



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa Sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/21

O processo de treino de Futebol refletido no Jogo

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2ºciclo em Treino Desportivo, especialização em treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Daniel Barreira

Tutor: Rui Soares Tomé

Francisco José Castro Martins

Porto, 2021

Ficha de Catalogação

Martins, F. (2021). *Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa Sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/21. O processo de treino de futebol refletido no jogo*. Porto: F. Martins. Relatório 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; TREINADOR; MODELO DE JOGO; PROCESSO DE TREINO; PLANO ESTRATÉGICO

Dedicatórias

Ao meu irmão, obrigado pelo apoio incondicional, pelos valores transmitidos. Um exemplo de vida!

Ao meu pai e mãe, por todo o esforço feito neste trajeto. Por todo o apoio e confiança depositada em mim, fornecendo a possibilidade de perseguir este sonho.

À minha namorada, por estar sempre do meu lado ao longo deste trajeto. O teu incentivo, amor e carinho fazem-me ser melhor pessoa e profissional. Obrigado por todos os sacrifícios que fazes por mim! Os meus feitos são também os teus.

Aos meus amigos e amigas, por todos os momentos de alegria, de prazer e de conforto.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pelo conhecimento que nos transmite possibilitando o aprofundamento das nossas competências.

A todos os professores com quem tive a oportunidade de aprender, tornando-me melhor profissional e académico.

Ao Vitória Sport Clube, pela possibilidade de estagiar num contexto de elevada exigência, permitindo desta forma a minha evolução na área e na vida.

A toda a equipa técnica dos sub-19, pela forma como me recebeu desde o primeiro dia e pela confiança depositada em mim ao longo da época.

Aos atletas com os quais trabalhei até ao momento, com especial incidência nos jovens da equipa de sub-19, pela possibilidade de crescer e aprender com todos vós. São vocês os grandes protagonistas deste jogo e agradeço tudo aquilo que fazem por ele.

A todos com quem cruzei caminho no Vitória Sport Clube, pelas conversas, debates e reflexões que me permitem hoje ser melhor profissional.

Um agradecimento ao meu colega João Cancela e Sérgio Sampaio, por todos os convívios, jantares, reflexões e noites futebolísticas, que fazem e farão de mim um melhor profissional.

Índice Geral

Ficha de Catalogação.....	II
Dedicatórias.....	III
Agradecimentos	V
Índice Geral.....	VII
Índice de Figuras.....	XI
Índice de Quadros.....	XIV
Índice de Anexos.....	XV
Resumo.....	XVII
Abstract.....	XIX
Lista de Abreviaturas	XXI
1. Introdução	3
1.1. Âmbito do Relatório de Estágio	3
1.2. Estrutura do Relatório de Estágio.....	6
1.3. Exigências e Objetivos do Estágio Profissionalizante.....	7
1.3.1. Objetivos Pessoais	8
1.3.2. Objetivos Académicos.....	8
1.3.3. Objetivos Profissionais	8
1.4. Motivação, expectativas e ambição pessoal.....	9
1.4.1. Expetativas Pessoais	11
1.4.2. Expetativas académicas.....	11
1.4.3. Expetativas profissionais.....	11
2. Contextualização da Prática	15
2.1. Contexto Legal e Institucional	15
2.2. Contexto Institucional	16
2.2.1. História do Clube.....	16
2.2.2. Palmarés.....	18
2.2.3. Recursos Materiais	18
2.2.4. Organização do Departamento de Formação	21
2.2.5. Enquadramento do Futebol	22
2.2.6. Análise SWOT sobre a Entidade de Acolhimento	23
2.3. Contexto da Natureza Funcional	24
2.3.1. Caracterização e funcionamento da equipa técnica.....	24

2.3.2. Funções atribuídas	24
2.3.3. Caracterização de Departamentos e Staff	25
2.3.4. Caracterização do plantel	26
2.3.5. Caracterização contexto competitivo	28
2.3.6. Outras Funções	29
2.4. Macro Contexto Conceptual	30
2.4.1. Introdução ao Jogo	30
2.4.2. O Treinador	34
2.4.3. Modelo e Conceção de Jogo	40
2.4.4. Processo de Treino	45
2.4.5. Análise de Jogo	52
2.4.6. Futebol de Formação	58
3. Desenvolvimento da Prática Profissional	65
3.1. Objetivos	66
3.1.1. Objetivos de formação	66
3.1.2. Objetivos de Preparação	67
3.1.3. Objetivos de Competição	69
3.1.4. Objetivos por Posição	69
3.1.5. Objetivos Individuais	70
3.1.6. Reflexão dos objetivos definidos e conclusões	73
3.2. Calendarização da Época Desportiva	74
3.3. Modelo de Jogo	75
3.3.1. Organização Ofensiva	76
3.3.2. Transição Defensiva	86
3.3.3. Organização Defensiva	88
3.3.4. Transição Ofensiva	98
3.3.5. Esquemas Táticos	100
3.3.6. Reflexão crítica ao Modelo de Jogo	110
3.4. Metodologia de Treino	112
3.4.1. Princípio das propensões	113
3.4.2. Princípio da progressão complexa	114
3.4.3. Princípio da alternância horizontal em especificidade	115
3.5. Morfociclo Padrão	115
3.5.2. Reflexão – Planeamento vs Operacionalização	122

3.5.3. Controlo do treino	124
3.6. Operacionalização	124
3.6.1. Segunda-Feira	126
3.6.2. Plano de Jogo vs Académica	128
3.6.3. Terça-Feira	130
3.6.4. Quarta-Feira	132
3.6.5. Quinta-Feira	135
3.6.6. Sexta-Feira	137
3.6.7. Sábado	138
3.6.8. Relatório do jogo vs Académica	139
3.7. Barreiras e estratégias de remediação	147
3.7.1. Ausência de competição	147
3.7.2. Números de atletas no treino	147
3.7.3. Trabalho dos Esquemas Táticos	148
3.7.4. Problemas na construção	148
3.8. Resultado do Trabalho Desenvolvido	149
3.8.1. Presenças	149
3.8.2. Minutos de Treino por Jogador	150
3.8.3. Minutos de Competição por Jogador	151
3.8.4. Classificação	151
3.8.5. Dados Estatísticos Individuais da Competição	156
3.8.6. Comparação da Pré-Epoca x Competição	157
3.8.7. Análise aos Esquemas Táticos	159
3.9. Reflexões sobre o processo	163
3.9.1. Contexto Competitivo	163
3.9.2. Decisão do Sistema	164
3.9.3. Adaptações feitas no plantel	165
3.9.4. O problema dos Guarda-Redes	166
3.9.4. Reflexão final sobre a Entidade de Acolhimento	167
4. Desenvolvimento Profissional	171
5. Considerações Finais e perspetivas para o futuro	179
5.1. Considerações finais	179
5.2. Perspetivas para o futuro	182
6. Referências	187

7. Anexos.....XXV

Índice de Figuras

Figura 1 – Símbolo do Vitória Sport Clube	16
Figura 2 - Estádio D. Afonso Henriques	19
Figura 3 - Planta da Academia Vitória Sport Clube	19
Figura 4 - Academia VSC.....	20
Figura 5 - Campo D. Maria Teresa.....	20
Figura 6 - Pista Gémeos Castro.....	20
Figura 7 - Organigrama do Departamento de Formação do Vitória Sport Clube.....	21
Figura 8 - Distribuição dos Jogadores pelo Sistema Tático 1:4:3:3	27
Figura 9 - Relação entre treino e competição (Adap. Lames & Hansen, 2001).....	49
Figura 10 - O Ciclo do Treino, Destacando a Importância da Observação e Análise (Carling, Williams, & Reilly, 2005).....	57
Figura 11 - Calendarização Anual da época Desportiva dos Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/2021	75
Figura 12 - Sistema tático 1x4x3x3	76
Figura 13 - Pontapé de Baliza – saída curta.....	80
Figura 14 - Pontapé de Baliza – saída aberta longa.....	81
Figura 15 - Pontapé de Baliza – saída curta alternativa	81
Figura 16 - Pontapé de Baliza – saída longa.....	82
Figura 17 - Construção a 4+1.....	83
Figura 18 - Construção com INT na largura.....	84
Figura 19 - Construção a 3 com o PVT	85
Figura 20 - Construção a 3 com Lateral	85
Figura 21 - Equilíbrio defensivo.....	86
Figura 22 - Pressão ao Pontapé de Baliza ADV padrão	93
Figura 23 - Pressão ao Pontapé de Baliza ADV com INTs	93
Figura 24 - Pressão ao Pontapé de Baliza ADV (1ºpasse)	94
Figura 25 - Jogo posicional defensivo padrão	94
Figura 26 - Pressão vs construção a 3 ADV (zonas altas)	95
Figura 27 - Pressão com INT a saltar	96
Figura 28 - Controlo Espaço-Baliza após Bloco Alto.....	96
Figura 29- Controlo Espaço Baliza em Bloco Baixo	97

Figura 30 - Defesa zonal nos cantos defensivos	100
Figura 31 - Defesa mista nos cantos defensivos	101
Figura 32 - Livres laterais defensivos.....	101
Figura 33 - Cantos Ofensivo nº1.....	102
Figura 34 - Cantos Ofensivo nº2.....	103
Figura 35 - Cantos Ofensivo nº3.....	103
Figura 36 - Cantos Ofensivo nº4.....	104
Figura 37 - Cantos Ofensivo nº5.....	104
Figura 38 - Guião de zonas dos Livres Laterais.....	105
Figura 39 - Livres da zonas nº1/2	106
Figura 40 - Livres da zona 4.1 – solução 1	106
Figura 41 - Livres da zona 4.1 – solução 2	107
Figura 42 - Livres da zona 5.....	107
Figura 43 - Guião de zonas dos lançamentos	108
Figura 44 - Lançamento da linha de fundo.....	109
Figura 45 - Lançamento atrás da área.....	109
Figura 46 - Microciclo Padrão (José Guilherme, documento licenciatura).....	117
Figura 47 - Unidade de Treino de Segunda-Feira.....	127
Figura 48 - Unidade de Treino de Terça-Feira	131
Figura 49 - Unidade de Treino de Quarta-Feira	134
Figura 50 - Unidade de Treino de Quinta-Feira.....	136
Figura 51 - Unidade de Treino de Quinta-Feira.....	137
Figura 52 – Presenças dos Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/2021.....	149
Figura 53 - Tempo de Treino por jogador dos Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/2021	150
Figura 54 - Tempo de jogo por jogador dos Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/2021	151
Figura 55 - Classificação final da 1ªFase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021 (site da Federação Portuguesa de futebol)	152
Figura 56 - Jogos e resultados da 1ªFase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021 (site ZeroZero)	152
Figura 57 - Variação da posição na 1ªFase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021.....	153

Figura 58 - Classificação Final da 2ªFase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021 (site da Federação Portuguesa de Futebol).....	154
Figura 59 - Jogos e resultados da 2ªFase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021 (site ZeroZero)	154
Figura 60 - Variação da posição na 2ªFase do Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021.....	155
Figura 61 - Dados Individuais no Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021	156
Figura 62 - Golos e assistências por jogador no Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021.....	157
Figura 63 - Resultados obtidos na pré-época, época 2020/2021.....	158
Figura 64 - Resultados obtidos no Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021.....	158
Figura 65 - Golos Marcados x Golos Sofridos na Pré-época, época 2020/2021.....	159
Figura 66 - Golos Marcados x Golos Sofridos no Torneio Nacional Sub-19, época desportiva 2020/2021	159
Figura 67 - Quantidade de Esquemas Táticos Defensivos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021	160
Figura 68 - Quantidade de Esquemas Táticos Ofensivos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021	160
Figura 69 - Esquemas Táticos Ofensivo x Esquemas Táticos Defensivos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021.....	160
Figura 70 - Quantidade de Golos Sofridos nos Esquemas Táticos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021	161
Figura 71 - Quantidade de Golos Marcados nos Esquemas Táticos Defensivos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021	161
Figura 72 - Golos nos Esquemas Táticos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021.....	161
Figura 73 - Sistema 1x4x3x3 e as suas relações.....	164

Índice de Quadros

Quadro 1 - Palmarés do Futebol Profissional e Futebol de Formação do VSC	18
Quadro 2 - Constituição dos Planteis do Vitória Sport Clube	22
Quadro 3 - Análise SWOT do Vitória Sport Clube	23
Quadro 4 - Constituição de Equipa Técnica dos Sub-19.....	24
Quadro 5 - Caraterização dos Departamentos e Staff	25
Quadro 6 - Caraterização do Plantel dos Sub-19.....	26
Quadro 7 - Caraterização do contexto competitivo	29
Quadro 8 - Objetivos individualizados no Plantel	71
Quadro 9 - Organização Estrutural do Morfociclo Padrão	118
Quadro 10 - Morfociclo Padrão da época desportiva	119
Quadro 11 - Exemplo de um Morfociclo Semanal	125
Quadro 12 - Planeamento do dia de jogo.....	138
Quadro 13 - Análise SWOT final sobre a instituição	167

Índice de Anexos

Anexos I - Fichas Individual do Atleta.....	XXV
Anexos II - Ficha de características do Atleta.....	XXVI
Anexos III - Unidades de Treino.....	XXVII
Anexos IV - Volume de treino.....	XXVIII
Anexos V - Tabela de Pontos.....	XXIX
Anexos VI - Reflexão e Análise do Jogo	XXX
Anexos VII - Plano Semanal.....	XXX
Anexos VIII - Controlo de Conteúdo.....	XXXI
Anexos IX - Conteúdos trabalhados.....	XXXII
Anexos X - Escala de Borg.....	XXXII
Anexos XI - Questionário Hooper	XXXIII
Anexos XII - TQR	XXXIII

Resumo

O processo de estágio realizou-se no âmbito do Mestrado de Treino Desportivo – ramo de Alto Rendimento – na equipa de Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube. Neste relatório expõem-se os conhecimentos e as valências adquiridas durante uma época desportiva, na qual a equipa disputou a primeira divisão do Torneio Nacional Sub-19.

Neste trabalho encontram-se inicialmente uma contextualização do estágio e os objetivos e expectativas pessoais definidos. Foi realizada uma caracterização da instituição, da equipa técnica e dos atletas com quem trabalhei. Os objetivos individuais, por posição, de formação, de preparação e de competição foram também descritos.

Encontrar-se-á no relatório de estágio a reflexão sobre vários temas: i) o próprio jogo; ii) Modelo de jogo; iii) Treinador; iv) Análise de jogo; v) Futebol de Formação; e vi) Processo de Treino. A reflexão destes temas procura aprofundar o conhecimento em áreas essenciais de intervenção do treinador.

Foi também descrito todo o processo realizado ao longo da época desportiva 2020/21, desde a tomada de decisões sobre o processo, os resultados obtidos e uma reflexão crítica. Visualizamos ainda um exemplo do trabalho semanal em período de competição.

No final do relatório, realiza-se um balanço do estágio com reflexões pessoais e com perspetivas futuras.

Palavras-Chave: FUTEBOL; TREINADOR; MODELO DE JOGO; PROCESSO DE TREINO; PLANO ESTRATÉGICO

Abstract

The internship took place in the scope of the Master's Degree in Sports Training - High Performance branch in the Vitória Sport Clube's U19 team. In this report are exposed the knowledge and skills acquired during a sports season, in which the team competed in the first division of the Under-19 National Tournament.

In this paper, we find initially a contextualization of the internship and the objectives and personal expectations defined beforehand. A characterisation of the institution, the staff team and the athletes with whom I worked was conducted. The individual objectives, by position, preparation, competition and how we form players were also described.

In the internship report, is possible to find the reflection about several themes: i) the game itself; ii) Game model; iii) Coach; iv) Game analysis; v) Youth Academy Football; and vi) Training Process. The reflection of these themes seeks to deepen the knowledge in essential areas of the coach's intervention.

It was also described the whole process carried out throughout the 2020/21 season, since the decision-making process, the results obtained and a critical reflection. We also visualise an example of the weekly plan during the competition period.

At the end of the report, a balance of the internship was carried out with personal reflections and future perspectives.

Keywords: FOOTBALL; COACH; GAME MODEL; TRAINING PROCESS; STRATEGIC PLAN

Lista de Abreviaturas

2AV – Segundo Avançado

ADV – Adversário

AV – Avançado

DAO – Departamento de Análise e Observação

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

ETD – Esquemas Táticos Defensivos

ETO – Esquemas Táticas Ofensivos

EXT – Extremo

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GR – Guarda-Redes

JK - Joker

MC – Médio Centro

MO – Médio Ofensivo

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PL – Ponta de Lança

PT – Periodização Tática

PVT – Pivot Defensivo

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

VS – contra

VSC – Vitória Sport Clube

“Futebol não é uma questão de vida ou morte. É muito mais que isso.”

Bill Shankly, ex-treinador do Liverpool FC



1. Introdução

1. Introdução

1.1. Âmbito do Relatório de Estágio

“Ao longo da história do Desporto, os “limites” da performance desportiva têm vindo a ser continuamente superados. Para tal, muito têm contribuído o aperfeiçoamento do equipamento desportivo, o refinamento das metodologias de preparação, o apuro do processo de formação de treinadores e o superior conhecimento acerca do funcionamento do organismo humano em contextos de prática desportiva”.

(Smith, 2003)

O presente trabalho foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este relatório enquadra-se no âmbito do estágio Profissionalizante, respetivamente ao 2ºano do ciclo de estudos, com o objetivo da obtenção do grau UEFA B de Treinador.

O meu nome é Francisco José Castro Martins, tenho 22 anos e sou natural de Guimarães, comecei a jogar futebol aos 11 anos, tendo uma passagem anterior pelo Futsal. Apesar de atualmente não praticar a modalidade, e de não competir nos últimos 3 anos, afirmo que o futebol esteve presente desde muito cedo e isso levou a que a quantidade de estímulos futebolísticos gerados fosse grande e por sua vez o despertar de uma paixão desde muito cedo. Devido a isso tudo, quando chegou a hora de fazer a escolha académica, decidi por algo que me pudesse aproximar cada vez mais do jogo, do futebol. Apesar de ter estudado “Ciências e Tecnologias” no ensino secundário, o pensamento de ter uma vida ligada ao futebol esteve sempre presente e nunca se colocaram dúvidas na minha futura escolha académica. Todas as minhas decisões foram com o propósito de perceber o que é o Futebol e tudo o envolve, seja ao nível do jogo, do treino e também perceber o que é ser treinador. Atualmente, encontro-me no 2ºano do Mestrado de Treino de Desporto e como Treinador no Vitória Sport Clube.

Futebol é um fenómeno social representado por pessoas e visto por pessoas (Garganta & Pinto, 1998). Frade (2006) considera-o até um fenómeno antropológico total. Ou seja, o futebol é jogado, vivido e visto por pessoas, por

isso quando pensamos num jogo de Futebol, a primeira imagem que nos surge é imediatamente a de um espetáculo efetivo onde duas equipas, com objetivos antagónicos, competem entre si numa relação de confronto permanente.

O futebol é o jogo desportivo mais visto e praticado no mundo (Reilly, 1996). Este fenómeno desportivo, como modalidade de alto rendimento e de formação, é considerado como um desporto cada vez mais pormenorizado, onde o detalhe serve como meio para atingir um fim. Atualmente, a especialização dos intervenientes é algo comum e está abrangida em várias áreas e disciplinas de conhecimento que englobam o futebol.

A partir da análise e observação de modalidades, como o futebol, inseridas na família dos JDC, constatamos que o jogo apresenta um grau de complexidade elevado, com constantes relações de reversibilidade de objetivos, papeis, funções em qualquer momento de jogo, seja por parte dos adversários ou colegas de equipa (Neto, 2008). A tática é a dimensão unificadora do jogo que dá sentido a todas as outras dimensões (física, técnica, psicológica, etc.), fornecendo-lhes sentido e lógica (Guilherme, 2004). Este conceito remete-nos para uma cultura organizacional específica que vai para além do sistema tático utilizado. Nesta perspetiva, uma das principais missões dos técnicos desportivos relaciona-se com a capacidade de sistematizar a dinâmica funcional da sua equipa, procurando potenciar as relações entre jogadores no sentido de melhorar a performance coletiva (Davids, Button, & Bennet, 2008), através do controlo do processo de treino e do modelo de jogo idealizado.

De uma maneira sucinta, o modelo de jogo é um conjunto de ideias e princípios que determinam uma forma de jogar (Azevedo, 2011). Lucas e Garganta (2002) defendem que o processo de treino deve ser sustentado pelo modelo de jogo, considerando que o mesmo orienta todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011).

Dada a extrema importância destes dois contextos, o jogo e o treino, o controlo de qualidade dos mesmos surgiu de forma natural. A análise de jogo influencia de forma construtiva o processo de elaboração e avaliação do modelo de jogo e,

consequentemente, o processo e o conteúdo de treino. Paralelamente, a observação, análise e interpretação do desempenho da própria equipa e dos seus adversários é, igualmente, importante para o planeamento e operacionalização do conteúdo e objetivos de treino (Ventura, 2013).

Durante todos os anos de estudo académico, fui aprendendo vários conceitos que estão relacionados com o Futebol. Mais que ter o conhecimento dos conceitos e da sua existência, é necessário compreendê-los, interpretá-los e saber aplicá-los. O domínio de conceitos no futebol são de extrema importância, mas demora tempo na sua aprendizagem e por isso, o estágio atribui-nos uma oportunidade de continuarmos a crescer na nossa jornada como treinadores.

Para Caires e Almeida (2000, pp.219), o estágio pode ser definido como *“uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional.”* É através de afirmações como esta, que o estágio se torna uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos já adquiridos, adquirir novos conhecimentos e formas de trabalhar, sendo uma oportunidade única de entrar no mundo profissional.

A minha atividade durante o período de estágio foi de encontro ao esperado, admitindo que no início estava com algum receio da abertura que poderia ter. Desde cedo que fui ganhando a confiança de todos, o que é natural numa fase inicial não haver devido à desconfiança do desconhecido, mas com a interação ao longo do tempo, esta foi crescendo e abriu portas para uma total interação e integração dentro da equipa técnica. Devido a isso, comecei a ter um peso na planificação e estruturação do processo de treino, no modelo de jogo e posteriormente, no plano estratégico para o campeonato.

Finalizando, este relatório termina com momentos de análise e reflexão acerca de todas as práticas realizadas, vivências e experiências com as quais tive o privilégio de me confrontar, assim como as dificuldades e estratégias adotadas para as ultrapassar. Tudo isto contribuiu para uma construção contínua da minha identidade profissional.

1.2. Estrutura do Relatório de Estágio

A estruturação do relatório de estágio teve em consideração o documento “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” facultado pelos serviços de documentação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O presente documento foi dividido em sete capítulos, que se expõe de seguida:

No primeiro capítulo, referente à Introdução, insere-se uma descrição sobre a finalidade e estrutura do mesmo relatório. São também descritos os objetivos e as exigências proporcionadas pelo estágio, assim como a descrição do conhecimento profissional.

O segundo capítulo está reservado à contextualização da prática. Aborda-se e descreve-se o contexto legal, institucional e de natureza funcional do estágio, assim como o macro contexto conceptual, apoiada em revisão da literatura.

O terceiro capítulo, dedicado à realização da prática profissional, reflete as funções desempenhadas no estágio e ao acompanhamento de todo o processo.

O quarto capítulo é referente às reflexões realizadas sobre o meu desenvolvimento profissional.

O quinto capítulo contém as considerações finais, sendo descritas as aprendizagens que retirei do estágio.

No sexto capítulo encontram-se as referências bibliográficas e, por último, no capítulo sete estão inseridos os anexos do trabalho.

1.3. Exigências e Objetivos do Estágio Profissionalizante

Um ano de estágio, independentemente do clube, do contexto competitivo ou mesmo da modalidade, é sempre um ano de elevada exigência e com uma janela de oportunidade muito grande para a aprendizagem em inúmeras áreas. Naturalmente, quanto maior for a qualidade do clube e dos intervenientes que estarão em contacto com o estagiário, melhor e maior serão as probabilidades de aprendizagem.

Sendo um estágio de treinador de futebol, é um ano que possibilita perceber como funciona o quotidiano de um treinador num contexto de formação em Portugal. Sabemos que o cargo de estagiário é exigente, pois proporciona oportunidades de desenvolvermos as capacidades pretendidas na respetiva área, aliado a um sentido de responsabilidade com o compromisso desportivo. Podemos afirmar que existem exigências inerentes ao estágio, como o profissionalismo e o empenho da nossa parte, visto que ao assumirmos o cargo, começamos de forma imediata a representar o clube. No meu caso, em particular, represento o clube há dois anos, e sabendo os valores que o clube quer transmitir aos atletas, é natural haver uma habituação do comportamento e forma de estar, mas também uma responsabilidade redobrada. De forma sucinta, posso afirmar que o estágio tem como exigências o fornecimento do nosso melhor e do nosso empenho total, respeitando sempre todos, sendo os nossos objetivos o trabalho árduo, pois ao estabelecermos objetivos, todo o percurso até atingirmos estes, será uma aprendizagem e para isso, é necessário o máximo de esforço e compromisso.

Daresh (1990, citado por Caires & Almeida, 2000, pp. 221, 222) salienta alguns objetivos que, habitualmente, podem estar associados ao estágio, entre os quais, *“a aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso a um contexto prático; o alargamento do repertório de competências e conhecimentos do aluno através da sua participação numa série de experiências práticas; o ensaio de um compromisso com uma carreira profissional; a identificação das áreas (pessoais e profissionais) mais fortes e aquelas que necessitam de algum aperfeiçoamento; ou, ainda, o desenvolvimento de uma*

visão mais realista do Mundo Profissional em termos daquilo que lhe é exigido e que oportunidades lhe poderá oferecer.”

1.3.1. Objetivos Pessoais

A nível pessoal, este ano permitiu-me a conciliação do mundo futebolístico (desempenho de cargo de treinador) com o mundo académico (conclusão do Mestrado de Treino Desportivo – ramo de Alto Rendimento). Como grandes objetivos pessoais deste estágio, o ganho de vivências e de experiências no mercado de trabalho, a criação de amizades, podendo estas ser pessoais ou profissionais que tenho o privilégio de adquirir ao longo do tempo. Para finalizar, tenho como objetivo o meu desenvolvimento pessoal, seja uma pessoa inserida na sociedade ou no futebol, de forma a evoluir as capacidades e competências.

1.3.2. Objetivos Académicos

A nível académico, o meu grande objetivo passa pela obtenção do grau do 2º ciclo em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento e a equivalência do nível UEFA B de Treinador de Futebol, com o intuito de poder desempenhar as minhas funções com o reconhecimento formativo adequado.

1.3.3. Objetivos Profissionais

Estando inserido num escalão próximo do futebol profissional e esse passo ou não estar presente, é muito importante que o nosso sucesso seja refletido pela evolução dos jogadores e não apenas pelos resultados, pois estes podem ser enganadores para ambos os cenários que os resultados podem proporcionar.

A nível profissional, o principal objetivo é a aprendizagem e a constante evolução que posso tirar deste estágio, independentemente da área, seja ela na componente tático-técnica, estratégica, de liderança, de comunicação e também na componente do processo de treino. Além do objetivo profissional macro, tenho o objetivo da continuidade no clube pós estágio, o conhecimento e interação com

profissionais de diversas áreas e um maior ganho na capacidade de adaptação às adversidades que o trabalho proporcionar.

Para finalizar os objetivos profissionais, a obtenção do nível grau UEFA B no final do presente trabalho é um objetivo, pois significa um avanço na carreira de treinador.

1.4. Motivação, expectativas e ambição pessoal

Com a aceitação para o cargo de treinador estagiário, e num clube no qual já trabalhava, estou a assumir uma responsabilidade e um compromisso para com duas entidades: com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, uma faculdade influente no âmbito das ciências do desporto e com o Vitória Sport Clube, um clube com uma história particular, com uma massa adepta distinta e com muito prestígio.

A motivação para qual abraço esta nova etapa, é a mesma que abracei todas até hoje, com a motivação de evoluir e de me conseguir tornar melhor, tentando alcançar a minha melhor versão. Dito isto, quando começar a época desportiva, e como as novas condições que a realidade está sujeita será com a máxima dedicação para aprender sobre todas as dimensões envolventes no futebol e aprender com os profissionais que acompanho. Também que todo o conhecimento que possa aprender e colocar em prática este ano me permita estar mais perto de alcançar um lugar no futebol profissional, uma vez que é um dos objetivos para a minha carreira. Sei que será uma caminhada longa, contudo, e num contexto de trabalho, é para ela que eu vivo e com esta ideologia que almejo, espero um dia ser capaz de alcançar as minhas metas, pois mais vale tentar e falhar, do que viver uma vida no arrependimento.

Neste presente estágio representei o Vitória Sport Clube, no escalão de sub-19, com funções de treinador-adjunto, completando com tarefas de observação e análise de jogo. A escolha deste clube para a realização do estágio assentou em vários critérios: i) os últimos dois anos que trabalhei neste clube foi uma variável a ter em conta, pois aqui evoluí em diversas competências e aspetos; ii) o facto

de continuar num clube com uma estrutura robusta e com possibilidade de escalar para patamares superiores; iii) o facto de ser um clube que milita no patamar mais alto do futebol português; iv) a possibilidade de trabalhar e orientar uma equipa que disputa um campeonato nacional, competição de elevada exigência;

As minhas expetativas para o estágio são elevadas, devido ao campeonato altamente competitivo que iremos disputar, e espero que essa competitividade seja um motor para a evolução seja esta individual, coletiva ou processual. Espero que a qualidade dos atletas e dos profissionais presentes no clube sejam um importante contributo para a minha aprendizagem e para a minha evolução enquanto profissional. A oportunidade de trabalhar com novos profissionais é outro fator motivador, onde espero que isso contribua para o alargamento do meu horizonte ao nível das ideias e da visão do jogo. Espero, por fim, que todo este processo estimule a minha inquietude e procura do desenvolvimento de um trabalho de excelência, que apenas progride enquanto não cessar a minha vontade contínua de manter o processo de ensino-aprendizagem ativo.

A minha principal estratégia para conseguir realizar o relatório de estágio e fundamentalmente para que este se torne um documento que seja fundamental para a minha aprendizagem é a reflexão constante e diária como realizei no relatório da licenciatura, pois uma reflexão constante e diária é a chave que permite-me melhorar e tal como o processo de treino não é linear, a minha aprendizagem também não o é, mas a única forma de garantir que os momentos de aprendizagem são muitos e proveitosos é essa mesma reflexão. Também a constante atualização de entrevistas e conferências de treinadores, completando com a leitura e reflexão de artigos das diversas áreas envolventes ao futebol.

De forma sucinta, podemos afirmar que todos temos objetivos e ambições, mas não podemos nunca nos iludir, visto que para evoluirmos e chegar a patamares superiores é fundamental imenso trabalho árduo e competente, e é nos estágios que aprendemos esses valores e a ganhar rotinas para esta profissão.

1.4.1. Expetativas Pessoais

Relativamente às minhas expetativas pessoais, espero conseguir terminar este relatório de estágio nos prazos determinados e durante a realização do mesmo consiga conciliar bem o meu tempo, em relação ao trabalho clube e ao trabalho relatório, para que tudo seja cumprido. Tenho a expetativa de adquirir qualidades e de perceber novas ideias e formas de estar com novos treinadores que terei contato neste novo ano, novas metodologias ligadas ao treino, novas formas de gestão de grupo, salientando a importância da competição, e de todos os aspetos que esta realidade me irá promover ao longo da época.

1.4.2. Expetativas académicas

As minhas expetativas académicas, serão a conclusão deste relatório com um determinado nível e valor que quero que lhe esteja associado, sendo que servirá como reflexo direto da experiência que será este ano de estágio desportivo. Espero desenvolver as minhas capacidades de pesquisa e de investigação científica, uma vez que o desenvolvimento científico é importante num trabalho como este. Associado a isto, também tenho a expetativa de no ano 2021 ter concluído o 2º ano do Mestrado do Treino Desportivo.

1.4.3. Expetativas profissionais

As minhas expetativas profissionais, estão interligadas com todas as expetativas já referidas anteriormente, visto que os aspetos se encontram interligados. Estas também vão de encontro aos objetivos que pretendo atingir na época 2020/2021, no meu desenvolvimento a todos os níveis, desde o conhecimento de jogo e de treino, ao conhecimento de gestão, liderança e comunicação. Espero também que consiga sempre deixar uma marca em todos os meus atletas e que eles sintam que contribuí para a evolução nas suas carreiras e na formação. Por fim, tenho a maior expetativa relacionado com o relatório de estágio, a obtenção do nível II, ou seja, o grau UEFA B de treinador.



2. Contextualização da Prática

2. Contextualização da Prática

2.1. Contexto Legal e Institucional

O presente estágio, inserido no plano curricular do 2º ciclo de Mestrado de Treino Desportivo no ramo de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi realizado no Vitória Sport Clube, no escalão de Juniores A, Sub-19, que disputaram a primeira divisão do Torneio Nacional de Sub-19. O período do estágio foi compreendido entre o dia 3 de Agosto 2020 a 26 de Junho 2021 e comportou um horário de trabalho semanal de cerca de 40 horas. Envolveu a realização de jogos amigáveis, de jogos oficiais e, também, em horários complementares, a realização de tarefas inerentes ao processo. Salientar, que devido à pandemia, foi uma época diferente do habitual, associado a incerteza em relação ao dia seguinte, tanto pelos confinamentos como pelo tardio acontecimento da competição.

Grau de Mestre

A conclusão do segundo ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, confere aos mestrandos o grau de mestre, que através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de estudo e da aprovação no ato público da defesa do relatório de estágio, consigam obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, designadamente nos artigos 15º e seguintes, não tendo este diploma legal registado qualquer alteração posterior.

Título profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II

A Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto, que veio revogar o Decreto-Lei nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores. Este diploma legal estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço, treinador de Futebol.

Uma das vias é precisamente pela equivalência de estudos de ensino superior, através da obtenção do grau de licenciatura ou mestrado na área de Desporto, nas instituições de ensino superior creditadas, tal como identificado pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). Assim, nos termos do disposto no n.º 1, alínea a) e n.º 2 do art.º 6º do diploma legal anteriormente referido, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para o efeito, designadamente, o IPDJ.

Assim, a frequência e conclusão do 2º Ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, associada à inscrição e respetiva operacionalização como treinador estagiário, confere através da equivalência a estudos de ensino superior, o Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – grau II (componente geral, específica e realização do estágio) e Grau III (componente geral). Reconhecendo deste modo, conhecimentos teóricos e capacidades técnicas para o exercício profissional de tal atividade.

2.2. Contexto Institucional

2.2.1. História do Clube

O Vitória Sport Clube, mais conhecido pelo acrónimo V.S.C, trata-se de um clube eclético português fundado em 22 de setembro de 1922 e sediado na cidade de Guimarães. Tem como modalidade principal o futebol, distinguindo-se também em modalidades como o voleibol, o basquetebol, o futebol de praia, a natação, o polo aquático, o jiu-jitsu, o taekwondo, o kickboxing, e mais recentemente o ESports, entre outros.



Figura 1 – Símbolo do Vitória Sport Clube

É um clube de referência nacional e que, ao longo da sua existência, conquistou vários títulos nacionais e internacionais. O Vitória Sport Clube é reconhecido sobretudo pela enorme massa adepta, que se destacam pelas deslocações em massa nos jogos fora do Estádio D. Afonso Henriques. Atualmente milita na Primeira Liga, onde é o 5º clube com mais presenças no maior escalão do futebol português, contabilizando 73 presenças, sendo também detentor de uma Taça de Portugal e de uma Supertaça Cândido de Oliveira. O Vitória Sport Clube começou a competir oficialmente no Campeonato Distrital de Braga na época de 1922–23, ano de estreia da competição. Após alguns anos de adaptação sem conquistar nenhum troféu, as participações do Vitória SC em competições oficiais foram interrompidas dada a crise económica - principalmente no comércio - vivida na cidade de Guimarães a partir de 1927. Entretanto, o clube vimaranense ingressou no primeiro escalão do futebol nacional em 1941, tendo descido 13 anos depois à Segunda Divisão na época de 1954–55. Regressou ao primeiro nível do futebol português em 1957–58, onde permaneceu até 2006.

Nomeadamente, em 1986–87, sob a orientação do treinador Marinho Peres, a equipa vimaranense alcançou o maior momento desportivo nas competições europeias, ao atingir os quartos-de-final da Taça UEFA. Em 1988, o Vitória Sport Clube conquistou o primeiro troféu nacional, vencendo a Supertaça, depois de ter sido finalista vencido da Taça de Portugal, frente ao Futebol Clube do Porto por 2–0. Em 2006–07, o Vitória ficou em 2º lugar no segundo escalão do futebol português, permitindo subir de volta à Primeira Liga, acabando por disputar o segundo lugar e, conseqüentemente, o acesso direto à Fase de Grupos da Liga dos Campeões da UEFA de 2008–09 com o Sporting Clube de Portugal. Acabou por ficar em terceiro lugar, garantindo o acesso à 3ª Pré-Eliminatória, onde viria a ser afastado pelo Basileia.

2.2.2. Palmarés

No seguinte quadro é possível verificar os palmarés do Futebol Sénior e do Futebol de Formação do VSC, apresentado vários êxitos e conquistas ao longo da sua história.

Quadro 1 - Palmarés do Futebol Profissional e Futebol de Formação do VSC

Futebol Sénior
Vencedor de 1 Taça de Portugal (2012/13)
Vencedor de 1 Supertaça Cândido de Oliveira (1988/89)
4 vitórias na Taça de Honra da AF de Braga (1978/79, 1981/82, 1982/83 e 1983/84)
12 títulos de Campeão Distrital de Braga (1933/34 e de 1935/36 até 1945/46)
Futebol Formação
Campeão Nacional de Juvenis (2013/14)
Campeão Nacional de Iniciados (1995/96)
Campeão Nacional de Juniores (1990/91)

2.2.3. Recursos Materiais

2.2.3.1. ESTÁDIO D. AFONSO HENRIQUES

Situado no coração da cidade, o Estádio D. Afonso Henriques é um “local de culto” para os vimeirense. Construído em 1965, então como Estádio Municipal de Guimarães, recebeu, décadas depois, o nome do Rei fundador da nacionalidade a quem presta sentida homenagem. De forma a acolher os jogos do UEFA EURO 2004, sofreu profundas obras de remodelação que o tornaram num palco de excelência para jogos de futebol. Com capacidade para 30.000 pessoas, assume, a cada época desportiva, um lugar de destaque na tabela de assistências na Liga, sendo um dos estádios portugueses mais mediáticos. O Estádio D. Afonso Henriques é palco de grandes partidas de futebol, é a casa dos melhores adeptos do mundo e um dos monumentos no roteiro de visita da cidade de Guimarães.



Figura 2 - Estádio D. Afonso Henriques

2.2.3.2. ACADEMIA VITÓRIA SC

Construído em 1997, o Complexo Desportivo do Vitoria Sport Clube acolhe toda a estrutura do futebol profissional e de formação do clube. Nos campos de treino trabalham diariamente centenas de jovens de todas as idades que, devidamente orientados pelos treinadores da formação, se preparam para o futuro. A Academia do Vitória SC dispõe atualmente de seis campos para a prática de futebol (três relvados e três sintéticos), um ginásio devidamente equipado, quase duas dezenas de balneários, uma enfermaria e uma sala de tratamentos, bem como um auditório com capacidade para 30 pessoas. A Academia do Vitória SC apresenta ainda um refeitório, onde, diariamente, centenas de atletas fazem as refeições.



Figura 3 - Planta da Academia Vitória Sport Clube



Figura 4 - Academia VSC

2.2.3.3. Instalações da Competição

Quando se iniciou a competição inicial, por motivo reformulação das instalações da Academia VSC, os terrenos de jogo que a equipa Sub-19 disputou os jogos oficiais foram dois: 1 – Campo D. Maria Teresa (Figura 5); 2 – Pista Gémeos Castro (Figura 6).



Figura 5 - Campo D. Maria Teresa



Figura 6 - Pista Gémeos Castro

2.2.4. Organização do Departamento de Formação

O VSC dispõe de uma enorme quantidade de recursos humanos. É possível verificar no seguinte organigrama quem dirige, coordena e está presente nas sessões de treino dos diversos escalões da formação.

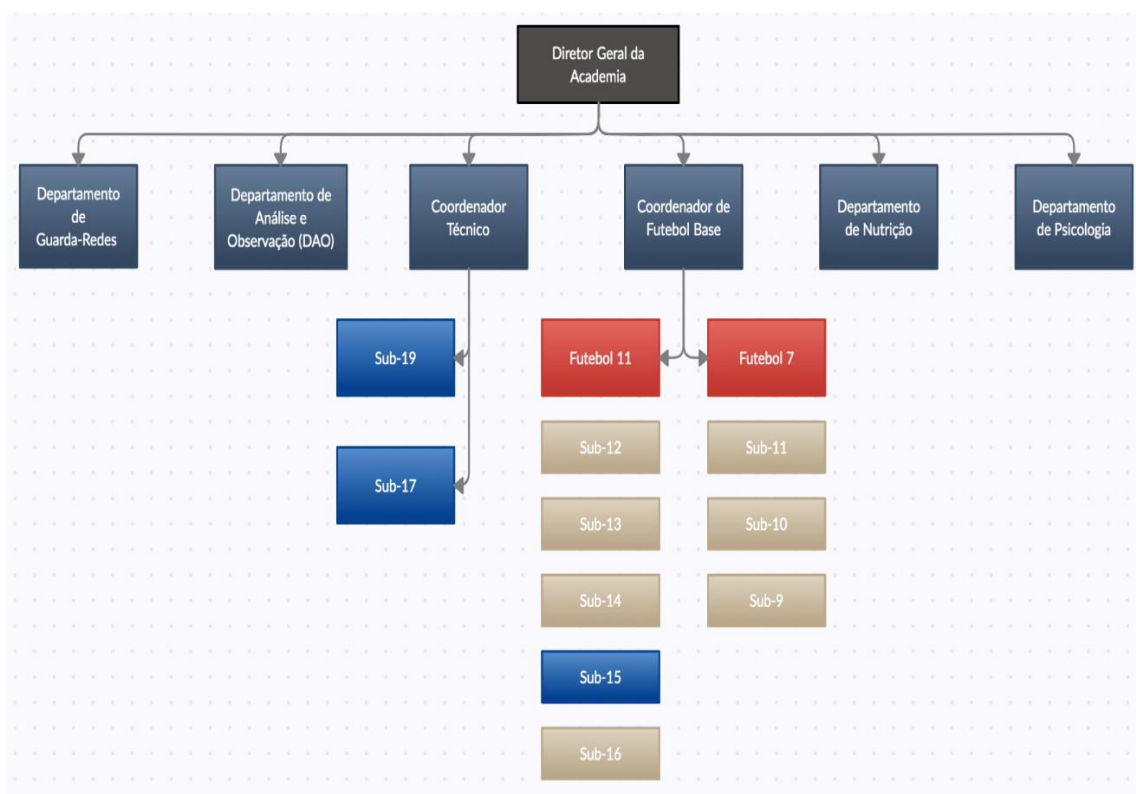


Figura 7 - Organigrama do Departamento de Formação do Vitória Sport Clube

2.2.5. Enquadramento do Futebol

Quando nos referimos ao futebol o Vitória Sport Clube tem 13 equipas federadas, desde a equipa A ao escalão mais baixo que é os Sub-9. As equipas estão inseridas do futebol 7 ao futebol 11, passando num escalão no futebol de 9. Ainda no clube existe uma escola de futebol, denominada Afonsinhos em que os atletas não são federados, mas também contém atletas de idade entre os 9 e 4 anos. No quadro seguinte é possível ver os escalões e o seu contexto competitivo.

Quadro 2 - Constituição dos Planteis do Vitória Sport Clube

Escalão	Atletas	Competição
Seniores	30+4Gr	Liga NOS
Equipa B	24+4Gr	CPP
Sub-23	23+4Gr	Liga Revelação
Sub-19	24+2Gr	Campeonato Nacional
Sub-17	24+3Gr	Campeonato Nacional
Sub-16	21+3Gr	1ª Distrital A.F.P.
Sub-15	22+3Gr	Campeonato Nacional
Sub-14	21+3Gr	1ª Distrital A.F.P.
Sub-13	30+4Gr	2ª Distrital A.F.P.
Sub-12	24+4Gr	A.F. Braga
Sub-11	20+4Gr	A.F. Braga
Sub-10	22+4Gr	A.F. Braga
Sub-9	11+2Gr	A.F. Braga
Afonsinhos		
Benjamins	Estes escalões não são federados e disputam torneios organizados por algumas estruturas, clubes e empresas. O número de jogadores não é fixo, uma vez que se pode inscrever em qualquer altura do ano.	
Traquinas A		
Traquinas B		
Petizes A		
Petizes B		
Bâmbis		

2.2.6. Análise SWOT sobre a Entidade de Acolhimento

Segundo Marques, Souza, & Silva (2015) o nome desta análise deriva do inglês e ela avalia, pontos fortes (strengths), pontos fracos (weaknesses), oportunidades (opportunities) e fraquezas/ameaças (threats). A análise destes pontos, permite fazer um diagnóstico estratégico sobre uma entidade. O seguinte quadro representa a visão sobre o VSC no início desta época desportiva.

Quadro 3 - Análise SWOT do Vitória Sport Clube

Pontos Fortes	Pontos Fracos
• Reputação Internacional; • Plantel Sénior na Primeira Liga; • 2ª Melhor Academia do País; • Equipas nos Campeonatos Nacionais;	• Academia em trabalho de requalificação; • Cobertura nas bancadas; • Acumulação de funções;
Oportunidades	Fraquezas /Ameaças
• Trabalho com atletas de nível alto; • Trabalho com treinadores qualificados;	

2.3. Contexto da Natureza Funcional

2.3.1. Caracterização e funcionamento da equipa técnica

A equipa técnica foi constituída por sete elementos: um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um treinador estagiário, um treinador/analista, um treinador de Guarda-Redes e um Preparador-Físico (Quadro 4). Apesar da especificidade de funções de cada elemento dentro da equipa técnica, a dinâmica de funcionamento apoiou-se numa colaboração entre todos relativamente a todo o processo de planeamento, de operacionalização e de análise e reflexão do treino e da competição.

