



Relatório de Estágio Profissionalizante – na equipa de Futebol dos Juvenis (sub-17 – masculinos) do Sport Comércio e Salgueiros na época desportiva 2021/2022

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva

Fernando José Dias Portela

Porto, 2022

Ficha de catalogação

Portela, F. J. D. (2022). Relatório de Estágio Profissionalizante – na equipa de Futebol dos Juvenis (sub-17 – masculinos) do Sport Comércio e Salgueiros na época desportiva 2021/2022. Porto: F. Portela. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINO; JOGO; INTELIGÊNCIA DE JOGO.

Dedicatórias

Aos meus pais, por sempre terem acreditado em mim.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por tudo o que me proporcionou, por toda a aprendizagem, por toda a experiência vivida, e por me fazer crescer enquanto profissional e pessoa nestes cinco anos.

Ao Professor Júlio Garganta, pela disponibilidade, pelo aconselhamento, pelo conhecimento e sobretudo pelo prazer que tem em partilhá-lo. O meu obrigado por todo o apoio.

Aos professores do Gabinete de Futebol, em particular aos Professores José Guilherme, Daniel Barreira, Filipe Casanova e António Natal pela sede de conhecimento acerca do “Jogo” que me incutiram.

Ao Sport Comércio e Salgueiros por me integrar no quadro técnico da formação e pelo trato cuidado com que me receberam e a confiança demonstrada na minha pessoa.

Ao Staff da Equipa e Jogadores, por tornarem possível a minha contínua aprendizagem e crescimento no futebol.

À minha querida Família, em especial à minha Mãe e ao meu Pai por simplesmente serem exemplares. Obrigado pelo constante aconselhamento e orientação ao longo da minha vida.

Aos meus amigos, aos que conheci nos tempos de faculdade e aos que me acompanham desde sempre, obrigado por fazerem parte significativa da minha vida, pelo apoio e pela amizade – *“Sei que nunca sozinho, simplesmente são os que acompanham o meu caminho”*.

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sendo feito um estágio profissionalizante no Sport Comércio e Salgueiros, na época desportiva 2021/2022, na equipa Sub-17.

Este relatório tem como finalidades reportar todo o processo de estágio, realizado ao longo do ano desportivo. A nível da estrutura está dividido em três partes fundamentais. Numa primeira parte, apresenta-se o macro contexto concetual, tendo em consideração o jogo de futebol e a inteligência no mesmo. Na segunda parte é apresentado o contexto da prática (estágio), referindo todas as atividades, tarefas e funções, fazendo-se, ainda, a caracterização do plantel, dos jogadores, do processo de treino e o modelo de jogo adotado para a equipa. Por fim, na terceira parte, descreve-se o desenvolvimento da prática profissional, expondo os resultados da equipa e reflexões sobre todo o processo, quer do contexto de treino, quer do contexto competitivo, incluindo, ainda, reflexões do foro pessoal acerca das vivências experienciadas no decorrer do mesmo.

Ao longo do relatório verificamos que o jogo de futebol é um fenómeno complexo e dinâmico. Este coloca diversos problemas aos jogadores que os têm de resolver de uma forma coletiva e individual. A qualidade da tomada de decisão revela a chamada “inteligência de jogo”, sendo que esta relaciona-se com processos percetivo-cognitivos, capacidades emotivas e evidencia-se na execução técnica (habilidades motoras específicas). Além disso, a criação de um modelo de treino/jogo sem caminhos obrigatórios, com variabilidade de dinâmicas, leva a que o jogador(es) interprete(m) por si o jogo e escolha(m) a melhor solução consoante a situação de jogo. Aumentando, assim, a capacidade para tomar decisões.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINO; JOGO; INTELIGÊNCIA DE JOGO.

Abstract

This internship report is for the conclusion of the Master's Degree in High Performance Training at the Faculty of Sports of the University of Porto, with a professional internship at Sport Comércio e Salgueiros, in the U-17 team during the 2021/2022 season.

This report aims to describe the entire internship process throughout the year. The report structure is divided into three fundamental parts. The first part is the macro conceptual context, taking into consideration the football game and the intelligence of the football game. In the second part, is presented the practical context (internship), referring all activities, tasks and functions, also having the characterization of the squad, the players, the training process and the game model adopted for the team. Finally, the third part relates to the professional development, exposing the team's results and reflecting of the entire process, in the training context and in the competitive context, including reflections from the personal forum about the experiences through the course of the year.

Throughout the report we see that the game of football is a complex and dynamic phenomenon. The football game imposes several problems to players who have to solve them collectively and individually. The quality of decision-making reveals the so-called "game intelligence", being that related to perceptual-cognitive processes, emotional capacities and is exposed in the technical execution (specific motor skills). Furthermore, the creation of a training/game model without mandatory paths and with variability of dynamics, leads the player(s) to interpret the game for themselves and choose the best solution depending on the game situation. Thus increasing the ability to make decisions.

KEY-WORDS: FOOTBALL; TRAINING; GAME; GAME INTELLIGENCE.

Índice Geral

Dedicatórias	III
Agradecimentos	V
Resumo.....	VII
Abstract	IX
Índice Geral	XI
1. Introdução	1
1.1. Contextualização legal e institucional	2
1.2. Objetivos e Expectativas do Estágio	3
1.3. Estrutura do relatório de estágio	5
2. Macro Contexto Concetual	7
2.1. Jogo de Futebol	7
2.2. Inteligência de Jogo	9
3. Contextualização da prática	15
3.1. Caracterização, história e cultura do clube	15
3.2. Recursos Materiais	17
3.3. Caracterização da Equipa Técnica Sub-17	18
3.4. Caracterização do plantel	19
3.5. Avaliação individual	20
3.6. Contexto competitivo	22
3.7. Objetivos (Formação, Preparação e <i>Performance</i>)	23
4. Modelo de Jogo	25
4.1. Plano coletivo para a equipa	48
4.2. Conceção de treino	50
4.3. Morfociclo padrão	57
5. Desenvolvimento da prática profissional	67
5.1. Reflexões sobre o desenvolvimento da prática profissional	67
5.2. Reflexões parciais	80
5.3. Considerações finais	90
6. Referências bibliográficas	93
Anexos	XIII

1. Introdução

Ao longo do tempo, o futebol tem demonstrado uma grande evolução qualitativa. Equipas com mais aptidões físicas, psicológicas, técnicas e táticas oferecem uma maior competitividade no jogo. Assim, a pessoa responsável pela orientação do processo desportivo, o treinador, passou a desempenhar inúmeras tarefas e, por conseguinte, a alargar o seu “leque” de competências e de atuação, considerando que o seu papel se tornou numa dinâmica complexa - a profissão de treinador é mais do que a instrução de exercícios (Chan & Mallett, 2011), a sua área de influência estende-se bastante além do que muitos julgam necessário.

De acordo com Castelo (1994, p.15), no jogo de futebol, *“as equipas em confronto directo formam duas entidades colectivas que planificam e coordenam as suas acções para agir uma contra a outra, cujos comportamentos são determinados pelas relações antagónicas (ataque/defesa).”*, sendo que estas duas entidades coletivas são constituídas por indivíduos, com características, formas de pensamento e de atuação diferentes. Por conseguinte, o coletivo e o indivíduo são a base de atuação do treinador, daí a grande importância do treinador perceber o jogador que tem (as individualidades constituintes), para formar o coletivo que pretende.

Por suposto, a ação realizada por um jogador durante a competição é resultado de uma decisão de acordo com o tipo de interação que tem com os restantes elementos do jogo, pois *“no futebol não existem ações, só interações”* (Seirul-lo cit. por Serra, 2021, p.15). Assim, o entendimento individual, que depois interage com outros, tem de ir ao encontro de um entendimento coletivo, isto é, a uma lógica comum - *“as interações do jogo resultam das relações dos jogadores e que devem ser modeladas para fazer emergir a dinâmica colectiva que pretende. Assim, as relações e interações dos jogadores inscrevem-se numa Organização Colectiva ou seja, numa Lógica que contextualiza esses comportamentos.”* (Silva, 2008, p.25).

A modelação para fazer emergir a dinâmica coletiva que se pretende alcançar surge do treino, onde o treinador considera as individualidades que tem ao seu dispor no plantel e as faz emergir em prol do coletivo, criando um projeto coletivo, isto é, o modelo de jogo para a equipa, com o objetivo de orientar o processo de treino – *“O modelo de jogo é que guia todo o processo de operacionalização do processo de treino”* (Oliveira cit. por Silva, 2008, p. 159) e, com isto, criar referências e intenções para a equipa e os jogadores resolverem os problemas que surgem durante o jogo, numa determinada lógica, dando à equipa, posteriormente, uma forma positiva de interagir no jogo. Assim, surge a importância do treino para o jogo de Futebol (do treino para a competição).

Nesta perspetiva, um dos grandes motivos da opção por este estágio foi a aquisição de conhecimentos, onde pretendia fazer, sempre que me fosse possível, uma correlação entre a teoria e a prática, dando a conhecer o funcionamento de uma estrutura desportiva ligada, neste caso, ao futebol de formação. Outro motivo importante foi o facto de me vir a atribuir qualificações para desempenhar funções como treinador de futebol, algo que ambiciono enquanto profissional. Acima de tudo, esperava crescer, aprender e desenvolver-me como treinador, quer nos conhecimentos específicos de futebol, quer na abordagem social com todos os agentes envolvidos nas atividades da equipa e do clube, colaborando no que pudesse e recorrendo ao melhor das minhas capacidades.

1.1. Contextualização legal e institucional

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, resultando de um estágio profissionalizante concretizado no Sport Comércio e Salgueiros, na época desportiva 2021/2022, no escalão Sub-17. Este estágio realizou-se no período compreendido entre julho de 2021 e março de 2022.

1.2. Objetivos e Expectativas do Estágio

Novas percepções...

Novas possibilidades...

Novas decisões...

Novos comportamentos...

O início de uma nova época desportiva, como treinador de futebol, marca uma mudança de realidade. Esta será a sexta temporada em que exerço a função como treinador adjunto, desta vez num novo clube, o Sport Comércio e Salgueiros. A entrada neste clube surge por um conjunto de situações que mencionarei de seguida:

- Oportunidade de treinar num escalão superior de formação que compete num campeonato nacional, sendo para mim o maior patamar que já experienciei;
- Oportunidade de treinar jogadores mais velhos, uma vez que até este momento estive a treinar escalões mais novos (até Sub-15);
- Oportunidade de trabalhar com um treinador com uma grande experiência no futebol de formação (tendo inclusive obtido sucesso e conquistas nas equipas que treinou);
- Proximidade entre o local onde vivo e da instituição que frequento, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e onde o clube está estabelecido. O que para mim é importante de modo a ter a possibilidade de me deslocar à faculdade rapidamente caso seja necessário;

Todos estes aspetos vão conduzir-me à tomada de novas decisões, que passam por perceber a melhor maneira de me comportar e agir no clube, junto do corpo de trabalho e junto dos jogadores, sendo que, inevitavelmente, me levarão a uma nova aprendizagem e a evoluir como treinador e como pessoa.

O meu grande objetivo pessoal e profissional, com a decisão de realizar este curso e este estágio como parte integrante, foi sempre a busca do conhecimento e da aprendizagem, sendo a “raiz” de todo o processo. Além deste, há outros propósitos que considero importantes, dos quais fazem parte:

- Obter o grau de mestre em treino desportivo de alto rendimento;
- Obter a qualificação do grau II de treinador;
- Ter uma experiência prática de relacionamento profissional com treinadores mais experientes;
- Fazer parte de uma nova equipa técnica que me proporcionará novas perspetivas e novas discussões;
- Expandir a minha rede de contactos, de forma a ter novas ligações no futebol;
- Evoluir na minha capacidade de ler e interpretar o jogo de futebol.

Perspetivando o que pode ser uma barreira inicial, como em qualquer emprego que se inicia numa nova empresa, será a forma como o *staff* técnico trabalha, que componentes mais valoriza, que métodos utiliza e como os conduz no próprio treino. Assim, o questionamento é uma ferramenta que uso sempre quando estou num novo ambiente, para, na hora de atuar, ter mais certezas de que a minha conduta corresponde ao pretendido. Além disso, a experiência que tenho vindo a acumular ao longo dos anos permite-me detetar e antecipar certas situações que ocorrem e a responder de forma eficaz às mesmas. Uma estratégia que utilizo nestas circunstâncias é solicitar ao treinador que se desloque para o treino mais cedo do que o horário habitual, para poder analisar com ele questões que possam surgir sobre a equipa, o treino, o clube ou até sobre logística, tanto a nível de recursos humanos como de recursos materiais. Ao longo dessas conversas consigo perceber melhor o contexto quotidiano, conhecê-lo um pouco melhor de dia para dia, e sugerir ideias. Neste sentido, poderei conseguir acrescentado dinâmicas de trabalho que já tiveram sucesso em certas situações e contextos que vivenciei.

Os resultados que espero obter no final do ano desportivo passam por:

- Ter contribuído positivamente para o desenvolvimento dos jogadores;
- Ter criado uma ligação com os jogadores;
- Ter concorrido para o aumento do rendimento coletivo, individual e do trabalho da equipa técnica;

- Ter aprendido com todos os treinadores envolvidos no processo, através novas perspectivas de ver o jogo e ainda de aspetos como a liderança, comunicação e sentido crítico;
- Ter participado, enquanto elemento da equipa técnica, nas decisões e métodos que – ambiciono – a conduzam a obter os resultados pretendidos.

1.3. Estrutura do relatório de estágio

Este relatório tem como finalidades reportar todo o processo de estágio, realizado ao longo do ano desportivo. Ao nível da sua estrutura vai ser composto por três partes fundamentais. Numa primeira parte será abordado o macro contexto concetual, tendo em consideração o jogo de futebol e a inteligência no mesmo. Na segunda parte será apresentado o contexto do estágio, referindo todas as atividades, tarefas e funções, integrando ainda a caracterização do plantel, dos jogadores, do processo de treino e o modelo de jogo adotado para a equipa. Por fim, na terceira parte, será abordado o desenvolvimento da prática profissional, expondo os resultados da equipa e reflexões sobre todo o processo, quer do contexto de treino, quer do contexto competitivo.

2. Macro Contexto Concetual

2.1. Jogo de Futebol

O jogo de futebol é caracterizado como um jogo desportivo coletivo em que as equipas formam dois coletivos que agem de forma antagónica, tendo ações e intenções opostas (ataque/defesa) (Castelo, 1994). Na mesma linha de pensamento, para Lopes (2007) o Futebol é um desporto de cooperação/oposição com espaços comuns e ação simultânea.

O Futebol, envolvendo, na sua prática, vinte e dois jogadores no campo (onze para cada equipa), possui uma rede de interações muito elevada, sendo que *“num jogo de futebol a possibilidade de combinações entre jogadores é ilimitada”* (Araújo et.al., 2011, p.7). Assim, este jogo é realizado num ambiente onde existe imprevisibilidade e um desfecho incerto devido às suas possibilidades ilimitadas, podendo este ser considerado como o *“jogo mais complexo do mundo”* (Seirullo cit. por Serra, 2021, p.17). Acrescenta-se ao exposto, que no Futebol a maioria das tarefas são de natureza dinâmica e as habilidades são denominadas de “abertas”¹, pelo que esta modalidade além de ser complexa também é dinâmica (Araújo et.al., 2011). Algo que corrobora Garganta et.al. (2013, p.20), *“O jogo de Futebol, porque decorre da natureza do confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos – as equipas – caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade.”*.

De forma a melhorar o entendimento do fenómeno complexo que é o Futebol, este passou a ser estudado e analisado por diversos agentes desportivos, principalmente por treinadores, tendo sido identificados e definidos certos conceitos que o caracterizam, tais como as fases, as formas e os fatores (Queiroz, 1986). Assim, o jogo de futebol é caracterizado por fases, havendo a fase de ataque e a fase de defesa, e, ainda, por momentos, nomeadamente a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição ataque-defesa e a

¹ “Habilidades abertas: em que a execução técnica é realizada face a uma grande variabilidade do contexto da situação de jogo” (Castelo, 1994, p.16).

transição defesa-ataque (Queiroz, 1986; Castelo, 1994; Garganta et.al., 2013). *“Adicionalmente, pela sua especificidade e influência no desfecho dos jogos, importa também considerar os fragmentos fixos de jogo, comumente designados de lances de bola parada”* (Garganta et.al. (2013, p.22). No processo ofensivo existem três fases fundamentais (Queiroz 1986; Castelo, 1994): 1ª fase) A construção das ações ofensivas: fazendo parte a circulação de bola, as combinações e ações táticas individuais e coletivas com o objetivo de progredir com bola para zonas propícias à finalização; 2ª fase) criação de situações de finalização: criação de situações vantajosas, através de ações técnico-táticas individuais ou coletivas, de modo a criar situações de finalização. 3ª fase) A finalização: objetivo derradeiro com vista à obtenção do golo, este culmina na ação de rematar à baliza do adversário. No processo defensivo, segundo Castelo (1994), existem também três fases fundamentais: 1ª fase) O equilíbrio defensivo: ações de prevenção quando a equipa ainda está no processo defensivo, através de jogadores posicionados especificamente caso haja a perda da posse de bola; 2ª fase) A recuperação da posse de bola: recuperação defensiva no momento imediato em que há a perda da posse de bola; 3ª fase) A defesa propriamente dita: momento em que a equipa se encontra organizada defensivamente com a tentativa de fazer ações que levem à recuperação da posse da bola.

Por conseguinte, tudo o referido anteriormente permitiu aos treinadores aumentar o seu entendimento do jogo e fazer evoluir a qualidade do futebol praticado.

2.2. Inteligência de Jogo

Em primeiro lugar, importa aclarar o termo “inteligência” a fim de o aplicarmos ao contexto do futebol.

Assim, o conceito de inteligência foi definido e redefinido diversas vezes ao longo dos tempos, sendo ele próprio caracterizador do ser humano - *Homo Sapiens Sapiens*, o Homem sábio, o homem que sabe o que sabe. A palavra inteligência deriva do latim das palavras *Intellectus*, de *intelligere* – entender, compreender e *lègere* – recolher, escolher, ler.

De acordo com Dicionários Académico de Português (1981, p.386) inteligência significa a “*faculdade de pensar, conceber e compreender*”.

Sternberg (1994) define inteligência como uma capacidade mental direcionada para a adaptação intencional, seleção e a modelagem de ambientes reais relevantes para a vida de uma pessoa. Este autor desenvolveu a teoria triárquica da inteligência, em que propõe três fatores fundamentais:

- Inteligência Analítica: capacidade de avaliar a informação e resolver problemas;
- Inteligência Criativa: capacidade de gerar novas ideias e formas de atuação;
- Inteligência Prática: capacidade de adaptação a um certo contexto.

Para Gardner (2004), inteligência é a capacidade para resolver problemas, sendo que esta habilidade permite-nos abordar uma certa situação em que um objetivo deve ser atingido, encontrando a solução adequada para a sua concretização. Este autor foi responsável pelo desenvolvimento da teoria das inteligências múltiplas, em que este afirma que o ser humano tem vários domínios de inteligência, tais como: Lógico-matemática; Linguística, Visual-espacial; Físico-cinestésica; Interpessoal, Intrapessoal, Musical.

Assim podemos considerar que a inteligência se revela quando uma pessoa consegue ter uma resposta assertiva a uma demanda situacional, tendo em consideração as diversas capacidades do indivíduo, os diversos contextos e o ambiente condicionante dessa mesma decisão.

*“Football is about the quality of the decision-making,
and the quality of the execution of the decision” – Arsené Wenger*

O futebol, sendo uma modalidade em que o ambiente está em constante alteração informacional, pelas interações entre os elementos do jogo (Oliveira, 2014), cria um contexto onde os jogadores estão constantemente a tomar decisões. Assim, *“em jogo, uma qualquer ação de um jogador, ela é consequência da interação de capacidades e sub capacidades perceptiveis, processuais, decisórias”* (Greco, 1999 cit. por Oliveira, 2004, p.5), em que o jogador tem que ter a capacidade de ler as intenções dos adversários e executar a técnica correta para atingir os objetivos principais do jogo, que é superar os adversários, marcar golos e, derradeiramente, vencer o jogo (Casanova, 2012a).

Castelo refere a importância do entendimento do jogo a um nível individual, pois *“A racionalidade do jogo, pressupõe na sua essência a racionalidade individual”* (1994, p.17), sendo que o conhecimento individual e específico de cada jogador assume o primado da qualidade da *performance* (Oliveira, 2004).

A inteligência no contexto do futebol, segundo Morawski (2020), é a consciência do contexto da situação específica em campo, considerando a bola, companheiros de equipa, adversários e espaço. É um reconhecimento do quê, onde e porquê, de forma a trazer a vantagem para a equipa, sendo que a tomada de decisão (e a procura da melhor solução) do jogador está constantemente subpressão dos adversários que tentam restringir o tempo e espaço da ação (Casanova, 2012a).

Segundo Garganta et. al. (2013, p.20), *“A inteligência para jogar pode ser entendida como a habilidade dos jogadores/equipas para reconhecerem os estímulos mais significativos do envolvimento, de modo a se adaptarem às diversas situações e agirem em benefício da sua equipa, sobre os diferentes ambientes de jogo”*. Deste modo, é possível argumentar que os jogadores mais inteligentes têm um olhar seletivo para cada contexto de jogo que vivenciam, onde, nele, procuram informações mais relevantes do que outras para melhor decidirem e trazerem algum tipo de vantagem para sua equipa.

A denominada “inteligência de jogo”, comumente, é associada a um jogador que tenha uma elevada “visão de jogo” e uma grande capacidade técnica (execução), capaz de desbloquear situações de jogo difíceis (por exemplo, conseguir passar, com um aglomerado de adversários ao seu redor, ao colega de equipa tendo este ficado numa posição vantajosa para atacar a baliza adversária). Tal percepção é recorrente entre treinadores, jogadores e outros agentes do futebol, podendo perceber-se este exemplo através de uma frase dita por Mourinho, numa entrevista, acerca de Cesc Fàbregas: *“A sua melhor qualidade é a velocidade com que analisa o jogo e o executa. É difícil tirar-lhe a bola ou vê-lo tomar uma decisão errada.”*.

De acordo com Casanova (2012b, p.8), *“...a denominada “inteligência de jogo” do futebolista é marcadamente influenciada pelas suas habilidades perceptivo-cognitivas na relação com o envolvimento”*. Assim, esta premissa da inteligência de jogo, referida aqui como “visão de jogo” pode estar associada a três componentes perceptivo-cognitivas: o Comportamento de procura visual; Interpretação de jogo; e a Antecipação.

