório que o jogo apresenta cria diferentes problemas para as equipas e para os jogadores, sendo que a forma para os

resolver pode ter distintas configurações. Esta variabilidade de respostas que podem ser apresentadas está relacionada com os princípios táticos que os treinadores pretendem para o jogar da sua equipa nos diferentes momentos do jogo. Estes têm recebido, na literatura, diferentes designações e caracterizações, no entanto, salientam-se, entre essa variedade, quatro constructos teóricos identificados como princípios gerais, princípios operacionais, princípios fundamentais e princípios específicos (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015).

Os princípios gerais são transversais às diferentes fases que integram um jogo, assim como aos outros princípios referidos, caracterizando-se a partir das relações espaciais e numéricas dos jogadores em campo. Isto é, os princípios gerais não permitem a inferioridade numérica, evitam a igualdade numérica e procuram criar a superioridade numérica (Garganta & Pinto, 1994; Queiroz, 1983).

Por sua vez, os princípios operacionais prendem-se com as ações das quais dependem o alcance do objetivo do jogo, o que significa que se referem, por um lado, a situações de defesa (nas quais se procura, por exemplo, anular situações de finalização, recuperar a bola, impedir a progressão do adversário, proteger a baliza e reduzir o espaço de jogo do adversário), e por outro, a situações de ataque (que promovem a conservação da bola, a construção de ações defensivas, a progressão pelo campo de jogo adversário, a criação de situações de finalização e, por fim, a finalização na baliza adversária) (Teoldo, et al., 2015).

Surgem, além destes, os princípios fundamentais, que assentam num conjunto de regras de base pelas quais os jogadores se devem pautar em situações quer de defesa, quer de ataque, visando facilitar a gestão do espaço de jogo pelos jogadores. De uma forma geral, os princípios fundamentais fazem jus ao nome, na medida em que se tornam efetivamente fundamentais para criar um certo desequilíbrio na equipa adversária e, pelo contrário, estabilizar a organização da própria equipa (Teoldo et al., 2015).

Ora, dentro dos princípios fundamentais são concebidos mediante situações de defesa ou de ataque. Os princípios fundamentais defensivos são: o princípio da contenção, o princípio da cobertura defensiva, o princípio do equilíbrio, o princípio da concentração e o princípio da unidade defensiva. Por outro lado, os princípios ofensivos são: o princípio da penetração, o princípio da mobilidade, o

princípio da cobertura ofensiva, o princípio do espaço e o princípio da unidade ofensiva (Teoldo et al., 2015)

Finalmente, os princípios específicos dizem respeito a características particulares de um modelo de jogo que determinam, no seu conjunto, a forma de uma equipa jogar. Neste sentido, e tal como a própria designação espelha, os objetivos específicos estão relacionados com o modo de jogar da própria equipa, o que serve de apoio na orientação e sincronização do comportamento dos jogadores em campo. Estes não só se dividem em subprincípios, como também em sub subprincípios (Silva, 2007).

Em suma, os princípios de jogo permitem ao treinador desenvolver determinadas regularidades comportamentais na equipa e nos jogadores, interferindo com as suas relações e interações (Santos, 2016), de forma a serem vistos como linhas orientadoras, dentro das quais se conduz todo o processo para a forma de jogar pretendida. Deste modo, a configuração do modelo de jogo resulta da articulação e desenvolvimento dos princípios, que por sua vez adquirem determinada configuração em função das particularidades que caracterizam a equipa (Silva, 2006).

A partir do exposto, fica claro que a criação de um modelo de jogo deve contemplar uma série de aspetos, como a conceção de jogo do treinador, mas também as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, e a organização estrutural e funcional que pretendem (Guilherme, 2004). Naturalmente, de treinador para treinador estas conceções alteram-se. Existem treinadores que se debruçam mais sobre a perspetiva de moldar os jogadores em função da sua forma de jogar ou do seu modelo de jogo, descurando, nesse caso, as características do jogador. Por outro lado, há outros que criam um modelo de jogo tendo em conta estas características (Santos, 2016).

2.4 Processo de treino

Uma equipa de futebol é constituída por um conjunto de pessoas, cuja riqueza reside justamente, como em qualquer grupo, numa variabilidade de relações complexas, assentes num objetivo comum, a vitória (Ribeiro, 2009).

O treino encontra-se diretamente relacionado com a melhoria da performance dos jogadores e da equipa, sendo o momento em que o treinador aproveita para expor, ensinar, trabalhar e melhorar as ideias/princípios de jogo e as capacidades e competências dos jogadores. Neste sentido, o treino é importante, pois reúne condições de prática e aprendizagem importantes para o resultado final, isto é, para o sucesso desportivo.

O primeiro grande precursor dos métodos de treino desportivo foi Lev Pavlovich Matveyev, que desenvolveu o conceito de periodização do treino, por meio do qual propõe um ciclo de desenvolvimento para a época, caracterizado por um período de preparação, ao qual se seguia o período de competição, que culminava com um período de transição entre épocas. Nas últimas décadas, muitos foram os autores que questionaram esta abordagem no que diz respeito aos jogos desportivos coletivos. Foi o caso de Issurin (2008), que destacou algumas das desvantagens desta abordagem, entre as quais enumerou cargas de trabalho prolongadas, períodos e condições de recuperação desajustados, e ainda défice de estímulos para os atletas de elite. Entre outros aspetos, estas limitações são apontadas como impeditivas do máximo potencial dos atletas durante as competições. Isto fez surgir a necessidade de uma redução do volume total de treino e da implementação de cargas mais especializadas.

A par da periodização convencional, surgiu a periodização invertida, que se tornou popular por desenvolver novos fundamentos da velocidade, força e resistência específica, e por se caracterizar por um volume de trabalho anaeróbio muito maior, logo numa fase mais inicial (King, 2000).

Ainda que estas abordagens apresentem resultados confirmados nos desportos individuais, o seu verdadeiro efeito continua a não reunir total consenso, pelo que permanecem as dúvidas sobre a sua aplicabilidade no domínio dos desportos coletivos (Peixoto, 2019).

Foi assim que, aquando da necessidade de certezas, se começou a procurar quantificar e monitorizar as cargas de treino, tendo-se tornado importante, por exemplo, recolher informações concernentes às distâncias percorridas, às frequências cardíacas, ao número de saltos, passes e duelos, à perceção de esforço e às recolhas de sangue. Os valores registados eram comparados a modelos de performance de referência, no sentido de o jogador poder trabalhar

e aperfeiçoar os seus valores e habilidades motoras específicas, segundo os programas de treino estabelecidos e validados (Peixoto, 2019).

Para Silva (2008), é através do treino que a equipa desenvolve comportamentos de jogo específicos, ou seja, põe em prática uma “forma de jogar” que resulta da organização comportamental nos momentos defensivos, ofensivos, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa.

Isto remete-nos para a enunciação dos princípios metodológicos, nomeadamente o princípio da alternância horizontal em especificidade, o princípio da progressão complexa e o princípio das propensões. Estes dão corpo à estrutura da unidade de treino e ao padrão semanal, que acaba por se repetir ao longo da época (Tobar, 2018).

Mediante o princípio da alternância horizontal em especificidade, de uma forma geral, os autores reconhecem que o jogo pressupõe exigências de esforço e consequências específicas (Gomes, 2006), pelo que se subentende que o processo deva assentar numa lógica de esforço e recuperação, a fim de permitir a adaptação dos jogadores e mesmo a qualidade do seu desempenho, que deve guiar-se por níveis de organização, variando a complexidade do jogar e as subdinâmicas de esforço nos diferentes dias que constituem a semana (Tamarit, 2007). Neste sentido, a alternância horizontal prende-se com variáveis como a interação entre a tensão, a velocidade e a duração da contração muscular, pressupondo uma alternância das dinâmicas de esforço entre os diferentes treinos semanais e, conseqüentemente, uma diferenciação entre as escalas de jogo treináveis (Gomes, 2006).

Por outro lado, o princípio da progressão complexa diz respeito à manipulação complexidade do modelo de jogo, hierarquizando os princípios e os subprincípios do jogo ao longo da semana de treinos e dos padrões semanais, em função da evolução da equipa (Guilherme, 2009). A lógica assenta numa progressão do menor para o maior, havendo uma evolução gradual quanto à complexidade da informação transmitida. Por outras palavras, é uma progressão de determinada forma de jogar, com diferentes níveis - ao longo da época, ao longo da semana e ao longo de cada unidade de treino -, entre os quais existe relações de interação (Amieiro et al., 2006). Este princípio é fundamental na concretização da periodização tática, já que pressupõe uma aquisição hierarquizada do modelo de jogo.

Finalmente, o princípio das propensões prende-se com a necessidade de fazer surgir mais tendencialmente o tipo de situações que se pretende que os jogadores adquiram, promovendo a sua repetição sistemática (Tamarit, 2007), o que, por seu turno, propiciará a sua compreensão por parte dos jogadores. Este princípio, conforme Goleman e colaboradores (2002), dita a necessidade de criar um novo espaço no qual se evitem ou mesmo abandonem velhos hábitos, para ir ao encontro dos novos comportamentos que propiciem a aquisição do princípio. O tipo de exercícios que o princípio considera são designados por Carvalhal (2001) por exercícios condicionantes, pois condicionam e moldam a ação da equipa.

Estes três princípios serão abordados com mais detalhe na próxima secção.

Tobar (2018) afirma que o treino tem um papel fundamental na melhoria do desempenho das equipas de futebol, quer coletiva, quer individualmente. Hughes (2005) corrobora, defendendo que a essência do processo de treino consiste em induzir mudanças observáveis nos comportamentos, dependendo de uma análise que permite melhorar e desenvolver a performance desportiva.

É, portanto, da responsabilidade do treinador permitir que essas mudanças ocorram através do processo de treino. Trata-se de muito mais do que preparar os jogadores, no sentido da melhoria das suas capacidades físicas. É fazer aprender e desenvolver capacidades, num conjunto de ações organizadas, é promover a aprendizagem e o desenvolvimento, com os meios adequados (Rosado & Mesquita, 2007).

Assim, ao longo do treino, a comunicação com os atletas passa por três momentos: um primeiro em que o treinador explica o exercício, de modo a que os jogadores percebam o contexto, os objetivos, os comportamentos pretendidos e os efeitos que esses poderão vir a ter no desenvolvimento coletivo e individual; e um segundo no qual, no decorrer do exercício, o treinador funciona como catalisador, ou seja, reage positivamente a comportamentos desejados e explica o porquê de alguns comportamentos desajustados, face àquilo que esboçou para a prática dos seus jogadores, -os; finalmente, num terceiro momento, após o exercício, o treinador exprime sumariamente o seu *feedback* relativamente à performance dos jogadores no treino, devendo destacar os aspetos positivos e negativos que ocorreram ao longo dos exercícios (Guilherme, 2004). Esta triagem de comportamentos positivos e negativos, feita de acordo com o modelo

delineado, pode também ser importante para evitar que erros e os comportamentos desajustados apontados pelo treinador se tornem uma constante.

Dentro da imprevisibilidade que define a essência do futebol, é fundamental que exista uma certa organização, sendo essencialmente aí que reside a importância do treino, já que permite, sem retirar a componente “jogo”, reduzir um determinado grau de imprevisibilidade. O treino permite, então, criar situações de jogo previsíveis e identificadas, modelando os princípios de jogo em busca da forma de jogar pretendida (Silva, 2016). Como tal, os exercícios do treino devem, como aponta Queiroz (1986), procurar representar as condições de variabilidade típicas da estrutura e do conteúdo do jogo competitivo, pelo que devem estar adaptados à realidade do jogo, podendo ser mais ou menos complexos, mas respeitando sempre os princípios de aleatoriedade e a imprevisibilidade que caracterizam o contexto competitivo.

Ao contrário do que acontece em jogo, em que a interferência do treinador é reduzida, no treino este tem a oportunidade de gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva (Azevedo, 2011). Assim, na senda de Mesquita (2000), o treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e intenções e onde os jogadores tomam contacto com o conteúdo do treino e do jogo, apreendendo-os e aprendendo.

Concluindo, o treino representa um processo psicopedagógico, com vista no desenvolvimento das capacidades da equipa e dos jogadores no quadro das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada de exercícios próximos da realidade de jogo, que deve ser orientada por princípios e regras fundamentadas pelo conhecimento científico do treinador e pelo modelo de jogo (Lima, 2000).

2.5 Relação entre o treino e o jogo

Como vimos, na sua essência, o processo de treino visa provocar alterações positivas observáveis no comportamento dos jogadores a nível individual e na própria equipa, num ponto de vista coletivo (Garganta, 2002). Por isso, o treino deve proporcionar múltiplas situações que representem o mais fielmente possível o jogo, com a finalidade de criar as dinâmicas pretendidas (Guilherme, 2004).

Sendo então o treino o processo por meio do qual se pode moldar e efetivar o modelo de jogo, é através deste que podemos transcrever o modelo de jogo para a competição, ou seja, para o próprio jogo. Para que tal aconteça, é fundamental que o modelo de jogo seja frequentemente reproduzido por um modelo de treino, que naturalmente deve ser congruente com aquele, o que pressupõe delinear o morfociclo padrão.

O morfociclo padrão constitui um processo ininterrupto, durante toda a época, que se traduz no núcleo do processo de treino. Representado geralmente por cores distintas, representa um período, ou por outro lado um ciclo, entre dois jogos, que por ser um fenómeno periódico e por ter uma matriz ininterrupta, se afigura como um padrão que apresenta uma dada forma representativa de um todo. Distanciado na lógica convencional de micro, meso e macrociclos, este conceito guia-se por uma outra lógica, que se diria até transgressora, e difere nos objetivos e preocupações que lhe concernem, que se mantêm os mesmos, do início ao fim, e passa pelo desenvolvimento do jogar que se pretende, segundo uma dinâmica de incidências que permite a todos as condições de adquirir esse *jogar* treinando, mediante uma lógica de desempenho e recuperação para que, nos dias de jogo, ao longo de toda a época, os jogadores reúnam as melhores condições para competir em alto nível, através da otimização estabilizada do rendimento.

A compreensão da operacionalização do morfociclo possibilita uma regularidade de desempenho que resulta posteriormente numa permanente evolução qualitativa, evitando a cristalização (Tobar, 2018). Esta regularidade metodológica faz com que o morfociclo padrão deva ser entendido, segundo Frade (2013), à luz de uma organização fractal.

Frade vê no morfociclo uma alternativa à planificação tradicional, por ser impossível prever o que irá acontecer no futuro, tornando-se o método tradicional irracional. No entanto, o padrão semanal pode vir a sofrer alterações, até porque surgem situações em que ocorrem dois jogos por semana, o que leva o treinador a ter que reformular aquilo que considera ideal para os processos de aquisição e recuperação daquela semana de treinos.

Tendo por base os objetivos delineados para o treino, é importante que, após a execução de determinado exercício, verificando-se que aqueles não se encontram automaticamente assimilados pela equipa ou por alguns jogadores,

se estude a eficácia do treino, da prática e da comunicação, nos quais a repetição se torna crucial. Esta irá promover uma consistência e estabilidade das soluções motoras como resposta às variabilidades das situações de jogo, além de potenciar a assimilação do exercício e dos objetivos a ele inerentes. Neste sentido, importa que se aplique um conjunto de pressupostos que levarão a um correto aproveitamento dos métodos de treino: a utilização das condições favoráveis, evitando fadiga, tensão psíquica, etc; a diversificação das condições, assegurando a variabilidade em função das particularidades lógicas da modalidade desportiva; a isenção de erros, porque a sua repetição sistemática irá criar nos praticantes ações motoras com erros consolidados por repetição; a promoção da velocidade, em detrimento da precisão; a manutenção de um nível de elevada motivação; a implementação de condições de competição (Castelo, 2014).

Representando o mais fielmente possível a realidade com exercícios que criem interação em condições específicas, o treino deve obedecer a três princípios metodológicos que interagem e atribuem sentido a todo o processo de conceção e que, na perspetiva de Frade (2013a) permitem concretizar a especificidade.

São eles, conforme já mencionado, o princípio da alternância horizontal em especificidade, o princípio da progressão complexa e o princípio das propensões (Tobar, 2018).