Quadro 4 - Constituição de Equipa Técnica dos Sub-19

Nome	Função	Responsabilidades
	Treinador Principal	Principal gestor dos atletas e da respetiva equipa técnica.
	Treinador-Adjunto	Tem a responsabilidade por construção do plano de treino e de toda a organização dos documentos. Opinião sobre todo o processo.
	Treinador-Adjunto	Responsável pelos Esquemas Táticos. Opinião sobre todo o processo.
Francisco Martins	Treinador-Estagiário	Descrito mais à frente.
	Treinador/Analista (DAO)	Opinião sobre o processo. Funções de análise do ADV.
	Treinador GR	Responsável pelo treino específico de GR.
	Preparador Físico (DAR)	Responsável pela componente física, aquecimento, trabalho de ginásio e recuperação de lesões.

2.3.2. Funções atribuídas

O funcionamento da equipa técnica alicerçou-se sempre numa base de confiança mútua, constante comunicação e partilha de conhecimento de forma a construir e moldar o processo.

No sentido de otimizar e tornar mais eficiente todo o processo, as minhas funções foram:

1. No processo de treino, intervenção ativa nos exercícios através do feedback;
2. Intervenção no planeamento e operacionalização do processo de treino;
3. 2º elemento responsável pela criação e operacionalização dos Esquemas Táticos;
4. No jogo, contato permanente com o banco para tomadas de decisão e interpretação do jogo;
5. Realização da análise do jogo.

2.3.3. Caracterização dos Departamentos e Staff

Aliado a todo o processo de trabalho, a equipa técnica e os jogadores tiveram sempre um acompanhamento por parte de vários departamentos, cada um com a sua função respetiva, contribuindo para o sucesso da época desportiva (Quadro 5).

Quadro 5 - Caraterização dos Departamentos e Staff

Cargo	Responsabilidades
Team Manager	Responsáveis por toda a logística que engloba o escalão. Equipamentos, materiais para treino/jogo, marcação de treinos, transportes, horários, alimentação.
Departamento Médico	Departamento constituído por 1 médico e 1 fisioterapeuta para os sub-19, que têm como objetivo auxiliar e acudir os atletas perante os aspetos médicos, fisiológicos e entre outros aspetos.
Gabinete de Nutrição	Gabinete que visa auxiliar os jogadores no planeamento alimentar individual, de forma a proporcionarem as melhores condições para o desenvolvimento dos atletas, realçando a importância do gabinete, tendo em conta a realidade atual.
Gabinete de Psicologia	Gabinete responsável pelo acompanhamento psicológico dos jogadores, que visa auxiliar o desenvolvimento social e individual de cada atleta, tendo em conta as características e as situações pessoais de cada um.

2.3.4. Caracterização do plantel

O plantel foi construído por jogadores que já faziam parte dos quadros do clube, e por diversas contratações, sendo que 56% eram jogadores do clube e 44% foram reforços. Respetivamente ao ano de nascimento, um plantel equilibrado, com 53% de 2002 e 47% de 2003. Um plantel que, ao longo da época desportiva, teve a sua disponibilidade 30 jogadores, não coabitando todos ao mesmo tempo devido à flutuação de jogadores entre os escalões e por contratações/dispensas ao longo da temporada.

Quadro 6 - Caraterização do Plantel dos Sub-19

Nome	Posição	Ano de Nascimento	Altura	Peso	Nacionalidade	Época Anterior
Jogador 1	GR	2003	1,93	84,9	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 2	GR	2003	1,89	76,8	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 3	DD	2003	1,85	81,5	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 4	DD	2002	1,78	71,4	Francesa	Paris SG
Jogador 5	DE	2002	1,87	79,3	Portuguesa	CD Cova da Piedade
Jogador 6	DE	2003	1,72	72,9	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 7	DC	2003	1,83	82,6	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 8	DC	2002	1,93	84	Francesa	RC Lens
Jogador 9	DC	2002	1,92	80,9	Portuguesa	GD Chaves
Jogador 10	DC	2003	1,90	76,7	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 11	DC	2003	1,78	68	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 12	DC	2002	1,85	74,7	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 13	PVT	2003	1,80	72,7	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 14	PVT	2002	1,73	71,5	Portuguesa	FC Vizela
Jogador 15	PVT	2003	1,80	70,2	Francesa	Saint-Étienne
Jogador 16	MC	2002	1,77	71	Britânico	Leatherhead Youth FC
Jogador 17	MC	2002	1,75	71,2	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 18	MC	2003	1,80	81,5	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 19	MC	2003	1,81	70,3	Portuguesa	FC Porto
Jogador 20	MC	2003	1,79	72,7	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 21	MC	2003	1,80	69,2	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 22	MC	2002	1,74	70,5	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 23	EXT	2002	1,75	66	Portuguesa	GD Chaves
Jogador 24	EXT	2002	1,76	88,1	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 25	EXT	2003	1,81	79,7	Estónio	JK Tabasalu
Jogador 26	EXT	2003	1,75	63	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 27	PL	2002	1,81	67,9	Portuguesa	FC Porto
Jogador 28	PL	2003	1,84	75,3	Portuguesa	Sporting CP
Jogador 29	PL	2002	1,90	79,6	Francesa	AC Boulogne
Jogador 30	PL	2002	1,76	64,7	Portuguesa	Vitória SC

2.3.4.1. Distribuição dos jogadores pela Estrutura Tática

Através da divisão dos jogadores por setores, visualizamos: 2 Guarda-redes; 10 Defesas; 10 Médios e 8 Avançados. Fazendo uma análise e reflexão mais profunda, e projetando as características dos jogadores à nossa disposição definimos que o sistema tático mais vantajoso seria o 1-4-3-3.

Através da Figura 8, percebemos a disposição dos jogadores pelas respectivas posições. Assim sendo, encontramos no setor defensivo: 4 Defesas Laterais e 6 Defesas Centrais, no setor intermédio: 3 Médios Defensivos (Pivot) e 7 Interiores e no setor mais avançado: 4 Extremos e 4 Pontas de Lança.



Figura 8 - Distribuição dos Jogadores pelo Sistema Tático 1:4:3:3

2.3.5. Caracterização contexto competitivo

Na época 2020/21, os sub-19 do Vitória Sport Clube disputaram o Torneio Nacional de Sub-19, primeira divisão. Habitualmente, a competição disputada é o Campeonato Nacional de Sub-19, mas devido à pandemia que se viveu no último ano, a Federação Portuguesa de Futebol foi obrigada a reformular a competição para datas e moldes aceitáveis pela DGS.

REGULAMENTO

1. O Torneio Nacional da I Divisão de Sub-19 é disputado por 8 clubes.
2. A Prova é composta por duas fases.
3. O formato da Prova não prevê a existência de subidas e descidas, nem a existência de Campeão ou títulos.
4. Sem prejuízo das disposições regulamentares, é permitido substituições igual ao número de jogadores na ficha de jogo, desde que realizadas no máximo em 3 paragens.
5. A prova rege-se pelo Regulamento do Campeonato Nacional da I Divisão de Sub-19.
6. A desistência de participar na Prova após o sorteio não é sancionada disciplinarmente.

Caraterização da Competição

7. Os 8 clubes foram divididos em dois Séries: Série Norte e Série Sul, de acordo com a sua localização geográfica.
8. Numa primeira fase, com apenas uma volta, os clubes da Série Norte e Série Sul jogavam apenas entre eles sem competição entre Séries.
9. Independentemente dos resultados da 1ª Fase, numa segunda fase os clubes disputavam os jogos com as restantes 4 equipas da outra zona à qual não pertenciam.

Quadro 7 - Caraterização do contexto competitivo

Clube	Localização
Académica de Coimbra/OAF	Coimbra
Clube Futebol “Os Belenenses”	Belém
Futebol Clube do Porto	Porto
Leixões Sport Clube	Porto
Sport Lisboa e Benfica	Lisboa
Sporting Clube de Braga	Braga
Sporting Clube de Portugal	Lisboa
Vitória Sport Clube	Guimarães

2.3.6. Outras Funções

Além de ter desempenhado a função descrita nos Sub-19 do VSC, também desempenhei a função de treinador-adjunto dos sub-10. Este escalão e o tipo de exigências e obrigações que traz são completamente diferentes do que os sub-19 exigem. O tipo de conteúdos que nos sub-10 se trabalha é diferente dos sub-19, é uma complexidade diferente tanto por só se praticar futebol 7, mas também devido ao desempenho cognitivo dos atletas. O cuidado da linguagem e a repetição de conteúdos é fundamental para a evolução do atleta, bem como a estimulação da criatividade e a criação de inúmeros contextos para que esta possa aparecer e ser desenvolvida pelo atleta.

2.4. Macro Contexto Conceptual

2.4.1. Introdução ao Jogo

““O jogo de futebol é um fenómeno que assenta na logica complexa decorrente da elevada imprevisibilidade e aleatoriedade dos fatos de jogo, o que conduz a dificuldades acrescidas na previsão dos desfechos das partidas”.

(Garganta, 1997)

O futebol é um dos desportos mais populares do mundo e é jogado em todos os continentes (Heidt et al., 2000). A FIFA (Fédération Internationale de Football Association) conta com mais de 265 milhões de jogadores federados e o número de espectadores atinge valores ainda mais relevantes – no encontro inaugural do Campeonato do Mundo de Futebol, na cidade de São Paulo, em 2014, assistiram na ordem de 3,2 mil milhões de espectadores, o que representa quase metade da população mundial, tendo sido considerado o evento mais visto na história (Garcia & Cunha, 2016).

O Desporto apresenta-se assim, como um espelho exato ou deformante das nossas sociedades contemporâneas (Costa, 2004) sendo, conseqüentemente, o Futebol um dos principais representantes do universo desportivo (Costa, 2004).

Segundo Garganta (2004) o Futebol desperta paixões, suscita críticas, inspira artistas, podendo mesmo dizer-se que o melhor dele está nos muitos mundos que contém e naquilo que este poderá dar ao Mundo. O Futebol, antes de mais, é um mundo muito vasto no qual emergem um turbilhão de emoções, sensações, dúvidas, inquietações, certezas e indefinições. Um mundo que pode e deve ser analisado nas suas mais variadas abrangências.

Atualmente, assistimos a uma evolução do Futebol sustentada no estudo, sistematização, padronização e estruturação de meios e métodos, com o objetivo de controlar e perceber as variantes e os condicionalismos do jogo. Desta forma, fazem cada vez mais parte deste mundo, áreas como a Fisiologia, a Psicologia, a Análise da Performance, a Biomecânica, a Computação, a

Estatística e a Metodologia do Treino, entre outras. Neste sentido, pode dizer-se que o treinador de Futebol dispõe atualmente de um conjunto de informações e dados provenientes de vários quadrantes, que podem contribuir para a melhoria do rendimento da sua equipa.

O Futebol, pelo facto de apresentar características idênticas a outras modalidades, insere-se num grupo denominado de jogos desportivos coletivos (JDC). Estes materializam-se através de relações de cooperação e oposição, realizadas por indivíduos que compõem cada uma das equipas, emergindo um ambiente de imprevisibilidade e aleatoriedade (Garganta & Pinto, 1998)

Guilherme (2004) entende o jogo de futebol como um confronto de dois sistemas, que são as duas equipas, e vários subsistemas, representados pelos jogadores, que se relacionam com o objetivo de atingir um fim comum. Gréhaigne (2001) vê o futebol como um microssistema que nasce a partir de pequenos sistemas em interação, sendo este estabelecimento de relações hierárquicas entre os vários níveis sistémicos que nos remete para o desenrolar de acontecimentos num jogo, ou seja, a sua lógica interna. Segundo Carvalhal, Oliveira e Lage (2015) o futebol é constituído pelas dimensões tática, técnica, física e psicológica, e apesar de serem identificáveis de forma separada estas dimensões interagem entre elas.

Segundo Silva (2008), o desenvolvimento do jogo decorre numa lógica de momentos nos quais os comportamentos dos jogadores evoluem. Esses momentos são a organização ofensiva, a organização defensiva, e as transições ofensiva e defensiva. Estes momentos sucedem-se de forma contínua e não sequencial, ou seja, não se dissociam. Queiroz (1986) sistematiza a complexidade do jogo organizando-o através de fases, formas, princípios e fatores. As fases retratam as etapas no desenvolvimento ofensivo e defensivo desde o seu início até ao seu desfecho. As formas estruturam a organização da atividade no jogo e nas suas fases. Os princípios são os ideais que coordenam e dirigem os jogadores, possuindo uma natureza individual e coletiva durante as fases. Por último, os fatores são os meios que os jogadores executam na

intervenção das fases ofensivas ou defensivas, aplicando os princípios de jogo em simultâneo (Queiroz, 1986).

2.4.1.1. As variantes Estruturais do Jogo de Futebol

Garganta (1997), efetuou o estudo da organização defensiva em equipas de alto rendimento competitivo com base na análise de sequências de jogo. Com base nestas sequências o recenseamento das variáveis táticas foi efetuado com referência a três macrodimensões configuradoras da fase ofensiva do Futebol - Tempo, Espaço e Tarefa.

2.4.1.1.1. Macroestrutura Tempo

A estrutura temporal funciona como um gerador de contingências, impondo fortes constrangimentos à utilização do espaço e à realização das tarefas, e sobretudo à sua interação, na medida em que os jogadores não podem parar para pensar, devendo tomar decisões fortemente pressionados por essa variável (Garganta, 1997).

Efetivamente, a ação técnica está inteiramente imersa no tempo, não somente porque o utiliza, mas também porque joga estrategicamente com esta, em particular utilizando variações de velocidade de execução em função dos adversários (Grehaigine, 1992), e da sua organização coletiva (Castelo, 1994).

Quanto mais tempo os jogadores tiverem para percecionarem, analisarem e executarem as suas ações técnico-táticas, menor será a possibilidade de estes cometerem erros, decidindo assim pela solução mais adaptada à situação tática (Castelo, 1994). Segundo Castelo (1994), verifica-se que a dimensão tempo está estritamente ligada ao espaço, o que significa que estas são interdependentes, pois, quanto mais temos de um mais temos do outro.

De facto, em futebol espaço é igual a tempo, quanto menores os espaços mais rapidamente terão de ser executados as ações de jogo (Queiroz, 1983a).

2.4.1.1.2. Macroestrutura Espaço

No jogo de Futebol, as sagacidades técnicas e táticas focalizam-se neste elemento - o espaço - o qual, está estreitamente ligado ao fator tempo. Tendo

mais espaço disponível, tem-se também mais tempo para decidir Garganta (1997). Toda a ação de ataque tem por objetivo criar e aproveitar espaço e, conseqüentemente, toda a ação defensiva tende para o fecho destes espaços na vizinhança, quer da bola, quer do jogador que está para entrar na sua posse (Garganta, 1997). Cada jogador é confrontado com espaços dinâmicos que se modificam pelo deslocamento dos jogadores em função da evolução e desenvolvimento do jogo, o que condiciona o seu posicionamento e a sua situação no terreno para poder atuar (Castelo, 1994).

Em futebol, espaço é igual a tempo. Esta asserção terá pleno sentido se tivermos presente que todas as ações realizadas coletivamente pretenderão, ganhando espaço, que um qualquer jogador, a cada momento, tenha tempo para jogar. Quanto mais tempo tiver para agir, menor margem de erro é possível por parte do jogador (Cunha, 1986).

A criação ou restrição do espaço só é possível pelos deslocamentos contínuos e sincronizados dos jogadores, que refletem assim a base do conceito de jogo coletivo. Estas movimentações compreendem dois elementos fundamentais: a) a seleção de um posicionamento em função dos posicionamentos relativos dos companheiros, adversários, bola e balizas; e b) o deslocamento para essa posição (Castelo, 1994).

2.4.1.1.3. Macroestrutura Tarefa

A dimensão tarefa representa a ação ou ações desempenhadas pelos jogadores nas diferentes fases do jogo, de acordo com os constrangimentos de espaço e tempo que se lhes deparam (Garganta, 1997). As ações que os jogadores realizam num jogo não decorrem de tarefas únicas, mutuamente exclusivas e irreversíveis, mas resultam da assunção de papéis reversíveis diversos, que vão sendo desempenhados alternadamente ao longo do jogo pelo conjunto de jogadores (Garganta, 1997).

O subsistema estrutural da organização de uma equipa de futebol, estabelece para além do dispositivo de base (sistema de jogo) que posiciona os jogadores no terreno de jogo, estabelece igualmente as tarefas ou as missões táticas

fundamentais que se consubstanciam num conjunto de atitudes e comportamentos técnico-táticos gerais e específicos (Castelo, 1996).

2.4.2. O Treinador

Segundo Araújo (1997), o treinador é visto como um gestor de pessoas pelo facto de ter de trabalhar com elas num ambiente inconstante. Cabe a este gerir a network de relações da sua equipa, para que juntos consigam que tudo corra bem (Borges, 2012). Assim como a parte prática do treino, as relações humanas também são importantes, sendo o treinador responsável por gerir quem o rodeia (Montiel, 1997). Para Araújo (1997) o treinador revela muita importância e responsabilidade no que diz respeito ao desenvolvimento do processo desportivo.

O treinador é a peça chave do desenvolvimento do jogador e, consequentemente, responsável pela entrada dele no desporto profissional (Haro, Buñuel, & Uriondo, 2012). Segundo Curado (1991) o treinador não é apenas responsável pelo treino e competições, mas também por educar todos aqueles que o rodeiam, desde os seus atletas até aos adeptos, através das suas ações.

O treinador tem uma influência bastante elevada nas atitudes e comportamentos dos seus jogadores no treino e na competição (Adelino, Vieira, & Coelho, 1999). É o responsável por orientar o treino, assim como de exigir para que os seus jogadores alcancem níveis de excelência (Duarte, 2014). Ramirez (2002) acrescenta que o papel deste é conduzir os seus atletas na melhoria e desenvolvimento de todas as suas capacidades, assim como, na conquista de êxitos nacionais e internacionais. Assume-se assim que o treinador deve-se preocupar com o desenvolvimento do atleta, e do meio envolvente que condiciona a sua prestação quer do ponto de vista social como psicológico (Borrie & Knowles, 2003; Bump, 1989).

A capacidade de liderança, de gerir equipas e os seus problemas, e a capacidade de se relacionar com o mundo desportivo é fundamental num

treinador (Houllier & Crevoisier, 1993). No processo de aprendizagem, não chega apenas o conhecimento advindo das formações técnicas, do plano teórico, mas torna-se igualmente relevante a experiência adquirida através das vivências práticas e através do processo de reflexão, sabendo que o processo para se tornar um treinador de excelência é mais influenciado pela sua interatividade, experiências contextuais de treino, observação de pares e conhecimento partilhado com outros treinadores (Almeida, 2011).

Conclui-se então que o treinador deve ter competências para desenvolver positivamente os seus atletas sendo um exemplo para todos eles. Além da preocupação com eles, tem o dever de planejar os treinos, controlar e avaliar o processo de treino (Crespo & Reid, 2009). Gerir todos os recursos disponíveis é uma tarefa importante para o sucesso (Duarte, 2014).

2.4.2.1. Capacidade de Liderança

Liderança é um conceito-chave que envolve definir a visão, esclarecer a missão e fornecer o suporte necessário, enquanto oferece desafios para testar as habilidades dos indivíduos (Arthur, Hardy, & Woodman, 2012). Os relacionamentos são o vínculo central que conectam de forma proposital e significativa treinadores e atletas (Jowett, 2017). A qualidade do relacionamento entre os treinadores e seus atletas pode ser um fator chave para líderes e liderança eficazes e, por sua vez, pode se traduzir em indivíduos e equipas bem-sucedidas e satisfeitas.

Na psicologia do desporto, os pesquisadores normalmente adotam definições baseadas em processos. A descrição de Northouse (2001) de liderança aponta-a como um “processo pelo qual um indivíduo influencia um grupo de indivíduos para atingir um objetivo comum”. A extensão lógica dessa noção é que, para ter influência, é necessário ter poder suficiente para influenciar. A construção de poder é uma condição necessária para que ocorra influência, mas não é suficiente. Em outras palavras, pode-se ter poder, mas escolher não o usar ou não saber como usá-lo, resulta numa não influência. A influência resulta em mudanças de comportamento, através de mecanismos cognitivos, emocionais e

sociais que são construídos para influenciar comportamentos de outros. Sempre que ocorre o processo de influência, quer positiva quer negativa, o processo de liderança está a ocorrer.

O papel do treinador não deve ser entendido, apenas, através de funções consideradas técnicas ou de instrução, porque dele espera-se que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos jogadores que estão no seu comando, fomentando a transformação e o aperfeiçoamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo (Garganta, 2004).

De acordo com Rei (2002) o líder de uma organização deve abraçar três funções básicas: (1) marcar o rumo, desenvolvendo uma visão de futuro; (2) alinhar as pessoas nessa direção, comunicando eficazmente; e (3) motivar e inspirar, transmitindo energia. Janssen e Dale (2002) referem que os bons líderes mantêm uma relação aberta, honesta e direta com os seus liderados, de forma a influenciá-los positivamente e sendo reconhecido como alguém de confiança para a consecução de tudo o que se pretende. Posto isto, entende-se que a liderança de um treinador não deverá ser só focada apenas no modo de atuar dos atletas em contexto de treino e de jogo (Garganta, 2004), uma vez que existem outros inúmeros contextos que influenciam o desempenho dos jogadores, aos quais o líder deverá estar atento e procurar interferir, caso se revele pertinente. O principal determinante da liderança entre o treinador e os atletas são as interações anteriores entre o treinador e o atleta. Por exemplo, se o treinador falha continuamente em cumprir as promessas feitas aos atletas, a liderança diminui e, portanto, a possibilidade de influenciar o comportamento dos atletas é diminuta.

A liderança enquanto competência que um treinador deverá possuir, pode então ser percebida como uma forma de autoridade que utiliza a comunicação, a influência, a motivação como instrumentos favorecidos na qual o treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu procedimento, o seu trilha, percebendo que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o seu alcance e limites (Frias, 2009).

2.4.2.2. Capacidade de Comunicação

Segundo Monteiro (2017), comunicar não é aquilo que digo ou que faço, mas sim o que percebem do que digo ou faço. Segundo o mesmo autor (2017), comunicamos através de palavras, do tom de voz e da linguagem corporal.

Após entendermos a importância e as características de um bom líder, importa perceber que a capacidade de comunicação é uma ferramenta igualmente importante para o treinador, por permitir intensificar o entendimento e a proximidade deste com os jogadores e restantes elementos envolvidos no processo (Rosa, 2003).

De acordo com Rodrigues (2009), o treinador deverá sempre ser um indivíduo capaz e responsável por todo o seu processo de planeamento, instrução e gestão, exercendo funções de avaliador, especialista, observador, estimulador, solucionador de problemas e conselheiro, tendo sempre como alvo da sua intervenção o rendimento de um conjunto de indivíduos no Desporto.

Além de influenciar na preparação e motivação dos jogadores em prol dos objetivos de rendimento, a comunicação poderá também afetar a prestação individual ou coletiva (Rosa, 2003), permitindo eventualmente níveis de desempenho que, por si só, não se observariam.

O discurso utilizado pelo treinador deverá incluir algumas considerações para uma comunicação mais eficaz, entre as quais, procurar ser criativo para evitar a monotonia, alternar o tom de voz para estimular ou tranquilizar os atletas e ter atenção à duração e quantidade de informação transmitida, por forma a não causar cansaço nem desinteresse nos jogadores (Rosa, 2003).

No treino, uma das áreas de intervenção do treino, ocorre um tipo de comunicação muito específico, o feedback. Existem vários tipos de feedback: feedback interrogativo, descritivo e avaliativo-positivo. Cláudio Farias (2018) sublinha a importância do feedback interrogativo, afirmando que as questões acerca do que fazer e como fazer geram consciência e conhecimento técnico-tático, respetivamente. Perguntas sobre quando fazer e o espaço para fazer

enquadram o conhecimento anterior fomentando um entendimento mais integrado do saber jogar (Farias, 2018).

É pertinente perceber que a comunicação não se limita apenas à componente verbal, ou seja, às palavras, mas igualmente à linguagem do corpo e ao contexto onde é produzida, isto é, a componente não-verbal (Vilhena, 2011). A comunicação não-verbal está relacionada com as trocas físicas que se estabelecem com os olhos, expressões faciais, movimentos corporais e manipulações (Guedes, 1987).

Deste modo, o treinador deve ter também consciência que a forma de transmissão da mensagem, através da colocação da voz, da expressão facial e corporal pode interferir no rendimento dos jogadores (Rosa, 2003). Ou seja, uma linguagem corporal negativa, evidenciando descontentamento e mesmo agressividade pelas falhas cometidas pelos jogadores, contribui para aumentar a tensão e a ansiedade cognitiva (Rosa, 2003).

Assim, Vilhena (2011), conclui que a comunicação é um processo interpessoal complexo que envolve trocas verbais e não-verbais de informações, ideias, comportamentos, relacionamentos. Podemos considerá-la como um ato de partilha e que, se for eficaz, vai produzir sempre mudanças. Não se fica simplesmente pelo conteúdo, mas transmite também sentimentos e emoções.

Na nossa equipa técnica as linhas de comunicação estavam bem definidas, seja na comunicação com os diversos departamentos seja com os jogadores. Independentemente de quem era os intervenientes, a definição prévia das linhas de comunicação são muito importantes para o desenrolar do processo de trabalho da equipa técnica para que todo o alinhamento da informação consiga ser controlada pelo treinador principal e para que haja uma organização da informação, de modo, a que esta seja clara para todos e perceptível para o uso da mesma.

2.4.2.3. Capacidade de relacionamento com os jogadores

A capacidade de se relacionar corretamente com os jogadores revela-se crucial, uma vez que acaba por ser um aspeto fundamental que pode contribuir, ou não, para o rendimento destes em competição.

Segundo Cruz e Antunes (1996), o desporto envolve a presença constante de vários intervenientes, podendo afirmar-se que implica necessariamente interações sociais ou processos de grupo, que ao nível da competição assumem um carácter intergrupar e interpessoal. A relação treinador-jogador assume especial relevância no sucesso desportivo do treinador da equipa e do jogador, já que os laços e relações existentes no grupo condicionam todas as ações em que estão envolvidos. Serpa e colaboradores (1996) acrescentam que o rendimento do grupo acaba por ser influenciado através do efeito que o treinador induz nos jogadores ao nível afetivo, cognitivo e comportamental.

Mumford e Gergley (2005) referem mesmo que treinar consiste, acima de tudo, em influenciar e aproximar as pessoas num clima de relações interpessoais. Montiel (1997) reforça a ideia referindo que o treinador é um gestor de recursos humanos, não podendo, por isso, desvalorizar as relações humanas e o ambiente em que trabalha o seu grupo de jogadores.

O relacionamento entre jogadores e treinador, é por um lado uma situação de conflito que opõe treinador (portador e agente dos conteúdos) aos jogadores (motivações, interesses, expectativas) e, por outro lado, uma fonte de conflitos (internos do treinador e jogadores, treinador-jogador e interno do grupo/equipa) (Amorim, 1982).

Torna-se, pois, importante entender que o relacionamento entre o treinador e o jogador pode ser expresso em vários níveis, isto é, num âmbito mais individualizado, em pequenos grupos ou até mesmo com toda a equipa, mas procurando sempre que possível entender que uma equipa de futebol implica, por parte do treinador, um entendimento desta como um todo, mas sem esquecer que nesse todo existem individualidades com características próprias (Hess, 1981).

Face ao que foi dito anteriormente, facilmente depreende-se que o treinador e o modo como age e como lida com os seus atletas, pode contribuir de forma substancial para o sucesso de todos, podendo exercer uma influência direta sobre os seus atletas ao nível de hábitos, opiniões, conhecimentos e capacidades (Sarmiento, 1991). Mageau e Vallerand (2003) referem mesmo que a qualidade da relação treinador-jogador é crucial na satisfação, motivação e desempenho dos atletas.

A relação "estreita" que deve ser criada entre o treinador e os jogadores, deverá refletir-se em todas as áreas, treino, competição, objetivos a atingir e até mesmo na linguagem que ambos adotam, como sendo sua, e a qual se torna como um meio de comunicação dentro do grupo de trabalho. A "linguagem" tática que é comum aos treinadores e jogadores o que torna a comunicação mais fácil e ajuda estes últimos a terem um mais rápido entendimento do seu papel, na totalidade do esforço que a equipa realiza (Lauder & Piltz, 1999).

2.4.3. Modelo e Conceção de Jogo

“Operacionalizar uma filosofia é dar corpo à inteligência, à imaginação e à criatividade. É a responsabilidade de uma ligação umbilical entre o exercício, a referência ideológica e o seu inventor.”.

(Faria, 2006)

Dentro do domínio científico, um modelo é uma representação simplificada, sob a forma mais ou menos abstrata e se possível matematizada, de uma ou várias relações, do tipo causal ou descritivo, que reúne os elementos de um sistema. Um modelo cria uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto, simulando a realidade, ou parte dos aspetos dessa realidade que corresponde à pertinência do ponto de vista adotado (Castelo, 1994).

Teodorescu (1984), Queiroz (1986), Castelo (1994), Tavares (1996), Garganta (1996) e (1997), Garganta e Pinto (1998) e Vingada (2000), na nossa opinião,

evidenciam um entendimento convergente: a modelação tem um papel importante nos jogos desportivos coletivos. É evidente que a criação de modelos de jogo por parte dos treinadores tem contribuído para a evolução do jogo pois permite que o treinador defina claramente as ideias e os comportamentos que deseja dos jogadores. É desejável que as ideias sejam retiradas da observação e análise do jogo, das vivências do treinador e das características individuais dos jogadores.

A modelação do jogo permite fazer emergir problemas, determinar os objetivos de aprendizagem e de treino e constatar os progressos dos praticantes em relação aos modelos de referência (Garganta, 1997). Para Perl (2004), a Modelação assume um papel extremamente importante para decifrar o presente de uma determinada situação, e poder assim tentar prever o futuro dessa mesma situação. Este autor (2004) afirma que a Modelação assume um papel de intervenção ativa para o regulamento dos comportamentos, por exemplo de uma equipa, de forma a esta, no presente estar bem, e no futuro poder ainda estar melhor.

Assim a modelação do jogo de Futebol de uma equipa, condicionará e orientará o processo de planeamento e de periodização (Santos, 2006) no caminho da construção de um “Jogo” para essa equipa. Neste caso, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados e o “Jogo”, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos (Queiroz, 1986).

Para compreender melhor a abordagem a este tema, há ainda a necessidade de distinguir Modelo de Jogo e Conceção de Jogo. A Conceção de Jogo é algo que cada treinador tem de forma natural. É a sua visão acerca do futebol. O treinador é o líder do processo, ou pelo menos, é o líder visível. E como líder terá de fazer com que as suas ideias cheguem aos jogadores e essas ideias não são mais que a sua Conceção de Jogo (Ribeiro, 2008).

Silva (2008) refere que cada treinador concebe e cria o seu modelo. A este propósito, Guilherme Oliveira (2008) entende que o Modelo de Jogo tem de considerar vários aspetos centrais, sendo que um deles é, sem dúvida, a conceção que o treinador tem de jogo ou seja com as suas ideias de jogo.

Freitas (2005) sustenta a mesma posição ao afirmar que, depois de se compreender a lógica do jogo e de termos consciência que existem tantos “jogares” quanto o número de treinadores que existem, importa então definir claramente qual a nossa ideia de jogo. De facto, este fenómeno sendo tão abrangente, leva o mesmo autor a referir que é através da conceção de jogo do treinador, em paralelo com as suas ideias de jogo, que se consegue construir um modelo de jogo.

A conceção de jogo está, então, inerente às ideias e interpretações que o treinador faz do mesmo, baseadas nas suas vivências e experiências na prática, estruturando-as, de modo a dar-lhes vida através de um modelo, para posterior planeamento e operacionalização do processo de treino (Guilherme, 2004).

Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho e Escudeiro (2016) definem o modelo de jogo como o conjunto de comportamentos que a equipa técnica procura que a equipa adote nos momentos do jogo, criando uma identidade comum reconhecida por todos os jogadores da equipa.

O modelo funciona então como atractor de comportamentos/attitudes que se pretende que venham a emergir no jogo, mas não os determina quanto à sua sequência nem antecipa as respetivas formas intermédia e final. O entendimento do jogo enfatizando a faceta técnica e individual, em detrimento da respetiva contextualização, comporta o risco de aprisionar os sujeitos em perspetivas demasiado compartimentadas e restritivas que embaraçam a ação (Garganta, 2015).

O modelo de jogo tem como objetivo, maximizar as potencialidades do jogador, da equipa e ao mesmo tempo diminuir ou anular as capacidades do adversário. O modelo de jogo, tem como referência máxima o jogador na sua expressão individual e no relacionamento coletivo (Vingada, 2000). Tem como referência máxima o jogador na sua expressão individual e no relacionamento coletivo. O modelo de jogo não é só do treinador, que quer impor um "arquétipo" que pode ou não se ajustar ao jogador e à equipa, o modelo de jogo é a conquista da perfeição, é a ausência de erro (Vingada, 2000).

O modelo de Jogo deverá ter um carácter aberto, criativo e deve reproduzir também um sistema de relações ou de inter-relações entre os vários elementos de uma equipa (Castelo, 1996). Frade (2006) é mais radical e refere que o Modelo de Jogo é a forma como queremos jogar, é a cultura do clube, é a relação com a formação, é ...TUDO. Guilherme Oliveira (2003) concorda referindo que este, estando constantemente aberto a novos acrescentos, está num processo de evolução constante e de construção permanente daí que nunca possa ser considerado que se atingiu um modelo final.

Campos (2018) afirma que o modelo de jogo é baseado em três vertentes fundamentais: conceção do jogo por parte do treinador (as suas perspetivas e ideias), análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e das tendências evolutivas (no presente e no futuro) do jogo de futebol. Na altura de construir o modelo de jogo são vários os critérios a ter em conta (Oliveira, 2008). Para a criação do modelo de jogo, para além de outros fatores, é importante entender as fases, os momentos e etapas do jogo, assim como os seus princípios gerais e específicos e respetivos subprincípios (Campos, 2018).

O modelo de jogo para Tamarit (2016) é uma representação estrutural e funcional da equipa, permitindo que a mesma revele comportamentos que a identificam. Deverá conter os momentos de jogo como a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição ofensiva e a transição defensiva. Para melhor lidar com as particularidades destes momentos utilizam-se princípios, subprincípios e sub-subprincípios que irão guiar todo o processo desde o início ao fim dos trabalhos (Tamarit, 2016).

Na opinião de Carvalhal (2014) o modelo de jogo não é conjuntural, é sobretudo estrutural e para defini-lo é de extrema importância analisar primeiro o contexto onde o treinador se insere. Torna-se essencial perceber as características dos jogadores do plantel e se vão ao encontro das ideias do treinador, e ainda entender a filosofia, a história e a cultura do clube. Para o autor não existe um modelo de jogo adotado, preferindo este expressar a ideia de um modelo de jogo idealizado justificando que é aquilo que a equipa aspira jogar (Carvalhal, Entre

Linhas, 2014). Isto, pois nunca se chega a atingir esses ideais. Carvalhal (2014) defende ainda que o modelo de jogo é evolutivo, estando em constante construção e reconstrução ao longo do processo.

Garganta (2014) refere que o modelo de jogo se assemelha a um mapa de referência que vai sendo alterado pela intervenção dos jogadores e da equipa, adiantando que o processo será tanto mais rico quanto mais os jogadores e a equipa aportarem ao modelo, transformando-o de forma ascendente para que se consiga chegar mais longe (Barbosa, 2014). Garganta explica ainda a distinção entre modelo de jogo e conceção de jogo, sendo o primeiro definido como o modelo de jogo ideal e o segundo como o modelo de jogo adaptado a todo o contexto que o envolve (Barbosa, 2014).

O treinador, no momento de construção do modelo de jogo da sua equipa, além de ter em consideração as suas ideias de jogo, deve respeitar as características culturais do clube e as socioculturais dos jogadores (Pinto & Garganta, 2006). O modelo é constituído por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Guilherme, 2004), que, como referem Frias e Duarte (2011), constitui a impressão digital da equipa.

Na conceção de Mourinho (2001), para a elaboração de um modelo de jogo, é importante conhecer:

- O clube em questão: características históricas, sociais e culturais do mesmo;
- A equipa e o respetivo nível de jogo;
- O nível e as características individuais dos jogadores;
- O calendário competitivo;
- Os objetivos a atingir;
- Organização funcional ou articulação: princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, estabelecidos nos diferentes momentos do jogo;

- Organização estrutural ou sistemas táticos;
- Realidade estrutural e financeira.

Neste sentido, o modelo de jogo adotado pelo treinador para a sua equipa, condiciona todo o processo de treino e de competição, tornando muito mais abrangente a noção de carga ou estímulo de treino, uma vez que esta deve, cada vez mais referenciar-se aos aspetos tático-técnico (Silva, 1998).

Faria (1999) afirma mesmo que o modelo deve ser o referencial através do qual o treinador regula o seu trabalho, do início ao fim da época. No mesmo seguimento de ideias, Carvalhal (2001) refere que o modelo de jogo se assume como o guião de todo o processo de treino, estando dependente de um sistema de relações que se articulam numa determinada forma de jogar específica.

2.4.4. Processo de Treino

Segundo Garganta (2004) treinar consiste em modelar jogadores e equipas, pelo que se pode dizer que o modelo de treino constitui um pressuposto fundamental do modelo de prestação competitiva e vice-versa, sendo o treino, dentro das múltiplas condições que influenciam o rendimento, o que assume o papel mais importante para a preparação da competição (Garganta, 2013).

O processo de treino do Futebol consiste, assim, na implementação de uma cultura para jogar, em referência a regras de ação e de gestão do jogo. Portanto, a preparação eficaz para jogar depende, em grande parte, da definição e da operacionalização de conceitos e princípios intimamente relacionados com o modo de promover as interações dos jogadores, nos diferentes cenários que configuram as partidas. Deste modo, parece conveniente que qualquer agenciamento das capacidades ou habilidades para treinar e jogar se reporte à conceção de jogo preconizada, porque é o conjunto de referências que a configura que, em primeira e em última instância, confere identidade ao processo e consente uma administração que assegure a integridade do mesmo (Garganta, 2015).

Desta forma, pensamos que a execução prática do modelo de jogo só será alcançada através do treino, devendo evoluir dentro do treino. Como tal, o modelo de treino terá que se identificar de forma estreita com o modelo de jogo, para que possa potenciar os comportamentos e critérios pretendidos nas diferentes dimensões do jogo (Barbosa, 2014). Este autor (2014) defende ainda que o modelo se deve direccionar no sentido de uma constante superação de conhecimentos, evoluindo de forma contínua.

O processo de treino é provavelmente a variável que mais personifica a figura do treinador. Segundo Garganta (2014), este processo é como um processo ensino-aprendizagem, transforma comportamentos e atitudes e, portanto, é sistematizado, intencional e dirigido. Necessitando como tal de ser modelado (Barbosa, 2014). O mesmo autor (2014), especifica o processo de treino considerando que o mesmo funciona como catalisador da integração do conhecimento do modelo de jogo, do modelo de jogador, mas sobretudo do conhecimento comportamental entre jogadores.

De acordo com Castelo (2009), o processo de treino é um meio de preparação para a competição, sendo que poderá também ela ser considerada um meio de preparação, e como tal treino. O autor alude que este processo deve recriar os cenários e contextos situacionais da competição (Castelo, 2009). O modelo de jogo é enriquecido pelo treino através das experiências que o mesmo possibilita, incrementando a competência individual e coletiva.

O suporte da operacionalização no treino vem com as características humanas do treinador, as suas competências enquanto líder, a sua capacidade de comunicação verbal e corporal, pedagogia, capacidade relacional, do seu domínio e conhecimento do jogo e treino, bem como das suas habilidades de gestão.

Para Farias (2018) o treinador necessita de conhecer o conteúdo específico do jogo de forma aprofundada, apesar de esse domínio ser por si só insuficiente. O mesmo autor defende que para criar processos de treino eficientes, o treinador terá de compreender também os mecanismos operantes e reguladores do processo de aquisição motora e desenvolvimento desportivo, e mais do que

prescrever conteúdos o treinador deverá ser um facilitador do processo de aquisição motora e desenvolvimento do ‘saber jogar’ (Farias, 2018).

Na operacionalização do treino podemos falar da importância do tipo e qualidade/pertinência do feedback fornecido, das competências de liderança, comunicação corporal e verbal, gestão do treino, colocação estratégica para melhor identificação de comportamentos e capacidade para ajustar (Cancela, 2020).

O treino deve ser encarado como uma identidade única ou como uma impressão digital. Será sempre impossível dois treinadores diferentes apresentarem uma ideia de jogo exatamente igual e por muito semelhantes que sejam essas ideias nunca irão ser operacionalizadas exatamente da mesma maneira, criando-se sempre diferenças relativamente à liderança, comunicação, metodologia ou comportamentos (Cancela, 2020).

Outros fatores que influenciam o processo de treino são o contexto competitivo e o período da época desportiva em que o mesmo acontece. Dado o carácter do processo de treino e da aprendizagem do ‘saber jogar’, é destacada a impossibilidade de generalizar processos formativos capazes de serem aplicados de igual forma independentemente do contexto desportivo em que se insere (Farias, 2018).

2.4.4.1. Relação treino-competição

No Futebol diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta, 1997).

O Futebol é uma modalidade com características muito específicas, sendo também a preparação para a competição – entenda-se, o treino – terá de ter essa especificidade (Resende, 2002). No fundo, interligando a especificidade e o “Jogo” que se pretende atingir, este só o consegue ser efetivamente se esta (a Especificidade) estiver presente de forma constante em situação de treino. Se no jogo há necessidades físicas, técnicas, táticas, psicológicas, elas são consequência de uma determinada organização de jogo de uma equipa (Faria,

1999) e será em situação de treino que poderão ser exercitadas. Todas e não apenas algumas. Impõe-se assim a identificação dos problemas do jogo, dos seus indicadores de qualidade, para, a partir deles, sistematizar conteúdos, definir objetivos, construir e selecionar exercícios para o ensino e treino (Garganta, 1997).

A modelação do treino tenta reproduzir no decurso da sessão, o envolvimento que o jogador e a equipa encontram na competição. Este método consiste sobretudo em integrar no treino um conjunto de tensões (psicológicas, táticas, entre outras) a fim de reproduzir o mais fielmente possível as características ou condições de jogo com aquelas que o jogador e a equipa serão confrontados durante a competição (Araújo, 1998).

Como diz Queiroz (1986), no treino, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados e o jogo, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos. Assim, teremos de partir do pressuposto de que deverá existir uma grande correspondência entre: competição, modelo de jogo, modelo de jogador, modelo de treino.

O treino e a competição preparam os atletas para atingirem a vitória: no treino os atletas são preparados para a competição e tudo quanto foi adquirido no processo de treino é demonstrado durante a competição. De certo modo a competição é um indicador considerável da qualidade do treino (Thiess, 1995).

Deste modo, o grau de congruência entre o treino e a competição depende, em parte, da qualidade da informação obtida a partir da observação e análise dos comportamentos operados em ambos os contextos, bem como da respetiva aplicação (Figura 9).



Figura 9 - Relação entre treino e competição (Adap. Lames & Hansen, 2001).

2.4.4.2. Microciclo e sessão de treino

Para Castelo (2002a) as sessões de treino são constituídas por exercícios de treino que devem ser organizados de forma pedagógica. O treino, por sua vez é considerado a unidade lógica de programação do treino (Castelo, 2003), onde se deve definir e orientar o processo de formação e desenvolvimento dos praticantes (Cunha, et al., 2016).

Ao conjunto de sessões de treino podemos chamar microciclo. A duração deste pode estar compreendida entre 3 e 4 dias, ou pode ir além de 10 a 14 dias, sendo que habitualmente se trabalhe com um microciclo de 7 dias (Castelo, 2002a). O objetivo desta escala de planeamento é abordar problemas relacionados com a equipa, sendo que nem todas as sessões do mesmo microciclo são da mesma natureza, pois o volume, a intensidade, a complexidade e os métodos não são iguais em todos os treinos (Castelo, et al., 1999).

Os fatores metodológicos, temporais e estratégico-táticos são fundamentais na conceção de um microciclo (Castelo, 1996). Os fatores metodológicos estão relacionados com os métodos de treino utilizados na conceção de exercícios. Os fatores temporais estão relacionados com os dias de competição, folga e treino. Os fatores estratégico-táticos, estão relacionados com possíveis ajustes no modelo de jogo tendo em conta o próximo adversário (Castelo, 1996).

2.4.4.3. Exercício no treino

Queiroz (1986) refere que o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas é o exercício, e que um dos aspetos mais importantes no treino é escolher, de uma forma criteriosa, aqueles que são os mais efetivos e eficazes para se atingir o maior rendimento da equipa. Castelo (2002) define exercício como uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio pedagógico, potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas. O mesmo autor (1996) acrescenta ainda que os exercícios são a estrutura de base de todo o processo responsável pela elevação, manutenção e redução do rendimento dos jogadores e das equipas.

O exercício de treino é assim o elemento central, isto é, a estrutura base do processo de treino, sendo concebido e aplicado para elevar o rendimento, como meio de realização de tarefas e para aprender, aperfeiçoar ou desenvolver a direção dos praticantes para o objetivo válido (Ramos, 2003). Podemos, assim, entender o exercício de treino como o contexto onde o treinador materializa as suas ideias e onde os jogadores aprendem o conteúdo do jogo (Mesquita, 2000).

Para Queiroz (1986), a estrutura e a organização dos exercícios devem procurar representar as condições de variabilidade características da estrutura e conteúdo do jogo, ou seja, os exercícios devem estar adaptados à realidade, tendo sempre em conta os princípios de aleatoriedade e imprevisibilidade do jogo.

É através do exercício que os treinadores conseguem manipular os comportamentos que os jogadores devem ter dentro de campo (Garganta, 2003). Em todos os treinos, o treinador deve conseguir regular os comportamentos dos seus jogadores, de forma a “jogarem” de uma forma específica (Queiroz, 1986), mas para isso os exercícios deverão ser planeados, de acordo com o modelo de jogo da equipa, através de formas que revelem uma especificidade da prática desse mesmo desporto (Resende, 2002).