Assim, o Comportamento de procura visual, ou Atividade exploratória visual, ou *Scanning*, (Morawski, 2020; Casanova, 2012a; Jordet, 2005; Williams & Davids, 1998) está relacionado com movimentos de corpo e/ou cabeça que permite a recolha de informação antes do jogador receber a bola e assim agir apropriadamente quando a bola chega a si, em que este observa ativamente o contexto do jogo, com a intenção de procurar colegas de equipa, adversários ou outros objetos ou eventos ambientais, relevantes para a realização de uma ação posterior com a bola. O comportamento de procura visual é considerado uma vantagem para jogadores de elite, uma vez que aumenta a *awareness* do jogador para informações mais pertinentes ou relevantes no jogo de futebol (Casanova, 2012a; Williams & Davids, 1998; Williams et al., 2004).

A nível da interpretação de jogo, é fundamental o conhecimento específico do jogador sobre o jogo de futebol, isto porque o comportamento de procura visual necessita também de ser qualitativa - como o jogador usará o seu conhecimento de jogo em relação ao que observou – e daí também ter de saber o que procurar no jogo. *“A inteligência e o conhecimento específico relacionam-se na procura*

das soluções mais adequadas para a resolução dos problemas de jogo” (Chi & Glaser, 1992; Costa, 2001, cit. por Oliveira, 2004, p.9). Sendo que “...a prestação dos jogadores está dependente de um conjunto de interações que decorre do respetivo conhecimento específico e se manifesta através do comportamento tático” (Oliveira, 2004, p.90), ou seja, a interpretação de jogo está diretamente ligada com a dimensão tática do jogo, pois para encontrar as melhores soluções de jogo, o jogador está dependente do conhecimento tático que tem do mesmo. Esta sua interpretação de jogo tem de ter, ainda, em consideração o modelo de jogo da equipa em que está inserido. O conhecimento específico está também relacionado com “...a auto e hetero-interpretação de um projeto colectivo de jogo”, que “decorre da interpretação que os jogadores fazem das ideias que o treinador pretende transmitir.” (Oliveira, 2004, p.106).

Através da recolha de informação visual por parte do jogador, combinando a sua interpretação das informações mais relevantes para a sequência da jogada, permite a este tomar decisões antecipadamente, sendo que os melhores jogadores estão constantemente a perspetivar futuras ações possíveis (Jordet, 2005). A capacidade percetivo-cognitiva da Antecipação é considerada essencial para o desempenho *expert* do jogador de futebol (Roca et al., 2012). A Antecipação pode ser definida como a capacidade de o jogador prever o *outcome* possível e provável de um evento antes que ele ocorra (Williams et al., 2011), isto permite aos jogadores ter mais tempo para formular e executar uma resposta apropriada para a situação de jogo, podendo ainda o jogador conseguir disfarçar as suas verdadeiras intenções, escondendo a sua intenção tática e iludindo o adversário.

Por fim, a tomada de decisão manifesta-se com a execução técnica, sendo que é “...a capacidade técnica que garante a exequibilidade da acção pretendida para operacionalizar a tomada de decisão” (Oliveira, 2004, p.102-103). A execução técnica não é realizada no abstrato, ela é uma ação realizada num tempo e espaço concreto (importância do *timing* da ação), tendo origem num claro entendimento tático, daí que a devemos, portanto, referir como uma ação técnico-tático (Morawski, 2020). A ação técnico-tática é complexa, pois o jogador para conseguir a melhor resolução da jogada, na sua execução técnica necessita de saber as suas capacidades (potencialidades e limitações), estar ciente das

habilidades dos seus colegas de equipa, de a fazer no *timing* certo e seleccionar uma técnica apropriada para a solução escolhida - "*Técnica é passar a bola com um toque, à velocidade correta, no pé certo do colega.*"² (Cruyff, s.d.).

Posto isto, a inteligência de jogo relaciona-se com processos perceptivo-cognitivos e evidencia-se na execução técnica. De modo a resolver os problemas que o jogo de futebol coloca ao jogador, este para ter uma boa tomada de decisão, necessita de procurar, recolher e interpretar a informação do contexto da situação de jogo, que se consoma na escolha e na aplicação de uma técnica específica para atingir o *outcome* desejado, sempre com o intuito de trazer a si e à sua equipa qualquer tipo de vantagem com a mesma.

² tradução livre do autor do relatório

3. Contextualização da prática

3.1. Caracterização, história e cultura do clube



Figura nº1 - Símbolo S.C. Salgueiros

- Nome atual: Sport Comércio e Salgueiros.
- Nomes que possuiu ao longo da sua história: Sport Porto e Salgueiros, Sport Clube Salgueiros 08.
- Data de Fundação: 8 de dezembro de 1911.
- Local: Paranhos, Porto.
- Cor: Vermelho e branco.
- Mascote: Águia.

O Sport Comércio e Salgueiros é um dos clubes mais emblemáticos da cidade do Porto, sendo que no ano de 2011 se tornou num clube centenário.

Ao longo da sua história, o clube tem muitas participações no principal escalão português (24 participações na 1ª Liga Portuguesa), sendo que o melhor registo foi década de 90, no qual ficou em 5º lugar no Campeonato Nacional. Essa classificação permitiu a conquista de um lugar nas Competições Europeias, naquela época (1991-1992) denominada de *Taça UEFA*.

Na origem, o clube era apelidado de Sport Porto e Salgueiros, mas, em 1920 após uma tremenda crise o Clube acabou por se fundir com o Sport Comércio, resultando dessa fusão o Sport Comércio e Salgueiros como hoje é por todos conhecido.

Mais tarde, com o virar do século vieram graves problemas, o clube voltou a ter problemas financeiros, de tal ordem que em 2004 foi proibido de registar jogadores no futebol profissional, levando ao desaparecimento do clube durante quatro anos.

O desaparecimento não significou o fim, tal como explícita a frase em cima referida e exposta na Casa do Salgueiros, não passando de uma interrupção temporária da sua atividade. Passados 4 anos, o Salgueiros renasce no ano de 2008, desta vez com o nome de Sport Clube e Salgueiros 08. Para o Salgueiros poder recomeçar teve de competir na 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto. Desde então conseguiu “escalar” várias divisões, estando atualmente a competir no Campeonato de Portugal, 4ª divisão dos quadros completos de futebol em Portugal. Em 8 de dezembro de 2015, foi o dia em que se celebraram os 104 anos de existência do Clube e, também, dia em que o Sport Clube Salgueiros 08 se voltou a denominar Sport Comércio e Salgueiros.

Tudo o que se passou no clube foi transfigurado na cultura do Salgueiros, onde os amargos do passado levaram a que as pessoas com afeição ao clube tivessem sempre presente um sentimento de persistência, sacrifício e “luta”, sendo ainda que esta ligação emocional ao clube sempre esteve muito relacionada com o seu lado bairrista, dado o local onde teve origem.

Esta forma de ser tem implicações práticas para o meu conhecimento do contexto - *“Para a compreensão e interpretação do contexto, importa em primeiro lugar a noção de contexto cultural, que pode ser entendido como um padrão de comportamentos e valores.”* (Nye, 2008, p.126), pois não se pode dissociar estes valores da chamada “Alma Salgueirista” do grupo de trabalho. Sendo que, nós treinadores temos de ter tudo isto em consideração, seja na maneira como se comunica ao grupo, seja na forma como se aborda o treino, onde, por exemplo, uma forma de estimular essas valências é através de exercícios com transição ofensiva e transição defensiva, pois promove a “agressividade” defensiva e ofensiva da equipa e de cada um dos jogadores, tornando-se, assim, algo muito estimulado durante a semana de treinos.

3.2. Recursos Materiais

Em relação às instalações, a equipa dos sub-17 tem ao seu dispor um relvado sintético onde treina e realiza os jogos oficiais, com dimensões 105x68 metros, o Complexo Desportivo Campanhã, o qual alberga quase todas as equipas de formação e a equipa sénior, sendo que os restantes escalões treinam no relvado sintético na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.



Figura nº2 - Complexo Desportivo Campanhã

O clube possui um ginásio, um departamento médico, departamentos do futebol profissional e os departamentos da formação.

A cada treinador do clube é também entregue um conjunto variado de equipamento desportivo, constituído por peças de roupa a usar em jogo ou treino.

A equipa dos sub-17 tem ao seu dispor 18 bolas de treino (tamanho 5), um conjunto de coletes de várias cores, sinalizadores e cones de variadas cores e tamanhos, 3 conjuntos de escadas de coordenação e 2 balizas de futebol de 7 amovíveis que podem ser colocadas no campo.

3.3. Caracterização da Equipa Técnica Sub-17

A nível do contexto funcional onde fui inserido, o *staff* técnico é constituído por 7 elementos, que trabalham diariamente para proporcionarem as melhores condições possíveis para os jogadores, trabalhando sempre em prol do clube e dos objetivos estabelecidos. A equipa é constituída pelos seguintes elementos:

CARGO	NOME	FUNÇÃO
Treinador principal	<i>Treinador nº1</i>	Principal responsável por todo o processo de treino, responsável pela construção do plantel, modelo de jogo a adotar em competição e por todas as decisões estratégicas, e dinamizador do trabalho da equipa técnica.
Treinador adjunto	<i>Fernando Portela</i>	Pessoa que fornece uma opinião próxima do treinador perante os contextos existentes. Assume um papel ativo no planeamento e operacionalização dos treinos e nos jogos.
Treinador adjunto	<i>Treinador nº2</i>	Assume um papel ativo nos treinos e nos jogos. Efetua os relatórios de jogo.
Treinador adjunto	<i>Treinador nº3</i>	Responsável pela parte da preparação física.
Treinador de Guarda-redes	<i>Treinador nº4</i>	Responsável pelo treino específico dos guarda-redes, faz o acompanhamento diário destes.
Diretor Desportivo	<i>Diretor Desportivo nº1</i>	Responsável por toda a logística que engloba o escalão. Equipamentos, materiais para treino/jogo, marcação de treinos, transportes, horários, alimentação.
Fisioterapeuta	<i>Fisioterapeuta nº1</i>	Zela pelos cuidados paramédicos da equipa nos dias de jogo e participa na reabilitação dos jogadores lesionados durante a semana.

Tabela nº1 - Equipa Técnica Sub-17

3.4. Caracterização do plantel

Nome	Posição	Pé preferido	Clube anterior
Jogador Nº1	GR	Esquerdo	<i>F.C. Avintes</i>
Jogador Nº2	GR	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº3	GR	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº4	DC	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº5	DC	Direito	<i>S.C. Coimbrões</i>
Jogador Nº6	DC	Esquerdo	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº7*	DC	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº8	LD	Direito	<i>Leixões S.C.</i>
Jogador Nº9	LD	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº10	LE	Esquerdo	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº11	LE	Esquerdo	<i>Bessa F.C.</i>
Jogador Nº12	MD	Direito	<i>A.J.E.F Hernâni Gonçalves</i>
Jogador Nº13*	MD	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº14*	MD	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº15	MD/MI	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº16	MI	Esquerdo	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº17*	MI	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº18	MI	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº19*	MI	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº20*	MI	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº21	EXD/EXE	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº22	EXE	Esquerdo	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº23	EXD	Direito	<i>Nogueirense F.C.</i>
Jogador Nº24*	EXD/EXE	Ambos	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº25	MO	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº26	PL	Direito	<i>A.J.E.F Hernâni Gonçalves</i>
Jogador Nº27	PL	Direito	<i>S.C. Salgueiros</i>
Jogador Nº28	PL	Direito	<i>S.C. Coimbrões</i>

Tabela nº2 - Caracterização do plantel dos sub-17

O plantel dos juvenis sub-17 foi inicialmente constituído por 28 jogadores, sendo 25 deles jogadores de campo e os restantes 3 são guarda-redes.

A nível do histórico de cada jogador, vinte jogadores eram, anteriormente, dos quadros do clube e oito vieram reforçar o plantel este ano provenientes de diversos clubes, através após observação do departamento de *scouting* e do aval da coordenação do clube. Sendo que não houve nenhum jogador a ficar através de captações.

Durante a competição houve trocas de jogadores no mesmo escalão, subindo dos sub16 dois jogadores que permaneceram no plantel até ao final do ano.

* Saída do plantel no decorrer da época

3.5. Avaliação individual

Na parte final do período preparatório foi realizada uma reunião com todos os elementos da equipa técnica com o objetivo de fazer uma avaliação de todos os jogadores.

O facto de esta avaliação ser feita neste momento (cerca de uma semana antes do primeiro jogo oficial) e não, por exemplo, na primeira semana do período preparatório, está relacionado com o facto de ter sido o primeiro contacto com os jogadores em contexto de treino e daí haver a necessidade de os conhecer melhor durante o período preparatório. Esta avaliação não implicou a realização de testes no terreno, apenas foram avaliações percetivas que cada treinador recolheu acerca de cada jogador, em que a opinião de cada treinador foi tida em consideração e a partir dessa chegou-se a uma conclusão acerca dos parâmetros avaliativos.

A ficha em baixo exibida é um exemplo de uma avaliação específica utilizada para avaliar os jogadores.



NOME	Jogador nº12
NASCIMENTO	08/04/2005
CLUBE ANT.	Hernâni Gonçalves
PÉ	Direito
POSIÇÃO	Médio defensivo



PERFIL DO JOGADOR

O Jogador nº12 demonstra ser um jogador com uma boa capacidade de trabalho e predisposição para a aprendizagem, sendo um jogador com uma boa capacidade técnica.

PONTOS FORTES

- ✓ Controlo de bola – capacidade de orientação do 1º toque;
- ✓ Jogo em apoio – capacidade de ligação com a equipa;
- ✓ Capacidade de circulação da bola - passe;
- ✓ Boa capacidade de transporte de bola – capaz de progredir com bola.

ASPETOS A PROGREDIR

- ✓ Evoluir a nível da leitura, critério e perceção de jogo, tal como:
 - ✓ Identificação e criação de espaços para receber / desmarcar – Movimentação sem bola;
 - ✓ Olhar/Ler antes de receber – *Scanning*;
 - ✓ Objetividade de ação: tomada de decisão com sentido da equipa ganhar novos espaços para a atacar a baliza adversária.

DE ALMA E CORAÇÃO

3.6. Contexto competitivo

A equipa dos Sub-17 do S.C. Salgueiros disputou na época 2021/22 o Campeonato Nacional de Juniores B da Federação Portuguesa de Futebol.

O Campeonato Nacional de Juniores B foi composto por três fases. A Primeira Fase foi dividida em cinco séries, onde o S.C. Salgueiros disputou a série B contra os seguintes clubes: F.C. Porto, C.D. Tondela, Padroense F. C., Boavista F.C., S.C. Espinho, Anadia F.C., C.D. Feirense, Académico de Viseu F.C., Lusitânia de Lourosa F.C., S.C. Régua, Seia F.C. Das doze equipas a disputar esta série, os quatro melhores classificados seguiram para a Fase de Apuramento Campeão (Norte e Sul) - Segunda Fase, os restantes oito foram disputar a Fase de Manutenção/ Descida. A Terceira Fase – Apuramento do Campeão, é disputada pelos dois clubes primeiros classificados de cada uma das séries da Segunda Fase – Apuramento do Campeão (Norte e Sul), para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Juniores B.

Na Segunda Fase – Séries de Manutenção/ Descida (a qual o S.C. Salgueiros, posteriormente, disputou), os clubes transitaram com a totalidade dos pontos obtidos na primeira fase da prova e mantiveram-se nas respetivas séries. Desceram, automaticamente, à 1ª Divisão Distrital do seu distrito os últimos dois classificados de cada série. Com a criação, no próximo ano desportivo, da 2ª Divisão Nacional de Juniores B da Federação Portuguesa de Futebol, descem do Campeonato Nacional de Juniores B os quintos e sextos classificados de cada série, juntando, ainda, a estes os dois piores quartos classificados das quatro séries.

3.7. Objetivos (Formação, Preparação e *Performance*)

Objetivos de Formação (jogadores):

- Desenvolver valores sociais, comportamentais e éticos em cada um dos jogadores;
- Ter uma relação saudável e sincera entre treinadores e jogadores, de modo a poderem respeitar e confiar as decisões tomadas;
- Cultivar um espírito de companheirismo e de amizade entre todos os jogadores;
- Respeitar todas as pessoas ligadas ao clube, sejam diretores, fisioterapeutas, administradores, entre outros responsáveis;
- Respeitar todos os agentes desportivos no jogo de futebol: árbitros, adversários, e outros intervenientes;
- Criar uma ligação emocional com o clube, conhecendo a sua história e a sua “mística”;
- Cumprir as regras e rotinas estruturais e organizacionais, nomeadamente na aplicação do regulamento interno do clube;
- Promover o gosto e entusiasmo pelo jogo e pela prática desportiva;
- Promover um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis;

Objetivos de Preparação:

A nível da condição física:

Desenvolver as capacidades motoras de cada jogador, de modo a aumentar a eficiência motora e de forma a diminuir o risco de lesões, entre as quais: Força; Resistência; Velocidade; Coordenação.

A nível psicológico:

- Manter os jogadores focados nos treinos e nos jogos;
- Motivar a equipa para o treino e para os jogos;
- Promover o controlo emocional em situações de *stress* e constrangimento;
- Promover o espírito de superação própria (fazer melhor e mais vezes).

A nível tático-técnico:

- Serem capazes de aplicar o conteúdo abordado em treino no contexto de jogo/momento competitivo;
- Melhorar a compreensão dos princípios específicos do jogo, de forma a transpô-los e aplicá-los durante o jogo;
- Melhorar a compreensão da dimensão tática do jogo;
- Refinar a componente técnico-tática individual quer a nível ofensivo quer a nível defensivo;
- Atingir a assimilação global da ideia de jogo adotada para a equipa;
- Promover um jogo construtivo e entusiasmante.

Objetivos de *Performance*:

O S.C. Salgueiros tem o objetivo de permanecer no máximo escalão de Juvenis, isto é, garantir a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores B da Federação Portuguesa de Futebol. A coordenação e a equipa técnica consideram ser este o objetivo principal para ano que se inicia, uma vez que corresponde às capacidades da equipa e de todos os envolvidos no processo.

Além disso, o pretendemos:

- Ser uma equipa competitiva e ganhadora;
- Ter ambição de praticar um futebol construtivo e atrativo;
- Desenvolver valores de excelência, superação e ambição.

4. Modelo de Jogo

“Para jogar corretamente é necessário compreender, para compreender é necessário saber, para compreender e saber é necessário definir princípios do jogo.” - Teissie

Deste modo, é de grande importância a criação de “linhas orientadoras” para os jogadores coordenarem as suas ações com as dos seus colegas de equipa, de modo a aumentar o seu nível de eficiência e eficácia, para atingirem os objetivos propostos, sendo da responsabilidade do treinador essa orientação, criando um modelo de jogo para a sua equipa. Para Oliveira (2004), o modelo de jogo é uma ideia de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade.

O Modelo de Jogo da equipa de sub-17 do S.C. Salgueiros idealiza toda a visão que os treinadores pretendem ver a equipa materializar, sendo esse modelo um guia para orientar o processo de treino, estando este não só adaptado ao nível formativo dos jogadores, como também em constante reconstrução e evolução devido a novas dinâmicas que possam surgir dentro da própria equipa ao longo da época.

Assim, a ideia inerente ao nosso modelo de jogo assenta na capacidade de impor o nosso “jogo”, privilegiando um método de jogo ofensivo de ataque posicional (estruturado e apoiado), tendo como base uma circulação da bola com qualidade de passe de modo a avançar no terreno, com o objetivo de desorganizar a estrutura do adversário, abrindo nela espaços, para criar situações de finalização e obter o mais importante que é marcar golo.

Outro aspeto fundamental da nossa forma de jogar é a conjugação de uma atitude competitiva “agressiva”, no bom sentido da palavra, de quem joga sempre para ganhar, aliado a uma prática de um futebol com intenção, tudo isto no sentido de haver e se ver uma lógica clara no nosso jogo, envolvendo a participação de muitos jogadores na construção de um ataque e na procura de marcar muitos golos para dar entusiasmo ao espetáculo que é o futebol,

acreditando que deste modo a evolução dos jogadores e da equipa seja a mais completa possível.

Dimensão Estrutural - Sistema de jogo

A estrutura preferencial usada pela nossa equipa é o 1-4-3-3. Sendo constituído por um guarda-redes (GR), dois defesas centrais (DC), dois defesas laterais (DL), um médio defensivo (MD), dois médios interiores (MI), dois extremos (EX) e um ponta-de-lança (PL).

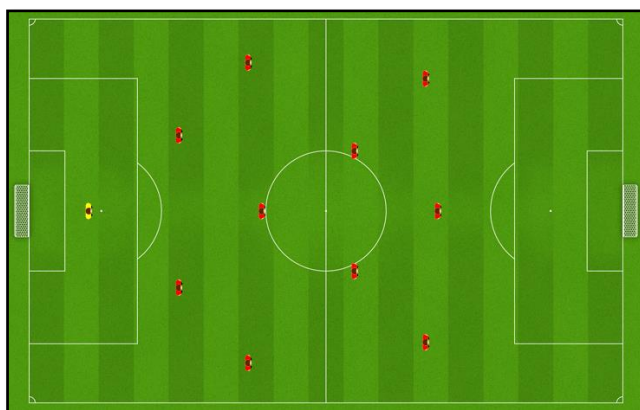


Figura nº3 - Sistema tático 1-4-4-3

Dimensão Funcional - Dinâmica da Equipa

Princípios fundamentais:

Independentemente do momento do jogo, no centro de jogo a equipa deverá sempre:

- Criar situações de superioridade numérica.
- Evitar situações de igualdade numérica.
- Nunca estar em situação de inferioridade numérica.³

³ Adaptado de Garganta J. et al. (2013), cit. (Hainaut & Benoit, 1979; Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994)

Organização Ofensiva

Princípios Específicos do Jogo de Futebol ofensivos:

<i>Penetração</i>	• Atacar diretamente o adversário ou a baliza; • Desequilibrar a organização defensiva adversária; • Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.
<i>Cobertura ofensiva</i>	• Garantir a manutenção da posse de bola. • Dar apoio ao portador da bola, oferecendo-lhe opções para dar sequência ao jogo; • Diminuir a pressão adversária ao portador da bola; • Criar superioridade numérica; • Induzir desequilíbrio na organização defensiva adversária;
<i>Mobilidade</i>	• Criar ações de rotura na organização defensiva adversária; • Aparecer em zonas propícias para a obtenção de golo; • Criar linhas de passe em profundidade.
<i>Espaço</i>	• Ampliar o espaço de jogo efetivo; • Expandir as distâncias entre os adversários; • Dificultar as marcações defensivas da equipa adversária; • Facilitar as ações ofensivas da própria equipa; • Dar sequência ao jogo, procurando opções seguras para a manutenção da posse de bola.

