Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Futebol Sub-13 Dragon Force Porto na época desportiva 2020/2021

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do 2.º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, nos termos do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de março.

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Alberto Filipe de Sousa Rodrigues

Rui Monteiro Silva

Porto, 2021

Ficha de catalogação

Silva, R.M. (2021). Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Futebol Sub-13 Dragon Force Porto. Porto: Silva, R. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL; PERIODIZAÇÃO TÁTICA; MODELO DE JOGO; TREINADOR; TREINO; CRIANÇAS E JOVENS; PANDEMIA.

Agradecimentos

A realização de um trabalho desta dimensão, apenas é possível com o apoio de um conjunto de pessoas e instituições, que me acolheram, educaram e contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

- Agradeço à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que me acolheu e me possibilitou realizar este documento.

- À *Dragon Force,* por me dar a oportunidade de fazer aquilo que mais gosto e pela confiança no meu trabalho, em especial aos treinadores que privaram comigo, pela partilha de conhecimento e experiências.

- Ao Professor João Ribeiro, pela orientação ao longo do período de elaboração do relatório de estágio.

- À equipa técnica dos sub-13, amigos com quem partilhei esta experiência, e me ajudaram a crescer diariamente.

- A todos os jogadores que treinei até hoje, pela aprendizagem diária e por me tornarem cada vez mais um apaixonado por este jogo.

- Á Rita, pelo amor, amizade, companheirismo e suporte. Espero um dia poder retribuir tudo aquilo que fazes por mim.

- Aos meus pais, irmã e família. Por todo o amor, educação e valores transmitidos. Tudo o que possa dizer será pouco para demonstrar o quanto grato vos sou.

Índice Geral

Agradecimentos ..... **III**
Índice Geral ..... **V**
Índice de Figuras ..... **VII**
Índice de Tabelas ..... **IX**
Índice de Anexos ..... **X**
Resumo ..... **XII**
Abstract ..... **XIV**
Capítulo I **1**
1. Introdução **2**
Capítulo II **6**
2. Contextualização da prática **7**
2.1. Contexto Institucional 7
2.1.1. Futebol Clube do Porto 7
2.1.2. Dragon Force 7
2.1.3. Contexto de natureza funcional 11
Capítulo III **15**
3. Macro contexto de natureza conceptual **16**
3.1. O Futebol *16*
3.2. O Futebol e o seu potencial Formativo *17*
3.3. O processo de Ensino-Aprendizagem/Treino e o Treinador comoformador *18*
3.4. Perspetiva Cartesiana vs. Visão Sistémica *19*
3.5. Modelo de jogo como condição impreterível em todo o processo *22*
3.6. O exercício como veículo da Especificidade e a intervenção doTreinador como promotor da mesma *23*
3.7. Periodização Tática *26*
3.7.1. Supra Princípio da Especificidade 26
3.7.2. Princípios metodológicos da Periodização Tática 27
3.7.3. Morfociclo Padrão 29
Capítulo IV **31**
4. Desenvolvimento da Prática **32**
4.1. Objetivos *32*
4.1.1. Objetivo de Formação 32
4.1.2. Objetivos de Preparação 33
4.1.3. Objetivos de Competição 35
4.2. Modelo de Jogo vs. Ideia de Jogo *36*

4.3. O Modelo de Jogo Idealizado *37*
4.3.1. Organização Estrutural 37
4.3.2. Organização Ofensiva 39
4.3.3. Transição Defensiva 42
4.3.4. Organização Defensiva 43
4.3.5. Transição Ofensiva 44
4.3.6. Esquemas Táticos 45
Capítulo V **68**
5. Desenvolvimento Profissional **69**
Capítulo VI **74**
6. Considerações Finais **75**
Referências Bibliográficas **76**
Anexos **81**

Índice de Figuras

Figura 1 - Variante do 1-4-3-3 39
Figura 2 - Estrutura Base. 1-4-3-3 39
Figura 3 - Organização Ofensiva 1º SM 40
Figura 4 - Organização Ofensiva 1º SM 40
Figura 5 - Organização Ofensiva 1º SM 40
Figura 6 - Organização Ofensiva 2º SM 41
Figura 7 - Organização Ofensiva 3º SM 41
Figura 8 - Organização Ofensiva 3º SM 41
Figura 9 - Organização Ofensiva 3º SM 41
Figura 10 - Organização Ofensiva 4º SM 42
Figura 11 - Transição Ofensiva para 2º ou 3º SM sem bola 42
Figura 12 - Transição Ofensiva para 2º ou 3º SM sem bola 42
Figura 13 - Transição Ofensiva para 1º SM sem bola 43
Figura 14 - Organização Defensiva 2º e 3º SM 44
Figura 15 - Organização Defensiva 1º SM 44
Figura 16 - Transição Ofensiva para 3º ou 3º SM com bola 44
Figura 17 - Transição Ofensiva para 1º ou 2º SM com bola 44
Figura 18 - Canto Ofensivo - longo 46
Figura 19 - Canto Ofensivo - curto 46
Figura 20 - Canto Defensivo 46
Figura 21 - Livre direto Ofensivo 47
Figura 22 - Livre (In)direto Ofensivo 47
Figura 23 - Livre Defensivo Direto 48
Figura 24 - Livre Defensivo Indireto - lateral 48
Figura 25 - Primeira Fase: Exercício 1 51
Figura 26 - Primeira Fase: Exercício 2 51
Figura 27 - Primeira Fase: Exercício 3 52
Figura 28 - Segunda Fase: Exercício 1 54
Figura 29 - Segunda Fase: Exercício 2 55
Figura 30 - Segunda Fase: Exercício 3 56
Figura 31 - O nosso Morfociclo Padrão 58
Figura 32 - Exemplo de Morfociclo da terceira fase 61
Figura 33 - Terceira Fase: Exercício 1 62
Figura 34 - Terceira Fase: Exercício 2 62

Figura 35 - Terceira Fase: Exercício 3 63
Figura 36 - Terceira Fase: Exercício 4 63
Figura 37 - Terceira Fase: Exercício 5 64
Figura 38 - Terceira Fase: Exercício 6 64
Figura 39 - Terceira Fase: Exercício 7 65
Figura 40 - Terceira Fase: Exercício 8 66
Figura 41 - Terceira Fase: Exercício 9 66
Figura 42 - Terceira Fase: Exercício 10 67

Índice de Tabelas

Tabela 1- Recursos Humanos DF Porto 11
Tabela 2 - Caracterização do Plantel sub-13 Dragon Force Porto..... 13

Índice de Anexos

Anexo 1 - Ficha de Avaliação do Aluno Dragon Force 83
Anexo 2 - Registo de Treino 84
Anexo 3 - Convocatória 85
Anexo 4 - Relatório de Jogo 86
Anexo 5 - Registo Tempo de Jogo 88
Anexo 6 - Planificação Técnica Semanal 88
Anexo 7 - Avaliação Inicial da Equipa 89

Resumo

O presente relatório reporta-se ao estágio desenvolvido durante a época 2020/2021 na equipa sub-13 da Dragon Force Porto, e surge no âmbito do Mestrado em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A estrutura deste documento é composta por 7 capítulos (1. Introdução; 2. Contextualização da prática; 3. Objetivos; 4. Macro contexto de natureza conceptual; 5. Desenvolvimento da prática; 6. Desenvolvimento Profissional; 7. Considerações Finais), tendo como principal objetivo descrever e refletir sobre o contexto vivenciado e sobre a forma como agimos e interagimos em termos funcionais.

A época desportiva em que realizei o estágio, decorreu durante a pandemia COVID-19, onde existiram muitas restrições no que ao desporto diz respeito, sendo a época dividida em 3 fases distintas: treinos sem contacto; treinos online; treinos sem restrições. Estas fases distintas da época assumem-se como o núcleo deste documento.

Ao longo do relatório são abordados temas como o Futebol, o potencial formativo que este tem, o processo de ensino-aprendizagem e o treinador como formador, assim como a Periodização Tática e algumas teorias de suporte.

Como considerações finais, destaco os benefícios de existir uma boa organização e ambiente dentro de uma equipa técnica, a importância da análise do jogo, a relevância do lado humano nas relações com os atletas e a necessidade do Treinador investir nos conhecimentos relativamente ao que se propõe a ensinar.

Palavras-Chave: Futebol; Periodização Tática; Modelo de jogo;Treino; Crianças e jovens; Pandemia.

Abstract

This report refers to the internship developed during the 2020/2021 season in Dragon Force Porto's under-13 team, within the scope of the master's degree in Youth Training, at the Faculty of Sport of the University of Porto.

The structure of this document is composed of 7 chapters (1. Introduction; 2. Contextualization of the practice; 3. Objectives; 4. Macro context of a conceptual nature; 5. Development of the practice; 6. Professional Development; 7. Final Considerations), having as a main objective to describe and reflect on the experienced context and on the way we act and interact in functional terms.

The sporting season in which I performed the internship, took place during the COVID-19 pandemic, where there were many restrictions with regard to sport, the season being divided into 3 distinct phases: non-contact training; online training; training without restrictions. These distinct phases are assumed as the core of this document.

Throughout the report, topics such as Football, its training potential, the teaching-learning process, and the coach as a trainer are addressed, as well as Tactical Periodization and some supporting theories.

As final considerations, I highlight the benefits of having a good organization and environment within a technical team, the importance of game analysis, the relevance of the human side in relationships with athletes and the need for the Coach to invest in knowledge regarding what they propose to teach.

Keywords: Soccer; Tactical Periodization; Game model; Training; Children and youth; Pandemic.

Capítulo I

Introdução

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino de Jovens na opção de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). A opção pela realização do estágio profissionalizante, durante a época 2020/2021, surge com a intenção de poder vivenciar experiências num contexto prático, estabelecendo de uma forma mais concreta a relação entre a teoria e a prática, tendo em vista a obtenção da formação requerida para ter acesso à cédula de Treinador Nível II.

O estágio foi realizado na escola de futebol *Dragon Force* Porto - Futebol Clube Porto, na equipa de sub-13, como treinador-adjunto, que disputou a 1ª divisão distrital de sub-13 da Associação de Futebol do Porto. Este foi o meu segundo ano no projeto Dragon Force, e a par de ser treinador-adjunto dos sub-13, desempenhei também funções como treinador principal no escalão sub-11B.

Desde o século XX que o desporto é apresentado como sendo indiscutivelmente um traço caracterizador da nossa sociedade. Já ninguém nega a sua importância social, o seu cunho cultural e os contributos positivos que podem advir quando corretamente orientado, em especial na formação e desenvolvimento de crianças e jovens (Coelho, 1990). Tal como afirma Loureiro (2007), *"apesar de não existir um conceito suficientemente robusto e consensual acerca do que é realmente a formação, parece ser inequívoco que a formação é a base do alto rendimento e que neste domínio o processo de ensino-aprendizagem se assume como "célula base" do processo*".

Uma conceção moderna de treinador exige que se reconheça o caráter integrado, complexo e diferenciado dos processos de aprendizagem, treino e desenvolvimento dos diversos tipos de desportista, competindo ao clube e ao treinador promovê-los e assegurá-los, no quadro do desenvolvimento dos indivíduos no clube, na comunidade desportiva e na sociedade (Rosado e Mesquita, 2008).

Os treinadores "são agentes desportivos com um papel bem definido, todavia muito diversificado, que abrange diversas áreas inerentes às

componentes do jogo. São responsáveis pelo planeamento, gestão, seleção, liderança, instrução e rendimento de um grupo de seres humanos no desporto" (Rocha, 2006). O treinador de formação deve promover "o desenvolvimento global dos jovens (físico, psíquico e social), quer através da adoção de hábitos de participação periódica nas atividades, quer na formação de uma consciência ética e cívica" (Catita, 2002). Podemos então dizer que os treinadores desempenham um papel importante tanto no desporto como na sociedade.

Tenho uma enorme paixão por este desporto. Desenvolvi esta paixão desde muito novo, e como a maior parte das crianças, também eu queria ser jogador de futebol profissional. Esse foi o meu "plano A" até à minha adolescência, fase em que as dúvidas começam a surgir, e fase em que temos de tomar decisões importantes para o nosso futuro. Alterei a minha prioridade. Percebi que seria difícil tornar-me o jogador que ambicionava ser, mas que a minha paixão pelo futebol não me permitia afastar-me deste desporto. Portanto, hoje continuo com o sonho de viver do futebol, mas como treinador.

Esta época desportiva foi extremamente enriquecedora para mim. Tive as minhas primeiras experiências como treinador principal de sub-11 e treinador-adjunto numa equipa de futebol de 11, que disputou um campeonato competitivo como é a 1ª divisão distrital sub-13 da Associação de Futebol do Porto. Este relatório de estágio teve como finalidade reportar todo o processo de estágio, que realizei na época 2020/2021, onde expus reflexões, pensamentos, ideias, análises, curiosidades, problemas e preocupações que surgiram ao longo do processo.

No início deste estágio defini os seguintes objetivos pessoais, profissionais e académicos:

- Absorver ao máximo o que todos os meus colegas treinadores me podem transmitir, principalmente a nível metodológico e questões relacionadas com a liderança;
- Aprofundar conhecimentos sobre Periodização Tática, que é a metodologia na qual acredito e que cada vez mais me apaixona à medida que a vou entendendo;

- Ser reconhecido como um treinador de qualidade e subir na estrutura Dragon Force/Futebol Clube do Porto;
- Crescer a nível humano, social e desenvolver as minhas *soft skills*;
- Concluir o Mestrado em Treino de Jovens;
- Obter a cédula de Treinador Nível II.

O relatório de estágio apresenta-se estruturado de acordo com o documento "Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios", facultado pelos serviços de documentação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O documento está dividido em 6 capítulos, sendo o primeiro a "Introdução", onde está levemente contextualizada a prática profissional, e que abordo a instituição em que realizei o estágio, e que funções exerci neste processo, assim como as razões para realizar o estágio e os objetivos.

O segundo capítulo retrata a "Contextualização da Prática" e este divide-se em 2 pontos. O primeiro é o "Contexto Institucional" onde abordo um pouco da história do Futebol Clube do Porto e da criação, objetivos e crescimento do projeto *Dragon Force*, apresentando também os seus recursos espaciais, materiais e Humanos. O segundo ponto é o "Contexto de Natureza funcional" onde exponho as funções que desempenhei, a dinâmica do staff técnico e a caracterização dos nossos jogadores e do contexto competitivo.

Relativamente ao capítulo três, o propósito é apresentar aquilo que suportou a realização e operacionalização do processo, como o potencial formativo do Futebol, o Treinador como um agente importante na sociedade e os pilares da Periodização Tática, colocando em confronto a perspetiva cartesiana e a visão sistémica, assim como, destacando o exercício como principal veículo da Especificidade (promovida pela intervenção do Treinador).

O quarto capítulo refere-se ao "Desenvolvimento da Prática", onde indico quais os objetivos de formação, preparação e competição, assim como descrevo de forma detalhada as ideias e o modelo de jogo e exponho a nossa

forma de agir e interagir nas diferentes fases que a época teve (treinos sem contacto entre atletas, treinos online e treinos sem restrições).

O quinto capítulo, “Desenvolvimento Profissional”, diz respeito às reflexões sobre o processo e à minha intervenção e crescimento ao longo do mesmo.

O sexto e último capítulo apresenta as “Considerações Finais”, onde partilho de que forma estágio me permitiu desenvolver competências enquanto Treinador, bem como as minhas perspetivas futuras.

Capítulo II

Contextualização da prática

2. Contextualização da prática

2.1. Contexto Institucional

2.1.1. Futebol Clube do Porto

O Futebol Clube do Porto (F.C.P) foi fundado em setembro do ano 1893, por António Nicolau d'Almeida, desportista e comerciante de vinho do Porto. O primeiro emblema do clube tinha como destaque uma bola de futebol com as iniciais F.C.P. à qual, 20 anos depois, seria sobreposto o brasão da cidade.

Ano após ano, conquista atrás de conquista, o F.C.P. foi crescendo, até se tornar grande, sobretudo em ambição. Venceu inúmeras provas nacionais, tornando-se um dos maiores clubes do país, até que, na memorável década de 80, concretamente em 1987 e 1988, se tornou um dos maiores clubes do mundo com as conquistas da Taça dos Campeões, Taça Intercontinental e Supertaça Europeia, feitos que tornaram evidente que este F.C.P. era um clube especial. Anos mais tarde, volta a entrar na história do futebol português com a conquista de um pentacampeonato, algo inédito até então.

O Futebol evolui, e é cada vez mais um negócio, onde existe um mercado económico muito competitivo, no entanto o F.C.P. conseguiu acompanhar essa evolução e permanecer especial e vencedor. Criadas instalações desportivas como o Centro de Treino e Formação Desportiva Porto/Gaia e o Estádio do Dragão, o clube passou a ter ao seu dispor condições fantásticas para continuar na órbita do sucesso. Os títulos da Taça UEFA de 2002/2003, a UEFA Champions League de 2003/2004, a Taça Intercontinental 2004 e a UEFA Europa League provam essa realidade incontestável.

Para além do futebol, o F.C.P. tem sucesso em várias modalidades. Hóquei em Patins, Basquetebol e Andebol são modalidades populares em Portugal onde o F.C.P. tem grandes palmarés.

2.1.2. Dragon Force

O projeto Dragon Force começou a ser planeado na época desportiva de 2006/2007. Na época seguinte, o Futebol Clube do Porto, no campo do

Padroense Futebol Clube, inaugura a escola do Dragão, que serviu como impulsionador para o projeto Dragon Force. No ano de 2008, no renovado campo a Constituição, atualmente chamado Constituição Park, foi então criada a primeira escola *Dragon Force*.

Os objetivos do projeto foram desde cedo bem claros:

- Capacidade de formar e captar novos talentos para servir a formação do Futebol Clube do Porto;
- Fazer chegar a marca Futebol Clube do Porto ao maior número de pessoas possível;
- Qualidade e Responsabilidade Social através dos serviços prestados pelo projeto;
- Gerar uma nova fonte de receitas.

Em relação ao primeiro objetivo referido em cima, importa referir que 33% dos atletas nos escalões de formação do Futebol Clube do Porto são oriundos das escolas Dragon Force.