Para Queiroz (1986) os treinadores devem de selecionar e organizar os exercícios de acordo com a análise de conteúdo, concluindo a partir número de

elementos técnicos, táticos e físicos nele incluídos. No entanto, cada treinador deverá ajustar os seus exercícios à sua maneira de ver o treino e do seu “jogar”. São vários os métodos que o treinador pode utilizar para conduzir a sua equipa ao sucesso, não havendo apenas um caminho (Almeida, 2014).

Carvalho (2014) refere que a matriz dos exercícios específicos que visam estimular o nosso jogo deverá possuir uma lógica contínua entre os diferentes momentos do jogo. O exercício de treino deve então ser considerado como uma solução cognitiva para a fluidez de jogo almejada pela equipa técnica (Carvalho, 2014).

Castelo (2009) esclarece relativamente à importância do exercício no modelo de treino considerando o mesmo como a estrutura basilar do processo responsável pela elevação, manutenção e redução do rendimento individual e coletivo. Os exercícios de treino aplicados de forma repetitiva e lógica, sistemática e organizada são o núcleo fundamental da metodologia do treino no desporto. São os exercícios que orientam e determinam em profundidade as adaptações dos jogadores à especificidade do jogo, ou seja, a sua lógica interna (Castelo, 2009).

Todo o exercício de treino é caracterizado por 2 domínios: o funcional e o morfológico e constituído por fatores estruturais no plano fisiológico e no plano técnico-tático (Castelo et al., 1999). As componentes estruturais do exercício (plano fisiológico) e a sua manipulação exercitará os mecanismos biológicos, comportamentais e cognitivos pretendendo criar adaptações nos atletas e consequentemente aumentar os níveis de rendimento desportivo (Castelo, 2003). Assim assume como componentes estruturais: o volume, a intensidade, a densidade e a frequência. O volume exprime-se para a maioria das modalidades desportivas, por unidade de medida que são em função de um tempo, de uma distância, de um número de repetições, etc. A intensidade é um aspeto qualitativo do treino, que deverá ser referenciada como a quantidade de prática realizada pelo jogador num período mais ou menos alargado no tempo. A densidade é definida pela relação temporal entre o exercício e o repouso. A frequência é definida pelo número de repetições de um exercício ou série de exercícios (Castelo, 2003).

As condicionantes estruturais do exercício (plano técnico-tático) e a sua manipulação deverão estar o mais próximo possível da realidade do desporto praticado com o intuito de potenciar respostas específicas à modalidade (Castelo, 2003). Assume-se como condicionantes estruturais do exercício: o regulamento, o técnico-tático, o espaço, o tempo, o número e os instrumentos. O regulamento deverá ser contextual e aproximado à realidade competitiva. O técnico-tático pretende orientar o comportamento dos jogadores para a resolução de diferentes problemas no jogo. O espaço deverá ser delimitado, e a ter em conta a dimensão, a geometria, a utilização e a divisão. O tempo deverá obrigar o jogador a atingir os objetivos e êxito nas suas ações, podendo esta condicionante apelar a três condições: produção energética, estratégico-tático, tempo de decisão e execução motora. O número surge como fator estruturante do exercício. Este apela a 3 condições: número de jogadores (superioridade, igualdade ou inferioridade numérica), número de ações de passe, número de toques por intervenção. Os instrumentos estão relacionados com as bolas, balizas, sinalizadores, barreira, estacas, coletes, etc. que são utilizados de forma a responder às situações específicas de jogo (Castelo, 2003).

2.4.5. Análise de Jogo

“O estudo dos jogadores e das equipas, ou seja, a análise do jogo tem vindo, ano após ano, a constituir-se como argumento de crescente importância nos processos de preparação desportiva”.

(Garganta, 1996)

O treinador de futebol sentirá, cada vez mais, a necessidade de controlar e avaliar todo o processo de treino e de competição a partir do modelo de jogo adotado pela equipa. Impõe-se assim uma observação do jogo dirigida a esse modelo, no sentido de verificar se os comportamentos esperados são, de facto, realizados pelos jogadores e pela equipa no momento da competição (Silva, 1998).

Garganta (2001) afirma que a Análise do Jogo, entendida a partir do estudo do jogo, tendo por base a observação da atividade dos jogadores e das equipas,

tem vindo a constituir-se como um aspeto de enorme importância na preparação desportiva. Aliás, de acordo com Carling et al. (2005), atualmente, se um treinador não utiliza a Análise do Jogo, como ferramenta para seu auxílio, é considerado como negligente pela comunidade futebolística.

Segundo Leite et al. (2016), a constante evolução do Futebol e o aumento de competitividade exige dos treinadores mais e melhor preparação para alcançarem os objetivos definidos. A observação e análise do comportamento em Futebol é uma das áreas que se tem vindo a desenvolver, de tal forma que atualmente é considerada uma ferramenta indispensável para os treinadores de futebol, profissionais ou amadores (Leite et al., 2016).

Vázquez (2012) refere que a importância de obter informação exata do jogo, aumentando a qualidade de intervenção dos treinadores, incitou ao aparecimento de departamentos especializados na área da análise. Estes departamentos têm a capacidade de ajudar na avaliação dos comportamentos das equipas e dos jogadores durante os jogos. A profundidade do Futebol é tão exacerbada que, neste momento, tudo que se refere ao jogo é analisado ao pormenor (Joyce, 2002). Portanto, parece fazer sentido utilizarem-se meios como a Análise do Jogo, para analisar este fenómeno. A observação e análise de jogo da própria equipa e do adversário, são na opinião de Malta e Travassos (2014), momentos muito importantes na preparação das equipas e jogadores, assim como a análise do treino.

2.4.5.1. Tipos de Análise

A análise de jogo envolve alguns subtemas como: análise da nossa própria equipa, análise do adversário, análise do treino e análise individuais. Segundo Garganta (1997), a análise de jogo é a interpretação de dados dispersos e organizá-los conferindo-lhes um sentido próprio, o que quer dizer que o sentido do jogo é construído e depende de um modelo de referência.

2.4.5.1.1. Observação da Própria Equipa

Ventura (2013) refere que a observação e análise da própria equipa tem expressão no momento em que se procura observar o que se realizou no

processo de treino, averiguando se os comportamentos idealizados se tornaram realidade ou não. Leite et al., (2016) são de opinião semelhante, esclarecendo que neste tipo de análise pretende-se avaliar a própria equipa, nomeadamente relativamente ao modelo de jogo, de forma a realizar ajustes no planeamento caso seja necessário.

A análise do “nosso jogar” é um processo de observação e análise referente aos comportamentos coletivos, mas também individuais, da nossa equipa em jogo e treino. Ou seja, a equipa é objeto de estudo no Plano Tático tendo por base e como referências os Planos Conceptual e Estratégico (Cancela, 2020).

A sistematização do jogo em momentos, fases, corredores e sectores, fatores de jogo, entre outras variáveis é essencial para organizar o pensamento. A sistematização do jogo adotada, seja ela qual for, não deverá diferir por estar a analisar a nossa equipa ou o adversário.

2.4.5.1.2. Observação e Análise individual

Araújo (1994) refere que a análise individual poderá ser enquadrada em duas vertentes, a da formação/competição e o da competição/profissionalização. Defendendo que a primeira vertente deverá ter como missão principal contribuir para a formação integral do atleta. Isto é, a observação e análise deverá através de recomendações pedagógicas enriquecer os jovens a nível individual e coletivo, em termos táticos, técnicos e físicos. A segunda vertente serve para que o treinador aumente as suas probabilidades de sucesso em competição (Ventura, 2013).

A avaliação individual, à semelhança da coletiva, é realizada de forma contínua. O treino e o jogo são também as amostras que dispomos para analisar o processo coletivo. Os blocos de avaliação são exatamente os mesmos da avaliação individual. As quatro dimensões do jogo são também as variáveis utilizadas como ferramentas de análise (Cancela, 2020)

Segundo Cancela (2020), é impossível dissociar a avaliação coletiva da individual, e vice-versa. As duas relacionam-se e influenciam-se à semelhança das dimensões tática e técnica. A componente individual só fará sentido se

analisada de forma holística e não cartesiana, respeitando a fluidez do jogo. O coletivo, à semelhança do individual, não deverá ser julgado sem ter em conta os comportamentos individuais.

2.4.5.1.3. Observação e Análise do Adversário

A observação e análise de equipas adversárias tem como objetivo a caracterização do adversário, procurando a identificação de padrões coletivos, de modo a auxiliar o treinador a preparar o jogo da melhor forma possível (Ventura, 2013). Pode concluir-se que este tipo de observação procura identificar e simplificar a organização do jogo através do reconhecimento do modelo de jogo do adversário, cortando com os aspetos aleatórios do jogo e dando significado aos fatores demonstrativos de uma organização complexa e que dão base aos fundamentos dessa equipa (Ventura, 2013). Leite et al. (2016) são mais específicos, sobretudo do ponto de vista empírico, visto que para os autores a análise do adversário pretende conhecer o modelo de jogo, como se comportam nos diversos momentos do jogo, os seus esquemas táticos, alterações táticas e os seus motivos, substituições, como sofrem e marcam golos, quais as características dos seus jogadores, e finalmente os pontos fortes e fracos da equipa.

Segundo Ventura (2013), o observador deve ter atenção a alguns parâmetros aquando da observação e análise do adversário como o modelo de jogo do adversário, os quatro momentos do jogo, a bola parada, as substituições padrão e a sua influência na estrutura e dinâmica da equipa. Também deve ter-se atenção ao comportamento em função do resultado, atender aos padrões de rendimento e comportamentais nos jogos casa e fora, e a caracterização dos jogadores referência (Ventura, 2013). Para além destes parâmetros os treinadores procuram ainda ter alguma informação relativa a dados estatísticos como por exemplo os golos marcados e sofridos, períodos em que mais marcam ou sofrem golos, os cartões que o adversário possa ter ou os perfis antropométricos dos jogadores (Ventura, 2013).

Na época desportiva, a relação e a importância que demos à análise de jogo e de treino foi como algo complementar ao processo realizada. Ou seja, a análise

do nosso jogo era sempre realizada tanto do ponto de vista coletivo como individual, tanto de macro princípios como de micro princípios, com o objetivo de mostrar aos atletas em vídeo, isto aliado à complementaridade de conteúdo no treino. Toda a informação e conteúdo exposta em vídeo, só seria exposta, se a trabalhássemos no treino, para que os atletas tivessem o complemento dos dois estímulos. A determinado ponto da época, e com o objetivo de melhorar o processo e os atletas individualmente, e sempre que adequado ao momento e ao indivíduo, começamos a mostrar vídeos individuais na perspectiva de corrigir e limar princípios ou comportamentos, que tiveram grande importância no nosso jogar.

Este tipo de trabalho realizado com os atletas, foi visto pelos mesmos com grande agrado, uma vez que viam que a equipa técnica estava atenta a eles e que pretendia que os atletas evoluíssem do ponto de vista individual. Naturalmente, a aceitação da crítica ou elogio foi reagida de forma diferente pelos diferentes atletas, e isso também trouxe dividendos para a performance individual de cada um.

Por último, em relação à análise do ADV, procuramos sempre decifrar ao máximo os comportamentos e as intenções que cada oponente tinha, seja numa perspectiva coletiva ou individual, de forma a obtermos mais informação e para pudermos usá-lo no nosso processo de treino. Tivemos alguns problemas, na mistura do plano conceptual com o plano estratégico, tanto no planeamento como na operacionalização do treino. Apesar disso, complementamos sempre tudo isso, com vídeo sobre o ADV, mostrando os seus macro comportamentos. Nessa informação, tivemos o cuidado de misturar imagens nossas com sucesso, numa realidade semelhante, com o objetivo de passar uma mensagem positiva e de que éramos capazes de resolver os problemas que iríamos encontrar.

2.4.5.2. Influência da Análise no Treino

Segundo Carling et al. (2005), é frequente a análise do jogo ser alvo de estudo sendo que vários autores destacam a importância que a análise do jogo tem para o processo de treino, nos jogos desportivos coletivos.

Garganta (1997), entende que a Análise do Jogo permite: interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade do jogo; planificar e organizar o treino; estabelecer planos táticos adequados em função do adversário; regular o treino.

A análise do Jogo procura auxiliar um treinador a tentar exponenciar, em situação de treino, o nível de adaptação e o nível competitivo da sua equipa de forma a esta estar cada vez mais preparada para o sucesso na competição aspetos como a análise da própria equipa e a análise da equipa adversária parecem ser fundamentais para a regulação do processo de treino, (Oliveira Silva, 2006; Oliveira, 1993). Santos (2006) refere que realizar uma análise/observação em contexto de treino ou em contexto de competição constituem-se como situações diferentes.

A avaliação da competição como forma de levar informação para o treino, é um dado considerado importante para a regulação e estruturação deste último (Franks, Hodges & McGarry, 1988; Garganta, 1998; Oliveira Silva, 2006).

O controlo, análise e avaliação do processo de treino tem vindo a ganhar importância e torna-se cada vez mais, uma ferramenta importante para ajudar o treinador no controlo de processos de treino e no desenvolvimento de jogadores (Ferreira, 2016)

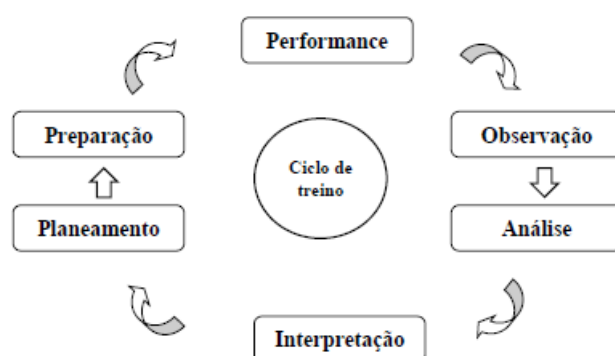


Figura 10 - O Ciclo do Treino, destacando a Importância da Observação e Análise (Carling, Williams, & Reilly, 2005)

2.4.6. Futebol de Formação

Segundo Bento (2004), formar jogadores vai para além do ensino dos elementos técnico-táticos do jogo, realçando que importa aprender, através do futebol, a ler e entender o mundo e a exercer a cidadania. Esta ideologia revela-se significativa no aspeto de que os atletas devem interiorizar é que apesar de possuírem qualidades desportivas, estes mesmos devem ser portadores de aspetos relacionados com as áreas sociais e da cidadania, onde a formação desportiva deve sempre revelar-se interligada com a formação pessoal, de forma a se evidenciar um equilíbrio promotor do desenvolvimento dos jovens, “no que concerne à transmissão e receção de conhecimentos, a formação é, atualmente, essencial em qualquer atividade humana e social” (Neves, 2003).

“A prática desportiva é fundamental na formação do indivíduo, enquanto atleta e pessoa. Não obstante, não basta praticar desporto para que exista uma garantia de que o processo de formação desse individuo promova também o seu desenvolvimento” (Mesquita, 1997). Segundo a anterior afirmação, os clubes têm o dever de não só formar atletas do ponto de vista desportivo, mas como “ser humano”, pois os atletas passam muito tempos nos clubes e com pessoas que podem ver como suas referências, para além dos seus pais, e os valores que queremos passar aos miúdos são fundamentais. Se tudo isto for planeado, os clubes irão formar bons atletas e também bons seres humanos.

Atualmente o futebol de formação vive um problema, todo ele devido à pandemia que o mundo ainda atravessa e que tem prejudicado a evolução dos futuros jogadores, seja estes já numa fase mais avançada (sub-19 ou sub-17), mas também os mais pequenos que estiveram parados mais de uma época competitiva e isso trará “problemas” na evolução do futebol, ou seja, gerações que perderam uma enorme evolução e que no futuro puderam perder o seu espaço. Também um mundo cada vez mais informático vai tirando aos poucos meninos e meninas do futebol, pois as ideologias mudaram e como diz o ditado português, “mudam-se os tempos, mudam-se as vontades”.

2.4.6.1. Transição para o Futebol Profissional

“Esta transição de júnior para sénior é considerada como a passagem mais desafiante na carreira dos atletas” (Stambulova et al., 2009), podendo variar o tempo do seu processo, atingindo até 5 anos, onde os atletas por norma seguem uma ordem cronológica ideal de orientação, adaptação e idealmente de estabilização própria no patamar sénior” (Stambulova et al., 2017).

Todos os anos, em todo o mundo, centenas de atletas recebem a sua primeira oportunidade de assinar um contrato profissional. Este contrato profissional é um sinónimo de aposta no jogador enquanto ativo e futuro do clube. É um sonho que milhares de atletas tentam alcançar todos os anos e ao longo da sua carreira de formação, mas são poucos os que alcançam. É necessário um conjunto de fatores que se agregam no mesmo jogador para que este consiga um contrato profissional e mais que isso que alcance o futebol profissional. Ainda não estou convencido que garantir um contrato profissional cedo ou em idades precoces, pode garantir um futuro no futebol profissional aos jogadores e também tenho as minhas dúvidas que isso não também trazer efeitos adversos aos jogadores de determinados contextos.

Citando Oliveira (2003), “seria benéfico que houvesse uma grande relação entre os escalões de formação e a equipa sénior, porque no fundo o clube está a formar jogadores para o escalão superior”. Esta afirmação visa incutir nos dirigentes que a transição desportiva em si já se revela de extrema dificuldade, barreira essa que se pode demonstrar ainda mais realçada caso a equipa principal se demonstre com ideologias e padrões de jogo totalmente opostos ao “ADN” da formação do clube. É verdade que na transição certos aspetos como as vertentes físicas, técnicas, táticas e psicológicas serão encaradas com um aumento de exigência (Haugaasen & Jordet, 2012), e verificamos que existe também uma ideologia de que o atleta ideal deve ser capaz de se adaptar a diversos contextos e realidades desportivas, contudo a transição deve ser visualizada com um processo que decorre ao longo do tempo, e não como um momento individual (Stambulova, 2003), e ao colocarmos desde cedo, jovens atletas perante essas dificuldades e respetivas pressões, podemos estar a desvirtuar-nos de uma ideologia facilitadora de transição de patamares.

2.4.6.2. Surgimento de Equipas B e Sub 23

De modo que a transição para o futebol profissional fosse mais suave foram criadas várias competições ao longo do tempo. Primeiro foi o surgimento das equipas B na 2ªliga, no seu primeiro ano de formação e depois, 3 anos atrás, a criação da liga revelação, o campeonato de sub 23. Com estas novas variantes no futebol português, o jovem futebolista ganhou mais espaço e também mais oportunidades para se preparar para o futebol profissional e para ganhar o seu espaço na primeira equipa do clube que representa.

De forma a estabelecermos parâmetros coerentes e viáveis, relativamente ao “Grupo A”, consideramos situações de sucesso, aqueles jogadores que após terminarem o ano desportivo como júnior, com uma margem de dois anos (inclusive), estariam a jogar na primeira liga portuguesa ou numa primeira liga destes respetivos países (Alemanha, Espanha, França, Inglaterra, Itália) tendo no mínimo 5 jogos realizados numa época (não passando por equipas “B”). Perante o “Grupo B”, consideramos situações de sucesso atletas com idade máxima de “sub21”, com pelo menos um ano na formação ou respetiva estreia na equipa B (sem contar empréstimos), e que chegaram à primeira liga portuguesa (ou primeira liga alemã, espanhola, Francesa, Inglesa ou Italiana) com pelo menos 5 jogos realizados. 42

Sendo assim e após verificarmos os valores destas equipas, relatamos que no “Grupo A” obtivemos um total de 33 casos de sucesso na transição entre escalões, e no “Grupo B” obtivemos um total de 225 casos de sucesso. Estes valores servem para demonstrar apenas uma amostra da realidade desportiva, contudo o que consideramos “sucesso” nestes casos, nem sempre se reflete como sucesso futuro desportivo, apenas se refere à transição, pois muitos profissionais de renome não se enquadravam nos parâmetros desejados neste tópico, como muitos que passaram, não se mantiveram ao mesmo nível. Os principais aspetos a salientar da questão das equipas “B”, é que efetivamente auxiliaram bastante os atletas na transição, não só isso, como em muitos casos anteciparam este facto, onde verificamos que as estreias se dão em atletas mais jovens, do que o habitual no passado, onde sobressaía a maturidade dos atletas nesses campeonatos. Realço aqui que seria extremamente apelativo ver esta

temática desenvolvida num futuro, considerando até a Liga Revelação, sendo extremamente benéfico na criação ou desenvolvimento de uma base de dados da Federação Portuguesa de Futebol.



3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

Neste capítulo pretendeu-se desenvolver de uma forma crítica e refletida a realização da prática profissional, na época 2020/21, nos Juniores A do Vitória Sport Clube, que participaram no Torneio Nacional de Sub-19.

Desse modo, apresentarei informação relativa à componente prática do estágio, através da reflexão acerca de alguns conceitos relacionados com a tarefa desenvolvida, enunciar-se-ão algumas dúvidas que foram surgindo, alguns problemas que se colocaram na concretização da mesma, o que realmente se concretizou, as dificuldades sentidas no desenvolvimento do trabalho, bem como algumas estratégias adotadas para alcançar os objetivos.

Para tal, inicialmente, irei abordar os objetivos definidos para a época desportiva, na medida em que os mesmos são os guiadores do trabalho desenvolvido e a reflexão aos mesmos. Posteriormente, descreverei o modelo de jogo idealizado, que serviu de guião para a modelação do processo de treino seguido da apresentação do morfociclo padrão.

Seguidamente, falarei acerca da implementação das atividades, com uma descrição do trabalho realizado através de um exemplo semanal. Abordarei ainda as barreiras e estratégias que me permitiram ultrapassar as dificuldades. Posteriormente, referir os resultados desenvolvidos ao longo da época e terminar com as reflexões finais sobre todo o processo realizado.

3.1. Objetivos

A importância da criação de objetivos para a época desportiva prende-se com o facto de estabelecer compromissos entre todos os elementos constituintes e definir metas concretas, a título coletivo e individual.

Definir objetivos diariamente promove a qualidade do treino e, consequentemente o rendimento (Burton, 1992; Locke, Lathan, Smith, & Wood, 1990; Hardy & Crace, 1989; Orlick & Partington, 1988). Ao definir objetivos e necessidades, individuais e coletivos da equipa, determinam-se os destinos que se gostariam de alcançar (Sharkey & Gaskill, 2006). Tal como afirmam Sharkey e Gaskill, (2006, pp. 88) “Antes de chegar a algum lado, primeiro é necessário sabermos onde estamos e para onde queremos seguir”.

Neste sentido, preconizamos objetivos de formação, de preparação, de competição e por posição para a equipa. Estabelecemos, também, objetivos individuais para os atletas.

3.1.1. Objetivos de formação

Como já foi referido anteriormente neste relatório, o grande objetivo do trabalho enquanto treinadores no futebol de formação, é o de formar. Todavia, associado à história e estatuto do clube, o Vitória deve ter sempre objetivos coletivos ambiciosos, como ganhar de forma regular, devendo estar presentes no processo de formação dos seus atletas.

Lage (2017) defende que o futebol de formação também é para ganhar, adiantando que as equipas devem ter como objetivo entrar em campo e vencer o jogo. Contudo este não é necessariamente o objetivo primordial, o verdadeiro objetivo para cada jogo deve ser jogar bem, com *fair-play*, respeitar as regras e ter a ambição de vencer. Concluindo o seu raciocínio referindo que a equipa que jogue bem está mais próxima de ganhar de forma mais regular (Lage, 2017).

Enumerando os objetivos de formação:

- Capacitar os atletas com competências, dentro e fora do campo, que lhes permitam atingir contextos superiores;
- Desenvolver a componente social e educativa;
- Respeito com toda a comunidade Vitoriana (Treinadores, Colegas; funcionários, adeptos, etc.);
- Sentido de responsabilidade e respeito nas ações;
- Implementação de uma mentalidade competitiva.

A equipa técnica pretende desenvolver de forma integral e multilateral o potencial do jovem, numa dimensão individual e coletiva. Ao longo do processo formativo destes jovens jogadores, visa-se de uma forma progressiva a melhoria das capacidades cognitivas e de leitura do jogo, estimulando a boa tomada de decisão e definição face aos diferentes cenários do jogo.

3.1.2. Objetivos de Preparação

Associada à dimensão física pretende-se que os atletas desenvolvam a coordenação motora geral e específica, que melhorem aspetos de força dinâmica em situações de impulsão e de contacto físico e que potenciem a amplitude de movimentos. Para além disto, pretende-se que aumentem a velocidade de deslocamento e tempo de reação, o equilíbrio e que melhorem os índices de resistência aeróbia. Estes aspetos são operacionalizados pela equipa técnica com especial incidência para a responsabilidade do elemento do DAR na monitorização deste processo, tendo em conta a sua especialização na área.

Quanto à dimensão psicológica é fundamental manter índices de motivação para treino e jogo, planeando e criando exercícios que incitem a competitividade e o prazer pelo treino, exponenciando a evolução individual e coletiva. Desenvolver a autoconfiança, promover a superação na adversidade, criar uma mentalidade

vencedora e promover o autocontrolo são também fatores essenciais para a preparação destes jovens.

Nas dimensões tática e técnica pretende-se criar cenários semelhantes ao jogo em que a relação com bola e a tomada de decisão sejam privilegiadas. Exige-se que nestas dimensões os jovens dominem os momentos do jogo, seja no processo defensivo ou ofensivo, tendo sempre em conta o escalão, idade e qualidade de cada atleta.

Foram definidos para os jogadores objetivos nos momentos ofensivo e defensivo. Em primeiro lugar, apresentam-se os objetivos dos momentos ofensivos:

- Dominar os princípios gerais do jogo;
- Dominar os princípios específicos no centro e fora do centro de jogo;
- Compreender e executar sub e sub-subprincípios;
- Estimular a criatividade, em passe, condução, drible, cruzamento e remate;
- Capacitar para a tomada de decisão e definição;
- Desenvolver uma cultura de circulação e posse;
- Aplicar uma comunicação verbal e corporal adequada;
- Antecipar cenários;
- Promover o ajuste sem bola;
- Promover um jogo posicional forte;
- Compreender dos espaços que o jogo/adversário oferecem;

Relativamente aos objetivos dos momentos defensivos, foram definidos os seguintes:

- Dominar princípios gerais do jogo;
- Dominar os princípios específicos no centro e fora do centro de jogo;
- Dominar e executar sub e sub-subprincípios;
- Promover a utilização do *pressing*;
- Promover a ideia de campo pequeno quando em momento defensivo;

- Definir zonas e indicadores de pressão;
- Aplicar uma comunicação verbal e corporal adequada;
- Antecipar cenários;
- Desenvolver comportamentos sectoriais específicos

3.1.3. Objetivos de Competição

O torneio nacional disputado foi uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. Uma competição de carácter curto e disputada apenas a uma volta. O principal objetivo, que se prende com a evolução dos atletas, devido às vivências de dificuldade superior ou igual. Os atletas jogarão contra equipas e jogadores diferenciados, onde muitos deles serão futuros profissionais de grandes equipas. A nível coletivo, numa competição sem pontos e sem tabela classificativa, temos a ambição de ganhar todos os jogos, pois na formação, também se luta para ganhar.

3.1.4. Objetivos por Posição

Objetivos foram definidos, de acordo com o modelo de jogo, por posição: guarda-redes, defesas, médios e avançados.

No caso específico do guarda-redes, os objetivos são definidos pela coordenação do treino de guarda-redes. Estes passam por controlar a profundidade, potenciar a competência no posicionamento em situação de cruzamento, otimizar o posicionamento em ação de proteção de baliza, aumentar a flexibilidade e o tempo de reação, estimular o passe interior e exterior a curtas, médias e longa distâncias, aperfeiçoar gestos de agarrar e socar, aumentar a concentração, a coragem e a capacidade de antecipação, assim como aumentar as capacidades coordenativas e condicionais. Por último pretende-se que desenvolvam uma comunicação verbal e corporal adequada.

Quanto aos defesas os objetivos definidos foram capacitar a tomada de decisão, melhorar o controlo do espaço defensivo, potenciar comportamentos da linha defensiva, melhorar a impulsão, a agilidade, a condução de bola, o jogo aéreo,

o desarme e intercepção, a antecipação e a determinação. Mais ainda, pretende-se desenvolver capacidades coordenativas e condicionais assim como uma comunicação verbal e corporal adequada.

Já para os médios os objetivos traçados foram capacitar a tomada de decisão, dominar os princípios de pressão e equilíbrios, incrementar a resistência, o tempo de reação, a criatividade, a resiliência, a qualidade no drible, a precisão no passe, otimizar a condução de bola, a receção orientada, a orientação dos apoios, o rodar sobre a pressão, os ajustes, o esconder a bola do adversário e a definição. Para além disto, perspectiva-se incentivar a chegada a zonas de finalização e ao remate exterior, capacitar para a antecipação de cenários, para a utilização de comunicação verbal e corporal adequada e para o desenvolvimento de capacidades coordenativas e condicionais.

Por último os objetivos relativos aos avançados passaram por habilitá-los para a interpretação espacial e temporal, para o apoio e rutura, para o ataque às zonas de finalização; dominar os princípios de pressão, condicionar e trancar, desenvolver a confiança, a capacidade de resiliência, a criatividade, a orientação dos apoios, a receção orientada, o remate, a proteção de bola, o gesto de finalização, a antecipação de cenário e a capacidade de tomada de decisão. Os objetivos passaram também por melhorar a definição, os ajustes, o drible, o tempo de reação, a comunicação verbal e corporal bem como as capacidades coordenativas e condicionais.

3.1.5. Objetivos Individuais

De seguida (quadro 8) serão apresentados objetivos específicos e individuais definidos pela equipa técnica e coordenação, no início do período competitivo após avaliação inicial.

Quadro 8 - Objetivos individualizados no Plantel

Nome do Atleta	Objetivos Individualizados
Jogador 1	• Melhorar o controlo de Profundidade; • Melhorar as capacidades condicionais (força e resistência); • Potenciar o seu jogo de pés.
Jogador 2	• Jogador lesionado a época (sem objetivos).
Jogador 3	• Potencial a condução com bola por espaços interiores; Aumentar a compreensão do jogo; • Melhorar a capacidade de definição e decisão no último terço;
Jogador 4	• Aprendizagem do idioma como facilitador de comunicação; • Comportamentos defensivos, de forma generalizada; • Melhorar a atitude competitiva.
Jogador 5	• Aumentar a compreensão do jogo; • Comportamentos defensivos, de forma generalizada; • Melhorar o 1x1 defensivo; • Melhorar o jogo aéreo; • Melhorar o controlo de profundidade.
Jogador 6	• Potenciar a capacidade de definição no último terço; • Melhorar a atitude competitiva; • Potenciar o uso do pé fraco.
Jogador 7	• Aumentar as capacidades físicas; (jogador teve uma lesão prolongada) • Potenciar a leitura de espaços ofensivos; • Melhorar a atitude em treino e nos relacionamentos.
Jogador 8	• Aprendizagem do idioma como facilitador de comunicação; • Melhorar os comportamentos de controlo de profundidade; • Melhorar a relação com bola.
Jogador 9	• Melhorar a dimensão física; • Aumentar a leitura de espaços ofensivos e de risco; • Melhorar o domínio corporal e os ajustes.
Jogador 10	• Melhorar o domínio psicológico; • Melhorar a velocidade; • Melhorar a progressão com bola; • Aumentar a compreensão do jogo; • Melhorar os comportamentos de controlo de profundidade.
Jogador 11	• Pequena passagem pelo grupo.
Jogador 12	• Melhorar a dimensão física; • Melhorar comportamentos individuais defensivos; • Melhorar a dimensão psicológica;
Jogador 13	• Aumentar a compreensão do jogo; • Melhorar o jogo aéreo; • Melhorar o passe longo.

Jogador 14	• Melhorar o jogo posicional ofensivo e defensivo; • Induzir racionalidade nas ações; • Aumentar a compreensão do jogo.
Jogador 15	• Aprendizagem do idioma como facilitador de comunicação; • Percepção e entendimento do jogo; • Comportamento ofensivos e defensivos básicos.
Jogador 16	• Potenciar a criatividade; • Melhorar a definição; • Potenciar o 1x1 ofensivo; • Compreensão do jogo.
Jogador 17	• Potenciar a sua capacidade de se orientar para o jogo; • Potenciar a sua chegada ao último terço; • Melhorar o seu remate exterior e definição no último terço.
Jogador 18	• Melhorar o jogo em apoio; • Melhorar o jogo posicional ofensivo; • Melhorar timings de pressão; • Potenciar o “rodar da cabeça” – visão de jogo.
Jogador 19	• Melhorar a dimensão física; • Melhorar a definição no último terço; • Melhorar o jogo aéreo.
Jogador 20	• Melhorar a relação com bola;
Jogador 21	• Melhorar a dimensão física; • Melhorar jogo posicional ofensivo; • Potenciar o 1x1 ofensivo; • Melhorar o jogo aéreo.
Jogador 22	• Melhorar o jogo exterior; • Melhorar comportamentos defensivos em Bloco Médio-Baixo; • Potenciar o 1x1 ofensivo e a finalização (espontaneidade).
Jogador 23	• Potenciar o 1x1 ofensivo; • Potenciar a criatividade; • Potenciar os gestos de drible; • Melhorar o jogo posicional ofensivo; • Melhorar a decisão e definição no último terço.
Jogador 24	• Potenciar o seu 1x1 ofensivo; • Melhorar a sua reação à perda; • Melhorar a sua definição; • Melhorar comportamentos defensivos em Bloco Médio-Baixo.
Jogador 25	• Aprendizagem do idioma como facilitador de comunicação; • Potenciar o 1x1 ofensivo; • Comportamentos defensivos básicos; • Potenciar a explosão e dimensão física.
Jogador 26	• Aprendizagem do idioma como facilitador de comunicação; • Aumentar a percepção do jogo; • Potenciar o 1x1; • Potenciar a criatividade;
Jogador 27	• Melhorar o jogo em apoio; • Melhorar o jogo aéreo; • Melhorar os timings de pressão; • Melhorar a dimensão psicológica.

Jogador 28	• Melhorar timings de ataque à profundidade; • Melhorar a dimensão física; • Melhorar jogo aéreo; • Melhorar o uso do pé fraco.
Jogador 29	• Jogador a época inteira lesionado.
Jogador 30	• Melhorar o jogo em apoio; • Melhorar a definição; • Potenciar o ataque à profundidade e zonas de finalização; • Melhorar os timings e trajetórias de pressão.

É de referir a necessidade em reformular objetivos, visto que não existem ou não deveriam existir processos estanques. Essa reformulação está assente numa análise individual dos jogadores e do seu rendimento em treino e jogo.

3.1.6. Reflexão dos objetivos definidos e conclusões

A definição dos objetivos parece ajustada perante as avaliações iniciais realizadas. A concretização dos objetivos foi cumprida, não sendo fácil de mensurar algumas metas definidas. Contudo, o objetivo de competição coletivo, foi alcançado, não tendo a equipa perdido 1 jogo disputado e apenas esteve 15 minutos a perder em toda a competição.

Foi um trajeto diferente do habitual devido à pandemia, e o processo competitivo aparecer apenas no final da época. Contudo, tivemos de promover um espírito de competitividade no treino, promover a realização de imensos jogos amigáveis, para que fosse possível a evolução destes atletas e para quando a competição começasse, estarmos prontos para conseguir dar resposta aos problemas encontrados.

O sucesso dos objetivos individuais traçados pode ser medido pela forma como os atletas evoluíram e foram valorizados, sendo que quatro atletas, no decorrer da época, assinaram contrato profissional com o clube. Imensos jogadores foram promovidos a escalões superiores, tanto para treino como competição, sendo que 1 estreou-se na Equipa B e 9 nos Sub-23, onde 1 deles foi o melhor marcador dos Sub-23 na competição.

3.2. Calendarização da Época Desportiva

A época desportiva dos sub-19 do Vitória Sport Clube teve início no dia 3 de Agosto de 2020 e terminou a 26 de Junho de 2021. A realidade desta época não nos permitiu dividir em 3 grandes períodos, sendo eles, o período pré-competitivo, o período competitivo e o período transitório. Começamos a época com a indefinição de acontecimento de alguma competição de carácter competitivo, pois a informação da realização da mesma só aconteceu no mês de Abril.

Este não planeamento da competição interferiu diretamente com o planeamento e calendarização da época. Procuramos estabelecer um padrão no nosso planeamento, com a tentativa da realização de um jogo amigável por morfociclo, de forma a estabilizar o processo e que fosse de encontro com as vivências de uma competição. Isso nem sempre foi possível, o que afetou diretamente o planeamento, o processo de treino, o trabalho de ginásio e todo o trabalho de conteúdos pretendidos.

No mês de abril, com a informação da realização de uma competição curta, isso permitiu-nos definir um planeamento padrão, um trabalho consistente dos conteúdos e obter uma evolução sustentada no processo.

Dia	Mês										
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1		Treino	Treino			Férias	Treino	Treino	Férias	St. Eulália (F)	Treino
2		Treino	Treino	Treino	Treino	Férias	Treino	P. Rubras B (C)	Férias		Treino
3		Treino		Treino	Ponte (C)	Férias	Treino	Treino	Férias		Treino
4	Treino	Treino		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Férias	Treino	
5	Treino	Treino	Treino	Treino		Treino	Treino	Treino	Férias	Treino	
6	Treino		Treino	Treino		Equipa B (F)			Treino	Treino	
7	Treino	U21 Canada (C)	Treino			UI7 (C)			Treino	Treino	Treino
8		Treino	Treino			Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
9		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Leixões (C)	Treino
10	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		Treino	Treino			Treino
11	Treino	Treino		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		Treino	Treino
12	U23 (F)	Treino	Treino	Treino	Brito (F)	Treino	Brito (C)	Treino	Treino	Treino	Académica (F)
13	Treino		Treino			Bergo (C)			Treino	Treino	Quarentena
14	Treino	Treino	Treino		Treino	Treino			Treino	Treino	Quarentena
15		Treino	Treino		Treino		Treino	Treino	Treino	Porto (C)	Quarentena
16		Treino	Treino		Serzedelo (F)	Valadares (C)	Treino	Treino	P. Rubras B (F)		Quarentena
17	Treino	Treino	Joane (F)	Treino	Treino		Bergo (C)	Treino		Treino	Quarentena
18	Treino	Treino		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		Treino	Quarentena
19	Treino		Treino	Treino	Cabreiros (F)	Treino	Treino	Gondomar B (F)	Treino	Treino	Quarentena
20	Treino		Treino	Treino	Férias	Treino			Treino	Treino	Quarentena
21	Treino	Treino	Treino	P. Salgadas (C)	Férias	Treino			Alados (F)	Treino	Quarentena
22	Treino	Treino	Treino		Férias		Treino	Treino	Treino	Braga (F)	Quarentena
23		Treino	U23 (F)	Treino	Férias	Coimbrões (F)	Valadares (C)	Treino			Quarentena
24	Treino	U23 (F)		Treino	Férias		Treino	Treino	Varzim B (F)	Treino	Quarentena
25	Treino	Treino		Brito (F)	Férias	Treino	Treino	Treino		Treino	Quarentena
26	UI7 (C)		Treino	UI7 (C)	Férias	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Quarentena
27	Treino		Treino	Treino	Férias	Treino			Treino	Treino	
28		Treino	Treino		Férias	Treino			Treino	Treino	
29	Brito (F)	Treino	Treino		Férias			Treino	Treino	Benfica (C)	
30		UI7 (C)	Treino		Férias			Treino	Treino		
31	Treino				Férias			Treino		Treino	

Legenda			
	Treino		Jogo Amigável
	Férias		Quarentena
(C)	Jogo Casa	(F)	Jogo Fora

Figura 11 - Calendarização Anual da época Desportiva dos Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/2021

Infelizmente, a época termina mais cedo, a 2 jogos finais da competição, devido ao Covid-19, ou seja, antes 2 semanas do que previsto, que seria a 26 de Junho de 2021.

3.3. Modelo de Jogo

A concretização do modelo de jogo parece algo muito difícil de mensurar, ou alcançar, até porque como já foi referido anteriormente é um processo inacabado e sobretudo idealizado. Idealizado por não ser estanque e estar em constante mutação e reformulação. Ainda assim, sou da opinião que os princípios que regeram o nosso plano conceptual foram adquiridos pelo grupo de trabalho, com interpretações distintas e maior ou menor dificuldade de assimilação. Relativamente ao sistema de jogo, o sistema tático principal usado pelos Sub-19 do VSC foi o 1x4x3x3. Sistema principal e único utilizado nesta época desportiva de curta duração competitiva.



Figura 12 - Sistema tático 1x4x3x3

3.3.1. Organização Ofensiva

A organização ofensiva é o momento em que a equipa detentora da posse de bola tenta marcar golo (Leite et al., 2016). Decorre depois da recuperação da posse, quando a equipa procura atacar a baliza do adversário, mas não tem sucesso, entrando em ataque posicional, ou quando a equipa procura entrar de imediato em ataque organizado conservando a posse de bola (Barbosa, 2014).

Ideia Base:

Circulação de bola inteligente, preferencialmente vertical, suportada por um jogo posicional que permita preencher os espaços pertinentes de jogo, onde é:

- apoiada numa diversidade estrutural e funcional (1x4x3x3, 1x4x4x2, 1x3x2x2x3, 1x2x2x3x3)
- relacionada com princípios, subprincípios e sub-sub-princípios;

Estes momentos são recriados por jogadores competentes a nível individual (com conhecimento do seu estatuto funcional em cada momento e meios a usar), o que nos permitirá promover, reconhecer e aproveitar situações de vantagem e convertê-las em golo.

Princípios:

Ocupação Inteligente dos Espaços (espaços fulcrais e criação de espaços):

- Campo Grande (linhas de passe em largura, profundidade e nos vários corredores);
- Estruturas Triangulares/Losangulares;
- Distâncias entre jogadores ajustadas;

Procura de Superioridades Numéricas:

- Apoios constantes ao portador da bola;
- Mobilidade inter linhas (trocas posicionais, transposições, apoio-rutura);
- Distinguir entre bola aberta e bola fechada (Condução e desmarcação);

Impor Ritmo de Jogo / Velocidade de Circulação Adequada:

- Reconhecimento dos diferentes espaços de jogo (Intervenção, Apoio e Cooperação) e respectivas relações numéricas/qualitativas/dinâmicas/Posicionais;
- Capacidade para alterar ritmos de jogo (através do tipo de passe e da sua trajetória);
- Capacidade para variar entre passe e condução;
- Progressões a 2/3 jogadores;
- Paciência vs Risco.

Reconhecer Homem-Livre:

- Conduzir para atrair ou fixar adversários;
- Jogar perto para libertar longe;
- Tabelas e Dinâmica do Terceiro Homem.

Equipa Viaja Junta:

- Equilíbrio Defensivo sensível à situação de jogo;
- Evitar situações de Ataque Rápido / Contra-Ataque;
- Domínio dos espaços de jogo mais significativos.

→O momento ofensivo da equipa é dividido em 3 sub-momentos: Saídas, Criação e Finalização.

Primeiro Sub-momento – Saídas

Através da recriação dos princípios de jogo anteriormente mencionados e de Subprincípios a articular podemos:

- Superar estruturas de pressão do ADV (9/9; 9/10; 9/11/7; 9/10), colocando jogadores de frente para o jogo dentro do bloco rival;
- Procurando espaços que permitam a progressão, seja por dentro ou por fora;
- Privilegiando jogadores próximos ao eixo central, para aumentar possibilidades dentro ou criar espaço fora;
- Identificando timings e avaliando o risco.

Segundo Sub-momento – Criação

- Através da recriação dos princípios de jogo anteriormente mencionados e de Subprincípios a articular podemos:
- Superar estruturas de cobertura ou de proteção de finalização do ADV, criando situações de finalização;
- Procurando espaços propícios para desequilibrar o rival, seja por dentro ou por fora;
- Privilegiando movimentos de penetração em direção à baliza;
- Tentando aproximar a equipa a situações de jogo mais favoráveis;
- Sensíveis aos timings e avaliando o risco (Estamos juntos? Progredir vs reciclar – Custo-Benefício?)

Terceiro Sub-momento – Finalização

- Através da recriação dos princípios de jogo anteriormente mencionados e de Subprincípios a articular podemos:
- Finalizar em condições favoráveis à obtenção de golo;
- Incorporando o maior número de jogadores possível em zonas de finalização;

- Com variabilidade e de forma agressiva;
- Garantindo o maior número de espaços de possível ressaltos;

Sub Subprincípios: (Condição necessária para toda esta dinâmica ofensiva)

O atleta tem uma participação fundamental em todos os momentos do jogo, mas nesses momentos ele irá ter funções diferentes. Daí ser importante o atleta saber-se reconhecer como:

- Portador;
- Recetor imediato (Cobertura ofensiva);
- Recetor mediato (ponte de ligação);
- Atrator;
- Equilibrador;

Aspetos Individuais:

- Posicionamento - Orientação corporal, distância cobertura, provocar adversário;
- Receção - Controlo, de onde vem pressão, para proteger, para ultrapassar adversário, rodar, enganar, passe para golo, para remate;
- Passe - velocidade, direção, diferentes superfícies, ultrapassar linhas de pressão, deixar pronta, para golo, cruzamento;
- Condução - Para atrair, para espaço, timing para soltar, para rematar;
- Desmarcação - Timing, para criar espaço, para ultrapassar adversários, para atrair;
- 1X1 - Mudar velocidade, mudar direção, enganar, criatividade, quando soltar;
- Remate - Domínio de um variado leque de soluções e gestos.

Vantagens Ofensivas (que a pretendemos explorar):

- Numérica;
- Posicional;
- Qualitativa;

- Dinâmica;
- Sinérgica;

Partindo dos princípios acima descritos e dos sub-momentos da organização ofensiva, ao longo da época, a nossa equipa apresentou variadas soluções para todos esses sub-momentos.

Começando pelo Pontapé de Baliza, apresentamos 4 soluções. A primeira, baseia-se num jogo posicional de 1-4-3-3, com os DCs perto do GR, longe da pressão do ADV. Privilegia-se a saída curta, procurando aproveitar os espaços que o ADV liberta, com o objetivo de crescer no terreno com bola controlada.