Tabela nº3 - Princípios Específicos do Jogo de Futebol ofensivos⁴

⁴ Adaptado de Worthington, 1974; Hainaut & Benoit, 1979; Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994; Costa et al., 2009, adaptado de Garganta J. et al. (2013)

Princípios Específicos do Modelo de Jogo:

<i>(Macro) Princípio</i>	<i>Sub Princípios</i>	<i>(Micro) Sub Sub Princípios</i>
<u>Circulação da bola de modo a avançar no terreno, procurando espaços livres na estrutura defensiva adversária, com o objetivo de criar e aproveitar situações de finalização</u>	Assegurar a possibilidade de circulação de bola em toda a largura e profundidade do campo.	• Cumprimento do princípio específico ofensivo: espaço; • Variação de flanco - mobilidade da bola para encontrar espaços; • Variabilidade no passe – curto, longo, pelo solo, aéreo; • Controlo da velocidade de jogo, alternando o ritmo de jogo consoante as circunstâncias e momento do jogo.
	Criar constantemente diferentes linhas de passe para o portador da bola, especialmente dos jogadores mais próximos da bola.	• Realização do princípio específico ofensivo: mobilidade; • Alternância entre movimentos em apoio e Mobilidade em rutura – “Joga e vai – tabelar”; procurar a profundidade “costas da defesa”; • Formação de losangos para criar superioridade numérica no centro de jogo, portador da bola com linha de passe ao lado esquerdo, centro e lado direito; • Dinâmica de 3º Homem, para desmontar estruturas adversárias e ter jogadores com “bola descoberta” no espaço interior da equipa adversária; • Jogadores entrelinhas - procurar espaços intra e inter setores do adversário; • Ocupação posicional dos “Half Spaces”; • Trocas posicionais – movimentações para perder de vista o marcador direto e ganhar espaço para receber.
	Criação e aproveitamento de situações de finalização	• Criação e aproveitamento do princípio específico ofensivo: penetração; • Ataque aos espaços – momentos de aceleração do jogo: • Jogadores entre setores de frente para o jogo com espaço – “bola descoberta”; • Movimentos de rutura diagonais para a baliza adversária; • Ataque dos espaços frágeis da equipa adversária. • Desequilibrar o adversário com situações de 1x1, nas laterais ou no corredor central; • Ataque e/ou ocupação das zonas de finalização; • Versatilidade na finalização.
	Antecipar a perda da posse de bola	• Realização do princípio específico ofensivo: cobertura ofensiva; • Garantir equilíbrio posicional com pelo menos 3 jogadores nas zonas recuadas.

Tabela nº4 – Princípios Específicos do Modelo de Jogo, Organização Ofensiva

1ª fase – construção de jogo

Saída curta do GR: Saídas em construção curta preferencialmente e pelo corredor central.

Saída curta alternativa do GR:

- GR manda subir e fechar a equipa (com sinal);
- Equipa simula que o GR vai bater e sobe no terreno;
- Um lateral recua rapidamente ganhando espaço para receber e saí a jogar a partir dele.

Saída de meia distância do GR:

- Caso a equipa adversária colocar muitos jogadores perto da nossa área e desproteger a zona central do meio campo ou um corredor lateral (zona do meio campo);
- Bola colocada a meia altura (ver superioridades numéricas no terreno).

Saída longa a partir do GR:

- Caso a equipa adversário esteja a criar muito desconforto na nossa 1ª fase de construção;
- GR manda subir e fechar a equipa;
- Equipa tende para o lado da bola;
- Bola colocada numa zona alvo (referência principal: PL; ou específica em relação ao adversário)
- Assim que a bola passar (por cima) por qualquer jogador este tem de dar cobertura ofensiva à zona onde a bola cair para ganharem a 2ª bola.

Nota: na descrição das imagens (de todos os momentos do jogo), nomeadamente quando se trata de uma representação num dos corredores laterais, a situação é aplicada ao outro corredor.

Dinâmicas ofensivas na 1ª fase de construção:

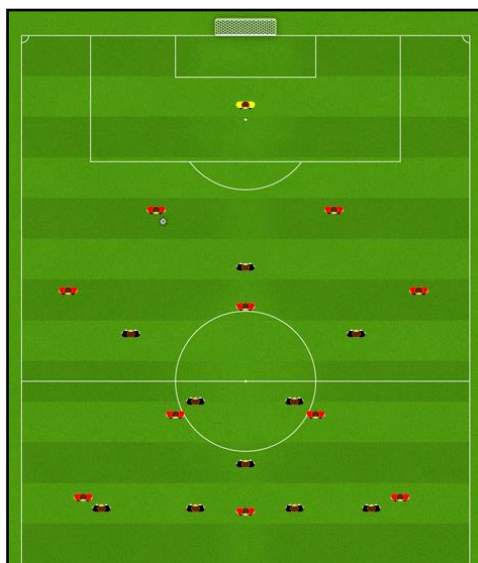


Figura nº4 – Dinâmica ofensiva 1

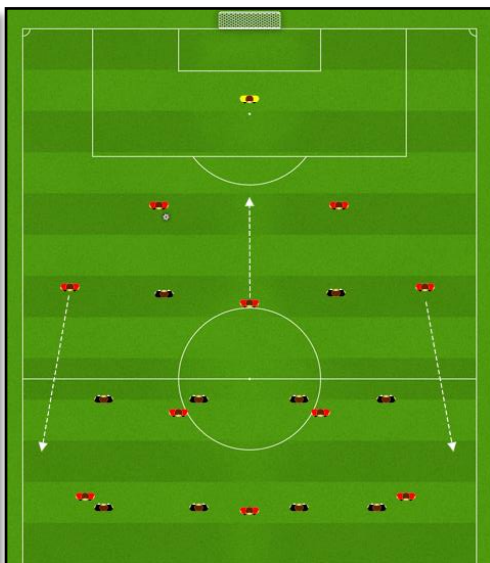


Figura nº5 – Dinâmica ofensiva 2

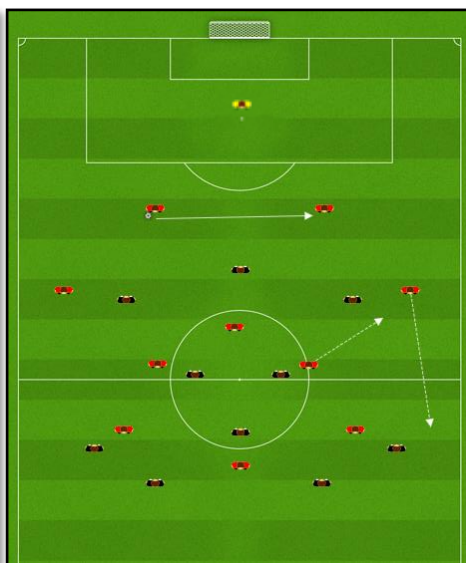


Figura nº6 – Dinâmica ofensiva 3

Várias dinâmicas com a criação de situações de adaptação consoante a estrutura e pressão do adversário ou até o momento de jogo.

Dinâmica ofensiva 1: Estrutura não se altera, Médio defensivo procura receber atrás da 1ª pressão dos avançados adversários e Laterais procuram receber mais baixos no terreno para atraírem adversário e libertarem espaços mais avançados do terreno.

Dinâmica ofensiva 2: Médio defensivo baixa entre os centrais e laterais sobem no terreno de modo a criar superioridade numérica na zona recuada e nos corredores laterais.

Dinâmica ofensiva 3: Circulação de bola com variação de flanco, onde durante a mesma o médio interior assume uma posição mais baixa no corredor lateral, permitindo ao lateral subir no terreno e criar superioridade numérica nessa zona com o extremo.

2ª fase – criação de situações de finalização

- Posse de bola com o objetivo de progredir no terreno e chegar mais perto da baliza adversária, de forma rompanete, intensa no ataque aos espaços e na velocidade da bola.
- Jogadores vão subindo no terreno à medida que a bola vai para a frente.
- Procurar ultrapassar linhas adversárias através de:
 - Jogo interior: jogadores no espaço entrelinhas (jogadores de ligação);
 - Movimentos de rutura: romper estrutura adversária e/ou abertura de espaço livres.
- Procurar libertar extremos para situações de 1x1 nas linhas.
- Relação de profundidade no corredor lateral: quando o extremo vai procurar receber dentro, o lateral projeta-se pela linha dando profundidade ou fazendo troca posicional.
- Garantir equilíbrio posicional com pelo menos 3 jogadores nas zonas recuadas.

Dinâmicas ofensivas na 2ª fase de criação

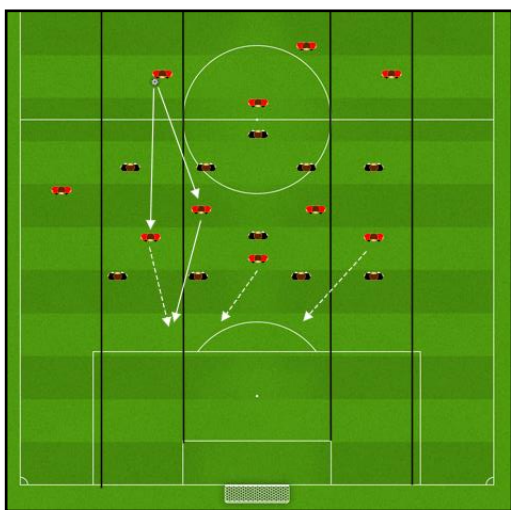


Figura nº7 – Dinâmica ofensiva 4

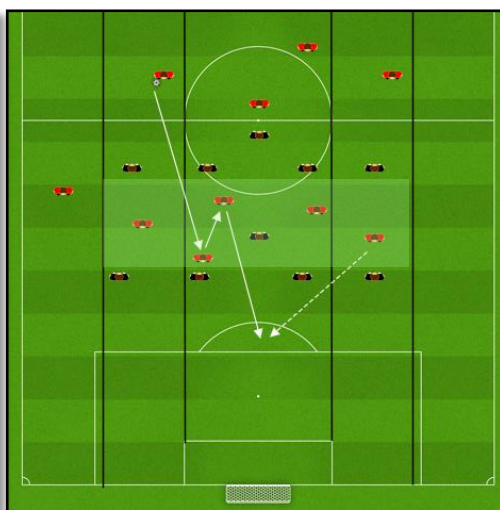


Figura nº8 – Dinâmica ofensiva 5

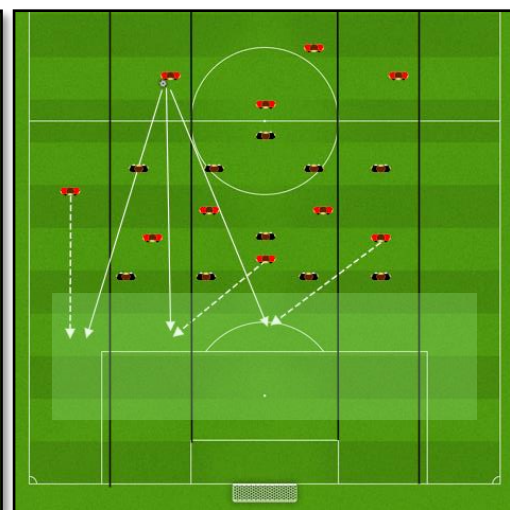


Figura nº9 – Dinâmica ofensiva 6

Dinâmica ofensiva 4: Procura de ligações no interior da estrutura da equipa adversária, prezando receber a bola nos chamados *half spaces*⁵

⁵ "Halbraum (Half-space) is an area of the field that fits between the middle and wide area – hence the name half-space. The space is the field long, not just in the attacking half like some would believe. It's between the outer lines of the 6 yard box and the outer line of the 18 yard box. Over the last few seasons, coaches from across the globe have pinpointed this area as fundamental to their attacking play." Disponível em: <https://steelsoccer.com/soccer-training-tips/coaching-corner-attacking-the-half-space/>

(demarcados nas figuras acima com traços pretos, sendo linhas imaginárias), onde os jogadores, nestes espaços, têm um ângulo de visão (percepção espacial) ajustado a que haja posteriormente passes diagonais (em direção à baliza adversária / ângulos de passe vantajosos), sendo ainda que os colegas conseguem com isso também movimentos sem bola em direção à baliza adversária.

Dinâmica ofensiva 5: Procura de ligações no interior da estrutura do adversário com dinâmica de 3º Homem, isto é, basicamente uma combinação de passes incluindo três jogadores, tendo como objetivo passar a bola para um jogador que primeiramente está coberto por um defesa. Isto permite atrair marcações para libertar outros jogadores de modo a receberem a bola numa posição vantajosa para atacar a baliza adversária. Pretende-se com esta dinâmica cumprir o princípio específico ofensivo: “Jogadores entre setores de frente para o jogo com espaço – “bola descoberta”,”.

Dinâmica ofensiva 6: Procura de acelerar o jogo com ataque aos espaços (nas costas da defesa), através movimentos de rutura diagonais para a baliza adversária;

3ª fase – finalização

- Ataque e/ou ocupação das zonas de finalização em situação de cruzamento:

- Ponta de lança aparece ao 1º poste;
- Extremo do lado contrário ao cruzamento ao 2º poste;
- Médio interior da bola do lado da bola a dar cobertura ofensiva à entrada da área;
- Médio interior contrário aparece no centro da área (penálti).

Variantes:

- Ponta de lança a cruzar: extremo vai para a área e vai ao 1º poste;
- Médio interior a cruzar: extremo dá cobertura ofensiva.

Indicadores de cruzamento (alvos):

- Cruzamento fora da área (rasteiro ou aéreo): 1º poste ou penálti;

- Cruzamento dentro da área: recuado para a entrada da área ou alto para o 2º poste.

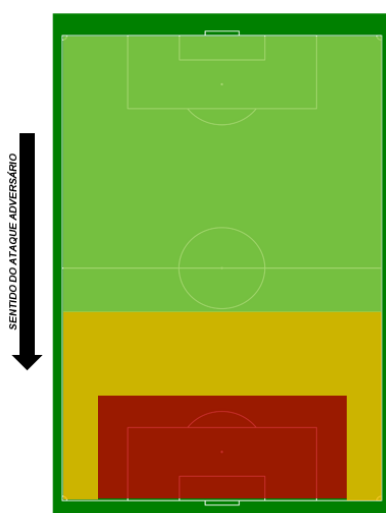
Transição Defensiva

Princípios Específicos do Modelo de Jogo:

<i>(Macro) Princípio</i>	<i>Sub Princípios</i>	<i>(Micro) Sub Sub Princípios</i>
<u>Recuperar a bola o mais rápido possível</u>	Pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante. Obrigar o adversário a jogar para trás ou para os corredores laterais.	• Mudança de atitude dos jogadores (ofensivo para defensivo); • Aproximação ao centro do jogo dos jogadores mais perto dessa zona; • Coberturas defensivas permanentes para apoiar o colega que pressiona o portador da bola; • Recorrer à falta para impedir uma possível jogada perigosa do adversário (consoante a zona do campo e da superioridade numérica do adversário); • No caso da primeira pressão falhar: • Entrar em organização defensiva; • Equilibrar setores sem espaços abertos entre linhas;

Tabela nº5 – Princípios Específicos do Modelo de Jogo, Transição Defensiva

Zonas do campo onde os jogadores deve recorrer à falta (ver imagem e descrição):



Descrição:

- Zona verde: zona de menor perigo para a nossa baliza – recorrer à falta “tática”.
- Zona amarela: zona de algum perigo para a nossa baliza – evitar recorrer à falta.
- Zona vermelha: zona de perigo iminente- não fazer faltas nesta zona!

Figura nº 10 - Zonas para recorrer à falta

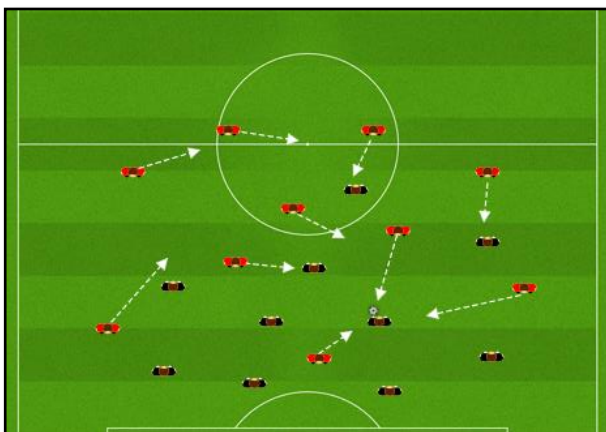


Figura nº11 – Dinâmica transição def. 1

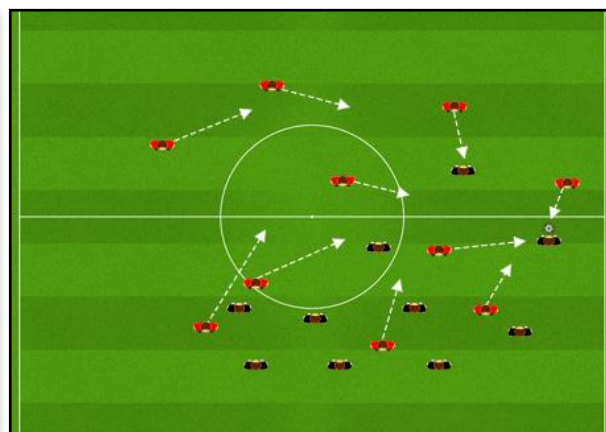


Figura nº12 – Dinâmica transição def. 2

Dinâmica transição def. 1: Após a perda da posse de bola - zona central - pressão imediata ao portador de bola sobre todos os lados, se possível, apoiado pelos colegas mais próximos, de forma a reduzir o espaço e tempo de execução, o que levará porventura a uma má decisão ou execução técnica para haver rapidamente a recuperação de bola.

Dinâmica transição def. 2: Após a perda da posse de bola - zona lateral - pressão imediata ao portador de bola sobre todos os lados, sendo que o objetivo é impedir que a bola seja jogada para o corredor central, daí “obrigar o adversário a jogar para trás ou para os corredores laterais.”.

Nota: Em ambas as situações, a primeira pressão leva a que os restantes jogadores distantes do centro de jogo tenham tempo para se posicionar defensivamente e dar cobertura defensiva à mesma.

Organização Defensiva

Princípios Específicos do Jogo de Futebol defensivos:

Contenção	• Parar ou atrasar o ataque adversário; • Propiciar tempo para a organização defensiva; • Diminuir o espaço de ação do portador da bola; • Orientar a progressão do portador da bola; • Restringir opções de passe para um adversário; • Impedir a finalização.
Cobertura defensiva	• Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que fazia contenção; • Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção, para que se afoite na disputa pela bola.
Equilíbrio	• Assegurar a estabilidade defensiva nas zonas de disputa pela bola; • Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; • Cobrir eventuais linhas de passe; • Marcar jogadores que podem receber a bola.
Concentração	• Aumentar a proteção à baliza; • Orientar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco no espaço de jogo; • Propiciar o aumento da pressão sobre a zona de disputa da bola.

Tabela nº6 - Princípios Específicos do Jogo de Futebol defensivos⁶

Princípios operacionais em Organização Defensiva:

Os princípios operacionais são:

- Recuperação da posse de bola.
- Impedir a progressão do adversário.
- Proteção da própria baliza.⁷

⁶ Adaptado de Worthington, 1974; Hainaut & Benoit, 1979; Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994; Costa et al., 2009, adaptado de Garganta et al. (2013)

⁷ Adaptado de Bayer (1994).

Princípios Específicos do Modelo de Jogo:

<i>(Macro) Princípio</i>	<i>Sub Princípios</i>	<i>(Micro) Sub Sub Princípios</i>
<u>Defesa à zona pressionante ao portador da bola e à zona envolvente de forma a condicionar, direccionar e pressionar o jogador e a equipa adversária com o objetivo de provocar o erro e recuperar a posse da bola.</u>	Pressão constante ao portador da bola para impedir a progressão do adversário.	• Realização do princípio específico defensivo: contenção; • Evitar ser ultrapassado; • Recorrer à falta em caso de inferioridade numérica ou consoante a zona do campo e situação de jogo; • Condicionar e direccionar o adversário para os corredores laterais.
	Densidade de jogadores perto da bola e na zona envolvente.	• Garantir o princípio específico defensivo: cobertura defensiva; • Apoiar os colegas que estão a pressionar o adversário; • Criação de superioridade numérica e posicional em redor da bola; • Captação de 2^{as} bolas.
	Fecho de espaços - tanto em largura como em profundidade.	• Cumprimento do princípio específico defensivo: concentração; • Evitar que o adversário jogue no interior do bloco defensivo; • Diminuir espaços entre setores (manter a equipa curta) - compactos e organizados.
	Controlo das movimentações do adversário e equilíbrio defensivo.	• Cumprimento do princípio específico defensivo: equilíbrio; • Antecipação dos movimentos do adversário; • Controlo da profundidade nas costas da defesa através do conceito de bola descoberta/coberta.

Tabela nº7 – Princípios Específicos do Modelo de Jogo, Organização Defensiva

Os indicadores tático-técnicos de pressão máxima ao adversário em posse da bola são:

- Zona do campo (e.g. corredor lateral);
- Bola no ar (e.g. “saltitar”);
- Receção de costas para o jogo;
- Má receção ou mau passe (e.g. um passe mal executado que fornece uma receção deficitária);
- Jogador adversário específico.

1ª fase defensiva

Orientar a construção das ações de ataque da equipa adversária, dirigindo a sua atividade, mediante condutas dissuasivas, para espaços e situações favoráveis para a recuperação da bola, de maneira direta ou por erros dos adversários.

Neste momento de jogo têm-se muito em consideração os aspetos fortes e os aspetos a explorar da equipa adversária, daí que este seja sempre ajustado de jogo para jogo, tendo os jogadores referências específicas por onde pretendemos recuperar a posse de bola. Sendo ainda que se não houver nenhuma informação sobre o adversário ou não havendo a necessidade de haver alterações na forma de condicionar normal neste momento fá-lo-emos do modo padrão.

Bloco defensiva no meio campo do adversário (Padrão)



Figura nº13 - 1ª fase defensiva

- ao guarda-redes adversário não o pressionar de modo a repor a pressão pretendida (só em caso de indicador de pressão);
- Jogadores do meio campo fazem movimentos de pressão / cobertura defensiva para o lado para onde a bola foi jogada;
- Linha defensiva junto à linha do meio campo;
- Importante cumprir o princípio: “Evitar que o adversário jogue no interior do bloco defensivo”, em que o setor defensivo e intermédio tem a responsabilidade de não deixar a bola entrar nos espaços “entrelinhas”.