O projeto teve um grande crescimento, tendo atualmente 21 escolas de futebol a nível nacional e 1 internacional (Bogotá), 1 escola de basquetebol, 1 escola de bilhar, 1 de natação e 3 de hóquei em patins.

Segundo Ricardo Ramos, gestor do projeto *Dragon Force*, embora não sendo este um projeto pioneiro, é inovador, pela qualidade das instalações, recursos humanos, metodologia de treino, nos processos de trabalho e no apoio de vários departamentos transversais, tais como, a nutrição, a pedagogia e a psicologia.

Departamentos transversais:

• Departamento de Pedagogia - Existe um espaço que no universo *Dragon Force* se denomina por “Espaço Aberto”. Aqui, encontra-se a base da área da Pedagogia na *Dragon Force*. Este é um local presente em todas as escolas, que os alunos podem frequentar antes e depois dos treinos. Com a participação nas dinâmicas do Espaço Aberto, pretende-se que os alunos reconheçam as diversas áreas que vão para além do desporto, como o ambiente, a informática ou a cidadania. Promove-se também, durante estas dinâmicas, o desenvolvimento do espírito crítico e reflexivo dos alunos. A acompanhar os

alunos no Espaço Aberto está sempre um, ou mais, mediadores socioeducativos e psicólogos;

• Departamento de Psicologia – Este departamento tem como função acompanhar os atletas na sua integração na prática do futebol. Existe a todo o momento profissionais com disponibilidade para trabalhar em conjunto com os treinadores, estando também disponíveis para auxiliar os encarregados de educação;

• Departamento médico – Este departamento está sempre aberto nos períodos de treinos, onde se encontra um médico/ enfermeiro/ fisioterapeuta;

• Departamento de Nutrição – No início de todas as épocas desportivas são realizadas medições antropométricas a todos os jogadores, e posteriormente, os respetivos aconselhamentos alimentares. Os jogadores com excesso de peso são acompanhados de forma personalizada por parte dos nutricionistas. Durante a época desportiva são realizados alguns eventos com o objetivo de sensibilizar os jogadores para uma boa prática nutricional.

2.1.2.1. Recursos Humanos

A estrutura do projeto *Dragon Force* está perfeitamente hierarquizada, organizada, e coordenada, oferecendo a todos os profissionais um ambiente estável e sobretudo rigoroso e exigente. A *Dragon Force* Porto contou com mais de quarenta pessoas a trabalhar nas suas instalações na época 2020/2021, desde coordenadores, treinadores, responsáveis operacionais, entre outros. A tabela 1 ilustra todas as pessoas que trabalharam na escola durantea época e quais as suas funções.

Tabela 1- Recursos Humanos DF Porto

Dragon Force Geral	Diretor Executivo	RR
	Coordenação Geral	RF; LR; FE
	Coordenadores de outros Departamentos	DF (Pedagogia); MR e RT (Nutrição); CM (Psicologia); DC (Fisioterapeuta)
Dragon Force Porto	Gestor Operacional	NR
	Responsáveis Operacionais	MC; RP; AS; MF; JM
	Coordenador Técnico	RF
	Treinadores Efetivos	AP (Subcoordenador); HF (Subcoordenador); IC (Subcoordenador); PA (treinador de Guarda redes e Coordenador dos treinadores de Guarda Redes); TL (treinador de Guarda redes); RS; BJ; AC; GM; GB; JF; LS; ML; RC; MV; FV; VV; JB
	Treinadores Estagiários	HP; AR; GS; EM; BAr; FA; FB; TR; NS; AV; JG; JC (treinador de Guarda redes)
	Psicólogos Estagiários	AA; ÁJ; CC
	Nutricionistas Estagiários	AR; IB
	Fisioterapeuta	DC

2.1.2.2. Recursos materiais e logísticos

O nosso local de treinos e de jogo é o designado Constituição *Park*. Nele estão contidos diversos espaços para as práticas da Escola. Renovado e modernizado, agora conta com os seguintes espaços:

• Campo de Futebol de 11, em relva sintética e com luz artificial que integra 2 campos de futebol de 7;

• Campo de futebol de sete, em relva sintética, coberto e com luz artificial;

• Campo de terra batida de futebol de cinco - espaço Artur Baeta;

• Estruturas de apoio à atividade desportiva composto por: receção, balneários para os atletas, balneários para os treinadores, balneários para os árbitros, 1 gabinete para o coordenador técnico geral, sala para os treinadores com computador e com acesso à Internet, armário para arrumação do dossier respetivo a cada treinador, sala com impressora/fotocopiadora, sala multiusos (Espaço Aberto), departamento médico, arrumos, bar/restaurante.

2.1.3. Contexto de natureza funcional

O meu processo de estágio iniciou oficialmente no dia 7 de setembro de 2020, dia do primeiro treino. Ficou definido pela coordenação que os treinos dos sub-13 seriam das 19:30 às 20:30, às segundas, quartas e quintas-feiras. Nos anos anteriores a este, todos os treinos da Dragon Force tinham uma duração de 1 hora e 15 minutos, porém, após o plano de contingência específico, elaborado pela auditoria do projeto, os treinos passaram a ter apenas 1 hora, de modo a agilizar a entrada e saída dos atletas no intervalo entre os 2 horários de treino.

Em relação aos espaços de treino, não temos as condições ideais. Nas segundas e quintas-feiras apenas temos disponíveis 1/4 de campo e nas quartas-feiras temos 1/2 do campo de 11.

As tarefas que me foram atribuídas como treinador-adjunto foram, resumidamente:

• Ter uma “voz ativa” no planeamento dos morfociclos e sessões de treino;

• Operacionalizar os exercícios previamente planeados de forma entusiasta e apaixonada;

• Analisar jogos e elaborar relatórios;

• Auxiliar o treinador principal em tudo aquilo que ele considere pertinente;

• Papel de proximidade e ativo junto dos jogadores.

2.1.3.1. Caracterização do Plantel

O plantel sub-13 foi constituído por 17 jogadores, entre os quais, 13 já com um passado na *Dragon Force Porto* e 4 foram recrutados. Tendo em conta a avaliação individual que fizemos desde o início até ao fim da época, estão descritas no quadro seguinte, as características principais de cada um dos jogadores.

Tabela 2 - Caracterização do Plantel sub-13 Dragon Force Porto

Jogador	Posição	Pé Dominante	Avaliação
1	Guarda-Redes	Esquerdo	Excelente no momento ofensivo pela qualidade técnica e capacidade de colocar bola longa; forte dentro dos postes e bom timing de saída da baliza; muito comunicativo.
2	Guarda-Redes	Direito	Fraca relação com bola; pouco comunicativo; boa capacidade de trabalho; razoável dentro dos postes; pouca confiança a sair da baliza.
3	Lateral-Direito	Direito	Forte fisicamente, é rápido e abrangente, faz o corredor direito com facilidade; muito bom no duelo defensivo; envolve-se bem no ataque.
4	Lateral-Direito	Direito	Tecnicamente com muita qualidade; pouco intenso e lento a executar; inteligente nas decisões que toma
5	Defesa-Central	Direito	Qualidade a provocar em condução e em passe; muito agressivo nos duelos; um dos líderes da equipa; muito concentrado, antecipa bem os lances.
6	Defesa-Central	Direito	Forte no jogo aéreo; algumas dificuldades a controlar a profundidade pela pouca velocidade que tem; facilidade no passe longo.
7	Defesa-Central	Esquerdo	Extremamente concentrado e empenhado; implacável no 1x1 defensivo; muito sucesso nas suas ações.
8	Lateral-Esquerdo	Esquerdo	Grande capacidade técnica; envolve-se bem em zonas interiores; algumas fragilidades defensivas.

9	Lateral-Esquerdo	Direito	Rápido e ágil; por ser um destro a jogar no lado esquerdo tem tendência a puxar a bola para dentro; Dificuldade em fechar dentro;
10	Médio	Direito	Jogador com muita qualidade técnica e criatividade; muito combinativo; tem o “último passe” como a sua melhor qualidade; pouco agressivo defensivamente.
11	Médio	Esquerdo	Muito completo; capacidade técnica e física; capacidade de transportar bola; bom remate exterior e passe longo; bastante combinativo e capaz de ultrapassar adversários e drible.
12	Médio	Direito	Excelente qualidade de passe e 1º toque; pesado e com dificuldade em percorrer os espaços; inteligente na forma como oferece soluções aos colegas e toma as suas decisões.
13	Médio	Direito	Bastante combinativo; sempre a oferecer linhas de passe; Muito agressivo em todos os momentos; Pouco eficaz na finalização.
14	Avançado	Direito	Provavelmente o melhor jogador da equipa. Muito rápido e forte fisicamente; melhorou consideravelmente a sua relação com bola e entendimento do jogo; fortíssimo a atacar profundidade e no 1x1.
15	Avançado	Direito	Bom do ponto de vista técnico, mas lento e frágil; é inteligente e finaliza bem; pouco solidário defensivamente.
16	Avançado	Direito	Muita qualidade no 1x1; rápido e forte fisicamente; associa-se bem com os colegas; capacidade para atacar profundidade e jogar entre-linhas; pouca eficácia na finalização;
17	Avançado	Direito	Exagera no 1x1; pouco agressivo ofensivamente e defensivamente; muito bom a finalizar

2.1.3.2. Staff Técnico

A equipa técnica era composta por 8 elementos que desempenhavam as seguintes funções: 1 treinador principal, 4 treinadores-adjuntos, 1 treinador de guarda-redes, 1 psicóloga (estagiária) e 1 fisioterapeuta, sendo que o treinador de guarda-redes e a fisioterapeuta, não pertenciam exclusivamente à equipa dos sub13, exercendo funções em todas as equipas de competição.

O treinador principal era o grande responsável pelo processo da equipa e cabia a este tomar as decisões de maior relevância. Era o treinador principal quem planeava os treinos, que posteriormente eram enviados para os restantes elementos da equipa técnica para que estes pudessem dar as suas opiniões. Para além de reunirmos sempre 30 minutos antes do treino para nos organizarmos enquanto equipa técnica, utilizávamos a aplicação *Whatsapp* para podermos comunicar durante o dia e a qualquer hora. A elaboração dos relatórios de jogo, assim como a filmagem de jogos, estavam a cargo dos treinadores-adjuntos. O treinador de guarda-redes estava no treino integrado com a equipa uma vez por semana e dava dois treinos específicos da posição duas vezes por semana. A psicóloga acompanhava a equipa todos os jogos e treinos e a fisioterapeuta estava presente nas instalações todos os treinos e jogos em casa.

Capítulo III

Macro contexto de natureza conceptual

3. Macro contexto de natureza conceptual

3.1. O Futebol

Os jogos desportivos coletivos, onde se insere o Futebol, caracterizam-se pelo confronto entre duas equipas, que são formadas por um conjunto de jogadores que interagem entre sim, e dentro daquilo que são as leis do jogo, procuram superiorizar-se ao oponente (Oliveira, 2004).

A singularidade do jogo de Futebol, e aquilo que o distingue das outras modalidades, é a sua lógica interna, que é definida como um produto deinteração continua entre o regulamento específico da modalidade e as respostasque os jogadores e as equipas oferecem ao contexto específico do jogo (Garganta, 1994), ou seja, a forma como os jogadores e as equipas respondem a esse contexto específico, confere ao jogo uma grande variabilidade de respostas dentro do próprio jogo e de jogo para jogo (Garganta et al., 2013).

Um confronto entre duas equipas em interação proporciona grande variabilidade de ações técnicas, coletivas e individuais, que conferem aos jogos desportivos coletivos uma natureza educativa e formativa (Teodorescu, 1984). Essa riqueza educativa e formativa ajuda o desenvolvimento dos conhecimentos específicos e da inteligência, esta que é percebida como a capacidade de adaptação e resolução dos problemas do jogo (Garganta, 1994).

Para Oliveira (2004), "*as relações de cooperação são fundamentais na respetiva sequência de ações, assumem uma importância determinante na formação de um projeto coletivo de jogo e, em função desse projeto, na resolução dos problemas coletivos ou individuais que a equipa adversária coloca".* Sobre as relações de oposição, entre jogadores de diferentes equipas, o mesmo autor refere que, "*são decisivas na colocação de problemas e consequentemente no grau de complexidade do jogo".* Ou seja, "*quanto maiores, em termos qualitativos, forem os problemas que uma equipa coloca à outra, mais elaboradas têm que ser as soluções encontradas para os ultrapassar. O que implica que a complexidade do jogo vai aumentado com a dificuldade dos problemas e com a melhoria da qualidade dos jogadores*"

Em virtude das permanentes relações de cooperação e oposição, que gera uma complexidade enorme no jogo de Futebol, as equipas e os jogadores,

que necessitam de lidar com toda a imprevisibilidade do jogo, têm que assumir uma postura tática e estratégica, que estão relacionadas com as competências cognitivas e conhecimentos específicos dos jogadores, para conseguirem resolver os problemas que emergem do jogo (Tavares et al., 2006).

Portanto, os conhecimentos específicos dos jogadores são fundamentais para o desempenho coletivo e individual e a sua aprendizagem e desenvolvimento devem ser o principal foco dos processos de ensino e treino (Oliveira, 2004).

3.2. O Futebol e o seu potencial Formativo

A educação é um bem precioso para o desenvolvimento Humano, sendo mesmo uma ferramenta crucial na luta contra as fatalidades e preconceitos sociais (Savater, 1997). Através da Educação é possível alargar horizontes, e alcançar objetivos que traçamos, ou que se nos colocam durante a ontogénese (Maciel, 2008). Goleman (2003) refere que não é suficiente Educar, apenas falando com as crianças sobre valores, é necessário que elas os pratiquem, pois apenas dessa forma fica possível que desenvolvam competências sociais e emocionais básicas. *"O Desporto e de forma particular o Futebol, pelas suas valências afiguram-se como espaços nos quais os jovens podem vivenciar, fomentar, desenvolver e tocar, através de brincadeiras, os valores que lhes serão fundamentais para a vida, e para o alcance do sucesso"* (Maciel, 2008).

O Desporto é por excelência educativo e pedagógico, pois acarreta consigo valores, valores esses que não se restringem apenas ao domínio desportivo, são valores basilares para a vida (Maciel, 2008). Portanto, podemos reconhecer ao Futebol um potencial formativo que não deve ser menosprezado.

O Futebol deve ser visto como um fenómeno capaz de contribuir para a Formação integra das crianças e jovens, o que lhe confere importância, mas ao mesmo tempo acarreta responsabilidades acrescidas, para as quais os agentes desportivos (treinadores, clubes, etc.) terão de estar preparados, porque só assim, será possível corresponder às expetativas dos educadores, que pretendem que o Futebol contribua positivamente para a formação das crianças e jovens, e por consequência do futuro da sociedade (Maciel, 2008).

3.3. O processo de Ensino-Aprendizagem/Treino e o Treinador como formador

O processo de Ensino-Aprendizagem e o processo de treino, têm objetivos idênticos, que passam pela melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho individual e coletivo da equipa e dos jogadores (Oliveira, 2004).

O ensino é o processo de transmissão de conhecimentos, e para que esse processo faça sentido, é necessária uma entidade que interioriza, assimila e reestrutura esses conhecimentos (Godinho et al., 2002) e no caso do Futebol, essa entidade são os jogadores. Deve-se ter em conta que tanto quem ensina como quem aprende são entidades ativas no processo, condicionando-o.Ou seja, o Ensino e a Aprendizagem são processos distintos, porém devem ser tratados em simultâneo, sendo que fazem parte de uma dialética constante entrequem ensina e quem aprende (Oliveira, 2004).

Mesquita (2000) aponta que, para um processo de formação de qualidade, o Treino deve estar assente em princípios didático-metodológicos, referindo que por esse motivo o processo de Treino deve ser visto como um processo de Ensino-Aprendizagem, uma vez que, o nível de aquisição dos conteúdos está dependente de quem os aprende (no caso os jogadores) e da competência de quem ensina (treinadores).

Treino e Ensino-Aprendizagem podem ser entendidos como sinónimos, pois ambos têm como objetivo alterar comportamentos que persistem no tempo, ou seja, formar atitudes (Maciel, 2011).

Agora que está destacado o Treino como Ensino-Aprendizagem, pode-se considerar que isso tem consequências no estatuto e nas funções do Treinador, que seguindo esta linha de pensamento, deve ser visto como Professor, ou melhor, como Formador.

Maciel (2011), além de corroborar com o que referi, salienta que o papel do Treinador é muito importante, não só a nível das suas competências técnicas, mas também ao nível de competências de âmbito mais alargado, válidas para a vida. O Treinador funciona assim, como um modelo social de extrema importância para os seus jogadores, portanto, este tem de ter uma forma de estar

condizente com tal estatuto, que lhe possibilite, pela especificidade do Futebol, contribuir para a formação de Pessoas Humanas (Bento, 2004).

3.4. Perspetiva Cartesiana vs. Visão Sistémica

Há mais de quatro séculos o mundo ocidental tem sido regido e educado sob a luz do paradigma cartesiano. Este modelo de pensamento permeia a grande maioria dos fenómenos que nos cercam, influenciando as pessoas a (inter)agir e pensar de determinado modo, não estando o treino alheio a esta realidade.

Numa análise evolutiva percebemos que a ciência ocidental orientou-se e edificou-se sobre contributos do racionalismo clássico, herdado de Aristóteles e desenvolvido por Descartes (Gomes, 2008). Este autor contribuiu muito para o rumo da ciência moderna, com a publicação de "O Discurso sobre o Método" onde propôs os seguintes princípios de pensamento/raciocínio:

- *"O primeiro era o de jamais aceitar algo como verdadeiro sem saber com evidência que seja tal; isto é, evitar com cuidado a precipitação e a prevenção, e nada mais incluir nos meus juízos além do que se apresente tão clara e tão distintamente ao meu espírito que eu não tenha nenhuma ocasião de pô-lo em dúvida";*
- *"O segundo, o de dividir cada dificuldade examinada em tantas partes quantas puder e for necessário para melhorar resolvê-las";*
- *"O terceiro, conduzir pela ordem os meus pensamentos, começando pelos objetos mais simples e mais fáceis de se conhecer, para subir aos poucos, como por degraus, até ao conhecimento dos mais compostos e supondo até outros";*
- *"E o último, fazer em toda a parte enumerações tão completas e revisões tão gerais, que e assegure de nada omitir".*

(Descartes, 1637/2008)

Segundo Capra (2006), o método do pensamento analítico, consiste em *"quebrar fenómenos complexos em pedaços a fim de compreender o comportamento do todo a partir das propriedades de suas partes"*. Este modelo

de pensamento, analisa e interpreta os objetos separando-os do seu contexto, não considerando que as partes interagem entre si e com o seu meio ambiente, pelo contrário, as partes são vistas como unidades independentes que podem ser analisadas sem ter em conta o conjunto ao qual pertencem (Tobar, 2018).