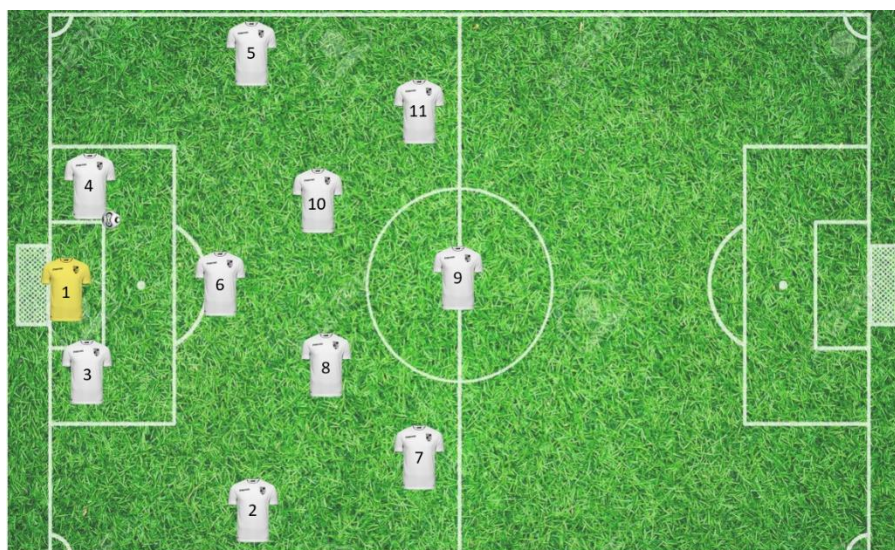


Figura 13 - Pontapé de Baliza – saída curta

A segunda solução é a colocação dos DCs abertos, fora da área, com os DLs muito profundos e os EXTs dentro. Nesta saída, temos o objetivo de chamar a equipa ADV, com o posicionamento dos DCs e médios, para que com a ligação longa pretendida, consigamos ganhar a bola no meio-campo ADV.

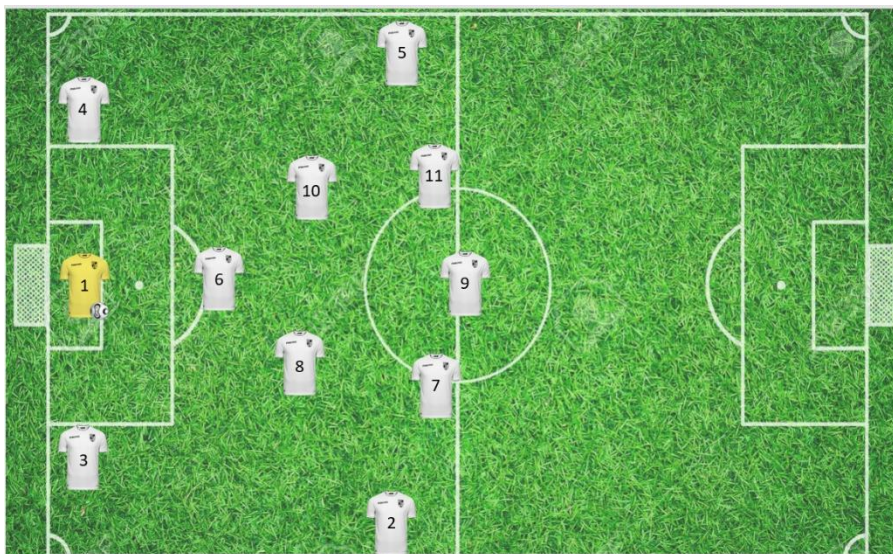


Figura 14 - Pontapé de Baliza – saída aberta longa

Numa terceira variante, pretendemos que o PVT escolhe um lado para se posicionar e o INT contrário ao espaço escolhido baixe no terreno, tentando criar superioridade numérica. O INT do lado que o PVT escolheu tem de crescer no terreno, como se o nosso meio-campo se transformasse em 2:1.

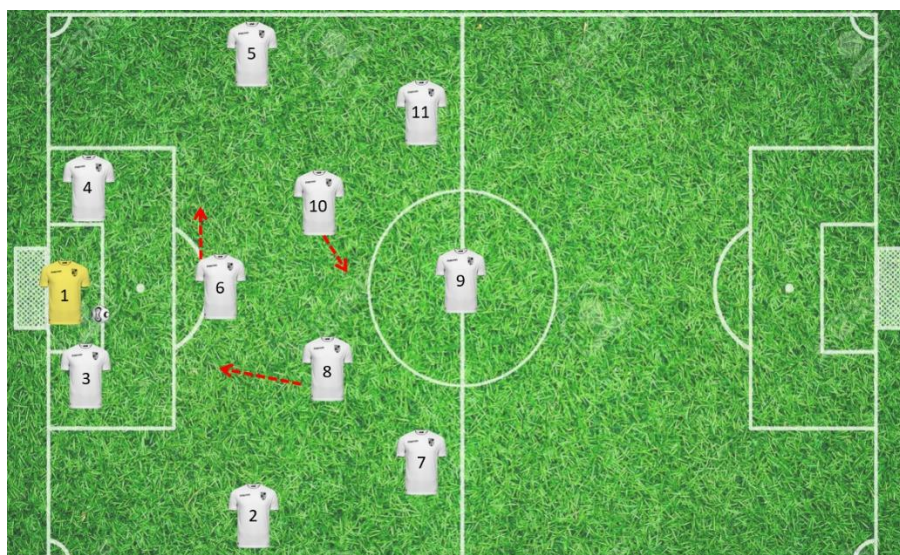


Figura 15 - Pontapé de Baliza – saída curta alternativa

A última é uma solução de recurso, ou pelo ADV ser muito forte e eficaz nesta pressão, ou pelo nosso insucesso ofensivo ou pela gestão do jogo. A saída longa

é uma solução viável na qual a equipa afasta a bola da sua baliza e que torna provável que esta possa ganhá-la em zonas mais adiantadas no terreno.

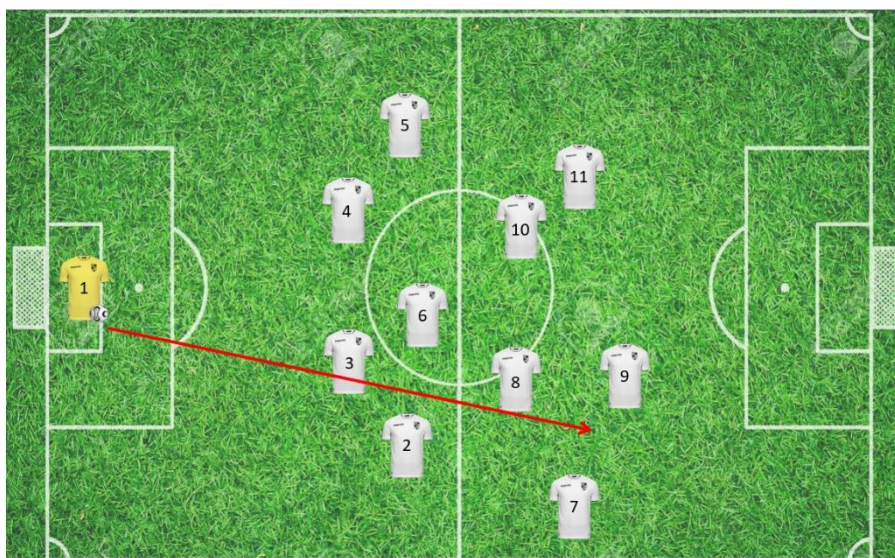


Figura 16 - Pontapé de Baliza – saída longa

No momento ofensivo, o jogo posicional que uma equipa apresenta é importante na medida em que dita as relações e os espaços que ela pretende ocupar. Independentemente do jogo posicional, que por sua vez não é estanque, exigindo dinâmica e consequentes movimentações, desmarcações e ajustes, que irão permitir o ataque aos espaços pretendidos. A nossa equipa pretende ter um leque variado de soluções para que, dessa forma, possa ser capaz de apresentar respostas contra vários adversários e estruturas de diferentes perfis, fator que nos permite também variar o posicionamento ao longo da partida no caso do ADV consiga contrariar o nosso jogo posicional.

Começando pelo jogo posicional que exige um menor ajuste por parte de todos os jogadores e que consiste numa construção a 4+1, podendo os EXTs estar por fora ou por dentro: os EXTs trazem ao jogo aspetos diferentes consoante a sua posição interna ou externa e, consequentemente, os espaços ocupados e as relações provocam indefinições diferentes ao ADV. Podemos ver na figura 25, a representação com os EXTs por dentro.

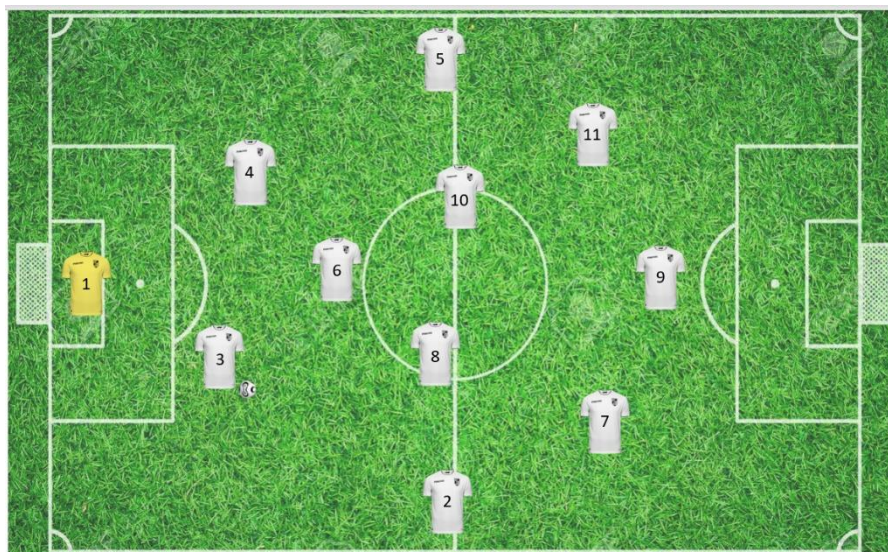


Figura 17 - Construção a 4+1

Passando agora para jogos posicionais que exigem maiores ajustes por partes dos jogadores, apresento a variante de um INT sair da estrutura ajustando-se no CL, fazendo que o DL cresça no terreno e que o EXT venha pisar espaços mais interiores. Esta dinâmica permite o ganho de vantagens no CL de forma a mexer com o posicionamento defensivo ADV podendo criar superioridade, fora ou dentro, dependendo da pressão que este exerce.

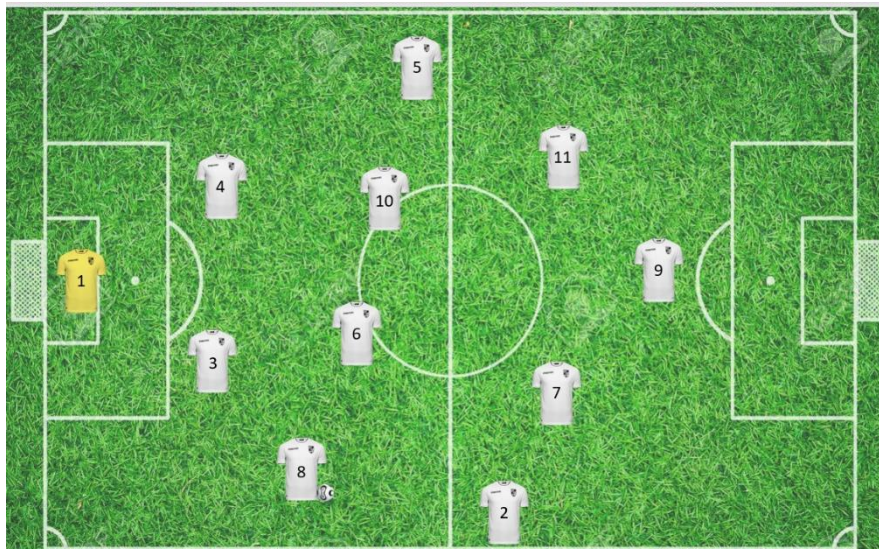


Figura 18 - Construção com INT na largura

A solução mais utilizada durante a época, dada a referência por parte do Treinador Principal em relação ao conforto que sente em adotá-la, é a construção a 3+2: na qual o PVT entra dentro dos DCs, os INTs dão apoio no CC, os DLs são projetados e os EXTs permanecem muito dentro. Este tipo de construção permite que a equipa tenha muitos jogadores em largura e profundidade projetada, de forma que consiga empurrar o ADV para trás e ter vantagens contra sua a linha defensiva. Existe uma variação neste modelo de construção que se centra no facto de um dos INTs ser libertado para espaços mais avançados, passando assim a construção para um 3+1.

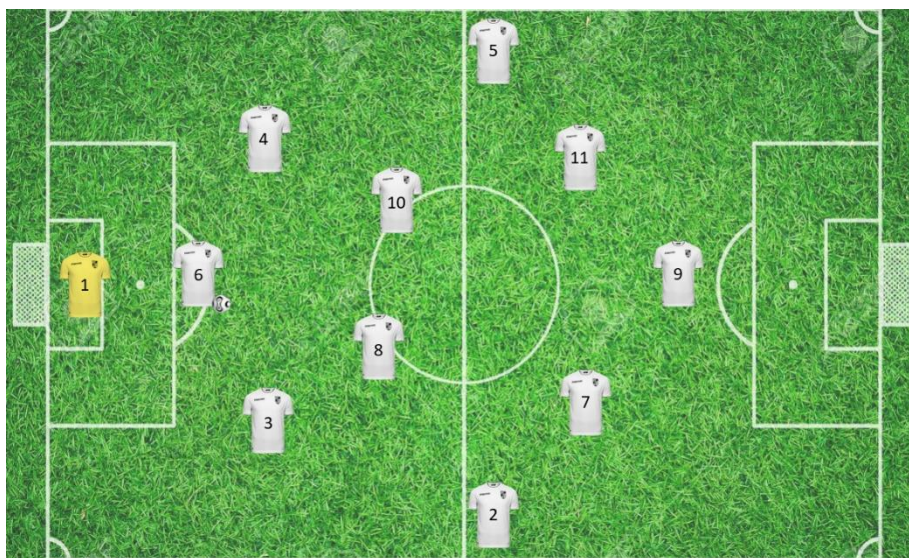


Figura 19 - Construção a 3 com o PVT

A última solução de construção implica a entrada do DL na construção a 3, ficando o PVT e o INT do lado contrário em apoio por dentro; o EXT do lado do DL que entrou na construção a 3, baixa para ser solução por fora e ainda o INT do mesmo lado fica mais alto, entrelinhas ADVs. Isto pode promover a construção a 3 com características diferentes, dependendo do DL solicitado e pode também provocar desconforto no EXT ADV pois o seu ADV direto ficou mais baixo no terreno.

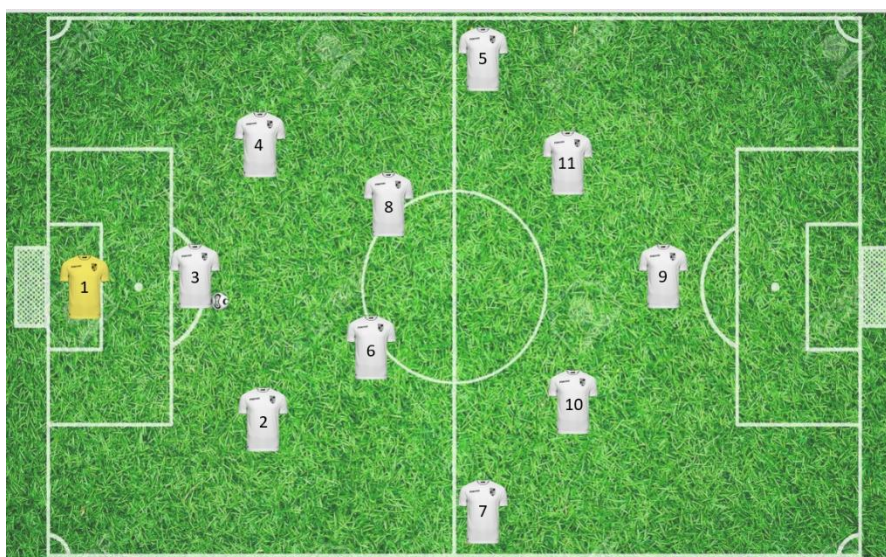


Figura 20 - Construção a 3 com Lateral

Sabendo que o jogo é dinâmico e que vão existir sempre desajustes e trocas quando estamos em momento ofensivo, o equilíbrio que a equipa tem quando entra em 2ª/3ª Fase é importante, pois permite-lhe conforto e segurança quando tem posse em zonas altas. Dependendo da construção realizada pela equipa na sua 1ª fase, o equilíbrio será realizado consoante o jogo posicional inicial. Na figura 29, mostro o equilíbrio partindo de uma construção a 4+1. Poderá ser necessário um ajuste neste equilíbrio dependendo de quantos jogadores o ADV deixa em zonas mais altas, podendo fazer com que o nosso DL contrário esteja mais baixo no terreno.

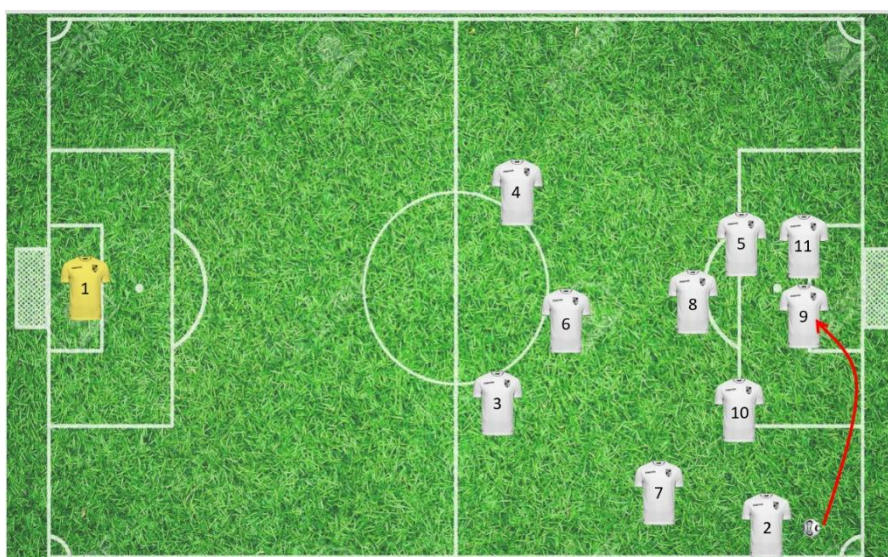


Figura 21 - Equilíbrio defensivo

3.3.2. Transição Defensiva

A transição defensiva caracteriza-se pelos comportamentos a adotar nos segundos subsequentes à perda da posse de bola (Leite et al., 2016).

Estes comportamentos devem sempre que possível antecipar o final da organização ofensiva, aumentando a probabilidade de sucesso da equipa em manter a posse de bola, ou em caso de perda que esta a consiga recuperar ou reorganizar de forma eficaz e eficiente (Barbosa, 2014).

Ideia Base:

No momento de transição defensiva o objetivo principal da nossa reação à perda é a recuperação imediata da posse de bola, em que concomitantemente fora do centro de jogo existe recuperação de posições vitais. Se não for possível recuperar a posse a equipa procurará recuperar linhas/posições vitais e posições específicas. Na impossibilidade de recuperar a bola e de se organizar, a equipa deve realizar a falta tática.

Princípios:

Com perda em meio-campo ofensivo (MCO) a equipa rege-se pelos seguintes comportamentos ideais, definidos pela equipa técnica:

- Mudança rápida de atitude mental;
- Reação forte à perda da bola;
- Agressividade;
- Recuperação da bola;
- Pressionar o portador da bola, no centro de jogo, para que a bola esteja coberta;
- Trancar as linhas de passe mais próximas do portador da bola;
- Fora do centro de jogo recuperar linhas, neste caso espaços vitais e de forma específica;
- Controlar a profundidade;
- Montar o equilíbrio para que os jogadores que nele se inserem controlem/peguem as referências ofensivas do adversário;
- Recuperar todas as linhas/posições vitais, de preferência de forma específica, se a 1ª zona de pressão for batida;
- Recurso à falta tática, se a 1ª zona de pressão for batida e a equipa não tiver o equilíbrio garantido e/ou não conseguir recuperar linhas/posições vitais.

Com perda em meio-campo defensivo (MCD) a equipa procura cumprir com os seguintes comportamentos:

- Mudança rápida de atitude mental;
- Reação forte à perda da bola;
- Agressividade;
- Recuperação da bola;
- Pressionar o portador da bola, no centro de jogo, para que a bola esteja coberta;
- Trancar as linhas de passe mais próximas do portador da bola;
- Recuperar linhas fora do centro de jogo, neste caso espaços vitais e de forma específica;
- Controlar a profundidade;
- Procurar ter equilíbrios montados através do jogo de posição ofensivo;
- Controlar referências ofensivas do adversário;
- Evitar o recurso à falta táctica.

3.3.3. Organização Defensiva

A organização defensiva é definida como o momento no qual a equipa que defende procura impedir o golo do adversário e recuperar a posse (Leite, 2016). Estes comportamentos decorrem após a perda da posse de bola, quando a equipa não procura a sua recuperação imediata, ou quando a procura e não tem o sucesso pretendido, acabando por entrar em organização (Barbosa, 2014).

Ideia Base:

Defender como um bloco e assumir uma postura de iniciativa na recuperação da posse de bola, através de uma alta intensidade defensiva e de uma mentalidade predominantemente zonal, apoiado em estrutura de pressões diversas,

consubstanciada por princípios, subprincípios e sub subprincípios e recriados por jogadores competentes de vista micro (conhecimento do seu estatuto funcional em cada momento e meios a usar) que nos permitirá promover, reconhecer e aproveitar situações de debilidade na circulação adversária e convertê-las em transições ofensivas de elevado potencial ou organizações ofensivas.

Princípios:

Ocupação Inteligente dos Espaços (Fechar caminhos de progressão do rival):

- Campo Pequeno (reduzir campo em largura e profundidade);
- Jogo de Coberturas sucessivas - Distâncias e ângulos de cobertura ajustados;
- Distinguir entre bola aberta e bola fechada (Ganhar metros vs roubar profundidade).

Promover Superioridades Numéricas Defensivas:

- Pressão constante ao portador da bola e possíveis espaços de progressão (Coberturas, Equilíbrio);
- Pressão a pares e ímpares (Roubar, Trajetórias);
- Ajustamentos defensivos que assegurem solidez do bloco defensivo (trocas posicionais).

Impor Ritmo e Sentido de Jogo:

- Direcionar adversário para zonas que nos favoreçam;
- Deslocamentos defensivos enquanto a bola viaja;
- Promover e aproveitar situações propícias a pressão intensa (acelerar ritmo) e reconhecer momentos de “baixar e reorganizar” (baixar ritmo) – Indicadores de Pressão vs Indicadores de Concentração;
- Utilização inteligente do recurso à falta (Quando fazer e quando não);

Todos Defendem:

- Equilíbrio ofensivo sensível à situação de jogo (Antecipar o ganho da bola

- é mais arriscado que antecipar a perda da bola);
- Promover situações de Ataque Rápido / Contra-Ataque;
- Domínio dos espaços de jogo mais significativos (Corredor central, zona de cruzamento, baliza);
- Assegurar que temos todos os jogadores em condições de contribuir no processo de recuperação da bola – Solidariedade.

→O momento Defensivo da equipa é dividido em 3 sub-momentos: Impedir Progressão, Criação de zonas de Pressão e Pressionar para ganhar.

Primeiro Sub-momento – Impedir a progressão

Através da recriação dos princípios de jogo anteriormente mencionados e de Subprincípios a articular podemos:

- Evitar que o ADV possa ultrapassar o jogador que está na pressão na bola ou na estrutura de cobertura mais próxima, dificultando a progressão ao rival;
- Evitar que Microestruturas de Equilíbrio sejam ultrapassadas promovendo a lateralização do ataque rival e facilitando a reorganização defensiva;
- Evitar que adversário finalize;
- Adotando comportamentos que inabilitem situações em que o rival conduz e/ou faz passes verticais com facilidade – Não deixa progredir;
- Impedindo que potenciais recetores de bola possam receber e rodar;
- Evitando ser ultrapassado;
- Reajustando alturas em função da linha da bola - Recuperar Posições;
- Impedindo desmarcações de rutura e remates à baliza.

Segundo Sub-momento – Criação de zonas de pressão

Através da recriação dos princípios de jogo anteriormente mencionados e de Subprincípios a articular podemos:

- Criar condições vantajosas para a recuperação da bola;
- Direcionar o adversário para zonas onde temos uma vantagem numérica, qualitativa, espacial;
- Provocando situações de fragilidade na posse adversária.

Terceiro Sub-momento – Pressionar para ganhar

Através da recriação dos princípios de jogo anteriormente mencionados e de Subprincípios a articular podemos:

- Ganhar a bola em condições que permitam chegar o mais rápido possível a uma situação de finalização de alto potencial;
- Capitalizando as situações de fragilidade criadas no adversário;
- Não permitindo que rival volte a situação de conforto.

Sub Subprincípios: (Condição necessária para toda esta dinâmica defensiva)

O atleta tem uma participação fundamental em todos os momentos do jogo, mas nesses momentos ele irá ter funções diferentes. Daí ser importante o atleta saber-se reconhecer como:

- Contenção;
- Cobertura;
- Equilibrador;

Aspetos Individuais:

- Posicionamento - Orientação do corpo, distância das coberturas, entre rivais;
- Deslocamentos - Orientação do corpo, pés, trajetória, quando atacar bola, temporização;
- Marcação - Orientação, proteção do espaço, evitar faltas;
- Interceção - Ângulo de ataque à bola, timing;

- *Tackling* - Quando necessário, atacar espaço;
- Jogo Aéreo - Timing, apoios para atacar à frente e atrás.

Vantagens Defensivas (que a pretendemos explorar):

- Numérica;
- Posicional;
- Qualitativa;
- Dinâmica;
- Sinérgica;

Partindo dos princípios acima descritos e dos sub-momentos da organização defensiva, ao longo da época, a nossa equipa apresentou variadas soluções para todos esses sub-momentos.

Tal como no Pontapé de Baliza a nosso favor, a nossa equipa apresentou diversas formas de pressionar o Pontapé de Baliza do ADV.

Começando por mostrar a forma padrão adotada ao longo da época: o AV escolhe, conforme as características com que se depara, um DC para marcar; o EXT do lado contrário fica a dividir DC-DL; um INT fica mais alto para marcar o PVT ADV; o INT do lado do EXT que fica a dividir, fica com a referência de um INT ADV e o nosso EXT contrário e o PVT ficam a dividir o espaço central e lateral.

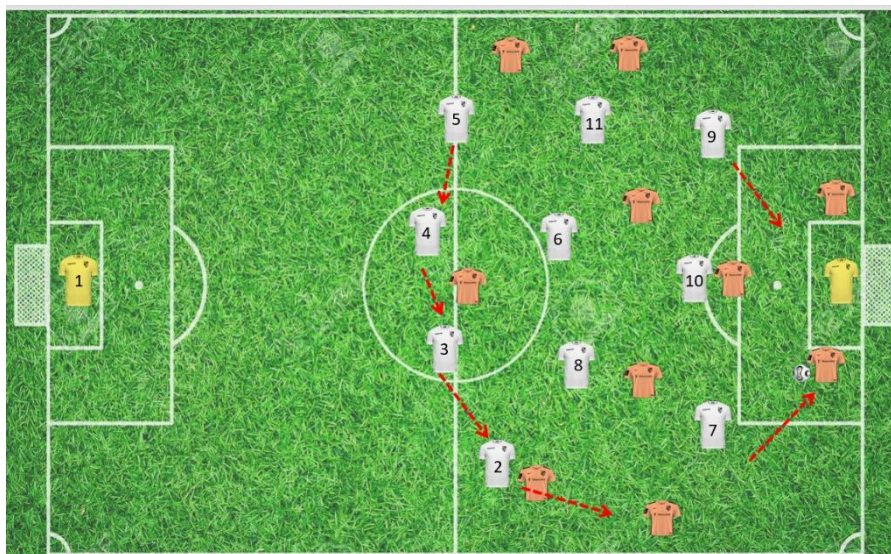


Figura 22 - Pressão ao Pontapé de Baliza ADV padrão

Uma segunda forma possível de pressionar o Pontapé de Baliza é com a subida dos 2 INTs no terreno, em que um deles fica na linha do AV e o outro um pouco mais recuado. Os nossos 2 EXTs ficam baixo e dentro, fazendo que a nossa equipa forme um 442 losango.

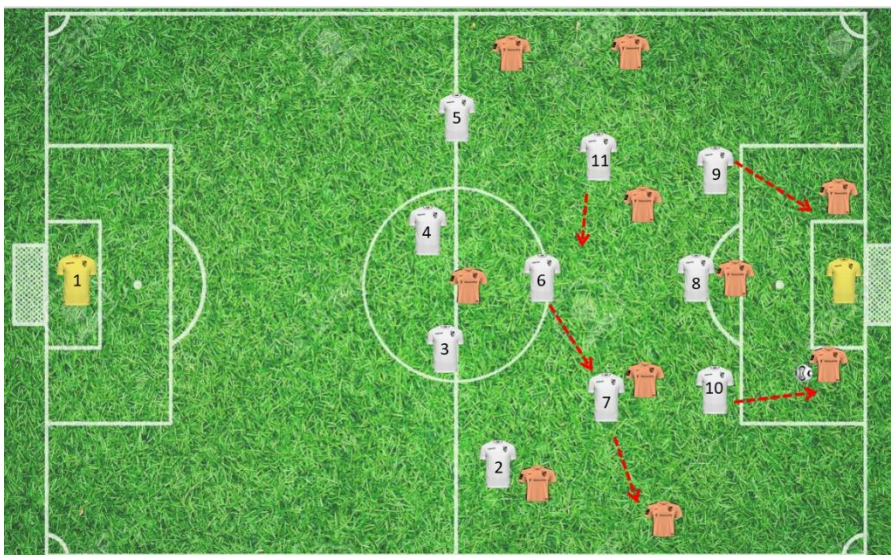


Figura 23 - Pressão ao Pontapé de Baliza ADV com INTs

Uma terceira abordagem à qual podemos recorrer implica uma atitude de não pressionar no imediato, mas esperar que o primeiro passe saia, para depois pressionar. Essa pressão é feita com o INT que estava a marcar o PVT ADV ao DC que está livre com bola, empurrando-o para fora, criando uma zona de pressão com os nossos EXT, LAT E INT.



Figura 24 - Pressão ao Pontapé de Baliza ADV (1ºpasse)

Quando a equipa está mais baixa no terreno, o jogo posicional defensivo padrão é 1-4-1-4-1, como podemos ver na figura 33.



Figura 25 - Jogo posicional defensivo padrão

Partindo do posicionamento visto na figura em cima, a equipa pode ter comportamentos de baixar linhas ou pressionar. Essa pressão pode ser exercida pelos EXTs aos DCs ADV na variação do centro de jogo ou pelos INTs ao DC nessa mesma variação. Mostrando primeiro um exemplo ilustrativo dos EXTs a pressionar visto que é o que pedimos que aconteça no jogo quando estamos mais altos no terreno ou quando a equipa ADV constrói a 3.



Figura 26 - Pressão vs construção a 3 ADV (zonas altas)

O outro exemplo, anteriormente referido, normalmente ocorre em duas situações: i) quando a equipa se encontra em zonas mais baixas no terreno e consequentemente mais perto da nossa baliza; ii) quando o ADV constrói a 4. Com a pressão dos INTs aos DCs ADVs, o nosso PVT tem de pressionar um pouco mais à frente para formar 1-4-4-2, que permite a criação de zonas de pressão no CL, uma vez que, o INT tem a trajetória de levar o ADV para fora, mantendo o CL protegido pelo nosso EXT.

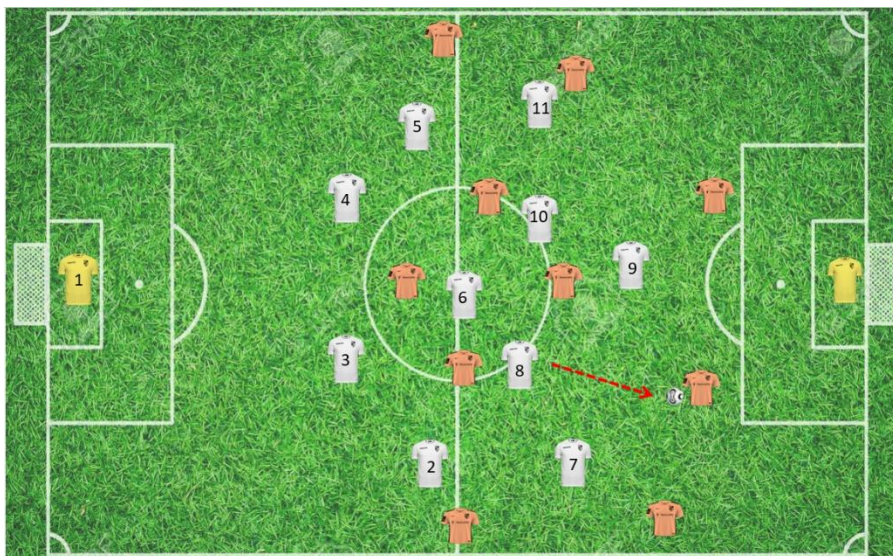


Figura 27 - Pressão com INT a saltar

Quando a equipa ocupa zonas mais baixas do terreno, o controlo de cruzamento e dos espaços em frente à baliza é algo que tem de ser muito bem definido e trabalhado, dada a sua importância para o sucesso defensivo. Este controlo não acontece só quando a equipa está em Bloco Baixo, mas também quando se encontra em Bloco Alto, mas também quando se encontra em Bloco Alto e o ADV tenta explorar a profundidade através de uma ligação longa. No exemplo da figura 36, faz-se a referência ao momento em que a equipa ADV chega a zonas de cruzamento, após uma postura alta da nossa equipa, passando o nosso DC a fazer a cobertura do CL e o nosso PVT a entrar entre os DCs, assumindo a posição de 1º Central.



Figura 28 - Controlo Espaço-Baliza após Bloco Alto

O segundo exemplo, esquematizado na figura 37, refere-se à chegada a zonas de proteção de cruzamento partindo de bloco baixo, ou seja, ao momento em que a equipa está a defender perto da sua baliza. Neste caso, os nossos DCs não vão fazer cobertura ao CL preocupando-se apenas em proteger as zonas vitais à frente da baliza, sendo então o INT do lado da bola a fazê-la, formando um triângulo defensivo com os INT-EXT-DL. Quer num momento, quer noutro, pedimos ao 2º Central para assumir a referência do AV ADV para o controlar nas zonas vitais.

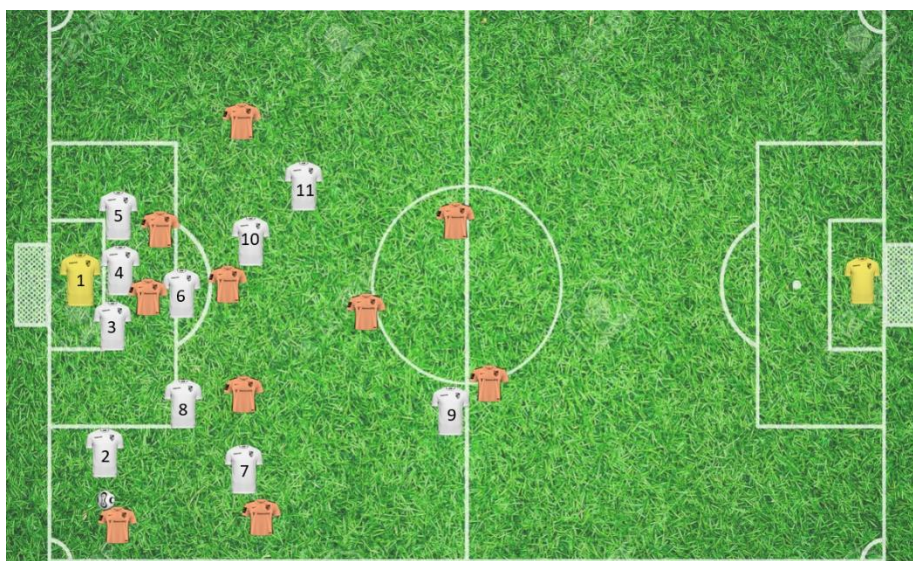


Figura 29- Controlo Espaço Baliza em Bloco Baixo

3.3.4. Transição Ofensiva

O momento de transição ofensiva é definido pelos comportamentos a adotar nos instantes imediatos ao ganho da bola (Leite et al., 2016).

Este momento representa o início do método de jogo ofensivo de acordo com o momento de ganho da bola. A organização que permitiu à equipa a recuperação da posse influencia o momento de transição ofensiva e os caminhos que esta pode seguir (Barbosa, 2014).

No momento de transição ofensiva o objetivo da nossa equipa é aproveitar a desorganização do adversário para criar situações de finalização ou, em último recuso, para manter a posse de bola.

Com recuperação em MCD a equipa procura:

- Rápida mudança de atitude mental;
- Considerar a transição de acordo com o sector e corredor de recuperação da bola;
- Sair da zona de pressão predominantemente em passe;
- Sair da zona de pressão ligando com referências ofensivas para contra-ataque e/ou ataque rápido;
- Ligar com referências ofensivas preferencialmente com um passe;
- Até três passes para ligar com referências ofensivas;
- Utilização de coberturas para ligar de forma indireta;
- Evitar a ligação direta no corredor oposto, apesar de ser procurado o lado cego em contra-ataque e/ou ataque rápido;
- Domínio do jogo de posição das referências ofensivas, em apoio e mais profundo, dentro e fora;
- Ligar com coberturas em segurança longe da pressão e dar amplitude, entrando em ataque posicional ou organizado, na impossibilidade de contra-ataque e/ataque rápido
- Procurar escapatória, evitar a perda em zonas onde se procura segurança evitando o risco, isto na impossibilidade de contra-atacar ou entrar em ataque posicional.

Já com recuperação em MCO os comportamentos são:

- Rápida mudança de atitude mental;
- Considerar a transição de acordo com o sector e corredor de recuperação da bola;
- Sair da zona de pressão em passe e em condução;
- Domínio do jogo de posição das referências ofensivas, em apoio e mais profundo, dentro e fora;
- Privilegiar o contra-ataque e/ou ataque rápido;
- Procurar envolver quatro a cinco jogadores;
- Provocar por/para espaço interior;
- Definição de soluções à largura e em espaço interior;
- Procurar criar superioridades em microestruturas;
- Ameaças à profundidade e soluções em apoio;
- Priorizar a chegada a situações próximas do 1x0+Gr;
- Solução de remate em zonas próximas da baliza e em condições ótimas;
- Na impossibilidade de progredir por espaço interior, a solução de definição de bola aberta de 2ª linha é importante;
- Criação de superioridades em espaço exterior e definição em zonas de cruzamento;
- Velocidade de deslocamento elevada, velocidade ótima e qualidade na tomada de decisão;
- Privilegiar a conservação da posse de bola entrando em ataque posicional, na impossibilidade de contra-atacar e/ou ataque rápido.

3.3.5. Esquemas Táticos

Segundo Castelo e Matos (2013) os esquemas táticos, ou situações fixas de jogo são cenários onde a bola se encontra parada e que estas podem ser planeadas e operacionalizadas no decorrer do processo de preparação da equipa. Representam na sua essência a coordenação das ações individuais dentro de um comportamento coletivo procurando assegurar as melhores condições para a concretização do objetivo do jogo (Castelo & Matos, 2013). A definição supracitada adequa-se aos esquemas táticos ofensivos, por outro lado os esquemas táticos defensivos serão de natureza similar, mas com objetivos distintos, procurando impedir a finalização do adversário e recuperar a posse.

Para melhor compreensão, planeamento e operacionalização deste momento do jogo, dividimos em dois sub-momentos: Defensivos e Ofensivos.

Esquemas Táticos Defensivos

No momento Defensivo, é importante olhar para as características do nosso plantel e perceber qual a forma mais adequada de defender, seja à zona ou ao homem ou mista. A equipa técnica chegou à conclusão de defender os cantos e os livres de uma forma zonal, sendo possível alterar a estratégia de acordo com planos adotados. Na figura 38, vemos a zona criada para defender cantos.

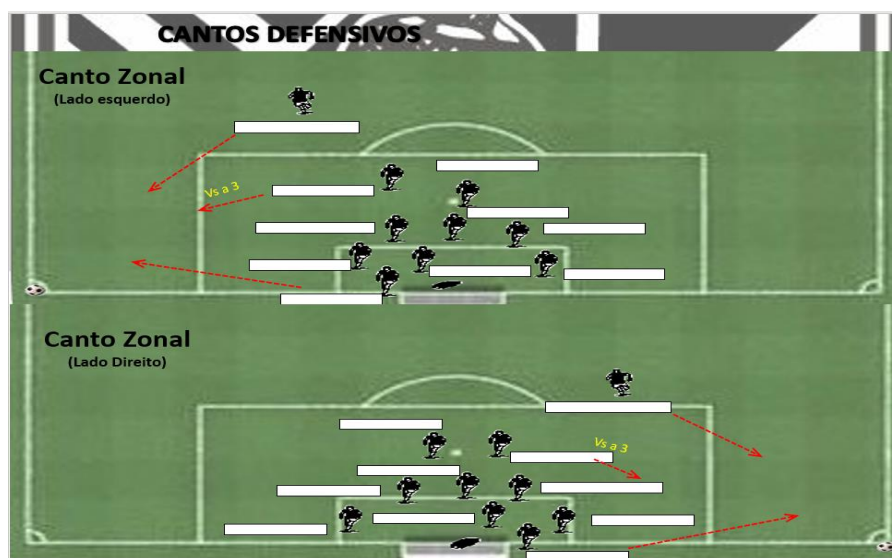


Figura 30 - Defesa zonal nos cantos defensivos

Consideramos, também, como alternativa defender de forma mista, em que 6 jogadores são colocados em lugares específicos para defenderem à zona e 4 defendem individualmente marcando as referências mais ameaçadores do ADV.

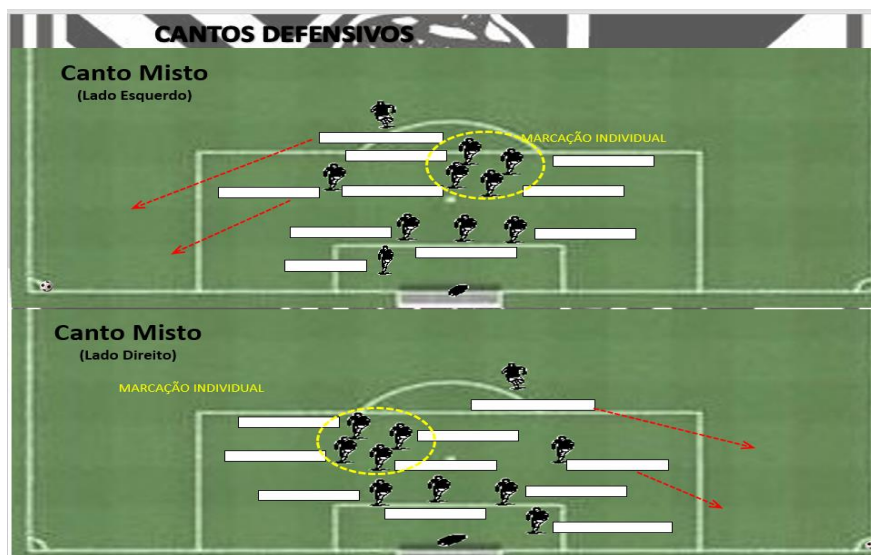


Figura 31 - Defesa mista nos cantos defensivos

Para defender os livres laterais, também de forma zonal, a equipa forma uma barreira de 1+1 elementos ou 2, dependendo da probabilidade de remate. Na barreira 1+1 (Figura 40) um elemento permanece na barreira e outro mantém-se mais atrás de modo a proteger uma trajetória diferente e para que, caso a equipa ADV faça um livre combinado, este seja capaz de se aproximar para criar igualdade numérica.

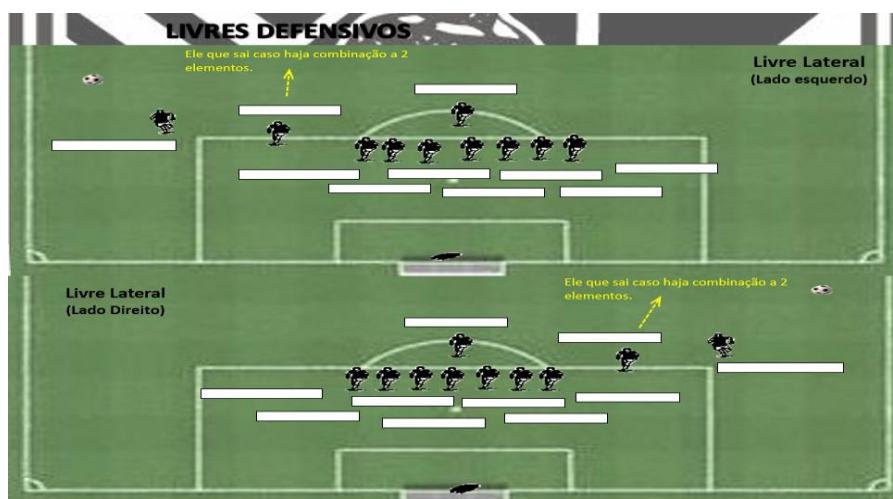


Figura 32 - Livres laterais defensivos

Esquemas Táticos Defensivos

No momento ofensivo, a equipa tem uma grande variedade esquemática de cantos, livres e lançamentos, oferecendo aos jogadores um leque variado de opções e oportunidades para tentar marcar golo.