- “Bloco Defensivo”: Alto
- Deixar sair a jogar no pontapé de baliza adversário no central;
- O ponta de lança inicia a pressão, executando um movimento em “L” de aproximação ao central adversário com dois objetivos: fechar a linha de passe para o outro central e "convidar" o passe para o lateral;
- Caso a bola volte a ser passada

Assim que a bola chega ao lateral da equipa adversária:

- Zona de pressão forte, concentrando a equipa nesse corredor, de modo a criar superioridade numérica defensiva nessa zona;
- Extremo pressiona forte o portador da bola para provocar o erro / jogar longo;
- Lateral desse corredor pressiona o extremo adversário para não o deixar receber a bola.

2ª fase defensiva

Impedir a criação de situações de superioridade numérica ou posicional em espaços próximos à nossa área.

Bloco defensiva no meio campo defensivo



Figura nº14 - 2ª fase defensiva

- Sempre que a bola entra no meio campo defensivo e a bola estiver no corredor central, toda a equipa tenta evitar que a bola continue nesse corredor. Estando compactos para não deixar a bola entrar no interior da estrutura.
- Assim, os médios e o extremo tentam fechar o corredor central, "obrigando" a equipa adversária a jogar para o corredor lateral.

- Os 4 defesas devem manter-se no corredor central.
- Se a bola for passada pelo adversário para trás, a equipa deve subir toda no terreno.

Passe longo (aéreo) do adversário para o meio campo defensivo da nossa equipa:

- Controlo da profundidade com orientação dos apoios para o deslocamento (bola descoberta);
- 1 jogador aborda o lance no ar, enquanto que os jogadores envolventes realizam cobertura defensiva;

- Não deixar a bola bater no chão para evitar ser ultrapassado, interceptar ou rececionar a bola no ar;
- Evitar a continuidade das ações de ataque do adversário pela captação de 2^{as} bolas - se a primeira abordagem falhar os jogadores em cobertura estão prontos para ganhar as 2^{as} bolas.

3ª fase defensiva

- Evitar a finalização com êxito (golo do adversário);
- Impedir as possíveis penetrações de atacantes que procurem espaços atrás da última linha defensiva;
- Evitar ocupações espaciais vantajosas para finalizar ações de ataque (ocupá-las previamente).

Bloco defensivo em zona de finalização

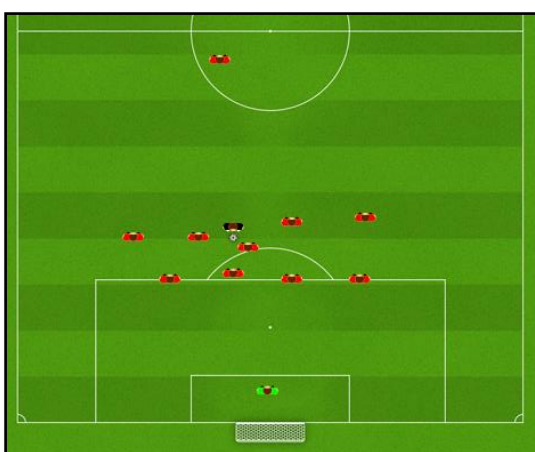


Figura nº15 - 3ª fase defensiva (zona frontal)

- Quando a bola está no corredor central à entrada da área tem de haver uma concentração máxima (exceto o ponta de lança).
- Pressão muito forte ao portador da bola, para não deixar decidir com tempo e espaço e não deixar rematar.

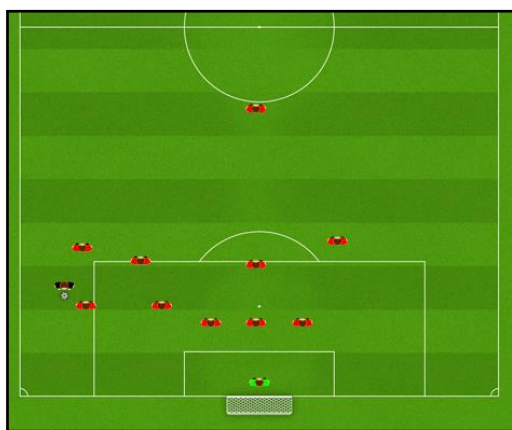


Figura nº16 - 3ª fase defensiva (zona lateral)

Quando a bola vai para o corredor lateral há uma basculação coletiva para o lado da bola e para a zona de finalização do adversário. O lateral pressiona o portador da bola, o extremo dá auxílio. O médio defensivo e o médio interior realizam a cobertura defensiva ao lateral. Centrais recuam para a grande área, juntando o lateral do lado oposto,

os quais devem estar com os apoios bem colocados para verem a bola e os seus adversários diretos. Médios interiores situam-se à entrada da área para as segundas bolas.

Na área compromisso defensivo individual assumindo uma postura de “mano a mano”. Os indicadores tático-técnicos de abordagem a lances dentro da nossa grande área:

- Não ir de primeira (contenção);
- Não dominar (interceptar para fora da área);
- Não interceptar para o meio (colocar bola nas laterais ou em jogadores mais longe da área).

Nota: Em situações em que o lateral seja ultrapassado no corredor lateral é o central que dá a dobra, e o lateral ou o médio defensivo compensa.

Transição Ofensiva

Princípios Específicos do Modelo de Jogo:

<i>(Macro) Princípio</i>	<i>Sub Princípios</i>	<i>(Micro) Sub Sub Princípios</i>
<u><i>Tirar bola da zona de pressão aproveitando a eventual desorganização defensiva do adversário para dar profundidade – jogar em contra-ataque ou ataque rápido; ou jogar em segurança – iniciar organização ofensiva.</i></u>	Retirar a bola da zona onde a bola foi recuperada.	• Mudança de atitude dos jogadores (defensivo para ofensivo); • Através de passe curto, condução de bola e/ou passe em rutura. • “Ligar” nos jogadores referência.
	Aproveitar o desequilíbrio defensivo momentâneo explorando os espaços entre unidades ou por trás dos últimos defensores.	• Aumento da velocidade do jogo; • “Levantar a cabeça” e procurar o homem mais à frente em condições de receber a bola; • Criar linhas de passe através de movimentos em apoio e/ou em rutura; • Explorar espaço entrelinhas ou na profundidade – romper linhas de pressão; • Ponta de lança como referência para a T.O. podendo receber e passar ao apoio frontal ou procurar a rutura.
	Iniciar organização ofensiva em caso de não acelerar o jogo.	• Esperar em caso de não poder aproveitar os movimentos da 1ª vaga, para ampliar as possibilidades dos apoios potenciais dos que constituem a 2ª vaga; • Através de proteção de bola, passe lateralizado ou recuado.

Tabela nº8 – Princípios Específicos do Modelo de Jogo, Transição Ofensiva

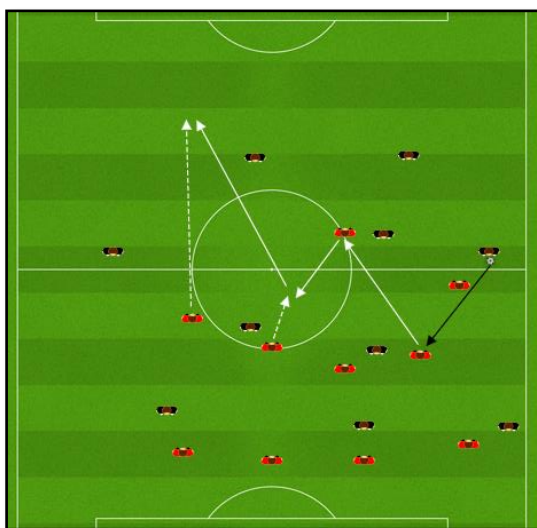


Figura nº17 – Dinâmica transição of. 1

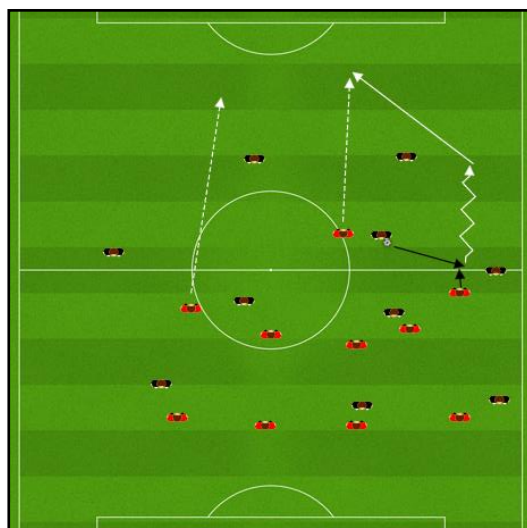


Figura nº18 – Dinâmica transição of. 2

Dinâmica transição of. 1: Após a recuperação da posse de bola, ter a intenção de procurar soluções para avançar no terreno, sendo o Ponta-de-Lança a principal referência para se “ligar” o jogo e de imediato “explorar espaço entrelinhas ou na profundidade – romper linhas de pressão.”.

Dinâmica transição of. 2: Após a recuperação da posse de bola, ter a intenção de acelerar o jogo, através de condução de bola em direção à baliza adversária ou através de passe em rutura.

Indicadores tático-técnicos para procurar o contra-ataque ou ataque rápido na transição ofensiva:

- 1) Situação de cruzamento do adversário para dentro da nossa área com interceção:
 - A) Guarda redes – agarra e realiza lançamento ou pontapé;
 - B) Defesas intercetam a bola, jogando para as referências mais avançadas no terreno;
 - C) Canto defensivo.
- 2) Recuperação da bola no meio campo do adversário em que haja igualdade ou superioridade numérica – momento de aceleração.

Indicadores tático-técnicos para entrar em organização ofensiva na transição ofensiva:

- Adversário estar organizado para a transição defensiva ou estarmos em inferioridade numérica;
- Travagem, virar costas à baliza adversária ou realizar um passe para trás por parte de quem realiza a transição ofensiva;
- Se precisarmos de abrandar o ritmo jogo consoante a situação de jogo (exemplos: estar a ganhar; jogadores estarem cansados).

Esquemas táticos

Esquemas táticos defensivos

Canto defensivo

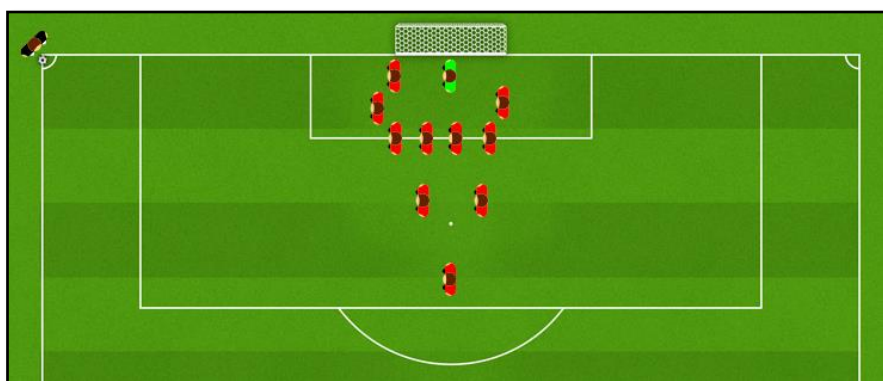


Figura nº19 - Canto defensivo

Defesa mista:

- Pequena área: Defesa à zona;
 - Disposição: Lateral ao 1º poste, Ponta-de-Lança como 1º Homem, e uma linha defensiva na linha da pequena área com 4 jogadores (os mais altos e melhores cabeceadores). Um jogador a cobrir o 2º poste.
- Zona do penalti: Defesa Homem a Homem;
 - Preferencialmente são os interiores e um extremo que fazem esta marcação aos adversários mais altos, sendo estes também responsáveis pela 2ª bola.

- Em caso de canto aberto (batedor de pé esquerdo no lado esquerdo do campo), a linha defensiva da pequena área faz uma linha diagonal para proteger mais a zona do penálti.
- Em caso de canto curto sai a pressionar o jogador que está mais próximo e um dos jogadores da marcação ao homem mais próximo do lado do canto.

Livre defensivo no corredor central

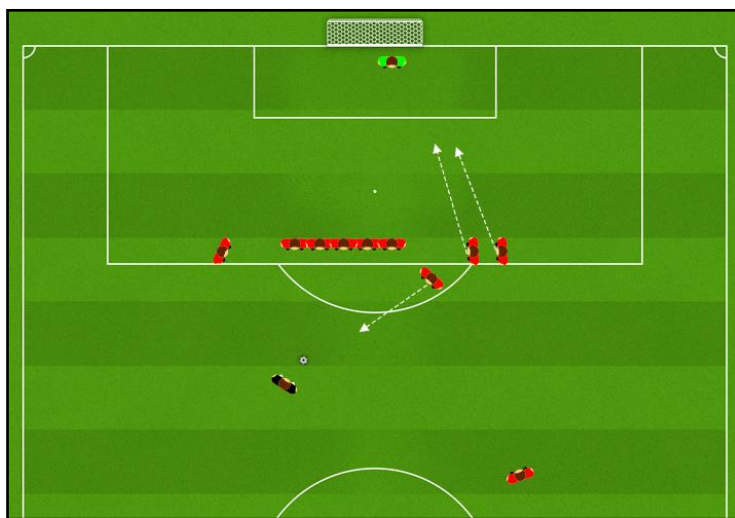


Figura nº20 - Livres defensivos no corredor central

Defesa à zona:

- Barreira formada pelo Guarda-Redes, constituída pelos jogadores mais altos e destemidos para saltar e atacar a bola em caso de remate.
- Caso o livre seja batido diretamente à baliza, dois jogadores têm de dar apoio imediato ao Guarda-redes para o proteger caso este solte a bola (dão cobertura).
- Caso estejam dois jogadores para marcar o livre, o jogador que se encontra à entrada da área é responsável por atacar a bola caso haja um toque antes do remate à baliza, os restantes não saem da barreira. Jogador à entrada também é responsável pelas bolas que sobram para fora da área.
- Jogador no meio campo para a transição ofensiva – um dos extremos.

Livre defensivo nos corredores laterais



Figura nº21 - Livres defensivos no corredor lateral

Defesa à zona:

- Dois extremos na barreira e atentos a possíveis jogadas do adversário e pronto para a transição ofensiva.
- Posicionamento defensivo na linha da grande área.
- Lateral do lado do livre, fica como 1º homem atrás da barreira, atento a uma possível jogada no corredor.
- Formar 2ª linha: interior - Jogadores à entrada da área - 2ªs bolas – Transição.

Esquemas táticos ofensivos

Cantos ofensivos

- Canto com cruzamento direto para a área:

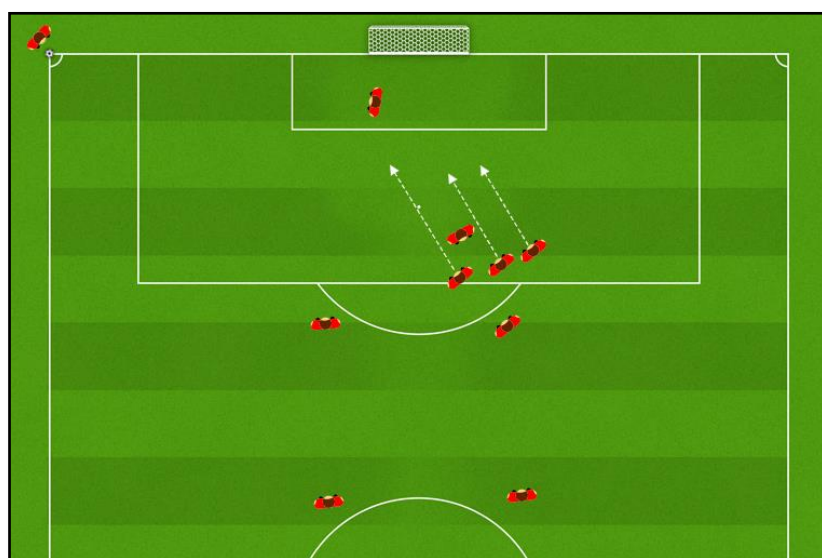


Figura nº22 - Canto ofensivo nº1

- Cinco jogadores vão para a grande área, sendo estes os defesas centrais, um médio interior, um extremo e o ponta de lança. O médio interior faz bloqueio a quem estiver a marcar os defesas centrais e o ponta de lança, em que depois de ser batido o canto, um vai ao 1º poste, outro à frente do penálti e ao 2º poste.
- Dois jogadores à entrada para a captação de 2ªs bolas.
- Dois jogadores no meio campo para dar equilíbrio para a transição defensiva.
- Canto curto:

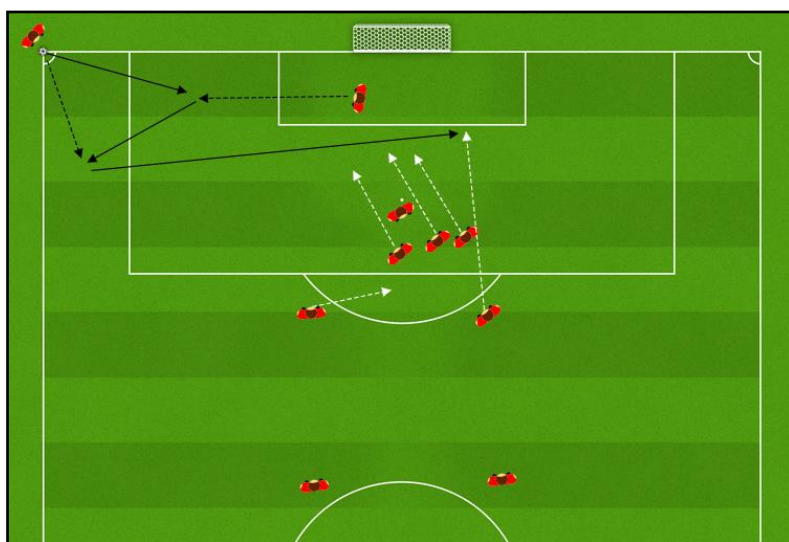


Figura nº23 - Canto ofensivo nº2

- Em caso de canto curto é chamado o jogador que está mais próximo do canto que vai tabelar para depois o executante do canto cruzar para o 2º poste onde irá aparecer o jogador que estava à entrada da área.
- Um jogador à entrada para a captação de 2ªs bolas.
- Dois jogadores no meio campo para dar equilíbrio para a transição defensiva.

Livres ofensivos

- Até ao último terço ofensivo do campo sair a jogar pelo chão:

- Defesas Centrais e Médio defensivo a cobertura ofensiva;
- Dar linha de passe imediata a quem está perto da bola para sair a jogar;

- Objetivo sair a jogar com segurança, variar flanco de jogo, criar situação de cruzamento no corredor lateral.
- No último terço procurar criar situações de finalização através de cruzamento para a área ou rematar diretamente à baliza.

Livres para cruzar para a área:

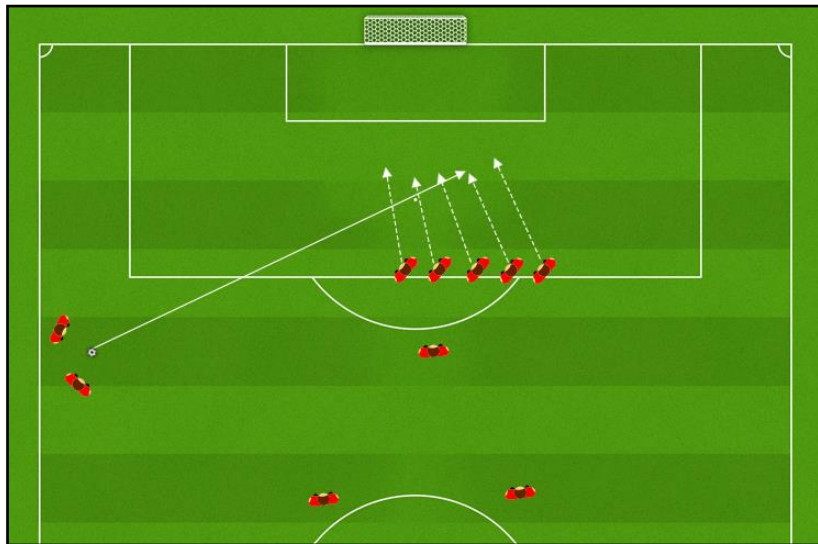


Figura nº24 - Livre ofensivo

- Cruzar para área onde irão aparecer 5 jogadores que atacam a bola a partir da entrada da área, tendo estes 3 zonas de ataque ao cruzamento: 1º poste, pênalti e 2º poste.
- Um jogador à entrada para a captação de 2ªs bolas.
- Dois jogadores no meio campo para dar equilíbrio para a transição defensiva.

Lançamentos laterais

- Lateral do corredor lateral onde há o lançamento realiza todos os lançamentos.
- Objetivo é ser um lançamento rápido para repor a bola em jogo, de forma a ficar jogável (lançar para jogador receber e jogar a partir daí), aproveitar possível desorganização adversária.
- Caso não seja possível o lançador descobrir alguém para dar continuidade do jogo pelo chão:
 - No próprio meio campo:

- Defesa Central e Médio defensivo a cobertura ofensiva;
 - Médio interior a apoio frontal;
 - Extremo a dar profundidade na linha lateral;
 - Ponta-de-lança mais longe e mais para dentro para, depois de se efetuar o lançamento, aparecer na linha lateral para dar linha de passe (Extremo a pentear para ele).
- No meio campo adversário:
- Defesa Central e Médio defensivo a cobertura ofensiva;
 - Troca posicional entre médio interior e extremo (fazer ao comando do lançador);
 - Ponta-de-lança procura estar no centro e perto da grande área.

4.1. Plano coletivo para a equipa

É importante a idealização de uma certa lógica, a nível coletivo, para a assimilação do “jogar” pretendido para equipa, estando esta lógica diretamente ligada com o modelo de jogo e o que pretendemos que seja o comportamento da equipa dentro de campo. Contudo, não está definido por períodos cronologicamente estabelecidos, mas sim por fases, em que existem tópicos a ser abordados com mais urgência e necessidade do que outros - “...os princípios não assumem todos a mesma importância e por isso, há uma hierarquização de princípios” (Oliveira cit. por Silva, p.165, 2008) - pelo que a evolução desses comportamentos é que irá ditar a progressão do processo⁸. Por conseguinte, o objetivo disto é podermos orientar o nosso trabalho num processo evolutivo para elaboração do treino e de constante avaliação em contexto de jogo.