O paradigma cartesiano tem caído em falência metodológica, por estar, cada vez mais, a ser visto como uma "*forma redutora de interpretar os problemas complexos e os procedimentos abstratos*" (Durand, 1979). Por outro lado, a aceitação e credibilidade, da Teoria dos Sistemas, que desenvolve uma linguagem que transcende o reducionismo cartesiano, tem vindo a aumentar (Gomes, 2008).

O contexto é fundamental para se compreender a realidade, pois os problemas que nos envolvem não podem ser entendidos de forma isolada, pois são problemas sistémicos, ou seja, estão interligados e são interdependentes. Entender as coisas sistemicamente quer dizer, "*colocá-las dentro de um contexto e estabelecer a natureza de suas relações*" (Capra, 2006). Segundo Von Bertalanffy (2009), um sistema é "*um complexo de elementos em interação*", algo que Morin (2007) concorda, acrescentando que um sistema "*não é uma unidade elementar discreta, mas uma unidade complexa, um "todo*" *que não se reduz à soma de suas partes constitutivas",* muito pelo contrário, pois o "todo" é fruto das relações entre as partes.

Bertrand & Guillemet (1994) referem que os sistemas são caracterizados por um conjunto de conceitos fundamentais, a saber: abertura, complexidade, finalidade, tratamento, totalidade, fluxo, equilíbrio e organização. Um sistema é aberto quando promovetrocas constantes com o meio que o envolve, por outro lado, um sistema fechadonão permite trocas com o meio que o envolve; A complexidade de um sistema consiste no conjunto de interações estabelecidas pelos seus elementos e entre estes e o envolvimento; O conceito de finalidade quer dizer que os elementos de um sistema interagem com vista a um objetivo comum; O tratamento é nadamais que as trocas entre o sistema e o seu meio; A totalidade significa que o sistema vale mais que a soma das suas partes; O fluxo de um sistema é a quantidade de interações entre os elementos do sistema e entre este e o meio que o envolve; O equilíbrio ou homeostasia define-se como a intenção de manteras interações estáveis; No que diz respeito à organização, pode-se

dizer que sistema é um todo organizado se este for mais que a soma das suas partes, contemplando um lado estrutural e funcional, que se “configuram a partir de planos diferenciados estabelecidos no respeito por princípios e regras em função das finalidades e objetivos” (Garganta, 1997).

Estes conceitos, que parecem ter pouca relação com o futebol, na verdade permitiram que se olhasse para o jogo e para o treino com “outros olhos”. De acordo com Gomes (2008) o jogo de futebol “é um sistema de “sistemas””, ou uma luta entre dois sistemas em busca da vitória, pois o “jogar” expressa-se através das relações de cooperação entre os colegas e de oposição com os adversários.

Os sistemas ou fenómenos complexos, para além de serem caracterizados pela interconexão e interação das suas partes, assim como do todo com as partes, e das partes com o todo, são também constituídos por incertezas, imprevisibilidades, perigos, etc., o que lhes confere ainda mais complexidade (Tamarit, 2007).

Os sistemas lineares, que se comportam de um modo previsível são muito mais raros que os sistemas não lineares, onde a desordem e a imprevisibilidade prosperam (Cunha e Silva, 1999).

Segundo Tobar (2018), o futebol é um fenómeno complexo, não linear, imprevisível, onde o acaso e o caos estão presentes. É um sistema dinâmico não linear, e que determinado acontecimento pode alterar o rumo do mesmo. O mesmo autor, ressalta “*que embora a aleatoriedade esteja presente no desenrolar do jogo, ele não está condenado a decorrer de maneira aleatória, uma vez que através da criação de um “jogar”, uma organização coletiva, torna-se possível sobredeterminar, em termos globais, o caos inerente ao jogo*”.

Assim sendo, uma das grandes preocupações deverá ser a de que através do treino, e sem desvirtuar o jogo, a equipa consiga lidar com a imprevisibilidade e aleatoriedade do jogo de Futebol, reduzindo-a, através da “*criação de previsibilidades que sejam reconhecidas, adquiridas a partir da vivência hierarquizada de uma ideia de jogo e manifestadas pelo jogar da equipa*” (Tobar, 2018).

3.5. Modelo de jogo como condição impreterível em todo o processo

Le Moigne (citado por Oliveira, 2004) refere que modelos são "*criações antecipativas que se fundamentam numa interpretação da realidade por parte de quem cria esses modelos*". *Dessa forma a criação de um modelo implica a organização de um conjunto de conhecimentos/imagens mentais que se tem de determinada realidade*", dando-lhe o nome de "conceção".

O mesmo autor, salienta que, modelar um sistema complexo permite construir interações que vão orientar ações e permitir avaliar os seus processos e a sua eficácia.

O futebol caracteriza-se como um fenómeno "antropossocial total", onde é perentório a existência de um referencial de ação em que existem orientações e princípios que coordenam os comportamentos da equipa (Tavares, 2003).

O Modelo de jogo é o que confere um determinado sentido ao processo e que responde à questão: para onde vamos? Esta questão é fundamental para a direção que o processo assume, pois existe uma intenção de como se quer jogar (Gomes, 2008).

Vítor Frade, citado por Gomes (2004), diz que o "jogar" é uma organização construída pelo processo de treino, com vista a um futuro que se pretende alcançar. Assim, salienta que o treino configura o jogo, fazendo emergir regularidades no comportamento da equipa e dos Jogadores.

Castelo (1996) realça que os Modelos de Jogo devem ter bem definidos os sistemas de relações e inter-relações estabelecidas entre as diferentes partes da equipa e que devem evidenciar um caráter aberto em que exista espaço para a criatividade.

O Modelo de Jogo é tanto mais rico, quanto maior for a capacidade de cada jogador recriar as suas capacidades e aplicar os seus conhecimentos em prol do Modelo. Ou seja, o processo não só deve permitir, como deve incentivar a criatividade em benefício do respetivo Modelo. A individualização e a interpretação e recriação do Modelo de Jogo é um aspeto essencial no processo, pois só desta forma os desenvolvimentos dos conhecimentos de cada jogador

se irão manifestar, aumentando a qualidade do desempenho coletivo e individual (Oliveira, 2004).

Tendo em conta estes aspetos, o Modelo de Jogo afigura-se como fundamental para a operacionalização de todo o processo, pois é ele que vai conduzir todo o trabalho diário (Oliveira, 2004).

3.6. O exercício como veículo da Especificidade e a intervenção do Treinador como promotor da mesma

Os pressupostos que suportam a operacionalização do processo de treino são o Modelo de Jogo, os diferentes momentos do jogo e a Especificidade. Isto é conseguido através dos exercícios criados pelo treinador e pela sua intervenção nos mesmos. Os exercícios são reconhecidos como o principal método de operacionalização do treino (Oliveira, 2004).

Para Oliveira (2004), os objetivos, os conteúdos, as funções, as características, as implicações, o formato, a organização e a funcionalidade dos exercícios são aspetos importantes, porém existem duas características, que interagem entre si, que estão na base de todas as outras: a singularidade do processo e a fratalidade do exercício.

A singularidade do processo rege-se com a relação de que tudo o que é feito deve estar em sintonia com o Modelo de Jogo e com o conceito de Especificidade. Assim, todos os exercícios se devem guiar por estas referências. Um exercício é adequado para uma determinada equipa quando requisita, de forma sistemática, comportamentos que o Modelo de Jogo contempla, portanto estão a permitir a criação de adaptações e conhecimentos específicos/imagens mentais importantes para a equipa e para o jogador. Em contrapartida, se um exercício proporcionar comportamentos inadequados, que o Modelo de Jogo não contempla, as adaptações criadas são prejudiciais ao desenvolvimento dos conhecimentos específicos/imagens mentais que se pretendem (Oliveira, 2004).

O treino em geral, mas o exercício em particular, é o veículo principal para operacionalizar a ideia de jogo do treinador. Na criação de contextos, o treinador deve contemplar o que quer que a sua equipa faça na competição. Como refere

Tavares (2003), deve-se treinar princípios e não exercícios, o treinador deve ter o cuidado de adequar o meio (treino) ao fim que tem em mente. Neste sentido, Frade (cit. por Reis, 2020) refere que os exercícios devem constituir uma propensão das coisas que mais aparecem no "jogar" de determinado treinador. A propensão vai permitir conduzir um padrão de interações de acordo com aquilo que se pretende. O autor acrescenta que, quando se vivencia um conjunto de princípios, solicita-se ao jogador um investimento no sentido de lhes viabilizar uma adaptação de acordo com aquilo que se imaginou, isto é, com o horizonte de previsibilidade em relação à forma como se pretende jogar.

O princípio metodológico das propensões (tema aprofundado noutro capítulo), rege-se com a modelação dos contextos de propensão/exercitação, com o fim de criar situações relacionadas ao jogar que se pretende, quepermitam que aquilo que se quer treinar apareça com frequência. Este princípiopossibilita que o caos seja determinístico, ou seja, os exercícios não perdem a sua natureza aberta e os jogadores têm a liberdade para decidir e interagir, tendoum papel fundamental. Os exercícios, mesmo com a sua natureza aberta em que o aleatório e o imprevisível têm o seu espaço, devem ser contextos em que,pela sua configuração inicial, permite sobredeterminar certos propósitos e intencionalidades relativas ao jogar que se almeja (Tobar, 2018).

O princípio das propensões permite a aplicação do método da "descoberta guiada", perante o contexto de exercitação que o treinador propôs. Segundo Lourenço (2006), descoberta guiada é um "*método que pretende levar o jogador a descobrir por ele próprio o caminho concreto em cada exercício e em cada situação, sob a orientação e as pistas do líder. No entanto, o caminho já está previamente traçado, face à configuração inicial que o treinador cria no exercício. O que se pretende é, então, que sejam os jogadores por eles, a descobrir que caminho é esse, a senti-lo, e assim com ideias e sugestões, a empenharem-se na realização desse trajeto. É desta forma que todos participam, todos são responsáveis e todos são responsabilizados. O jogador aprende por ele mesmo, aprende o que descobriu, o que sentiu, aquilo por que passou*".

José Mourinho (2003, citado por. Lopes, 2005) está de acordo com esta abordagem, e esclarece que "*em vez de lhes dizer «nós vamos por ali» quero que sejam eles a descobrir esse caminho*" para que eles adquiram não só um

«saber fazer» (que vem da repetição sistemática), mas um «saber sobre um saber fazer» e sendo eles a descobri-lo fazem-no por «crença própria», porque acreditam que é a melhor forma de ter sucesso.

Para Oliveira (2004), a Especificidade dos exercícios só é alcançada com uma intervenção adequada do treinador antes, durante e após a sua operacionalização. O mesmo autor acrescenta que, mesmo que os exercícios estejam bem configurados e adequados ao modelo de jogo, se o treinador tiver uma intervenção inadequada, ou ausência total de intervenção, estes podem tornar-se desajustados.

A intervenção que o treinador tem no exercício, é um aspeto fundamental, e que tem influência no direcionamento do "foco". Esta deve incidir nos comportamentos para os quais o exercício está configurado, caso contrário, o treinador estará a desviar a atenção dos jogadores para outros aspetos, portanto irá promover um efeito contraproducente àquele que havia inicialmente delineado (Campos, 2007).

Através de uma boa intervenção por parte do treinador, a dinâmica do exercício ganha uma configuração direcionada para os comportamentos pretendidos, por isso, assume-se como um guia que ajuda os jogadores a atingir os objetivos. Contudo, isto não significa que o treinador deve comandar os jogadores, porque estes devem ser autónomos no desenvolvimento do jogo pois é assim que acontece em competição (Gomes, 2008).

Segundo a perspetiva de Gomes (2008), o exercício é o meio através do qual se desenvolve a Especificidade. Então, a intervenção do treinador é fundamental no "aqui e agora" para transmitir aos jogadores o sentido que confere aos acontecimentos, dando maior importância a certos aspetos e inibindo outros.

Para Frade (2004, citado por. Campos, 2007), "*a grande condição da Periodização Tática é ser uma «fenómenotécnica» na operacionalização do treino. Isto quer dizer que não é suficiente dizer-se que a natureza destarealidade é caracterizada pela extrema sensibilidade às condições iniciais e depois deixar correr o processo sem qualquer intervenção. A causalidade não linear consiste precisamente no facto da intervenção ter o poder de alterar muita*

coisa, o que, aplicado ao treino no Futebol faz todo o sentido e tem enorme pertinência dando a clara indicação que a intervenção do treinador durante os exercícios será um fator fundamental para o seu correto direcionamento em função do Modelo de Jogo".

Portanto, mesmo que um exercício esteja configurado de forma a ser propenso para qualquer objetivo, não é garantido que este decorra na maneira que o treinador pretende, o que confere ao treinador o papel de guiar e potencializar ao máximo as interações dos jogadores em função da ideia de jogo (Tobar, 2018).

3.7. Periodização Tática

3.7.1. Supra Princípio da Especificidade

A Periodização Tática coordena um jogar e orienta-nos para o seu desenvolvimento em Especificidade − treinar em Especificidade. Trata-se de um Supra Princípio, ou seja, uma condição de base para o processo que lhe confere sentido e funciona como uma garantia para a cultura de jogo a que aspiramos (Carvalhal, 2014). Tobar (2018) diz que "*Especificidade é o que baliza toda a lógica de direcionamento do processo, afigurando-se não como um princípio metodológico, mas, antes, como um imperativo categórico, uma obrigatoriedade, uma necessidade. Ela permite tornar as circunstâncias num contexto, ou seja, dar um sentido, um significado e coerência àquilo que se tem,que se pratica e que emerge*". Gomes (2013), refere que é o Supra Princípio da Especificidade que norteia os contextos de exercitação, para que se reportem ao jogar que queremos manifestar, sem descuidar do modo como é feito e respeitando os outros princípios metodológicos da Periodização Tática durante o processo de treino. Em jeito de esclarecimento, Tobar (2018) diz que "*para a Periodização Tática treinar em Especificidade não é apenas treinar em função da ideia de jogo, mas sim, treiná-la de maneira sustentada e balizada porprincípios metodológicos únicos – princípio das propensões, da progressão complexa e da alternância horizontal em especificidade, sempre em interação –em todos os momentos do processo, tendo como objetivo o emergir de um determinado jogar*".

3.7.2. Princípios metodológicos da Periodização Tática

A Periodização Tática está assente em Princípios Metodológicos que são fundamentais e que a diferenciam claramente das demais metodologias. Sem a sua correta compreensão e seu correto domínio durante a operacionalização do processo não existe Periodização Tática (Tamarit, 2013). Tamarit (2013, citado por Tobar, 2013) diz que esses Princípios Metodológicos se relacionam entre si manifestando uma lógica que dá sentido ao processo, e é através do respeito por essa matriz metodológica que o jogar poderá ser desenvolvido. OsPrincípios Metodológicos são: Princípio das Propensões, Princípio da Progressão Complexa e o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade.

- **Princípio da Propensões:** Rege-se à modelação dos contextos de propensão /" exercitação", com o objetivo de criar contextos relativos ao jogar que se pretende, que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência. Ele permite que de facto o caos seja determinístico, isto é, os exercícios (contextos de propensão) criados pelo treinador não perdem a sua natureza aberta, onde os jogadores são chamados a decidir e a interagir constantemente, conferindo-lhes um papel determinante. O que ocorre é que mesmo com esta natureza aberta, contendo o plano do aleatório e do imprevisível em termos de pormenor, é um contexto que, pela sua configuração inicial e pelo que esta promove em termos de acontecimentos, permite sobredeterminar determinados propósitos e intencionalidades (facilitando e catalisando o seu aparecimento) relativas ao *jogar* que se pretende desenvolver (Tobar, 2018).

- **Princípio da Progressão Complexa:** Este princípio metodológico realça um aspeto muito importante e que marca claramente a diferença relativamente à generalidade das metodologias do treino de futebol. Coloca a enfâse na qualidade, ou seja, nas relações e na intensidade e não na quantidade, ou seja, no volume. O Princípio Metodológico da Progressão Complexa refere-se à necessidade de o processo obedecer a uma lógica que vá do menos complexo para o mais complexo, mas sempre em complexidade, isto é, sempre tendo por base uma

determinada intencionalidade ou qualidade que se pretende fazer emergir através da operacionalização. Não se trata de ir do simples para o complexo, como sugerem a generalidade das didáticas, mas sim ir construindo e ir alimentando a complexidade inicial fazendo-a evoluir para níveis cada vez maiores de complexidade, por isso trata-se de uma Progressão Complexa (Maciel, 2011). Esta progressão é espiralar, pois desenvolve-se em torno de um eixo (intenção prévia – ideia de jogo). Trata-se, portanto, de um processo muito dinâmico que se desenvolve e caracteriza-se por constantes avanços, mas também retrocessos (devido à não linearidade do processo) – sem perda de relação com o referencial que o sobredetermina, que é a ideia de jogo. Devemos construir e alimentar a complexidade inicial, de modo que o "jogar" possa evoluir qualitativamente e aceder a níveis cada vez maiores de complexidade. Relativamente ao planeamento e periodização, este princípio metodológico ocorre a longo prazo, onde o foco se centra na hierarquização dos princípios e subprincípios com vista ao desenvolvimento do Modelo de Jogo e numa dimensão a curto prazo, controlando e regulando a complexidade dos exercícios do Morfociclo, considerando o binómio desempenho/recuperação, garantindo que os jogadores chegam ao dia do jogo nas condições ideais (Tamarit, 2013).