O primeiro é um princípio intimamente ligado à dinâmica esforço-recuperação, consistindo, por isso, em distribuir semanalmente diferentes padrões de esforço (Tobar, 2018), de forma a que a equipa reúna todas as condições para poder treinar e competir com o máximo rendimento. Este princípio relaciona-se com a gestão dos padrões de desempenho e recuperação, a fim de garantir que a equipa se encontra em condições de adquirir e aprender, treinando, bem como de competir em alto nível nas suas máximas condições de rendimento. Aqui entra a ideia de alternância, já que se torna possível adquirir essa dinâmica padronizada quando se alterna, em cada sessão de treino e entre um jogo e outro, o padrão de solicitações no que concerne à complexidade dos contextos de propensão, ao padrão de contração muscular dominante e à dimensão estratégica. Isto traduz-se numa invariância de preocupação, cuja escala vai diversificando, o que permite aos jogadores chegarem ao dia de jogo

recuperados, porque as estruturas implicadas em situação de jogo não foram massacradas ao longo dos dias que antecedem o jogo, mas sim sujeitas a alternância horizontal, de dia para dia. A harmonia deste princípio com os restantes permite essencialmente maximizar as estruturas do jogar, nas suas múltiplas dimensões., o que pressupõe que os princípios metodológicos não podem ser conceitualizados de forma individual nem operacionalizados separadamente. Deve, sim, existir uma conexão e articulação entre todos, para que assim façam sentido (Tobar, 2018). De forma sucinta, o princípio da alternância horizontal em especificidade tem em vista a indução de adaptações nas diferentes escalas e respetivas interações, através de uma lógica processual que planeia fazer emergir os padrões de jogo específico. Para tal, os exercícios devem promover uma variedade de contextos, como acelerações, travagens, mudanças de direção, velocidade, saltos e remates, mas contemplando sempre o treino anterior e a proximidade do jogo.

Por sua vez, o princípio da progressão complexa, como o nome indica, parte de um ponto inicial menos complexo, para permitir, a longo prazo, a aquisição de um modo de jogar e uma evolução para algo mais complexo. Contempla a distribuição dos grandes princípios, dos subprincípios durante o morfoiclo e ao longo dos morfociclos, consoante os problemas e a evolução da equipa. Além disso, é constituído por dois níveis de periodização e planificação distintos, a curto e médio e longo prazo, mas que interagem.

Este princípio conduz à hierarquização de prioridades, ou seja, é fundamental definir os aspetos a serem abordados, começando com o fundamental para posteriormente tornar a forma de jogo mais complexa (Tobar, 2018). Assim, trata-se de um processo dinâmico, caracterizado por avanços e retrocessos, ou seja, não é, de todo, linear. Tendo em conta um modo de jogar inicialmente complexo, pressupõe-se uma construção e alimentação dessa complexidade inicial, contemplando uma evolução qualitativa que permitirá aceder a níveis de complexidade cada vez maiores, definidos pelo treinador. Este deverá hierarquizar prioridades, porque a informação não será transmitida de uma só vez, mas sim de forma gradual, para tornar o processo produtivo. Essa hierarquização prende-se com a dominância dos aspetos a abordar no que concerne aos macro e meso princípios de jogo, mediante as dificuldades ou problemas surgidos no referencial coletivo, no sentido de enfatizar primeiro o que

é fundamental, progredindo, posteriormente e a pouco e pouco, para uma complexidade maior, que evitará a estagnação ou a cristalização. Isto é, acompanhando a evolução qualitativa do *jogar*, determinados exercícios que numa fase inicial eram praticados de certo modo, posteriormente podem ser experimentados com diferentes graus de exigência e complexidade (Gomes, 2013). Desta forma, a progressão complexa regula o nível de complexidade de cada treino nos diferentes dias do morfociclo, no sentido de promover uma dinâmica de esforço e recuperação coerentes com a lógica de treino (Tobar, 2018).

Por fim, o princípio das propensões contempla a especificidade como um supraprincípio, sendo este o que baliza e direciona todo o processo e dá sentido e coerência ao treino e ao que a partir dele se pretende atingir. Este supraprincípio tem em vista, então, permitir que o contexto seja o mais favorável ao aparecimento dos propósitos que se pretendem como alvo de repetição sistemática. Refere-se à modelação dos contextos de propensão ou exercitação e tem em vista a criação de contextos relativos ao modo de jogar que se pretende alcançar, que são alvo de repetição sistemática, potenciando o caos determinístico. Isto é, os exercícios não perdem a sua natureza aberta, na medida em que os jogadores são na mesma chamados a decidir e a interagir, o que lhes confere um papel determinante. Ainda assim, com a natureza aberta e a imprevisibilidade que fazem parte, o contexto permite sobre determinar propósitos e intencionalidades, o que catalisa o surgimento das situações de jogo que se pretende desenvolver. Assim, a palavra *propensão* prende-se com a ocorrência de determinado contexto que se torna mais propício ou provável, ou seja, promovendo o aparecimento de interações condizentes com a ideia de jogo. Na conceção de um exercício, o treinador modela o contexto por meio de algumas variáveis como as regras impostas, o espaço de jogo, a duração do exercício, o número de jogadores e o período de recuperação, que permitem direccionar o contexto para o que lhe interessa. Por conseguinte, combinado com os outros princípios, o princípio das propensões permitirá que a aquisição do *jogar* se dê em todos os seus níveis, não de uma forma linear, mas mediante uma aquisição complexa e espiralar, desenvolvida em torno de um eixo (Tobar, 2018), tendo em vista permitir que o contexto seja o mais favorável ao

aparecimento dos propósitos que se pretendem como alvo de repetição sistemática.

Nos exercícios de treino, a relação entre a representatividade e a especificidade é fundamental, já que a especificidade condiciona e direciona tudo o que se realiza no processo de treino, ao passo que a representatividade se traduz na adequação das informações dos exercícios aos contextos reais (Guilherme, 2004). Por esse motivo, impõe-se que os exercícios sejam compreensíveis e que sejam aplicáveis a contextos reais. Em suma, é determinante treinar como se joga e jogar como se treina (Barbosa, 2014).

Segundo Araújo (2010), as tarefas representativas necessitam de considerar a natureza dinâmica do jogo, logo pressupõe-se que os exercícios mantenham a complexidade das tarefas de decisão presentes no contexto do jogo; sejam concebidos de forma a perceber a fonte de informação como fiável; incluam situações dinâmicas (Pinder et al., 2011).

Assim, o conceito de representatividade reporta a organização das condições de um contexto, reproduzido de forma a representar o ambiente comportamental informacional e funcional do contexto real (Brunswick, 1956). Na prática futebolística, os exercícios de treino requerem uma recriação dos cenários de jogo, com vista em objetivos específicos e no desenvolvimento de diferentes capacidades e competências dos praticantes. Como tal, um exercício só é considerado representativo se as condições de prática possibilitarem a criação de informação por meio da qual os jogadores possam manter as mesmas relações perceptivas, decisórias e motoras com os restantes intervenientes, colegas ou adversários, e com a própria bola, assim como acontece em contexto real de jogo (Guilherme, 2014).

Por outro lado, Guilherme (1991) refere a especificidade associada a um conjunto de relações entre várias componentes tático-técnicas, psicocognitivas, físicas e coordenativas. Faria (1999) corrobora e acrescenta que se no jogo há necessidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, essas são consequência de uma determinada organização de jogo de uma equipa e será em situação de treino que poderão ser exercitadas, todas e não apenas algumas.

Guilherme, Frade e Amieiro (2008) referem que a especificidade é um princípio metodológico que contextualiza tudo o que acontece ao longo do processo de treino, pelo que se torna, nas palavras de Guilherme (2004),

determinante numa metodologia de treino, potenciando que os exercícios criados sejam o mais situacional possível, ou seja, aproveitados a partir do jogo idealizado, com base no que se considera mais importante, e transportados para o treino. O autor entende que a verdadeira especificidade do treino existe quando há uma constante interação entre as todas componentes dos jogadores em correlação permanente com o modelo de jogo adotado e os princípios que lhe dão corpo.

Como tal, o modelo de jogo necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize, sendo que o treino deve decorrer como se uma situação de competição se tratasse, com uma seleção e recriação de cenários similares aos de competição em termos de componentes estruturais e funcionais (Castelo, 2014). Neste sentido, quanto maior o grau de congruência entre o modelo de treino e o modelo de jogo, maiores se tornam as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo, 2014).

Adotando outras palavras então, a especificidade diz respeito à relação entre o estímulo e a adaptação do indivíduo ao contexto e aos exercícios, de forma a relacionar o exercício com o modelo de jogo e um conjunto de competências dos jogadores, ao passo que a representatividade representa a forma como os exercícios e processo de treino possuem os elementos da natureza tática do jogo de futebol, de maneira a permitir manter as relações entre percepção e ação do jogo (Pinder et al., 2011).

A este respeito, para Mourinho (2001), só existe especificidade no exercício de treino, quando se verifica uma constante relação entre as componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o modelo de jogo concetualizado pelo treinador e com os respetivos princípios que o integram. Desta forma, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados e a competição ou o modelo de jogo, melhores e mais eficazes serão os efeitos pretendidos (Castelo, 2009). Como tal, só se pode falar de especificidade quando ocorre uma permanente e constante adaptabilidade de um exercício em função do modelo de jogo pretendido, articulando de forma sistémica todas as componentes do rendimento desportivo (Oliveira, 2005).

Oliveira e colaboradores (2006), referindo-se à metodologia de treino de José Mourinho, revelam a importância da representatividade nos exercícios de

treino, mas enfatizam também aquilo que designam por supraprincípio da especificidade, devendo estes princípios ser ambos norteadores de todo o processo de treino. Isto é, um exercício pode ser muito representativo e não ser específico, ou pode ser específico e não ser representativo, mas num plano ideal, é importante que sejam praticamente sempre específicos e representativos.

Assim sendo, a especificidade diz respeito à relação entre o estímulo e a adaptação do indivíduo, ao passo que a representatividade se associa à forma como os exercícios e o processo de treino refletem os elementos da natureza tática do jogo de futebol, constituindo uma via através da qual é possível manter as relações entre percepção e ação do jogo (Pinder et al., 2011).

Daqui se depreende que o processo de treino, orientado e vocacionado para o modelo de jogo deve, inegavelmente, respeitar os princípios e a integridade deste, procurando contextos que induzam a decisões/ações específicas, de forma a preparar a equipa e a enquadrá-la, aproximando a realidade do treino à realidade da competição (Ferreira, 2014).

Em jeito de conclusão, refletindo sobre a relação entre o treino e o jogo, é comum ouvir-se no contexto futebolístico que conforme se quer jogar, assim se deve treinar, o que sugere por si só esta relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação do jogo e a competição propriamente dita.

Capítulo III

3. Contexto institucional

O estágio efetivou-se no Departamento de Formação do SC Braga, mais concretamente no escalão de Juvenis B (Sub-17), cuja área de intervenção se remete à função de Treinador Adjunto Estagiário. Este elemento de profissionalização está inserido no domínio do Mestrado de Treino Desportivo - Especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Em função da disponibilidade existente na instituição SC Braga, foi possível a realização do meu estágio profissionalizante, que culminou com este relatório.

3.1 História e Palmarés do Sporting Clube de Braga

SC Braga fundado oficialmente em 19 de Janeiro de 1921. Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekondwo, basquetebol, entre outros, tendo já vencido vários troféus nacionais e internacionais. Atualmente milita na primeira liga de futebol.

Começando da estaca zero desta organização, em 1948 depois de várias épocas na Segunda Divisão Nacional, o Sporting de Braga ascende pela primeira vez à Primeira Divisão Nacional. Dois anos após em 1950 foi inaugurado o Estádio 28 de Maio (Atualmente denominado Estádio 1º de Maio) e o Braga passou a contar com uma casa com capacidade para cerca de 40.000 espectadores.

A conquista da primeira Taça de Portugal surgiu a 22 de Maio de 1966 no Estádio do Jamor ao derrotar o Vitória de Setúbal por 1-0, com um golo de Perrichon. Com a vitória da taça e o consequente acesso à Taça das Taças, estava garantida, pela primeira vez, a participação numa prova internacional de futebol.

Depois de várias subidas e descidas o Sporting Clube de Braga conseguiu afirmar-se no futebol português e em 1975 retorna à primeira divisão nacional

onde permanece desde então. Logo depois do Porto, Sporting e Benfica é o quarto clube à mais anos consecutivos na Primeira Divisão Nacional.

A taça federação Portuguesa de Futebol contou apenas com uma edição em 1976-1977, na qual o SC Braga saiu vitorioso com a conquista da mesma.

O Estádio Municipal de Braga, conhecido por estádio da Pedreira, atual casa do Sporting Clube de Braga, foi inaugurado a 30 de Dezembro de 2003. Atualmente afirma-se como uma mais-valia para o concelho, valorizando a cidade e a região. Projetado pelo arquiteto português Eduardo Souto Moura e pelo engenheiro português Rui Furtado, é uma obra de particular beleza, enquanto peça de arquitetura e de invulgar engenharia.

Em 2008, conquista o trofeu Taça Intertoto, trofeu que foi entregue em pleno relvado do estádio Municipal de Braga, ao capitão do SC Braga, Vandinho. O Braga foi o último vencedor da competição, dado que a reformulação das competições europeias pela UEFA levou à extinção da prova. Na temporada 2010-2011, o Braga fez a sua estreia na Liga dos Campeões em casa, numa vitória por 3-0 contra o Celtic, na primeira mão da terceira pré-eliminatória. Vitória que lançou o SC Braga para a próxima ronda. Na quarta ronda de qualificação, venceu o Sevilha por 1-0 em casa e 4-3 fora, entrando assim na fase de grupos na Liga dos Campeões pela primeira vez. Grandiosa instituição tem o privilégio de ser Vice-campeão da Liga Europa na época 2010-2011. Qualificado para a Liga Europa, o Braga veio a eliminar o Lech Poznan (2-1 em agregado), o Liverpool (1-0 em agregado), chegando pela primeira vez aos quartos-de-final da respetiva competição. Deixou ainda pelo caminho o Dínamo de Kiev e o Benfica, avançando assim pela primeira vez para a final da liga europa. No dia 18 de Maio de 2011, o Braga perdeu com o FC Porto por 1-0 na final da Liga Europa no Aviva Stadium (Dublin), acabando o seu sonho europeu.

Do sonho à realidade vai a distância que um esforço coletivo consegue superar. O SC Braga reafirmou, no início da época 2012-2013, o propósito e objetivo de conquistar um troféu. A presença assídua nas competições europeias, mostrou o crescimento do clube a nível europeu. A conquista de um título reforçaria o estatuto em Portugal. Na época 2012-2013, conquistou a Taça da Liga, arrecadando assim mais um troféu para o seu palmarés. Cinquenta anos depois, a 22 de Maio de 2016, o Braga venceu a Taça de Portugal no Estádio do

Jamor ao derrotar o FC Porto nas grandes penalidades, após um empate 2-2 em tempo regulamentar (Figura 1).



Figura 1. Cronologia.

3.2 Infraestruturas

O SC Braga é um clube formador de excelência, reconhecido a nível nacional e internacional. A construção da Cidade Desportiva (Figura 2) comprova que a formação e a potencialização de jovens jogadores são objetivos firmes no clube. A responsabilidade social do SC Braga é expressa através dos milhares de praticantes que procuram no clube condições para a sua prática desportiva e para o seu desenvolvimento competitivo, pelo que este complexo constitui a resposta que uma coletividade de topo oferece à comunidade.

A Cidade Desportiva pretende afirmar-se, igualmente, como um espaço social de referência para a comunidade, projetando o clube para a cidade e oferecendo bens e serviços que beneficiem quer os associados do SC Braga, quer os cidadãos em geral. As vantagens no usufruto do espaço e das condições que ele oferece serão sentidas de forma muito positiva quer pelos jogadores, quer pelos sócios do clube, que passam a dispor de uma centralidade que reúne e potencia o vasto universo desportivo do SC Braga.

No que toca à dimensão competitiva, a Cidade Desportiva é um complexo pensado para a otimização do rendimento, oferecendo as melhores condições de trabalho aos jogadores, mas também às várias equipas de apoio que potenciam a sua evolução e a sua performance. A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas, estando já concluída

primeira fase. Esta passa pelo Centro de Formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos Guerreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze, sendo três naturais e dois sintéticos, para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente. O campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares. No interior das infraestruturas inclui ainda um ginásio com equipamentos de última geração que é utilizado pelos jogadores do SC Braga desde o escalão dos Iniciados B até à equipa B, incluído, também, a equipa feminina. Existe ainda quatro gabinetes para as equipas técnicas, incluído um gabinete próprio para o “Gabinete de observação e análise”, três balneários para staff, um auditório, uma sala de fisioterapia, um gabinete médico, uma sala de estudo e uma cantina. Existe ainda a zona da rouparia e 8 balneários na cidade desportiva todos eles equipados com um tanque de água fria para uma recuperação mais célere dos jogadores.