Fase Ofensiva
1ª fase – Segurança com bola
• Assimilação do método de jogo ofensivo - Jogo posicional; • Assegurar a manutenção da bola em toda a largura e profundidade do campo; • Ocupação racional do espaço ofensivo e de cada posição; • Jogadores de ligação - apoio frontal ao portador da bola; • Jogo interior, procurando ultrapassar linhas adversárias através de jogo entre linhas (com jogadores de ligação); • Ataque e/ou ocupação das zonas de finalização específicas; • Finalização simples (encostar).
2ª fase – Atrevimento
• Procurar soluções mais à frente no terreno (saídas alternativas de média e longa distância com critério); • Mobilidade em rutura – “Joga e vai – tabelar”; procurar a profundidade “costas da defesa”; • Sobreposições; • Criação e aproveitamento de situações de 1x1, nas laterais ou no corredor central; • Gerar relações numéricas vantajosas – reduzidas (setores / zonas) • Versatilidade na finalização (sem oposição).
3ª fase – Conhecimento e variabilidade de jogo

⁸ Relacionado com o Princípio da Progressão Complexa – ver subcapítulo seguinte

- Compreensão da variabilidade de jogo – Leitura de jogo;
- Trocas posicionais entre jogadores, trocando de funções com os colegas;
- Saber quando acelerar para fazer contra-ataque ou ataque rápido, ou jogar em segurança, iniciando a organização ofensiva;
- Coberturas ofensivas;
- Antecipar a perda da posse de bola (equilíbrios posicionais);
- Gerar relações numéricas vantajosas – complexas (contextuais)
- Versatilidade na finalização (com oposição).

Tabela nº9 – Fase ofensiva – plano coletivo para a equipa

Fase Defensiva
1ª fase – Intensidade
• Pressão constante ao portador da bola para impedir a progressão do adversário; • Forte reação à perda da bola; • Fecho de espaços - tanto em largura como em profundidade; • Condicionar e direcionar o adversário para os corredores laterais; • Trabalhar o pressing em bloco defensivo alto; • Trabalhar a linha defensiva de 4 a nível do posicionamento, quando saltar para pressionar e dar coberturas defensivas e dobras; • Prioridades defensivas e indicadores de pressão.
2ª fase – Segurança sem bola
• Equilíbrio posicionais e dar coberturas defensivas; • Captação de 2ªs bolas; • Trabalhar a linha defensiva de 4 com o setor intermédio a nível do posicionamento, pressão ao adversário, coberturas defensivas e dobras; • Controlo da profundidade defensiva; • No caso da primeira pressão falhar: entrar em organização defensiva; • Bloco defensivo em zona de finalização e prioridades defensivas dentro da própria grande área.
3ª fase – Coordenação e controlo
• Compreensão, Leitura de jogo e do momento do jogo; • Coordenação e relação entre todos os setores; • Condicionar e direcionar o adversário para zonas vantajosas para a recuperação da posse da bola. • Recorrer à falta em caso de inferioridade numérica ou consoante a zona do campo e situação de jogo.

Tabela nº10 – Fase defensiva – plano coletivo para a equipa

Acrescentando a tudo isto, ao longo da época vamos adicionando, semana após semana os esquemas táticos ofensivos e defensivos.

4.2. Conceção de treino

“The coaches are like the caddie in golf, we carry the clubs and offer opinions, but the players play the game, we are just there to guide them.” – Josep Guardiola

O treino é algo que tem o seu propósito e se transforma em valorização. Não existe treino, se não houver qualquer razão de o realizar, isto é, a sua prática terá, obrigatoriamente, de ser intencional, uma vez que também o professor não dá uma aula (ensina) sem qualquer fundamento sobre um tema. O mesmo acontece no processo de treino, onde há sempre um significado para cada exercício que é praticado no treino. O seu valor releva-se no desenvolvimento e aperfeiçoamento das diferentes capacidades e competências da equipa e cada um dos jogadores, sendo que *“...um dos objetivos principais do processo de treino deve ser fomentar a possibilidade de transmissão e aquisição dos conhecimentos específicos, colectivos e individuais, à equipa e aos jogadores, para, dessa forma, aumentar a qualidade do desempenho”* (Oliveira, 2004, p.22).

Segundo Garganta et al. (2013), o treino desenvolve conhecimentos e competências que permitam saber organizar-se nas diferentes fases e momentos do jogo, em função das possibilidades de ação que vão sendo criadas e das que vão emergindo. Assim, é através do treino que o treinador consegue transmitir e incutir as suas ideias aos jogadores, sendo a ferramenta essencial para a aplicação do seu modelo para a equipa. No fundo, o modelo de jogo permite orientar o processo de treino e criar referências e intenções para a equipa e os jogadores resolverem os problemas que surgem durante o jogo, *“...trata-se de ajudar os jogadores e equipa a resolverem os problemas do jogo de acordo com uma lógica, ou seja, desenvolver conjuntamente o projecto colectivo de jogo”* (Silva, 2008, p.72). Para isso, o modelo de jogo é um projeto que se cria para a equipa, em que é necessário a *“...criação dialéctica entre treinador e jogadores”* (Oliveira cit. por Silva, 2008, p.154), daí que o estabelecimento de interações entre o treinador e o jogador se torne relevante de modo a estarem em sintonia. O treino deve permitir que o jogador seja um

verdadeiro participante e não apenas sujeito ao cumprimento de obrigações apresentadas pelo treinador, tratando-se da criação de um ambiente onde existe uma troca de informações entre jogadores e treinador, onde a interpretação dos jogadores sobre o contexto seja o mais clarividente possível, isto porque, tal como refere Guardiola, os treinadores são guias e dão as linhas orientadoras, mas são os jogadores que dentro de campo tomam as decisões e jogam o jogo.

A nível da construção do treino, este deve ser baseado no jogo e na sua especificidade. Sendo o jogo a base conceptual e o treino o simulador de certas e específicas situações de jogo que devem ser trabalhadas. Tudo de forma a que conduza à emergência de comportamentos preferenciais tendo em conta a possibilidade e a probabilidade da situação de jogo, em que o objetivo é dar uma resposta que leve a uma vantagem para a equipa e, derradeiramente, ao sucesso - *“O treino do jogo, sempre e quando contenha premissas válidas sobre a sua lógica, fará que essas tendências de autorregulação, em busca da situação de vantagem, sejam mais eficientes”* (Serra, 2021, p.72).

A nível da metodologia de treino adotada, esta foi muito influenciada pela Periodização Tática, criada pelo professor Vítor Frade. Esta conceção de treino para o futebol relaciona-se com o desenvolvimento e periodização de uma organização coletiva com a primazia na dimensão tática do jogo, através da criação e operacionalização de um modelo de jogo, sendo que *“o processo centra-se na aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa através da operacionalização dos princípios do Modelo de Jogo assumindo-se por isso, num Treino Específico.”* (Silva, 2008, p.12). Nesta metodologia é considerado *Específico* tudo o que está relacionado com o modelo de jogo e com o treinar do “jogar” pretendido, sendo isto orientador de todo o processo diário.

Em relação a esta metodologia, para a nossa operacionalização do treino seguíamos os seguintes princípios da mesma: Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, Princípio das Propensões e Princípio da Progressão Complexa.

O Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade tem em conta que o futebol tem manifestações de força específicas, em que a componente física também ela é específica da modalidade e do próprio “jogar”. Esta é caracterizada

segundo variáveis de contração muscular e aspetos bioenergéticos diferentes a serem requeridos no dito “jogar”, tais como a Tensão, a Resistência e a Velocidade (Tamarit, 2013). De sessão em sessão de treino, haverá um tipo de contração muscular dominante em relação às demais, em que se maximiza uma e se vai recuperando as outras, de forma a respeitar-se o binómio esforço-recuperação para que a equipa esteja preparada para responder às exigências competitivas. Além disso, a alternância das solicitações está relacionada com a Especificidade do “jogar”, isto é, com o modelo de jogo, os princípios e subprincípios constituintes, sendo que ao longo da semana e dos treinos é abordado diferentes níveis e escalas de organização para surgir o “jogar” pretendido para a equipa. A ideia da alternância horizontal de treino para treino ao longo da semana repercute-se também da mesma forma ao longo do ano, sendo chamado o espaço entre jogos de Morfociclo⁹.

O Princípio das Propensões, segundo Tamarit (2013), consiste em conseguir através da criação de exercícios, o aparecimento de um grande número de vezes em que o treinador pretende que os seus jogadores vivenciem e experimentem a todos os níveis. Isto é, a configuração dos exercícios irá levar os jogadores aos padrões de desempenho pretendidos. Este princípio está relacionado com Repetição Sistemática, em que cada jogador realiza a ação repetida (em quantidade e em qualidade) de forma a adquirir o princípio treinado e, assim, a lógica do processo de aprendizagem do modelo de jogo será atingida.

O Princípio da Progressão Complexa consiste em priorizar e trabalhar o que consideramos mais importante a nível dos princípios e subprincípios de jogo, estando relacionado com o crescimento da forma do “jogar” específico ao longo do tempo (Tamarit, 2013). Esta a evolução revela-se não linear em relação ao tempo, pois irá depender de vários fatores (rendimento da equipa, resposta em treino, entre outros). No entanto, a periodização da preparação tática, de treino para treino, de jogo para jogo, irá ser cada mais elaborada e, por conseguinte, mais complexa, pretendendo-se dotar a equipa de novas soluções táticas, cada

⁹ “Morfociclo significa a morfologia do jogar ao longo de um determinado ciclo, comumente entre dois jogos. Caracteriza um padrão que apresenta uma dada forma representativa do todo, o jogar. Forma essa que ainda diferente a diferentes escalas, mantém-se relativamente estável nos princípios maiores” (Gaiteiro, 2006, p. 152).

vez mais diversificadas para responder às exigências da competição (Gaiteiro, 2006).

Ao longo do ano, fui estudando e aumentando o meu conhecimento sobre o Treino Estruturado, da autoria de Francisco Seirul-lo. Em conversas com o treinador e após várias partilhas sobre esta conceção de treino, começamos a integrar alguns conceitos no treino.

De um modo geral, o Treino Estruturado propõe otimizar o jogador como estrutura elementar do jogo. Os seus fundamentos baseiam-se na Especificidade (treino que requer práticas específicas da modalidade em questão), na Variabilidade (treino com variação e variabilidade de situações, que permite a interação dinâmica de todas as estruturas do jogador, levando ao aumento da capacidade para um jogador adaptar a decisão a tomar perante uma circunstância de jogo e outra completamente diferente da anterior, estimulando assim a evolução) e na Otimização (treino específico que levará à otimização de cada jogador e as suas estruturas, de modo a potenciá-lo e se atingir os objetivos desejados) (Tarragó et al., 2019).

Esta conceção de treino é uma proposta de treino desportivo fundamentada no desenvolvimento do jogador (denominado de Humano Desportista) que está envolvido em um jogo/desporto, o qual compartilha com outros o interesse comum em vencer e superar adversários, a fim de obter compensação pelo esforço e dedicação exigidos por esse objetivo (Tarragó et al., 2019). É, ainda, caracterizado pela auto confortação e otimização de todas as estruturas que compõem o jogador, sendo ele *“...como um elemento formado por oito estruturas interativas”* (Serra, 2021, p.22), tais como:

- Bioenergética – relacionada com as vias energéticas necessárias para o funcionamento das estruturas;
- Cognitiva - relacionada com a perceção de jogo decorrente e requerida para cada desporto;
- Coordenativa - relacionada com a coordenação motora para executar os movimentos do desporto, seja esta específica do jogo ou complementar a ele;

- Condicional - capacidades motoras relacionadas com a geração de tensão requerida e a sua velocidade e resistência nos diferentes momentos de jogo;
- Socio-afetiva - relacionada com o relacionamento interpessoal;
- Emocional-volitiva - relacionada com as emoções experienciadas no processo e o seu controlo para obter sucesso;
- Criativa - relacionada com a expressão das capacidades e a comunicação interpessoal que o jogador estabelece e cria no jogo;
- Mental – relacionada com a autorregulação do jogador e de todas as estruturas. (Tarragó et al., 2019).

Por sua vez, o Treino Estruturado tem duas áreas de ação, pelas quais se organiza e se desenvolve:

- Treino otimizador: O treino é um esquema dinâmico e específico que se preocupa com o planeamento, desenho, execução e controlo das tarefas específicas da modalidade, sendo realizado com variabilidade e continuidade e sempre respeitando os episódios do jogo. A relação entre as diferentes estruturas e a sua organização facilitará as relações com o ambiente específico da modalidade, cujo objetivo é otimizar o desempenho do Humano Desportista (Tarragó et al., 2019).
- Treino coadjuvante: É o treino formado por todas as práticas / tarefas que permitem ao Humano Desportista estar preparado para as exigências do treino otimizador, podendo ser realizado no campo ou fora do campo. É o treino que ajuda a que o jogador “... *possa correr com eficiência, ... que possa aguentar 90 minutos, que possa jogar 40 partidas em um ano.*” (Seirul-lo, 2017, cit. por Serra, 2021, p.161).

Esta visão para a prática do futebol deu-nos uma maior perceção das necessidades de cada jogador e também uma atenção especial às suas ações em campo. Sendo que as maiores contribuições para o nosso treino foi duas das

macro-interpretações dos Espaços de Fase¹⁰, entre elas os tipos de espaços e as vantagens.

Os tipos de espaços irão influenciar o comportamento de cada um dos jogadores consoante a posição da bola, existindo os seguintes espaços:

- Espaço de intervenção: *“...corresponde à área imediatamente ao redor da bola, onde os jogadores ali posicionados têm a capacidade de atuação iminente sobre a mesma.”* (Serra, 2021, p.64), sendo o espaço onde existe a intervenção sobre a bola (por exemplo, o portador da bola e o oponente direto);
- Espaço de ajuda mútua: *“A definição dessa zona de ajuda mútua é dada pela posição do centro do jogo e tem um raio de ação que varia dependendo do poder de ação de quem possui a bola.”* (Serra, 2021, p.65);
- Espaço de cooperação: *“...são zonas de jogo onde os elementos ali presentes têm uma conexão mais indireta com a bola”* (Serra, 2021, p.67).

Por um lado, com a compreensão dos diferentes espaços, podemos estabelecer comportamentos preferenciais (ofensivos e defensivos) e soluções de jogo, dependendo da localização da bola e dos jogadores próximos ou afastados da mesma.

Por outro lado, em todos os tipos de espaços é preciso criar vantagens, tanto no momento ofensivo, como defensivo, para obter situações favoráveis que levem a equipa ao objetivo (ganhar). Assim, os tipos de vantagens que se podem originar e desenvolver são:

- Numérica: uma vantagem tempo-espacial devido ao posicionamento de mais jogadores de uma equipa em relação à outra.
- Posicional: uma vantagem tempo-espacial devido ao posicionamento e perfil corporal do jogador em relação ao adversário.

¹⁰ Os Espaços de Fase podem ser considerados como uma ferramenta de interpretação de jogo, em que permite captar a informação relevante em cada instante de jogo, podendo-se estabelecer comportamentos preferenciais de cada jogador para alcançar um objetivo (Serra, 2021).

- Qualitativa: uma vantagem tempo-espacial que se relaciona com a capacidade individual de um jogador em relação ao adversário. É uma vantagem que emana das características próprias do jogador e que lhe permite “impor-se”.
- Cinética: uma vantagem tempo-espacial que deriva do movimento criado pelo jogador (trajetória e velocidade de deslocamento) em relação ao adversário ou situação de jogo.
- Socioafetiva: vantagens criadas pelas combinações de certos jogadores que quando atuam e colaboram juntos melhoram os contextos de jogo com um nível de eficácia acima da média. (Serra, 2021).

Nos últimos anos, estas duas metodologias revolucionaram a forma como é entendida a preparação nos desportos coletivos, sendo que estas práticas estão diretamente relacionadas com a especificidade da modalidade e a conceção de jogo, havendo, assim, uma maior correlação entre o treino e a competição, a fim de aumentar o rendimento das equipas.

Em suma, o treino tem como um dos objetivos principais proporcionar a evolução dos jogadores, mais ainda se falarmos de formação, onde treinamos os jogadores com o intuito de eles um dia chegarem ao patamar profissional, porque é o sonho deles e nós treinadores fazemos todos os esforços para encaminhá-los e promover a concretização desse sonho. Então, cabe ao treinador criar contextos de superação constante de modo a que os seus jogadores estejam permanentemente obrigados a dar o seu melhor todos os dias, para no final de “contas” constatar-se que eles estão melhor do que no início do processo.

4.3. Morfociclo padrão

 Morfociclo Padrão – S.C. Salgueiros – Escalão sub-17 – Época 2021/2022							
<i>Dia</i>	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira	Sábado	Domingo
<i>Atividade</i>	Folga	<u>Treino</u>	<u>Treino</u>	<u>Treino</u>	<u>Treino</u>	Folga	JOGO
<i>Objetivos</i>		- Análise Jogo anterior (Palestra); - Recuperação ativa - Relação com bola; - Foco no trabalho individual	- Foco no trabalho setorial e intersectorial; - Transição ofensiva e defensiva; - Jogos reduzidos (torneio); - Micro e Sub princípios.	- Foco na tática e estratégia coletiva para o próximo jogo; - Organização ofensiva e defensiva; - Macro princípios.	- Organização Ofensiva: dinâmicas ofensivas; - Transição ofensiva e defensiva; - Esquemas táticos (ofensivos e defensivos); - Micro e Sub princípios.		
<i>Escalas</i>		- Individual - Grupal - Setorial	- Individual - Grupal - Setorial - Intersectorial	- Intersectorial - Coletiva	- Setorial - Intersectorial - Coletiva		
<i>Espaços</i>		Variáveis	Reduzidos	Grandes	Médios/Grandes		
<i>Regime de esforço dominante:</i>		Recuperação ativa	Força específica	Resistência específica	Velocidade específica		
<i>Binómio Esforço/Recuperação</i>		Esforço: - Recup.: +	Esforço: - Recup.: +	Esforço: + Recup.: -	Esforço: - Recup.: +		

Tabela nº11 – Morfociclo padrão

Morfociclo ilustrativo

<i>Relatório de observação</i>	
Adversário: Académico de Viseu F.C.	
Estrutura: 4-3-3	
Ofensivamente:	Defensivamente:
- Aposta no ataque rápido - Poucos jogadores com qualidade individual - Apostam muito na bola parada, qualquer falta ou canto colocam a bola na área adversária e com muitos jogadores nela.	- Bloco médio - Deixa que a outra equipa assuma a posse de bola - Espaço entrelinhas - Linha defensiva subida e com armadilha de fora-de-jogo - Bolas paradas: Marcação Zonal
Explorar: Espaço nas “costas” da defesa adv. e jogo interior	
Jogador(es) chave(s):	- Jogador nº9 Extremo direito Esquerdino bom tecnicamente, capacidade de drible, flete bastantes vezes para o meio, fraca reação defensiva.

Tabela nº12 – Relatório de observação



MESOCICLO: __ 4 __ MORFOCICLO: __ 13 __ SEMANA: 18/10/2021 -24/10/2021

<i>Dia</i>	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira	Sábado	Domingo
<i>Atividade</i>	Folga	<u>Treino</u>	<u>Treino</u>	<u>Treino</u>	<u>Treino</u>	Folga	JOGO (manhã)
<i>Objetivos</i>		- Aprimoramento da técnica individual (ofensiva e defensiva);	- Consolidar Organização Ofensiva (Dinâmicas de 1ª fase de construção, Jogo interior) e Transição Defensiva.	- Organização Ofensiva (mobilidade) - Trabalhar todos os momentos de jogo (incluindo esquemas táticos).	-Dinâmicas ofensivas da equipa. - Transição ofensiva: Tomada de decisão em superioridade numérica - Esquemas táticos defensivos		- Jogo oficial Vs. Académico de Viseu

Tabela nº13 – Planeamento Morfociclo



2021/2022
SALGUEIROS

PROX. JOGO
PERÍODO

A. Viseu
Competitivo

DATA
HORA

19/10/21
19H45

DURAÇÃO
TR. SESS

1H15
52

Material Treino							
BOLAS	CONES	CONES ALTOS	ESTACAS	BALIZAS	COLETES	OUTROS	LOCAL
16	20+20	4		4	10+10+10		Cerco
OBJETIVOS DO TREINO		Desenvolvimento individual e relações setoriais.				Nº JOGADORES	28 3Gr
REGIME DE ESFORÇO		Recuperação ativa.					
PARTE INICIAL							
Objetivos	Aquecimento Técnica individual	Mobilidade Articular entre séries (1')				NOTAS / PONTOS-CHAVE: VARIANTES: - Acelera c/bola para dentro - Passe, Acelera s/bola e passa pelas costas - Scan e Dobra tabela	
Grupos	Todos						
Espaço	Círculo – 30m						
Tempo	T: 15' S: 2' (x4)						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	Treino específico individual			NOTAS / PONTOS-CHAVE: 1) Finalização (1x1+6) - Drible - Movimentação - Versatilidade na finalização 2) O.D. individual (2x2) - Contenção e cobertura def. 3) O.O. Individual (1x1+3) - Penetração - 1º toque, Passe - Mobilidade			
Grupos	1) Avançados e Centrais 2) Defesas 3) Médios						
Espaço	Meio campo						
Tempo	T: 20' S: 1' (x4 cada jogador) R: 1'						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	Jogo reduzido			NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Prática dos 4 momentos de jogo, menos esquemas táticos. - Escala grupal e setorial			
Grupos	Gr+4x4+6+Gr						
Espaço	Duas Áreas						
Tempo	T: 20' S: 3' (x4) R: 2'						
PARTE FINAL							
NOTAS / PONTOS-CHAVE:							