Cantos

Nas figuras 41,42,43,44 e 45 estão descritos os 5 cantos diferentes, sendo que 3 destes são diretos para a área e 2 são combinações curtas: no canto 1, o bloqueio é feito ao 1º homem da zona do ADV, com um sinal de 1 braço levantado; no 2, apresentamos 2 bloqueios a 2 ADVs que formam a sua linha zonal, cujo sinal é feito pelos 2 braços levantados; o 3, é assinalado pelos braços cruzados acima da cabeça do batedor e consiste na aglomeração de 5 jogadores na zona do 1º poste e apenas de um jogador ao 2º poste, sendo que um dos elementos do 1º poste faz uma movimentação para o 2º; o canto 4 é o primeiro canto combinado e baseia-se na colocação de 2 jogadores perto da bola, em que depois do sinal de “bola debaixo do braço”, o jogador da pequena área aproxima-se para criar vantagem, finalmente, o canto 5, é assinalado pelo “puxar a bandeirola” e requer que 2 jogadores se encontrem perto da bola e que um terceiro se mantenha um pouco mais atrás para que, quando o canto for batido este consiga fazer um movimento de rutura nas costas dos defesas.

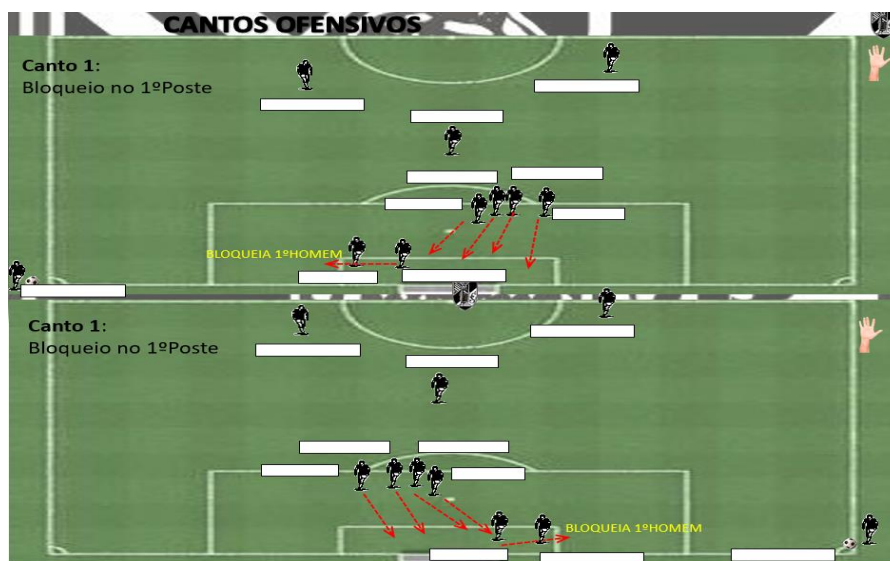


Figura 33 - Cantos Ofensivo nº1

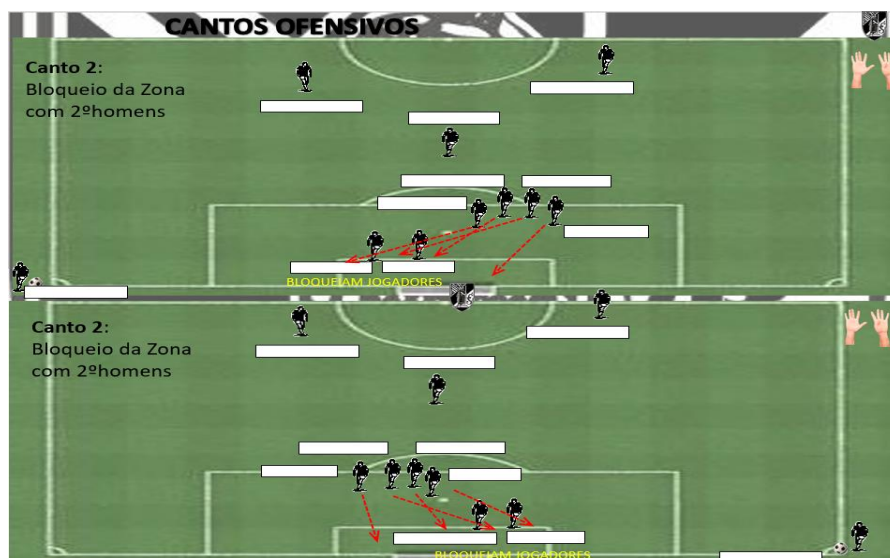


Figura 34 - Cantos Ofensivo nº2



Figura 35 - Cantos Ofensivo nº3

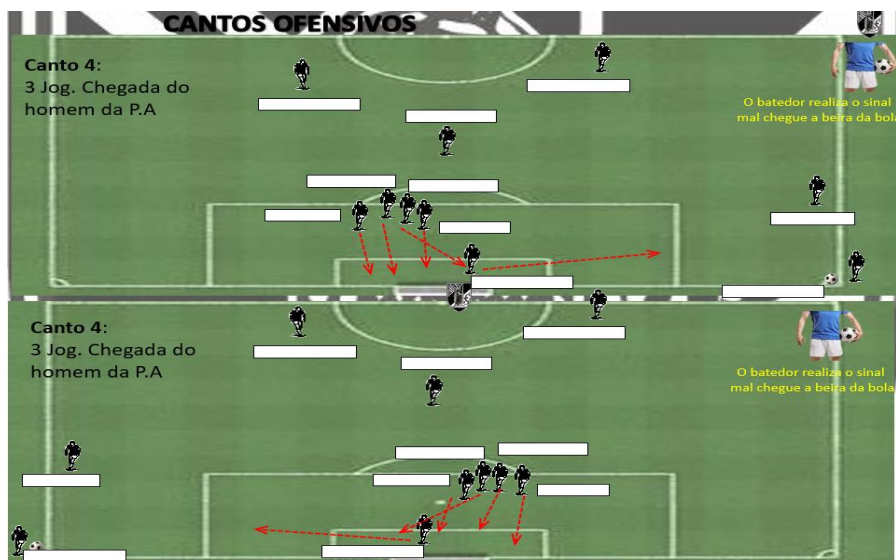


Figura 36 - Cantos Ofensivo nº4

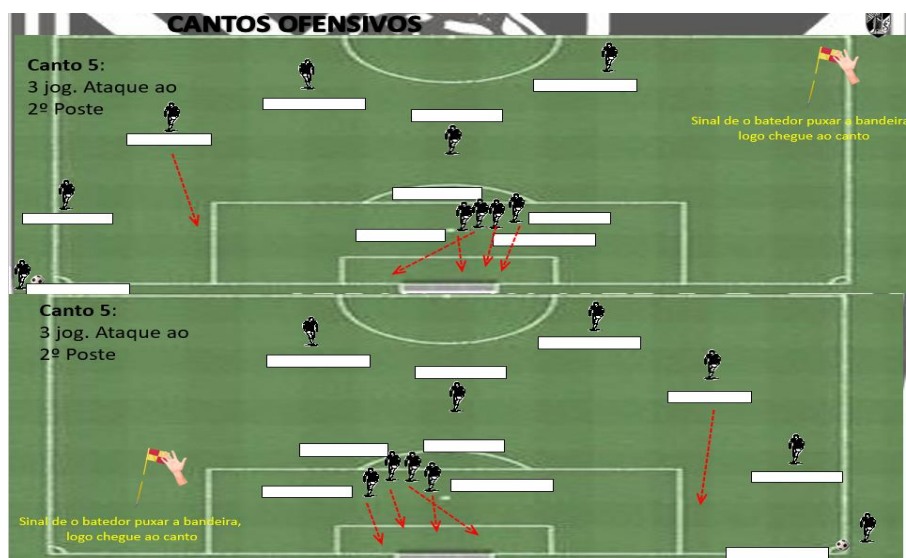


Figura 37 - Cantos Ofensivo nº5

Livres Frontais e Laterais

Em relação aos livres laterais e frontais, a equipa técnica criou zonas com livres específicos a executar. Como podemos ver na 46, o campo divide-se em 6 zonas. A zona 1 e 2 representam os livres frontais, em que dividimos em 2 zonas, uma vez que apesar de ser livre frontais e os livres frontais serem os mesmos, a melhor tomada de decisão que pode ser tomada nessas 2 zonas é diferente. A zona 3, apesar de ser frontal, é uma zona distante em que o remate fica, à partida, excluído das opções. Na zona 4, dividida em 4 subzonas, em que na zona 4 e 4.1, tal como na zona 1 e 2, os livres são os mesmos, mas a tomada de decisão será diferente. Na zona 5 e 6, zonas em que privilegiamos um centro para a área com presença de bloqueios.

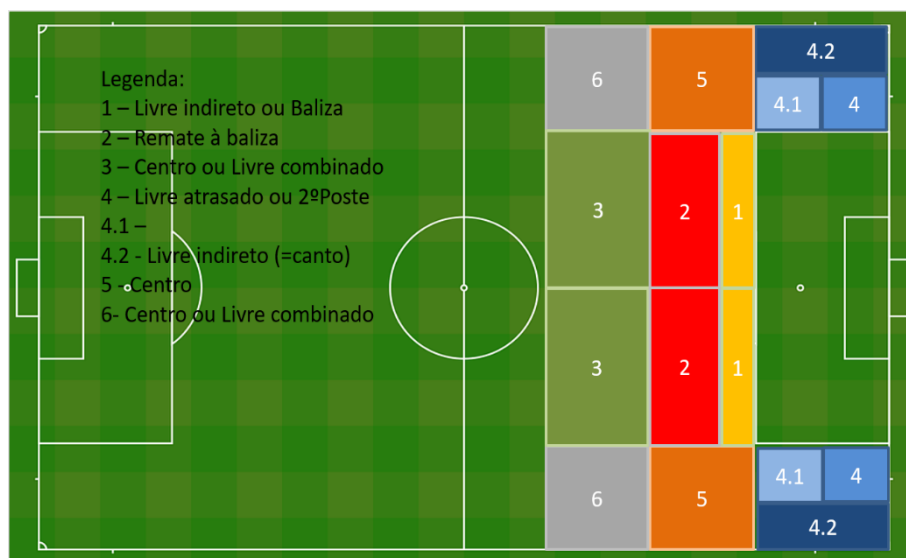


Figura 38 - Guião de zonas dos Livres Laterais

Visto a definição de zonas, nas Figuras 47,48,49,e 50 podemos visualizar os livres estudados. Para a zona 1 e 2, temos um livre frontal que permite 4 opções diferentes aos batedores do livre. Permite remate, passe curto, cruzamento pingado ao 2ºposte e também passe profundo para cruzamento. A diferença de uma zona para a outra, é que na Zona 1 como é no limite da área, o remate é de mais difícil execução e na Zona 2 o passe para o jogador entre os Bloqueios será mais complicado, uma vez que a distância que a bola tem de percorrer é maior.

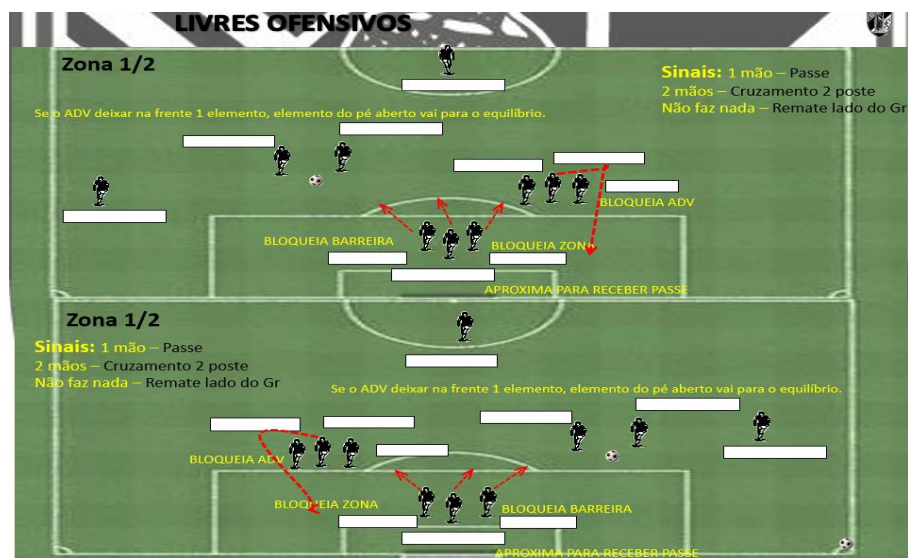


Figura 39 - Livres da zonas nº1/2

Para as zonas 4 e 4.1, tal como dito em cima a diferença era a tomada de decisão, em que na zona 4 o passe atrasado será uma decisão válida, uma vez que a linha defensiva está muito perto da baliza ADV e na zona 4.1, o cruzamento para o 2º poste será a opção mais fiável.



Figura 40 - Livres da zona 4.1 – solução 1

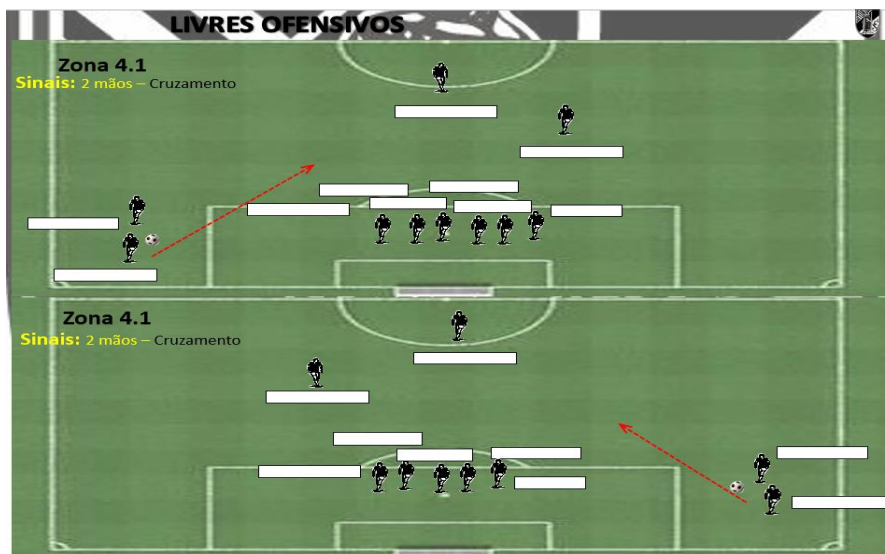


Figura 41 - Livres da zona 4.1 – solução 2

Para as zonas 5 e 6, em que privilegiamos um livre com presença de bloqueio na área. O homem que realiza o bloqueio encontra-se no primeiro momento em fora de jogo e depois irá em movimento contrário à bola, para criar espaço para um jogador nosso, seja este o nosso melhor atacante neste momento ou até para atrapalhar o melhor defesa ADV neste momento.

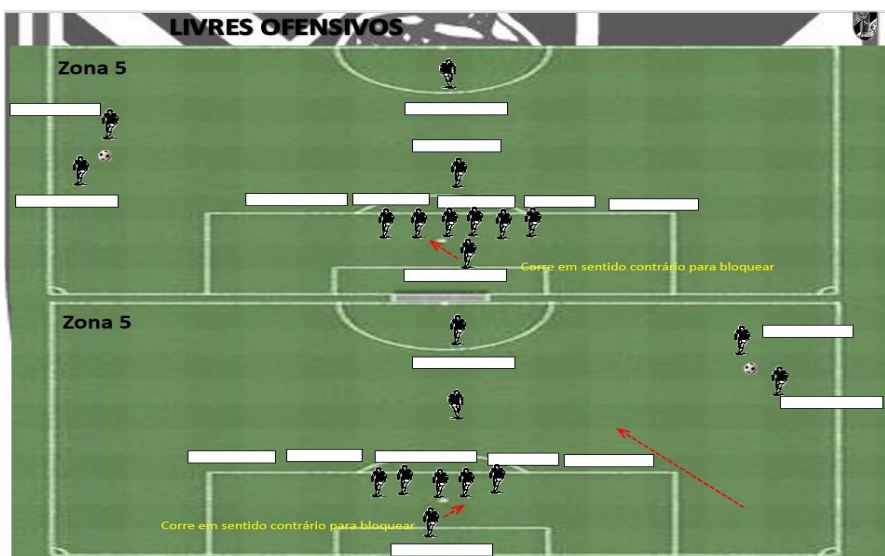


Figura 42 - Livres da zona 5

Lançamentos de Linha Lateral

Para este esquema tático, tal como nos livres, criamos zonas, cada uma com um determinado objetivo a explorar, como podemos ver na figura 51. Apesar disso, existe sempre um princípio associados a todas as zonas, jogar mais rápido possível para aproveitar desequilíbrios, isto não significa jogar sempre rápido mesmo que não haja vantagens.



Figura 43 - Guião de zonas dos lançamentos

A equipa técnica criou dois lançamentos estudados, na zona 5, de forma a termos mais uma arma para poder agredir o ADV. Na figura 52, lançamento que se executa para lá da área do ADV, com a subida de um DC, de forma a colocar a bola direta na área, com o objetivo de ganhar a primeira ou segunda bola

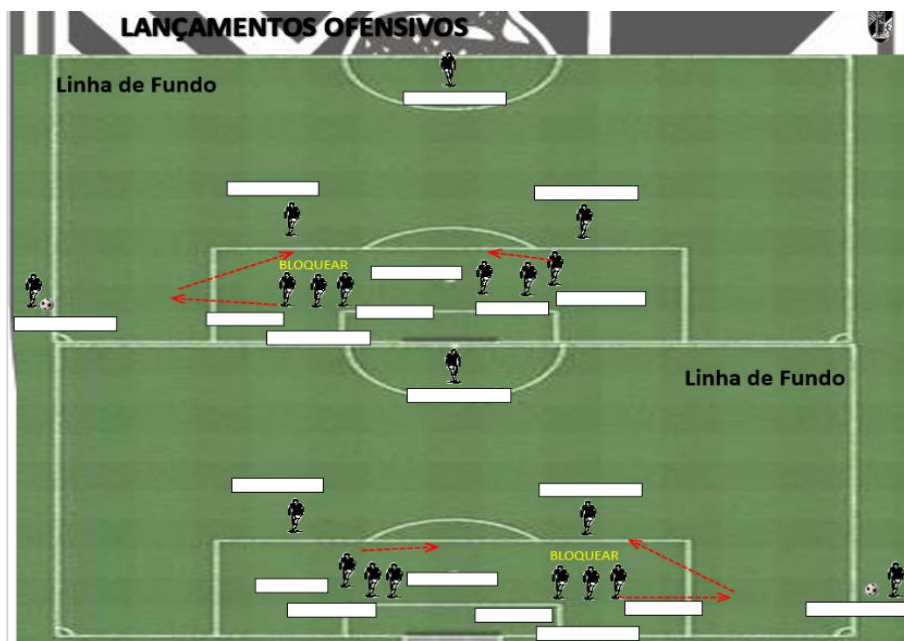


Figura 44 - Lançamento da linha de fundo

O segundo lançamento estudado (Figura 53), executado antes da área do ADV, com a intenção de colocar a bola no AV na linha lateral, atraindo os Defesas adversários para fora da área, com o objetivo de cruzar para o aparecimento do EXT e INT do lado contrário.

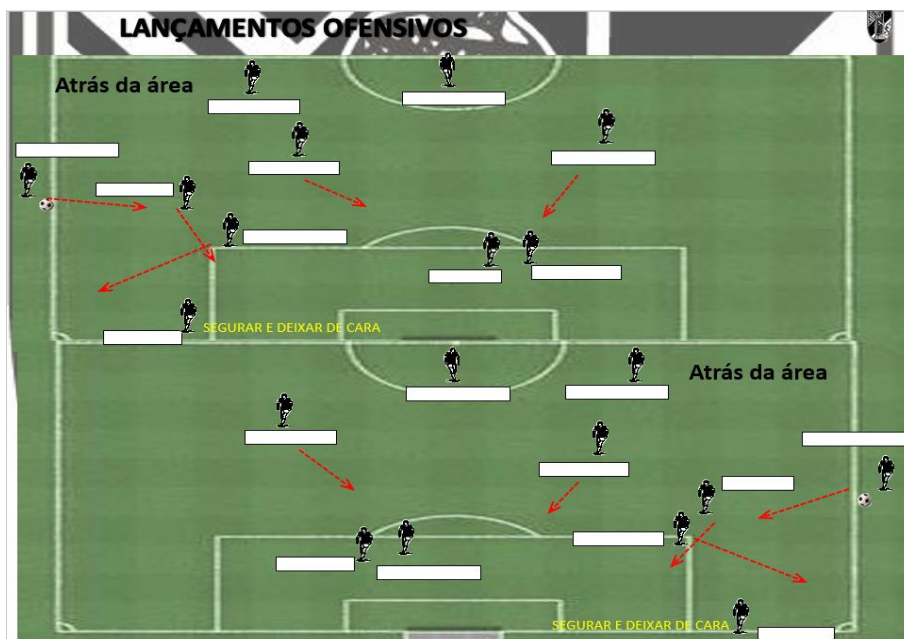


Figura 45 - Lançamento atrás da área

3.3.6. Reflexão crítica ao Modelo de Jogo

Após ter apresentado o modelo de jogo dos Sub-19 e os jogos posicionais a ele associados, acredito que o acrescento deste tópico, reflexão do modelo, é fulcral neste relatório de estágio, uma vez que o modelo apresentado é criação da equipa técnica e não exclusivamente minha. Assim, afigura-se natural que não concorde com ele a 100%, tornando-se fundamental, independentemente da função e cargo, a reflexão sobre as nossas ideias e modelo de jogo.

Começando pelo momento de Organização Ofensiva, o ponto onde a minha visão do jogo se aproxima da visão da equipa técnica, concordando com a forma que se divide o jogo, entre P.B e 1ª/2ª e 3ª Fase. Os princípios que a nossa equipa técnica privilegia são muitos daqueles que eu também privilegio, e acho que são princípios que permitem a equipa estar mais perto de ter um modelo rico e um modelo vitorioso. Independente do jogo posicional e da fase de construção que a equipa se encontra, estes princípios têm de estar presentes para que o jogo ofensivo da equipa aconteça. O único ponto, neste momento, que discordo da equipa técnica, é o timing, o espaço e contra determinadas estruturas que os nossos jogos posicionais são usados. Um determinado jogo posicional não determina o resultado nem garante sucesso ofensivo, mas acredito que o seu trabalho e uso em determinadas circunstâncias específicas, permitem-te estar mais perto do sucesso em relação a uma indefinição do uso dos mesmos, sem a consideração das variáveis enumeradas anteriormente.

No momento de Organização Defensiva, são onde existe mais diferenças entre a minha visão e a visão da equipa técnica. Os princípios, eu como treinador volto a concordar, pois são bons princípios e princípios que se forem bem executados garantem sucesso defensivo. A diferença é que eu vejo os sub-momentos defensivos através das zonas do campo (Bloco Alto, Médio e Baixo) e a equipa técnica vê, “pressionar para ganhar”; “impedir progressão”; “criar zonas de pressão”. Na minha opinião, isso são princípios defensivos que podemos aplicar em qualquer Sub-momento defensivo. Na minha visão e nos meus sub-momentos, é possível estes princípios agora citados, se refletiram em qualquer zona no campo, seja esta mais perto da baliza ADV ou da nossa. Por exemplo, em bloco alto posso impedir a progressão e também criar zonas de pressão,

acontecendo, também, em bloco baixo. Podes pressionar para ganhar independente da zona, ou seja, em todas as tuas zonas do campo (como eu vejo a separação do momento defensivo – por zonas) – como também impedir a progressão.

Apesar da minha visão ter diferenças para com o modelo da equipa técnica, eu não posso levar para o treino a minha visão, pois como adjunto o meu trabalho é ajudar a que o processo tenha uma finalidade e para que isso aconteça, não pode haver modelos diferentes a serem trabalhados. Mais vale 1 má ideia, do que 10 ideias boas.

3.4. Metodologia de Treino

O conceito de periodização, para além de ser um dos mais conhecidos e falados no mundo do treino, é considerado pela comunidade científica um dos pontos chave na construção e organização de uma equipa desportiva (Fonseca, 2017). A periodização consiste na divisão do tempo em períodos conforme a carga de treino e de acordo com o calendário desportivo (Rodrigues Marques, Ambrósio, Minin, & Andries Junior, 2009; Garganta, 1993). É fundamental que o treinador conheça as características da periodização de forma a adequar o melhor modelo ao desporto que dirige.

A periodização tática é uma conceção de treino que possui uma matriz conceptual que é representada pela intencionalidade coletiva, pelo tático, sustentada em grandes princípios de jogo. É operacionalizada com base na matriz metodológica, suportada por princípios metodológicos próprios, respeitando um morfociclo padrão com a finalidade de construir um jogar específico (Carvalho, Oliveira, & Lage, 2015).

A periodização tática foi criada e sistematizada pelo professor Vítor Frade, pois acredita que esta metodologia consegue estar mais próxima das necessidades do futebol, do que as convencionais (Tobar, 2018). Esta metodologia apresenta princípios próprios e faz do treino um processo ensino-aprendizagem, tendo como propósito fundamental a aquisição de uma forma específica de jogar (Tobar, 2018). A periodização tática é uma metodologia ajustada ao futebol pois tem uma validação e suporte teórico complexo, tendo validade prática devido ao êxito de alguns treinadores.

Segundo Amieiro (2012) a forma como olhamos, vivemos e sentimos o futebol, reconhecendo a sua lógica interna, a complexidade e a dominância da dimensão tática somos levados a ver a periodização tática como uma metodologia viável e ajustada ao futebol, tanto no futebol profissional como no de formação.

Para Campos (2007), no sentido de se obter um processo de treino de qualidade, é fundamental conhecer bem o modelo de jogo, nas suas ideias gerais e comportamentos específicos, que permitam reajustamentos constantes de acordo como os contextos, tendo sempre em vista a Especificidade. O que é

Especificidade? Segundo Guilherme (2004), para que o treino e as situações nele apresentadas sejam de acordo com o princípio da Especificidade, é necessário que haja uma permanente interação entre os exercícios propostos e o Modelo de Jogo adotado pela equipa, bem como os respetivos princípios que lhe dão corpo e sentido. Assim, a Especificidade é uma criação que parte da individualização de um modelo de jogo, que se conjectura e se vai criando através da interação dos jogadores com esse mesmo modelo (Guilherme, 2004). Para que exista uma continuidade e um entendimento, por parte dos jogadores, daquilo que são as ideias do treinador, é essencial que essas ideias sejam trabalhadas e repetidas sistematicamente, em contextos semelhantes aos da competição.

Através da Periodização Tática surgem, assim, referenciais metodológicos que servem de fio condutor de todo o processo, tais como: o Princípios das Propensões, o Princípios da Progressão complexa e o Princípios da Alternância Horizontal em Especificidade, que são os pilares da orientação do processo de treino deste modelo.

3.4.1. Princípio das propensões

Para Guilherme Oliveira (2004), o princípio das propensões salienta a necessidade de criar exercícios, cuja densidade dos comportamentos que se pretende evidenciar ocorra com elevada frequência. Este princípio vai permitir que determinado comportamento seja requisitado de uma forma muito superior à do próprio jogo, provocando a criação de imagens mentais/conhecimentos direcionados para o pretendido, transformando-as em hábitos. De acordo com Tamarit, (2013, p. 39), o princípio das propensões “consiste em alcançar, através da criação de um exercício contextualizado, que apareçam um grande número de vezes o que queremos que os nossos jogadores vivenciem e adquiram a todos os níveis, ou seja, é modelar o exercício para o contexto pretendido.” A “repetição sistemática” é o fator possibilitador de automatização que permite a emergência do papel do subconsciente, enquanto parte ativa e fundamental para a forma de jogar que se deseja (Gaiteiro, 2006).

3.4.2. Princípio da progressão complexa

Conforme refere Tamarit (2013), este princípio consiste em priorizar o que consideramos mais importante, isto é, hierarquizar os princípios e subprincípios de jogo, na evolução do “jogar” que se pretende incutir na equipa. Ou seja, procura-se “montar” e “desmontar” os princípios e os subprincípios, de forma a hierarquizá-los durante o padrão semanal e ao longo dos padrões semanais, consoante a evolução da equipa (Guilherme, 2009).

Para isso, devemos ter em consideração que a complexidade de um exercício depende da relação existente entre muitas variáveis, com destaque para (Tamarit, 2013):

- A complexidade dos princípios e subprincípios vivenciados;
- As escalas de jogo a que estão associados;
- A Sub Dinâmica dominante do “esforço” e do padrão de contração muscular, implicado em determinado dia do Padrão Semanal;
- O número, o espaço e o tempo de duração utilizados no exercício.

A chave para a operacionalização desta orientação metodológica prende-se, então, com o entendimento de manipular a complexidade dos exercícios, sem empobrecer o jogar. Ou seja, trata-se de uma redução consciente, na qual manipulamos as diferentes escalas da equipa com o objetivo de reduzir a complexidade do grande princípio que se pretende transmitir, com situações de menor complexidade em que se envolve um menor número de jogadores e um espaço mais reduzido, de modo a treinar as partes (subprincípios) do grande princípio de jogo em causa. Importa referir que a progressão complexa, apenas pode ser considerada progressão para uma complexidade maior, se as situações de menor complexidade forem superadas, e deste modo traduzirem-se num comportamento habitual (Sousa, 2007).

3.4.3. Princípio da alternância horizontal em especificidade

Segundo Gomes (2006), este princípio reconhece que a operacionalização do jogar tem exigências de esforço e, portanto, consequências específicas. Na conceção da mesma autora, é fundamental que a gestão do processo de treino assente numa relação de desempenho/recuperação, que permita a melhor adaptabilidade dos jogadores. Tamarit (2007) confirma esse preceito ao afirmar que este princípio é o responsável por regular a relação existente entre esforço e recuperação. Para que os jogadores se relacionem com qualidade e tenham desempenhos positivos é preciso desenvolver o jogar por níveis de organização, ou seja, variando a complexidade do jogar ao longo da semana. Assim, não existe sobreposição porque dentro do mesmo jogar que se quer, as aquisições comportamentais são de outro registo, em função da complexidade do jogo. (Gomes, 2006). Neste sentido, é necessário que se obedeça a uma alternância horizontal ao nível do tipo de contração dominante, segundo variáveis como tensão, velocidade e duração da contração muscular (Tamarit, 2007). Percebe-se assim através desta abordagem que a operacionalização incide em determinados aspetos do jogar, tendo em contas as exigências que cada dimensão comporta. Esta distribuição concretiza-se no estabelecimento de um Morfociclo Padrão, que será apresentado a seguir, no qual os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios de jogo são distribuídos, no tempo, seguindo uma determinada alternância (Maciel, 2011). Portanto, designa-se alternância horizontal pelo facto de a distribuição ser realizada numa lógica temporal, isto é, de um dia para o outro e não no mesmo dia e considera-se em especificidade porque é realizado e direcionado, sempre, seguindo uma linha condutora – o modelo de jogo que determina a especificidade da equipa (Maciel, 2011).

3.5. Morfociclo Padrão

O planeamento geral, visando o maior objetivo de um longo período de treino é denominado Macro ciclo. Um Macro ciclo é composto por vários Mesociclo (no mínimo quatro). Um Mesociclo é formado por vários microciclos, normalmente

de dois a seis (Dantas,1985). O microciclo, quando falamos dele, em que segue algum planeamento pré-definida da época, é algo bastante importante uma vez que é aquilo que nós determinamos para trabalhar para o jogo, em específico.

O morfociclo é o trabalho realizado durante a semana, existindo uma preocupação com a forma deste ciclo. O padrão mantém-se desde o início da época até ao seu término, existindo apenas a exceção do primeiro morfociclo ser de adaptação ao esforço (Leite et al., 2016). Este poderá ser considerado como o trabalho realizado num período entre três e 14 dias. Comumente o microciclo dura sete dias, no entanto, na periodização tática esta estrutura é denominada de morfociclo (Leite et al., 2016).

De acordo com (Silva (1985), um microciclo é “a estrutura básica fundamental do planeamento de treino. Uma unidade de treino isolada não significa nada, só ganha significado na relação com as anteriores e com as seguintes”. No entanto, surgiu recentemente uma nova denominação para o ciclo semanal das equipas – o termo Morfociclo. O termo “morfo” atribui-se ao estudo da forma, ou seja, no caso do treino do Futebol, da forma que queremos dar ao nosso modelo de jogo.

Assim, o Morfociclo tem por objetivo fulcral a modelagem da equipa com a forma de “jogar” que lhe pretendemos inculcar. A criação de um Morfociclo Padrão é de enorme importância para o planeamento da época. Apesar de este ser um escalão de formação, e de treinar 5 vezes por semana, ter uma base de preparação para todos os microciclos é importante no planeamento dos treinos de toda e qualquer equipa. É, assim, muito importante saber gerir o esforço dos jogadores e saber o que treinar e com que intensidade, em cada treino. É através do morfociclo padrão que nos guiamos para a preparação dos exercícios que serão realizados durante a semana, tendo em conta a dinâmica a que o dia está sujeito, como presente na figura 54.

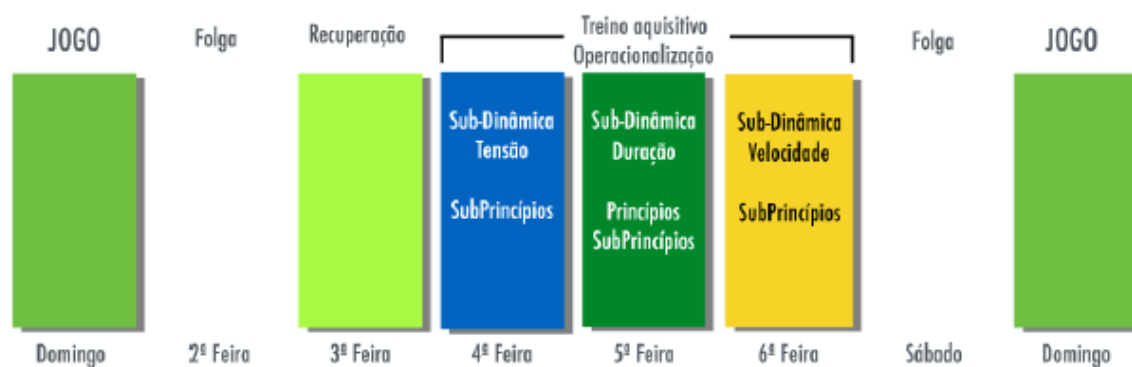


Figura 46 - Microciclo Padrão (Guilherme Oliveira, documento licenciatura)

O treino desportivo é, segundo Bompá (1999), visto como uma atividade sistemática de longa duração, nivelada de forma gradual e individual. Daí surge a necessidade de haver um planeamento padrão, de modo a estruturar e orientar o treino, ajustando as suas necessidades, de forma condicionante, à realidade que o envolve. Surge, deste modo, o Padrão Semanal de treino, que é fundamental para a organização do processo a curto, médio e longo prazo, ou seja, para que os comportamentos inerentes à nossa forma de jogar surjam através da repetição sistemática dos princípios e subprincípios do nosso Modelo de Jogo (Frade, 2007). Assim, o Padrão Semanal tem como objetivo fulcral a modelagem da equipa com a forma de jogar que lhe pretendemos incutir.

A organização estrutural do morfociclo padrão da época desportiva ao período competitivo (Quadro 9). Correspondendo a cinco unidades de treino de segunda a sexta e três sessões de trabalho de ginásios. Ao longo da semana, tínhamos duas sessões de vídeo, uma de análise da nossa equipa e uma de análise da equipa adversária. Relativamente ao trabalho de ginásio, à terça-feira trabalhava-se num regime excêntrico, com objetivo de aumentar níveis de força máxima, hipertrofia e prevenção de lesão. À quarta-feira, trabalhava-se níveis de potência com objetivo de aumentar a taxa de produção de força e à quinta-feira trabalhava-se membros superiores, com objetivo de hipertrofia. A equipa treinou, no campo predominante das 15h às 16h30. Já as sessões de ginásio decorreram habitualmente das 16h45 às 17h30. As sessões de vídeo, como padrão,

começavam às 14h20 e duravam até às 14h40. Tanto os treinos no campo os de ginásio tiveram lugar na academia do VSC.

Quadro 9 - Organização Estrutural do Morfociclo Padrão

VSC	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado	Domingo
Manhã	-	-	-	-	-	Treino de não-convocados	Folga
Tarde	Sessão de Vídeo 14h20 Treino 15h	Treino 15h Ginásio 16h45	Sessão de Visão 14h20 Treino 15h Ginásio 16h45	Treino 15h Ginásio 16h45	Treino 15h Ginásio 16h45	Jogo	Folga

Apesar do microciclo padrão de Domingo a Domingo no quadro 9, parece ser necessário fazer referência a desvios padrão ao longo da época. A incerteza do agendamento dos jogos, alterava o planeamento semanal.

Nem sempre a equipa técnica teve o auditório do clube disponível para as sessões de vídeo às horas desejadas, o que por muitas vezes tivemos de passar para o final do treino, e por sua vez, atrasar a hora do ginásio.

Para além do morfociclo, interessa perceber como a semana de treinos era organizada em termos de conteúdos e regimes. No quadro 10, que se segue, observamos o morfociclo padrão da equipa, também ele pertencente ao período competitivo.

Quadro 10 - Morfociclo Padrão da época desportiva

VSC	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado	Domingo
Ginásio	-	Hipertrofia e força máxima	Potência	Hipertrofia	-	Jogo de Tarde	Folga
Treino	-	Subprincípios	Princípios	Subprincípios	Subprincípios e Sub-subprincípios	Jogo de Tarde	Folga
	Recuperação Ativa	Tensão da Contração Muscular	Duração da Contração Muscular	Velocidade da Contração Muscular	Pré-ativação	Jogo de Tarde	Folga

No primeiro treino da semana, segunda-feira, não dividimos o plantel apesar da discrepância de minutos de jogo, o que fazíamos era o controlo dos minutos de exercício que esses mesmos atletas faziam em comparação com os restantes. Neste tipo de treino, com uma grande intervenção do DDI, Departamento de Desenvolvimento Individual, onde tinham um espaço de 30 minutos para trabalhar conteúdos individuais, em concordância com os conteúdos projetados para a semana. Incidíamos em exercício como o fut-volei, exercícios analíticos, exercícios com finalização, onde não procurávamos a carga obtida, mas sim o voltar à semana de treinos e apurar execuções técnicas nos atletas. Tínhamos como padrão, exercício de posicionamentos sem oposição ou para corrigir comportamentos ou já na introdução do que podia ser o próximo jogo. Nesse mesmo dia, o plantel tinha sessão de vídeo antes do treino, onde aqui já incidíamos na carga cognitiva, sobre o jogo anterior como forma de reflexão coletiva.

À terça-feira, o foco do treino era na tensão da contração muscular, com exercícios de dimensões reduzidas, muitas travagens e mudanças de direção com paragens adequadas. O feedback fornecido era intenso e constante para os atletas, com a intenção de ir ao encontro do regime trabalhado. Procurávamos comportamentos referentes aos subprincípios do plano conceptual, de forma a

corrigir erros do jogo anterior ou a projetar comportamentos e princípios que nos iam auxiliar no plano estratégico.

Quarta-feira, eram trabalhados os grandes princípios do “nosso jogar” e introduzíamos o plano estratégico no treino. De forma muito regular era aqui que realizávamos os exercícios sectoriais e os exercícios competitivos com formas de dimensões superiores, procurando o trabalhar plano conceptual e/ou plano estratégico. Uma vez que eram utilizados espaços mais amplos e com um maior número de jogadores, muito do *feedback* fornecido aos atletas era também de um nível de complexidade superior. Os tempos dos exercícios eram mais longos e com um menor número de séries. Para além do conteúdo específico era neste dia que o treino mais se assemelhava ao jogo, pelo tipo de esforço causado pela duração dos tempos de contração. Neste dia, antes do treino, tínhamos sessão de vídeo sobre o adversário, onde apresentávamos os comportamentos padrão em todos os momentos do jogo. Também juntávamos ao vídeo imagens nossas a defrontar com sucesso adversários com comportamentos parecidos. Era a partir do vídeo, que começávamos a trabalhar o plano estratégico.

À quinta-feira, o regime aplicado era o de velocidade da contração muscular. Como tal foram operacionalizados exercícios que solicitassem deslocamentos e execuções rápidas, mas sem um grau de tensão elevado. Os exercícios mais utilizados eram os sectoriais, de finalização e exercícios por vagas que simulam cenários de transições defensiva e ofensiva, maioritariamente esta última e a sua definição. As formas dos exercícios foram executadas com recurso a superioridades numéricas e o espaço utilizado amplo e com tempo de pausa adequado. A velocidade de deslocamento foi trabalhada de forma isolada com recurso a exercícios de preparação geral, com estímulos simples e complexos.

No último treino conjunto da semana, procurávamos estímulos de velocidade de reação com situações lúdicas. Era o treino que voltamos a focar no plano estratégico, apenas de forma cognitiva. Neste dia os esquemas táticos ofensivos e defensivos eram sempre trabalhados, tanto para estimular as nossas ideias, como para colocar algum detalhe que podia ser útil a usar no jogo, procurando explorar algum ponto fraco do adversário.

No dia de jogo, sábado, de manhã os atletas não convocados tinham treino de ginásio com o preparador físico, de forma a igual as cargas semanais entre todos os atletas.

No domingo, o plantel gozava a folga semana para que as suas condições físicas e mentais fossem renovadas para uma nova semana.

3.5.1. Morfociclo semanal – Planeamento vs. Operacionalização

A discussão e planeamento do morfociclo acontecia à segunda-feira da parte da manhã, onde a equipa técnica cruzava informações de análise do jogo passado de todos os elementos e, também, nesse dia voltava a analisar com recurso ao vídeo. A definição dos conteúdos semanais, seja numa escala macro, meso e micro, era realizada nesse mesmo dia, cruzando informação do jogo passado, do próximo adversário e de algo que possa estar a faltar/falhar no modelo de jogo. Neste período, e ao longo da semana, eram recolhidas informações referentes aos diversos departamentos (médico, DAR e psicologia) para uma melhor planificação. Apesar da definição de conteúdos, não delineávamos todo o microciclo de forma pormenorizada, principalmente os exercícios, para que as reflexões dos treinos anteriores nos dessem informação produtiva para o dia seguinte. Seja um jogador lesionado, seja algo que não tenha corrido como esperado em qualquer dimensão ou objetivo, é importante ajustar os detalhes do processo de treino diariamente, não alterando os objetivos.

No segundo dia semanal, onde a equipa técnica via e dissecava ao maior pormenor possível, estabelecendo o plano estratégico e de jogo que iríamos trabalhar e aplicar no fim de semana, completando assim o planeamento semanal.

As reuniões da equipa técnica, ocorriam sempre da parte da manhã, com imenso tempo de discussão e reflexão, contribuindo assim para uma profissionalização do nosso trabalho. Um dos poucos mais positivos e contributivo para o processo de treino.

A equipa técnica definiu que as sessões de vídeo apresentadas aos atletas seriam no primeiro dia da semana, análise interna e no terceiro dia semanal, análise externa. A análise interna (da própria equipa) realizada à segunda-feira, com o objetivo de fechar o jogo anterior, aprender e evoluir e focar no seguinte. A análise externa (análise do adversário) realizada à quarta-feira, para que os atletas já tivessem uma imagem visual e cognitiva do adversário, com o objetivo de ser mais fácil a adaptação ao treino (plano estratégico) e, também, um dia longe do dia de jogo, para não provocar fadiga mental.

No planeamento e operacionalização da unidade de treino e do próprio exercício, esta era definida apenas no próprio dia do treino, procurando dar respostas aos conteúdos definidos, sendo do plano conceptual ou estratégico, tendo em atenção o regime. Dependente dos conteúdos definidos e do regime, foi sempre possível conciliar ambos, pois só assim poderíamos ter o máximo rendimento. Um exemplo prático, se porventura está definido o conteúdo meso do plano conceptual, como é um problema (à partida) setorial, devo encaixar no regime de tensão, de forma a estar tudo em concordância.

3.5.2. Reflexão – Planeamento vs Operacionalização

Como reflexão do planeamento e operacionalização do morfociclo semanal, obtive conclusões positivas e negativas.

De forma positiva, realço a forma como definíamos todo o planeamento semanal, procurando o máximo detalhe na escolha de conteúdos, na avaliação do nosso jogo e também no plano estratégico idealizado. Foi a primeira época, que experienciei a vivência da definição de conteúdos no início da semana, de forma sequencial e progressiva, ficou comprovado que a obtenção dos conteúdos no treino é superior em comparação com a não definição. Esta definição permite que todos os treinos estejam interligados entre si, mesmo que o conteúdo seja diferente e de momentos diferentes, pois procuram um objetivo macro comum e isso permite uma evolução no teu processo de treino. Também a forma como analisávamos o jogo em diferentes complexidades, macro e micro, permitia uma melhor análise e também uma melhor definição de conteúdos para o treino. O

plano estratégico era igualmente analisado em comportamentos macro e micro, com o objetivo de fornecer mais informação aos atletas e a poder explorar melhor os adversários.

Em relação às sessões de vídeo, concordo com o facto dos dias escolhidos, tanto num caso como no outro. Naturalmente, a análise interna no primeiro dia da semana, para avaliar e fechar o jogo anterior. Também, de forma, a que os atletas tenham no seu consciente aspetos positivos e negativos do jogo, para puderem encarar a semana de trabalho, com um propósito consciente. A escolha do dia da análise externa e a forma como foi feita, já me levantou algumas dúvidas. A escolha do dia, meio da semana, concordo e acho acertada, para que a informação passada esteja realmente no consciente dos atletas e para que eles levam a imagem visual para o treino. Porém, a escolha deste dia pode passar a informação, que a importância dada ao adversário é grande e essa comunicação/interpretação pode ser negativa. A forma feita, misturando imagens nossas com a do adversário, em vez de provocar confiança nos atletas, pode provocar excesso de informação e um desligar do objetivo final da sessão de vídeo.

Tanto no planeamento como na operacionalização do treino, faltou um pouco de especificidade em determinados momentos. A questão do domínio de alguns princípios e subprincípios do jogar não era levados ao pormenor, o que contribuiu para uma não resolução de alguns problemas encontrados ao longo da época. De forma positiva, a instrução e demonstração daquilo que era pretendido foi bem conseguida ao longo do processo, conseguido atingir com sucesso os conteúdos projetados. Faltou ou podemos evoluir, para um melhor feedback durante os exercícios, seja no decorrer dos mesmos ou nas pausas, para corrigir comportamentos ou princípios errados que estariam a acontecer. O feedback e a demonstração são instrumentos essenciais na passagem de informação aos atletas.