Figura 2. Cidade Desportiva SC Braga.

3.3 Caracterização do Plantel

Ao longo da época desportiva 2019/2020 o plantel foi sofrendo algumas alterações. Iniciamos a época com 26 jogadores, no entanto, ao longo da temporada houve algumas alterações no plantel. Tivemos 1 jogador (Guarda-Redes), que abandonou o clube na fase final da pré-época. Tivemos também 3 jogadores que abandonaram o clube no final da 1.^a fase do campeonato, sendo que para preencher estas vagas promoveu-se 3 jogadores dos sub-16. No decorrer da temporada desceu um jogador com idade de sub-17 que se encontrava nos sub-19 com o objetivo de ajudar a equipa. Durante a época houve a chegada de mais 1 jogador para colmatar uma posição específica, a de Guarda-redes.

Terminamos assim a época desportiva com o plantel dos Juvenis A (sub-17) constituído por 26 jogadores, 24 deles com 17 anos, 5 deles mais novos um ano. A equipa conta com 3 guarda-redes; 5 defesas centrais; 3 laterais esquerdos; 2 laterais direitos; 5 médios centros; 5 médios alas e 3 pontas de lança.

3.4 Caracterização da equipa técnica

A equipa de sub-17 do SC Braga conta com diversas pessoas que garantem a manutenção e o constante funcionamento de processos essenciais para que os jogadores tenham as condições ideais de treino e de jogo.

O *Team manager* assegurou sempre todas as condições necessárias para que os jogos se realizassem dentro dos conformes. No que diz respeito à condição física dos jogadores, a equipa teve sempre à disposição vários fisioterapeutas do clube disponíveis para resolver qualquer tipo de problema que limitasse a sua participação nos treinos. Relativamente à equipa técnica, esta é constituída pelo treinador principal, por três treinadores-adjuntos, treinador estagiário/adjunto, treinador de guarda-redes, um responsável do Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) e um responsável do Gabinete de Observação e Análise (GOA), um psicólogo e ainda um técnico de equipamentos.

3.4.1 Funções e responsabilidades

Na primeira reunião da equipa técnica, foram distribuídas as tarefas por cada elemento, ficando assim a par das minhas funções e responsabilidades como treinador adjunto estagiário. Essa distribuição foi realizada pelo treinador principal e contemplava tanto ao contexto de treino, como de jogo.

No contexto de treino, estava presente no momento da elaboração das unidades de treino, onde eram definidos os grandes princípios dessa unidade de treino, quais os *feedbacks*/ instrução que teria de transmitir para os jogadores e a responsabilidade de cada elemento da equipa técnica durante a sessão de treino.

No fim de cada treino, refletia-se sobre o desempenho dos jogadores, mediante os princípios estabelecidos para o treino em questão. Foi também discutida a riqueza dos exercícios, assim como outras questões que fossem relevantes para o processo de treino e evolução dos jogadores como, por exemplo, a disponibilidade física e mental que estes apresentaram no treino.

No que diz respeito aos jogos, fiquei responsável por ajudar no aquecimento dos jogadores e ajudar o elemento do GOA na filmagem dos jogos e na codificação dos diferentes momentos de jogo com a utilização do programa SPORTSCODE. Este programa ajudava na análise de diferentes comportamentos individuais e coletivos, positivos e negativos, nos diferentes momentos de jogo: organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva.

3.5 Objetivos definidos para a época 2019/2020

Face à dimensão do clube, o Departamento de Formação apresenta níveis de exigência e ambição elevados. O primeiro objetivo passa por conseguir a classificação para a 2.^a fase do Campeonato Nacional e, a partir desse momento, lutar pelo título de campeão nacional. Porém, este título não se afigura uma obrigação, devido à presença de outras equipas que manifestarão, certamente, uma maior experiência nos momentos e fases de elevada pressão.

Deste modo, o grande objetivo da época passa por potenciar as capacidades coletivas e individuais de cada jogador e, simultaneamente, formar um grupo unido, trabalhador, com elevado espírito competitivo e apresentando uma mentalidade vencedora.

3.5.1 Campeonato Nacional de Sub-17

O Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) estava dividido em três fases. A primeira fase era composta por quarenta e oito equipas divididas por quatro séries (A, B, C, D), de doze clubes cada. Além disso, esta fase foi apenas disputada a uma volta.

No final desta primeira fase, as quatro melhores equipas de cada série qualificavam-se para uma segunda fase, também conhecida como fase de apuramento de campeão. Aqui, os dezasseis clubes são divididos em duas séries de oito clubes cada – série norte e série sul - e jogam todos entre si em sistema de campeonato a duas voltas. Os dois clubes melhor classificados de cada série, mais os clubes melhor classificados em 3.º lugar entre as séries da segunda fase são apurados para a terceira fase. O representante da Região Autónoma dos Açores e o representante da Região Autónoma da Madeira, em conjunto com o segundo clube classificado em 3.º lugar na segunda fase e o melhor 4.º classificado das duas séries da mesma fase, jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off para apurar o melhor clube para a terceira fase – Apuramento de Campeão.

O play-off referido no número anterior é realizado alternadamente numa das Regiões Autónomas dos Açores, da Madeira e no Continente.

Os seis clubes apurados para a Terceira Fase – Apuramento de Campeão, jogam entre si, em sistema de campeonato a duas voltas, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-17.

Os restantes trinta e dois clubes que não ficaram apurados para a Segunda Fase – Apuramento Campeão, disputam a Segunda Fase – Manutenção e Descida, divididos novamente em quatro séries (A, B, C, D) de oito clubes, que jogam entre si em sistema de campeonato a duas voltas. Nesta fase, os clubes transitam com a metade dos pontos obtidos na primeira fase da prova e mantêm-se nas mesmas séries.

Esta competição acabou por se mostrar bastante competitiva, já que a qualidade individual e coletiva das equipas era bastante elevada, o que tornava os jogos bastante equilibrados. No entanto, e tendo em conta esse aspeto, muitos dos jogos não se definiram através de pormenores individuais, mas sim através de um coletivo bastante coeso e focado naquilo que tinham de fazer.

Previam-se, assim, que apenas as equipas mais regulares e consistentes, com um grupo forte, conseguiriam atingir o próximo patamar (Figura 3).

Na primeira fase da competição, como era de esperar, a equipa do SC Braga era considerada favorita em quase todos os jogos. Consequentemente, a maior parte das equipas apresentavam-se no dia de competição bem organizadas defensivamente sendo que o seu foco passava por procurar explorar os nossos erros e, principalmente, por transições ofensivas. Deste modo, a nossa atenção virava-se para o comportamento dos nossos jogadores no momento após a perda da bola de forma a recuperá-la o mais rápido possível, não permitindo ao adversário criar situações de perigo para a nossa baliza. Também houve jogos bastante equilibrados, principalmente, com as equipas que acabaram por avançar para a segunda fase do apuramento de campeão, como ilustra a Figura 4.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc, Sad	11	10	1	0	33	11	31
2	Sc Braga Sad	11	8	2	1	33	12	26
3	Rio Ave Fc, Sduq	11	7	3	1	33	10	24
4	Gd Chaves	11	5	4	2	23	10	19
5	Fc Paços Ferreira	11	5	1	5	16	13	16
6	Palmeiras Fc	11	5	1	5	18	17	16
7	Moreirense Fc	11	5	1	5	21	11	16
8	Fc Famalicão Sad	11	5	1	5	20	18	16
9	União Nogueirense Fc	11	4	1	6	13	15	13
10	Merelinense Fc	11	2	1	8	20	34	7
11	Gd Bragança	11	2	0	9	10	39	6
12	Ad Os Limianos	11	0	0	11	9	59	0

Figura 3. Classificação 1ª fase do Campeonato Nacional de Sub-17

E	2019-11-03	11:00	(F)	GD Chaves	2-2	 Jun.B SA 19/20	J11
V	2019-10-31	11:00	(F)	FC Famalicão	1-2	 Jun.B SA 19/20	J8
V	2019-10-25	20:00	(C)	Palmeiras FC	2-1	 Jun.B SA 19/20	J10
V	2019-10-19	15:00	(F)	Merelinense	1-5	 Jun.B SA 19/20	J9
V	2019-10-04	20:00	(C)	Moreirense	2-1	 Jun.B SA 19/20	J7
E	2019-09-29	11:00	(F)	Rio Ave	1-1	 Jun.B SA 19/20	J6
D	2019-09-15	11:00	(C)	V. Guimarães	3-4	 Jun.B SA 19/20	J5
V	2019-09-08	11:00	(F)	Paços de Ferreira	0-1	 Jun.B SA 19/20	J4
V	2019-09-01	11:00	(C)	Limianos	7-0	 Jun.B SA 19/20	J3
V	2019-08-24	16:00	(F)	Bragança	0-6	 Jun.B SA 19/20	J2
V	2019-08-18	11:00	(C)	Nogueirense FC	2-1	 Jun.B SA 19/20	J1

Figura 4. Calendário de SC Braga na 1ª Fase do Campeonato Nacional de sub-17.

Na segunda fase da competição, a equipa do SC Braga mantinha-se como forte candidata avançar para a próxima fase, não só pelo nome que o clube representa, mas também pela qualidade de jogo apresentada na fase anterior. O início da segunda fase não foi muito fácil porque todos os jogos eram bastantes equilibrados e decidiam-se nos detalhes (Figura 6). Na primeira volta desta fase, obtivemos três empates diante de três equipas muito compactas defensivamente, onde apresentavam fundamentalmente uma ideia de jogo sustentada por um jogar mais direto e de transições. Contudo, semana após semana, procuramos promover e trabalhar sobre a nossa ideia de jogo pretendida para a nossa equipa. Pois, só desta forma é que foi possível desenvolver o nosso jogar apesar das diferentes adversidades que fomos encontrando ao longo desta fase.

À sexta jornada, conquistamos a primeira vitória perante uma equipa que apresentava uma ideia de jogo muito atrativa com um futebol muito apoiado, explorando os seus pontos mais fracos, como o momento em que a equipa perdia a posse de bola. Após este jogo, a equipa começou a acreditar, ainda mais, que estava no caminho certo e que a ideia de jogo que tínhamos vindo a desenvolver ao longo de toda a época nos levaria aos nossos objetivos enquanto

equipa. Cada vitória trouxe um pouco mais de confiança para estes jogadores, tornando assim a qualificação para a fase seguinte possível (Figura 5).

A terceira fase do campeonato não foi realizada devido à epidemia do COVID-19.

Ainda assim, foi uma competição bastante interessante, que permitiu que os jogadores mostrassem toda a sua qualidade e evoluíssem individualmente e coletivamente através da adaptação às diferentes adversidades que foram surgindo ao longo da época.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Porto, Sad	14	11	1	2	38	11	34
2	Sc Braga, Sad	14	8	4	2	35	14	28
3	Vitória Sc, Sad	14	8	1	5	23	22	25
4	Boavista Fc, Sad	14	6	1	7	25	33	19
5	Cd Tondela	14	5	2	7	16	21	17
6	Rio Ave Fc, Sduq	14	4	3	7	17	23	15
7	Padroense Fc	14	4	3	7	28	38	15
8	Gd Chaves	14	2	1	11	17	37	7

Figura 5. Classificação 2ª fase do Campeonato Nacional de Sub-17.

V	2020-03-08	11:00	(C)	Rio Ave	3-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J14
V	2020-02-29	11:00	(F)	FC Porto	1-2	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J13
V	2020-02-23	11:00	(C)	Boavista	6-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J12
V	2020-02-16	11:00	(F)	V. Guimarães	0-5	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J11
V	2020-02-01	11:00	(C)	Padroense	3-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J10
V	2020-01-25	11:00	(F)	GD Chaves	0-1	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J9
V	2020-01-19	11:00	(C)	CD Tondela	4-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J8
V	2020-01-11	11:00	(F)	Rio Ave	1-2	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J7
D	2020-01-05	11:00	(C)	FC Porto	0-2	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J6
E	2019-12-22	11:00	(F)	Boavista	2-2	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J5
D	2019-12-15	11:00	(C)	V. Guimarães	1-2	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J4
E	2019-12-08	11:00	(F)	Padroense	3-3	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J3
E	2019-12-01	11:00	(C)	GD Chaves	3-3	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J2
E	2019-11-23	15:00	(F)	CD Tondela	0-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 19/20	J1

Figura 6. Calendário de SC Braga na 2ª Fase do Campeonato Nacional de sub-17.

Capítulo IV

4. Desenvolvimento da prática

Neste capítulo pretende-se descrever e refletir sobre a realização da prática profissional, da época 2019/2020 no escalão de sub-17 do SC Braga.

Inicialmente, irei apresentar as expectativas iniciais em relação ao contexto onde estive inserido, assim como os vários objetivos que foram estabelecidos, tanto a nível pessoal, como em relação à época desportiva.

Posteriormente, irei abordar o Modelo de Jogo adotado que serviu como referência para a modelação do processo de treino, bem como o padrão semanal e de que forma era planeado e operacionalizado.

4.1 Expectativas iniciais

Como treinador em fase de aprendizagem e na procura, constante, de novas experiências, posso afirmar que a sensação que mais me abraçou inicialmente foi a ansiedade e a incerteza pelo que poderia enfrentar. Contudo, o desejo de ir para o terreno e estar próximo de um contexto de alto rendimento, onde a forma de pensar, de planear e de operacionalizar eram bastante diferentes de um contexto de formação num patamar inicial, superaram todas as inseguranças e permitiram que pudesse estar confortável num ambiente diferente daquele ao qual estava habituado.

Relativamente ao meu desenvolvimento, enquanto treinador, esperava conseguir alcançar autonomia e espaço para poder progredir, tanto na maneira de pensar e operacionalizar o treino, como ganhar competências para ter um olhar mais crítico e complexo sobre o jogar da equipa.

4.2 Objetivos pessoais

O objetivo deste estágio passou essencialmente por desenvolver a minha compreensão de todo o processo de operacionalização do treino.

De mais a mais, outro objetivo relaciona-se com a forma como se estrutura, gere, desenvolve e conduz uma equipa presente num campeonato nacional com o propósito de os preparar para a competição.

Porém, considero muito importante como gerir um grupo de trabalho e como lidar com diferentes situações associadas ao grupo etário que estou inserido.

De certa forma, pretendo encarar esta experiência como uma possibilidade para poder expandir e filtrar conhecimentos diferentes e conhecer pessoas com diversas experiências, tanto no futebol de formação como de alto rendimento.

4.3 Objetivos desportivos

Face à dimensão do clube, o Departamento de Formação apresenta níveis de exigência e ambição elevados. O primeiro objetivo passa por conseguir a classificação para a 2.^a fase do Campeonato Nacional e, a partir desse momento, lutar pelo título de campeão nacional. Porém, este título não se afigura uma obrigação, devido à presença de outras equipas que manifestarão, certamente, uma maior experiência nos momentos e fases de elevada pressão.

Deste modo, o grande objetivo da época passa por potenciar as capacidades coletivas e individuais de cada jogador e, simultaneamente, formar um grupo unido, trabalhador, com elevado espírito competitivo e apresentando uma mentalidade vencedora.

4.4 Objetivos de formação

Transversal a várias áreas, a formação integra o ser humano como um exercício no qual se transmitem conhecimentos de teor social, ético, intelectual, emocional e cultural (Lima & Paoli, 2015). No caso do futebol em concreto, a formação diz respeito à aquisição e desenvolvimento de diversas competências que implicam a adoção de uma estratégia multidisciplinar, o que requer que as academias e centros de formação contem com especialistas de várias áreas, os quais têm, na sua globalidade, a responsabilidade de munir os jogadores das

ferramentas e recursos adequados ao seu desenvolvimento (Haro, Buñuel, & Uriondo, 2012; Larsen, Alfermann, Henriksen, & Christensen, 2013).

Com efeito, é o desenvolvimento dessas competências de nível tático, psicológico e social que permitirá aos jogadores integrar uma equipa principal e ascender na carreira, fazendo parte, dessa forma, do sistema (Raya-Castellano & Fradua Uriondo, 2015).

O sucesso do processo de formação não depende, assim, apenas dos jogadores e do seu empenho, mas também dos clubes, dos treinadores e dos diretores, que devem ser sensibilizados para a importância deste processo.