Figura nº25 – Treino exemplo terça-feira



2021/2022

SALGUEIROS

PROX. JOGO

PERÍODO

A. Viseu

Competitivo

DATA

HORA

20/10/21

19H45

DURAÇÃO

TR. SESS

1H15

53

Material Treino							
BOLAS	CONES	CONES ALTOS	ESTACAS	BALIZAS	COLETES	OUTROS	LOCAL
16	20+20	4		4	10+10+10		Cerco
OBJETIVOS DO TREINO		O.O. - 1ª Fase de construção; Transição defensiva				Nº JOGADORES	28 3Gr
REGIME DE ESFORÇO		Força específica.					
PARTE INICIAL							
Objetivos	Aquecimento O.O. e T.D.	Mobilidade Articular entre séries (1')				NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Meio constituído por 4 duplas - Fazer 8 passes – 1 ponto - Jogador da dupla que perde a bola tem de ir defender os dois – T.D.	
Grupos	6x2						
Espaço	10x10						
Tempo	T: 10' S: 1' (x4) R: 1'						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	O.O. (1ª fase)			NOTAS / PONTOS-CHAVE: • Saída curta pelo Gr • Treinar dinâmicas ofensivas (1,2,3) • Objetivo de quem ataca: ultrapassar a linha com bola controlada • Objetivo de quem defende: recuperar a bola e finalizar			
Grupos	Gr+5x4+2						
Espaço	Meio campo						
Tempo	T: 20' S: 4' (x4) R: 1'						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	Torneio interno			NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Prática dos 4 momentos de jogo, menos esquemas táticos. - Apoios laterais (1 toque) - Espírito de grupo - Momento competitivo			
Grupos	Gr+6x6+6+Gr						
Espaço	Duas Áreas						
Tempo	T: 20' S: 2'30" (x6) R: 1'						
PARTE FINAL							
NOTAS / PONTOS-CHAVE:							

Figura nº26 – Treino exemplo quarta-feira



2021/2022

SALGUEIROS

PROX. JOGO

PERÍODO

A. Viseu

Competitivo

DATA

21/10/21

HORA

19H45

DURAÇÃO

1H15

TR. SESS

54

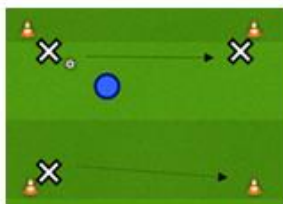
Material Treino							
BOLAS	CONES	CONES ALTOS	ESTACAS	BALIZAS	COLETES	OUTROS	LOCAL
16	20+20	4		4	10+10+10		Cerco
OBJETIVOS DO TREINO		O.O. – jogo interior e mobilidade				Nº JOGADORES	28 3Gr
REGIME DE ESFORÇO		Resistência específica.					
PARTE INICIAL							
Objetivos	Aquecimento O.O. – mobilidade	Mobilidade Articular entre séries (1')				NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Criação de linhas de passe à direita e esquerda do portador da bola - 1 toque - Mobilidade sem bola	
Grupos	3x1						
Espaço	8x8						
Tempo	T: 10'						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	O.O. – jogo interior		NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Fazer 4 passes, para depois colocar nos apoios interiores - Apoios int. tem o objetivo de rodar o centro do jogo				
Grupos	4x4+4+2						
Espaço	35x35						
Tempo	T: 20' S: 4' (x4) R: 1'						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	Jogo		NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Prática dos 5 momentos de jogo, - Estratégia de jogo, - Defesa tem de estar subida (30m à frente da baliza) - Valorização de golos (x2) advindos de jogo interior ou a explorar as costas da defesa				
Grupos	Gr+10x10+Gr						
Espaço	Campo todo						
Tempo	T: 25' S: 7' (x3) R: 1'						
PARTE FINAL							
NOTAS / PONTOS-CHAVE:							

Figura nº27 – Treino exemplo quinta-feira



2021/2022
SALGUEIROS

PROX. JOGO
PERÍODO

A. Viseu
Competitivo

DATA
HORA

22/10/21
19H45

DURAÇÃO
TR. SESS

1H15
55

Material Treino							
BOLAS	CONES	CONES ALTOS	ESTACAS	BALIZAS	COLETES	OUTROS	LOCAL
16	20+20	4		4	10+10		Cerco
OBJETIVOS DO TREINO		O.O. – Dinâmicas ofensivas da equipa, superioridade numérica; Esquemas táticos defensivos				Nº JOGADORES	28 3Gr
REGIME DE ESFORÇO		Velocidade específica.					
PARTE INICIAL							
Objetivos	Aquecimento M.P.B. + Velocidade					NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Após T apitar, todo o grupo tem de sprintar (25m) até ao outro quadrado e continuar a jogar. - 4 Saídas – Velocidade	
Grupos	8x2						
Espaço	10x10						
Tempo	T: 10' S: 2' (x4) R: 1'						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	Ataque rápida + T.D.					NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Superioridades numéricas – finalização - Tomada decisão rápida - Velocidade de execução	
Grupos	1x0+Gr (2x1,3x2)						
Espaço	Duas áreas						
Tempo	T: 15' S: 2' (x5) R: 1'						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	O.O. – dinâmicas of.					NOTAS / PONTOS-CHAVE: - - Ataque posicional - Dinâmicas ofensivas - Velocidade de processos - Competição de golos entre os dois grupos	
Grupos	5x0+gr (2 grupos)						
Espaço	Meio campo						
Tempo	T: 15' S: 4' (x3) R: 1'						
PARTE FUNDAMENTAL							
Objetivos	E. T. D.					NOTAS / PONTOS-CHAVE: - Esquemas táticos defensivos: - cantos defensivos - livres laterais defensivos	
Grupos	Gr+10x10						
Espaço	Meio campo						
Tempo	T: 15'						
PARTE FINAL							
NOTAS / PONTOS-CHAVE:							

Figura nº28 – Treino exemplo sexta-feira

O morfociclo padrão apresentado na Tabela nº11 corresponde ao período de tempo existente entre o jogo anterior e o jogo seguinte (domingo a domingo). Este foi mantido desde o início de forma a que desde o primeiro treino criássemos hábitos de dias de treino nos jogadores, e assim desenvolvêssemos a nossa forma padrão de treino. Na definição do morfociclo tivemos sempre em consideração o que se passou no jogo anterior e as características da equipa adversária do jogo seguinte. Na Tabela nº12 está um exemplo ilustrativo de um relatório de observação, sendo que este era feito consoante as informações que conseguíamos obter do adversário, através de relatos de treinadores da mesma divisão de equipas adversárias ou por observação direta do adversário ou, ainda, através de vídeo obtido por terceiros, o que nem sempre foi possível. No entanto, por se tratar de um escalão de formação, privilegiamos em primeiro lugar a evolução dos nossos jogadores e do nosso modelo de jogo e, em segundo lugar, a forma de jogar do adversário (fatores estratégicos).

Trabalho específico realizado em cada dia da semana:

- **Segunda-feira**

No primeiro dia semana, segunda-feira, concedíamos folga aos jogadores, por duas razões: dar descanso aos jogadores após o jogo, sendo um dia de reflexão sobre o jogo anterior, e por não haver disponibilidade para utilizar o campo devido aos outros escalões da formação do clube.

- **Terça-feira**

No treino de terça-feira, começava-se com uma palestra coletiva sobre o jogo anterior, onde se ressaltavam os aspetos positivos e a melhorar, e, ainda, um momento onde os jogadores podiam partilhar as suas opiniões sobre o mesmo.

Posteriormente, este treino incidia na realização de exercícios de relação com bola, isto é, de aprimoramento das habilidades motoras específicas dos jogadores e abordava mais a escala individual, grupal e sectorial.

É um treino onde o regime assenta na recuperação ativa dos jogadores e com uma complexidade baixa. As *“solicitações diferem das que predominam na competição com contracções musculares de tensão, duração e velocidade*

reduzida. Para além disso, o desgaste emocional é também reduzido.” (Silva, 2008, p.93).

- **Quarta-feira**

No segundo treino da semana, quarta-feira, treinávamos *“num nível Intermédio da Dinâmica colectiva com um carácter aquisitivo na Organização do “jogar”*” (Silva, 2008, p.93) – daí ser um treino de nível de complexidade média -, onde o foco era potenciar subprincípios e micro princípios na zona de ajuda mútua, sendo, normal, neste dia, a realização de exercícios de espaços reduzidos (jogos reduzidos incluídos) e com foco nos momentos de transição (ofensiva e defensiva).

Por conseguinte, era um treino onde se privilegiava o regime de tensão, em que *“...existe um maior desgaste emocional onde predominam contracções musculares de grande tensão, maior velocidade e portanto, de duração reduzida. Em virtude desta configuração, as situações são muito descontínuas para conceder tempo para a recuperação”* (Silva, 2008, p.93).

- **Quinta-feira**

Nos treinos de quinta-feira, atribuíamos maior foco à preparação para o jogo seguinte, privilegiando exercícios que envolvessem a escala coletiva, assegurando assim um treino mais próximo das características do jogo e possibilidade de trabalhar a nossa forma de jogar global – jogo na sua globalidade e de maior complexidade (abordagem aos macro princípios de jogo). Este treino era composto, usualmente, por exercícios com maior foco na organização ofensiva e defensiva, em que eram sempre incluídos os restantes momentos de jogo.

Neste dia de treino *“...predominam contracções musculares de grande tensão, de velocidade reduzida e de grande duração”* (Silva, 2008, p.93), onde havia uma maior exigência nos níveis concentração por parte dos jogadores, e, assim, um maior desgaste emocional. Por conseguinte, por ser o treino da semana mais representativo do jogo, tentávamos garantir sempre a largura total e se possível (dependendo se havia outro treino ao mesmo tempo que o nosso) utilizar 2/3 do campo. O tempo de empenhamento motor era maior e os intervalos para repouso eram menores, de modo a garantir-se o regime de esforço

desejado. O lado estratégico também estava presente, sendo que havia mais ênfase à nossa forma de jogar, adicionando alguns traços das características do nosso próximo adversário (se houvesse essa informação disponível).

- **Sexta-feira**

Nos treinos de sexta-feira, atribuíamos maior foco aos momentos de aceleração do jogo, isto é, momentos de transição (ofensiva e defensiva) ou de aceleração da posse de bola (organização ofensiva) com o objetivo de chegar à baliza adversária o mais rapidamente possível consoante a(s) dinâmica(s) trabalhada(s) nesse período. A parte final do treino era geralmente direcionada para os momentos de bola parada (cantos e livres tanto ofensivos como defensivos).

A complexidade já não era tão grande como no dia anterior (médica), com menor desgaste emocional e não tão exigente fisicamente, de forma a estarem prontos para competição (jogo seguinte).

Neste dia de treino “...predominam as contracções com alguma tensão muscular e de grande velocidade e portanto, de curta duração. Verificam-se paragens frequentes sendo um regime descontínuo.” (Silva, 2008, p.94).

- **Sábado**

No dia anterior ao jogo, sábado, era dada folga por impossibilidade da equipa poder treinar, isto devido aos restantes escalões da formação terem jogos em casa, daí não haver disponibilidade para utilizar o campo para treinar. Para a equipa técnica, era o dia em que se fazia toda a documentação necessária para o jogo: ficha de jogo, esquemas das bolas paradas, folhas de relatório de jogo, entre outras.

5. Desenvolvimento da prática profissional

5.1. Reflexões sobre o desenvolvimento da prática profissional

Reflexão sobre o período preparatório

Demos início à chamada “pré-época”, a cinco de julho, com a realização de quatro jogos amigáveis até ao início da competição, sendo eles:

- *S.C. Salgueiros x Moreirense F.C.*, 1-1 (10 julho, 2021);
- *S.C. Salgueiros x S.C. Espinho*, 3-0 (17 julho, 2021);
- *F.C. Famalicão x S.C. Salgueiros*, 3-1 (28 julho, 2021);
- *Merelinense F.C. x S.C. Salgueiros*, 2-2 (1 agosto, 2021).

No cômputo geral, esta correu de forma normal e serviu de preparação para o que se avizinhava para a época, em que conseguimos detetar no decorrer dos jogos vários aspetos que estavam a ir de encontro ao pretendido, tais como a equipa a querer assumir o jogo com bola, circulando-a e conseguindo saber quando arriscar e acelerar o jogo e quando ter calma e segurança para começar a construir de novo a jogada ofensiva. Noutro sentido, vimos que tínhamos que treinar a forma como defendíamos, mais especificamente ao nível da organização defensiva, tanto na forma como condicionávamos o adversário (pressão) como no comportamento da nossa linha defensiva em relação à profundidade e à sincronização com o resto dos setores (médio e avançado) – abertura de espaços, e ainda as dinâmicas de criação de situações de finalização, em que os nossos avançados estavam a procurar poucos movimentos de rutura e de abertura de espaços para atacar a baliza adversária. Em suma, este período preparatório foi importante para a transmissão e recetividade da equipa ao modelo de jogo, através de uma metodologia e organização de trabalho que envolveu equipa técnica e outras pessoas responsáveis pelas atividades da equipa; a avaliação individual e coletiva dos

pontos em que fomos fortes (estes a consolidar) e dos pontos que tivemos de melhorar (estes a desenvolver) para o resto da época.

Reflexão sobre a 1ª fase

A figura seguinte mostra todos os jogos realizados na 1ª fase na série B do Campeonato Nacional de Juniores B da F.P.F.

CASA		FORA	FASE
FC Porto	3-0	SC Salgueiros	J1
SC Salgueiros	1-1	Lusitânia de Lourosa	J2
SC Salgueiros	4-0	SC Régua	J4
Anadia FC	3-1	SC Salgueiros	J3
Boavista	3-1	SC Salgueiros	J5
SC Salgueiros	1-2	Feirense	J6
Padroense	1-1	SC Salgueiros	J7
SC Salgueiros	0-2	CD Tondela	J8
SC Salgueiros	8-1	Seia FC	J9
Académico de Viseu	1-0	SC Salgueiros	J10
SC Salgueiros	0-4	SC Espinho	J11

Figura nº29 – Resultados 1ª fase

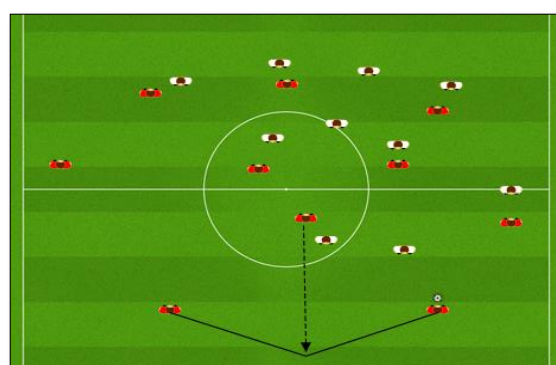
O início do nosso campeonato ficou marcado com o confronto com o F.C. Porto, em que o sorteio do calendário só foi revelado na segunda-feira da semana em que a competição começava. Assim, logo após a obtenção dessa informação foi realizada uma reunião de emergência por parte do treinador principal com a equipa técnica, na qual foi decidido que iríamos alterar tanto a estrutura, de 1-4-3-3 para 1-5-2-3, e a forma de jogar, sendo esta mais “pragmática” para não correr riscos contra uma equipa de nível elevado: mais recuada atrás (organização defensiva com linha defensiva de 5, uma linha média com 4, e 1 na frente) e apostar na transição ofensiva (ataque rápido, contra-ataque). O resultado (3-0, derrota) acabou por não ser o ideal, e a superioridade do adversário foi evidente durante toda a partida. No entanto, a meu ver, a nível estratégico, o desempenho da equipa não foi muito produtivo, sendo, até, um pouco contraproducente com o que vínhamos a construir, pois só tivemos essa semana para preparar o jogo, alterando muitas situações que até então não

tinham sido treinadas, resultando numa prestação muito “pobre” da nossa parte (pouca criação de jogadas e de situações de finalização). Além disso, era a 1ª jornada do campeonato, onde havia um estado de ansiedade maior que o normal (alterar tudo pode ter aumentado este estado), onde podíamos correr alguns riscos por não ser um jogo decisivo e, acima de tudo, desafiar os nossos jogadores e tentar aplicar todo o trabalho que tínhamos realizado no período preparatório.

Depois desse jogo, houve uma conversa entre os elementos da equipa técnica e ficou decidido voltar-se de imediato ao plano original. E assim, nas jornadas seguintes (2ª e 3ª) realizamos duas boas exibições, contra o Lourosa F.C. e S.C. Régua, assumindo o jogo e conseguindo muitas oportunidades de finalizações, alcançando resultados relativamente positivos, um empate e uma vitória, respetivamente. De ressaltar uma situação importante que desbloqueou o jogo contra o S.C. Régua. Neste jogo estávamos a ter dificuldade em construir desde trás por causa da pressão dos dois avançados adversários sobre os nossos centrais (2x2), mas aos vinte minutos o treinador pediu para realizarmos uma das dinâmicas ofensivas que tínhamos na 1ª fase de construção, que consistia em o médio baixar entre os centrais para começar o ataque, e assim termos superioridade de 3x2 a construir. A partir desse momento conseguimos construir inúmeras jogadas desde a 1ª fase até à 3ª fase ofensiva, em que acabámos por vencer o jogo (4-0). Este episódio foi importante para mim por mostrar a importância dos treinadores em darem aos seus jogadores mais opções de jogo, mais dinâmicas, mais do que um “caminho” para conseguirem resolver os problemas que o jogo coloca, e, assim, eles terem uma maior capacidade de decisão.



Figura nº30 – Momento de pressão, S.C. Régua



**Figura nº31 – Dinâmica ofensiva desbloqueadora
(1ª fase de construção)**

Após estes dois jogos seguiu-se uma série de três resultados negativos (Anadia F.C. 3-1 S.C. Salgueiros; Boavista F.C. 3-1 S.C. Salgueiros; S.C. Salgueiros 1-2 C.D. Feirense), sendo que apesar do insucesso, a equipa esteve sempre ao nível dos adversários, inclusive durante muitos momentos desses jogos estivemos melhor do que o adversário, tendo o controlo da posse de bola e algumas oportunidades de golo, mas cometemos erros, próprios, na 1ª fase de construção, que nos custaram a disputa dos 3 pontos em cada jogo. A sensação que ficou depois desta série de jogos e em conversa com a equipa técnica é que percebemos que não teríamos hipótese de disputar a 2ª fase de apuramento de campeão, mas que na fase de manutenção teríamos condições de disputar e dar uma boa resposta com estas equipas que iriam também disputar essa mesma fase (que foi o caso do Anadia F.C. e do C.D. Feirense).

De seguida, defrontámos um adversário que mais tarde iria disputar a 2ª fase de apuramento de campeão, o Padroense F.C., onde demos uma grande resposta exibicional, sendo um jogo muito disputado em que estivemos a vencer até aos últimos quinze minutos da partida, acabando este jogo por ficar empatado (1-1).

Os restantes jogos, os últimos quatro da 1ª fase, foram os menos conseguidos por parte da nossa equipa e atravessamos um período negativo. De facto, começaram a aparecer episódios de insatisfação por parte de alguns jogadores relativamente ao tempo de jogo que estavam a ter e, ainda, houve alguns conflitos entre jogadores, o que não promoveu o melhor ambiente no balneário e no treino. Assim, apesar de termos ganho ao Seia F.C. por 8-1 (adversário muito limitado para o contexto competitivo), realizamos exhibições um pouco abaixo do esperado. Primeiro, contra o C.D. Tondela (equipa que apresentou um nível superior à nossa); depois, perdermos o jogo contra o Académico de Viseu, apesar de termos sido muito superiores ao adversário (7 oportunidades claras de golo desperdiçadas da nossa parte) e estivemos sempre por cima do jogo até um jogador ser expulso e acabarmos por perder através de um lance de “bola parada”; por fim, talvez o pior jogo da época, contra o S.C. Espinho (derrota em casa por 0-4), em que o espírito coletivo dos jogadores, a partir do momento que sofremos o primeiro golo desceu a pique e foi a “sofrer” até ao fim do jogo.

Esta parte final da 1ª fase levou a uma decisão inesperada e marcante por parte do treinador principal, que foi tomada no final do jogo contra o S.C. Espinho e que foi a da sua saída do projeto. As razões que o levaram a tomar esta decisão basearam-se, segundo o próprio, em questões pessoais aleadas ao mau estar dentro do plantel e, ainda, a uma situação que aconteceu no seio da equipa técnica com um dos elementos que gerou desconfiança nas intenções do mesmo perante o treinador principal. No final de ele anunciar a sua saída, desejou a maior sorte para o resto do campeonato a todos e ainda falou comigo pessoalmente, referindo que estava a fazer um bom trabalho, tendo conhecimento da minha situação do estágio profissionalizante, incentivou-me a ficar e cumprir com o mesmo. Palavras que lhe agradei, desafiando-o a não se afastar do futebol por muito tempo, pois o futebol precisa de pessoas como ele.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	31	11	10	1	0	50	4	+46
2	CD Tondela	26	11	8	2	1	19	8	+11
3	Padroense	24	11	7	3	1	37	6	+31
4	Boavista	22	11	7	1	3	32	12	+20
5	SC Espinho	18	11	5	3	3	21	10	+11
6	Anadia FC	17	11	5	2	4	22	14	+8
7	Feirense	14	11	4	2	5	19	19	0
8	Académico de Viseu	11	11	3	2	6	8	24	-16
9	Lusitânia de Lourosa	10	11	2	4	5	26	27	-1
10	SC Salgueiros	8	11	2	2	7	17	21	-4
11	SC Régua	5	11	1	2	8	12	34	-22
12	Seia FC	0	11	0	0	11	4	88	-84

Figura nº32 – Classificação 1ª fase

Reflexão sobre a 2ª fase

A figura seguinte mostra todos os jogos realizados na 2ª fase - Manutenção/Descida na série B do Campeonato Nacional de Juniores B da F.P.F.

Seia FC	0-12	SC Salgueiros	J1
SC Salgueiros	1-0	Académico de Viseu	J2
Lusitânia de Lourosa	1-3	SC Salgueiros	J3
SC Salgueiros	2-1	SC Régua	J4
Anadia FC	1-1	SC Salgueiros	J5
Feirense	3-0	SC Salgueiros	J6
SC Salgueiros	1-1	SC Espinho	J7
SC Salgueiros	3-0	Seia FC	J8
Académico de Viseu	1-0	SC Salgueiros	J9
SC Salgueiros	5-1	Lusitânia de Lourosa	J10
SC Régua	1-1	SC Salgueiros	J11
SC Salgueiros	1-7	Anadia FC	J12
SC Salgueiros	0-2	Feirense	J13
SC Salgueiros	1-2	SC Espinho	J14

Figura nº33 – Resultados 2ª fase

Esta fase começou já com a orientação do novo treinador. O impacto da sua entrada foi positivo para o plantel, sendo que esta nova etapa foi encarada como um novo começo, em que o treinador teve uma abordagem muito disciplinadora, metódica e exigente no dia a dia, e desde logo que os jogadores mudaram um pouco aquele ambiente que estava a ser vivido no final da 1ª fase. Na verdade, todos adotaram uma perspetiva otimista e acreditaram que tudo iria sair bem na 2ª fase, até pelo facto de já termos defrontado as equipas com quem iríamos competir.