Outro tema que me levantou dúvidas foi o treino de não convocados. Estou totalmente de acordo com a sua realização, pois as cargas semanais dos atletas devem ser igualadas, para que no próximo morfociclo estejam todos no mesmo

patamar. Segundo Owen et al. (2017), jogadores com tempo reduzido de jogo irão precisar de uma sessão de treino que replique as cargas da competição, enquanto os jogadores que completam o jogo irão necessitar de uma sessão de recuperação. Baseado no pensamento do autor, o treino de não-convocados faz todo o sentido, mas não pensamos nos suplentes pouco ou não-utilizados. Comparando as cargas dos atletas não-convocados com os suplentes pouco ou não-utilizados, os primeiros terão mais carga semanal, o que provocará um desnível de uns para outros. Obviamente o treino para os suplentes é algo que com poucos recursos é difícil executar, mas nunca foi projetada a sua implantação, sendo um erro cometido ao longo da competição.

3.5.3. Controlo do treino

O controlo do treino foi realizado pelo preparador físico utilizando três diferentes ferramentas: i) Escala de Borg (0 a 10), que permitia o volume total de treino em unidades arbitrárias. É resultado da intensidade dado pelos atletas multiplicado pelo tempo da unidade de treino. Os atletas respondiam ao questionário 30 minutos após o fim da sessão; ii) Hooper (0 a 5), permitia saber a qualidade do sono, do humor, a dor muscular, a fadiga e o stress do atleta. Respondiam ao questionário de manhã; iii) TQR, uma escala (0 a 20) que permitia saber a recuperação do atleta em relação ao treino anterior. Respondiam ao questionário de manhã.

Naturalmente, todas as ferramentas usadas são de caráter subjetivo, o ideal seria o uso de GPS, como ferramenta importante no planeamento e controlo do treino.

3.6. Operacionalização

Por forma a exemplificar como se procedeu parte da implementação da atividade no âmbito do estágio, irei explicar como se planeou e operacionalizou através de um exemplo de um padrão semanal de trabalho, em contexto competitivo.

Segundo Maciel (2017), as equipas devem ter um padrão semanal que torne viável a evolução coletiva e individual face ao esboço inicial, isto é, a ideia de jogar da equipa. Contudo, o conteúdo só deve ser conceptualizado na própria semana, tendo em conta as características do momento competitivo anterior e as características do próximo jogo (Castelo, 2009).

Neste sentido, um dos desafios que se colocam às equipas é o modo como estas se reconfiguram e adaptam para aumentar a sua eficácia na performance (Salas, Cooke & Rosen, 2008) quer em relação a si próprias, quer em relação ao adversário.

Seguidamente irei, então, explicar detalhadamente como foi processado o planeamento através de um exemplo de um padrão semanal de treino (Quadro 11), englobando todo o processo de seleção de informação do adversário por parte da equipa técnica, explicar de que forma essa mesma informação influenciou a construção e operacionalização do contexto de treino, bem como referir de que forma as análises ao nosso jogo e ao do adversário contribuíram para um melhor assimilar de ideias por parte dos jogadores.

Quadro 11 - Exemplo de um Morfociclo Semanal

7 a 13 de Junho						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Recuperação e Mobilidade	Circuito de aceleração, desaceleração e mudança de direção	Pliometria	Técnica de corrida e velocidade	Lúdico e Velocidade de reação	Jogo: Académica x VSC	Folga
Org. Ofensiva: posicionamentos e equilíbrio em 1ª Fase.	Org. Ofensiva: ver o livre, ver antes e criação de espaço.	Org. Ofensiva: ritmo de jogo, velocidade na circulação, perceção dos espaços e estrutura adequada	Finalização: cruzamentos de 1ª e 2ª linha.	Plano Estratégico.		

DDI: recepção e 1ºtoque.	Org. Ofensiva: atrair para variar. Tirar a bola de zonas de pressão.	Org. Defensiva: pressão alta.	Transição Ofensiva e Defensiva. Definição de TO e defesa de TO.	Esquemas táticos Defensivos e Ofensivos.		
--------------------------	--	-------------------------------	---	--	--	--

3.6.1. Segunda-Feira

Este primeiro dia da semana, tem a particulares de no fim de semana anterior não ter havido jogo para o torneio nacional, devido ao calendário internacional. Posto isto, não houve análise ao nosso jogo permitindo-nos analisar o próximo adversário logo no primeiro dia, e por sua vez, defini o plano estratégico.

Consoante a análise do adversário e da avaliação continua do plano conceptual, definimos determinados conteúdos para trabalhar ao longo da semana, como pode ser visualizado no quadro nº11.

Como esta semana iniciava-se após 3 folgas, isso permitiu-nos colocar carga no treino, carga que não acontecia se acontecesse jogo no fim de semana anterior, uma vez que o objetivo não era a recuperação dos jogadores, mas sim o voltar à normalidade competitiva. Também neste dia, devido à falta de momento competitivo anterior, não houve sessão de vídeo.

Como dito anteriormente, neste treino procuramos fazer uma gestão das cargas dos atletas, dividindo os tempos dos atletas que tiveram mais carga no fim de semana. O treino deste morfociclo, é exceção em relação aos outros, pois todos os atletas realizam o treino de forma igual.

O treino (figura 47), consistiu numa pré-ativação do preparador físico com objetivo de recuperação e mobilidade. Realizamos três exercícios, em dois momentos do treino, sendo que no primeiro momento, com dois exercícios dividimos o grupo em dois. Apesar da divisão do plantel, todos os elementos fizeram os dois exercícios. Um exercício com objetivo de posicionamentos e equilíbrios em 1ªFase, pois era algo que seria importante não ocorrer falhas no jogo. O outro exercício, consistia num exercício de passe analítico com objetivo do 1ºtoque e recepções orientadas. Acabamos o treino, com um momento

competitivo, de forma a voltar a trazer emoções competitivas aos jogadores e a ligar os motores para o resto da semana.

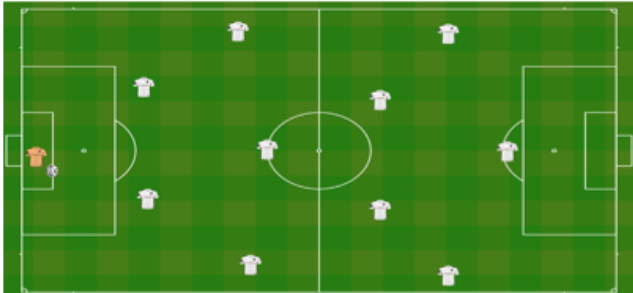
Nº Treino	210	Escalão	Juniores A	Microciclo			
Data	07/06/2021	Dia	2ªFeira	Hora			
Nº Jogadores	20+2GR	Tempo	90'	Local			
Observações: Exercício 1 – Aquecimento – 8'							
Exercício 2 – DDI – 20'							
Exercício nº3	Posicionamentos	Nº Campos	1	Nº Jogadores	20+2GR		20'
		Objetivos					
		- Posicionamento: jogo posição.					
		Descrição					
		- Posicionamento sem oposição.					
		Equipas					
Exercício nº4	Gr+10x10+GR	Nº Campos	1	Nº Jogadores	20+2GR		8'+8'
		Objetivos					
		- Recuperação					
		Descrição					
		- Jogo 10x10: quem perder arruma o material.					
		Equipas					

Figura 47 - Unidade de Treino de Segunda-Feira

3.6.2. Plano de Jogo vs Académica

Após a análise do ADV para esta jornada, a Académica de Coimbra, a equipa técnica definiu o plano de jogo e a estratégia para este encontro. Para essa definição da estratégia é necessário traçar o perfil do ADV e dos seus jogadores, tanto ao nível das intenções como dos comportamentos padrão que apresentam.

O adversário, no momento ofensivo, é uma equipa com uma filosofia baseada num futebol de jogo curto e apoiado, dando preferência à procura de espaços no interior do ADV. Para obter esses tais espaços, construía com os LATs projetos e com os INTs muito altos, previligiando toda a construção através dos DCs e do PVT. Uma equipa que não procurava ligações longas na referência ofensiva ou na profundidade, uma vez que preocupa-se muito em jogar com 1ªestações.

No momento defensivo, equipa muito pressionante com a ideia de condicionar todas as construções do ADV. Para tal efeito, saltavam com os EXTs de fora para dentro nos DCs ADV e o AV marcava o PVT ADV pela frente e em passe atrasado pressionava o GR. Os INTs dividiam o espaço no corredor central e o espaço do LAT ADV. Equipa com uma linha defensiva bastante alta no terreno e com muitas dificuldades em proteger a profundidade. Além disso, deixavam muito espaço entre linha defensiva e linha média e com um promenor de má ocupação das zonas vitais em controlo de cruzamento, nomeadamente o 2ºposte.

Individualmente, equipa repleta de jogadores tecnicamente evoluídos com 1ºtoques e receções orientadas, principalmente no tridente do meio-campo, capazes de bater as pressões ADVs. Jogadores, também, com capacidades físicas, agressivos e resilientes, tornando a dimensão física bem presente no jogo.

Contudo isto, o plano estratégico, partindo por momentos, que definimos para esta partida foi:

Organização Ofensiva: No pontapé de baliza, ter duas saídas prioritárias: i) saída longa para a referência (AV) devido ao espaço entrelinhas e poder

aproveitar a 2ªbola; ii) saída curta pelos DC, ligar no LAT e aproximar o INT e definir no livre ou no espaço. Com bola, devido à pressão do ADV, o espaço primordial para explorar, era o espaço livre no LAT e depois este definir: i) INT livre devido ao INT ADV saltar ao LAT; ii) procura da profundidade, pelo mau controlo do ADV; iii) LAT provocar em condução para dentro e depois definir. Para que estas soluções aconteçam, privilegiar a construção a 4+1 no jogo, com os EXT abertos para fixar a linha defensiva, provocando espaço no corredor central e na profundidade. Procurar instalar-nos no meio campo deles, e em zonas de cruzamento, explorar o 2ºposte.

Transição Defensiva: O momento do equilíbrio quando estamos em zonas mais avançadas no terreno, devido ao ADV deixar 2/3 referências para transição. Equilíbrio realizado com 4 jogadores, dando preferência aos 2 DCs, LAT e PVT.

Organização Defensiva: Devido ao ADV ter qualidade na sua posse e nos seus jogadores é importante que as nossas linhas defensivas estevessem sempre muito próximas, uma vez que era a zona prioritária do ADV a explorar, não promovendo a procura da profundidade. O saltar do nosso INT ao DC ADV de forma a provocar igualdade numérica na 1ªfase de construção, e como o resto da equipa estava projetada, conseguindo intercetar a bola nos DCs ADV, é algo estratégico para este jogo.

Transição Ofensiva: Como identificamos, na construção ADV os LATs e INTs estavam muito projetados, no momento de roubo de bola o espaço a procurar era entre o DC-DL do ADV.

Esquemas Táticos Ofensivos: O ADV defende cantos curtos apenas com 1 elemento, ou seja, promover cantos curtos com 2 jogadores de forma a criar um 2x1 e depois definir. O GR ADV tem estutura baixa e problemas no controlo de cruzamento, e então, promover, também, livres e cantos direcionados à baliza.

Esquemas Táticos Defensivos: O ADV promovia combinações com jogadores que saiam dentro da área com o objetivo de destabilizar a nossa zona, por isso demos indicações para apenas 1 jogador perseguir a desmarcação, evitando mexer com a nossa zona defensiva.

3.6.3. Terça-Feira

No segundo treino da semana, normalmente, a preocupação fundamental é a aquisição e/ou potenciação de subprincípios às escalas intersectorial, grupal e/ou individual. O tempo de exercitação era curto e os condicionalismos do contexto proposto tentavam sempre provocar máxima tensão em extensibilidade na contração muscular, assim como manter uma complexidade grande, por forma a colocar os índices de ansiedade e concentração altos na decisão e execução (Neto, 2014).

Este dia de treino era também caracterizado pela utilização de espaços mais reduzidos, que promovem uma quantidade de interações entre contrações concêntricas e excêntricas bastante elevada. Os tempos de execução de cada exercício 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 séries e exercícios de todos os jogadores.

Como é habitual, iniciamos o treino com o preparador físico através de um circuito que garanta acelerações, desacelerações e mudanças de direção aos atletas, pois são registos que vão encontrar no resto do treino. Neste treino realizamos 3 exercícios, o primeiro dividido em dois campos e apesar dos números serem diferentes nos campos, os subprincípios exigidos e trabalhados são exatamente os mesmos. Pedíamos aqui aos atletas aos ajustes do jogo, do corpo, ver antes, ver o livre, criar espaço para mim, linhas diferentes seja à profundidade ou à largura e que conseguissem tirar rápido a bola das zonas de pressão. No segundo exercício, e no primeiro exercício conjunto do treino, realizamos o *Robson* (exercício conhecido e trabalho por diversos treinadores), onde voltamos a vincar os mesmos subprincípios do anterior. No último exercício do treino, realizamos o holandês, exercício que nos permitia ter continuidade do treino e algum jogar limpo, ou seja, sem regras. Aqui colocamos 2 Jokers à largura, pois do ponto de vista estratégico, o nosso LAT seria o homem-livre no

jogo e procurávamos estimular a sua procura no jogo, como também a decisão do mesmo, seja em 1ª fase ou no último terço.

Nº Treino	211	Escalão	Juniores A								
Data	08/06/2021	Dia	3ªFeira								
Nº Jogadores	20+2GR	Tempo	90'								
Observações: Exercício 1 – Aquecimento – 8'											
Exercício nº2	4x4+3jk	Nº Campos	2	Nº Jogadores	20+2GR		4x3'				
		<table><tr><td>Objectivos</td></tr><tr><td> - Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim; </td></tr><tr><td>Descrição</td></tr><tr><td> - 4x4+3jk: posse de bola e 10 passos=ponto. - 2 interceções ou perda = troca a posse </td></tr></table>						Objectivos	- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;	Descrição	- 4x4+3jk: posse de bola e 10 passos=ponto. - 2 interceções ou perda = troca a posse
Objectivos											
- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;											
Descrição											
- 4x4+3jk: posse de bola e 10 passos=ponto. - 2 interceções ou perda = troca a posse											
Exercício nº3	Robson	Nº Campos	1	Nº Jogadores	20+2GR		6x5'				
		<table><tr><td>Objectivos</td></tr><tr><td> - Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim; </td></tr><tr><td>Descrição</td></tr><tr><td> - 3 equipas: sempre a mesma a defender por tempo. Ganha a equipa que tem mais ligações para o lado contrário. </td></tr></table>						Objectivos	- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;	Descrição	- 3 equipas: sempre a mesma a defender por tempo. Ganha a equipa que tem mais ligações para o lado contrário.
Objectivos											
- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;											
Descrição											
- 3 equipas: sempre a mesma a defender por tempo. Ganha a equipa que tem mais ligações para o lado contrário.											
Exercício nº4	Holandês	Nº Campos	1	Nº Jogadores	20+2GR		25'				
		<table><tr><td>Objectivos</td></tr><tr><td> - Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim; </td></tr><tr><td>Descrição</td></tr><tr><td> - Holandês com apoios de fora. - Para transitar para o outro campo, tem de chegar à zona neutra. Se marcar golo, vai jogar contra a 3 equipa. </td></tr></table>						Objectivos	- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;	Descrição	- Holandês com apoios de fora. - Para transitar para o outro campo, tem de chegar à zona neutra. Se marcar golo, vai jogar contra a 3 equipa.
Objectivos											
- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;											
Descrição											
- Holandês com apoios de fora. - Para transitar para o outro campo, tem de chegar à zona neutra. Se marcar golo, vai jogar contra a 3 equipa.											

Figura 48 - Unidade de Treino de Terça-Feira

Reflexão de Terça-Feira

No treino, regime de tensão, os tempos e cargas foram bem geridos, pois o volume foi adequado e a intensidade mantida ao longo da sessão. Os subprincípios trabalhados são importantes tanto para plano conceptual como para o plano estratégico. No último exercício, um dos grandes objetivos (a procura e definição do LAT) não foi cumprido e isso poderá ter influência no jogo de sábado. Duas justificações: i) falta de feedback e demonstração; ii) em exercícios anteriores podíamos ter estimulado subprincípios que permitissem

isso acontecer e como não o fizemos, é natural que depois em espaços grandes não aconteça.

3.6.4. Quarta-Feira

Neste dia de treino, normalmente, procurávamos operacionalizar os princípios e os subprincípios do nosso “jogar”, ou seja, trabalhar questões setoriais, intersectoriais e coletivas, sempre em conformidade com o modelo de jogo idealizado, assim como tendo em conta as características evidenciadas pelo próximo adversário. A ciclicidade e imprevisibilidade entre os momentos de jogo (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva) era respeitada, procurando tornar o treino representativo e específico, tendo sempre a preocupação de garantir, pelo menos, a largura formal de jogo, quando não conseguíamos manter a profundidade desejada.

Neste treino a tensão (saltos, travagens, duelos, entre outros), apesar de se manter elevada, era aplicada com menor volume em relação ao treino anterior, visto que, usualmente, os espaços tinham também maiores dimensões. A duração dos exercícios era maior, uma vez que a participação individual de cada jogador seria mais pequena, havendo mais jogadores envolvidos em cada exercício, o que transformava este treino num trabalho mais contínuo, dado que os tempos de recuperação entre séries e exercícios eram mais curtos.

O lado tático-estratégico, neste dia de treino, estava bem presente, na medida em que procurávamos enfatizar sempre o “nosso jogar” como foco principal, mas considerávamos também alguns traços das características do nosso próximo adversário. Esse estado de alerta em relação ao próximo jogo materializava-se e “ganhava corpo” através dos condicionalismos que colocávamos no contexto de exercitação, com base na análise do adversário, onde tínhamos em conta as características do mesmo e as consequências que as estas podiam ter nas fragilidades e nos pontos fortes da nossa equipa. Nesta linha de pensamento, Castelo (2009) afirma que o processo de preparação não permite apenas potenciar o modelo de jogo adotado pela equipa, mas também uma ligeira adaptação, do ponto de vista estratégico, relativamente às características do adversário. Devido ao referido, neste dia tivemos a sessão de vídeo para mostrar

os comportamentos padrão do adversário e como iríamos combater e explorar, de acordo com o plano de jogo definido.

Iniciamos este treino com o preparador físico a realizar dois exercícios com o objetivo da ativação e pliometria. Este treino, com 2 exercícios, ambos com os mesmos objetivos e conteúdos, e com a particularidade de serem com repetições grandes e com espaços grandes. O primeiro exercício, 9x9+JK com o objetivo de pontuar em quatro referências, sendo que o GR podia jogar por detrás, mas não defender. No segundo exercício, Gr+10x10+Gr campo inteiro, traçamos dois linhas com a intenção de que recuperando a bola nesse setor, o golo valia por 2. Esta condicionante vai de encontro a estimular a nossa pressão, sabendo que o nosso oponente é uma equipa que joga curto e apoiado, mas com muitas perdas de bola em zonas recuadas.

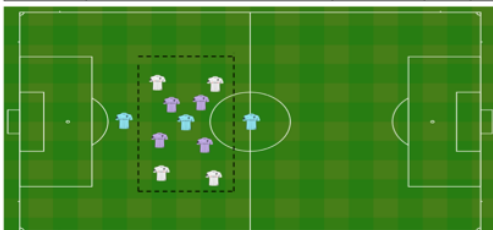
Nº Treino	211	Escalão	Juniões A			
Data	08/06/2021	Dia	3ªFeira			
Nº Jogadores	20+2GR	Tempo	90'			
Observações: Exercício 1 – Aquecimento – 8'						
Exercício nº2	4x4+3jk	Nº Campos	2	Nº Jogadores	20+2GR	⌚ 4x3'
		Objectivos				
		- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;				
		Descrição				
					- 4x4+3jk: posse de bola e 10 passos=ponto. - 2 intercepções ou perda = troca a posse	
Exercício nº3	Robson	Nº Campos	1	Nº Jogadores	20+2GR	⌚ 6x5'
		Objectivos				
		- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;				
		Descrição				
					- 3 equipas: sempre a mesma a defender por tempo. Ganha a equipa que tem mais ligações para o lado contrário.	
Exercício nº4	Holandês	Nº Campos	1	Nº Jogadores	20+2GR	⌚ 25'
		Objectivos				
		- Encontrar o livre; - Ver antes; - Ganhar espaço para mim;				
		Descrição				
					- Holandês com apoios de fora. - Para transitar para o outro campo, tem de chegar à zona neutra. Se marcar golo, vai jogar contra a 3 equipa.	
		Finais				

Figura 49 - Unidade de Treino de Quarta-Feira

Reflexão de Quarta-Feira

No treino maior da semana, com o objetivo e conteúdo do treino, o trabalho de princípios macro e o trabalho defensivo da pressão alta. O que resultou do treino foi um treino partido, com muitas perdas de bola e algum relaxamento por parte dos jogadores, ou devido ao ADV que perdeu todos os jogos ou por razões climáticas, um ambiente abafado, quase irrespirável. A ausência de regras nos exercícios poderá ter sido um fator explicativo do mau treino, pois ao tentar apelar a algo mais jogado e contínuo, tornou-se tourada. Nada deste treino foi produtivo, nem para o plano estratégico ou plano conceptual.

3.6.5. Quinta-Feira

Ao nível do treino, a menos de 48h do próximo jogo, já se torna relevante considerar o desgaste físico e emocional dos jogadores, por forma a permitir que estes estejam o mais preparados possível para o próximo jogo. Neste sentido, este dia de treino era marcado pela velocidade de contração máxima das ações e uma grande descontinuidade entre as mesmas, por forma a permitir a recuperação quase total entre séries e exercícios de todos os jogadores.

Enfatizávamos, normalmente, momentos de transição ofensiva com contextos de finalização, onde a taxa de sucesso das ações fosse elevada e que o reforço emocional fosse, consequentemente, positivo.

Este treino não foi exceção, onde realizamos 3 exercícios: i) cruzamento com finalização; ii) 2x1 + 3x2; iii) torneio mata-mata. O primeiro exercício, envolvia 3 jogadores e vários tipos de finalização para cada um, o segundo um exercício que pretendíamos estimular a Transição ofensiva e o terceiro, acabar o treino com torneio.

Nº Treino	213	Escalão	Juniores A				
Data	10/06/2021	Dia	5ªFeira				
Nº Jogadores	19+2GR	Tempo	90'				
Observações: Exercício 1 – Aquecimento – 8' Exercício 2 – DDI – 20'							
Exercício nº3	2x1 + 3x2	Nº Campos	1	Nº Jogadores	19+2GR		20'
		Objectivos - Trabalho da Transição ofensiva; - Definição e aproveitamento de vantagens; Descrição - A 1ªequipa sai com bola realizando 2x1. Caso dê golo, a jogada termina. Se o GR defender ou houver intercepção, sai 3x2 entrando 2 jogadores da 3 equipa.					
Exercício nº4	Torneio - 3 equipas	Nº Campos	1	Nº Jogadores	19+2GR		15'
		Objectivos - Competitividade; Descrição - 3 Equipas – jogo mata mata. - Ganha a equipa que obter mais vitórias.					

Figura 50 - Unidade de Treino de Quinta-Feira

Reflexão de Quinta-Feira

No treino (-2) regime de velocidade, o exercício de finalização teve aspetos importantes para o próximo jogo, tanto porque íamos conseguir criar muitas situações de finalização como o cruzamento de 2ª linha seria importante recurso. O exercício com o objetivo na transição, além de este tipo de exercício não deviam ser só focadas para transições, pois é um exercício muito rico para treinar os subprincípios e sub-subprincípios, e não pensando assim, tiramos muita riqueza e complexidade ao mesmo. Além a falta de feedback ou feedback correta, faz com que o sucesso dos atletas seja reduzido e quando este acontece é por razões erradas ou pelo insucesso defensivo. Terminar o treino com torneio acrescenta uma carga emocional ao dia de trabalho.

3.6.6. Sexta-Feira

No último treino semana, a sensivelmente a 24 horas do jogo, temos de ter uma preocupação com a carga física e emocional que o treino possa ter. O treino com menor volume da semana, sensivelmente 60 minutos, onde o único objetivo trabalhado são os Esquemas Táticos e o Plano Estratégico. O plano Estratégico, neste dia, é apenas tópicos do adversário revisto com calma no campo, com as soluções previstas. Nos Esquemas Táticos, com a exploração de soluções para explorar no jogo. Neste treino, os jogadores são divididos nos titulares e nos não titulares.

Nº Treino	214	Escalão	Juniões A			
Data	11/06/2021	Dia	6ªFeira			
Nº Jogadores	19+2GR	Tempo	60'			
Observações: Exercício 1 – Aquecimento – 8'						
Exercício nº2	Posicionamento + Esquemas Táticos	Nº Campos	1	Nº Jogadores	19+2GR	 45'



Objectivos
- Plano estratégico. - Esquemas Táticos.
Descrição
- 10x10: 1 parte, posicionamentos com treinador a coordenar. 2 parte, torneio de bola parada.

Figura 51 - Unidade de Treino de Quinta-Feira

Reflexão de Sexta-Feira

No último treino da semana, no regime de recuperação ativa, uma vez que estamos no dia anterior ao jogo. Como padrão, que foi feito durante o ano, o treino consistiu sempre com um exercício lúdico, plano estratégico referente ao jogo e depois terminar com os esquemas táticos. O exercício lúdico feito esta semana foi “bola no cesto”, onde os jogadores têm de levar a bola tocando entre si até conseguir colocar a bola dentro do cesto. O plano estratégico referente ao jogo vs. Académica não algo muito complexo uma vez que as nossas ideias iam de encontro ao que o jogo pedia da nossa parte. Ou seja, foi dar umas pinceladas daquilo que iríamos fazer tanto do nível defensivo como ofensivo. Terminamos o treino com os esquemas táticos, tanto livres, cantos e lançamentos, onde trabalhamos um pormenor estratégico nos cantos para poder tirar vantagem num canto curto. Foi um treino que acabou por entrar num registo muito apático, também pela ajuda do calor, e os jogadores nos esquemas táticos reduziram muito os seus níveis de ativação e isso ficou bastante evidente na qualidade deste momento de jogo no treino.

3.6.7. Sábado

Quadro 12 - Planeamento do dia de jogo

19/04/2021	PLANEAMENTO DO DIA DE JOGO
10H40	Concentração
10h45	Saída Autocarro
12H40	Chegada a São João da Madeira
12h45	Almoço
13h40	Saída para Coimbra
14h50	Chega ao Estádio Sérgio Conceição
14h55	Ver o campo
15h05	Recolha nos balneários
15h10	Palestra
16h	Começo do Jogo
18h	Fim do Jogo previsto
18h40	Saída para Guimarães
21h	Chegada prevista a Guimarães

3.6.8. Relatório do jogo vs Académica

Este encontro disputou-se para a 5ª Jornada do Torneio Nacional de Sub-19. O resultado ficou 1x8 com vitória a nosso favor. Jogo realizado em piso de relva natural, com condições climatéricas agradáveis à prática desportiva, com céu praticamente limpo.

	Académica de Coimbra/OAF	X	Vitória Sport Clube	
Data: 12/06/2021 Hora: 16:00h Estádio: Estádio Municipal Sérgio Conceição				

11 Titular



Banco de Suplentes

Posição	Nome
GR	Jogador Sub-17
PVT	Jogador 14
INT	Jogador 17
INT	Jogador 18
EXT	Jogador 22
AV	Jogador 27
AV	Jogador 28

Marcadores: Jogador 5 (4min); Jogador 30 (22min; 34min; 49min); Jogador 28 (58min); Jogador 22 (68min); Jogador 27 (80min) e Jogador 18 (83min). ADV (38min).

Análise Coletiva

Aspetos Positivos: De realçar a vitória e o resultado que conseguimos obter nesta partida. A entrada de todos os elementos do banco, com exceção do GR, é um ponto positivo, uma vez que numa competição curta de sete jornadas, a possibilidade de conseguirmos dar minutos a todos os jogadores é importante para que todos, após um ano controverso, consigam experienciar o sabor da competição.

Aspetos Negativos: O golo sofrido, principalmente da forma como aconteceu, é um aspeto negativo, além de que sofrer nunca é positivo, mas a falta de concentração, a diminuição do estado de alerta e de concentração no jogo, que aconteceu no último quarto de hora da primeira parte, é algo que os jogadores de alta competição não podem deixar que aconteça, independentemente do resultado ou do contexto.

Organização Ofensiva: Apesar do adversário ser inferior, seja num patamar individual ou coletivo, a equipa que teve a bola mais em seu poder foi o ADV. Foi uma partida em que os nossos momentos de posse de bola foram reduzidos comparado com as do ADV, mas com muito critério, tendo uma taxa de sucesso ofensiva muito elevada. Estávamos bem preparados para os espaços que tínhamos de aproveitar para conseguir quebrar o ADV, sendo estes: ir à largura do LAT baixo, para aproveitar: i) espaço dentro; ii) espaço na profundidade. A conquista destes espaços foi conseguida, conseguindo tirar partido deles para criar oportunidades de golo.

Pontapé de Baliza: Neste submomento, conseguimos aproveitar os dois espaços prioritários a explorar e assim conseguir avançar no terreno.

1ª Fase de Construção: Neste submomento, o critério que tivemos foi diferente de um flanco para o outro, devido à diferença na qualidade dos ajustes do DD para o DE. Um pequeno ajuste ou falta dele, fez toda a diferença para a fluidez

do nosso jogar e para o sucesso em quebrar o ADV. Realçar, que o nosso PVT e os nossos INTs estiveram sempre bem ajustados e perceber os espaços do jogo (seja apoio ou profundidade).

2ª Fase de Construção: Aqui, em comparação com o submomento anterior, o critério na tomada de decisão foi inferior. Faltou na maioria das vezes movimentos à profundidade, ou do PL ou do INT do lado contrário, para que isso nos desse uma variabilidade no jogo e aumento do leque de opções. A rutura do INT apareceu no jogo 1 vez e só o PL é que teve variabilidade de movimentos. Isto acabou por influenciar a tomada de decisão ao portador da bola e consequentemente em perdas de bola.

3ª Fase de Construção: Quando chegamos a este momento em organização, conseguimos colocar muitos jogadores em zonas de finalização, o que resultou em 2 golos após cruzamento. A criatividade dos jogadores também teve um papel importante para acrescentar um valor estético aos nossos momentos ofensivos.

Transição Defensiva: Neste momento, sabíamos que o ADV deixava, devido à sua pressão, 2/3 elementos para contra-ataque e teríamos de ter um bom equilíbrio para controlar as ameaças. No jogo, foi exatamente isso que aconteceu, um equilíbrio formado sempre por 4 jogadores e isso permitiu-nos travar as investidas do ADV.

Organização Defensiva: Neste momento, e estando sempre conscientes das qualidades quer coletivas quer individuais do ADV, sabíamos a importância do nosso bloco estar coeso e junto, pois assim recuperaríamos a posse de bola para poder entrar em Transição. Apesar do ADV ter mais tempo a posse de bola, isso acabou por gerar mais oportunidades para nós do que para eles. Esta consistência nas ações defensivas foi uma fator-chave para o sucesso defensivo e principalmente para a vitória no encontro. Na 2ª parte, o ADV muda o seu sistema, mas não a ideia de jogo, e isso trouxe diferentes complicações no jogo que ajustamos com facilidade, pois era um sistema que já tínhamos defrontado anteriormente.

Pontapé de Baliza ADV: O ADV tentou provocar alguma confusão com movimentações nos INTs e LATs, mas sem sucesso e devidamente controlada por nós.

Bloco Alto: Neste submomento, tivemos algumas dificuldades em pressionar o ADV, devido a dinâmicas individuais, pois com o 1ºtoque e as receções fomos quebrados algumas vezes. Como o ADV vivia muito destas dinâmicas individuais e se exponha muito em zonas baixas, quando conseguimos roubar a bola criamos logo oportunidade.

Bloco Médio: Foi neste registo que nos sentimos mais cómodos no jogo e também onde tivemos o maior sucesso defensivo. Foi através de uma postura de bloco médio e na criação de zonas de pressão com o INT e AV, que roubamos o maior número de bola e que partimos para transição. Para este momento ser perfeito, faltou que os EXTs tivessem mais altos no jogo para poder ter um maior poder de pressão e surpreender o ADV pelo lado cego.

Bloco Baixo: Um submomento, que salvo raras exceções, não aconteceu durante o jogo tanto devido à incapacidade do ADV chegar a estas zonas tanto à nossa capacidade de criar zonas de pressão em zonas mais avançadas, impedindo que o jogo se jogasse perto da nossa baliza.

Transição Ofensiva: A maior chave do jogo passaria por este momento. Estávamos conscientes que o ADV ao gostar de ter a posse da bola e querer sempre praticar um jogo apoiado e curto, isso permitiu-nos a recuperação de inúmeras bolas e consequentemente diversas transições. Transições estas, que foram responsáveis por 5 golos e por muitas outras oportunidades de golo. A exploração do espaço entre DC-DL ADV, tal como previsto, foi o espaço primordial para a concretização das nossas transições ofensivas. Apesar do número elevado de golos conseguido neste momento, não estivemos muito bem porque determinados jogadores não foram percebendo onde estava a vantagem, principalmente na definição e tomada de decisão do portador.

Esquemas Táticos Ofensivos: Neste momento, onde conseguimos marcar um golo de canto (direto), situação que foi prevista pela equipa técnica. Com

indicações claras para este momento de jogo, os jogadores acabaram por não cumprir idealmente o plano, resultando apenas num golo marcado de esquemas táticos.

Esquemas Táticos Defensivos: Apesar de superioridade de posse de bola do ADV, isso não foi transformado em situações de esquemas táticos defensivos e nas poucas situações que houve, foram calmamente controladas por nós, com exceção de um canto no último minuto de jogo, onde os nossos índices de concentração era reduzidos.

Análise Individual

Titulares

Jogador 1 (GR) – Atleta em momento defensivo não teve muito trabalho e apesar do golo sofrido não teve responsabilidades. Na maioria das ações com bola, teve bom desempenho o que contribuiu para o sucesso ofensivo da equipa.

Jogador 3 (DD) – Atleta com uma prestação acima da média dos restantes jogadores, pois a sua exibição teve muita influência tanto no processo ofensivo como defensivo da equipa. Percebeu claramente os espaços do jogo tanto em passe como em condução e aproveitou-os associando-se com os colegas, envolvendo-se em combinações, conseguido chegar muitas vezes em zonas de definição ou finalização. Em processo defensivo, bem no controlo dos espaços no corredor direito e na perceção de quando tinha de saltar para pressionar e isso contribuiu para intercetar várias bolas.

Jogador 9 (DC) – Jogador que devido às condicionantes e à história do jogo não teve muitas ações, e por isso os seus índices de alerta estavam baixo, o que contribuiu para uma falha individual no golo do ADV. Acabou por ser substituído ao minuto 54.

Jogador 10 (DC) – Jogador que devido às condicionantes e à história do jogo não tiveram muitas ações, e por isso os seus índices de alerta estavam baixo. O seu controlo da linha defensiva seja no crescimento ou controlo da profundidade não foi efetuada ao longo jogo.

Jogador 5 (DE) – Atleta que por contrapartida com o DD, apesar de ter marcado 1 gol e realizado 1 assistência, não percebeu os espaços do jogo e teve muitas perdas de bola ao longo da partida. Defensivamente, não teve muitas ações, uma vez que o volume de jogo do ADV não passava pelo lado direito.

Jogador 13 (PVT) – Este atleta é o pendulo da nossa equipa. As suas exibições tem muita influência no desempenho coletivo e este jogo não foi exceção. A sua qualidade de passe, as receções orientadas e de ajustes perante a pressão foram essenciais para que conseguíssemos quebrar a pressão intensa do ADV. Aliado a isso, o atleta teve critério para conseguir descobrir o homem livre, seja este na largura ou corredor central sendo essencial para depois explorarmos a profundidade. Ao nível defensivo, o atleta esteve bem nas coberturas ao INTs, principalmente quando estes saltavam para pressionar os DCs ADV. Contribuiu com imensas interceções que levaram a transições perigosas. Com a saída do DC (Jogador 9) acaba a partida nessa posição.

Jogador 19 (INT) – Este atleta é um médio muito inteligente que percebe os momentos do jogo e tem uma clareza muito grande nos indicadores de pressão, e devido a isso foi importante na pressão aos DCs ADV e no roubo de bola, seja diretamente ou indiretamente. Ao nível ofensivo, faltou-lhe uma melhor tomada de decisão em 2ª fase, pois aí não teve a perceção nem do livre nem do espaço. Acabou por ser substituído ao minuto 54.

Jogador 21 (INT) – Atleta que no seu ADN tem magia e criatividade em estado puro. Deu ao jogo uma criatividade e uma tomada de decisão diferente de todos os outros, contribuindo assim de forma importante para os momentos de transição ofensiva e também na construção em zonas baixas, tanto a descobrir o livre como em condução após quebrarmos uma estrutura do ADV. Acabou por ser substituído ao minuto 71.

Jogador 20 (EXT) – Atleta que apesar de ter jogado todos os jogos do torneio a EXT, a sua posição natural é INT. A nossa justificação para tal acontecimento, uma vez que este atleta é um jogador com uma inteligência acima da média, e que nos dá garantias de rendimento nesta posição, principalmente no capítulo defensivo. Aliado a isso, este atleta engloba uma capacidade de ocupar espaços

ofensivos de acordo com o jogo em questão, que nos permite ter um rendimento coletivo superior, em comparação com outro atleta. O jogador em questão ainda acaba por passar para sua posição natural antes de ser substituído ao minuto 66.

Jogador 30 (PL) – Atleta que acaba o jogo com um registo individual de 3 golos marcados, mas também com algumas oportunidades de golo desperdiçadas. Apesar de não ter estado particularmente bem na pressão ou no condicionamento para zonas de pressão, conseguiu roubar muitas bolas devido a falhas individuais do ADV e transformar isso em contra-ataques a nossa favor. Acabou por ser substituído ao minuto 54.

Jogador 23 (EXT) – Jogador que, ao contrário do seu rendimento habitual, esteve muito abaixo, pois a sua definição tanto em momentos de transição ofensiva como em organização não estiveram bem. É verdade que o nosso jogo em organização não passou pelo lado esquerdo, devido a pormenores individuais do DE e mesmo em transição, o lado que intercetamos mais bolas foi pelo nosso lado direito. Devido a isso tudo, acabou por ser substituído ao minuto 71.

Suplentes Utilizados

Jogador Sub-17 – Único jogador não utilizado.

Jogador 14 – Entrada ao minuto 54 para a posição de PVT. Jogador que teve algumas dificuldades em entrar na realidade do jogo e adaptar-se, pois com a alteração no sistema tático no ADV, defensivamente não conseguiu perceber que espaços ocupar.

Jogador 17 – Entrada ao minuto 71 para a posição de INT. Presença no jogo num momento em que o resultado já estava volumoso e que o mesmo já não tinha história. Apesar disso, cumpriu com os comportamentos pedidos, provocando no jogo uma continuidade do que estava acontecendo antes da sua entrada.

Jogador 18 – Entrada ao minuto 66 para a posição de INT. Jogador que veio trazer ao jogo uma nova agressividade ofensiva e um poder de fogo extra à

nossa equipa, devido às suas características individuais. Atleta que foi premiado com um golo e um assistência, com o acréscimo na tomada de decisão da nossa equipa no momento de Transição Ofensiva.

Jogador 22 – Entrada ao minuto 54 para a posição de EXT. Atleta que veio dar ao jogo um aumento da criatividade no processo ofensivo, devido a ser um jogador com características mais ofensivas do que o EXT titular e com a sua capacidade de finalização e de envolver em espaços interiores criando superioridades à equipa em corredor central. Contudo, entrou com instruções de em 1ª Fase de construção, de se manter aberto para um bem coletivo e bem o atleta a cumprir isso. Tudo isto, contribuiu para uma exibição positiva do atleta.

Jogador 27 – Entrada ao minuto 71 para a posição de EXT, apesar de a sua posição natural ser PL. Atleta, que no passado da competição tinha sido três vezes titular e perdeu a titularidade no jogo passado, entrou com uma atitude não muito positiva e tal como o jogador 17, numa fase do jogo sem história.

Jogador 28 – Entrada a minuto 54 para a posição de PL. Apesar de ser apenas a sua segunda presença neste campeonato, e as duas como suplente utilizado, jogador que tem características ideais para este jogo devido à sua capacidade de desmarcação na profundidade, e como o espaço no jogo passaria muito pelo ataque à profundidade, pensava-se que o jogador poderia fazer a diferença nesse momento. Contudo, e talvez por razões do facilitismo do jogo, foi apanhado inúmeras vezes em fora-de-jogo, não trazendo ao jogo aquilo que idealmente foi projetado com a sua entrada na partida.

3.7. Barreiras e estratégias de remediação

Relativamente às dificuldades encontradas, importa referir que, como em qualquer situação, é normal que elas existam e são fundamentalmente estas que permitem que se evolua e adquira novos conhecimentos. No presente estágio, foram surgindo algumas barreiras, sendo que procurei ou procuramos compreender e ultrapassar com base no conhecimento de outros e no conhecimento adquirido.

3.7.1. Ausência de competição

Durante 90% da época, não houve competição nem datas futuras para a mesma. Esta ausência definida de jogos, levou a uma planificação deficiente, sendo impossível fazer um planeamento dos conteúdos e não tínhamos o maior avaliador do processo, o jogo. Para colmatar essa ausência de competição e de jogo, tentamos ter sempre jogos amigáveis para que a competição estivesse presente e conseguir avaliar o processo. Aqui volta a surgir um problema, uma vez que a marcação dos jogos era um pouco aleatória e marcados com pouco tempo de antecedência, o que levava a alterações repentinas na planificação das cargas e dos conteúdos, e a entrar em modo compensatório, em vez de seguir uma linha orientadora. Foi uma barreira difícil de contrariar, pois não era nossa responsabilidade a marcação dos jogos, apenas nos podíamos adaptar.

3.7.2. Números de atletas no treino

Durante um período da época, como nós não tínhamos competição, os escalões superiores promoveram um grande número de jogadores, ficando com um número reduzido de sub-19 disponíveis. Para colmatar essa barreira, e para que os atletas não promovidos continuassem a evoluir e a terem uma atitude competitiva desejada, promovemos jogadores do escalão inferior, com o objetivo de ter números suficientes para o treino. Aqui entraram dois problemas: i) muitos jogadores do escalão anterior não podiam ser chamados devido à escolha, o que limitava a nossa opção e a qualidade; ii) durante este período, os conteúdos treinados foram reduzidos, pois os sub-17 não estavam dentro do processo e caso surgisse a competição, não era com eles que íamos competir. A solução

para este período foi o aumento da competitividade no treino, promovendo muito jogo e recompensas para que os atletas não desligassem do trabalho.

3.7.3. Trabalho dos Esquemas Táticos

Entrando em pormenores do processo de treino e do modelo de jogo, os Esquemas Táticos, coresponsabilidade minha, foi uma dor de cabeça inicial. Os sub-19 do VSC tinham imensas bolas paradas ofensivas, tanto cantos como livres, sendo preciso algum tempo de treino disponibilizado para o seu entendimento e sucesso. Basicamente, o que estava a ser pretendidos era afixar os esquemas e que depois os jogadores os executassem, sem nunca demonstrar e explicar a sua intencionalidade de forma pausada e pedagógica. Isto levou a confusões no treino, a um mau trabalho deste momento do jogo e ao insucesso dos jogadores. Para resolver este problema, eu e o outro treinador responsável pelo momento, fomos conversar com o principal expondo o problema. Chegamos a uma solução que em treino devíamos demonstrar aos atletas a função de cada um, explicar a intenção e só depois dar a liberdade para que dentro do planeado, eles possam tomar outra decisão, avaliando o contexto. A partir daqui, aos poucos, aumentou o conhecimento e entendimento, e ainda, podemos evoluir e criar mais variantes nos Esquemas Táticos.

3.7.4. Problemas na construção

Isto interferiu diretamente no modelo de jogo e no nosso próprio jogo. A construção a 3 com o lateral foi um problema no início da temporada, uma vez que o principal a queria realizar, não entendendo duas coisas: i) as características dos laterais; ii) onde podemos usar esta construção. Começando pela primeira, os nossos laterais têm características de chegada a zonas altas com capacidade de cruzamento e não com 1ª Fase e com entendimento dos espaços, logo trouxe mais difícil a sua realização. O segundo argumento está relacionado, com o quando era pedida esta construção. Estávamos a pedir em zonas baixas e sendo pressionados, o que impossível ou mais difícil, devido às distâncias e ao tempo. Este tipo de construção é mais recomendado em zonas mais altas, quando o adversário está em bloco médio-baixo. Isto permite tempo para os ajustes, que ainda são distantes, principalmente quando o adversário está a pressionar alto.

3.8. Resultado do Trabalho Desenvolvido

3.8.1. Presenças

Ao longo da época desportiva, houve 214 treinos. Através da Figura 52, podemos verificar o número de presenças, de faltas justificadas e injustificadas, de treinos condicionados e de jogos realizados (seja amigáveis ou oficiais). Também, o estado de Lesionado, de doente, de Quarentena e os treinos noutra escala.