Partindo destes pressupostos, eram objetivos de formação, neste caso concreto:

- Fomentar o gosto pela evolução individual e coletiva para que trabalhem sempre no máximo em qualquer contexto e independentemente das adversidades que possam surgir;
- Promover um espírito competitivo e vencedor na equipa, para que entendam a importância de uma equipa como um coletivo unido e forte;
- Transmitir e estimular que os jogadores encararem a vitória como algo positivo e resultante de seu trabalho diário e contínuo, e a derrota como uma aprendizagem e reflexão para continuarem o seu desenvolvimento;
- Promover uma conduta desportiva correta, com respeito por todos ligados à modalidade;
- Preparar os jogadores para uma possível carreira no mundo do futebol.

4.5 Modelo de jogo

A morfogénese duma ideia é a “marcação somática” da coisa nossa e não da alheia, do modelado na prática (Vitor Frade)

A mutabilidade e imprevisibilidade do futebol verificam-se no desenrolar dos jogos, quando decorre a interpretação dos eventos e do significado a eles atribuído. É neste sentido que surge a necessidade de conceber um multinível, capaz de governar a dinâmica dos jogadores e das equipas, bem como as suas

decisões e interações (Garganta, 2008). Esta abordagem é o que se designa por modelo de jogo, que funciona, segundo Le Moigne (1990), como uma antecipação fundamentada numa realidade pré-existente, representando uma projeção.

Deste modo, no modelo estão contemplados os princípios e as condições que regulam o comportamento dos jogadores e da equipa, no sentido de atribuir uma certa identidade ao seu modo de jogar (Teoldo et al., 2015).

Bouleau (2002) refere, inclusivamente, que os modelos representam instrumentos que estabelecem uma relação importante e até de interdependência entre o observador e o observado, o que, no caso específico do futebol, contribui para um processo de preparação e uma maior congruência para aquilo que se pretende que os jogadores façam acontecer em situações de jogo. Mas não é apenas no jogo que o modelo se reflete, pois, na verdade, a sua importância é evidenciada na construção do próprio processo de treino, que poderá, claro está, adequar-se e tornar-se mais eficaz num contexto de competição (Teoldo et al., 2015).

Segundo Maciel (2011), o processo de modelação de um jogar específico exige do treinador muita habilidade e sensibilidade para perceber e captar o essencial, com o intuito de que as fragmentações que vão aparecendo com o desenvolvimento do processo possam ir ao encontro do considerado essencial e que conduzam a um futuro intencionado, o jogar.

O modelo de jogo tem como base o referencial coletivo, possibilitando uma relação organizada e coordenada entre os jogadores da equipa. Desta forma, os jogadores crescem dentro do contexto de equipa, sendo que quanto melhor for a sua equipa, mais facilmente surgirão as individualidades.

O modelo de jogo, não perdendo a sua base, vai-se modificando, alterando-se, modelando-se, transcendendo-se e evoluindo de uma forma não linear, devido principalmente ao emergir do processo, ao carácter inesperado das situações e à constante reflexão, levando à sua recriação. Isto tudo ocorre ao longo do processo, acabando por influenciar o que regularmente acontece em campo.

Por outras palavras, o modelo de jogo consiste num referencial que permite enquadrar e operacionalizar o processo de treino e, conseqüentemente, a competição, pelo que tudo o que se faz deve, dentro do possível, estar o mais

aproximado a esta referência idealizada. Conforme apontam Teoldo e colaboradores (2015), o modelo de jogo encontra-se no centro do processo, sendo dele que tudo deve decorrer e para ele que tudo deve convergir.

Pretende-se, como fim último, que os jogadores influam no curso dos acontecimentos, em vez de agirem por reação, de forma aleatória. A modelação tática consiste, enfim, numa linguagem comum de um grupo de jogadores, ou seja, de uma equipa, que no seu conjunto se encontra organizada em função de princípios, intenções e significados, conferindo consistência, versatilidade, padronização, variabilidade, mas acima de tudo identidade a uma equipa (Teoldo et al., 2015).

A apresentação do modelo seguinte tem como objetivo mostrar *o jogar* idealizado para a equipa de sub-17 do SC Braga. Este encontra-se dividido em diferentes momentos de jogo:

1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Momentos caracterizados por dinâmicas assumidas pela equipa no momento que tem a posse de bola, com o intuito de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo:

- A posse de bola objetiva, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização;
- Procurar criar sempre uma ou mais linhas de passe;
- Os jogadores têm de criar linhas de passe diferentes e ocupar espaços vazios para procurar desequilibrar a equipa adversária (mobilidade);
- No último terço do campo privilegiar a objetividade, onde o drible serve para procurar desequilibrar o adversário para depois passar a bola ao colega solto.

2. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Momentos caracterizados por dinâmicas assumidas pela equipa no momento imediatamente após a equipa perder a posse de bola, ou no momento que antecipa um comportamento posicional e mental por parte da equipa para essa eventual recuperação, antecipando mesmo estando com a posse de bola:

- Pressão imediata ao portador da bola, tendo uma mudança rápida de atitude após perda da posse de bola para que a equipa, por um lado possa impedir o contra-ataque adversário, e por outro lado dar tempo aos restantes colegas da equipa para se organizarem defensivamente.
- Uma pressão inteligente e organizada, onde o mais próximo do portador da bola realiza a contenção e os restantes dão coberturas e fecham espaços, criando uma grande aglomeração de jogadores em torno da bola.

3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Momentos caracterizados por dinâmicas assumidas pela equipa no momento, que não tem a posse de bola, o objetivo é a organização da equipa de maneira a impedir que a equipa adversária crie e prepare situações de finalização e marque Golo:

- Pressão ao portador da bola pelo jogador mais próximo (contenção);
- Coberturas defensivas por parte dos colegas mais próximos ao colega que realiza a pressão;
- mantendo sempre as restantes linhas equilibradas defensivamente (equilíbrio).
- Definição da zona de pressing em momento alto, obrigar o adversário a bater.
- Não pressionar de primeira ao portador da bola.
- Procurar fechar os espaços e as linhas de passe e colocar intensidade e agressividade em todos os momentos de pressing, retirando espaço para jogar e tempo para pensar ao portador da bola;

4. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Momentos caracterizados por dinâmicas assumidas pela equipa no momento que recupera a posse de bola ou no momento que antecipa um

comportamento posicional e mental por parte da equipa para essa eventual recuperação, antecipando mesmo estando sem a bola:

- As transições ofensivas, tem como principal princípio retirar a bola imediatamente da zona de pressão através do passe ou condução
- Retirar a bola da zona de pressão para ataque rápido / contra-ataque, onde se procura chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária, através do passe longo em profundidade ou com passes curtos e condução da bola;
- Retirar a bola da zona de pressão para segurança.

5. BOLA PARADA DEFENSIVA

Momentos caracterizados por dinâmicas assumidas pela equipa com o objetivo de impedir que a equipa adversária crie uma situação de golo.

- O posicionamento defensivo nos cantos era à zona (Figura 7), deixando apenas um dos jogadores, à entrada da área, responsável por marcar o jogador adversário mais perigoso;
- Dois homens responsáveis por sair ao portador da bola, caso a equipa adversária optasse por um canto curto;
- Procurar retirar a bola desta zona do terreno e, se possível, aproveitar uma possível má transição defensiva da equipa adversária;
- O posicionamento nos livres laterais defensivos (Figura 8) era definido pelo primeiro homem da linha defensiva, de forma a criar uma “linha de fora-de-jogo”;
- Havia uma boa comunicação entre o guarda-redes e a linha defensiva de forma a controlar o espaço entre a defesa e o guarda-redes;
- Um homem era responsável pela segunda bola e por ajudar defensivamente, caso o adversário executasse rapidamente o livre.

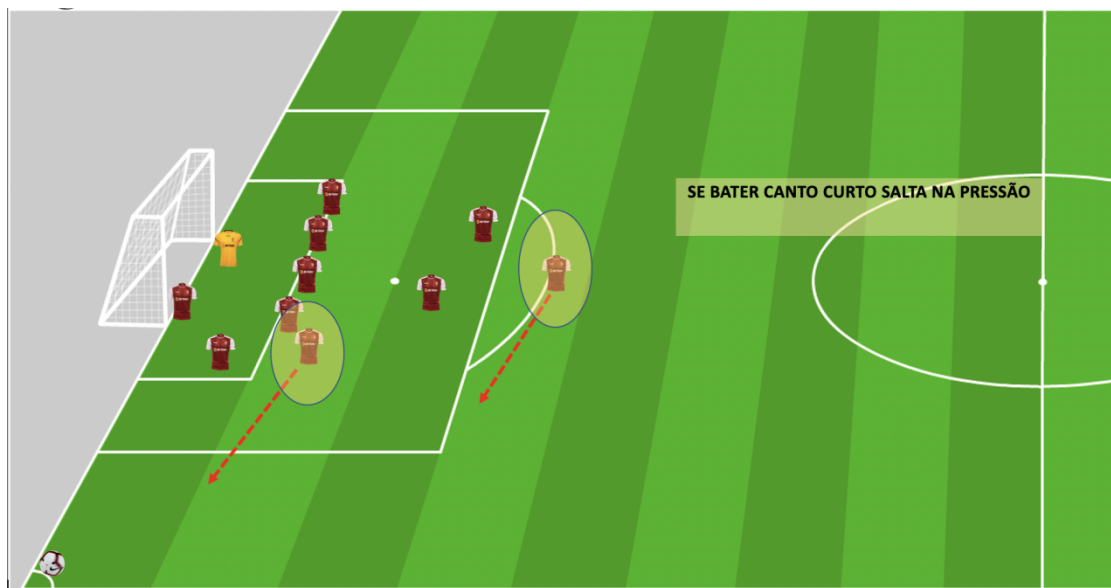


Figura 7. Posicionamento nos cantos defensivos.



Figura 8. Posicionamento livres laterais defensivos.

5. BOLA PARADA OFENSIVA

Momentos caracterizados por dinâmicas assumidas pela equipa com o objetivo de criar uma situação de golo junto da baliza adversária, tanto nos cantos (Figura 9), como nos livres laterais (Figura 10).

- Boa leitura da trajetória da bola de forma a conseguir ganhar o duelo com o adversário e atacar a bola em movimento;

- Identificar qual o jogador que deve marcar a bola parada, tendo em conta o local em que é cobrada e o espaço entre a defesa e o guarda-redes adversário que será possível aproveitar;
- Caso a bola mude para a posse da equipa adversário procurar recuperar a posse da mesma ou travar um possível contra-ataque.
- Explorar as zonas mais débeis do adversário;

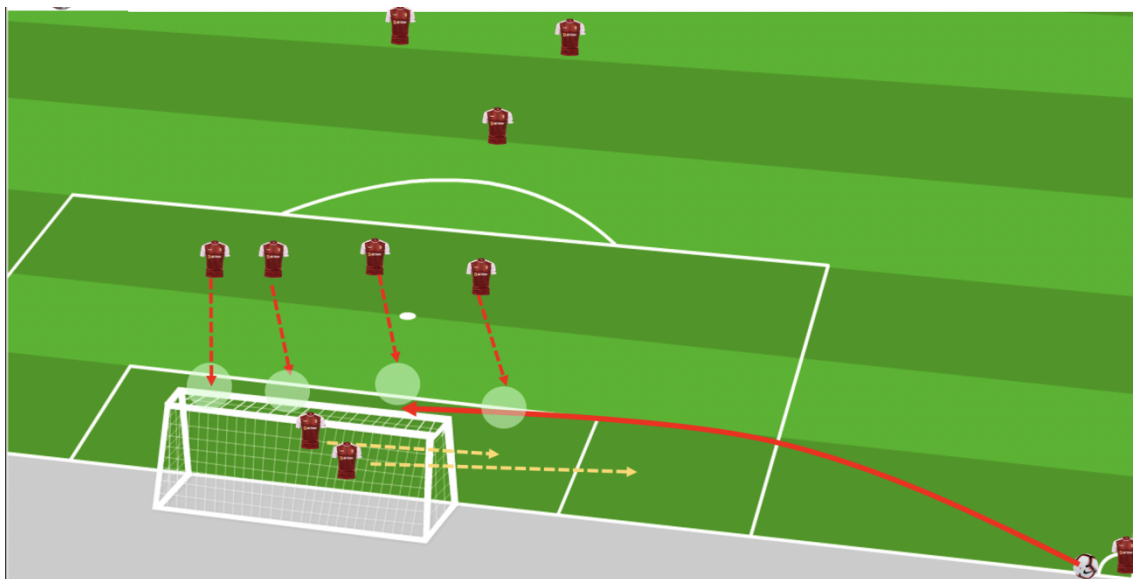


Figura 9. Dinâmicas assumidas num pontapé de canto ofensivo.

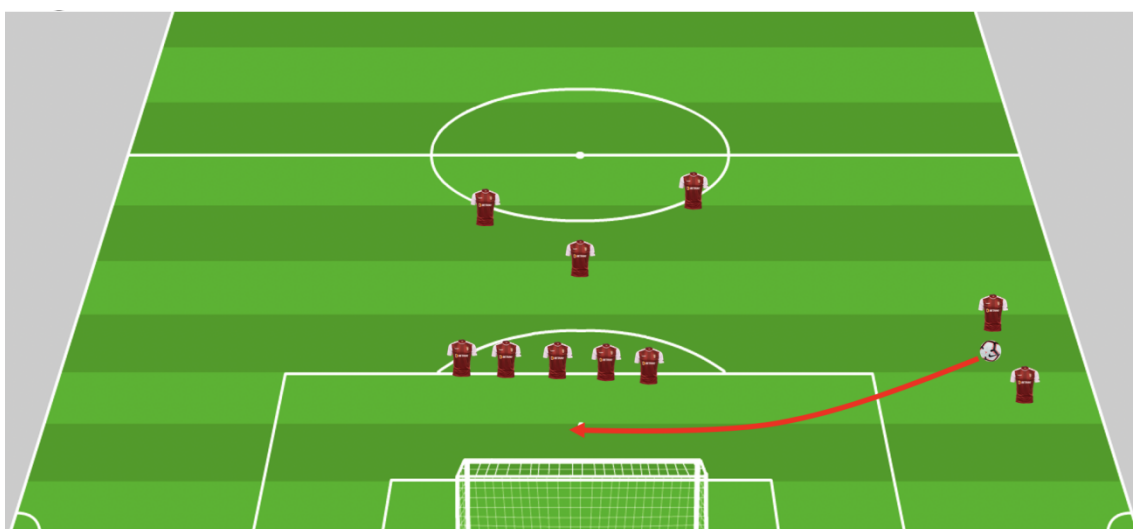


Figura 10. Dinâmicas assumidas num livre lateral ofensivo.

4.6 Sistema de jogo

Tendo em conta que o jogo de futebol é constituído por um conjunto aleatório de sequências como fruto do encadeamento de uma série de ações, torna-se impossível prever, em um estado inicial, o estado final de uma ação ou sequência. Isto traduz-se no carácter dinâmico dos sistemas, cujo final é aberto (Teoldo et al., 2015).

A já referida imprevisibilidade de um jogo de futebol demonstra que, embora muitas das ações dos jogadores se inscrevam num contexto regulamentado, mediante lógicas conduzidas pelos princípios de ação e regras de gestão do jogo, é normal surgirem alterações súbitas.

Na prática futebolística, o desempenho dos seus intervenientes, que pressupõe jogadores e equipas, tem uma estreita relação com os aspetos táticos e estratégicos do jogo, nomeadamente com o espaço, o tempo, a organização e a informação disponível (Grégghaigne, 1991). Assim, embora um jogador que não domine as habilidades técnicas possa integrar um jogo minimamente organizado desde que tenha um mínimo de compreensão tática, tudo leva a crer que a tática e a estratégia são duas faces da mesma moeda, na medida em que, ainda que possam ser conceitos confundíveis, a compreensão do jogo sem a bola é tão importante como o domínio das ações técnicas com a bola (Teoldo et al., 2015).

Isto remete-nos para a conceção de uma equipa como um conjunto de individualidades, e de relações entre elas, sendo na compreensão dessas interações que surge o equilíbrio das ações ofensivas, defensivas e de transições, o que nos leva, então, à ideia de sistema de jogo.

Um sistema de jogo é um todo dinâmico constituído por diferentes elementos que se relacionam e interagem entre si e com o meio envolvente, que ajudam a compreender as dinâmicas e as disposições dos jogadores em campo. De acordo com Bertrand e Guillemet (1994), um sistema é considerado aberto quando promove trocas permanentes com o meio envolvente. O modelo de jogo é, assim, algo que vai sendo aprimorado e evoluído ao longo do tempo, com o objetivo de emergir uma forma de jogar.

Atentando no seu dinamismo, o sistema de jogo resulta da combinação de partes que, uma vez reunidas, formam a unidade e uma identidade única a concorrer para um objetivo ou resultado.