Desta forma, tivemos três semanas até ao recomeço da competição para implementar as novas ideias do treinador. Este manteve todos os macro princípios de jogo, alterando apenas algumas dinâmicas ofensivas e a forma como faríamos a pressão defensiva. O que alterou, fundamentalmente foi: Ofensivamente) na 1ª fase ofensiva de construção, começávamos a saída a três (dois centrais e lateral esquerdo); um dos médios interiores (nº8) faria duplo pivot

com o médio defensivo (nº6); o lateral direito projetado no corredor lateral de um lado e do outro era o extremo esquerdo; na frente estava o ponta-de-lança no centro e outro médio interior (nº10) e o extremo direito em zonas interiores. Defensivamente) A pressão no momento da saída do pontapé de baliza do adversário formaríamos um losango no meio campo, composto pelos dois extremos, o médio defensivo e o médio interior (nº8), e na frente a condicionar os centrais o ponta-de-lança e o outro médio interior (nº10), isto para condicionar o adversário a jogar para o lateral do lado que jogassem e aí pressionar esse lado do campo fortemente. As figuras seguintes são ilustrativas desses dois aspetos:



Figura nº34 – Dinâmica ofensiva nova (1ª fase ofensiva)

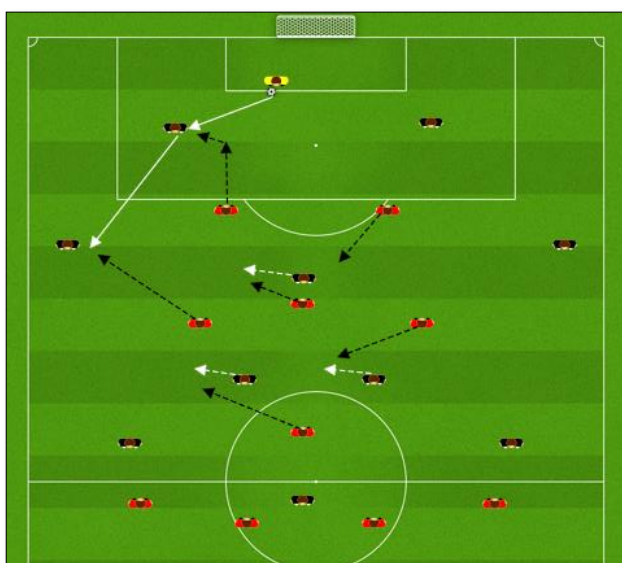


Figura nº35 – Nova forma de pressionar (1ª fase defensiva)

Antes de iniciarmos esta 2ª fase estávamos com menos seis pontos do que o lugar que dava para garantir (sem depender da classificação dos outros melhores dois quartos lugares das outras séries) a manutenção nesta divisão. Depois dos primeiros quatro jogos, estávamos apenas a um ponto desse lugar, isto porque conseguimos ter um grande começo com quatro vitórias seguidas, arrecadando os doze pontos possíveis, começando a concretizar-se aquilo que pensávamos anteriormente – sermos capazes de fazer uma boa 2ª fase e atingirmos o objetivo principal, a manutenção na 1ª divisão nacional.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SC Espinho	27	4	3	0	1	11	3	+8
2	Anadia FC	26	4	3	0	1	22	4	+18
3	Feirense	21	4	2	1	1	16	6	+10
4	SC Salgueiros	20	4	4	0	0	18	2	+16
5	Lusitânia de Lourosa	14	4	1	1	2	5	7	-2
6	Académico de Viseu	14	4	1	0	3	4	7	-3
7	SC Régua	8	4	1	0	3	3	11	-8
8	Seia FC	0	4	0	0	4	1	40	-39

Figura nº36 – Classificação após a 4ª jornada da 2ª fase

Nos últimos três jogos da 1ª volta da 2ª fase defrontámos os três primeiros classificados, e, aqui, não conseguimos conquistar mais do que dois pontos em nove possíveis. Estes jogos ficaram marcados por um domínio da nossa equipa a nível da posse de bola, mas equilibrado a nível das oportunidades de golo para cada equipa, sendo que no jogo contra o Anadia F.C. e S.C. Espinho estivemos em vantagem (1-0) mas acabámos por conceder o empate (1-1), sendo que sofremos um golo de grande penalidade aos noventa minutos, e o outro após um canto defensivo. Em comentários partilhados no balneário dos treinadores depois destes jogos, ficamos surpreendidos pelo facto destas equipas jogarem um futebol muito fechado e à espera do erro do adversário, algo que é muito visto em equipas seniores e profissionais quando dependem da obtenção de pontos para atingirem o objetivo de manutenção, o que não nos pareceu correto pelo facto de se tratar de formação e assim limitar o progresso dos jogadores das respetivas equipas.

Na 2ª volta da 2ª fase começamos novamente a seis pontos do terceiro classificado. Após uma vitória confortável contra o Seia F.C. de (0-12), fomos ao recinto do Académico de Viseu, jogo importantíssimo para as nossas aspirações. Este assemelhou-se em tudo ao que tínhamos feito na 1ª fase, em que tivemos o domínio total do jogo, com oito oportunidades claras de golo, mas em que, mais uma vez, não estávamos a conseguir marcar, o que desestabilizou psicologicamente os nossos jogadores, desesperados para concretizar, e numa bola parada (livre lateral) aos oitenta minutos sofremos um golo que ditaria mais tarde a derrota (0-1).

Este resultado obrigava-nos a fazer uma boa reta final do campeonato, já que o terceiro lugar se tinha distanciado e os dois melhores quatro primeiros das outras séries estavam em vantagem pontual. Assim, no jogo seguinte, contra o Lusitânia de Lourosa F.C., demos uma boa resposta com uma exibição de qualidade, acabando o jogo com uma vitória clara de (5-1). No entanto, o pior estava para chegar, porque no jogo contra o S.C. Régua, um dos mais decisivos da época, não fomos além de um empate. Após estarmos em vantagem, um dos nossos jogadores foi expulso por “agredir” um adversário e, assim, condicionou a nossa forma de jogar, acabando na segunda parte por sofrermos o golo do empate. A partir deste momento, sabíamos que seria uma missão muito complicada, pois teríamos de fazer sete pontos nos últimos três jogos, sendo estes contra os três primeiros classificados da série. No jogo posterior, contra o Anadia F.C., tudo correu mal à equipa e sofremos a maior derrota do ano por (1-7), aqui sentimos que a equipa baixou de forma e de espírito, porque já não teríamos possibilidade de garantir a manutenção de divisão, e até ao final da temporada, nos últimos dois jogos, contra o C.D. Feirense e o S.C. Espinho, sofremos mais duas derrotas, acabando da pior forma o campeonato, sendo que com este desfecho significava que tínhamos descido para a 2ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores B da F.P.F.

Reflexão final

A figura seguinte mostra a classificação final da 2ª fase - Manutenção/ Descida na série B do Campeonato Nacional de Juniores B da F.P.F.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SC Espinho	53	14	11	2	1	38	12	+26
2	Feirense	48	14	11	1	2	43	13	+30
3	Anadia FC	44	14	8	3	3	55	19	+36
4	SC Salgueiros	29	14	6	3	5	31	21	+10
5	Académico de Viseu	28	14	5	2	7	18	20	-2
6	Lusitânia de Lourosa	26	14	5	1	8	25	27	-2
7	SC Régua	14	14	2	3	9	10	33	-23
8	Seia FC	1	14	0	1	13	8	83	-75

Figura nº37 – Classificação final da 2ª fase

O desempenho da equipa (objetivos de *performance*) durante esta época desportiva na competição não foi do encontro do principal objetivo definido no início da época, uma vez que esta culminou com a descida de divisão.

Numa tentativa de tentar explicar o que pode ter contribuído para o insucesso, enumero de seguida alguns fatores (não sendo os únicos, e posso não estar consciente de alguns que podem ter tido influência no desfecho final):

- Construção do plantel: desde o início que sabíamos que o facto de termos 28 jogadores, sendo eles 25 jogadores de campo e 3 guarda-redes, implicaria que nas convocatórias teríamos de deixar 10 jogadores de fora da lista. Tudo isto foi difícil de gerir e controlar as expectativas de todos. Mais tarde, houve algumas tentativas para desestabilizar o grupo daqueles que não estavam a ter o tempo de jogo que pretendiam, sendo que só muito tempo depois houve a consequente saída desses jogadores;
- Os jogadores com mais qualidade e inteligência de jogo do plantel, aqueles que davam mais garantias para a melhoria da *performance* da equipa, tiveram muitos altos e baixos de forma durante a época, isto é, revelaram inconsistência na prestação e, por vezes, atravessaram

momentos de falta de confiança neles próprios (mais do que um ao mesmo tempo);

- A pouca inteligência emocional por parte dos jogadores foi notória durante a época. Ao longo da mesma, houve muitos momentos em que os jogadores não conseguiram controlar-se emocionalmente e, por vezes, perdiam o foco do que era o jogo e do que tinham de fazer em campo (o que podem controlar) e direcionavam a seu foco para outros fatores, tais como o público, contestação às decisões do árbitro, entre outros (o que não podem controlar). Além disso, houve esta época quatro expulsões, sendo três delas por agressão ao adversário e em jogos decisivos, o que acabou por condicionar todo o trabalho e prestação da equipa;
- Falta de mais opções de qualidade na frente de ataque (extremos e ponta-de-lança) para aumentar o nível de eficácia na finalização (golos), sendo que em muitos jogos desperdiçamos imensas oportunidades claras de golo (e com isto a perda de muitos pontos), em que o processo até esse momento, na maior parte das vezes, tinha ocorrido bem, através da construção de muitas jogadas de equipa (1ª e 2ª fase ofensiva a concretizar-se, mas a finalização a faltar).

A nível dos objetivos de preparação, nomeadamente nos que se relacionam com os conteúdos técnico-táticos, considero que houve uma melhoria geral na compreensão dos princípios específicos do jogo, nas dinâmicas do nosso modelo de jogo que foram treinadas, conseguindo assim melhorarem a compreensão da dimensão tática do jogo. Assim, tudo isto foi trabalhado consoante as fases do “Plano coletivo para a equipa” (conteúdos de ensino/treino abordados). Ofensivamente, conseguimos cumprir com a 1ª fase, isto é, ter uma equipa que assimilasse e assumisse o método de jogo ofensivo - Jogo posicional, tendo a segurança de querer ficar com bola, procurando jogo interior e ultrapassar linhas de pressão. No entanto, admitimos que alguns conteúdos da 2ª fase possam não ter sido totalmente assimilados, apesar de terem sido treinados, tais como a procura a profundidade “costas da defesa”, ou seja, mobilidade em rutura, onde os nossos jogadores tendiam sempre a pedir “a bola no pé” e, por vezes, a não dar a solução no espaço. Sendo que nunca

conseguimos complexificar mais o nosso jogo e chegar à última fase. Isto talvez possa ter acontecido pelo facto de não termos jogadores suficientemente evoluídos para abordarem este tipo de conteúdo, pois ainda estavam num patamar de formação e esse mesmo conteúdo já envolver uma compreensão evoluída do jogo. Defensivamente, conseguimos, de um modo geral, pôr em prática o conteúdo das diferentes fases do plano. Sendo que nesta época desportiva fomos mais vezes “prejudicados” por sofrermos golos por erros individuais ou falhas momentâneas (ou seja, não num plano coletivo) e, ainda, por lances de bolas paradas, sendo que estes, talvez, não tivessem sido trabalhados o suficiente durante o ano, algo para que fui alertando os treinadores devido à importância dos mesmos.

A nível físico, a nossa preocupação enquanto equipa técnica passou sempre por desenvolver as capacidades motoras para manter a forma de cada jogador em treino e em jogo, tanto com a gestão das cargas como com alguns exercícios complementares que foram realizados ao longo do ano, sendo que tivemos poucos lesões musculares, apenas 3 em contexto de treino, e 4 lesões traumáticas em jogos. Posteriormente estes jogadores recuperaram a condição com o departamento médico e com o fisioterapeuta do clube.

Por fim, a nível psicológico, a equipa e os jogadores revelaram em muitas ocasiões não terem o controlo emocional em situações de *stress* e constrangimento, afetando, por vezes, o espírito de equipa. Neste ponto, em conversa com a equipa técnica, constatamos que poderíamos ter realizado mais momentos de *team building*, como atividades extrafutebol; mais convívios de equipa (por exemplo: almoços, jantares, entre outros) e mais exercícios lúdicos durante a semana, tudo de modo a fomentar o espírito e personalidade coletiva.

A nível dos objetivos de formação, pensamos que cada um deles, ao longo do ano, foi crescendo e desenvolvendo valores sociais, comportamentais e éticos positivos. Os treinadores sempre apelaram e tentaram de tudo para criar um ambiente de grupo em que houvesse respeito entre todos. Estabelecemos rotinas e normas de comportamento que cada jogador foi cumprindo com responsabilidade. Raramente os jogadores falhavam aos compromissos. Houve apenas dois episódios em que alguns jogadores revelaram falta de disciplina

entre eles, e aí tivemos que atuar, junto da direção, e aplicar o cumprimento de uma punição para os culpados.

5.2. Reflexões parciais

Expectativa inicial

A minha perspetiva sobre o que irá ser este ano desportivo é que: mais do que encarar este estágio como tendo sido uma preparação para uma profissão, entendo-o como um meio que me irá permitir vivenciar um conjunto de experiências que farão de mim um profissional melhor do que "ontem", isto para no fim olhar para "trás" e pensar que trabalhei para tudo o que possa ter atingido, e orgulhar-me dos passos que possa ter dado e terem sido bem dados ou que até não o sendo, me levaram a ser melhor do que era.

Pretendo evoluir a nível do planeamento das atividades que envolvam a equipa técnica e os jogadores, a sistematização e organização dos conteúdos que fazem parte do modelo de jogo e a definição de uma metodologia de treino e, por conseguinte, a sua aplicação, coerentemente seguida dentro de uma lógica e de uma organização de trabalho estabelecida pela equipa técnica. Quero ainda adquirir conhecimentos em várias outras áreas, para além das do âmbito do treino desportivo, como, por exemplo, desenvolver a capacidade de resolver problemas, de comunicação, de interagir e identificar as diferentes necessidades e personalidades dos jogadores.

Relativamente ao papel que poderei desempenhar, a minha intenção passa por ser um elemento em quem vejam alguém que aporta qualidades ao processo e que o treinador principal tenha em conta a minha opinião consoante as situações que emergem no dia a dia. Para isso, terei de desenvolver a minha capacidade de liderança e de ser encarado por parte de todos como um dos "líderes" do grupo.

A nível pessoal, ao longo do tempo sempre tive a preocupação de colocar questões a mim mesmo, de forma a detetar algo que não seja congruente entre aquilo que penso e aquilo que faço. A reflexão é uma "capacidade" muito importante para o treinador se tornar dono das suas ações e dos seus pensamentos, sendo que o melhor treinador é aquele que coloca tudo em

perspetiva e mesmo “em causa”, até ter a clareza de raciocínio sobre determinado assunto ou conduta.

Em suma, toda a aprendizagem e “bagagem” que irei adquirir este ano irá levar-me a um crescimento como treinador e como pessoa – melhor do que aquele com que iniciei a época - fruto das relações que irei estabelecer com as pessoas que trabalho em conjunto e com as que lidero. Esta será a minha grande ambição.

Intervenção e relação humana – evolução

Na minha intervenção como treinador, considero que a relação que eu tive e tenho tido com os jogadores ao longo dos anos, foi sempre saudável e sincera, daí ter facilidade em interagir com todos, o que ajudou em tudo o que foi desenvolvido no campo e fora das quatro linhas. No entanto, a minha relação com os jogadores tinha um limite muito vincado, sendo por vezes demasiado frio na abordagem social e, por vezes, distante, não permitindo abertura a brincadeiras nem sorrisos em contexto de trabalho. A intenção foi sempre ser o mais profissional possível, ter controlo sobre o processo e não deixar que o “relaxamento” estivesse presente no que se trata a lidar com os jogadores.

Este ano, deparei-me com um contexto que nunca tinha experienciado, em que no início do ano, em conversa com a equipa técnica, percebemos que tínhamos um plantel com algumas falhas a nível do relacionamento entre os jogadores do grupo e a forma como eles entendiam a liderança dos treinadores, sendo que, por vezes, esse aspeto confirmou-se em conflitos entre eles e em alguns comportamentos não desejáveis perante elementos da equipa técnica. Tudo me fez tomar consciência de que a minha intervenção como treinador, em que, a pessoa controladora e fria, por vezes, não tinha o efeito pretendido. Assim, percebi que tinha de me relacionar de outro modo com eles, modificando a minha postura e abrindo-me com eles e ao mesmo tempo, também tentei conhecer ao máximo cada um deles: a sua personalidade, o seu passado, as suas vivências e experiências, e, deste modo, consegui melhorar o meu relacionamento com os jogadores, culminando numa maior confiança e empatia entre todos. Deste modo, comecei a compreender as suas necessidades, de que modo podia influenciar o seu pensamento e passar a minha mensagem efetivamente para que ocorresse a aprendizagem neles.

No decorrer do ano, houve dois exemplos demonstrativos do referido anteriormente. Um exemplo foi quando num certo treino, no decorrer de um exercício, corriji o comportamento de um jogador através de uma intervenção direta e uma comunicação forte sobre o que ele estava a fazer, sendo que, em vez de aumentar a sua predisposição para o treino, a partir desse momento, o estado de espírito do jogador baixou. No final do treino, quando os jogadores se

dirigiam ao balneário, chamei-o à parte para conversar (algo que em anos anteriores não teria feito, e deixaria que ele aprendesse sozinho o que tinha sucedido), expliquei-lhe o propósito da minha intervenção e a importância que teria não só no presente como também para o futuro dele. O jogador alterou completamente a expressão do seu rosto, uma vez que entendeu o sucedido, agradecendo-me no final. Nesse momento, percebi a importância de um esclarecimento, de uma palavra empática, sendo que o treinador não deve deixar o jogador com receios, dúvidas, ou ser mal interpretado, porque *“O treinador deve evitar que o medo domine o jogador. O medo é um fator limitante no progresso do jogador”* (Seirul-lo cit. por Serra, 2021, p.39). Isto pode fazer a diferença, a médio-longo prazo, no plano da relação treinador-jogador, uma vez que o jogador tem de perceber que o treinador, por vezes, pode ser mais “duro” perante as suas ações, mas é sempre com a intenção de o tornar melhor jogador e melhor pessoa. Assim, o jogador que entende a interação do treinador irá ter a capacidade de participar na sua atividade desportiva com mais clareza, responsabilidade e autoconfiança. Outro exemplo, foi a criação de um torneio interno, criado no decorrer da época, que sugeri ao treinador principal. Expliquei-lhe que seria uma boa forma de aumentar os laços entre os jogadores (relações interpessoais) e o espírito de grupo, ao mesmo tempo, seria benéfico para aumentar a competitividade em treino e, consequentemente, em jogo. Logo que o treinador disse para avançar, fiquei responsável por implementar esta dinâmica e organizá-la. O torneio foi baseado num exercício de três equipas, normalmente de $(Gr+7) \times (7+Gr)+7$, no treino de quarta-feira, sendo que enquanto duas delas estariam a jogar, a restante serviria de apoio lateral (alternando no final de cada jogo), num espaço reduzido, com jogos de dois minutos cada, duas voltas por cada dia de torneio, realizado durante cada mesociclo, em que havia uma equipa vencedora no final do mesmo, e assim, sucessivamente (ver Anexo I). A pontuação que obtinham em cada dia de torneio seria somada numa classificação final e os vencedores do mesmo, e, no mês seguinte, teriam a possibilidade de fazer uma atividade à sua escolha para os restantes jogadores (castigo pedagógico). Posteriormente, a constituição das equipas seria alterada para haver novas ligações dentro do grupo. Em suma, o entusiasmo ao longo do ano foi notório por parte dos jogadores, tendo sido um bom contributo para melhorar as relações humanas no grupo e para o processo de treino.

Inteligência emocional

“Intelligent problem solving does not correspond neatly to intelligent behaviour.”

– Mayer et al., 2016, p.291

No decorrer deste ano desportivo apercebi-me que a inteligência (relacionada com o jogo de Futebol) é mais do que a resolução de problemas (específicos), pois é ainda composta por uma “dimensão” além das mencionadas no capítulo “inteligência de jogo” (o Comportamento de procura visual; Interpretação de jogo; Antecipação e Execução Técnica). Essa dimensão é a Inteligência Emocional.

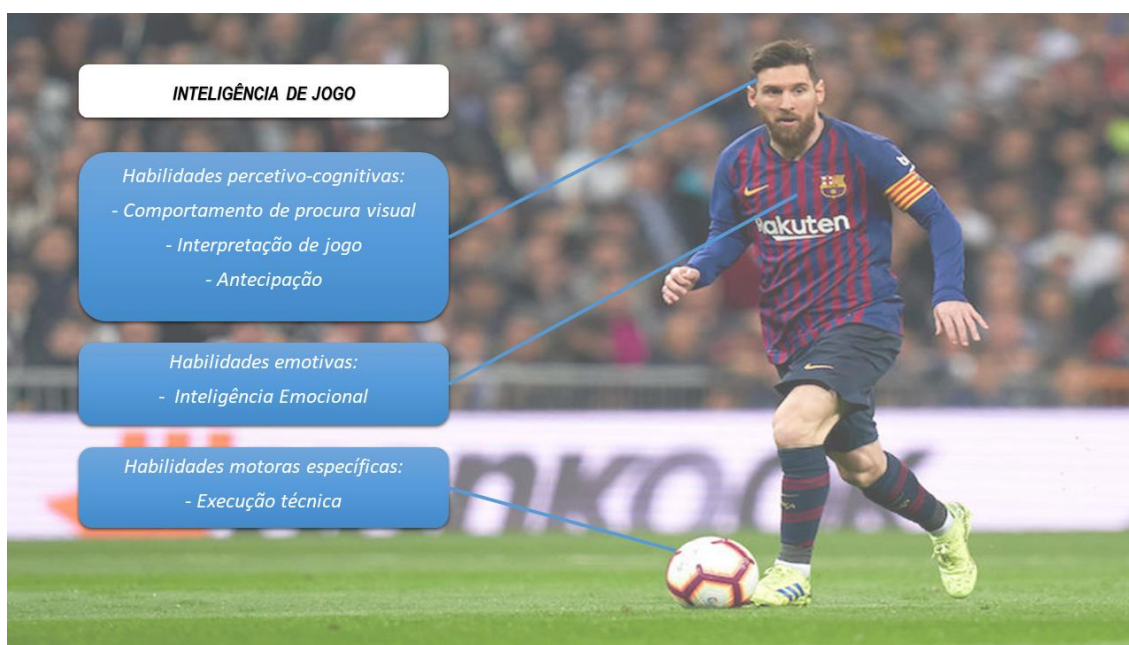


Figura nº38 – Inteligência de Jogo

Na sua definição, a inteligência emocional diz respeito à capacidade de realizar um raciocínio sobre as emoções, a capacidade de usar as emoções e o conhecimento emocional para aprimorar o pensamento (Mayer et. al, 2008), podendo ainda ser considerada como a capacidade de: a) identificar a emoção; b) utilizar as emoções para facilitar o pensamento; c) compreender as emoções d) gerir as emoções (Mayer & Salovey, 1997, cit. por Mayer et. al, 2008). A inteligência emocional surge como uma competência capaz de gerir todo este processo emocional e que auxilia o pensamento e a tomada de decisão.