- **Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade:** Segundo Maciel (2011), Alternância Horizontal em Especificidade "é um Princípio Metodológico da Periodização Tática, que conforme se depreende do nome visa distribuir diferenciadamente, daí alternância, o que é dado a vivenciar aos jogadores nos diferentes dias que compõem o Morfociclo, daí horizontal. Em especificidade porque o que os jogadores vivenciam nas diversas unidades de treino obedece sempre, em maior ou menor escala, a uma matriz comum e que se reporta à nossa forma de jogar, ou seja, a especificidade vivenciada nos vários dias do Morfociclo é parte do todo maior que é a nossa Especificidade." O mesmo autor acrescenta ainda que é este Princípio Metodológico em relação com os demais, que permite que a alternância efetuada ao longo do Morfociclo seja feita convenientemente, permitindo consequentemente que através da sua

repetição continuada, no que à lógica diz respeito ainda que o conteúdo possa ser diverso, o Morfociclo se constitua como uma invariante metodológica. Esta deverá vigorar desde a primeira semana de treinos, com o intuito de induzir nos jogadores uma adaptabilidade a essa mesma matriz metodológica, tornando-se numa regularidade e como tal possibilitar que os desempenhos coletivos sejam também eles regulares. Este Princípio tem como propósitos induzir nos jogadores uma habituação a uma lógica de relação entre recuperação-desempenho, assegurando que a equipa se apresente "fresca" nos momentos de competição sem que para isso hipoteque a possibilidade de evolução do jogar precisamente pela relação que estabelece e contempla entre Treino-Competição (Maciel, 2011). Outro aspeto fundamental relativo a este Princípio Metodológico, e que é na verdade o seu grande propósito, passa pela necessidade de salvaguardar que a nível individual os efeitos e repercussões de cada sessão sejam garantidos. Ou seja, tem por pretensão induzir uma adaptabilidade a nível individual que possibilite a manifestação qualitativa de uma intencionalidade coletiva (Maciel, 2011). Para o autor esta é a única lógica de alternância que visa a melhoria de um todo organizado, por acrescento de complexidade intervindo sobre diferentes escalas de diversas dimensões, referindo-se, não somente às escalas do jogar – Princípios, SubPrincípios… - como também às diferentes escalas da equipa – Individual, Sectorial, Intersectorial, Coletiva… - e às diferentes dimensões implicadas na vivenciação do jogar – padrão de contração muscular (duração do tipo específico de contração, tensão efetuada durante a contração e velocidade da contração), padrão metabólico, desgaste emocional, etc.

3.7.3. Morfociclo Padrão

Para a Periodização Tática, o desenvolvimento do *jogar* deve-se fazer a partir do respeito ininterrupto do Morfociclo Padrão, durante toda a época, inclusivamente durante o período dito "preparatório" (em que não há competição formal), assumindo-se, portanto, como o núcleo duro do processo de treino (Tobar, 2018). Para Carvalhal (2014), o Morfociclo não é mais que o espaço

temporal entre 2 jogos. Assim, durante a semana, no treino, tentamos desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual (de forma a potenciar a organização coletiva), no sentido de preparar o próximo jogotendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte. Para reforçar, Maciel (2011) diz que, esta forma de entender o treino e a periodização no futebol, é a um nível mais micro que encontramos a unidade basilar de todo o processo de operacionalização. "*Trata-se do Morfociclo Padrão, o qual permite com base numa periodização jogo a jogofazer emergir e dar vida ao jogar a que se aspira*".

O Morfociclo Padrão deve por isso, ser entendido como um fractal de um nível mais macro de uma determinada Periodização Tática, uma vez que sendo uma periodização a mais curto prazo (ciclo entre dois jogos) também ela deverá ter como matriz configuradora a presença constante de uma Intencionalidade Coletiva, um "jogar", que se deseja assumir e fazer expressar como identidade para a equipa.

Para Carvalhal (2014), apenas é possível operacionalizar de forma eficiente o Morfociclo Padrão, ou seja, operacionalizar de forma Específica, permitindo a aquisição do "jogar" pretendido, através da adequada incorporação dos Princípios Metodológicos. O Morfociclo Padrão permite então a aquisição e um desenvolvimento de um "jogar", nos diversos momentos, os seus Princípios, em várias escalas e em diferentes regimes, distribuídos semanalmente de forma conveniente de acordo com a Matriz Metodológica e os seus Princípios. Sendo assim, a operacionalização do Morfociclo Padrão possibilita a habituação a um padrão semanal que contempla a dialética Esforço/Desempenho e não hipoteca a evolução do "jogar" (Carvalhal, 2014).

Capítulo IV

Desenvolvimento da Prática

4. Desenvolvimento da Prática

4.1. Objetivos

De forma a orientar a nossa prática ao longo da época, definimos objetivos de uma forma concreta, dividindo-os em 3 tipos: de formação, de preparação e de competição

4.1.1. Objetivo de Formação

Entendemos que o Futebol é muito mais que um desporto, e que deve ser utilizado como ferramenta para transmitir princípios e valores. A formação de crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto, deve caracterizar-se por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, de forma harmoniosa, nas vertentes física, intelectual, emocional e social, e proporcionando ao mesmo tempo oportunidades de participação em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação (Lima, 1988). Olhamos para o futebol de formação como uma forma de potencializar ao máximo as capacidades dos nossos jogadores do ponto de vista futebolístico e intelectual e como forma de transmitir valores éticos. Temos como objetivo que cada um dos nossos atletas consiga atingir todo o seu potencial enquanto jogadores e enquanto cidadãos, sendo que, para nós, o sucesso é colocar jogadores nos escalões de formação do Futebol Clube do Porto.

Enquanto jogadores, pretendemos que os nossos atletas manifestem de uma forma consistente os comportamentos de jogo estabelecidos no modelo de jogo em cada um dos 5 momentos:

- Organização Ofensiva;
- Transição Defensiva;
- Organização Defensiva;
- Transição Ofensiva;
- Esquemas Táticos;

Enquanto pessoa, o aluno Dragon Force deve cumprir os requisitos essenciais ao seu salutar desenvolvimento humano:

• **Disciplina:** manter uma conduta de permanente respeito, obediência aos seus

responsáveis, tolerância à diferença e cordialidade nas suas ações e na comunicação verbal e não verbal que estabelece com treinadores, colegas, adversários e restantes membros da Escola de Futebol e do FC Porto;

• **Empenho:** implica uma conduta de permanente procura da superação dos seus próprios limites em todas as dimensões da sua participação nas atividades;

• **Relacionamento:** visa a capacidade do aluno para se relacionar de forma empática com todos os intervenientes nas atividades resultando daí uma maior eficiência no processo de aprendizagem;

• **Autonomia:** contempla o esforço individual de cada aluno por liderar as suas próprias ações no sentido das 3 dimensões supracitadas e sem necessidade permanente de intervenção direta do treinador, dos colegas ou de outros;

• **Assiduidade:** é um requisito fundamental para a evolução nas aprendizagens. Por esse motivo o registo do número de faltas é um parâmetro a registar na avaliação. Reflete o grau de comprometimento do aluno/encarregado de educação com o processo. Pode ser um dado essencial na compreensão do grau de evolução do aluno.

4.1.2. Objetivos de Preparação

Os objetivos de preparação passavam por melhorar os nossos jogadores em todas as suas dimensões, ou seja, tecnicamente, taticamente, fisicamente e psicologicamente (que estão todas interligadas), para que dessa forma pudessem estar mais preparados para responder de forma positiva aos problemas do jogo.

Do ponto de vista técnico pretendíamos que os nossos jogadores fossem capazes de realizar passes e remates, curtos e longos, com várias trajetórias e utilizando várias superfícies do pé, receções orientadas para onde pretendessem, e dribles diversificados, verticais e horizontais.

Taticamente, e relativamente à organização ofensiva na saída de bola do guarda-redes, os objetivos passavam por levar os jogadores a serem capazes de fazer, “campo grande” em largura e profundidade, que procurassem formar triângulos/losangos, dispondo os nossos jogadores em linhas diferentes e que percebessem quando tinham de ajustar posição e/ou sair da marcação. No

momento de identificação e/ou criação de espaços queríamos continuar “grandes” no campo e com os jogadores ainda preocupados em estar em linhas diferentes, mas aqui já com a preocupação que os nossos jogadores atraíssem adversários com bola, em condução ou em passe, para uma primeira ou segunda estação (perto ou longe), recorrendo quando necessário à sub-dinâmica do 3º homem e identificando quando há vantagem para progredir e quando é necessário reciclar pelos defesas ou pelo guarda-redes. Neste 2º sub-momento de organização ofensiva, desejávamos também que existissem provocações sem bola, através de movimentos de ataque à profundidade ou simples arrastamentos, que os atletas ajustassem da melhor forma a sua posição em função da bola, do colega e do adversário, e se fosse possível procurar a vantagem no espaço interior. Relativamente ao 3º sub-momento, ou seja, à entrada nos espaços, queríamos que os nossos jogadores fossem capazes de realizar contramovimentos (apoio/rotura, dentro/fora), movimentos de rutura para atacar a profundidade, que conseguissem passar linhas de pressão através de passes e penetrações, que quando chegássemos à frente as linhas subissem em conjunto e que conseguíssemos estar sempre equilibrados, com jogadores de referência responsáveis por garantir superioridade atrás, que existissem permanentes ajustes em função da posição da bola e estarmos sempre muito concentrados para antecipar uma possível transição ofensiva adversária. No 4º e último sub-momento de organização ofensiva, referente à finalização, desejávamos que os jogadores ocupassem diferentes zonas de finalização, que tivessem um bom timing de entrada e um bom enquadramento bola-baliza. Considerávamos importante sermos variáveis na forma de finalizar, ou seja, finalizar de diferentes formas e de diferentes zonas do campo e tal como nos outros sub-momentos, era fundamental mantermos o equilíbrio.

No que à organização defensiva diz respeito, tínhamos como objetivo instruir os jogadores a fechar os espaços interiores, fechando as linhas em profundidade e largura, preferencialmente com pressão alta e condicionamento para zonas laterais. Era fundamental que os atletas percebessem os momentos de criar zonas de pressão, reagindo a indicadores de fragilidade na posse adversária, ou aproveitando as zonas laterais do terreno de jogo. No momento da recuperação da bola era importante que a interceção ou desarme fossem orientados para a nossa transição ofensiva. Do ponto de vista individual, os

jogadores tinham de saber fazer a posição defensiva base, uma contenção (temporizar até à reorganização coletiva) e condicionar o adversário através dos apoios.

No momento de transição ofensiva o principal objetivo era conseguir sair da zona de pressão, para entrar em posse, ou se possível, aproveitar o espaço à frente da zona da bola e atacar a baliza adversária, chegando rapidamente à frente com as linhas juntas.

No que toca à transição defensiva era fundamental que existisse uma pressão imediata sobre a bola e que os espaços próximos à bola fossem devidamente fechados para impedir que o adversário saísse da pressão.

Fisicamente, o objetivo era dotar os jogadores das várias valênciasfísicas, como a velocidade, flexibilidade, força, velocidade, potência, resistência e coordenação, para que estes estejam preparados para responder aos problemas do jogo. No escalão sub-13, onde muitos dos atletas estavam a passar pelo pico de velocidade de crescimento, fase em que o corpo sofre inúmeras transformações a ritmos variados, achamos importante consciencializar os atletas do próprio corpo, desenvolver a coordenação motorageral e especifica, assim como a amplitude de movimentos e flexibilidade. Para além disto, queríamos transmitir aos jogadores a importância do trabalho de recuperação e de prevenção de lesões.

A nível Psicológico o objetivo passava, sobretudo, por promover a capacidade de resiliência e de superação dos nossos atletas, assim como, criar condições para que estes sejam confiantes nas suas capacidades e que possam expressar todas as suas qualidades. Um bom ambiente dentro do grupo em que o companheirismo e a competitividade estivessem sempre presentes, foi desde cedo uma preocupação que tivemos. Por fim, exigíamos que os níveis de intensidade (concentração) fossem sempre máximos e isso era inegociável.

4.1.3. Objetivos de Competição

Os objetivos de competição regem-se com os propósitos que pretendíamos alcançar com a equipa e com cada um dos nossos jogadores:

- Sendo o jogador o elemento mais importante do nosso processo, pretendíamos que cada um conseguisse atingir o seu potencial desportivo;
- Apresentar uma ideia de jogo atrativa, com muita vontade de ter bola, sem nunca perder o foco da baliza adversária;
- Ser uma equipa agressiva em todos os momentos do jogo, com espírito de solidariedade e entreajuda, que nos identificasse e que fosse perfeitamente identificável para quem visse;
- Ser uma equipa que faz da "sua casa" uma fortaleza. O objetivo passava por não perder nenhum jogo no nosso recinto;
- Pensar jogo a jogo, com intenção de ganhar sempre o próximo, sem jogar com uma ideia de fundo de acabar o campeonato em determinadaposição da tabela.

4.2. Modelo de Jogo vs. Ideia de Jogo

Antes de se partir para aquilo que é o Modelo de Jogo para a Periodização Tática, é importante diferenciar Modelo de Jogo de Ideia de Jogo. Portanto, a ideia de jogo é uma ideia que se tem na cabeça, é como se pretende jogar, o Modelo de Jogo é essa ideia de jogo "atada" a circunstâncias e emergências que se dão durante a sua operacionalização (Tamarit, 2013).

Para Gomes (2013) o "Modelo de Jogo" é a base de todo o trabalho porque tem de ser uma projeção que se concretiza na prática, isto é, a partir da ideia que temos do que é o futebol é que desenvolvemos um processo. A mesma autora refere que o Modelo de Jogo se define naquilo que se intenciona fazer e no que se faz ao longo do tempo e que não se cinge ao plano conceptual.

Segundo Maciel (2011), o Modelo é constituído por um conjunto de aspetos, alguns mais relacionados com opções do treinador, como a conceção de jogo, a metodologia de treino, a operacionalização do processo, outros mais relacionados com os jogadores e com a própria realidade do clube e o contexto envolvente. Aspetos que vão desde as crenças de jogadores ou dirigentes, à história do clube, dimensão, estatuto e competência do departamento médico, a realidade competitiva, até as picardias e rivalidades históricas que possam existir dentro e fora do clube. Pode dizer-se que o Modelo é tudo.

De forma sucinta, Tamarit (2013) refere que o Modelo de Jogo emerge dasseguintes interações: a) ideia de jogo; b) cultura do país e do clube; c) cultura do clube; d) história do clube; e) estrutura e objetivos do clube; f) características e nível dos jogadores; g) contexto de direção, imprensa, etc.

4.3. O Modelo de Jogo Idealizado

Sobre os grandes princípios do nosso "jogar" estes estão bem definidos. Pretendemos ser uma equipa que leva a posse e a circulação da bola como uma "obsessão" objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores. A persecução destes objetivos deve contemplar um forte jogo posicional, que queremos que assuma uma grande importância no nosso "jogar", apresentando sempre muitas linhas em amplitude e profundidade e termos os jogadores dispostos em diagonais, formando sucessivos losangos e triângulos, onde não existem "caminhos fechados", dando espaço para que a criatividade coletiva e individual possa emergir naturalmente.

No processo defensivo queremos utilizar a zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e nos permita recuperar a posse da bola o mais rápido possível. A equipa deve ser forte nas transições aproveitando possíveis desorganizações momentâneas da equipa adversária.

4.3.1. Organização Estrutural

A organização estrutural ou estrutura de jogo é entendida como a disposição dos jogadores no espaço de jogo, ou seja, é o ponto de partida a nível posicional. Este é um aspeto muito importante no emergir e concretizar das dinâmicas e intencionalidades coletivas, portanto, é necessário perceber aquilo que cada estrutura pode oferecer e retirar, de modo a potenciar ao máximo o modelo de jogo (Maciel, 2011). A escolha de determinada estrutura em detrimento de outras, deve ser algo muito ponderado, onde é necessário ter em conta um conjunto de variáveis que devem ser permanentemente repensadas. Maciel (2011) acrescenta que *"temos de reconhecer que a mesma estrutura em função de quem joga e onde, pode nos levar para dinâmicas diferentes, aspeto*

que o treinador deve de uma forma geral conhecer, mas para tal deverá treinar devidamente e ser muito inteligente para perceber o que cada jogador poderá emprestar a cada estrutura e vice versa e também qual a posição em que o rendimento do jogador vai permitir mais facilmente fazer acontecer, a nível mais micro e consequentemente mais macro, o que eu desejo que aconteça".

Devido às normas que tínhamos que respeitar nos treinos e ao pouco tempo de competição, apenas abordamos uma estrutura de jogo, o 1-4-3-3. Esta decisão foi bastante ponderada, e só foi levada a cabo após ter sido feita uma análise profunda do contexto:

i. A maioria dos jogadores já tinham experimentado o 1-4-3-3 na época 2019/2020;
ii. As características dos nossos jogadores encaixavam muito bem na estrutura de jogo, havendo condições para os jogadores potenciarem a estrutura e para a estrutura potenciar os jogadores;
iii. Esta organização estrutural pareceu-nos ser a ideal para potenciar a nossa Ideia de Jogo, tendo em conta as suas características:
    - Boa ocupação racional do espaço;
    - Potencia o desenvolvimento do jogo posicional;
    - Propício à criação de triângulos, que facilita a circulação da bola, com diferentes e constantes linhas de passe;
    - Jogadores e setores próximos;
    - Oferece a possibilidade de criar variantes dentro da mesma estrutura, como variar a estrutura do meio-campo entre 1-2 e 2-1:
    - Fácil de interpretar;

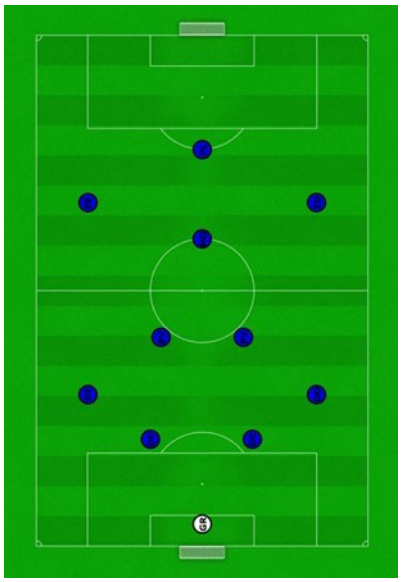


Figura 2 - Estrutura Base. 1-4-3-3

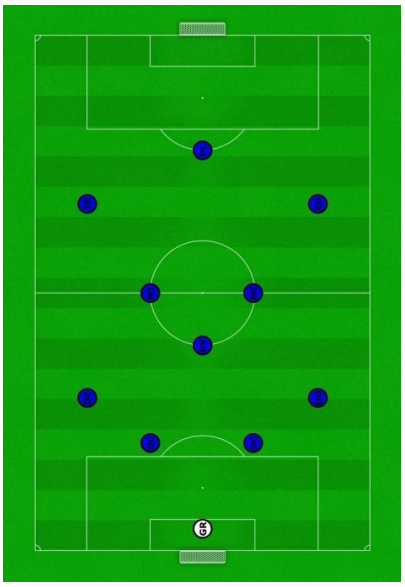


Figura 1 - Variante do 1-4-3-3

4.3.2. Organização Ofensiva

Neste momento do jogo, pretendemos, desde a 1ª fase de construção ter qualidade na posse de bola, que nos garanta não só segurança, mas também uma progressão com fluidez. Nesta fase da Organização Ofensiva é fundamental a equipa dar amplitude máxima de forma a criar espaços e instabilidade dentro da estrutura adversária, de forma a conseguirmos explorar zonas interiores.