Na tentativa de elucidar da melhor forma o conceito de sistema de jogo, os autores Teoldo e colaboradores (2015) fazem uma analogia entre este conceito e outros sistemas presentes no nosso dia a dia, nomeadamente o sistema nervoso, o sistema digestivo, um ecossistema, e outros tipos de sistemas que nos ajudam a compreender como os seus elementos se complementam, embora possam funcionar de uma maneira distinta. É o que acontece, por exemplo, com o sistema digestivo de diferentes indivíduos, pois apesar de serem semelhantes, têm funcionamentos díspares, como acontece com diferentes sistemas de jogo de diferentes equipas. Serve isto para ilustrar que cada sistema tem o seu funcionamento característico, a sua identidade e especificidades que lhe conferem. No futebol, o funcionamento do sistema de jogo vai depender das relações criadas entre os diferentes elementos que o integram, através dos treinos e dos jogos. Transpondo portanto a metáfora do sistema digestivo para o futebol, por muito que duas equipas adotem o mesmo sistema de jogo, embora se possam comportar de forma semelhante, elas nunca se irão comportar de forma rigorosamente igual, o que traduz, então, a singularidade das repercussões do sistema de jogo em cada equipa.

O sistema de jogo pressupõe uma organização estrutural, que segundo Guilherme (2004, p. 152), se refere às disposições iniciais dos jogadores em campo, ou seja, diz respeito ao início da organização, sofrendo alterações com o decorrer do jogo, o que confere ao futebol o dinamismo que o caracteriza. Miranda (2009 p.11) diz, a este respeito, que “Sendo o futebol um jogo de dinâmicas, a estrutura é apenas o início da organização, visto que, com o decorrer do jogo, a funcionalidade (dinâmica) assumirá o papel principal”.

A organização estrutural utilizada pela equipa foi o 1-4-2-3-1 (Figura 11), com um triângulo existente no meio campo, isto é, existem dois médios à frente da linha defensiva e um médio ofensivo atrás do avançado.

Como traços gerais inerentes a todos os momentos de jogo, pretendeu-se que os jogadores:

- possuísem objetividade, intensidade, agressividade e uma boa tomada de decisão;
- demonstrassem objetividade e criatividade no ataque, tendo a capacidade de orientar o ataque para os espaços livres na estrutura do adversário;

- tivessem percepção e intencionalidade nas ações executadas, com o objetivo de estarmos sempre um passo à frente do adversário.

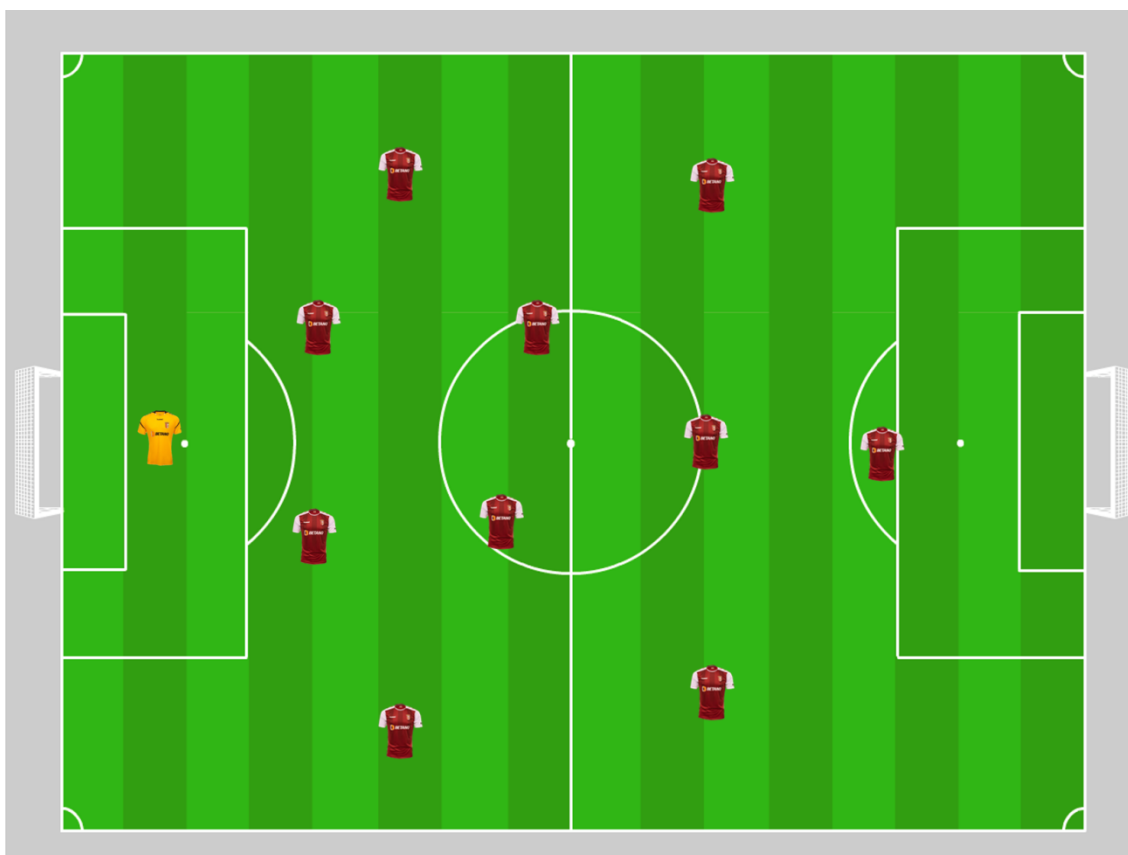


Figura 11. Sistema tático (1-4-2-3-1) utilizado pela equipa sub-17 SC Braga.

4.7 Padrão Semanal

A organização e o planeamento do padrão semanal é algo que deve ser feito com bastante cuidado, para que todo o processo se torne mais eficaz. Desta forma, foram divididas tarefas com o objetivo de otimizar a operacionalização do treino. O planeamento semanal padrão (Figura 12) foi discutido no início da época por todos os elementos da equipa técnica. Quando havia alteração da data dos jogos implicava uma reformulação do planeamento dessa mesma semana. Ao longo dos treinos, foi-me permitido dar feedbacks corretivos relativamente à performance durante os exercícios e ainda incentivar os jogadores, promovendo o foco máximo e atenção em cada momento do treino.

Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sá bado	Domingo
JOGO	FOLGA	Recuperação ativa	Recuperação / Aquisição individual	Aquisição em especificidade	Recuperação / Aquisição individual	FOLGA	JOGO

Figura 12. Morfociclo Padrão (Jogo de domingo a domingo).

Nos últimos tempos, o controlo da carga de treino tem sido uma preocupação constante entre a comunidade desportiva, que tende a utilizar, cada vez com mais frequência, testes e medições específicos que colmatam a necessidade de manter os jogadores nas suas capacidades máximas durante longos períodos competitivos. Ora considerando a frequência de treinos e jogos semanais em competição, nomeadamente em equipas que jogam em competições nacionais e europeias, essa necessidade de controlo da carga de treino e do nível de fadiga dos jogadores aumenta.

Na minha observação em concreto, esta necessidade esteve presente, pelo que a monitorização do treino foi implementada com recurso a uma metodologia de trabalho que nos permitia medir a carga interna do mesmo, bem como ter a perceção subjetiva do esforço por parte dos jogadores. A PSE (Perceção Subjetiva do Esforço) é uma escala baseada na sensação pessoal de fadiga e na intensidade do esforço que o atleta sente. A validade deste instrumento foi já demonstrada por vários estudos, que se baseiam na sua relação com outras variáveis de carga interna, como a concentração de lactato no sangue ou a frequência cardíaca (Moalla et al., 2016). Além de fornecer informações sobre o detalhe da fadiga do jogador, a PSE permite-nos perceber os seus níveis de stresse, dor muscular, necessidade de recuperação e perceção do sono, o que contribui em larga medida na garantia do melhor desempenho no jogo e na sua recuperação, além de prevenir ou evitar lesões e controlar sintomas de overtraining (Clarke et al., 2013).

Num outro momento, o RPE (Rating of Perceived Exertion), que consiste na classificação individual do esforço percebido pelo atleta durante o treino ou

competição, foi utilizado para estimar, prescrever e controlar a carga de treino. Este instrumento é utilizado sob a forma de escala, que atribui uma intensidade entre 0 e 10.

Com efeito, o controlo da carga de treino é uma das estratégias fundamentais para otimizar o rendimento dos jogadores, o que incide não só sobre as exigências mais condicionais ou biológicas, mas também sobre as psicológicas, tornando os processos de treino e recuperação, de certa forma, mais personalizados ou individuais.

As imagens que se seguem (Figuras 13 e 14), representam os dados que nos eram fornecidos diariamente pelo nosso responsável do GOD (Gabinete de Otimização Desportiva), com o intuito de ajudar no controlo e na monitorização das cargas de treino dos jogadores. Durante a semana de trabalho, era necessário saber em que condições se encontravam os nossos jogadores, no sentido de otimizar o seu rendimento. É importante que no primeiro treino da semana a carga interna se apresente superior em jogadores não utilizados, sendo que ao longo do microciclo se espera observar uma nivelação de cargas entre todos os jogadores. Com o desenvolver da semana de trabalho, caso algum jogador apresente valores de bem-estar muito elevados, nomeadamente quanto à fadiga e dor muscular, procurávamos perceber junto do jogador o que o levou a apresentar esses valores. Deste modo, se este integrasse a unidade de treino, o seu desempenho na mesma seria gerido de forma a não fatigar, mas sim com o objetivo de recuperar o jogador. Este tipo de situações era muito frequente, principalmente nas semanas em que os nossos jogadores regressavam dos trabalhos da seleção nacional. Este tipo de dados que nos eram fornecidos eram importantes para conseguirmos acompanhar o nosso atleta, mesmo no contexto de seleção, tentando assim perceber em que condições eles chegavam após o estágio/jogos pela seleção nacional.

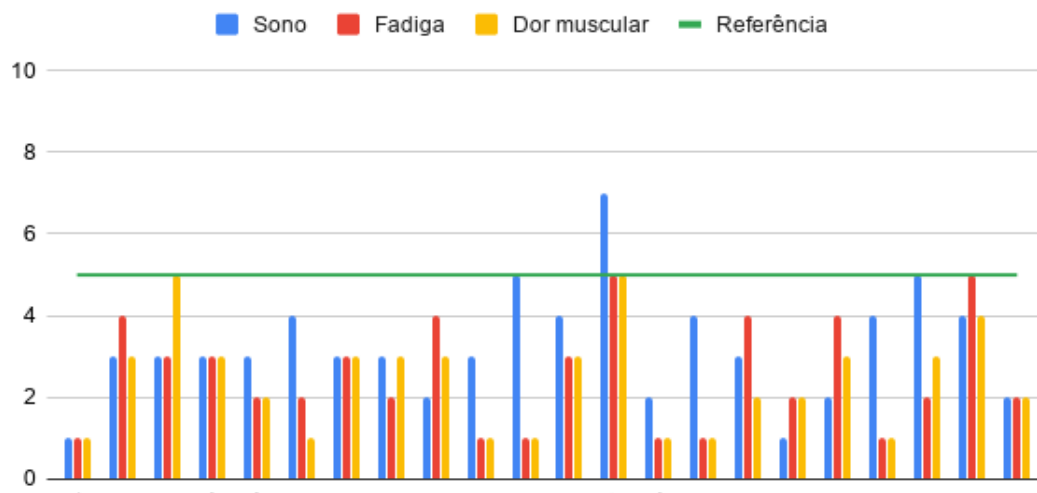


Figura 13. Representação dos dados individuais do questionário bem-estar da semana de trabalho.

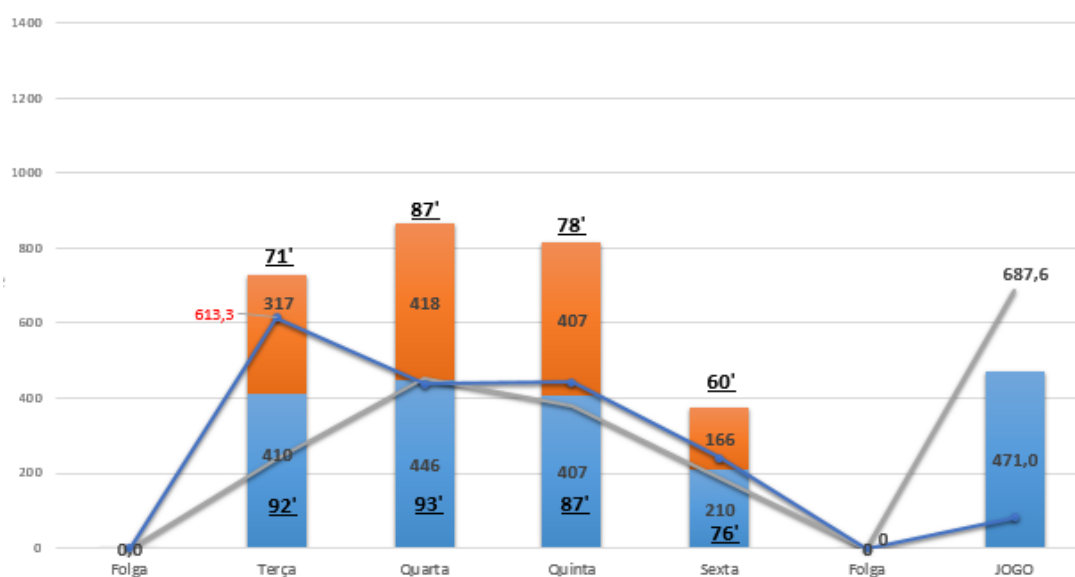


Figura 14. Representação dos dados de RPE durante a semana de trabalho.

Durante o processo de treino, existiu sempre espaço para discussão sobre qualquer assunto relacionado com o treino, com o objetivo de todos entendermos o objetivo de cada exercício e, principalmente, o propósito de cada unidade de treino.

Tendo em conta que estava inserido num contexto diferente ao qual estava acostumado, um dos meus objetivos passou por compreender como o treinador principal pensava o treino e a forma como este relacionava o treino com o jogo.

Domingo

Após o jogo, era habitual a equipa técnica debater e rever os aspetos positivos e menos positivos do jogo. Por norma, após o jogo, não se passava muita informação aos jogadores, uma vez que após o jogo apresentavam um desgaste emocional e físico bastante visível.

Segunda-feira

Este dia era destinado à folga dos jogadores, à exceção dos jogadores que se encontravam lesionados que se apresentavam no clube nesse dia. Os jogadores lesionados ou que apresentassem um desgaste físico mais visível eram seguidos pelo fisioterapeuta da equipa, que se encontrava em comunicação constante com a equipa técnica. Desta forma, o planeamento de cada treino era elaborado tendo em consideração esta relação com o departamento médico.

Terça-feira

Neste dia, a recuperação fisiológica ainda não ocorreu e a fadiga central ainda está presente de maneira acentuada. Desta forma, os jogadores que jogaram no domingo são sujeitos a um treino, essencialmente focado na recuperação. Contudo, este dia situa-se no segundo dia após a competição (Domingo), sendo considerado o primeiro treino da semana propriamente dito.

Relativamente ao treino de terça-feira, (Figuras 15 e 16), sendo o primeiro treino da semana, o foco era a recuperação dos jogadores mais utilizados no domingo anterior (dia de competição). Por conseguinte, o treino iniciava-se com uma mobilidade supervisionada pelo preparador físico e dois treinadores. Contemplando um exercício mais técnico, os jogadores deslocavam-se livremente pelo espaço delimitado e efetuavam um passe para o colega que se encontrava fora desse espaço. Num contexto mais lúdico, os jogadores punham em prática exercícios de relação com bola, designadamente o “meinho”, procurando promover uma relação com a bola dentro de uma determinada complexidade que o exercício exigia. Posteriormente, realizávamos um exercício

que envolvia todo o grupo de trabalho. Desta forma, promovíamos os princípios fundamentais do nosso jogar, como a rápida reação à perda da posse de bola e manutenção da mesma. O objetivo era promover o jogo de posição da equipa em posse da bola (jogadores em recuperação), enquanto outra procurava roubar a mesma (jogadores que não foram utilizados ou pouco utilizados no jogo anterior). De seguida, os jogadores mais utilizados no jogo de domingo faziam um trabalho de recuperação, por meio do qual se promovia um exercício de agilização como o “footvoley”, intercalando com um período muito curto (quarenta e cinco segundos a um minuto) de jogo de reduzido. Desta forma, os jogadores que não estavam em recuperação faziam um trabalho mais intenso no sentido de ser sujeitos a esforços muito semelhantes aos da competição, apesar de sabermos que eles apresentam características díspares, tanto a nível emocional, como em tudo o que envolve a competição. Estes realizavam um exercício de posse de bola em espaço reduzido de forma a colmatar a falta de desempenho no dia de competição. Com este exercício, pretendia-se promover os subprincípios importantes da nossa ideia de jogo, como: a manutenção da posse de bola, posicionamento correto do corpo de forma a receber a bola orientada, identificação dos espaços para um bom posicionamento sendo uma solução de passe, em momentos que não tinham a posse da bola procurar recuperar rapidamente a bola e promover que todos os elementos de cada equipa trabalhassem em conjunto, de forma a evitar que a bola circulasse facilmente entre eles. Posteriormente, realizou-se também um exercício que tinha como base princípios do nosso jogar como a manutenção da posse de bola, como o subprincípio da pressão e cobertura nos momentos sem bola. O essencial deste exercício era promover um bom jogo de posição da equipa que tivesse a bola, assim como desenvolver subprincípios como os movimentos e momentos de pressão e a cobertura dos jogadores, de forma a fechar as linhas de passe da equipa adversária, para que, no momento em que a equipa recuperava a bola, esta podia finalizar numa das mini-balizas que simulavam um colega de equipa (referência para sair da zona onde recuperaram a bola).