Jogador	P	FJ	FI	TC	L	D	OE	Q	J
Jogador 1	98	0	0	5	35	3	37	30	22
Jogador 2	0	5	0	0	199	0	0	23	1
Jogador 3	79	0	0	16	40	7	43	22	17
Jogador 4	35	0	0	9	2	0	144	24	10
Jogador 5	132	0	0	10	30	0	0	34	23
Jogador 6	115	0	0	0	4	3	73	13	20
Jogador 7	120	4	0	3	38	8	9	26	19
Jogador 8	82	12	0	5	24	0	62	23	17
Jogador 9	129	0	0	0	5	0	47	24	25
Jogador 10	138	9	0	0	8	2	35	13	25
Jogador 11	42	2	0	3	3	0	0	10	8
Jogador 12	19	0	0	0	0	0	195	13	3
Jogador 13	159	0	0	1	3	0	17	22	28
Jogador 14	125	1	0	2	12	0	45	23	20
Jogador 15	67	5	0	4	21	1	5	13	10
Jogador 16	110	1	0	20	14	0	33	13	17
Jogador 17	140	2	0	8	20	14	2	22	19
Jogador 18	140	9	0	4	25	2	3	24	23
Jogador 19	150	1	0	16	15	0	0	22	26
Jogador 20	141	0	0	11	13	3	16	18	26
Jogador 21	132	0	0	14	18	0	31	13	21
Jogador 22	126	0	0	11	36	0	0	34	22
Jogador 23	169	0	0	0	0	0	10	24	27
Jogador 24	67	0	0	0	0	0	141	13	9
Jogador 25	58	1	0	6	11	0	5	13	10
Jogador 26	52	1	0	14	4	0	0	24	5
Jogador 27	92	0	0	2	3	0	0	13	17
Jogador 28	149	9	0	2	19	2	0	24	24
Jogador 29	76	15	0	16	88	0	0	23	8
Jogador 30	123	1	0	19	22	0	24	26	16

P	Presença
FJ	Falta Justificada
FI	Falta Injustificada
TC	Treino Condicionado
L	Lesionado
D	Doente
J	Jogo
Q	Quarentena
OE	Outro Escalão

Figura 52 – Presenças dos Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/2021

Podemos verificar que nenhum dos atletas tem a totalidade de presenças nos treinos. Isso deve-se à flutuação de jogadores entre escalões, pois poucos são aqueles que não foram a equipas superiores (Sub-23 e “B”). A pandemia, também, tirou todos os atletas do treino, em períodos diferentes. Ao longo do ano, fomos vivendo algumas lesões, tanto pelo destreino no início do treino, pela sobrecarga e por motivos traumáticos.

3.8.2. Minutos de Treino por Jogador

O tempo total de treino, é cerca de 19 500 minutos. Nenhum dos 30 atletas tem a totalidade dos minutos, sendo o jogador 13 o que tem mais, com 14184 minutos. Como visto anteriormente, com a flutuação de jogadores dos plantéis e por casos extraordinários, como doença, lesão ou covid, é natural que nenhum dos atletas tenha a totalidade dos minutos.

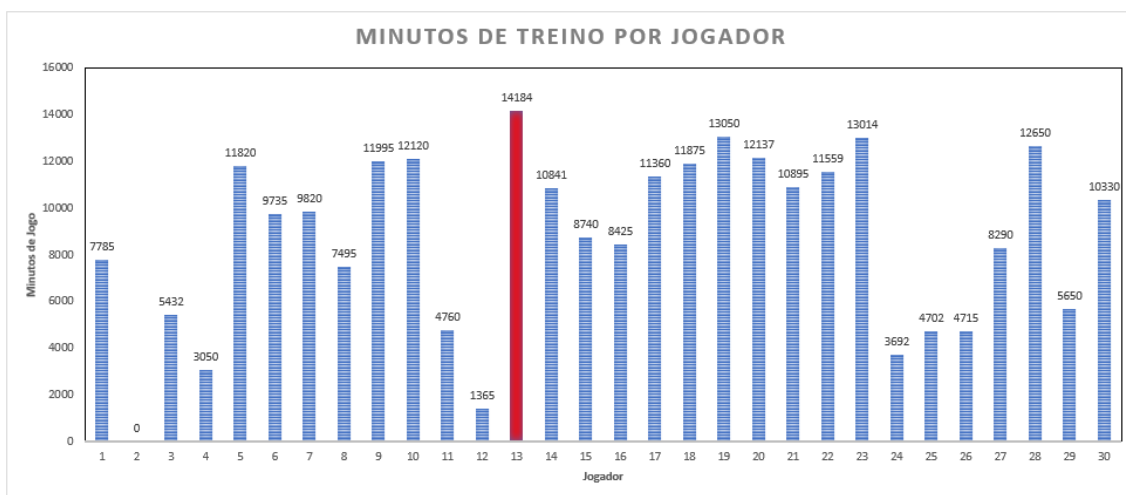


Figura 53 - Tempo de Treino por jogador dos Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/2021

Os seguintes pontos, irão mostrar os dados sobre a competição, contabilizando: os minutos de cada jogador em competição, os dados estatísticos individuais na competição, a classificação final e as jornadas disputadas, a variação da competição ao longo do tempo, os diferentes tipos de resultado na pré-época e competição, a comparação de golos marcados e golos sofridos em amigáveis e em competição e uma pequena estatística do sobre os esquemas táticos na competição.

3.8.3. Minutos de Competição por Jogador

Após a realização do torneio nacional, podemos verificar que tivemos 462 minutos de jogo. Além da competição ser pequena, não disputamos os últimos dois jogos devido ao Covid-19, daí tão poucos minutos disputados. Verificamos que quatro jogadores disputaram todos os minutos da competição e que 12 atletas não contabilizaram qualquer minuto, ou por estarem em escalões acima ou por lesão.

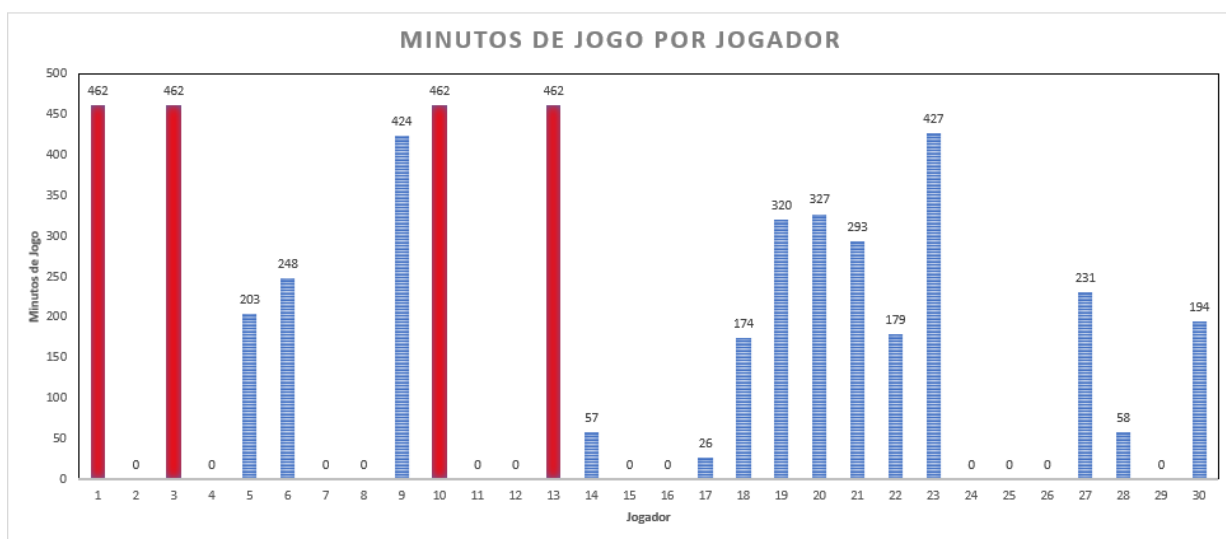


Figura 54 - Tempo de jogo por jogador dos Juniores A sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/2021

3.8.4. Classificação

O torneio nacional foi dividido em duas fases: uma primeira, onde disputávamos três jogos com equipas da zona norte e uma segunda, em que disputávamos quatro jogos com equipas da zona sul. Todas as equipas disputavam os jogos contra todas as equipas, independente dos seus resultados, uma vez que não havia nenhuma fase de qualificação.

3.8.4.1. 1ª Fase

Na 1ª fase, independente de não haver uma fase de qualificação, a nossa queria lutar para ganhar em todos os jogos, provando o seu valor perante os adversários. A classificação revelou isso, terminando em 1º lugar, com os mesmo pontos que o 2º lugar, batendo por diferença de golos.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc, Sad	3	1	2	0	5	3	5
2	Futebol Clube Porto, Futebol Sad	3	1	2	0	5	4	5
3	Sc Braga Sad	3	1	1	1	4	2	4
4	Leixões Sc, Sad	3	0	1	2	2	7	1

Figura 55 - Classificação final da 1ª Fase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021 (site da Federação Portuguesa de futebol)

Analisando a tabela classificativa, verificamos que os resultados correspondem aos objetivos e às nossas exibições. Durante esta fase, tivemos 1 vitória e 2 empates, terminando 5 golos marcados e 3 sofridos.

A figura 56 retrata os jogos e os resultados obtidos nas 3 jornadas da 1ª fase.

E	2021-05-22 14:00	(F)	SC Braga	0-0	 Torneio Nacional I Div. Jun.A SA 2020/21	J3	
E	2021-05-16 17:00	(C)	FC Porto	2-2	 Torneio Nacional I Div. Jun.A SA 2020/21	J2	
V	2021-05-09 11:00	(C)	Leixões	3-1	 Torneio Nacional I Div. Jun.A SA 2020/21	J1	

Figura 56 - Jogos e resultados da 1ª Fase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021 (site ZeroZero)

O nível exibicional da equipa nestes três jogos são o espelho dos resultados. Na primeira jornada, claramente superiores com supremacia no jogo e podia ter sido um resultado mais volumoso. No segundo encontro, com um adversário de exigência elevada, fomos muito competentes nas nossas ações e no plano estratégico, e apenas em momentos de bola parada sofremos golos. Na última jornada, também em campo de exigência máxima, com a particularidade de ser um dérbi, podemos dizer que o resultado fica empatado por culpa nossa, em que falhamos no plano de jogo perante o ADV.

3.8.4.2. Variação da Classificação na 1ªFase

Na figura 57, verificamos as posições na tabela classificativa ocupadas ao longo da 1ªfase, correspondendo a três jornadas, e também a evolução pontual.

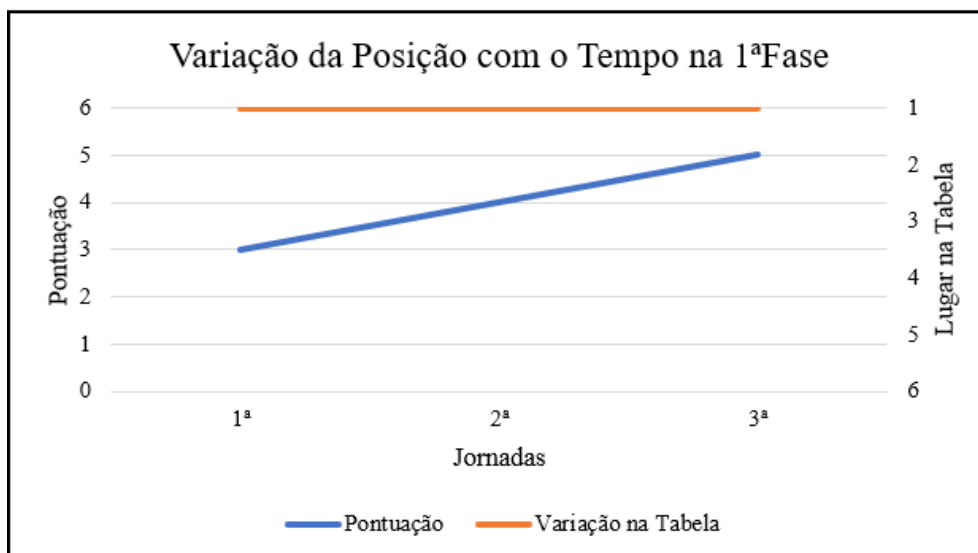


Figura 57 - Variação da posição na 1ªFase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021

3.8.4.3. 2ªFase

Na 2ªFase, onde defrontamos uma vez cada equipa da zona Sul, a nossa equipa não termina o campeonato devido à pandemia. O não jogar das últimas duas jornadas, interfere com a classificação final. Na figura 58, podemos ver a classificação do Torneio Nacional de Sub-19. Novamente, o nosso objetivo passava por lutar para ganhar todos os jogos.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga Sad	4	3	1	0	12	5	10
2	Futebol Clube Porto, Futebol Sad	4	3	0	1	14	4	9
3	Sl Benfica, Sad	4	2	1	1	8	6	7
4	Vitória Sc, Sad	2	1	1	0	9	2	4
5	Sporting Cp, Sad	3	1	1	1	5	4	4
6	Leixões Sc, Sad	3	1	0	2	3	7	3
7	Cf Os Belenenses	2	0	0	2	1	7	0
8	Académica Coimbra/Oaf Sduq	4	0	0	4	4	21	0

Figura 58 - Classificação Final da 2ªFase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021 (site da Federação Portuguesa de Futebol)

Analisando a tabela classificativa, verificamos que nem todas as equipas terminaram os quatro jogos, o que influencia as posições de todos. Nos dois jogos realizados, tivemos 1 empate e 1 vitória, terminando com 9 golos marcados e 2 sofridos. Na figura 59, retrata os jogos e os resultados obtidos nas quatro jornadas da 2ªFase.

h2h	2021-06-23	16:00	(F)	Belenenses	ADI	 Torneio Nacional I Div. Jun.A 2ªF SA/SB 20/21	J4	h2h
h2h	2021-06-19	17:00	(C)	Sporting	ADI	 Torneio Nacional I Div. Jun.A 2ªF SA/SB 20/21	J3	h2h
	2021-06-12	16:00	(F)	Académica OAF	1-8	 Torneio Nacional I Div. Jun.A 2ªF SA/SB 20/21	J2	
	2021-05-29	15:00	(C)	Benfica	1-1	 Torneio Nacional I Div. Jun.A 2ªF SA/SB 20/21	J1	

Figura 59 - Jogos e resultados da 2ªFase do Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021 (site ZeroZero)

Nesta fase, e também de exigência máxima, a equipa voltou a mostrar a mesma resposta que na fase anterior. Numa primeira jornada, obtivemos um empate contra uma equipa fortíssima e, onde, jogamos 80% do jogo a menos um elemento. Foi uma prova de superação, entreajuda e sofrimento que a equipa mostrou em campo. Na segunda jornada, contra o adversário mais débil, acabamos por golear, num jogo onde o plano estratégico foi de encontro ao jogo e que deu frutos, visualizando pelos números expressivos conseguidos. Infelizmente, não foi possível terminar a prova, pois seria interessante jogar com dois adversários de alto nível, para um maior ganho de experiências e vivências, tanto para os atletas como para nós treinadores.

3.8.4.4. Variação Classificativa na 2ª Fase

Na figura 67, verificamos as posições na tabela classificativa ocupadas ao longo da 2ª fase, correspondendo a quatro jornadas, e também a evolução pontual. Tanto a variação pontual como de posição, é afetada pela ausência dos últimos dois jogos.

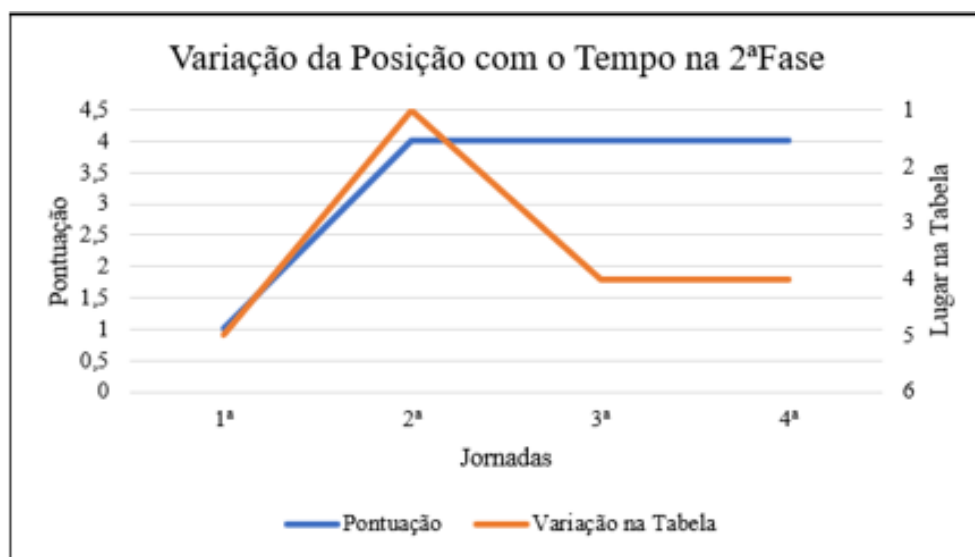


Figura 60 - Variação da posição na 2ª Fase do Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021

3.8.5. Dados Estatísticos Individuais da Competição

De forma a controlar melhor a informação sobre as escolhas para os jogos e as estatísticas individuais dos jogadores, a equipa técnica definiu uma tabela que permitia saber: i) golos; ii) assistências; iii) Titular; iv) Suplente; v) Suplente não-utilizado. Esta tabela, também, nos dá a informação da quantidade de golos marcados e assistências totais e de quantas vezes tivemos suplentes utilizados e não utilizados.

Torneio Nacional	Total				
	Golos	Assistências	Titular	Suplente	Não-Utilizado
Jogador 1	0	0	5	0	0
Jogador 2	0	0	0	0	0
Jogador 3	1	1	5	0	0
Jogador 4	0	0	0	0	0
Jogador 5	1	1	1	4	0
Jogador 6	0	1	4	0	0
Jogador 7	0	0	0	0	1
Jogador 8	0	0	0	0	1
Jogador 9	0	0	5	0	0
Jogador 10	0	0	5	0	0
Jogador 11	0	0	0	0	0
Jogador 12	0	0	0	0	0
Jogador 13	1	0	5	0	0
Jogador 14	0	0	0	3	0
Jogador 15	0	0	0	0	0
Jogador 16	0	0	0	0	0
Jogador 17	0	0	0	2	1
Jogador 18	1	2	2	3	0
Jogador 19	0	0	5	0	0
Jogador 20	1	1	4	1	0
Jogador 21	1	2	3	2	0
Jogador 22	1	0	1	4	0
Jogador 23	1	0	5	0	0
Jogador 24	0	0	0	0	0
Jogador 25	0	0	0	0	0
Jogador 26	0	0	0	0	0
Jogador 27	1	1	3	2	0
Jogador 28	1	0	0	2	2
Jogador 29	0	0	0	0	0
Jogador 30	4	1	2	2	0
TOTAL	13	10	55	25	5

Figura 61 - Dados Individuais no Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021

Na figura 62, visualizamos um gráfico que nos indica os golos e assistências por jogador na competição. Através do mesmo, podemos verificar o melhor marcador da equipa (jogador 30, com 4 golos) e o melhor assistente (jogador 18 e 21, com 2 assistências cada um).

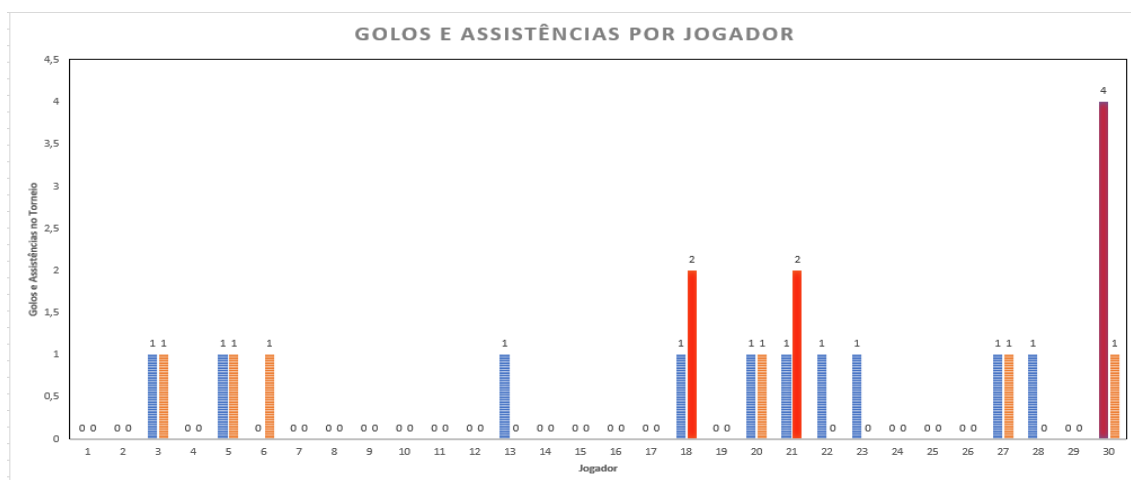


Figura 62 - Golos e assistências por jogador no Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021

3.8.6. Comparação da Pré-Epoca x Competição

Neste tópico do trabalho, pretendemos perceber que tipo de resultado foi mais padrão ao longo da pré-época e da competição, assim como o número de golos marcados x golos sofridos, nos dois momentos da época.

3.8.6.1. Tipos de Resultados

Começando pela pré-época, com a realização de 29 jogos amigáveis, verificamos que nós obtivemos 48% de vitórias, 42% de derrotas e 10% de empates. Isto corresponde a 14 vitórias, 12 derrotas e 3 empates.

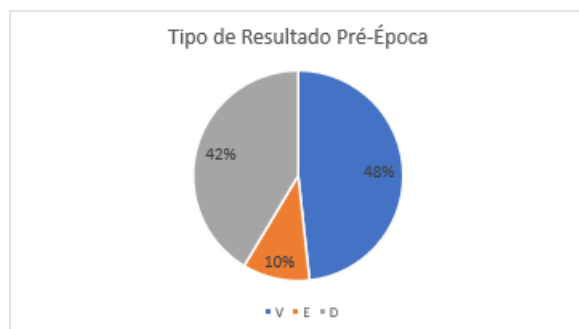


Figura 63 - Resultados obtidos na pré-época, época 2020/2021

Na competição, e com apenas 5 jogos disputados em 7 possíveis, percebemos que a amostra é reduzida em comparação à pré-época. A equipa obteve duas vitórias, 40% dos resultados e três empates, correspondentes a 60%.

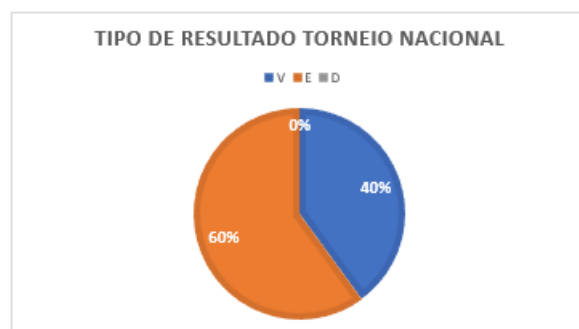


Figura 64 - Resultados obtidos no Torneio Nacional Sub-19, época 2020/2021

3.8.6.2. Golos Marcados x Golos Sofridos

Tal como no tópico anterior, fazendo a comparação entre os golos marcados e os golos sofridos nos dois momentos da época desportiva, percebemos tanto num momento como outro, a equipa somou mais golos marcados que sofridos. Na figura 65, visualizamos essa comparação na pré-época, tendo 68 golos marcados contra 53 golos sofridos. Em média, marcamos 2,35 golos por jogo e sofríamos 1, 83.

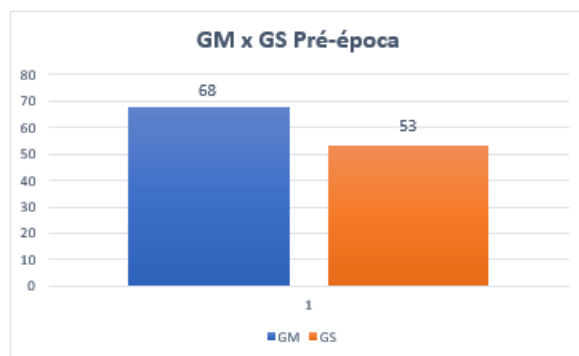


Figura 65 - Golos Marcados x Golos Sofridos na Pré-época, época 2020/2021

Na competição, figura 66, tivemos 14 golos marcados e 5 golos sofridos. Em média, marcamos 2,80 golos por jogo e sofremos 1 golo por jogo.



Figura 66 - Golos Marcados x Golos Sofridos no Torneio Nacional Sub-19, época desportiva 2020/2021

3.8.7. Análise aos Esquemas Táticos

A inclusão deste tópico está relacionada com a importância deste momento no jogo. Não por ser um momento mais importante que os outros, mas sim diferente, pois independente do curso do jogo e da qualidade das equipas, é um momento que pode levar o jogo para outro patamar e com consequências no resultado.

Além de dividir os esquemas táticos em ofensivos e defensivos, dentro de cada momento dividi por: cantos, livres frontais, livres laterais e penaltis. Irei apresentar todos os esquemas táticos contra e a favor, a quantidade que se converteu em golo, a comparação entre golos marcados e sofridos e o seu impacto no resultado.

3.8.7.1. Esquemas Táticos Ofensivo e Defensivos

Através das figuras 67 e 68, podemos ver a quantidade de esquemas táticos contra e a favor, respetivamente. Além da quantidade total, visualizamos o número de esquemas táticos por jogo.

Esquemas Táticos Defensivos								
	Leixoes	Porto	Braga	Benfica	Académica	Sporting	Belenenses	Total
Cantos	1	8	1	6	4	-	-	20
Livres Frontais	0	2	1	1	0	-	-	4
Livres Laterais	3	6	2	1	1	-	-	13
Penaltys	0	1	0	1	0	-	-	2
								39

Figura 67 - Quantidade de Esquemas Táticos Defensivos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021

Esquemas Táticos Ofensivos								
	Leixoes	Porto	Braga	Benfica	Académica	Sporting	Belenenses	Total
Cantos	11	1	6	4	3	-	-	25
Livres Frontais	0	1	1	1	0	-	-	3
Livres Laterais	0	2	5	6	1	-	-	14
Penaltys	0	0	0	0	0	-	-	0
								42

Figura 68 - Quantidade de Esquemas Táticos Ofensivos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021

Na figura 69, podemos ver a totalidade dos esquemas táticos, tendo 42 ofensivos e 39 defensivos. Em média, a nossa equipa teve 8,40 momentos ofensivos por jogo e 7,80 momentos defensivos por jogo.

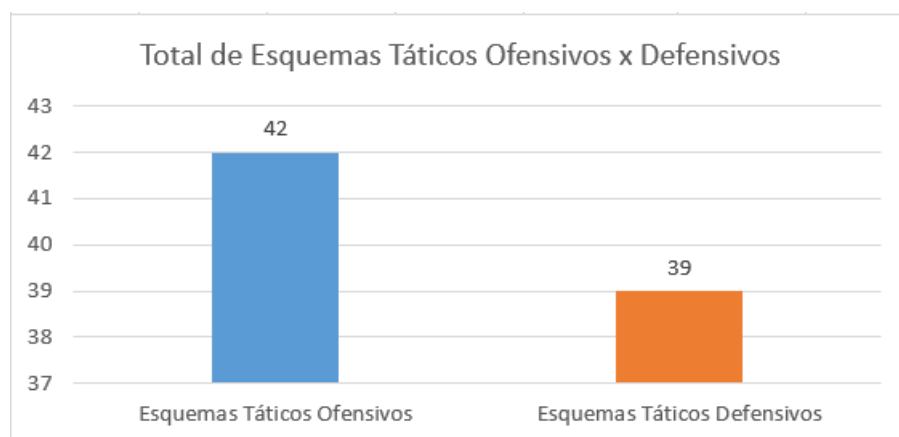


Figura 69 - Esquemas Táticos Ofensivo x Esquemas Táticos Defensivos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021

3.8.7.2. Golos nos Esquemas Táticos

Através das figuras 70 e 71, podemos ver a quantidade de golos contra e a favor, respetivamente. Além da quantidade total, visualizamos em que jogo aconteceram os golos.

Golos Sofridos								
	Leixoes	Porto	Braga	Benfica	Académica	Sporting	Belenenses	Total
Cantos	0	0	0	0	0	-	-	0
Livres Frontais	0	0	0	0	0	-	-	0
Livres Laterais	0	1	0	0	0	-	-	1
Penaltys	0	1	0	1	0	-	-	2
								3

Figura 70 - Quantidade de Golos Sofridos nos Esquemas Táticos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021

Golos Marcados								
	Leixoes	Porto	Braga	Benfica	Académica	Sporting	Belenenses	Total
Cantos	0	0	0	0	1	-	-	1
Livres Frontais	0	0	0	0	0	-	-	0
Livres Laterais	0	1	0	0	0	-	-	1
Penaltys	0	0	0	0	0	-	-	0
								2

Figura 71 - Quantidade de Golos Marcados nos Esquemas Táticos Defensivos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021

Na figura 72, podemos ver a totalidade de golos marcados e sofridos nos Esquemas Táticos. Durante a competição, tivemos 2 golos marcados e 3 golos sofridos.

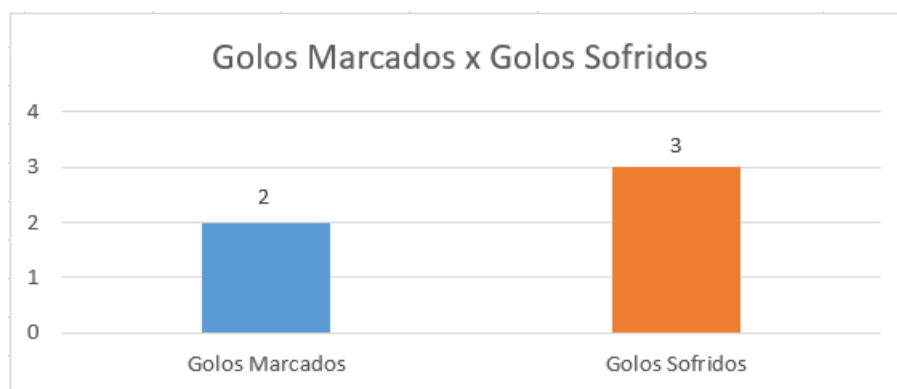


Figura 72 - Golos nos Esquemas Táticos no Torneio Nacional de Sub-19, época 2020/2021

Comparando o número total de Esquemas Táticos com o número de golos, concluímos que 0,05% dos esquemas ofensivos resultaram em golo, e por outro lado, 0,07% dos esquemas defensivos se transformaram em golos sofridos. Através desta pequena percentagem, podemos concluir que o aproveitamento ofensivo da nossa equipa em momentos ofensivos foi escasso, mas também a solidez defensiva que tivemos ao longo do torneio.

Em comparação, do número de golos resultante de esquemas táticos com o número total de golos marcados no torneio, concluímos que 0,14% dos golos marcados resultaram de esquemas táticos e 0,60% dos golos sofridos foram de esquemas táticos. Através desta estatística, voltamos a salientar a ineficácia ofensiva que fomos tendo neste momento e, também, o insucesso defensivo. Como os golos sofridos no torneio, sendo a maioria resultante de esquemas defensivos, podemos concluir de um sucesso defensivo em momento de organização, mas como dito anteriormente, o momento de Esquemas Táticos é um momento que pode alterar o curso do jogo, independente da performance no resto do encontro.

Realçar que a amostra que temos nestes cinco jogos de competição é curta, pois é difícil extrapolar conclusões deste torneio para uma competição mais longa, como um campeonato nacional de sub-19.

3.9. Reflexões sobre o processo

A criação deste tópico permitiu-me refletir sobre alguns assuntos relacionado com o processo que não foram refletidos anteriormente, tais como: contexto competitivo, decisão do sistema, decisões no plantel e reflexão sobre a instituição.

3.9.1. Contexto Competitivo

A competição que participamos nesta época desportiva teve condições diferentes das habituais. O torneio nacional não contabilizava pontos, não havia tabela classificativa, nem subidas e descidas, não se congratulava o campeão, se alguma equipa não pudesse realizar o jogo era cancelado sem oportunidade de realização e o número de substituições no jogo era sete, podendo entrar todos os suplentes. Através dos pressupostos da competição podemos tirar conclusões: i) possibilidade de jogar o máximo de jogadores; ii) objetivo não era a vitória ou o ganho da competição. Com estas conclusões, foi possível perceber a ideia da criação deste torneio e como íamos adaptar-nos a ela.

Apesar disso, a estrutura do clube não deu indicações de qual seria o objetivo do clube, ou seja, a nossa interpretação foi entrar nos jogos para ganhar. Seguindo este objetivo todas as nossas decisões foram com o prepósito de vitória, tanto nos jogadores utilizados como no planeamento semanal. Fizemos o plano estratégico com o intuito de estar um passo à frente dos nossos adversários, tentando explorar as suas debilidades e contrariando as suas forças. Devido a este objetivo, nem todos os jogadores tiveram oportunidade de jogar na competição, pois apenas só os melhores e os mais preparados é que jogaram.

Na minha opinião seria importante refletir aquilo que devia ser prioritário para o clube, com o acrescento do ano atípico que tivemos. A preocupação na vitória pode tirar oportunidades de formação e evolução dos atletas. É impossível saber o que está certo e só futuro o dirá.

3.9.2. Decisão do Sistema

Como descrito no modelo de jogo, o sistema utilizado em todos os jogos realizados foi 1x4x3x3. Um sistema tático não é tudo, não é rígido e nem é aquilo o modelo. Segundo, Castelo (2009) refere a importância deste tipo de organização que considera ser o dispositivo tático que determina o posicionamento dos jogadores em campo, ajudando-os a compreender as suas funções e responsabilidades numa dimensão individual e coletiva. Partindo das palavras do autor, o sistema tático não sendo tudo, é o ponto de partida. É através do sistema tático, que determinamos os comportamentos ofensivos e defensivos e as dinâmicas que queremos implantar.

Este sistema é constituído por guarda-redes, dois defesas centrais, dois laterais, um pivot, dois interiores, dois extremos e um avançado. A organização estrutural rege-se por subprincípios como a manutenção de cinco linhas verticais e seis linhas horizontais bem como formação de quatro triângulos e quatro losangos (Cancela, 2020).

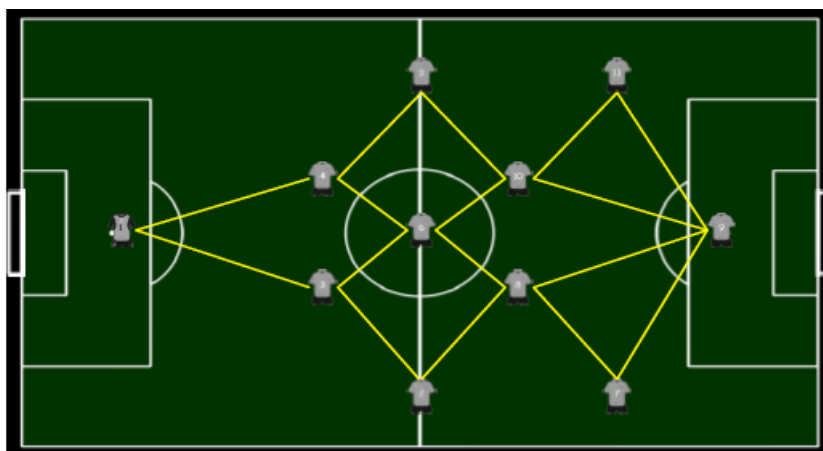


Figura 73 - Sistema 1x4x3x3 e as suas relações

A escolha deste sistema está relacionada com diversas variáveis: i) características dos jogadores; ii) jogadores familiarizados com o sistema; iii) distribuição mais racionalizada em campo. A presença no plantel de um PVT e de INT como os nossos, “forçavam-nos” a jogar num sistema com três médios. Também, a presença de um EXT com características muito particulares e com um rendimento elevado, contribuíram para a escolha deste sistema.

Ao longo da época, como é natural num clube de formação, a flutuação de jogadores entre os escalões é um processo habitual e esta época não foi exceção. Perdemos em definitivo dois atletas influentes no processo e com rendimento acima da média para o contexto, sendo eles o EXT referido anteriormente. A perda desse jogador, e esta solução foi equacionada, foi a mudança de estrutura, pois devido às características dos jogadores, a presença de EXTs já não era tão benéfica como anteriormente. Neste sistema, apenas existe a presença de um AV, e olhando para as características dos nossos AV, nenhum é um AV puro, um 9. Todos eles são jogadores muito móveis, com pouca presença e com dificuldades no ganho de duelos, ou seja, isto também poderia ser um razão para a alteração de sistema, passando a jogar com 2 AVs.

3.9.3. Adaptações feitas no plantel

Como referido no tópico anterior, a flutuação de jogadores levou a perda de jogadores. No nosso plantel tínhamos dois defesas-direitos e um deles subiu para os sub-23, fazendo com que nessa posição ficássemos desfalcados. Olhamos para o plantel e através das características dos atletas decidimos adaptar um médio para a posição em falta. Esta adaptação correu bem, e apesar deste atleta não ter realizado nenhum jogo, poderá ser um peça importante para os sub-19 da próxima época.

Com a perda do EXT referido, além de ficarmos débil em números para essa posição, perdemos a qualidade e o rendimento individual, que afetou imenso o rendimento coletivo. Para resolvermos esse problema, e na perspetiva de manter o rendimento coletivo, adaptamos um médio na posição, que nos dava garantias tanto defensivas como ofensivas. Obviamente tiramos dividendos positivos desta adaptação, mas sendo formação será que foi a escolha certa? Em vez de pensarmos na formação dos jogadores, pensamos no coletivo e para isso, tiramos um médio com margem de progressão e colocando-o a jogar noutra posição prejudicando o seu desenvolvimento. É importante refletir sobre estas questões, uma vez que formação é diferente do contexto profissional, e mesmo

lutando para ganhar, nunca devemos prejudicar a evolução dos jogadores e principalmente, dos principais ativos.

3.9.4. O problema dos Guarda-Redes

Durante a época desportiva, a equipa de Sub-19 tinha apenas dois GR no escalão. O problema é que um dos GR se apresentou lesionado, proveniente da época passada, e continuou durante a época toda. Para solucionar o problema, a coordenação de Guarda-Redes e as equipas técnicas, decidiram promover GR do escalão inferior, sub-17, para os treinos e jogos. Nos treinos faziam uma rotação dos GR, devido à escola e à igualdade de estímulo, e nos jogos iam o atleta que não fosse titular no escalão de sub-17.

Esta rotação de presenças de GR do escalão inferior, revelou aspetos negativos ao longo da época, tais como: i) inconsistência no treino; ii) menor qualidade; iii) menor competitividade; iv) falta de substituto para a exigência do contexto. Não tirando a qualidade dos GR em questão, mas ainda não estavam prontos para o contexto de sub-19, isso influenciava diretamente o treino e ainda retirava a competitividade pelo lugar, deixando o GR sub-19 na sua zona de conforto.

Ao longo da época tentou-se colmatar a falta de GR com uma contratação, mas por motivos alheios à equipa técnica, isso não se confirmou.

3.9.4. Reflexão final sobre a Entidade de Acolhimento

Como dito anteriormente, as instituições possuem os seus pontos fortes e fracos, e produzem oportunidade e fraquezas. Refletindo e concluindo após o ano de estágio, no quadro 13, encontramos a análise SWOT final à instituição.

Quadro 13 - Análise SWOT final sobre a instituição

Pontos Fortes	Pontos Fracos
• Reputação Internacional; • Plantel Sénior na Primeira Liga; • 2ª Melhor Academia do País; • Equipas nos Campeonatos Nacionais.	• Academia em trabalho de requalificação; • Cobertura nas bancadas; • Acumulação de funções; • Sintético em más condições; • Falta de Balneários, durante 50% da época; • Má organização; • Falta de recursos humanos; • Falta de recursos materiais (Bolas; balizas; câmaras).
Oportunidades	Fraquezas /Ameaças
• Trabalho com atletas de nível alto; • Trabalho com treinadores qualificados; • Continuidade no Clube.	• Impossibilidade monetária para segurar jogadores no clube; • Impossibilidade de contribuição monetária justa aos trabalhadores.



4. Desenvolvimento Profissional

4. Desenvolvimento Profissional

O desenvolvimento profissional é um processo que compreende a realização de várias etapas que vamos percorrendo ao longo da nossa vida, e que nos vão marcando de uma forma mais ou menos vincada consoante a sua durabilidade, intensidade e qualidade. O meu caminho até aqui, momento em que finalizo este relatório, não foi exceção, mas sim uma confirmação da regra. Desde cedo que o desporto faz parte do meu dia-a-dia, aumentando de forma constante a sua importância: numa primeira fase da minha vida por uma questão de saúde e de integração social; numa segunda como algo importante para a minha realização pessoal. Ao longo dos anos, fui desenvolvendo uma paixão pela modalidade coletiva de futebol, sendo atualmente a minha modalidade de eleição e na qual procuro especializar-me desde cedo.

Como referi anteriormente, o processo de desenvolvimento profissional envolve várias etapas e, na minha opinião, foi importante até ao momento não ultrapassar nenhuma, contactando com escalões etários entre os 8 e os 19 anos, permitindo-me assim sustentar a minha prática profissional num leque alargado de experiências e aprendizagens.

Contactar com diferentes escalões etários, em duas realidades distintas, permitiu-me conhecer as minhas necessidades e as debilidades que eram importantes corrigir, consciencializando-me sobre os passos que deveria dar no meu futuro profissional e académico. Assim sendo, a escolha pela realização de um mestrado na área de treino tornou-se óbvia e obrigatória, acreditando desde sempre que esse seria o caminho a percorrer para atingir diferentes patamares profissionais e pessoais, colocando-me assim numa posição de destaque em relação aos demais.

A realização de um estágio profissionalizante, tendo em conta as minhas experiências anteriores e também as minhas ambições profissionais futuras, tornou-se para mim o cenário mais ajustado. Esta opção permitir-me-ia continuar a adquirir experiência profissional e, em simultâneo, adquirir novos conhecimentos e novas metodologias de treino que não tinha contactado até então. A possibilidade de adquirir o Título de treinador de futebol – Grau II e Grau

III (componente geral) também teve um peso importante na minha escolha, uma vez que este título me permite ter novas perspetivas sobre as funções a desempenhar num futuro mais ou menos distante.

A passagem por um clube da dimensão do Vitória Sport Clube permitiu-me contactar diariamente com atletas de alto nível nas respetivas idades. O facto de contactar com atletas com experiência competitiva em jogos contra clubes de maior dimensão, com passagens pelas seleções nacionais jovens e nos mais diversos contextos competitivos, foi para mim um desafio a cada segundo. Depois desta experiência, não tenho dúvidas que contextos de formação com esta exigência e com condições de trabalho preparam melhor os atletas para o futebol profissional, no entanto, a gestão de egos e expectativas deve ser gerida de forma criteriosa pois é fácil um atleta se deslumbrar com uma realidade que não é a que podem vir a encontrar em futuras experiências.

Depois da passagem por um clube com estas dimensões, não tenho dúvidas que a exigência sentida nestes contextos é superior, que a procura de resultados, sejam eles desportivos ou qualitativos, é algo que está sempre presente em todos os momentos e que o conformismo não pode ter lugar em nenhum dos profissionais, seja qual for a sua área de intervenção.

Após a conclusão do estágio e a realização de uma reflexão crítica, a primeira e rápida conclusão que tiro é que acabei mais e melhor treinador do que o treinador que começou esta caminhada. Acabei um treinador mais capaz de lidar com as características, exigências e adversidades da modalidade de futebol, inserida num contexto, em parte, semelhante ao do alto rendimento desportivo. Foi um percurso rico em experiências, com uma grande densidade de informação e conhecimentos que tive de absorver, refletir sobre os mesmos e filtrar o que devia, na minha opinião, levar comigo.

O estágio pode ser definido como um ensaio devidamente estruturado ao nível formativo e que permite aos alunos prepararem-se para o mercado de trabalho (Caires & Almeida, 2000). De entre vários objetivos, o estágio permite aplicar na prática o que foi adquirido do ponto de vista teórico, ampliar esses mesmos conhecimentos através das aprendizagens que a prática proporciona,

reconhecer a realidade de uma prática profissional, bem como as faculdades que necessitam de ser desenvolvidas e melhoradas (Daresh, 1990, citado por Caires & Almeida, 2000).

Para além das competências que a prática possibilita, foi minha pretensão esclarecer algumas dúvidas, entre as quais: conhecer e aproximar-me de uma realidade que utiliza metodologias de treino semelhantes às do alto rendimento; perceber quantas vezes a equipa treina por semana e de que forma é periodizado o treino, por forma a permitir a recuperação dos jogadores; que adaptações são feitas ao treino em função dos jogos disputados, ou da observação do adversário; quem está envolvido no processo de treino; como se vai implementando uma ideia de jogo; de que forma se adaptam os exercícios, em função do que foi observado e analisado; como são trabalhados os momentos de jogo em treino; qual a importância que tem o treino para o jogo e o jogo para o treino; como é que o treinador principal gere e lidera o grupo, como um todo.

Como tal, na tentativa de alcançar respostas, desempenhei neste ano de estágio a função de treinador-adjunto, fornecendo apoio/acompanhamento direto, ativo, pró-ativo e autónomo ao treinador principal dos Sub19, em todo o processo de treino, no processo de jogo e no processo de observação/análise da própria equipa e das equipas adversárias do campeonato relativo ao nosso escalão. Esta função envolveu, entre outras tarefas, o planeamento e operacionalização de todo o processo de treino; a consecução das unidades de treino e relatórios de jogo; a elaboração de relatórios semanais com análise dos nossos adversários; o corte e edição das imagens do nosso jogo e do adversário, para posterior apresentação aos jogadores.

Aprendi muito, essencialmente, no aspeto da liderança e gestão de um grupo. A liderança, enquanto competência que um treinador deverá possuir, deve ser percebida como *“uma forma de comando que utiliza a comunicação, a influência, a motivação como instrumentos privilegiados”* (Silva, 2005, citado por Frias, 2009, p. 7). Aprendi, verdadeiramente, neste ano de estágio, que a melhor motivação para um jogador é manter um processo de treino constantemente dinâmico e

direcionado para os comportamentos que queremos ver em jogo, num ambiente altamente competitivo e intenso. Incutir nos jogadores uma paixão pelo treino e uma crença vincada no processo foi, sem dúvida, fulcral para a melhoria individual e coletiva que os jogadores foram demonstrando ao longo da época.

Outra evolução que denoto, em comparação ao treinador que era no início deste processo de estágio, prende-se com a forma de comunicar e unir as individualidades da equipa, sempre em função de um objetivo coletivo. Percebi que, como refere Garganta (2004, p.228,229), *“o treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites; não a sua onnipotência”*. Isto é, consciencializei-me de que devemos definir o rumo e objetivo de cada sessão de treino, dando os mesmos conteúdos e as mesmas oportunidades de trabalho a todos, sendo sempre justo e recompensador para com os jogadores que melhor corresponderam aos comportamentos e objetivos pretendidos.