A equipa deve estar preparada para sair de diferentes formas (saída com 4 defesas, saída com 2 defesas mais pivot e saída direta pelos laterais ou para atacar a profundidade), para criar indefinições na Organização Defensiva do adversário. A nossa preferência é sair curto, através dos centrais, mas caso o nosso Guarda-Redes identifique uma clara vantagem numa outra zona do campo, seja perto ou longe, dentro ou fora, este tem liberdade para colocar lá a bola. Um aspeto importante que nos ajuda a sair de forma limpa, é não baixar excessivamente os jogadores em apoio, para estes não atraírem mais adversários para perto da nossa baliza, retirando-nos espaço para podermos sair em segurança.

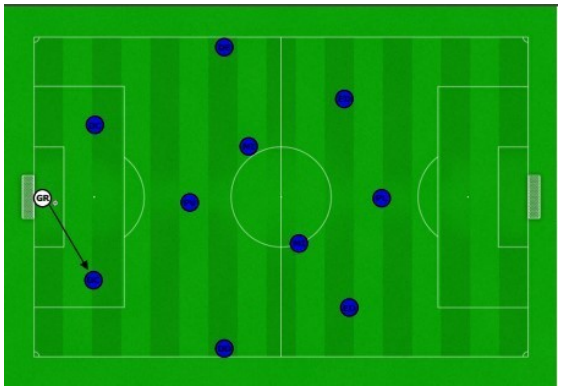


Figura 4 - Organização Ofensiva 1º SM

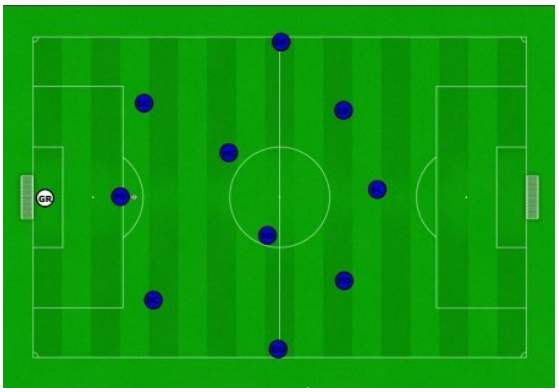


Figura 3 - Organização Ofensiva 1º SM

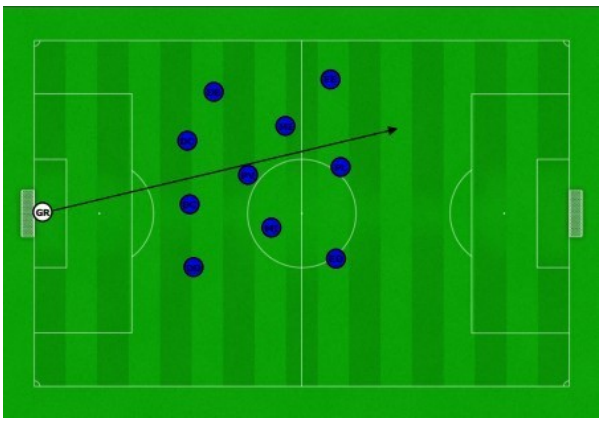


Figura 5 - Organização Ofensiva 1º SM

Como já foi referido, a nossa “obsessão” em termos a posse da bola e controlarmos o jogo com essa mesma posse, deve ser utilizado como um meio para atrair e desequilibrar a Organização Defensiva do adversário com o intuito de encontrar o homem/espaço livre que nos irá permitir criar situações de finalização. O nosso jogo posicional e a mobilidade assumem grande importância no nosso jogar, e mesmo existindo uma estrutura que deve ser respeitada, os jogadores devem ser capazes de interpretar o jogo e serem criativos taticamente para conseguirem resolver os problemas do jogo.

No momento de criação os laterais devem estar projetados, dando largura e profundidade, os extremos ocupam zonas interiores. Se o extremo está por fora, bem aberto, o lateral fica por dentro, podendo dar cobertura ou mobilidade. Os médios assumem uma grande importância naquilo que é o nosso jogo posicional. Estes têm que estar em permanentes ajustes posicionais de modo a oferecerem a melhor solução aos colegas. A nossa preferência passa por estes

conseguirem receber a bola nas costas dos médios da equipa adversária, colocando-os numa posição onde apenas têm a última linha defensiva adversária pela frente. Os avançados (Ponta de lança e extremos), devem efetuar constantes contramovimentos, alternando movimentos de ataque à profundidade, com movimentos de apoio para receber entre linhas, criando assim instabilidade na linha defensiva do adversário.

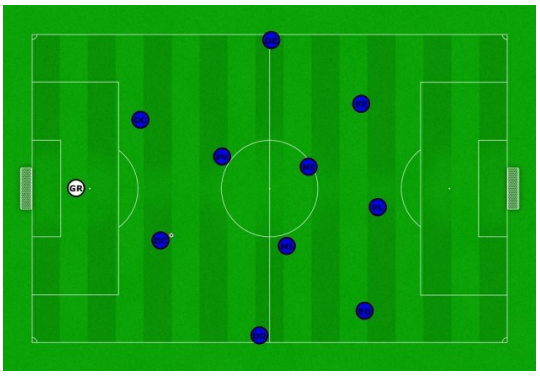


Figura 6 - Organização Ofensiva 2º SM

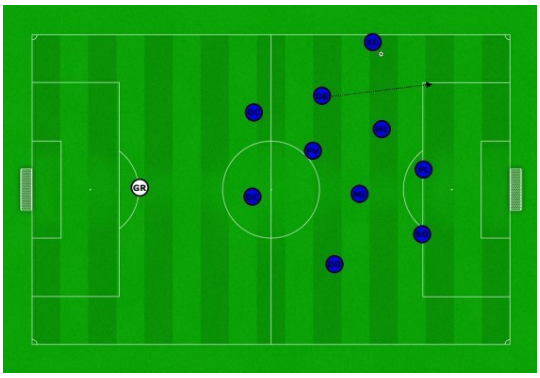


Figura 7 - Organização Ofensiva 3º SM

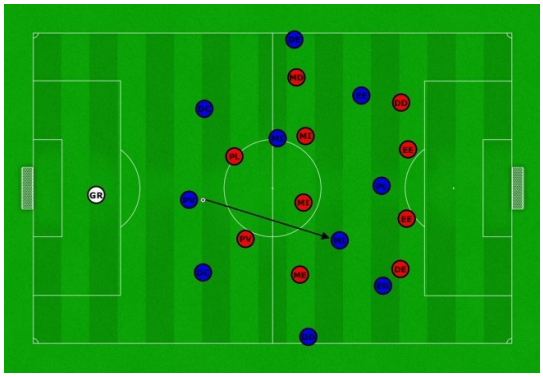


Figura 8 - Organização Ofensiva 3º SM

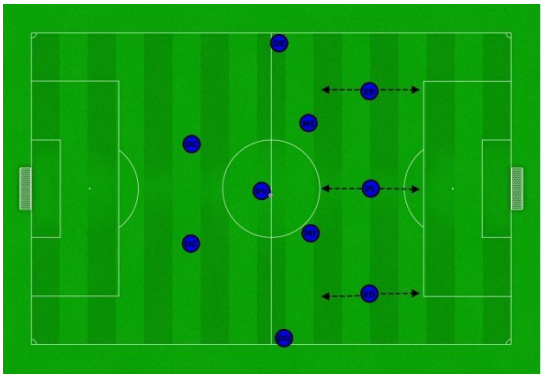


Figura 9 - Organização Ofensiva 3º SM

No último sub-momento da Organização Ofensiva queremos que aszonas de finalização sejam devidamente ocupadas, e com o máximo de jogadores possível, sem nunca perder o equilíbrio. As zonas que damos prioridade para serem ocupadas são o 1º poste, 2º poste e zona de penálti, contudo, não temos definido quais os jogadores que devem ocupar as diferentes zonas, pois acreditamos que os mesmos devem descobrir por eles próprios em que espaço é que poderão ser mais importantes.

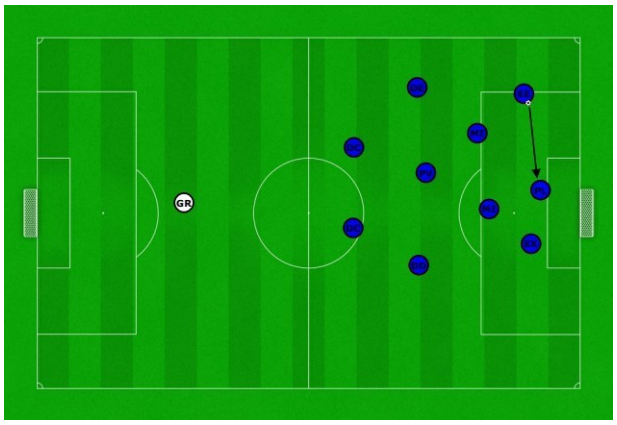


Figura 10 - Organização Ofensiva 4º SM

4.3.3. Transição Defensiva

Este é o momento em que perdemos a posse da bola e pretendemos que seja uma das imagens de marca da equipa pela manifestação deuma mudança de atitude que se caracterize forte e agressiva. A forma como a equipa ataca deve contemplar este momento, conferindo a todo o momento equilíbrios e coberturas ofensivas. Todos os jogadores, sobredeterminados por um referencial coletivo, devem-se ajustar de imediato para evitar a progressão da bola e tentar recuperá-la o mais rapidamente possível. Os jogadores devem perceber o que é mais ajustado em cada situação, se pressionar imediatamente a bola tendo superioridade sobre a mesma ou retardar a ação do adversário para dar tempo à equipa para "reduzir o campo", fechando espaços e criar condições para pressionar coletivamente.

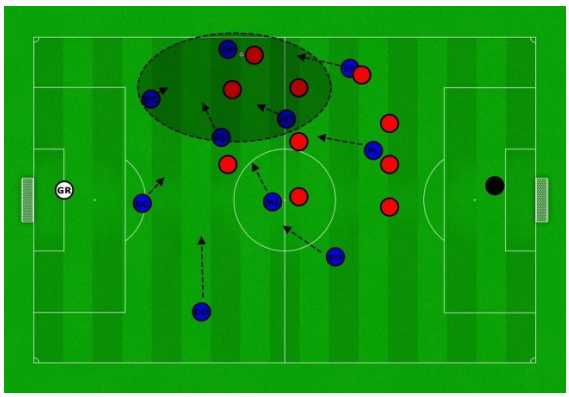


Figura 12 - Transição Ofensiva para 2º ou 3º SM sembola

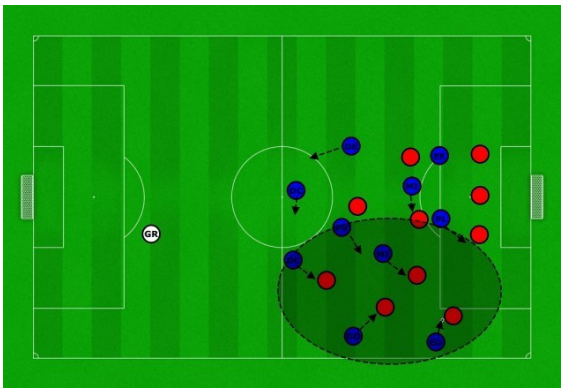


Figura 11 - Transição Ofensiva para 2º ou 3º SM sembola

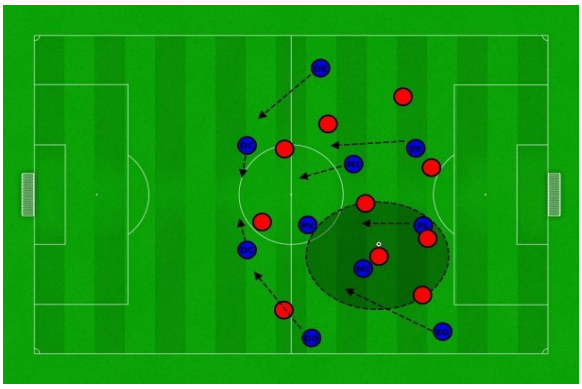


Figura 13 - Transição Ofensiva para 1º SM sem bola

4.3.4. Organização Defensiva

Este é o momento em que nós queremos passar o menor tempo possível.A equipa deve ter aversão a defender, mas deve sentir-se confortável quando tiver que o fazer. Aqui, o nosso grande objetivo é recuperar a bola o mais rápidoque conseguirmos e o mais próximo possível da baliza adversária, para isso é fundamental que todos estejam comprometidos. Como já foi referido, a zona pressionante é o método defensivo que nós acreditamos ser o mais capaz de provocar erros no adversário perdendo assim a posse da bola. Pretendemos reduzir espaços de forma agressiva e ser capazes de pressionar em todo o campo. Não queremos permitir ao adversário que jogue no nosso corredor central nem dentro da nossa estrutura, portanto a equipa deve estar estreita e curta, com pouco espaço intrassectorial e intersectorial. A equipa deve ser capaz de interpretar os indicadores de pressão, como: passe atrasado, portador da bola de costas para a nossa baliza, passe ou receção falhada e bola coberta, permitindo à equipa subir e retirar espaço ao adversário. Nestes momentos, procuramos orientar o adversário para zonas que nós queremos, ou seja, queremos “mandar sempre”, mesmo quando não temos bola.

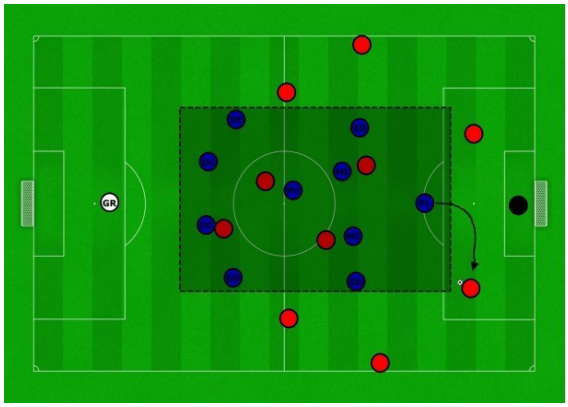


Figura 15 - Organização Defensiva 1º SM

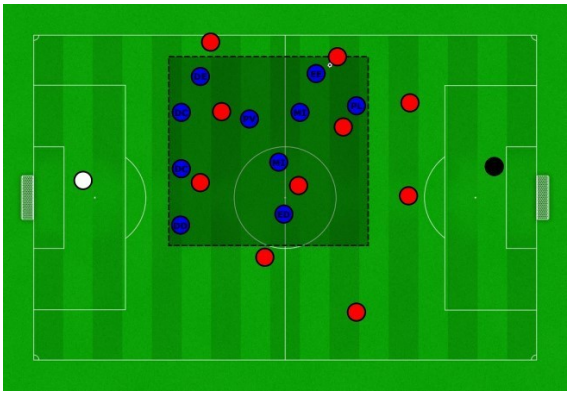


Figura 14 - Organização Defensiva 2º e 3º SM

4.3.5. Transição Ofensiva

No momento de transição ofensiva, a equipa deve ter uma reação forte e procurar atacar a baliza aproveitando uma possível desorganização da equipa adversária. No entanto, esta desorganização do adversário nem sempre acontece e a possibilidade de contra-ataque deixa de existir, portanto torna-se necessário a equipa transitar para uma organização ofensiva, saindo da pressão em segurança e "crescer no campo", garantindo soluções ao portador da bola em largura e profundidade.

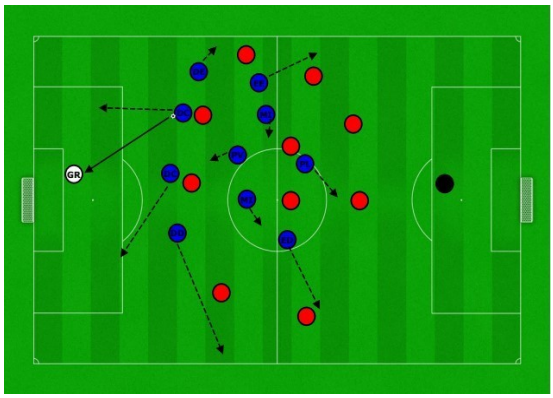


Figura 17 - Transição Ofensiva para 1º ou 2º SM combola

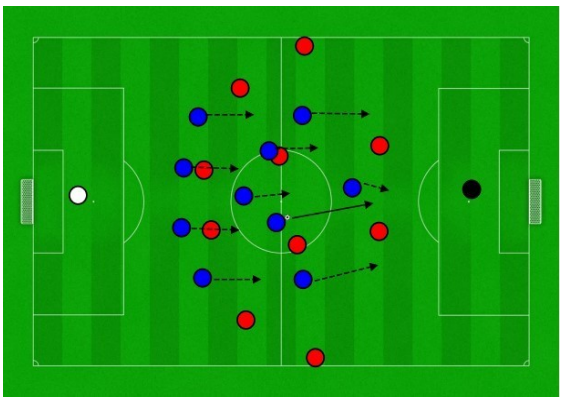


Figura 16 - Transição Ofensiva para 3º ou 3º SM combola

4.3.6. Esquemas Táticos

Nos dias de hoje, os esquemas táticos ou “situações de bolas paradas”, assumem-se como momentos muito importantes, podendo definir o resultado final de um jogo de Futebol. As equipas estão cada vez mais a trabalhar este momento do jogo, no sentido de maximizar o aproveitamento destas situações, que muitas das vezes estão à parte dos outros momentos, de modo a surpreenderem o adversário.