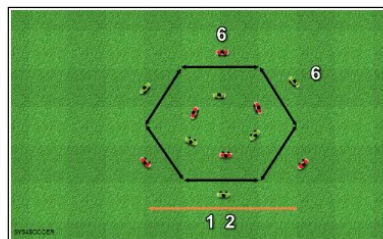


4 Posse de bola Héxagono

A equipa que está em posse de bola joga 6x3 - 3 dentro do héxagono mais 3 de apoio. (importante que os jogadores que estão dentro fiquem entre-linhas. Diferentes dos apoios - Importante também orientação de apoios para orientação da bola mudar de zona.
Equipa que está em recuperação importante trabalhar junta evitando que a bola circule entre-eles.
Após a recuperação ficar com bola invertendo os papeis.

Dentro - é livre de toques

Apoios - jogar a 2 toques (importante que a bola não pare).



Tempo exercício:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 15 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (2 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)
Tempo total:	12 min. 15 seg.	

5 Jogo de posição 4x4 + 3 AP (Transição)

Jogo posicional com 4 elementos em cada equipa (2,5,7,11) contra (3,4,8,10) apoios 6 e 9 mais um elemento (1 suplente).

A equipa de vermelho tem bola a jogar por fora dos quadrados a circular bola usando os 3 apoios, mantendo a posse de bola, os azuis pressionam por dentro e tentam fechar as linhas de passe, ao recuperar a bola abrem para jogar e os vermelhos vem para dentro pressionar.

A equipa a defender ao recuperar a bola pode fazer golo numa das mini-balizas.

Espaço - 18 metros cada quadrado tem 9 metros comprido.
12 metros de largura.



Tempo exercício:	6 min. 45 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 20 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 15 seg.)	(0 min. 40 seg.)
Tempo total:	8 min. 5 seg.	

6 Jogo 3x3 com 4 apoios frontais

Só podem jogar com os apoios frontais.

Golo após passe do apoio frontal vale 3 Golos

Golo normal vale 1 golo



Tempo exercício:	10 min. 30 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 40 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (1 min. 45 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	11 min. 50 seg.	

Exercício 3 feito interpolado com Futvôlei repetições de 4 minutos 3 vezes.
Jogadores em recuperação terminam com OVERLAP 2 elementos.

Figura 16. Unidade de treino 82 (verso).

Quarta – feira

Antes do início do treino, era habitual reunir com os jogadores no auditório da cidade desportiva, para discutir e interagir com os mesmos, acerca dos recortes feitos do jogo anterior. Assim, os jogadores eram questionados relativamente ao seu desempenho, tendo em conta a sua perceção no momento do jogo e ao que assistiam no auditório.

Neste dia, que corresponde ao terceiro dia após a competição, embora alguns jogadores já se encontrassem recuperados, a equipa no seu todo ainda não se encontrava em condições para realizar um esforço semelhante àquele desempenhado no dia da competição. De forma a garantirmos total recuperação, era importante ter em atenção que o jogo de futebol é um desporto coletivo bastante complexo a todos os níveis, sendo a equipa vista como um todo. Nesta fase, segundo Bangsbo (2002), as reservas de glicogénio muscular deplecionadas durante a competição ao terceiro dia ainda não estão completamente restabelecidas. Tobar (2018) explica que o desgaste promovido pela competição é tão grande que após um jogo de máxima exigência, para que a equipa como um todo consiga realizar um outro desempenho de máxima exigência, na sua máxima disponibilidade a todos os níveis, só o consegue fazer após quatro dias. Isto é, *“após um esforço de máxima exigência, um jogo de máxima exigência essa equipa, a equipa que o levou a efeito só consegue estar em condições de realizar um outro esforço de máxima exigência, sem bulir, sem estorvar aquilo que é a fluidez funcional da equipa, quatro dias depois.”* (Frade, 2013, p.117).

Esta unidade de treino era realizada de forma a não interferir com a recuperação do jogo anterior. Como tal, este dia era caracterizado pela utilização de espaços mais reduzidos, que promovessem uma quantidade de interações entre contrações concêntricas e excêntricas bastante elevada. Os tempos de realização dos exercícios eram curtos, tendo em conta a elevada intensidade e participação de cada jogador no mesmo, transformando deste modo o treino num espaço mais descontínuo, por forma a permitir a recuperação entre cada repetição e exercícios de todos os jogadores. Geralmente o treino iniciava-se com uma mobilidade supervisionada pelo preparador físico e dois treinadores. Posteriormente, os jogadores dividiam-se pelos “meínhos” curtos, sendo que

cada repetição tinha uma condicionante diferente, procurando assim desenvolver e elevar a qualidade de relação com bola por parte dos jogadores. Na parte fundamental, habitualmente abordava-se princípios e subprincípios referentes ao jogar da equipa como transições defensivas e ofensiva (pressing, contenção, cobertura, reação à perda, mudança de atitude e tomada de decisão aquando do ganho da bola), como é possível observar na unidade de treino em questão (Figuras 17 e 18).

Esta unidade de treino iniciou-se com um exercício de passe em “Y”, onde procuramos promover uma melhor relação com bola na fase inicial do treino. De seguida, realizamos um exercício onde procuramos trabalhar o nosso setor defensivo e em simultâneo, a nossa organização ofensiva. Desta forma, promovíamos diferentes contextos, a fim de trabalhar os alinhamentos defensivos, assim como a saída ao portador da bola e os posicionamentos em diferentes zonas do campo. A nível ofensivo, procurava-se promover diferentes interações entres os jogadores, de forma a que estes conseguissem encontrar caminhos para situações de finalização.

Em simultâneo, decorria outro exercício com outro grupo de jogadores, dividido em duas equipas, que tinham o objetivo de procurar manter a posse de bola num espaço de reduzido, com o intuito de explorar quando possível o espaço em profundidade para finalizar.

Por último, tendo em conta que a nossa equipa apresentava algumas dificuldades na ligação entre setores, mais concretamente em profundidade, realizou-se um exercício de espaço mais reduzido, dividindo o exercício em 3 setores. O objetivo passava por conseguir fazer golo, mas através de uma ligação entre setores em profundidade, ou seja, através de jogo interior. Estavam colocados apoios frontais (à profundidade), mas no setor ofensivo, com o propósito de auxiliar no último terço, aumentarmos o número de situações de finalização.



4 Jogo intersetorial (com apoios frontais)

Dois espaços para as equipas atacarem e defenderem para cada equipa.
A equipa de vermelho ataca com objetivo de jogar nos apoios frontais que devolvem e tentam finalizar.
A equipa de azul ao recuperar a bola tenta jogar nos seus jogadores em corredor central (5 metros) que jogam para o espaço contrário (jogar para a frente).
Procurar jogar para a frente, e procurar os apoios frontais para finalizar.



Tempo exercício:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 40 seg.)
Tempo total:	18 min. 0 seg.	

Exercício 2 e 3 em simultâneo

Figura 18. Unidade de treino 83 (verso).

Quinta-feira

Este dia, iniciava-se com uma reunião com toda a equipa técnica para planear o treino e analisar o próximo adversário. Antes do treino, era realizada uma apresentação pelo nosso responsável do GOA (Gabinete de Observação e Análise) aos jogadores sobre os pontos fortes e fracos da equipa que viriam a defrontar no próximo domingo.

Respeitando a regra dos quatro dias, permite que neste dia a equipa possa realizar esforços semelhantes aos da competição. Este treino, no morfociclo padrão, encontra-se no dia mais afastado da competição anterior (domingo) e da próxima competição (domingo). Por estes motivos, é o treino que deve apresentar maior exigência, em toda a semana, embora nunca será tão exigente como a competição, onde estão presentes princípios macro e meso do jogar, promovendo assim uma maior dimensão aquisitiva do jogar. Segundo Frade (2014), o treino de quinta-feira promove o ajustamento e afinação da equipa em termos coletivos, através da monitorização dos referenciais coletivos numa dimensão macro do jogar.

Desta forma, esta unidade de treino era estruturada de uma forma muito semelhante à encontrada no dia de competição, isto significa que se era relevante ter em evidência a utilização de espaços grandes, mas não em dimensões semelhantes ao dia de jogo. Consequentemente, um maior número de interações e um maior número de jogadores envolvidos e procurando assim trabalhar sobre os quatro momentos do nosso “jogar” promovendo algumas dinâmicas estratégicas consoante o próximo adversário.

Nesta unidade de treino (Figuras 19 e 20), a duração dos exercícios era maior, uma vez que a participação individual de cada jogador seria mais pequena, o que transformava este treino num trabalho mais contínuo, dado que os tempos de recuperação entre séries e exercícios eram mais curtos. Esta unidade de treino iniciou-se com uma mobilidade articular e depois com um “meio”, mas com uma configuração diferente com toda a equipa à volta do círculo central e apenas três jogadores no seu interior a procurar roubar a bola. De seguida, realizou-se um exercício de posse de bola com diferentes variantes, onde o principal objetivo era promover a posse em profundidade tendo sempre em atenção a estruturação das diferentes variantes do exercício, a realizar do menos

complexo para o mais complexo, procurando assim que o intuito do mesmo fosse adquirido pelos jogadores.

Posteriormente, realizava-se jogo formal, com as dimensões $\frac{3}{4}$ das dimensões formais de jogo, permitindo assim trabalhar e abordar todas as dimensões que o jogo promove. Em suma, esta unidade de treino caracteriza-se como sendo a mais rica no morfociclo padrão, pois era caracterizada por exercícios que permitissem trabalhar diferentes contextos (setorial, intersetorial e coletivas), sempre em conformidade com a ideia idealizada e mantendo o treino o mais representativo e específico possível.





Data do jogo anterior:
01-12-2019 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
08-12-2019 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
63 min. 45 seg.

1 Mobilidade Segmentar I

Todos os jogadores colocados no círculo central. Jogam um Meioincho a 1 toque. 3 jogadores no interior do círculo central tentam interceptar a bola e os restantes jogadores, colocados em redor do círculo central, tentam dar 20 passes consecutivos sem intercepção dos jogadores que estão no meio. O jogador que perder a bola troca de funções com o jogador que estava no meio (o que estiver há mais tempo).

V1) Todos de mãos dadas



Tempo exercício: 6 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1
Repetições: 1 x (6 min. 0 seg.)
Tempo total: 6 min. 0 seg.

2 Meio Círculo Central

Todos os jogadores colocados no círculo central. Jogam um Meioincho a 1 toque. 3 jogadores no interior do círculo central tentam interceptar a bola e os restantes jogadores, colocados em redor do círculo central, tentam dar 20 passes consecutivos sem intercepção dos jogadores que estão no meio. O jogador que perder a bola troca de funções com o jogador que estava no meio (o que estiver há mais tempo).

V1) Todos de mãos dadas



Tempo exercício: 8 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 45 seg.
Séries: 1
Repetições: 2 x (4 min. 0 seg.)
Tempo total: 8 min. 45 seg.

3 Posse de bola (profundidade)

Equipa com bola a tentar manter a posse e manutenção da bola, tentando chegar com a bola ao GR que está frontal.

Após jogar frontal o GR devolve para dentro.

2 Variante - Os GR ficam na baliza e a equipa com posse de bola começa a ter jogadores atacar a profundidade para finalizar sem oposição.

3 Variante - Tudo igual ao anterior, mas já tem oposição.

Espaço 50mts X 40mts

3VARIANTES



Tempo exercício: 21 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1
Repetições: 3 x (7 min. 0 seg.)
Tempo total: 23 min. 0 seg.

Figura 19. Unidade de treino 84 (frente).



4 Jogo formal (baliza na área)

Jogo coletivo de 10x10 + GR em espaço grande.
Condicionantes de grandes princípios coletivos.



Tempo exercício:	24 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	26 min. 0 seg.	

Figura 20.Unidade de treino 84 (verso).

Sexta-feira

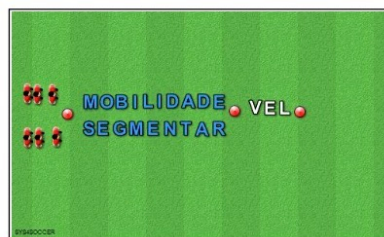
Este dia (Figuras 21 e 22) corresponde ao último treino aquisitivo, sendo em simultâneo o primeiro dia de recuperação em função da competição que se aproxima. Desta forma, é importante ter em atenção o desgaste físico causado pelo treino anterior, bem como o estado emocional provocado nos jogadores. Esta unidade de treino caracterizava-se por uma grande descontinuidade, de forma a permitir a recuperação quase total entre cada repetição e cada série dos exercícios.

De um modo geral, o treino incluía sempre na parte inicial um exercício para promover a relação com a bola. De seguida, realizava-se um exercício não-jogado que promovesse a velocidade máxima nas ações desempenhadas.

A parte fundamental continha quase sempre um exercício de finalização em competição, com várias dinâmicas que obrigavam a uma velocidade mais específica, como a velocidade de decidir e de executar, também importantes num jogo. Na parte final, as bolas paradas estavam sempre presentes, desde cantos com diferentes configurações, bem como livres das mais variadas zonas, mas inseridas num contexto de jogo. Este contexto de jogo era muito descontínuo, havendo momentos em que as pausas serviam para o treinador principal comunicar com os jogadores sobre questões relacionadas com o próximo jogo, como alguns posicionamentos e movimentos padrão da equipa adversária do próximo jogo.



0 0 0 0	Data do jogo anterior: 01-12-2019 (Domingo) Data do jogo seguinte: 08-12-2019 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 56 min. 30 seg.
------------------	---

1 Mobilidade Segmentar I

Tempo exercício: 6 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 1 x (6 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 6 min. 0 seg.

2 Meinho com transição espaço

2/3 espaços com 8x2 e com um espaço sempre livre para a transição de espaço.
 Os jogadores fazem posse de bola com 2 elementos no meio a tentar recuperar a bola.
 Ao apito do treinador as equipas rodam de espaço no sentido do ponteiro dos relógios, os dois últimos a chegar ao espaço vão ao meio.

Espaço entre quadrados 10/15 metros

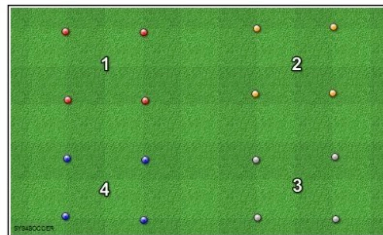
Variante:

20 passes dobra

Cueca dobra

Espaço normal - 7 metros

Repetições de 5 minutos, recuperação completa.

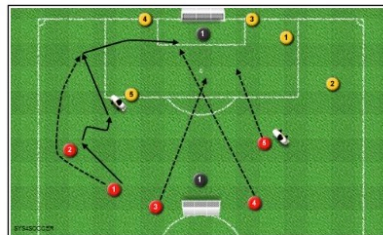


Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 3 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
 Tempo total: 14 min. 0 seg.

3 Finalização (Overlap)

A bola inicia em 1 com passe para 2, 1 após passe faz overlap sobre o jogador 2 que está a fazer condução para cima do boneco branco. Após a condução liberta passe para fora para o jogador 1 que tira cruzamento.

Jogador 3, 4 e 5 acompanham a jogada e aparecem nas 3 zonas de finalização. Após este momento fazem do lado contrário em espelho.