O Futebol é um meio que faz despoletar, em todos os seus intervenientes, variadíssimas emoções. Ansiedade, medo, frustração, otimismo, euforia e

muitos outros, são estados emocionais provenientes da magnitude que abarca o contexto do jogo. Estes estados emocionais têm uma influência direta no comportamento e, conseqüentemente, no rendimento dos jogadores. O pensamento, no decorrer do jogo, não é emocionalmente neutro perante o que está a acontecer. Neste sentido, a tomada de decisão pode ser afetada pelas capacidades emocionais, que são cruciais, tais como o controlo emocional e a capacidade para se concentrar na tarefa (Morawski, 2020). Além disso, esta capacidade permite *“que circunstâncias externas não alterem seu desempenho ideal. Pode-se falar de uma resiliência às adversidades que podem surgir durante o jogo, sejam geradas pelos adversários, placar, decisões da arbitragem, espetadores, treinador, pela interação com os companheiros ou por seu próprio autojulgamento.”* (Serra, 2021, p.57).

Esta capacidade foi, provavelmente, a que nos jogadores da equipa, onde eu estive inserido, esteve mais em carência. A falta de controlo emocional foi evidente tanto em competição, como em treino, como em momentos fora do campo. Houve vários exemplos demonstrativos da pouca tolerância ao stress e falta de controlo de impulsividade, tais como os conflitos que existiram no balneário (confronto entre jogadores, que levou à suspensão de um jogador por duas semanas), e os mais evidentes e marcantes acontecerem em jogos importantes do nosso percurso e contra adversários diretos para a manutenção (Académico de Viseu F.C. – fora - 1ª fase; S.C. Régua – fora – 2ª fase), uma vez que num e noutro jogo, vimos a nossa equipa a ser reduzida a dez jogadores por uma agressão um adversário, ainda com algum tempo para o jogo ser disputado. No primeiro jogo mencionado acabámos por perder e no segundo, quando o nosso jogador foi expulso, estávamos em vantagem e acabámos por conceder o empate, com a agravante deste jogo ter sido disputado já na “reta final” do campeonato (momento decisivo para as nossas aspirações).

Um fator que pode ter contribuído para a pouca estabilidade emocional dos jogadores foi o acompanhamento familiar que tiveram, pois houve, em vários jogos, alguns pais que revelaram comportamentos lamentáveis (críticas ferozes ao treinador, insultos ao árbitro e aos jogadores adversários, entre outros), o que interferiu muitas vezes no desempenho dos filhos, condicionando-os ao ponto de perderem o controlo emocional e diminuírem o seu rendimento.

Tudo isto perturbava a ação pedagógica dos treinadores, salientando-se que, acima de tudo, os pais, deviam olhar para o futebol como uma extensão da educação e formação dos seus filhos. Assim, o treinador tem de ser a pessoa responsável pelo processo desportivo-educativo dos jogadores no contexto em que eles estão inseridos e ser visto e respeitado como tal. Isto porque no cerne da essência do ser treinador reside a sua dimensão moral, em que as suas ações são sustentadas pelos seus princípios e valores e antes de todo o processo desportivo-educativo, antes do próprio treinador, antes do jogador, está o ser humano e tudo o que ele representa. Desta forma, *“É irrecusável que o treinador exerce uma influência muito pronunciada sobre as atitudes e comportamentos, sobre princípios e valores, orientações e sentidos de vida dos atletas.”* (Bento et al., 1999, p.84), em que a capacidade educacional do treinador tem de estar em conformidade com os valores dos jogadores, para que estes o sigam e estejam predispostos a aprender os seus ensinamentos, pois só assim o processo educativo de influência e de inspiração ocorrerá.

Perfil do treinador

Hoje em dia, no mundo do Futebol, cada vez mais a profissão de treinador é uma atividade e uma ocupação extremamente exigente que requer uma versatilidade para responder a todas as necessidades uma vez que lhe é exigida uma série de competências e conhecimentos para, corretamente, desempenhar a sua função.

Os treinadores necessitam de compreensões técnicas, atributos de liderança, domínio da pedagogia, metodologia de treino e a especialização na estimulação do interesse e motivação de quem trabalha consigo diariamente – principalmente os jogadores - *“...um treinador tem que ser líder, tem de ser gestor, tem que ser um comunicador, tem que ser um motivador, tem que ser tantas coisas que nem o consigo definir concretamente. É uma profissão muito complexa”* (Mourinho cit. por Lourenço & Guadalupe, 2017, p.45). Desde a equipa que tem de gerir e guiar ao sucesso, à equipa técnica que o apoia, ao departamento médico que trata dos seus jogadores, aos dirigentes que administrativamente enquadram a sua ação, aos empresários e adeptos que o pressionam na obtenção de resultados, até à comunicação social com que ele tem de lidar, todos solicitam a sua atenção e atuação. Por isso, a forma como se comporta e atua advém da sua personalidade, conhecimento e experiência, sendo que isto é o que dá suporte na tomada de decisão e a forma como encara a realidade em seu redor - *“É com a (sua) formação – objetivada em competências sociais, culturais, pedagógicas e metodológicas – que o treinador se apresenta em face dos outros sujeitos intervenientes no seu campo profissional”* (Bento, 1999, p.86).

Deste modo, a forma como cada treinador se comporta e toma decisões revela um estilo próprio. Normalmente, os treinadores passam a maior parte do tempo usando o seu estilo preferido, podendo, no entanto, alterá-lo conforme a situação, pois o melhor estilo de decisão em qualquer circunstância depende da configuração do problema (Kaya, 2014). Chelladurai (1993, cit. por Sobrosa, 2002) apresenta ao treinador a opção por três estilos de tomada de decisão: a) estilo autocrático, em que a decisão é unicamente tomada pelo treinador, sendo esta independente dos outros membros da equipa e autoritária perante os

mesmos; b) estilo democrático, em que o treinador permite a participação dos restantes membros na sua tomada de decisão, incluindo objetivos, métodos e estratégia de jogo; c) estilo delegativo, em que o treinador delega tarefas e decisões aos outros membros da equipa, sendo da sua responsabilidade a distribuição/atribuição das decisões e a implementação final das mesmas.

Neste ano desportivo tive a oportunidade de trabalhar com dois treinadores principais com diferentes estilos de decisão (padrão), o que se revelou enriquecedor para a minha experiência profissional.

Por um lado, o Treinador A revelava um estilo autocrático (daí a denominação do A). Algumas das características dele eram: autoritário, frontal, exigente e disciplinador; sendo a sua atuação muito incisiva e controladora. Este estilo de “liderança” foi importante num período particular da época, em que a equipa estava com alguns problemas e numa espécie de crise de resultados. O impacto da sua liderança foi imediato e permitiu subir o rendimento da equipa. No entanto, ao longo do tempo, por vezes, a eficácia deste estilo foi diminuindo. Isto porque a constante confrontação e cobrança aos jogadores não foi bem aceite por alguns elementos, pois, em diversas situações ocorreu a crítica feroz e a correção do comportamento em público a um jogador específico. Este facto conduziu à quebra do ambiente normal de trabalho e da motivação dos jogadores.

Por outro lado, o Treinador D demonstrava mais um estilo delegativo (daí a denominação do D). Caracterizado como comunicativo, pelo sentimento de partilha e pela preocupação com a relação humana. Dois dos valores mais importantes para este treinador eram a confiança nas pessoas e a lealdade. Assim, este líder a partir do momento que confiava nas pessoas em seu redor atribuía algum poder de decisão às mesmas (tendo sempre a última palavra) e distribuía tarefas desafiadoras, estando disposto a suportar alguns erros a curto prazo. Isto motivava os seus liderados a tomarem iniciativas e a gerar um ambiente de crescimento em conjunto. No entanto, a eficácia deste estilo começou a diminuir quando alguns episódios de desconfiança e de indisciplina apareceram no seio do grupo.

Numa perspetiva mais pessoal, considero que quem está no papel de treinador adjunto, tem de perceber os diferentes perfis dos treinadores principais com quem trabalha. Só assim, pode ajustar a sua atuação e comportamento para ir de encontro ao que os treinadores pretendem dele e, deste modo, aumentar a sua influência e participação no processo (dentro dos limites que o treinador estabelece). Deste modo, os dois treinadores ensinaram-me aspetos diferentes (além dos conteúdos técnico-táticos) relacionados com o seu estilo de decisão e a forma como lidavam com os problemas que surgiam. Do treinador A aprendi a importância da independência de pensamento, em que nunca deixei de transmitir a minha ideia, mesmo que esta não fosse aceite ou aplicada. Do treinador D aprendi que não existe liderança sem confiança. A confiança é um elemento determinante para que haja harmonia e evolução de todos os membros do grupo, sendo que os líderes que mais influenciam, só o poderão fazer através duma relação de grande proximidade. Por fim, senti uma maior evolução com um dos treinadores, pelo facto de ter tido mais oportunidades de crescimento e ter assumido várias vezes um papel importante no planeamento do treino, na operacionalização de exercícios fundamentais e no planeamento da competição. Ilustro um “episódio” marcante e significativo: num jogo do campeonato assumi uma parte da palestra ao intervalo (com o incentivo do treinador), retificando alguns aspetos táticos à equipa para a segunda parte, acabando estes por resultar, o qual nunca me tinha acontecido como treinador adjunto e, desta forma, senti que tinha “desbloqueado” mais uma capacidade comunicacional através desta experiência.

5.3. Considerações finais

Numa perspetiva mais pessoal do meu trajeto nesta época desportiva, penso que a vertente que senti uma maior evolução foi ao nível do planeamento das atividades que envolvem a equipa técnica e os jogadores, a sistematização e organização dos conteúdos que fazem parte do modelo de jogo e a definição de uma metodologia de treino. Além disso, também melhorei na operacionalização do treino, na aplicação dos conteúdos/exercícios e na intervenção prática (*feedback* técnico-tático e *feedback* interação/motivacional). Por consequência, à medida que a época avançava senti que estava cada vez mais preparado para a exigência quer na preparação, quer na competição de um contexto superior em relação ao que tinha experienciado até então.

Sob outra perspetiva, além da aquisição de novos conhecimentos no âmbito do treino desportivo, pude evoluir nas minhas capacidades pessoais e sociais, como, por exemplo, ter evoluído e aprimorado a minha capacidade de resolver problemas; a capacidade de adaptabilidade de atuação consoante o contexto; a comunicação e interação, identificando as diferentes necessidades e personalidades dos jogadores; a capacidade de conviver e trabalhar com diferentes treinadores na mesma época desportiva, conseguindo, por vezes, ter a capacidade de opinião própria, quando, em reuniões de equipa técnica, estive em desacordo com determinado assunto, e fui capaz de me manifestar e contribuir para a resolução do problema.

Relativamente ao papel que desempenhei, considero que realizei um bom trabalho e fui um elemento que aportou qualidades ao processo, sendo que ambos os treinadores principais tiveram em conta a minha opinião consoante as situações que emergiam no dia a dia e no planeamento das atividades de competição. Deste modo, senti que a minha capacidade de liderança evoluiu e fui sempre visto por parte de todos como um dos “líderes” do grupo, permitindo-me, assim, ter dado um forte contributo para o desenvolvimento dos jogadores; para a criação de elos ligação com estes; para o aumento do seu rendimento individual e coletivo, e, finalmente, ter sido um elemento ativo e influente no trabalho da equipa técnica.

Em suma, pela diversidade, quantidade e qualidade de experiências a que fui sujeito ao longo do estágio julgo que a função de treinador adjunto me proporcionou uma melhoria da minha formação e desenvolvimento multidisciplinar, sendo que as vivências proporcionadas por este estágio foram essenciais na minha evolução para o futuro.

6. Referências bibliográficas

- Araújo, D., Passos, P., & Esteves, P. (2011). Teoria do treino da Tomada de Decisão no Desporto. In J. Alves e A. Brito (eds.), *Psicologia do Desporto: Manual do Treinador*. Omniserviços.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Bento, J., Garcia, R., e Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto – perspectivas e problemáticas*. Livros Horizonte.
- Casanova, F. (2012a). *Perceptual-Cognitive Behavior in Soccer Players: Response to Prolonged Intermittent Exercise*. Porto: F. Casanova. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de desporto. Universidade do Porto.
- Casanova, F. (2012b). A propósito da importância da excelência decisional do futebolista. *Treino Científico*, 6, 8.
- Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-tático do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: FMH Edições.
- Chan, J., e Mallett, C. (2011), The value of emotional intelligence for high performance coaching, *International journal of Sports & Coaching*, 6(5), 315-325.
- *Dicionários Académico: Português*. (1981). Porto: Porto Editora.
- Gaitero, B. R. V. N. (2006). *A ciência oculta do sucesso! : Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: B. Gaitero. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Gardner, H. (2004). *Frames of Mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

- Jordet, G. (2005). Perceptual training in soccer: An imagery intervention study with elite players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 140-156.
- Kaya, A. (2014). Decision making by coaches and athletes in sport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 333-338.
- Lourenço, L., e Guadalupe, T. (2017). *Liderator: A Excelência no Desporto*. (2ªed.). Lisboa: Prime Books.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion review*, 8(4), 290-300.
- Morawski, S. (2020). *Football intelligence and tactical analysis [E-Book]*. S.L.: Slawomir Morawski.
- Nye Jr., J. S. (2008). *Liderança e Poder*, Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, J. G. G. d. (2014). *A influencia do treino sobre “o pé nao-preferido” na reducao da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol*. Porto: Jose Oliveira. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de desporto. Universidade do Porto.
- Oliveira, J. G. G. d. (2004). *Conhecimento especifico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de treino ensino-aprendizagem treino/ do jogo*. Porto: Jose Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de desporto. Universidade do Porto.
- Lopes, A. P. (2007): *Se não fosse para ganhar...A importância da dimensão táctica no ensino dos jogos de desportivos colectivos*. Porto: Campo das letras.
- Queiroz, C. M. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Roca, A., Williams, A., Ford, P. (2012). Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1643-1652.

- Serra, A. P. (2021). *Espaços de Fase: Como Paco Seirul-lo mudou a tática para sempre*. Porto Alegre: MC Sports.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.
- Sternberg, R. (1994). Intelligence. In R. Sternberg (Ed.). *Thinking and Problem Solving*. (pp.263-288). San Diego: Academic Press.
- Sobrosa, J. F. G. (2002). *Comportamentos de liderança e objectivos de realização no Andebol: estudo em atletas e treinadores do desporto escolar e do desporto federado*. Porto: J. Sobrosa. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Tamarit, X. (2013). *Periodizacizaci3n t3ctica vs Periodizaci3n t3tica*. Management for Business in Football (MBF). (S.l.).
- Tarrag3, J. R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in team sports: structured training in the FCB. *Apunts. Educaci3 F3sica i Esports*, 137, 103-114.
- Williams, A. M., Janelle, C. J., & Davids, K. (2004). Constraints on Visual behaviour in sport. *Internacional Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 301-318.
- Williams, A. M., Ford, P. R., Eccles, D. W., & Ward, P. (2011). Perceptual-cognitive expertise in sport and its acquisition: Implications for applied cognitive psychology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(3), 432-442.
- Williams, A. M. and K. Davids (1998). Visual search strategy, selective attention, and expertise in soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 111-128.

Anexos

ANEXO I – Torneio interno (exemplo Outubro)

Torneio interno

Equipas		
<i>Azuis</i>	<i>Verdes</i>	<i>Vermelhos</i>
▪ Jogador nº1 ▪ Jogador nº6 ▪ Jogador nº7 ▪ Jogador nº8 ▪ Jogador nº17 ▪ Jogador nº13 ▪ Jogador nº12 ▪ Jogador nº26	▪ Jogador nº3 ▪ Jogador nº4 ▪ Jogador nº20 ▪ Jogador nº9 ▪ Jogador nº10 ▪ Jogador nº11 ▪ Jogador nº19 ▪ Jogador nº22	▪ Jogador nº2 ▪ Jogador nº5 ▪ Jogador nº8 ▪ Jogador nº6 ▪ Jogador nº14 ▪ Jogador nº15 ▪ Jogador nº21 ▪ Jogador nº23

Vencedores do dia	
Dia: 6/10	<i>Vermelhos</i>
Dia: 13/10	<i>Azuis</i>
Dia: 20/10	<i>Azuis</i>
Dia: 27/10	<i>Verdes</i>

CLASSIFICAÇÃO

LUGAR	Pontos	Vitórias	Empates	Derrotas
AZUL	25	6	7	3
VERMELHO	21	6	3	7
VERDE	19	5	4	7

Amarelos	
Dia: 13/10	<i>Jogador nº5 - 1</i>
Dia:	
Dia:	
Dia:	

ANEXO II – Exemplo relatório de jogo


CAMPEONATO NACIONAL SUB-17

Relatório de Jogo
Jornada 2

15 de agosto de 2021
Complexo Desportivo de Campanhã


S.C. SALGUEIROS

1 - 1


LUSITÂNIA DE LOUROSA F.C.

EQUIPAS INICIAIS


S.C. SALGUEIROS
4-3-3


LUSITÂNIA DE LOUROSA F.C.
4-4-2



SUPLENTE:

- Jogador n.º2
- Jogador n.º6
- Jogador n.º7
- Jogador n.º11
- Jogador n.º14
- Jogador n.º15
- Jogador n.º22

FICHA DE JOGO:



GOLO:
91' - Jogador n.º7 (T.O. - recuperação de bola após pressionar o GR ao sair a jogar)

GOLO:
5' - (Canto defensivo - Remate à entrada da área após o canto marcado no nosso lado direito)

SUBSTITUIÇÕES:

➡ Entrou: 14
➡ Saiu: 27

➡ Entrou: 7
➡ Saiu: 9

➡ Entrou: 6
➡ Saiu: 18

➡ Entrou: 15
➡ Saiu: 17

➡ Entrou: 11
➡ Saiu: 10

SUBSTITUIÇÕES:

➡ Entrou: 21
➡ Saiu: 9

➡ Entrou: 15
➡ Saiu: 8

➡ Entrou: 11
➡ Saiu: 14

➡ Entrou: 5
➡ Saiu: 12

➡ Entrou: 19
➡ Saiu: 16


S.C. SALGUEIROS

PONTOS POSITIVOS:

- A partir do golo sofrido, melhoramos bastante a pressão, não deixando a equipa adversária construir, nem sequer jogar com espaço;
- Melhoramos ofensivamente, com variabilidade na fase de criação, ora com bolas nas costas da defesa adversária, ora com situações de cruzamento;
- Os defesas centrais apresentaram um nível defensivo bastante bom, com um excelente posicionamento e reação, tendo tido também uma boa capacidade de sair a jogar com bola.

PONTOS A MELHORAR:

- **Entrada no jogo**, pois a equipa entrou bastante apática, pouco reativa e pouco interventiva;
- **Melhorar a mentalidade dos jogadores**, individualmente, e da equipa, coletivamente, uma vez que tendem a desanimar facilmente;
- **Pressão coletiva**, pois a equipa desorganiza-se bastante no momento de pressionar- treinar zonas e indicadores de pressão;
- **Urgentemente, bolas paradas defensivas!** Facilmente somos batidos nestes momentos, com, até, bastantes golos sofridos;
- **Situações de cruzamentos ofensivos**, pois temos pouca presença na área, com o ponta de lança a chegar ao 1º poste e com o extremo do lado contrário a não se envolver para o 2º poste, nem com o interior a entrar na área para abordar o lance se necessário.

ANEXO III – Estatísticas individuais no Campeonato Nacional

			J	GM	MG	T	SU	M ↓	A ↓	AA ↓	V ↓
	Jogador nº18	Médio	25	3	0.12	24	1	2058	2	-	-
	Jogador nº10	Defesa	23	2	0.09	23	-	1993	3	-	-
	Jogador nº21	Avançado	24	11	0.46	24	-	1958	6	-	1
	Jogador nº1	Guarda Redes	21	0	0.00	21	-	1869	2	-	-
	Jogador nº6	Defesa	20	0	0.00	19	1	1666	2	-	-
	Jogador nº27	Avançado	24	11	0.46	20	4	1601	4	-	-
	Jogador nº4	Defesa	18	0	0.00	17	1	1503	2	-	1
	Jogador nº23	Avançado	20	2	0.10	15	5	1149	1	-	-
	Jogador nº15	Médio	19	0	0.00	16	3	1145	2	-	1
	Jogador nº12	Médio	17	0	0.00	15	2	1132	4	-	-
	Jogador nº5	Defesa	13	2	0.15	13	-	1125	1	-	-
	Jogador nº9	Defesa	17	1	0.06	11	6	1068	-	-	-
	Jogador nº8	Defesa	19	2	0.11	8	11	880	2	-	-
	Jogador nº26	Avançado	18	1	0.06	5	13	661	-	-	-
	Jogador nº17	Médio	14	0	0.00	4	10	639	1	-	1
	Jogador nº22	Avançado	17	0	0.00	7	10	618	1	-	-
	Jogador nº25	Avançado	11	6	0.55	7	4	572	-	-	-
	Jogador nº28	Médio	12	2	0.17	5	7	511	2	1	-
	Jogador nº7	Defesa	7	1	0.14	6	1	499	1	-	-
	Jogador nº14	Médio	6	0	0.00	4	2	391	3	-	-
	Jogador nº20	Defesa	4	0	0.00	3	1	269	-	-	-
	Jogador nº19	Avançado	6	0	0.00	1	5	254	-	-	-
	Jogador nº16	Médio	7	0	0.00	1	6	238	-	-	-
	Jogador nº2	Guarda Redes	3	0	0.00	3	-	225	-	-	-
	Jogador nº3	Guarda Redes	3	0	0.00	1	2	156	-	-	-
	Jogador nº13	Médio	5	0	0.00	1	4	133	-	-	-
	Jogador nº11	Defesa	3	0	0.00	-	3	94	-	-	-