Os nossos esquemas táticos apresentavam uma organização estrutural, com determinados princípios e subprincípios, com objetivo de sermos perigosos ofensivamente e seguros defensivamente. Neste subcapítulo serão abordados os cantos e livres, ofensivos e defensivos.

4.3.6.1. Cantos

I. Cantos Ofensivos

A forma como abordávamos os cantos foi variável, pois dependia da organização dos nossos adversários nestas situações, mas também tendosempre em conta as características dos nossos jogadores. Quando jogávamos contra equipas que defendiam “zonalmente”, tínhamos preferência pelo canto curto, colocando na zona do canto um jogador com boa capacidade no 1x1 e outro com qualidade na execução de canto longo. Este tipo de canto tinha comoobjetivo desorganizar a zona adversária dentro da área, deixando-os desconfortáveis, aproveitar situações de superioridade numérica, de modo que os nossos jogadores tivessem mais tempo e espaço para tomarem as suas decisões, e utilizar o elemento surpresa. Este último, para se tornar mais eficaz,dentro do canto curto, existiam várias possibilidades de continuidade, assim como está ilustrado na figura 19, sendo sempre os jogadores livres de poderem tomar outro tipo de decisões, se entendessem que essas decisões seriam maisvantajosas.

Nos cantos longos a ideia passava por procurar os nossos jogadores mais fortes no jogo aéreo, com estes partindo de uma posição afastada da baliza para depois criar e atacar o espaço.

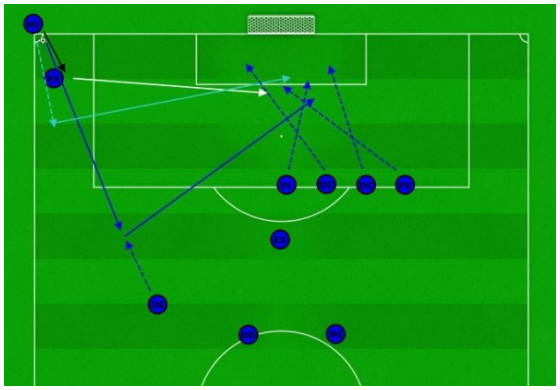


Figura 19 - Canto Ofensivo - curto

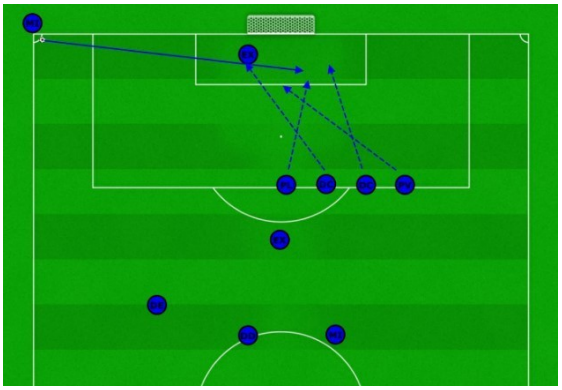


Figura 18 - Canto Ofensivo - longo

II. Cantos Defensivos

A nossa organização nos cantos defensivos era constituída por uma zona preenchida pelos 5 jogadores mais fortes no jogo aéreo, 1 jogador no primeiro poste, 3 jogadores em marcação individual e 1 jogador mais adiantado, preparado para a transição ofensiva. Se o adversário optasse por um canto curto, quem saía para pressionar era o jogador que estava no primeiro poste e um jogador da marcação (aquele que estivesse mais próximo da bola).

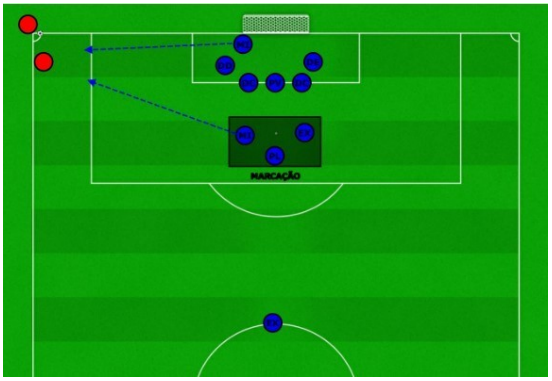


Figura 20 - Canto Defensivo

4.3.6.2. Livres

I. Livres Ofensivos

Relativamente aos livres indiretos, assim como nos cantos ofensivos, a

ideia passava por surpreender o adversário através da qualidade e imprevisibilidade dos nossos jogadores. Colocávamos sempre 2 jogadores perto da bola e sempre que nos era permitido, o livre era executado de forma curta, com o intuito de desorganizar a estrutura defensiva do adversário, criando espaços na zona de finalização onde a bola pudesse entrar. Se não existisse oposição, ou se esta não fosse suficiente, tínhamos como princípio aproveitar essa vantagem para atacar a baliza.

Nos livres mais próximos da grande área, em que fosse possível um remate direto à baliza, tínhamos definido 3 jogadores para executar, tendo estes a responsabilidade e liberdade para decidir no momento aquele que cobrava o livre.

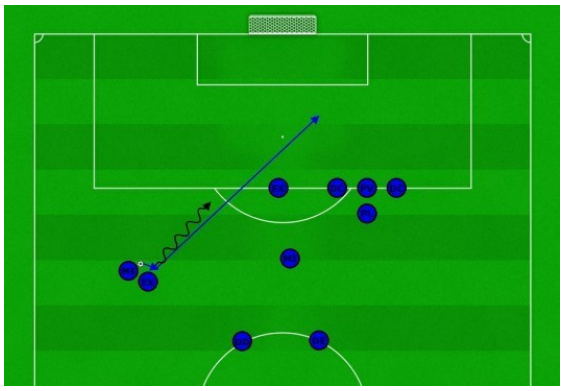


Figura 22 - Livre (In)direto Ofensivo

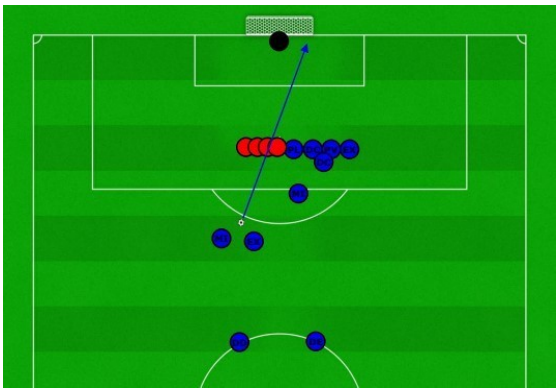


Figura 21 - Livre direto Ofensivo

II. Livres Defensivos

Nos livres defensivos, assim como nos cantos defensivos, tínhamos como princípio criar uma zona mista. Dependendo do corredor, da distância para a nossa baliza, do número de jogadores que o adversário colocava na zona da bola, do resultado e tempo de jogo, e das sensações que os nossos guarda-redes tinham no momento, a quantidade de jogadores que colocávamos na barreira variava. Se identificássemos, aquando da marcação de um livre no corredor lateral, a possibilidade de o adversário sair a jogar curto, colocávamos, no mínimo, 2 jogadores na barreira. Por outro lado, caso o livre fosse executado diretamente para a área, abdicávamos de um dos elementos da barreira para termos mais um jogador na zona mista. A zona era normalmente composta por sete elementos e colocávamos um jogador em zonas mais adiantadas a servir como referência para transição ofensiva.

Quando o adversário tinha um livre próximo da nossa área, em que fosse

bastante provável existir um remate direto à baliza, a barreira era formada pelos nossos jogadores mais altos, e os outros jogadores tinham a missão de formar uma zona, com um número variável de jogadores, dependendo da quantidade de elementos que o adversário colocava na nossa área e tal como nos livres indiretos, mantínhamos um jogador em zonas mais adiantadas para a transição ofensiva e para fixar adversários.

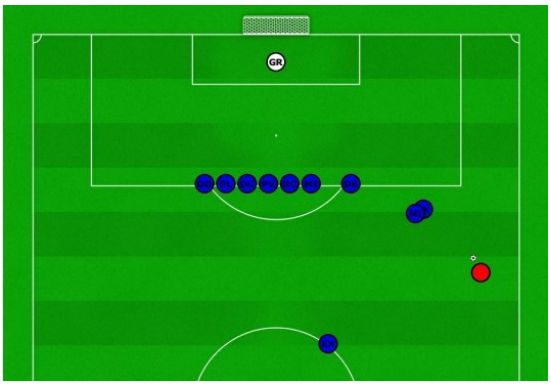


Figura 24 - Livre Defensivo Indireto - lateral

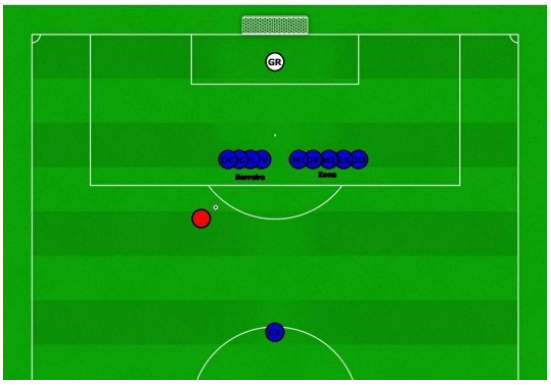


Figura 23 - Livre Defensivo Direto

4.3.7. O nosso Morfociclo Padrão

Como já foi referido anteriormente, para a Periodização Tática, o desenvolvimento do *jogar* deve-se fazer a partir do respeito ininterrupto do Morfociclo Padrão, durante toda a época, assumindo-se, portanto, como o núcleo duro do processo de treino (Tobar, 2018). No entanto, devido à situação pandémica e a todas as restrições que a Direção Geral de Saúde impôs no futebol de formação, nem sempre foi possível operacionalizar o nosso Morfociclo Padrão ideal. Consideramos que esta época desportiva foi dividida em 3 fases completamente distintas. Na primeira fase, não foram permitidos treinos com contacto entre atletas, na segunda fase os treinos foram operacionalizados online e a terceira fase, que foi a mais "normal", no sentido que voltamos aos treinos com contacto, praticamente sem constrangimentos e com possibilidade de competir num "minicampeonato", onde nos foi permitido pôr em prática o nosso Morfociclo ideal.

4.3.7.1. Primeira fase – Treinos sem contacto entre atletas

Esta primeira fase da época, que consistiu em treinos onde não era permitido existir contacto entre atletas, durou desde o primeiro dia de treinos, 1

de setembro de 2020, até ao dia 14 de janeiro de 2021.

Nesta fase de muitas restrições, em que era difícil, senão impossível, treinar conteúdos que envolvessem escalas grupais, setoriais, intersectoriais e coletivas, pela impossibilidade de realizar exercícios “jogados”, optámos por aproveitar esta fase para desenvolver os nossos jogadores do ponto de vista individual, abordando conteúdos de técnica e “tática” individual, sempre com competição presente nos nossos exercícios.

A técnica individual que foi treinada, foi a técnica especifica do futebol, como o passe, receção, remate e drible, no entanto, demos mais importância nesta fase a ações técnicas inabituais, em que, num Morfociclo dito “normal” não aparecem com tanta frequência, como por exemplo o passe longo e o cabeceamento, sobretudo num escalão de Sub-13, onde grande parte dos jogadores tem insucesso em realizar passes longos, o que faz com que estes evitem fazê-lo.

No que diz respeito à “tática” individual, aquilo que pretendemos é promover contextos, que embora algo isolados, tenham articulação com o “todo”. Aqui preocupamo-nos muito com aspetos como a orientação dos apoios, intencionalidade do primeiro toque, rodar o pescoço, “ficar livre” e contramovimentos.

Durante este período o maior desafio que tivemos foi manter os atletas motivados durante os treinos e para participar nos mesmos. Os jogadores foram, sem dúvida, aqueles que mais sofreram com a impossibilidade de jogar Futebol e isso refletiu-se na assiduidade e no compromisso que alguns jogadores não tiveram durante esta fase.

A principal estratégia que adotamos para contornar esta situação, foi através do treino, com a criação de exercícios específicos e desafiantes, que transmitissem aos jogadores sensações de prazer, sempre com caracter competitivo de modo a estimular a concentração e emotividade, ingredientes essenciais para a aquisição. Outra estratégia utilizada era o diálogo com os atletas, de modo a sensibilizá-los para a importância de se manterem ativos fisicamente, bem como relembrá-los do compromisso que tinham assumido com o grupo e com eles próprios.

Pela ausência de exercícios que envolvessem escalas de complexidade superiores (grupais, setoriais, intersectoriais e coletivas), acreditamos que o nosso "jogar" quase nada evoluiu, pois apenas foi possível desenvolver as partes (jogadores) de forma isolada e não as interações entre estas. Chegamos a experimentar exercícios "mais jogados" com escalas superiores, mas a impossibilidade de existir contacto entre atletas, poderia trazer adaptações indesejáveis, ou seja, inespecíficas. Por exemplo, exercícios onde os jogadores apenas poderiam intersetar passes/remates, e tinham de manter uma certa distância para o colega. Este tipo de exercício, pode trazer comportamentos não pretendidos, como não encurtar espaço, não ser agressivo e exigir uma menor velocidade de decisão e de execução. Por esta razão decidimos realizar apenas treinos de técnica e tática individual, desenvolvendo as valências individuais de cada atleta através de muita repetição de ações individuais específicas, pois acreditávamos que os exercícios "jogados" (sem contacto) que nos eram permitidos operacionalizar não eram compatíveis com a nossa Ideia de Jogo.

Este período, também não foi de todo prazeroso para todo o staff técnico. Enquanto treinadores de Futebol, aquilo que mais nos apaixona é o processo de desenvolvimento de um Modelo de Jogo idealizado e o desenvolvimento dos jogadores dentro de uma funcionalidade coletiva, e esse processo faz-se jogando, seja em competição ou em treino. Foram praticamente 5 meses a planear e operacionalizar treinos de técnica e tática individual (sem nunca ter a certeza do número de jogadores que teríamos no treino), o que nos obrigou a criar e recriar exercícios e variáveis para que os treinos não se tornassem repetitivos e monótonos.

4.3.7.1.1. Exemplo de uma unidade de treino da primeira fase

Exercício 1: o objetivo era desenvolver a técnica de cabeceamento. Cada jogador tinha o seu espaço de jogo, e o objetivo era passar a bola para o campo adversário, com um máximo de 3 toques, sendo que, o último toque tinha de ser obrigatoriamente com a cabeça. A bola tinha de bater no mínimo uma vez no campo do adversário, caso contrário era ponto para o adversário. Se um jogador fizesse ponto de 1ª (de cabeça) valia 3 pontos, de modo a promover o cabeceamento em "peixinho". A competição funcionava numa dinâmica de sobe

e desce, ou seja, quem ganhava subia uma divisão, quem perdia descia uma divisão.



Figura 25 - Primeira Fase: Exercício 1

Exercício 2: os objetivos deste exercício passavam, principalmente, por melhorar a capacidade de reagir à perda, mas também pela qualidade do passe e do primeiro toque orientado. O jogador azul que estava com bola, ao lado da sua baliza, realizava passe para o colega que estava ao lado da estaca, este recebia a bola orientado para a baliza do adversário e finalizava. Após finalizar, o jogador azul tem de reagir rapidamente para evitar que a equipa branca, que iniciou o mesmo processo que a equipa azul, no momento que esta finalizou, consiga fazer golo, isto tudo de forma sucessiva. Cada golo valia 1 ponto e cada interceção valia 2 pontos.

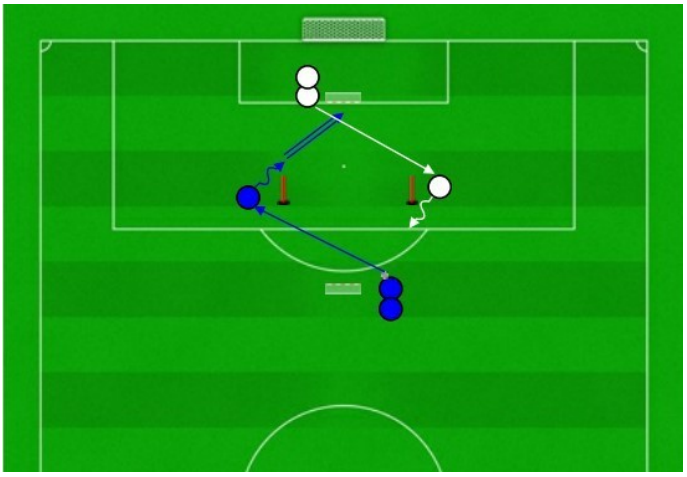


Figura 26 - Primeira Fase: Exercício 2

<u>Exercício 3</u>: aqui os objetivos eram melhorar o 1º toque para preparar da melhor forma a finalização. Foi feito uma competição entre 2 equipas em que vencia aquela que fizesse mais pontos. Cada jogador que estava fora do quadrado tinha 2 bolas para passar ao jogador que estava dentro do quadrado para este finalizar com apenas 2 toques. Ao fim de cada remate o jogador tinha que voltar para a frente do "*simpson*" para poder receber um novo passe. O golo com o pé dominante valia 1 ponto, com o pé não dominante valia 3 pontos e a primeira equipa a esgotar as 6 bolas ganhava 1 ponto extra, de modo a aumentar a velocidade de execução.