Tempo exercício: 9 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (4 min. 30 seg.) (1 min. 0 seg.)
 Tempo total: 10 min. 0 seg.

Figura 21. Unidade de treino 85 (frente).



4 Jogo formal 2/3 de campo

Jogo estratégico
Alternado com bolas paradas.



Tempo exercício:	22 min. 30 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (4 min. 30 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	26 min. 30 seg.	

Figura 22. Unidade de treino 85 (verso).

Sábado

Este é o dia que antecede a competição não tínhamos treino, correspondendo, desta forma, a uma segunda folga.

Domingo

Dia destinado à avaliação máxima de todo o processo de treino. Aqui pretendemos que os jogadores ponham em prática aquilo que é pedido em cada um dos quatro momentos do jogo.

Acima de tudo, o objetivo foi sempre que os jogadores funcionassem como uma equipa, um coletivo capaz de resolver os problemas que o jogo impunha, sempre com uma capacidade de superação e garra mais fortes que o adversário, independentemente do nome.

4.8 Observação e Análise

No segundo dia após a competição, toda a equipa técnica se reunia de forma a analisar a prestação da equipa no jogo anterior. Isto permitia-nos discutir em conjunto a performance coletiva da equipa em detrimento do que o jogo propriamente dito, condicionado pelo que a equipa adversária, nos proporcionou. A análise do jogo era importante no nosso padrão semanal, porque nos permitia interpretar e analisar, de uma forma qualitativa, a evolução das diferentes interações que os jogadores apresentavam durante os diferentes momentos do jogo. Desta forma, o planeamento do nosso morfociclo semanal era estruturado com base no desempenho coletivo do último jogo, articulando-o com aquilo que o próximo nos poderia exigir.

Garganta (2005) refere que a orientação de todo o processo de treino deve basear-se e regular-se de acordo com a informação que é recolhida do jogo. Assim, a observação e análise da própria equipa pretendem contribuir para o desenvolvimento dos seus aspetos fortes, assim como para a melhoria dos aspetos fracos.

A observação e análise das equipas adversárias eram realizadas pelo nosso responsável do GOA (Gabinete de Observação e Análise), que recolhia a informação necessária através dos jogos anteriores das equipas. Essa análise era apresentada à equipa técnica, regra geral, à quarta-feira. Esses jogos eram, normalmente, partilhados entre os departamentos de observação das diferentes equipas do campeonato. O nosso responsável do GOA analisava em média os últimos cinco jogos do nosso adversário, de forma a conseguir identificar padrões dessas equipas.

Apesar de um jogo de futebol ser imprevisível e dominado por acontecimentos aleatórios, a interação entre as equipas que se defrontam é distinta de jogo para jogo. Segundo Ribeiro (2009), a observação, análise e interpretação do jogo, da própria equipa e do adversário, bem como do treino, são ferramentas que têm vindo a ganhar grande importância no futebol de alto rendimento e, consequentemente, são processos estudados com bastante profundidade na atualidade.

Castelo (2000) refere que com a análise dos adversários se pretende caracterizar as equipas que se irão defrontar, na tentativa de identificar os seus padrões de conduta coletiva e individual. A identificação dos pontos fortes do adversário serve para os conseguir minimizar, ao passo que a dos pontos fracos implica tirar partido deles. Com efeito, este é um momento imprescindível na preparação estratégica do jogo.

No nosso caso específico, a observação e análise das equipas adversárias tinha em conta diferentes momentos de jogo como a Organização Ofensiva, a Organização Defensiva, a Transição Ofensiva, a Transição Defensiva e os Esquemas Táticos (Ofensivos e Defensivos).

Na última unidade de treino antes da competição, o treinador passava algumas informações aos jogadores relativamente aos padrões identificados nos diferentes momentos do jogo da equipa adversária. Por vezes, essa informação era passada em contextos de jogo, onde uma equipa realizava alguns comportamentos padrão do adversário seguinte e a outra realizava o plano de jogo que era proposto pelo treinador. Do mesmo modo, mas no contexto das bolas paradas, uma equipa realizava os movimentos que eram pretendidos na nossa ideia de jogo e a outra realizava os comportamentos identificados pela equipa adversária.

5.9 Resultados do trabalho desenvolvido

O balanço geral do trabalho desenvolvido foi bastante positivo, ainda que tenham existido alguns contratempos com o decorrer da época desportiva.

Entre os aspetos positivos, salienta-se o contexto onde estava inserido, que me permitiu aprender com pessoas com uma vasta experiência no mundo do futebol e com uma perspetiva do treino/jogo diferentes.

No que a nível desportivo diz respeito, conseguimos cumprir o principal objetivo, que correspondia à passagem à terceira fase do apuramento de campeão. Posso afirmar que grande parte deste sucesso se deveu à capacidade de trabalho demonstrado pelos jogadores em cada treino e em cada jogo ao longo de toda a época.

Relativamente ao processo de treino, notou-se uma diferença significativa comparativamente com o início da época, sobretudo porque com o decorrer da época, as circunstâncias inerentes ao futebol permitiram que se criasse um espírito competitivo dentro do grupo que não existia inicialmente. Contudo, durante a época existiram contratempos, como algumas lesões desportivas, mudanças de atitude ou mesmo desmotivação por parte de alguns jogadores, que não vinham a ser utilizados com tanta regularidade, como com algum conformismo por parte dos jogadores que à partida poderiam ser opção com mais regularidade. Com o decorrer da época, os jogadores foram-se apercebendo da importância da qualidade de cada unidade de treino, pois só desta forma se gera uma competitividade saudável dentro do grupo, o que permitiu que a intensidade e qualidade do treino se elevasse, assim como o desenvolvimento individual e coletivo da equipa. Como tal, o nível de respeito e o sentido de compromisso entre a equipa técnica e os jogadores foi-se desenvolvendo num sentido positivo, o que permitiu uma maior fluidez em todo o processo.

Um ponto interessante a referir foi a forma como foram transmitidas e, consequentemente, assimiladas as ideias pelos jogadores. Inicialmente, não foi fácil cativar os jogadores, pois estes encontravam-se muito reticentes quanto ao processo que foi apresentado, possivelmente, devido a ideias e experiências passadas. As convicções de que o individual é mais forte do que o coletivo, aliadas a uma mentalidade divergente e enraizada nas suas diferentes

personalidades e desenvolvido ao longo do percurso enquanto jogadores, tornou mais demorada, e em alguns casos, complicada, uma mudança de atitude.

Um outro feito incrível deve-se ao facto de termos conseguido ajudar alguns dos nossos jogadores a conseguirem o seu primeiro contrato profissional, bem como a integrarem os processos das equipas superiores do clube, como os Sub-19, Sub-23 e a equipa B. É de realçar que é algo que nos orgulha bastante, não só pelo facto de ainda serem sub-17, mas porque sabemos que o alcance deste patamar se deveu ao trabalho diário da nossa parte e à capacidade de superação e vontade em ser melhor por parte destes jogadores.

Este feito tornou-se ainda mais recompensador, quando alguns destes jogadores se estrearam nas convocatórias para a Seleção Nacional de Sub-17, sendo que os outros já faziam regularmente parte dessas mesmas convocatórias.

A nível de jogo, o nosso foco principal centrava-se no objetivo de que os jogadores conhecessem mais o jogo e soubessem interpretar o mesmo, além de serem capazes de dar soluções permanentes ao que o jogo lhes pudesse pedir. Os jogadores com o desenvolvimento da época mostravam-se mais compenetrados nos objetivos coletivos e foram-se abstraindo da individualidade, tendo sido, também essa, uma meta alcançada.

Desta forma, acredito que o trabalho realizado se revelou muito enriquecedor, tendo despertado em mim uma vontade ainda maior de continuar a desenvolver enquanto profissional.

Capítulo V

Desenvolvimento Profissional

O estágio é uma ferramenta que permite ao treinador, seja ele principal ou adjunto, adquirir um conjunto de experiências e de competências que dificilmente seriam alcançadas fora do terreno.

Desta forma, posso dizer que não me arrependo de ter seguido este caminho. Por um lado, porque adoro o que faço; por outro, porque o conhecimento nunca ocupou demasiado espaço. Sei, por isso, que tomei a decisão correta, pois o saldo final é positivo face às expectativas iniciais.

Ser treinador estagiário não é fácil. Trata-se de um período de tempo em que estamos numa fase inicial do nosso desenvolvimento enquanto treinadores e, como tal, é natural que as coisas nem sempre corram como esperamos.

O meu percurso enquanto treinador foi sempre em contextos com escalões inferiores em comparação com o escalão atual, isto é, apesar do contexto ser de formação, a adaptação e a forma de trabalhar e de interagir com o grupo é completamente diferente. E foi esse confronto com realidades distintas que me obrigou a ver mais além, a pensar de forma mais crítica em relação a assuntos que até ao momento não eram relevantes. Observar e perceber o modo como o treinador principal liderava o processo de treino e a própria equipa técnica tornou-se algo transversal ao longo da época.

Considero que a fase inicial e de adaptação ao grupo de trabalho, bem como a toda a estrutura diretiva, foi muito importante, uma vez que me permitiu conhecer e criar um ambiente de proximidade com a maioria dos elementos. Assim, uma boa relação traduz-se numa comunicação mais fluída, sem rodeios e com sinceridade e, conseqüentemente, em melhores resultados. Ainda assim, foi uma fase de adaptação que decorreu repleta de dúvidas e receios, algo que considero normal, quando chegamos a um local novo.

Nesse sentido, procurei sempre perceber os principais objetivos do treino e participar, juntamente com a restante equipa técnica, na preparação/ organização do material necessário para monitorizar e controlar os materiais utilizados no treino. Com o decorrer da época, a minha área de participação e

intervenção foi evoluindo, assim como a minha participação direta no processo de treino.

O meu trajeto foi marcado por momentos de enorme aprendizagem e apesar da minha liberdade ser limitada em termos do que é a operacionalização do treino, sinto que as pessoas com as quais trabalhei diariamente foram bastante importantes para o meu desenvolvimento profissional. Contudo, ainda que estivesse condicionado por um lado, sinto-me feliz por ter tido a possibilidade de trabalhar diariamente num processo recheado de pessoas com inúmeras experiências vividas no futebol profissional, contribuindo assim para a minha evolução, promovendo a capacidade de pensar e de refletir de forma crítica todos os dias.

Com o passar do tempo, comecei a sentir-me mais confiante e comecei a participar e a intervir mais nas sessões, corrigindo os jogadores, motivando-os com *feedbacks* positivos, quando considerasse pertinente. Saliento também o facto de quase todos os exercícios de treino serem realizados com o propósito de estimular a capacidade competitiva nos jogadores, o que ocorria de modo permanente e das mais variadas formas, por meio da atribuição de um castigo à(s) equipa(s) perdedora(s), como por exemplo, arrumar todo o material no final da unidade de treino, até à elaboração de exercícios com diversas possibilidades de pontuação inerentes, obrigando, assim, a um foco superior nos exercícios, quer da parte dos jogadores, que não querem perder, quer por parte dos treinadores, responsáveis pela contagem dos pontos.

Na minha opinião, a intensidade na realização dos exercícios era, de facto, notória. Contudo, no início da época esta intensidade não se fazia sentir, fruto também da desconfiança dos jogadores perante os exercícios e de todo o processo em que estavam inseridos. Com o desenvolver da temporada, a intensidade dos treinos ia aumentando num sentido positivo, resultando da entrega e da atitude competitiva que os jogadores foram desenvolvendo, bem como do trabalho desenvolvido pela equipa técnica na escolha dos exercícios e das suas condicionantes, de forma a não serem demasiados complexos e a prejudicar o desenvolvimento do treino.

No que diz respeito ao papel do treinador, percebi que o treinador principal se remete para a explicação dos exercícios e a intervenção no decorrer dos mesmos, de forma a que estes correspondam às suas expectativas. Para isso,

o treinador tem de ser o mais concreto e objetivo possível nas diretrizes das situações de aprendizagem. Isto porque a configuração do exercício deve permitir que os jogadores “falem” uma linguagem comum e interajam entre si. Nesse sentido, torna-se importante criar condições para que se promova e estimule a participação criativa dos jogadores, para que sejam capazes de decidir e solucionar os problemas do jogo da forma mais rápida e eficaz, evitando que estes se tornem previsíveis e repetitivos. Como tal, o excesso de redundância deve ser evitado, tonando a explicação mais sucinta e transmissível possível.

Sendo assim, acredito que o meu desenvolvimento enquanto treinador foi muito positivo, pela possibilidade de trabalhar com pessoas com excelente pensamento crítico e com muito conhecimento e experiência de treino e de jogo. Assim, posso dizer, que sou um treinador mais competente do que era inicialmente, na medida em que o estágio me fez compreender as situações em que devo ser mais interventivo e como fazê-lo. Fez-me, além disso, perceber que aspetos devo ter em conta na criação dos exercícios e pensar de forma mais crítica quanto ao desenvolvimento do jogar da equipa.

De uma forma mais concreta, a questão dos tempos de exercício e sobretudo os períodos de recuperação e a sua relação com cada dia da semana, bem como a unidade de treino e o efeito que cada exercício vai despoletar nos jogadores foram aspetos que o estágio me permitiu observar e interiorizar.

Contudo, este período não se limitou à aprendizagem desses pormenores. Foi, também, muito positivo ver a forma como eram feitas as análises a cada jogo em contexto de equipa técnica, pois essas adquirem uma posição de destaque na ideia de jogo do próprio treinador e na sua apresentação a todos os envolvidos. Isto permitiu que a forma como eu via o jogo se desenvolvesse e começasse a ter em conta aspetos que antes eu provavelmente desconsiderava. Tudo me fez refletir como são, por vezes, infundados os julgamentos que, de fora, fazemos relativamente a algumas decisões dos jogadores ou até mesmo a algum posicionamento ou movimento. Na verdade, esta análise dos jogos fez despontar um lado mais crítico na minha visão do jogo, que talvez ajude no futuro a justificar determinada ação dos jogadores ao longo de um jogo.

Assim, as experiências vividas constituíram um crescimento sobretudo ao nível da criação e gestão de exercícios, mas também no planeamento semanal

e diário e nos *feedbacks* dados aos jogadores. Todos estes aspetos desenvolveram naturalmente a minha leitura do papel do treinador, permitindo-me ter uma consciência concreta da importância de todas estas particularidades na gestão de uma equipa e de cada jogador de forma individual.

Acima de tudo, sinto que me foi dada a oportunidade de experienciar um contexto muito diferente do que estava acostumado, com o propósito de ajudar no desenvolvimento do projeto do SC Braga.

Relativamente à observação e análise de jogo, tanto da equipa adversária como da própria equipa, passei a ter atenção a diferentes aspetos e pormenores de todo o jogo que antes considerava irrelevantes. A possibilidade de apresentação de cortes de vídeo relativos aos jogos realizados pela nossa equipa foi uma ferramenta bastante útil para que a ideia de jogo se fosse desenvolvendo ao longo da temporada, assim como a apresentação de cortes de vídeo dos jogos das equipas que íamos defrontar. Posso, efetivamente, afirmar que foi algo muito favorável no desenvolvimento do jogar da equipa, já que os jogadores assimilavam comportamentos padrão da equipa adversária de forma a que, no momento da competição, não houvesse surpresas e pudessem, de algum modo, prever determinados comportamentos. Desta forma, permitiu-me compreender a importância de os jogadores observarem o que fazem pós-jogo, como perceberem comportamentos padrão das equipas que iriam defrontar.

No fim desta etapa, e ciente de todas as experiências vividas, entendo que não é fácil quantificar o estado da minha evolução enquanto treinador. Primeiramente, por não existir verdadeiramente um termo de comparação, pois como já foi referido, este foi o meu primeiro ano num escalão de Sub-17. Após ter contactado com esta realidade, compreendo que o domínio de conhecimento relativamente às diversas áreas que constituem o mundo do futebol é importante na preparação dos jogadores para o que a competição possa exigir.

Na minha opinião, um treinador fiel às suas próprias ideias e com visão quer do treino, quer do jogo, está sempre mais próximo de alcançar os seus objetivos. Isto porque o futebol não se faz só de bons momentos, nem só de sucesso, e nos momentos menos positivos o treinador deve ser capaz de transmitir as suas ideias e orientar o seu grupo de trabalho dentro do que são as suas crenças.

Por fim, olho agora para esta experiência com um sorriso no rosto, ainda que, inicialmente, com alguns momentos de insegurança e dúvida, por estar num contexto diferente, mas que rapidamente se dissiparam, permitindo-me no presente levar comigo uma experiência muito enriquecedora e encarar o futuro com uma enorme ambição de continuar a desenvolver-me enquanto profissional.