O funcionamento da equipa técnica alicerçou-se sempre numa base de confiança mútua e constante comunicação, tendo-me sido dada, desde o início, total confiança e autonomia para agir, bem como um completo envolvimento no processo de planeamento e operacionalização do treino. Esta abertura que o treinador principal me deu permitiu-me conciliar todas as valências e métodos de treino que estava a absorver, com a sua aplicação direta na prática. Tenho consciência de que esta oportunidade de ir “aprendendo fazendo” estimulou continuamente a minha inquietude e procura do desenvolvimento de um trabalho de excelência, que me tornou, sem dúvida, muito melhor treinador e mais preparado para poder experienciar outras realidades mais elevadas, na procura de atingir os objetivos profissionais a que me proponho.

Como refere Luís Castro (2018), a evolução ocorre quando somos colocados perante novos contextos/realidades e temos a capacidade de nos adaptar e refletir sobre eles. O próprio contexto onde estava inserido, obrigou-me a um constante questionamento e a um processo reflexivo mais aprofundado, com o intuito de encontrar novas soluções para determinados constrangimentos que

iam surgindo com os jogos e treinos. Este processo, de um modo global, permitiu-me: compreender melhor as necessidades individuais e coletivas dos jogadores e da equipa; obter maior assertividade na elaboração dos padrões semanais de treino e respetivos exercícios que compunham cada sessão de prática; melhorar a preparação da equipa para os jogos subsequentes e, por consequência, potenciar o nosso modelo de jogo; perceber, a um nível mais aprofundado, a importância que a análise do adversário e do nosso jogo têm na preparação do padrão semanal de treino; compreender os efeitos e a ligação mental criada entre o contexto de treino e o jogo, que o trabalho de vídeo com os jogadores potencia e permite.

O torneio nacional de Juniores permitiu-me contactar com atletas de elevada qualidade, uma vez que a competição foi composta por equipas em que todas elas apresentam qualidade individual e coletiva. Este contexto competitivo também permitiu conhecer a dinâmica que normalmente as equipas tem nos jogos realizados dentro do país.

Em suma, ao longo da época desportiva foram inúmeras as experiências e as aprendizagens. A quantidade de informação recebida diariamente e as decisões que eram necessárias nos vários momentos aumentaram, sem dúvida alguma, a minha capacidade de trabalho e principalmente tornaram-me muito mais metódico e organizado no que à realização deste tipo de trabalho diz respeito. Não tenho dúvidas que fazer parte da estrutura de formação de um dos maiores em Portugal, me tornaram um profissional mais conhecedor, experiente e principalmente mais atento a todos os detalhes que vão aparecendo no dia-a-dia. Não duvido que atualmente muito do trabalho que realizo, mesmo sendo noutro contexto, foi influenciado pelo que aprendi e vivi ao longo desta experiência.

Apesar de ao longo do relatório ter exposto todo o trabalho realizado, sustentado no desenvolvimento científico, e todas as experiências vividas, acredito que para o desenvolvimento profissional, pelo menos nesta área de intervenção, mais importante do que a aquisição de conhecimentos teóricos, que são extremamente importantes, é a aquisição de experiências práticas.

No dia a dia somos confrontados com várias situações diferentes e que obrigam a uma resposta rápida, que deve ser a melhor para o desenvolvimento do jogador. Ao longo do estágio, senti uma clara evolução essencialmente na capacidade de desenvolvimento das tarefas, aumentando ao longo do ano a vontade perante o grupo de trabalho e principalmente aumentando a assertividade nas intervenções que tinha diariamente.

O facto de ser exposto todos os dias a muita informação, aumentou a minha capacidade de gerir o que é mais importante para cada momento e para cada contexto, contribuindo assim em larga escala para um desenvolvimento profissional sustentado e com um leque de experiências e exigências que me obrigaram a ser melhor a cada dia. Concluindo, este ano de estágio no Vitória Sport Clube, foi extremamente positivo para o meu desenvolvimento enquanto treinador de futebol. A possibilidade de trabalhar com um treinador com uma liderança e capacidade de gestão do grupo muito forte, ajudou-me a compreender melhor o que é ser um bom líder e a importância desta competência na gestão de um grupo de jogadores, proporcionando-me uma bagagem de capacidade de decisão e liderança, bem maior do que até então.

O facto de ter orientado jogadores exigentes, com vontade de trabalhar e com muita ambição a nível futebolístico, exigiu o melhor de mim durante os treinos, nomeadamente na condução dos exercícios e nos feedbacks a dar, na organização e gestão de tempo, nos conflitos e clima de treino.

Assim, este centro de estágio moldou a minha identidade enquanto treinador de futebol. O contacto direto com um contexto competitivo de elevada qualidade e competitividade permitiu-me refletir acerca das especificidades do jogo de futebol e entender melhor a lógica desta modalidade, que é, por muitos, tida como o maior fenómeno social e cultural da atualidade.

Concluo, dizendo que o erro e o insucesso são uma parte fundamental do desenvolvimento profissional de qualquer profissão, mas a forma como utilizamos essa experiência negativa e nos adaptamos para estarmos mais preparados, é a chave.



5. Considerações Finais e perspectivas para o futuro

5. Considerações Finais e perspectivas para o futuro

5.1. Considerações finais

Depois de experienciar e fazer parte ativa de todo o processo de planeamento e operacionalização do treino, com a responsabilidade de integrar a equipa técnica de sub-19, reforço a ideia que já tinha relativamente a esta área: os clubes e a sua estrutura são capazes de fazer muito com pouco. Este ano de estágio veio dar força a essa minha ideia de que um trabalho com qualidade, assente num planeamento cuidado e com metodologias de treino organizadas e eficazes, é possível, independentemente do nome e das condições do clube onde trabalhamos, desde que o prazer em estar no campo e a constante “fome” em melhorar estejam sempre presentes.

No final desta etapa, fica então a sensação de que foram desenvolvidas competências não só do ponto de vista profissional e académico, mas também ao nível pessoal. Existe, assim, um maior conhecimento e aproximação daquilo que será a realidade do futebol de alto rendimento, o que permite encarar o futuro de forma mais consciente e confiante.

Essas competências que foram sendo desenvolvidas, desde o início até ao final do estágio, situam-se não só no modo de atuar, nos erros que se cometiam, nas dúvidas que pairavam, mas também no modo como se lida com as pessoas, como se planeia, como se organiza, como se pensa, como se assume responsabilidade. No fundo, aprende-se a encarar e a pensar um treino ou um exercício de um outro modo, através da aprendizagem de regras, rotinas, de formas de relacionamento, formas de liderar, ou de pequenos detalhes que podem fazer a diferença entre o sucesso e o insucesso de uma equipa.

É possível, nesta fase, enunciar algumas das principais conclusões e aprendizagens que se obtiveram através da realização do estágio, nomeadamente:

- Trabalhar com um treinador principal experiente, que já representou vários clubes nacionais de alto nível e, também, com experiências no estrangeiro.

Aprendi acerca da comunicação com os jogadores e com a equipa técnica, e como esta deve ser percebendo o contexto envolvente.

- A relevância do modelo de jogo – assume-se como o guião de todo o processo de treino, na medida em que é fundamental para a orientação da prática, ideias, princípios, formas de atuar, e para permitir que cada um dos jogadores de uma equipa se reja em prol de um coletivo. Embora extremamente importante para o treino e para o jogo, também é para quem realiza observações, seja do adversário como da própria equipa, para se perceber se o que é observado é intencional ou não, para procurar as fragilidades da própria equipa, bem como as características que podem ser aproveitadas para alcançar determinados objetivos;
- A importância da observação – apercebi-me, concretamente, que as observações das equipas adversárias representam um meio fundamental para se poder organizar e planejar a semana de treinos seguinte. É uma ferramenta essencial, à qual se deve recorrer sempre que necessário e que será útil para a melhoria do rendimento coletivo da equipa;
- Observar a própria equipa – a ideia que retenho é que a observação dos adversários não deve implicar alterações no modo como a nossa equipa treina e joga, mas sim fazer reajustes estratégicos para os jogos através de princípios que já pertenciam ao nosso modelo de jogo, mas que eram sobrevalorizados nas semanas em que considerávamos que seria importante fazê-lo. A observação da própria equipa permitiu-nos perceber se o modo de treino ia de acordo com o que era expectável que acontecesse no jogo, constituindo-se, também, uma ferramenta essencial em todo o processo ligado ao treino;
- A importância da correta adaptação do treino – face às características dos nossos adversários, nunca alteramos as dinâmicas comportamentais que propusemos ao grupo desde o início do ano, optando antes por enfatizar uma ou várias características inerentes ao nosso modelo de jogo através dos exercícios de treino, criando o link mental entre esse contexto de exercitação e o vídeo de análise ao adversário e, por conseguinte, ao momento competitivo;

- O timing do feedback – este ponto, através da experiência vivenciada no período de estágio, revelou-se fundamental. Podendo ser o feedback transmitido pelo treinador principal ou adjunto, frequentemente, revelou-se como um elemento potenciador do exercício, para patamares superiores. Podemos estar perante exercícios adequados à forma de jogar que o treinador pretende para a equipa, mas devido a uma intervenção desajustada, o exercício pode tornar-se desadequado às ideias que o treinador pretende ver emergir naquele contexto específico;
- A capacidade adaptativa – a ideia que fica retida desta experiência é que sem uma capacidade adaptativa, da parte da equipa técnica, teria sido impossível concluir o processo com a sensação de dever cumprido. Referimo-nos a aspetos relativos a todos os constrangimentos, como é o caso da falta de material, lesão de jogadores, momentos delicados da época, entre outros;
- A importância de uma comunicação constante e confiança mútua entre todos os membros da equipa técnica – a liberdade que sempre tive em atuar e intervir no treino, assim como todos os elementos da nossa equipa técnica, permitiu um ambiente de prática muito apelativo, onde conseguimos quase sempre retirar o máximo de todos os jogadores;
- A importância de ser um bom líder e um bom motivador: o papel do treinador nunca pode ser entendido, apenas, através de funções técnicas ou táticas. É essencial cuidar a pessoa por trás do jogador, assumindo, assim, a capacidade de liderança um papel fundamental no acreditar dos jogadores relativamente ao trabalho desenvolvido e ao projeto que foi idealizado.

Concluindo, entende-se que o treinador não se deva centrar apenas em aspetos relacionados com o processo de treino. Deve procurar complementar o seu conhecimento e sustentá-lo numa capacidade de liderança e de gestão muito fortes, de modo a estar capaz de fazer face a todos os problemas e constrangimentos que possam influenciar negativamente o seu processo de treino.

Por fim, e apesar de toda a evolução percebida pela oportunidade de ser treinador estagiário, em concomitância com as funções de treinador principal e adjunto, estou consciente de que o processo de aprendizagem é contínuo e dinâmico e que na gestão de uma equipa, devemos ter uma perspetiva holística e multidimensional, que vá para além do simples conhecimento dos conteúdos da modalidade.

5.2. Perspetivas para o futuro

Em relação às perspetivas pessoais de futuro, existe sobretudo a esperança de que se conquiste, aos poucos, a possibilidade de continuar a contactar com realidades próximas do alto rendimento, com níveis de dificuldade gradualmente acrescidos para, passo a passo, ir conhecendo e contactando cada vez mais com pessoas, que me permitam um alargar de saberes. As minhas principais prioridades passam, assim, por continuar a evoluir enquanto treinador, sempre que possível fora da minha zona de conforto, no sentido de estar mais preparado para abraçar um projeto maior, de preferência profissional, quando este surgir.

A curto prazo, e porque me foi oferecida a oportunidade de continuar a trabalhar no Vitória Sport Clube, pretendo continuar a desenvolver todas as competências que me tornem melhor e mais capaz de atingir os meus objetivos, na esperança de que este projeto continue a estimular a minha inquietude e procura do desenvolvimento de um trabalho de excelência, que apenas progride enquanto não cessar a minha vontade contínua de manter o processo de ensino-aprendizagem ativo.

Encaro este convite para continuar no clube como um reconhecimento do trabalho efetuado, e com ambição renovada, na medida em que me ofereceram a continuidade na equipa técnica dos Juniores A, um nível competitivo elevado e um escalão próximo do contexto do futebol de alto rendimento, onde pretendo estar inserido no futuro. Também me foi proposto a assinatura de contrato profissional.

Simultaneamente, foi-me também conferida a possibilidade de dar continuidade no futebol de base, como treinador principal de Sub10, pelo que pretendo continuar a dotar a equipa de uma maior complexidade no domínio das habilidades motoras específicas, acrescentando uma progressiva preocupação com comportamentos coletivos, que nos possibilitem almejar o acesso à prática de um jogo ainda mais completo e, conseqüentemente, obter um maior alinhamento entre o processo de treino e o rendimento competitivo dos jogadores.

Tenciono, também, complementar o meu percurso profissional com os níveis de treinador que me faltam (III e IV) e, sucintamente, tornar-me um profissional mais competente e preparado para o mercado de trabalho nacional ou internacional.

Portanto, a perspetiva é de que existe um caminho a percorrer para se alcançarem alguns objetivos, mas enquanto não se chega ao fim, no decorrer do percurso, é importante estar-se continuamente munido de diferentes e variadas capacidades que nos permitam lá chegar. Este ano de formação foi bastante importante por isso mesmo, por me ter proporcionado algumas ferramentas essenciais para continuar a encarar o futuro com a máxima confiança e ambição.

Em suma, pretendo aproveitar as minhas futuras experiências no Vitória Sport Clube para continuar a minha busca de saberes e conhecimentos em relação a este desporto que tanto me apaixona, de modo a estar preparado para quando novas oportunidades, em contextos ainda mais elevados, surgirem.



6. Referências

6. Referências

Adelino, J.; Vieira, J.; & Coelho, O. (1999). Treino de jovens: o que todos precisam de saber! (2ª ed.). Lisboa: Ministério da Juventude e Desporto. Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Almeida, N. (2011). Treinador de Futebol - "De aprendiz a maestro: um caminho... para a excelência!". Porto: Nuno Almeida. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto

AMORIM, J. J. (1982): Reflexões Sobre a Relação Treinador-Futebolistas Jovens. *Futebol em Revista*, 3ª série, Nº 11, pp. 7-9.

APA Handbook of Sport and Exercise Psychology: Vol. 1. Sport Psychology, M. H. Anshel (Editor-in-Chief)

Araújo, A. (1998): Congruência entre o Modelo de Jogo do Treinador e o Futebol Praticado pela Equipa - O Contra-ataque. Um Estudo de Caso em Futebol de Alto Rendimento. *Dissertação de Mestrado*. FCDEF. Universidade do Porto.

Araújo, D. Fonseca, C. Davids, K. Garganta, J. Volossovitch, A. Brandão, R e Krebs, R. (2010). The Role of Ecological Constraints on Expertise. Development. Talent Development & Excellence Vol. 2, No. 2, 2010, 165–179;

Araújo, J. (1997). A atitude profissional do Treinador. *Revista Treino Desportivo*, Novembro, 3-10.

Arthur, C. A., Hardy, L., & Woodman, T. (2012). Realising the Olympic dream: Vision, support and challenge. *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 13(3), 399–406.

Azevedo, J. (2011). Por Dentro da Tática. Estoril, Prime Books.

- Barbosa, A. (2014). Os jogos por trás do Jogo. Portugal: Prime Books.
- Barreira, D. Garganta, J. Castellano, J. Machado, J. Anguera, M. (2014). How elite-level soccer Dynamics has evolved over the last three decades? Input form generalizability Theory. *Cuadernos de Psicología del Desporte*, vol, 15, 1, 51-62;
- Bento, J.O. (2004). Desporto: Discurso e substância. In. Porto: Campo das letras
- Borges, J. (2012). Ser Treinador: novos contextos, maiores desafios. Rio Maior: Associação Portuguesa de Técnicos de Natação.
- Borrie, A. & Knowles. (2003). Coaching science and soccer. In Reilly, T. & Williams, A. (Eds.) *Science and soccer (187-197)*. London: Routledge.
- Brito, A. Maia, J. Garganta, J. (2017). The game variants in Europe. Trends and perspectives in youth competitive stages. *Motriz, Rio Claro, v.23, n.3, 2017, e101753*;
- Brito, Â., Roriz, P., & Garganta, J. (2019). Positioning and displacement patterns of young players during 5v5, 7v7, 9v9, and 11v11 soccer matches. *Journal of Human Sport and Exercise, in press*;
- Bump, L. (1989). American Coaching Effectiveness Program - Sport Psychology WorkBook. Illinois: Human Kinetics Editors.
- Caires, S., & Almeida, L. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. In *Revista Portuguesa de Educação* (pp. 219-241). Braga: CIEd – Edições.
- Campos, C. (2007). A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na... Justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica». Porto: C. Campos. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Campos, F. (2018). Relatório de Estágio no Moreirense Futebol Clube, na Equipa de Futebol de Juniores B (sub-16), na Época Desportiva 2017-2018. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Cancela, J. (2020). Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção de grau Mestre no Curso de Mestrado em Futebol, apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Carling, C. (2005). Applying match analysis to improve defending performance. Insight Live, 15 November

Carling, C.; Williams, M.; & Reilly, T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis.

Carvalho, C. (2001). No treino de Futebol de rendimento superior. A recuperação é...muitíssimo mais do que “recuperar”. Braga: Edição Liminho, Indústrias gráficas Lda.

Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Portugal: Prime Books.

Carvalho, C., Oliveira, J. M., & Lage, B. (2015). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Portugal: Prime Books.

Castelo, J. (1994). Futebol modelo técnico-tático do jogo identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (1996): *Futebol - A Organização do Jogo*. Edição do Autor

Castelo, J. (2002). O exercício no treino desportivo: A unidade logica de programação e estruturação do treino desportivo. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2002a). O Exercício de Treino Desportivo - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (2003). Futebol - Guia Prático de Exercícios de Treino. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Coroa, S. Dias, C. Garganta, J. Corte-Real, N e Fonseca, A. Objectivos de realização, clima motivacional e ansiedade no Futebol: Um estudo com jogadores do escalão de Escolas;

Costa, A. (2004). Abordagem Sócio-Antropológica do Futebol em Portugal, País de Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), Futebol de Muitas Cores e Sabores. Porto: Campo das Letras.

Costa, I. Garganta, J. Greco, P. Mesquita, I. Seabra, A. (2010). Influence of relative age effects and quality of tactical Behaviour in Performance of Youth Soccer Players. International Journal of Performance Analysis of Sport. 2010, 10, 82-97;

Crespo, M. & Reid, M. (2009). Coaching beginner and intermediate tennis players. A manual of the ITF coaching programme. London: International Tennis Federation.

Cruz, J. F. A. & Antunes, J. M. (1996). Dinâmica de Grupos e Coesão nas Equipas Desportivas. In Cruz, J. F. (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cunha, P.; Louro, H.; Barreiros, J.; Rodrigues, J.; Horta, L.; Rama, L.; Coelho, O.; Pacheco, R.; & Serpa, S. (2016). Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades coletivas. Lisboa: Instituto Português da Juventude e do Desporto.

Curado, J. (1991). Planeamento do Treino e Preparação do Treinador (2ªed.). Lisboa: Editorial Caminho.

Daniel, Carlos. (2016), Futebol a Sério, a paixão e a dinâmica do jogo pelo olhar de um especialista. A esfera dos Livros;

Davids, K. Butoon, C. & Bennet, S. J. (2008). Dynamics of skill acquisition: A Constraints-led approach, Campaign, II: Human Kinetics.

Duarte, D. (2014). O Sucesso e a Eficácia do Treinador de Futebol - Uma análise centrada na perceção de atletas e treinadores de diferentes contextos. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Duarte, R., & Frias, T. (2011). Collective intelligence: An incursion into the tactical per-formance of football teams. In *Proceedings of the First International Conference in Science and Football* (pp. 15-17).

Faria, R. (1999) *Periodização tática: 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.

Farias, C. (2018). Anuário do treino desportivo 2018. In C. O. Portugal, *Anuário do Treino Desportivo 2018* (pp. 49-62). Lisboa: Omniserviços/Visão e Contextos.

Ferreira, H. (2016). Relatório de Estágio no Escalão de Juniores A, no Sporting Clube de Braga, na Época Desportiva 2015/2016. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Fonseca, T. (2017). Metodologia e Processo de Treino: as bases para a construção do modelo de jogo, no escalão de sub-15 do Vitória Sport Clube. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Franks, I. & McGarry, T. (2003). The science of match analysis. In Reilly, T. & Williams, A. (Eds.) *Science and Soccer* (265-275). London: Routledge.

Freitas, S. (2005). A especificidade que está na “concentração tática” que está na ESPECIFICIDADE... no que deve ser uma operacionalização da “Periodização Tática”. Edição do autor.

Frias, C. (2009). *Ser Líder em Tempos de Globalização*. Porto: Carla Frias. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J e Cunha e Silva, P. (2010). O jogo de futebol: Entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, XVI (91): 5-8;

Garganta, J e Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? Movimento – Ano V – Nº10;

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática 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 tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (2006). Futebol: uma arte em busca da ciência e da consciência? *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, XXI (123), 21-25;

Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J.

Garganta, J. (2013). A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. In Editores (Eds.) *Fundamentos e aplicações em análise do jogo*. Local: Editora.

Garganta, J. (2015). A excelência em futebol: Equívocos, Evidências e Desafios.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Ed.), *O ensino dos jogos desportivos* (3ª ed.). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP, (pp. 95-135).

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

Gréhaigne, J.; Godbout, P.; Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, Champaign, n. 53, p. 59-76, 2001.

Guedes, M. (1987). L'integration des Valeurs Socio-Culturelles. La Communication Non-Verbale. In AIESEP (Ed.), Conferência Mundial Motricidade Humana. Lisboa: ISEF-UTL/Fundação C. Gulbenkian. Hughes, M. (1997). Notational analysis of sport. London: E & FN Spon.

Guilherme Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. In II Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal. Vila Real: UTAD.

Guilherme Oliveira, 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 Oliveira, J. (2008). Entrevista. “O desenvolvimento do Jogar segundo a Periodização Tática”. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guilherme Oliveira, J. (2009). Periodização Tática: um modelo de treino. Universidade do Porto – PT;

Haro, C.; Buñuel, P.; & Uriondo, L. (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.

Haugaasen, M., and Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a footballspecific research review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 5, 177–201.

Hess, H. (1981): O Futebol e a Psicologia. O Papel do Treinador. *Futebol em Revista*,

Houllier, G., & Crevoisier, J. (1993). Entraîneur competence et passion, les details qui font gagner. Paris: Canal +.

Janssen, J. & Dale, G. (2002): The Seven Secrets of Successful Coaches – How to Unlock and Unleash Your Team’s Full Potential. Edição Janssen & Dale, USA ISBN 1-892882-02-7

João Cláudio Machado, Daniel Barreira, Larissa Galatti, Jia Yi Chow, Júlio Garganta & Alcides José Scaglia (2019) Enhancing learning in the context of Street football: a case for Nonlinear Pedagogy, Physical Education and Sport Pedagogy, 24:2, 176-189;

José Guilherme, Júlio Garganta, Amândio Graça & André Seabra (2015): Influence of non-preferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players, Journal of Sports Sciences;

Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach– athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158.

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

Lauder, A. & Pjxtz, W. (1999): Como Dirigir a Equipa Durante as Competições. *Revista Treino Desportivo*, Edição CEFD, 3^a série, N° 7, pp. 24-29.

Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Portugal: Prime Books.

Locke, E.; Lathan, G.; Smith, K.; & Wood, R. (1990). A theory of goal setting & task performance. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Lucas, J. & Garganta, J. (2002). Comparação da perceção do treinador e dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva, em Futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores A. In M. A. Janeira & E. Brandão (Eds.), Estudos 3. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, pp. 113-121.

Machado JC, Ribeiro J, Palheta CE, Alcântara C, Barreira D, Guilherme J, Garganta J and Scaglia AJ (2019) Changing Rules and Configurations During Soccer Small-Sided and Conditioned Games. How Does It Impact Teams’ Tactical Behavior? *Front. Psychol.* 10:1554;

Maciel, J. (2008). A(In)(Corpo)r(Ação) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo, logo, ganha-se! Porto: J. Maciel. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 11, 883- 905.

Mendonça, Pedro (2016), O Futebol de Pep Guardiola, Periodizado Taticamente. Prime Books;

Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos. Livro Horizonte, Lisboa

Mesquita, I. (2000). A pedagogia do treino. A formação em JDC. Livros Horizonte, Lisboa.

Mesquita, I. (2009). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), 'Pedagogia do Desporto' (pp. 165-184). Lisboa: Edições FMH – UTL;

Monteiro, A. (2017). Os Segredos que o nosso corpo revela: Manual prático de linguagem corporal, para decifrar gestos, expressões, sinais e detetar mentiras. Manuscrito, Lisboa.

Montiel, A. (1997). Treinador: Técnico e Formador. *Treino Desportivo*, 0, 11-13.

Mourinho, J. (2001). "Programação e periodização do treino em futebol" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF. 2001

Neves, P. (2003). Equipas B: Uma Inevitabilidade da formação em Clubes de Elite. Comparação entre duas realidades distintas: Portugal (Porto Sporting e Vitoria de Guimarães) e Espanha (Celta e Real Madrid). Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Northouse, P. G. (2001). *Leadership: Theory and practice* (2nd ed.). Thousand

Oaks, CA: Sage.

Oliveira, J. (1993). A Análise do Jogo em Basquetebol. In J. Bento & A. Marques (Eds.), A ciência do desporto, a cultura e o Homem (pp. 297 - 305). Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, J. (2008). O processo de construção de um modelo de jogo de uma equipa de futebol. Documento apresentado no Curso de treinadores de futebol – Nível I da Associação de Futebol do Porto, 16 de setembro de 2008. Póvoa de Varzim

Oliveira, J. G. (2003). Entrevista, em Leandro T. Modelo de Clube: Da conceção à Operacionalização. Um estudo de caso no Futebol Clube do Porto. Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Oliveira, J. G. (2006). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo

Owen, A. L., Djaoui, L., Newton, M., Malone, S., & Mendes, B. A. (2017). Contemporary multi-modal mechanical approach to training monitoring in elite professional soccer. *Science and Medicine in Football*, 1, 216–221

Passos, P.; Araújo, D.; Davids, K.; Gouveia, L.; & Serpa, S. (2006). Interpersonal dynamics in sport: The role of artificial neural networks and the 3-D analysis. *Behavior and Research Methods*, 38, 683-691.

Pedro Silva, Ricardo Duarte, Jaime Sampaio, Paulo Aguiar, Keith Davids, Duarte Araújo & Júlio Garganta (2014): Field dimension and skill level constrain team tactical behaviours in small-sided and conditioned games in football, *Journal of Sports Sciences*;

Perl, J. (2004). Modelling dynamic systems basic aspects and application to performance analysis. *International Journal of Computer Science in Sport*, 3 (2), 19-28.

Pinto, A. (2007): Se não fosse para ganhar...A importância da dimensão tática no ensino dos jogos de desportivos coletivos. Campo das letras, Editores, S.A. ;2007.

Pinto, J. & Garganta, J. (1996): Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds) *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*, pp. 83-94. CEJD, FCDEF. Universidade do Porto.

Queiroz, C. (1983a): Para uma teoria do Ensino/Treino do Futebol. *Futebol em Revista*, 4^a série, N° 1, pp. 47-49.

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

Ramirez, M. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. Cuadernos de Psicología del Deporte, 2(1), 16-37.

Ramos, A. (2005). Uma “(des)baromatriz(ação)” «concepto-comportamental» das «zona(s) pressing». – Um “olhar” sobre o(s) sucesso(s) persistente(s) de dois treinadores de «top»: José Mourinho (FC Porto-Chelsea FC) e Carlo Ancelotti (AC Milan). Porto: Dissertação da licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto;

Ramos, F. (2003). Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento, Período Competitivo 1995-2002. (Dissertação de Mestrado). Faculdade Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Rei, J.E. (2002). A comunicação estratégica. V. N. Gaia. DICO, Estratégias Criativas.

Reilly, T. (1996): Introduction to science and soccer. In Scienceand Soccer: 1-7. T. Reilly (Ec E. & F. N. Spon London)

Resende, N. (2002). Periodização tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão Sénior F.C. Porto 2002. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Rodrigues, J. (2009). Análise da Auto-perceção de competência, das necessidades de formação e da importância atribuída dos treinadores de Basquetebol, no domínio dos conhecimentos e das competências profissionais. Porto: João Rodrigues. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosa, G. (2003). A Intervenção do Treinador de Voleibol na Reunião de Preparação da Equipa para a Competição - Estudo Comparativo de Treinadores de Equipas Séniores Masculinas e Femininas da Divisão A1. Porto: Gisela Rosa. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Salas, E., Cooke, N., & Rosen, M. (2008). On Teams, Teamwork, and Team Performance: *Discoveries and Developments. Human Factors*, 50(3), 540-547.

Sampaio, S. (2018). Relatório de estágio no Vitória Sport Clube, na equipa de futebol de juniores C (sub-15), na época desportiva 2017/2018. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Santos, P. (2006). O Planeamento e Periodização do Treino em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado apresentada à FMH.

Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2006). Sport physiology for coaches. USA: Human Kinetics.

Silva P, Travassos B, Vilar L, Aguiar P, Davids K, et al. (2014) Numerical Relations and Skill Level Constrain Co-Adaptive Behaviors of Agents in Sports Teams.

Silva, A. M. S. (1998): Congruência entre o Modelo de Jogo do Treinador e a Prestação Tática de uma Equipa de Futebol. *Dissertação de Mestrado*. FCDEF. Universidade do Porto.

Silva, M. (2008). *"O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática"*. Ponte Vedra: MC Sports.

Stambulova, N. (2003). "Symptoms of a crisis transition: a grounded theory study," in Svensk Idrottspsykologisk Förening, ed. N. Hassmen (Hyderabad: University Press), 97–109.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., and Côté, J. (2009). ISSP position stand: career development and transitions of athletes. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 7, 395–412.

Stambulova, N., Pehrson, S., and Olsson, K. (2017). Phases in the junior-to-senior transition of Swedish ice hockey players: from a conceptual framework to an empirical model. *Int. J. Sports Sci. Coach.* 12, 231–244.

Tamarit, X. (2007). Que es la "Periodización Táctica"? Vivenciar el "juego" para condicionar el Juego.

Tamarit, X. (2016). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Espanha: MBF.

Tavares, J. (2003). Uma noção fundamental: a Especificidade. O como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP

Teodorescu, L. (1984): *Problemas da Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Coleção Horizonte de Cultura Física. Livros Horizonte. Lisboa.

Thiess, G. (1995): La Necesita di una Teoria della Gara *Revista di Cultura Sportiva*, Anno XXI, N° 30, pp. 53-58.

Tobar, J. (2018). Periodização Tática - Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino do Futebol (1ª ed.). Lisboa: Prime Books.

Vaz, Vasco; Couceiro, Miguel; Dias, Gonçalo; Gama, José (2017), Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol. Prime Books;

Ventura, N. (2013). Observar para Ganhar. Portugal: Prime Books.

Vieira, N. (2019). «A importância do processo de treino na operacionalização de um "jogar"» - *Estágio Profissionalizante realizado no Rio Ave Futebol Clube*. Porto: N. Vieira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau

de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Vilhena, D. (2011). Importância da Comunicação na Satisfação, Ansiedade e Depressão do Familiar do Doente em Cuidados Intensivos. Porto: Diana Vilhena. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Vingada, N. (2000): Processo de Treino/Modelo de Jogo. *Comunicação Apresentada no Segundo Colóquio "O Treinador de Futebol"*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Instituto Politécnico de Santarém.

VSC. (21 de Abril de 2020). *Património*. Obtido de Vitória Sport Clube - Site Oficial: vitoriasc.pt/pt/index/stadium



7. Anexos

7. Anexos

Anexos I - Fichas Individual do Atleta



Vitória Sport Clube
2020-2021

RELATÓRIO INDIVIDUAL DO JOGADOR

Nome			
Data de Nascimento		Altura	
Escalão		Peso	
Posição			
MI Dominante			

Relatório Descritivo

-Dimensão Tática:

-Dimensão Técnica:

-Dimensão Física:

-Dimensão Psicológica:

Proposta:

10/06/2020

Coordenador:

10/06/2020

Treinador:

Departamento Formação do VSC – 2020-2021

Anexos II - Ficha de características do Atleta

		Ficha de Observação I			Vitória Sport Clube 2020-2021	
Jogador						
Localidade			Data de Nascimento			
Clube			Nacionalidade			
Posição Observada			Outra Posição Observada			
Pé Dominante			Contacto			
Email						
Peso			Altura			
Período de Observação			a		Nº Treinos	
Técnico	Condução de bola	Passe e recepção	Drible	Remate	Desarme e interceptação	
						#####
Tático	Tomada de decisão	Princípios base of. def.	Leitura espaço of.	Controlo espaço def.	Pressão e equilíbrios	
						#####
Físico	Velocidade	Agilidade	Velocidade de reacção	Resistência	Altura	
						#####
Psicológico	Criatividade	Personalidade	Resiliência	Antecipação	Determinação	
						#####
Média TOTAL						#####
Avaliação	1 - Mau	2 - Médio	3 - Bom	4 - Muito Bom	5 - Talento	
Observações:						
Sem Interesse	Continuar Observar	Jogador Plantel	Equipa Base	Talento		
Treinador				Data		

Anexos III - Unidades de Treino



Material:

Anexos IV - Volume de treino

	Agosto													
	Morfociclo 4 (24/08/2020 - 30/08/2020)													
	Seg - 24		Ter - 25		Qua - 26		Qui - 27		Sex - 28		Sab - 29		Dom - 30	
	Temp. DDI/TGR	Temp. Tot. Tr	Temp. DDI/TGR	Temp. Tot. Tr	Temp. DDI/TGR	Temp. Tot. Tr	Temp. DDI/TGR	Temp. Tot. Tr	Temp. DDI/TGR	Temp. Tot. Tr	Temp. DDI/TGR	Temp. Tot. Tr	Temp. DDI/TGR	Temp. Tot. Tr
Jogadores	Tempo de jogo		Tempo de jogo		Tempo de jogo		Tempo de jogo		Tempo de jogo		Tempo de jogo		Tempo de jogo	
	TOT DDI/TGR	TOT Treino Sem	TOT DDI/TGR	TOT Treino Sem	TOT DDI/TGR	TOT Treino Sem	TOT DDI/TGR	TOT Treino Sem	TOT DDI/TGR	TOT Treino Sem	TOT DDI/TGR	TOT Treino Sem	TOT DDI/TGR	TOT Treino Sem
Jogador 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jogador 30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Anexos V - Tabela de Pontos



Tabela de Pontos VITÓRIA SC U19

	Semana 10/08/2020 a 16/08/2020					TOTAL
	Treino 1 Segunda-feira	Treino 2 Terça-feira	Treino 3 Quarta-feira	Treino 4 Quinta-feira	Treino 5 Sexta-feira	
Jogador 1						0
Jogador 2						0
Jogador 3						0
Jogador 4						0
Jogador 5						0
Jogador 6						0
Jogador 7						0
Jogador 8						0
Jogador 9						0
Jogador 10						0
Jogador 11						0
Jogador 12						0
Jogador 13						0
Jogador 14						0
Jogador 15						0
Jogador 16						0
Jogador 17						0
Jogador 18						0
Jogador 19						0
Jogador 20						0
Jogador 21						0
Jogador 22						0
Jogador 23						0
Jogador 24						0
Jogador 25						0
Jogador 26						0
Jogador 27						0
Jogador 28						0
Jogador 29						0
Jogador 30						0

Anexos VI - Reflexão e Análise do Jogo



Vitória Sport Clube SAD.
 Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão
 Amigável





Vitória Sport Clube U19 **X**

Data: 24/09/2020 Hora: 15:00h Estádio: Complexo Vitória Sport Clube

Aspetos Positivos:

Aspetos Negativos:

Organização Ofensiva:

Saídas:

Criação:

Finalização:

Organização Defensiva:

Bloco Alto:

Bloco Médio:

Bloco Baixo:

Transição Ofensiva:

Transição Defensiva:

Aspetos Individuais

GR –

DD –

DC –

DE –

PIVOT –

MC –

MC –

EXT –

EXT –

PL –

Anexos VII - Plano Semanal

ESCALÃO:	JUNIORES A		DEPT. DE FORMAÇÃO						
EQUIPA:	SUB19								
DIVISÃO:	CN JUNIORES A 1ª DIVISÃO		FPF						
ÉPOCA:	2019 / 2020								
CICLO SEMANAL			20	PLANOS TREINO		98/99/100/101/102/103	DATA	14 a 20	Dezembro 2020
			MANHÃ					DIA	
TREINO	TREINO 98	TREINO 99	TREINO 100	TREINO 101	TREINO 102	TREINO 103	FOLGA 37		
DIA	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez	20/dez		
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	SABADO	DOMINGO		
LOCAL	Academia VSC	Academia VSC	Delães	Academia VSC	Academica VSC	Cabreiros			
CONCENTRAÇÃO	14h 30m	14h 30m	17h 00m	14h 30m	14h 30m	9h 30m			
HORA INÍCIO	15h 00m	15h 00m	19h 30m	15h 00m	15h 00m	10h 30m			
HORA TÉRMINO	16h 30m	16h 30m	21h 15m	16h 30m	16h 30m	12h 15m			
DOMINANTE	- Físico - Técnico - Tático	- Físico - Técnico - Tático	- Físico - Técnico - Tático	- Físico - Técnico - Tático	- Físico - Técnico - Tático	- Físico - Técnico - Tático			
OBJETIVOS	Recuperação	Pré-jogo	Jogo vs Serzedelo	Recuperação	Organização ofensiva	Jogo vs Cabreiros			
CONTEÚDOS	Impor ritmo de jogo DDI	Esquemas Táticos Livres Laterais e Frontais		Finalização Passe Homem-livre	Relações de CL Finalização				
VOLUME	- 90 minutos	- 90 minutos	- 90 minutos	- 90 minutos	- 90 minutos	90 minutos			
INTENSIDADE	++	++	++	(Descontínuo)	(Descontínuo)	Descontínuo -			
OBSERVAÇÕES	Aumento da Tensão Contração	Aumento da Tensão Contração	Aumento da Duração de Contração	Velocidade máxima de extensibilidade individualizante	Aumento da Velocidade de Contração				

Anexos VIII - Controlo de Conteúdo

SUB MOMENTO	ESCALA	CONTEÚDO	1ª SEMANA				2ª SEMANA				3ª SEMANA				4ª SEMANA				5ª SEMANA				Total
			1-DIA	2-DIA	3-DIA	4-DIA	1-DIA	2-DIA	3-DIA	4-DIA	1-DIA	2-DIA	3-DIA	4-DIA	1-DIA	2-DIA	3-DIA	4-DIA	1-DIA	2-DIA	3-DIA	4-DIA	
SAÍDAS	Organização Defensiva		1				1					1	1	1					1	1	1	1	12
	Sub-Princípio	Ocupação Inteligente Espaço																					1
	Sub-Princípio	Contra Grande																					1
	Sub-Princípio	Extermar Transbordar																					1
	Sub-Princípio	Definir os seus jogadores segundo																					1
	Sub-Princípio	Promover superioridade: Números defensivos																					1
	Sub-Princípio	Ataque concentrado e perigoso																					1
	Sub-Princípio	Manobras para obter																					1
	Sub-Princípio	Ataque pela abertura fechada																					1
	Sub-Princípio	Recuar para a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
CRIAÇÃO	Organização Defensiva																						1
	Sub-Princípio	Contra Grande																					1
	Sub-Princípio	Extermar Transbordar																					1
	Sub-Princípio	Definir os seus jogadores segundo																					1
	Sub-Princípio	Recuar para a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
FINALIZAÇÃO	Organização Defensiva																						1
	Sub-Princípio	Contra Grande																					1
	Sub-Princípio	Extermar Transbordar																					1
	Sub-Princípio	Definir os seus jogadores segundo																					1
	Sub-Princípio	Recuar para a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1
	Sub-Princípio	Condição para virar a linha																					1

Anexos IX - Conteúdos trabalhados

Conteúdos a trabalhar					
Conteúdos	Organização Ofensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Transição Defensiva	Bola Parada
Mesociclo					
Outubro	Saídas: Dentro-fora; Perto-Longo; Passe: a 2 e a 3. Criação: Equilíbrios a 4 e a 3. Finalização: condições favoráveis ao gol. Variabilidade: Jogo aéreo.	Ataque meio-campo. Articulação do Meio-campo. Pressão: Ajustes em 442; Passagem para Bloco Médio. Linha Defensiva: Controlo de Profundidade. Defesa de CL: fechar CL. Defesa do Espaço Baliza. Defender rutinas de fora-dentro e dentro-fora. Defesa de bola aérea.	Passar para contra-ataque e para ataque organizado. Tirar a bola da zona de pressão.	Para onde orientar, a reação à perda e que espaços proteger.	Lançamentos: Cantos Defensivos;
Novembro	Indicadores de ataque à profundidade: bola aberta, ver tudo e timings de desmarcação. Identificação do espaço e explorar. Ritmo de jogo e homem-livre. Finalização: Variabilidade e criatividade. Vários gestos de finalização. Fixar e perceber o livre. Desair de cara e ver soluções à largura e na profundidade.	Controlo de profundidade e recuperação de 2ª linha. Pressão ao portador. Fecho de trajetórias. Fecho de pontes de ligação. Fecho de tabelas e 3ª homens. Correr para trás. Indicadores de bola aberta. Viajar juntos.			Livres e Cantos defensivos.
Dezembro	Relação de CL: Ir à largura para poder ir à profundidade. Indicador de bola aberta. Equilíbrio e rutina. 3ª homens. Ocupação Racional dos espaços. Dentrofora: Ver para todo o lado. Jogar perto e longe. Rodar para enquadrar. Relações de CL. Finalização.	Impedir progresso para apertar. Fecho de pontes e trajetórias. Controlo de Profundidade. Deslocamentos defensivos enquanto a bola viaja. Pressão ao Portador.			Livres Frontais e Laterais. Cantos Ofensivos e defensivos.
Janeiro	Ocupação Racional do Espaço. Procura de SN. Velocidade de jogo adequada. Homem-livre. Ganhar individualmente vantagem. Impor ritmo de jogo. Como ganhar vantagens. Com diferentes pressões, quando nos marcam pela frente ou pelas costas. Como o 1 toque ganhar vantagem. Alair e variar. Explorar o lado contrário.	Pressão ao Portador. Pressão a pares e ímpares. Deslocamentos defensivos enquanto a bola viaja. Contenção e cobertura. Perseguir a rutina. Dirigi o adversário para o pé fraco. Direcionar o adversário para zonas de pressão. Indicadores de pressão. Fecho de trajetórias. Indicadores de Controlo de Profundidade. Bola aberta e Bola fechado. Ver a linguagem corporal dos atacantes.			Livres e cantos.
Fevereiro	Criação: Largura e Promontado e Equilíbrios. Dinâmicas de CL e CC. Velocidade na circulação. Ver perto e longe. Passe para gol. Equilíbrios: 2/3 e último terço. Saídas: Jogar dentrofora e pertoforã. Criação: Dinâmicas de CL. Participação do Gr. Finalização: Ocupação de zonas. Individual: Qualidade de Passe, 1ºtoque, Identificar livre.	Bloco Alto e Bloco Baixo. Fecho de triângulos. Fecho de trajetórias. Controlo de Profundidade. Bola Aberta e Bola Fechada. Viajar juntos. Bloco Médio/Baixo: Apertar para ganhar. Indicadores de controlo de Profundidade.	Sair da zona de pressão. Perceber como sair do centro de jogo.		Cantos e Livres Ofensivos e Defensivos. Lançamentos de último terço.

Anexos X - Escala de Borg

PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO		
Nome	PSE	Training Load
Jogador 1		
Jogador 2		
Jogador 3		
Jogador 4		
Jogador 5		
Jogador 6		
Jogador 7		
Jogador 8		
Jogador 9		
Jogador 10		
Jogador 11		
Jogador 12		
Jogador 13		
Jogador 14		
Jogador 15		
Jogador 16		
Jogador 17		
Jogador 18		
Jogador 19		
Jogador 20		
Jogador 21		
Jogador 22		
Jogador 23		
Jogador 24		
Jogador 25		
Jogador 26		
Jogador 27		
Jogador 28		
Jogador 29		
Jogador 30		
Média Atletas sub 19	#DIV/0!	#DIV/0!
Média dos Gr	#DIV/0!	#DIV/0!

0	Nada Cansativo
1	Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Moderadamente difícil
5	Difícil
6	
7	Muito Difícil
8	
9	Muito, muito difícil
10	Máximo - Exaustivo

Anexos XI - Questionário Hooper

Nome	Sono	Cansaço	Dor muscular	Dores musculares (local)	Hooper Index
Jogador 1					
Jogador 2					
Jogador 3					
Jogador 4					
Jogador 5					
Jogador 6					
Jogador 7					
Jogador 8					
Jogador 9					
Jogador 10					
Jogador 11					
Jogador 12					
Jogador 13					
Jogador 14					
Jogador 15					
Jogador 16					
Jogador 17					
Jogador 18					
Jogador 19					
Jogador 20					
Jogador 21					
Jogador 22					
Jogador 23					
Jogador 24					
Jogador 25					
Jogador 26					
Jogador 27					
Jogador 28					
Jogador 29					
Jogador 30					
Média					

Cor	Pontuação	Coluna1
	1	Muito Mau
	2	Mau
	3	Neutro
	4	Bom
	5	Muito Bom

Hooper Index
1 a 5
6 a 10
11 a 15

Anexos XII - TQR

Nome	TQR
Jogador 1	
Jogador 2	
Jogador 3	
Jogador 4	
Jogador 5	
Jogador 6	
Jogador 7	
Jogador 8	
Jogador 9	
Jogador 10	
Jogador 11	
Jogador 12	
Jogador 13	
Jogador 14	
Jogador 15	
Jogador 16	
Jogador 17	
Jogador 18	
Jogador 19	
Jogador 20	
Jogador 21	
Jogador 22	
Jogador 23	
Jogador 24	
Jogador 25	
Jogador 26	
Jogador 27	
Jogador 28	
Jogador 29	
Jogador 30	
Média	

6	Em nada recuperado
7	Extremamente mal recuperado
8	
9	Muito mal recuperado
10	
11	Mal recuperado
12	
13	Razoavelmente recuperado
14	
15	Bem recuperado
16	
17	Muito bem recuperado
18	
19	Extremamente bem recuperado
20	Totalmente bem recuperado