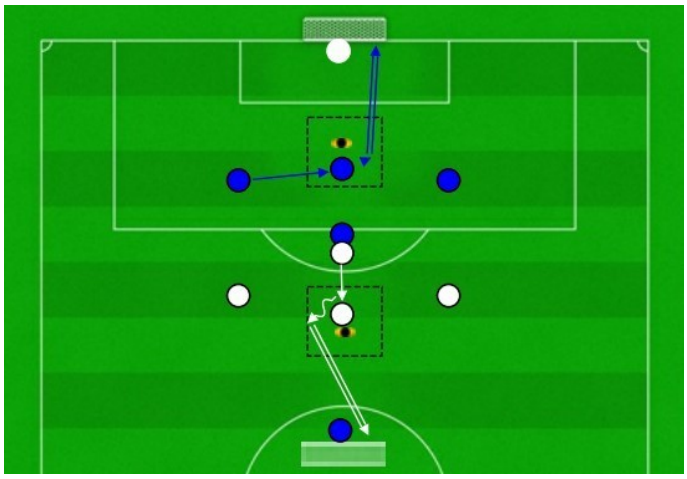


Figura 27 - Primeira Fase: Exercício 3

4.3.7.2. Segunda fase – Treinos online

No dia 15 de janeiro, foi declarado estado de emergência e o país voltou a entrar em confinamento obrigatório. Desde o início da época que a *Dragon Force* estava preparada para este cenário, e de imediato começamos com os treinos online, com os mesmos horários, utilizando a plataforma *Cisco Webex Meetings.*

O grande objetivo destes treinos passava por manter os nossos jogadores com rotinas de treino, garantindo algum tempo de atividade física semanal e evitar que os jogadores perdessem a ligação e comprometimento com o grupo de trabalho.

Os conteúdos destes treinos consistiam em pequenos desafios de técnica individual, com competição sempre presente. Os treinos foram planeados para que todos os jogadores, sem exceção, conseguissem realizar os desafios que

eram propostos, ou seja, desafios simples que envolvessem pouco espaço e material.

No entanto, foram várias as barreiras que emergiram dos treinos online. Como era de esperar, nem todos os jogadores tinham as mesmas condições para realizarem os treinos. Alguns tinham ao seu dispor espaços amplos para realizar os exercícios, como garagens, jardins ou terraços, outros tinham que realizá-los nos seus quartos, corredores ou salas-de-estar. Tínhamos jogadores com material próprio de treino de futebol, como sinalizadores, cones e balizas, outros tinham que improvisar com garrafas, cadeiras e vassouras. Questões relacionadas com a Internet também foram um entrave na participação de vários jogadores. Portanto, como todos tinham condições espaciais e materiais diferentes, o nível de dificuldade de realização dos exercícios não era o mesmo para todos, o que desvirtuou a competição em certos exercícios. Por exemplo, um tipo de exercício que nós fizemos muito nesta fase consistia em colocar a bola dentro de um cesto de diversas formas. Aqui, aqueles que tinham um cesto maior tinham maior probabilidade de sucesso comparativamente aqueles que tinham um cesto mais pequeno. Ainda assim, os jogadores foram sempre muito compreensivos ao perceberem que nem todos tinham as mesmas condições de treino e focaram-se muito naquilo que cada um tinha de fazer.

Os treinos eram planeados a pensar no jogador que menos condições materiais e espaciais tinha para realizar um treino online. Desta forma certificávamo-nos que o treino era totalmente possível de operacionalizar por todos.

Neste período, a adesão foi muito reduzida. Em média tínhamos 50% do plantel em cada treino, mas chegamos a ter somente 5 jogadores numa sessão. Depois de uma primeira fase de treinos sem contacto durante praticamente 5 meses, em que foi difícil manter os jogadores motivados, entramos num novo confinamento e consequentemente em treinos online, o que veio reforçar essa desmotivação nos nossos jogadores. Tentámos sempre que os treinos fossem dinâmicos, desafiantes e competitivos de forma que os nossos jogadores tirassem o máximo proveito da sessão de treino, para que estes continuassem a participar e chamar os colegas ausentes para também estes participarem. Para além disso, foram várias as vezes que criamos jogos do tipo *quizz* sobre

jogadores de futebol, tema que estes se interessam e que é muitas vezes tema de discussão entre eles.

Para nós, staff técnico, foi uma experiência totalmente nova que nos obrigou a refletir diariamente sobre exercícios possíveis de fazer em casa, com poucas condições espaciais e materiais, o que nos obrigou a criar e recriar exercícios e estratégias para que os nossos atletas tirassem prazer do treino e da convivência com os colegas e treinadores.

4.3.7.2.1. Exemplo de uma unidade de treino da segunda fase

Exercício 1: o objetivo deste exercício passava por melhorar o controlo e sustentação da bola. Os jogadores tinham que completar determinadas sequências de toques, sempre que completavam a sequência ganhavam 1 ponto, sendo que, o objetivo era completar o máximo de sequências seguidas sem que a bola caísse ao chão. As variantes eram:

- Pé-coxa-pé;
- Pé-peito-pé;
- Pé-coxa-cabeça-coxa-pé;
- Pé-cabeça-coxa-pé.



Figura 28 - Segunda Fase: Exercício 1

Exercício 2: este exercício contempla os mesmos objetivos que o anterior, mas com acrescento do passe. O jogador colocava-se em frente a uma parede e realizava as seguintes tarefas:

- Fazer passe à parede, de primeira, apenas com o pé dominante, deixando a bola bater uma vez no chão sempre que a parede devolve a bola;
- Fazer passe à parede, de primeira, apenas com o pé não dominante, deixando a bola bater uma vez no chão sempre que a parede devolve a bola;
- Fazer passe à parede, de primeira, alternando o pé que faz o passe, deixando a bola bater uma vez no chão sempre que a parede devolve a bola;
- Fazer passe à parede, de primeira, com liberdade para utilizar o pé que quiser, sem deixar a bola bater no chão;
- Fazer passe à parede, dando 2 toques obrigatoriamente, com liberdade para utilizar o pé que quiser, sem deixar a bola bater no chão.

O jogador que tivesse o recorde pessoal mais alto era o que vencia a variável.



Figura 29 - Segunda Fase: Exercício 2

Exercício 3: neste exercício o foco incidia sobre o passe e o primeiro toque. Eram colocadas quatro garrafas tal como está ilustrado na figura 30. Quando conseguisse derrubar as quatro garrafas ganhava 1 ponto. Na primeira variável o jogador tinha que fazer passe rasteiro à parede, e assim que a parede devolvesse a bola, este tinha 1 toque para receber a bola orientada e outro toque para tentar derrubar uma garrafa. Na segunda variável o passe para a parede

tinha de ser por alto e a bola tinha que bater uma vez no chão antes do 1º toque. Na terceira variável, o passe tal como na segunda variável tinha de ser realizado por alto, mas o primeiro toque tinha de ser dado antes da bola bater no chão.



Figura 30 - *Segunda Fase: Exercício 3*

4.3.7.3. Terceira fase – Treinos sem restrições

Esta última fase da época iniciou-se no dia 19 de abril e estendeu-se até ao dia 30 de julho, dia que terminou a época 20/21, e ficou marcada pelo regresso dos treinos presencias sem qualquer tipo de restrição, no que ao contacto entre atletas diz respeito.

Neste período “mais normal” da época, o nosso maior foco passou a ser o desenvolvimento da nossa Identidade Coletiva. Aqui, o Morfociclo Padrão assume-se como a estrutura organizacional e funcional do processo de construção e desenvolvimento do nosso jogar (Tamarit, 2013).

Como já foi referido num outro capítulo, apenas é possível operacionalizar de forma eficiente o Morfociclo Padrão, ou seja, operacionalizar de forma Específica, permitindo a aquisição do “jogar” pretendido, através da adequada incorporação dos Princípios Metodológicos (Carvalhal, 2014). É necessário que a matriz concetual guie todo o processo, mantendo-nos ligados ao Modelo de Jogo que pretendemos fazer evoluir, independentemente da escala/dimensão do contexto de exercitação.

De forma a potenciar as adaptações que pretendemos, a construção do Morfociclo deve ter em conta: (i) o princípio da progressão complexa, ou seja,

uma correta articulação dos princípios e subprincípios; (ii) o padrão de contração muscular nos vários dias do Morfociclo; (iii) a dimensão estratégica e a forma como é abordada ao longo do Morfociclo (Tamarit, 2013).

Desde o início da terceira fase da época, a nossa prioridade foi desenvolver uma Identidade Coletiva. Para isso, foi necessário que todos os exercícios de todos os treinos estivessem contextualizados com a nossa Ideia de Jogo, potenciando o individual e o coletivo.

Iniciamos a nossa intervenção partindo de uma perspetiva global da nossa conceção de jogo, dando enfâse aos macro referenciais do nosso "*jogar".* A definição dos conteúdos a abordar em cada treino partiu de uma lógica de progressão não linear, sempre em função das reflexões feitas depois de cada treino ou jogo.

Desde que soubemos que os treinos e a competição iriam voltar, tivemos logo a preocupação em marcar amigáveis com alto nível de exigência, pois, há mais de um ano que os nossos jogadores não tinham esse tipo de estímulos. A competição é um veículo de enorme relevância para a evolução de um modelo de jogo, e como tal, tentamos desde logo criar uma grande densidade competitiva na equipa.

Durante esta fase da época o Morfociclo Padrão manteve-se intacto, tendo como referência os dias de jogo do minicampeonato distrital, que se realizaram sempre Sábado à tarde. Desde a primeira semana ficou definido um Morfociclo, que nos pareceu ser o Morfociclo ideal relativamente à nossa realidade, procurando desde o primeiro dia adaptar o organismo dos nossos jogadores à nossa forma de treinar.

A estruturação do nosso Morfociclo Padrão teve por base a intenção de preparar o jogo seguinte, tendo em consideração aquilo que se passou no jogo anterior e o que se perspetivava para o próximo. O treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós queremos, e a competição dá-nos indicações para reformular permanentemente o que temos de fazer no treino (Oliveira, 2006, citado por Gomes, 2006). O nosso Morfociclo Padrão era composto por 3 treinos (segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira) e um jogo (sábado). Como apenas tínhamos 3 treinos entre jogos, esses treinos eram todos aquisitivos, existindo, como é evidente, preocupações em relação aos binómios esforço-desempenho

e esforço-recuperação, de forma a ter os jogadores sempre preparados para desempenhos em intensidade máxima relativa.

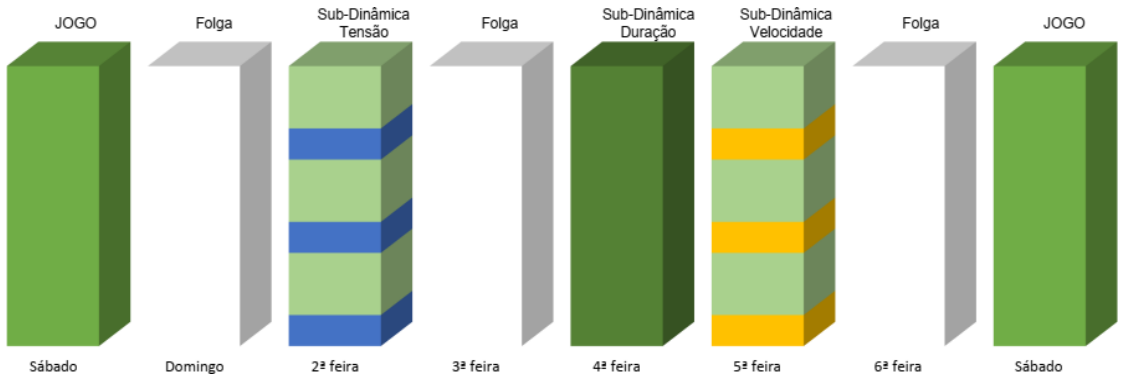


Figura 31 - O nosso Morfociclo Padrão

4.3.7.3.1. Sábado – dia da competição

O dia da competição simboliza o ápice, mas também é visto como o momento fundamental para a criação do Morfociclo. O jogo anterior permite aferir e avaliar qualitativamente se o *jogar* pretendido e treinado se manifestou efetivamente (Tobar, 2018) e foi em função destas avaliações que nós configurávamos a operacionalização do *jogar* durante a semana, tendo em conta aquilo que fizemos (bem e mal) no jogo anterior e aquilo que perspetivávamos para o jogo seguinte.

Vítor Frade (2003, citado por Gomes, 2008) afirma que *"a competição é também uma parte do treino"*, ou seja, é um momento importante para desenvolver o *jogar* que se pretende e que sustenta o que é desenvolvido pelo processo de treino. Em virtude disso, o treino não se dissocia da competição, pois considera que *"tão importante quando a dinâmica do treinar, é a própria dinâmica do competir".*

A organização do processo procura fazer emergir determinadas regularidades a nível individual e coletivo, por isso, a padronização sustenta o seu desenvolvimento. Assim, o processo deve ser o meio de desenvolvimento do *jogar*, que se expressa de uma forma mais "real" na competição (Gomes, 2008).

4.3.7.3.2.Segunda-feira – Tensão

Este treino acontecia ao segundo dia após a competição, acreditávamos que a recuperação da equipa, como um todo, ainda não tinha ocorrido, mesmo estando a falar de jogadores sub-13, que recuperam mais rapidamente que um adulto (Ratel et al., 2018), estes, com apenas 1 dia de descanso (domingo), não conseguiam recuperar na totalidade, e enquanto equipa não tinham a plena capacidade para realizar esforços em condições semelhantes aos do jogo. Por isso, este é um treino que contempla a recuperação dos jogadores, mas é também um treino aquisitivo.

Este dia era dedicado aos pormenores do nosso *jogar.* O foco era direcionado para os subprincípios e para os subprincípios dos subprincípios em escala individual, grupal, setorial e intersectorial, num regime de dominância da tensão muscular, com promoção de muitas ações musculares excêntricas (saltos, travagens, mudanças de direção, mudanças de velocidade, choques, etc.).

Os exercícios deste dia caracterizavam-se por serem realizados em espaços reduzidos, com poucos jogadores, pouco tempo de exercitação e muita descontinuidade. O tipo de exercício que se fez neste dia, aliado ao facto dos jogadores ainda não estarem totalmente recuperados, ainda tornou mais importante os intervalos entre repetições e entre exercícios, de forma a garantir uma recuperação absoluta, pois o pretendido era que, quando os jogadores voltassem a realizar o exercício, estes já estivessem o mais recuperados possível, para que o mecanismo metabólico implicado, assim como o tipo de fibras, voltassem a manifestar-se com a mesma disponibilidade e forma inicial.

4.3.7.3.3. Quarta-feira - Duração

Neste dia da semana, já passados quatro dias do jogo anterior, a equipa já estava completamente recuperada e em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição.

Este era o treino dedicado aos macro princípios e subprincípios do nosso *jogar*, às relações globais e/ou de alguns setores. Os exercícios neste dia eram

realizados em espaços grandes e com muitos jogadores a interagir. Nesta sessão, treinávamos sob um regime de dominância da duração da contração muscular, onde os tempos de exercitação eram mais alargados (respeitando sempre as pausas), indo de encontro a um padrão de desempenho semelhante ao do jogo.

4.3.7.3.4. Quinta-feira - Velocidade

Neste dia de treino, a sessão era dedicada ao desenvolvimento dos subprincípios e os subprincípios dos subprincípios. Tivemos em conta o facto de o próximo jogo estar a 2 dias e que no dia anterior treinamos sob um regime de grande complexidade e desgaste. Este era o último treino aquisitivo e ao mesmo tempo tinha de promover recuperação nos jogadores, em função do próximo jogo. Para isso, utilizamos exercícios com baixa complexidade, mas que implicassem uma máxima velocidade de contração muscular individualizante. Portanto, os contextos criados tinham de permitir aos jogadores uma elevada velocidade de contração, com duração reduzida e pouco estorvo, ou seja, situações em que o jogador intervinha "*num curto espaço de tempo, sem ter de parar, reajustar e a reaferir o movimento, "pensando" demais para somente então executar*" (Tobar, 2018), promovendo assim a velocidade de decisão e execução, recorrendo para tal a muitas situações de superioridade numérica, aumentado a probabilidade de sucesso.

4.3.7.4. Exemplo de Morfociclo da terceira fase

OBJETIVO(S) CENTRAL(AIS) DA SEMANA :	Organização Ofensiva 3º SM – Alternância jogo interior/exterior e exterior/interior

TREINO 1	
DIA DA SEMANA/DATA:	Segunda Feira
ESPAÇO DE TREINO:	Campo de 11
HORA DO TREINO:	19 : 30
PRINCÍPIOS / SUB PRINCÍPIOS /CONTEÚDOS	
Organização Ofensiva: -Circulação rápida; -Alternância jogo interior/exterior e exterior/interior; **Comportamentos:** -1º toque; -Ver para a frente; -Ajustes para ser solução; -Ver fora e ver dentro;	
CONTRAÇÕES MUSCULARES:	
- Tensão da contração	

TREINO 2	
DIA DA SEMANA/DATA:	Quinta Feira
ESPAÇO DE TREINO:	Campo de 11
HORA DO TREINO:	19 : 30
PRINCÍPIOS / SUB PRINCÍPIOS /CONTEÚDOS	
Organização Ofensiva: -Circulação rápida; -Alternância jogo interior/exterior e exterior/interior; -Jogar entre-linhas;	
CONTRAÇÕES MUSCULARES:	
- Duração da contração	

TREINO 3	
DIA DA SEMANA/DATA:	Sexta Feira
ESPAÇO DE TREINO:	Campo de 11
HORA DO TREINO:	19 : 30
PRINCÍPIOS / SUB PRINCÍPIOS /CONTEÚDOS	
Organização Ofensiva: -Circulação rápida; -Alternância jogo interior/exterior e exterior/interior; -Jogar entre-linhas; **Comportamentos:** -1º toque; -Orientação dos apoios; -Ver para a frente; -Ver dentro e ver fora;	
CONTRAÇÕES MUSCULARES:	
- Velocidade da contração	

Figura 32 - Exemplo de Morfociclo da terceira fase

4.3.7.4.1. Segunda-feira

Exercício 1: este exercício tem como objetivos o "ficar livre para ser solução", o primeiro toque orientado e "ver fora e dentro". Sempre que a equipa azul fizesse 8 passes seguidos sem perder a bola, ganhava 1 ponto. Se a bola entrasse no jogador azul que está por dentro e saísse para uma das laterais a equipa ganhava 1 ponto, caso saísse pelo lado oposto conseguiam 3 pontos, para promover o primeiro toque orientado para a frente. A equipa branca quando recuperasse a bola tinha de sair com esta controlada por uma das faces do quadrado, ganhando assim 1 ponto. O número de toques que cada jogador azul podia dar, alternava entre 1 e 2 toques.