Considerações finais

As tarefas que desempenhei enquanto treinador-adjunto proporcionaram-me vários momentos de aprendizagem, bem como a aplicação dos mesmos na prática.

No que à planificação e operacionalização do processo de treino diz respeito, considero que através das funções que desempenhei, consegui, em função do que ia experienciando no terreno, melhorar a minha capacidade de intervenção, tonando-me uma pessoa mais pró-ativa e preparada para ajudar, da forma que me fosse permitida, na melhoria da performance da equipa.

No entanto, penso que a minha ligação com os jogadores me permitiu estar mais perto deles e do seu lado emocional e pessoal, servindo, por vezes, como ouvinte dos problemas. Cada jogador tem a sua personalidade, e essa sua singularidade estende-se desde a forma como este interpreta o treino e o jogo até ao relacionamento social.

No meu ponto de vista, esse relacionamento é um fator determinante, pois, para além de lhes mostrar que um treinador é mais do que colocar onze jogadores em campo, transmite-lhes confiança e disponibilidade. Foi justamente o que procurei fazer, promovendo uma comunicação e ligação forte com eles.

A avaliação e caracterização individual dos jogadores é um aspeto fundamental. Com efeito, conhecer os jogadores com quem trabalhamos é, do meu ponto de vista, uma mais-valia para todo o processo.

Relativamente ao estágio profissional, considero ter sido muito importante por suscitar, constantemente, dúvidas, reflexões e partilhas, que contribuíram, acima de tudo, para conhecer e respeitar ideias e formas diferentes de ver o mundo do futebol.

Por fim, é importante referir que a evolução e a complexidade do futebol e dos treinadores aumentam, dada as variadas funções que este apresenta. Como tal, é essencial ter um grupo de trabalho sólido, com ideias diferentes, para que todos se complementem, sem retirar a harmonia das diversas perspetivas existentes.

Perspetivas futuras

Relativamente às minhas perspetivas para o futuro do ponto de vista desportivo, espero continuar a desenvolver-me enquanto treinador, se possível num patamar idêntico.

Ainda que me encontre numa posição de treinador adjunto e apesar de estar, de momento, bastante agradado com o meu trabalho, espero, mais tarde, abraçar um projeto como treinador principal, podendo assim desempenhar um leque de funções mais preponderantes no processo de treino e com isso perspetivar uma visão diferente, mais complexa e capaz de demonstrar aquilo que são as minhas ideias enquanto treinador.

Se tal não se proporcionar, o meu objetivo passa por continuar a investir na minha formação, nomeadamente no domínio do futebol. Com isto, procuro alcançar uma componente teórica mais enriquecedora e sólida, com o intuito de ser melhor profissional e conseguir colocar em prática e desenvolver as minhas aptidões enquanto treinador.

Desta forma, encaro esta experiência com sentido de dever cumprido, mantendo, desde logo, em mente que o caminho a percorrer é longo e cheio de desafios.

Referências bibliográficas

Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B. & Resende, N. (2006). *Mourinho: porquê tantas vitórias?* Gradiva. Lisboa.

Araújo, D. (2005). A ação tática no desporto: uma perspetiva geral. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (pp. 21- 33). Lisboa: Visão e Contextos.

Araújo, D. (2010). A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas. In P. Passos (Ed.), *Rugby*, 37-44. Edições FMH, Lisboa.

Araújo, J. (1987). O Treinador do Treinador. *Revista Horizonte*, IV, 114-119.

Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da Tática: A construção de uma forma de jogar específica*. S. Pedro de Estoril: Prime Books.

Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento de la condición física em el fútbol*. Tradução Josep Padró Umbert. 3 ed. Editorial, Paidotribo.

Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do jogo*. S. l.: Prime books.

Bate, D. (1996). Soccer skills practice. In: Reilly, T. (Ed.). *Science and soccer*. London: E & FN Spon, p. 80-125.

Becker, A. & Wrisberg, C. (2008). Effective Coaching in Action: Observations of Legendary Collegiate Basketball Coach Pat Summitt. *The Sport Psychologist*, 22, 197-211.

Bennis, W. (2004). Warren Bennis, o optimista da Liderança. In Des Dearlove, Jorge Nascimento Rodrigues, Stuart Crainer & Tom Brown (Orgs.), *Mestres da Gestão – 42 Gurus do Management em Directo*. Suplemento do DIÁRIO ECONÓMICO n.3411, 30 de Junho de 2004. Ed. S.T & S.F. – Sociedade de Publicações, Lda.

Bento, J. (1993). Se eu fosse treinador... *Revista Horizonte*, X, 90-94.

Bertrand, Y. & Guillemet, P. (1994). *Organizações: Uma abordagem sistémica*. Lisboa: Instituto Piaget (Tradução de Dulce Matos), Cap. 3, Cap. 4 e Cap. 5.

- Birkinshaw, J. & Crainer, S. (2005). *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson*. Ed. Monitor – Projectos e Edições, Lda. Lisboa.
- Bolchover, D. & Brady, C. (2008). *O Gestor de 90 Minutos: As lições de gestão dos melhores treinadores do mundo*. (S.R, Trans.). Lisboa: Lua de Papel.
- Bouleau, B. (2002). La modélisation et les sciences de l'ingénieur. In P. Nouvel (Org.), *Enquête sur le concept de modèle* (pp. 101-119). Paris: Presses Universitaires de France.
- Brunswick, E. (1956). *Perception and the representative design of psychology experiments*. 2nd ed. California: Berkeley, CA.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior a recuperação é... muitíssimo mais que "recuperar"*. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.
- Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol Defensivo. *International Journal of Sport Science*, 9(1), 126-136.
- Castelo, J. (2000). O Exercício de Treino Desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do Treino Desportivo* (pp. 31-135). Cruz Quebrada: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2004). *Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições FMHUTL.
- Clarke, N., Farthing, J. P., Norris, S. R., Arnold, B. E., & Lanovaz, J. L. (2013). Quantification of training load in Canadian football: application of session-RPE in collision-based team sports. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(8), 2198-2205.
- Colaço, C. (2000). O Treinador Desportivo e o Gestor de Empresas. As duas faces da mesma moeda. *Revista Ludens*, 16, 4.
- Duarte, R., & Frias, T. (2011). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. In *Proceedings of the First International Conference in Science and Football* (pp. 15-17).
- Faria, R. (1999). *Periodização táctica: Um imperativo conceito-metodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: R. Faria. Dissertação de licenciatura

apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Ferreira, A. D. S. (2014). *Conceção e Operacionalização de uma Forma Específica de Jogar durante o Período PréCompetitivo*. Relatório de Estágio, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa.

Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.

Frade, V. (2013a). Entrevista. In Tobar, J. B. *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Monografia apresentada à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasi

Frade, V. (2013b). Entrevista. In. TAMARIT, Xavier. *Periodización táctica vs Perodización Táctica*. Editorial MBF. Espanha.

Frade, V. (2014). *Morfociclo, o que é? Comunicação feita no Colóquio sobre o Desporto*. Mealhada. Portugal.

French, K., Werner, P., Rink, J., Taylor, K. & Hussey, K. (1996). The effects of a 3 week unit of tactical, skill, or combined tactical and skill instruction on badminton performance of Ninth-Grade Students. *Journal of Teachings in Physical Education*, 15, 4: 418-438.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Táctica do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP, pp. 63-82.

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

Garganta, J. (2002). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição acção. *In* V. J. Barbanti e A.C. Amadio e J. O. Bento e A. Marques (Eds.), *Esporte e atividade física. Interação entre rendimento e qualidade de vida*. (pp. 281-306). Tambore: Manole.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés... e cabeça. *In* D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão e acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos - A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *In* F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (2014). Modelo. *In* Barbosa, A. (Ed). *Os jogos por trás do jogo*: (pp.86- 91). PrimeBooks.

Garganta, J., Oliveira, J., & Murad, M. (2004). *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Porto: Campo das Letras.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do Futebol. *In* A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos colectivos* (Vol. 1, pp. 95-136). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Goleman, D., Boyatzis, R. & McKee, A. (2002). *Os novos líderes. A inteligência emocional nas organizações*. Gradiva: Lisboa.

Gomes, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da Periodização Tática* - Monografia de Licenciatura – FCDEF – UP.

Gomes, M. (2013) Entrevista. *In*. TOBAR, Julian Bertasso. *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.

Goodall, S., Thomas, K., Harper, L. D., Hunter, R., Parker, P., Stevenson, E., Howatson, G. (2017). The assessment of neuromuscular fatigue during 105 120 min of simulated soccer exercise. *Eur J Appl Physiol*, 117 (4), 687- 697.

Gréhaigne, J. F. (1991). A new mothod of goal analysis. *Science and Football*, 5, 10-16.

Guilherme, J. (1991). Organização do jogo de uma equipa de futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e fundional. In Editores (Eds.) *II Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*. Vila Real: UTAD.

Guilherme, J. (1998). Prefácio. In J. Araújo (Ed.), *Ser Treinador*. Lisboa: Caminho.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2009). *Periodização Tática: Um modelo de treino*. Notas de Curso de Metodologia de Futebol, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol*. Tese de Doutoramento: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Guilherme, J., Frade, V. & Amieiro, N. (2008). *Periodización táctica un modelo de entrenamiento*. Barcelona: FutbolEstudio, la Federació Catalana de Futbol y la Fundació del RCD Espanyol, no Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés. Comunicação apresentada no "Curso Superior de Espacializacion - El entrenamiento global en el Fútbol profesional: nuevas tendencias".

Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A., Seabra A. (2014). Influence of nonpreferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players. *Journal of Sports Sciences*, submetido para publicação.

- Haro, C. I. P., Buñuel, P. S.-L., & Uriondo, L. F. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291–299.
- Hughes, M. (2005). Notational Analysis. In T. Reilly & M. Williams (Eds.), *Soccer and Science* (2 ed., pp. 245-264). New York: Routledge.
- Issurin, V. (2008). *Block Periodization: breakthrough in sports training*. Michigan (EUA): Ultimate athlete concepts.
- Jones, R. (2006). How can Educational Concepts Inform Sports Coaching? In: Jones, R.L. (Ed.), *The Sports Coach as Educator: ReConceptualising Sports Coaching*, Routledge, London, 3-13 153.
- Jones, R., Armour, K. & Potrac, P. (2003). Construction Expert Knowledge: A Case Study of a Top-level Professional Soccer Coach. *Sport Education and Society*, 8(2), 213-229.
- Kappenberg, E. (2008). *A Model of Executive Coaching: Key Factors in Coaching Success*. Tese de Doutoramento, Claremont Graduate University, Claremont.
- King, 1. (2000). *Foundations of physical preparation*. King Sports International.
- Konzag, I. (1991): La formazione tecnico-tattica nei giochi sportivi. *Rivista di Cultura Sportiva*, Número Monográfico, Supl. 22: 27-34.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 190– 206.
- Le Moigne, L. (1990). *La modélisation des systèmes complexes*. Paris: Dunod.
- Lima, M. P., & Paoli, P. B. (2015). Aspectos a serem considerados no processo de Formação de Base de futebol de 11 a 14 anos. / Aspects to be considered on the formation process of academy soccer system of 11 to 14 years old. *Brazilian Journal of Soccer Science / Revista Brasileira de Futebol*, 8(2), 12–23.
- Lima, T. (2000). *Saber Treinar, Aprende-se*. Lisboa: CEFD.

- Macedo, J. (2002). *O Conhecimento do Treinador e Concepções de Ensino do Voleibol de Treinadores dos Escalões de Formação*. Tese de Mestrado: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora. Portugal.
- Marques, A. (2001). As Profissões do Desporto - O Treinador. *Revista Treino Desportivo*, 13, 4-8.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. R. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. In Mesquita, I. R., Tavares, F., Neves, J., & Pereira, C., *6º Congresso Internacional de Jogos Desportivos: Desafios da excelência nos jogos desportivos coletivos: da investigação à prática: Livro de resumos / abstracts*. (pp. 105-105). Editora FADEUP.
- Miranda, J. (2009). *Organização estrutural: ponto de partida ou um meio para atingir um fim (o modelo de jogo)?* Dissertação de Licenciatura. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Moalla, W., Fessi, M., Farhat, F., Nouira, S., Wong, D. P., & Dupont, G. (2016). *Relationship between daily training load and psychometric status of professional soccer players* (Vol. 24).
- Mourinho, J. (2001). 5 Perguntas a... José Mourinho. *Revista Training*, 3, 4-5
- Murad, M. (2007). Futebol- Para além do lado económico e profissional. In J. O. Bento & J. M. Constantino (Eds.), *Em Defesa do Desporto Mutações e Valores em Conflito* (pp. 245-268). Coimbra: Almedina Edições.
- Nash, C. & Collins, D. (2006). Tacit Knowledge in Expert Coaching: Science or Art? *Quest*, 58(4), 465-477.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?*. Lisboa. Gradiva.

Oliveira, R. (2005). O exercício no processo de treino de futebol: proposta metodológica. *EFDeportes.com Revista Digital*, Buenos Aires, 10(81).

Peixoto, J. P. S. (2019). *FUTEBOL: Um fenómeno dinâmico, complexo, criativo e diverso Reflexão em contexto de estágio profissionalizante na equipa de Sub16 do FC Porto, na temporada 2018-2019*. Relatório de Estágio, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.

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

Queiroz, C. M. (1983). Para uma teoria de ensino/treino de futebol. *Ludens*, 8(1), 25-44.

Ramírez, M. C. P. (2002). Caracterización del Entrenador de Alto Rendimiento Deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 16-37.

Raya-Castellano, P. E., & Fradua Uriondo, L. (2015). A review of the multidisciplinary approach to develop elite players at professional football academies: Applying science to a professional context. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 1–19.

Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A. & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *J Sports Sci*, 18: 695-702.

Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Relatório de Estágio, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

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

Sáiz, S., Calvo, J. & Calvo, A. (2005). Factores asociados al desarrollo de la pericia en los entrenadores. *EFDeportes.com Revista Digital*, (88).

Salmela, J. & Moraes, L. (2003). Development of Expertise: The role of Coaching, Families and Cultural Contexts. In Janet, L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*, 275-293. Champaign: Human Kinetics.

Salgado, T. (2009). *Defender para atacar... Estudo sobre a preparação da ação ofensiva no Campeonato Nacional de Juniores da Primeira Divisão*. Dissertação de Licenciatura: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Santos, M. (2016). *Vivência de uma Época Desportiva numa Equipa Profissional de Futebol. Reflexão Sobre o Processo de Treino, tendo como base a Forma de Jogar Idealizada pelo Treinador*. Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Santos, S., Mesquita, I., Graça, A. & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 62-70.

Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M. & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.

Siedentop, D. & Eldar, E. (1989). Expertise, Experience and Effectiveness. *Journal of Teachin in Physical Education*, 8, 254-260.

Silva, A. (2019). *Modelo de Treino da Equipa dos Sub. 19 do Futebol Clube de Paços de Ferreira: Reflexão sobre a construção do processo de treino que molda o Jogo Idealizado pelo Treinador*. Relatório de Estágio: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Silva, G. G. (2016). *A influência no processo de treino da tríade: Treino, Jogo e Adversário*. Relatório de estágio, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Silva, J. E. (2019). *Preparação para a competição e o papel do treinador na gestão do plantel*. Relatório de Estágio: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Silva, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização tática - um estudo de caso*. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.

Tamarit, X. (2007). *Qué es la "periodizacion táctica": vivenciar el juego para condicionar el juego*. Tuy: MCSports (Preparación Futbolística).

Tani, G. (2008). Equivalência motora, variabilidade e graus de liberdade: desafios para o ensino de jogos desportivos. In: Tavares, F., Graça, A., Garganta, J. & Mesquita, I. (ed.). *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Universidade do Porto, p. 85-92.

Tavares, F., Greco, P. & Garganta, J. (2006). Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos colectivos. In G, Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*, (pp. 284-298). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Teoldo, I., Guilherme, J. & Garganta, J. (2015). *Para um Futebol Jogado com Ideias. Concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipas*. 1ª Ed. - Curitiba: Appris.

Tobar, J.B. (2018). *Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol* (Coelho, C.R.P, trad.): PrimeBooks.

Vieira, M. A. M. (2019). *O treinador na relação modelo de jogo e modelo de treino – Relatório de estágio profissionalizante realizado em duas equipas de futebol do Campeonato Nacional de Seniores*. Relatório de Estágio: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Villahizán, J. (2000). *Como Alcançar o Êxito*. Editorial Estampa, Lisboa.

Weinberg, R. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

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