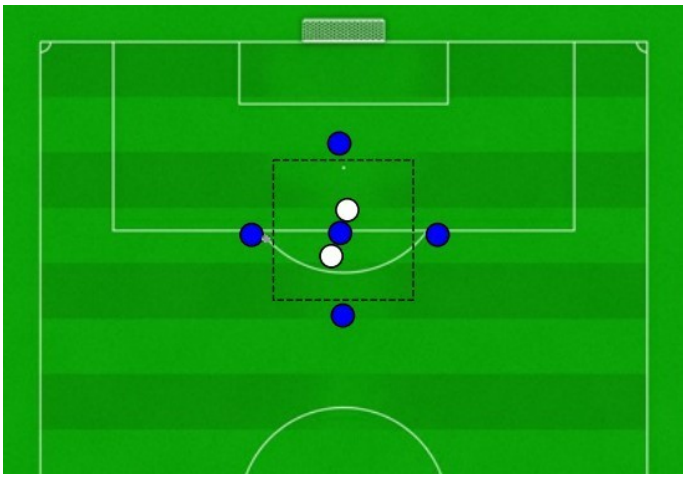


Figura 33 - Terceira Fase: Exercício 1

<u>Exercício 2</u>: aqui os objetivos passavam por atrair dentro para jogar fora e atrair fora para jogar dentro, identificar vantagem fora ou dentro e aumentar a velocidade da circulação da bola. Sempre que uma equipa conseguisse fazer 10 passes sem perder a bola, conquistava 1 ponto, o golo valia também 1 ponto, sendo que, se o golo acontecesse após os 3 apoios tocarem na bola, este valeria 3 pontos. Os apoios jogavam a 2 toques para aumentarem a velocidade da circulação da bola, podiam ser desarmados e podiam, igualmente, marcar golo.

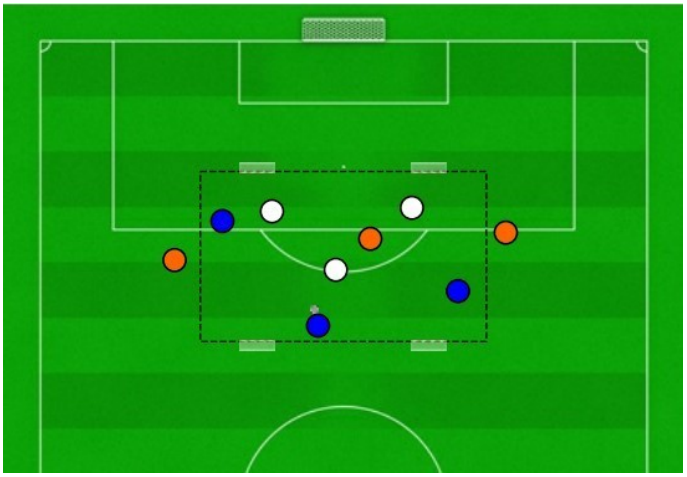


Figura 34 - Terceira Fase: Exercício 2

<u>Exercício 3</u>: tal como no exercício 2, o foco incidia na variância entre jogo interior e exterior, atraindo fora para jogar dentro e vice-versa. A capacidade dos nossos jogadores verem para a frente e descobrirem linhas de passe verticais ou diagonais, também foi um dos objetivos. O golo valia 1 ponto, mas se antes

desse golo 2 apoios tivessem participado na jogada o golo valia por 2, se tivessem participado 3 apoios o golo valia por 3.

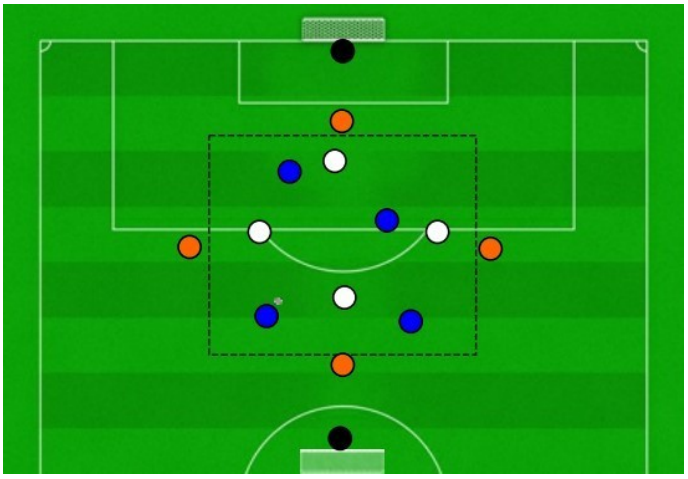


Figura 35 - Terceira Fase: Exercício 3

4.3.7.4.2. Quarta-feira

<u>Exercício 1</u>: os princípios que pretendíamos abordar com este exercício foram: circular a bola com velocidade, atrair dentro para ir fora e atrair fora para ir dentro e a capacidade de jogarmos entre-linhas. Os 4 médios da equipa branca tinham que defender à frente da linha tracejada até a bola entrar no setor mais avançado da equipa azul, a partir desse momento, podiam ocupar qualquer zona. O golo da equipa azul valia 1 ponto, mas se antes do golo, a bola entrasse nos avançados e estes dessem o primeiro toque para a frente o golo passava a valer 3 pontos. Os brancos tinham de marcar golo nas balizas de 5, e valia 2 pontos.

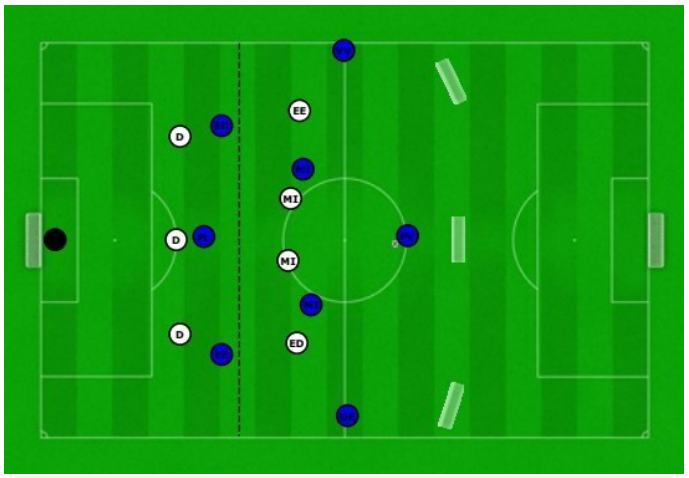


Figura 36 - Terceira Fase: Exercício 4

<u>Exercício 2</u>: este exercício foi concebido para contemplar os mesmos objetivos que o anterior, mas com um aumento da complexidade pela maior relação numérica e aumento do espaço de jogo. O golo da equipa azul valia 1 ponto, contudo, se a bola passasse, em condução ou passe, pelas portas diagonais, o golo valia 2 pontos. Por outro lado, caso a bola passasse pela porta horizontal, o golo passava a valer 3 pontos. O golo da equipa branca nas balizas de 5 valia 2 pontos.

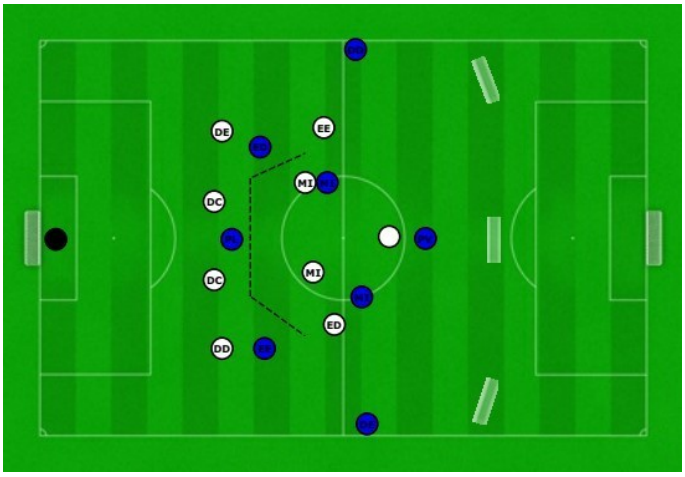


Figura 37 - Terceira Fase: Exercício 5

<u>Exercício 3</u>: este exercício tinha os mesmos objetivos que os 2 primeiros exercícios deste treino, mas numa escala coletiva com maior complexidade. Aqui, o golo valia 1 ponto, mas caso a bola passasse por 3 dos 4 quadrantes, o golo passava a valer 3 pontos. Se antes do golo algum jogador conseguisse receber a bola entre a linha média e a linha defensiva adversária, acrescentávamos mais 2 pontos ao golo.

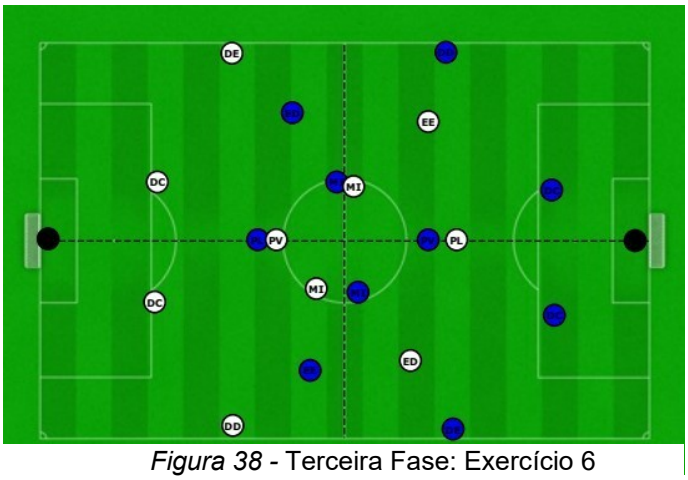


Figura 38 - Terceira Fase: Exercício 6

4.3.7.4.3. Quinta-feira

<u>Exercício 1</u>: este exercício tinha como objetivos ofensivos a condução de bola em velocidade e finalização em condução, e como objetivos defensivos a velocidade de reação, recuperação defensiva e o desarme. O atacante e o defensor trocavam passes ao primeiro toque até ao momento que o atacante decidia atacar a baliza. Aí o defensor tinha de reagir rapidamente para tentar evitar o golo do adversário. Eram contabilizados os golos e as recuperações/desarmes (1 ponto cada).

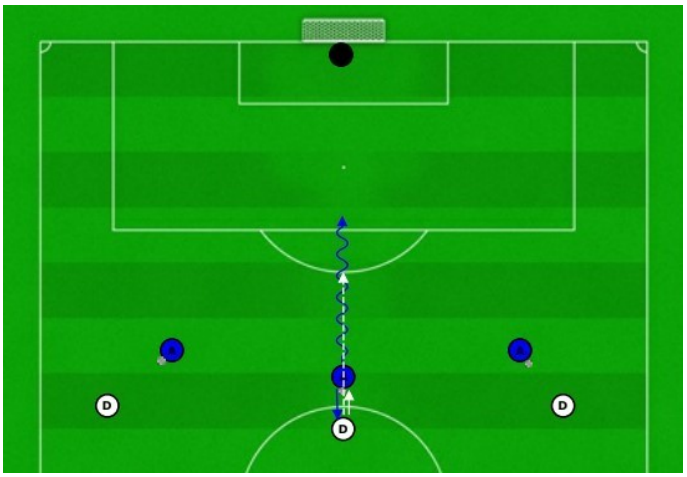


Figura 39 - Terceira Fase: Exercício 7

<u>Exercício 2</u>: o foco deste exercício consistia na finalização com ligações interiores e exteriores e o primeiro toque para ficar orientado para a baliza. Ao sinal do treinador, o defensor fazia um passe para o adversário (interior) e este ligava com o colega, que aparecia numa zona mais exterior em velocidade, com o intuito de marcar golo. O defensor, que fazia o primeiro passe para o adversário que estava por dentro, era a oposição do jogador que finalizava. Toda esta dinâmica tinha que durar no máximo 6 segundos, de modo a aumentarmos a velocidade de execução e deslocamento. Sempre que fosse golo ou os defensores recuperassem a bola, a jogada terminava e iniciava uma nova ronda. As equipas conquistavam 1 ponto por cada golo marcado e 1 ponto por cada desarme do defensor.

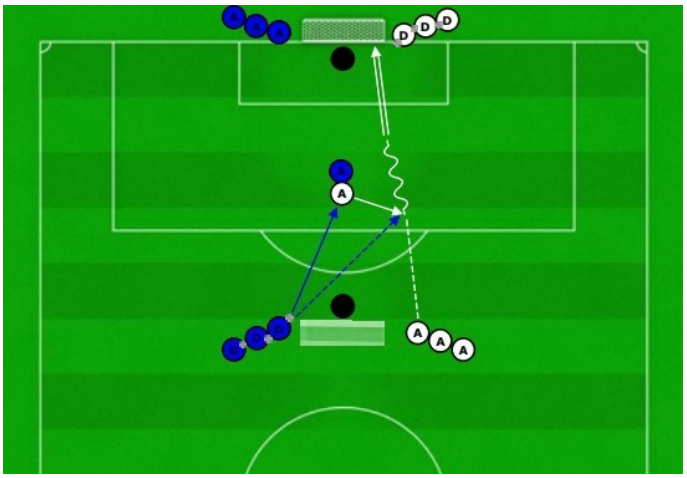


Figura 40 - Terceira Fase: Exercício 8

<u>Exercício 3</u>: aqui o principal conteúdo abordado foi o "jogar entre-linhas", promovendo o "ver para a frente", a orientação dos apoios e o 1º toque orientado para a baliza. A equipa azul tinha de conseguir ligar com um dos extremos, que estavam na zona restrita, e estes tinham de acelerar para a baliza, podendo os médios acompanhar toda a jogada, que tinha a duração máxima de 8 segundos. Quando a equipa laranja recuperava a bola dentro do retângulo, estes tinham de passar com a bola controlada pela linha, conquistando assim 1 ponto. Os apoios tinham de jogar a 2 toques e podiam ser desarmados.

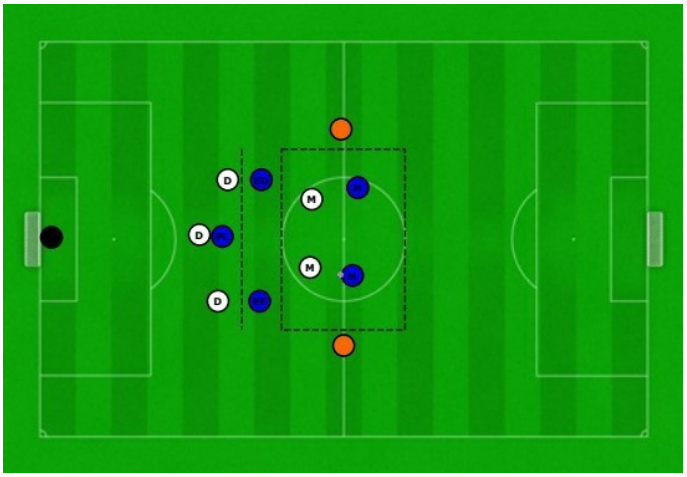


Figura 41 - Terceira Fase: Exercício 9

<u>Exercício 4</u>: terminamos a semana com este exercício, com o intuito de dar sucesso aos nossos jogadores, com um jogo onde a superioridade por parte de quem ataca é muita, mas tendo em conta aquilo que foram os conteúdos que

nos propusemos a trabalhar durante esta semana, ou seja, que neste caso, foram a circulação rápida da bola, a alternância do jogo interior/exterior e o jogo entre-linhas. Este exercício consistia num torneio de três equipas, em que uma equipa estava por fora como apoio, e as outras duas estavam em confronto dentro do espaço de exercitação. Os jogos tinham a duração de 4 minutos ou terminavam antes, caso uma das equipas conseguisse fazer 6 pontos. O golo valia 1 ponto, mas caso esse golo acontecesse após a bola passar por (no mínimo) um apoio frontal e um lateral, o golo passava a valer 3 pontos. Os apoios tinham de jogar a dois toques e podiam ser desarmados.

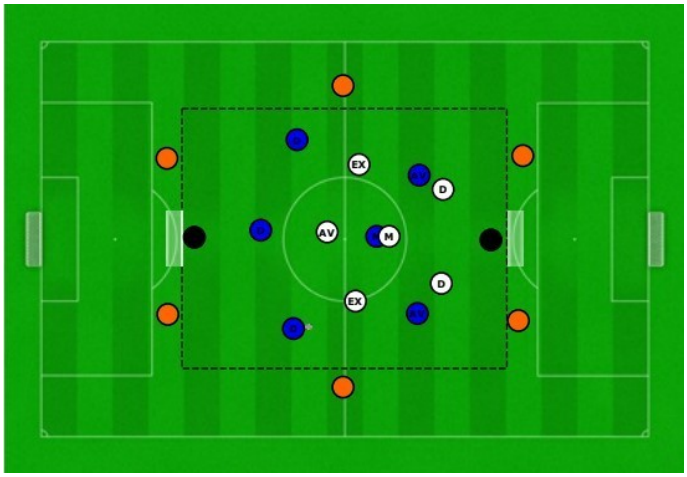


Figura 42 - Terceira Fase: Exercício 10

Capítulo V

Desenvolvimento Profissional

5. Desenvolvimento Profissional

Terminada a época desportiva e fazendo um balanço geral a este período de estágio, posso dizer que, mesmo sendo uma época muito atípica, pela situação pandémica que vivemos, em que de setembro até meados de abril não nos foi permitido treinar sem restrições e competir, considero que foi uma experiência enriquecedora em várias dimensões. Vivenciei várias experiências, nunca vividas, passando por contextos desconhecidos, o que me permitiu crescer enquanto pessoa e desenvolver competências enquanto treinador, onde destacaria a capacidade de liderança, planeamento e operacionalização de treinos de técnica individual, capacidade de organização e trabalho de equipa e a análise e observação do jogo.

Assumi funções que para mim foram uma novidade, onde para além de ser treinador-adjunto da equipa sub-13, tive também a oportunidade de ser treinador principal da equipa sub-11B (futebol de 7) e posteriormente sub-11 (futebol de 9), assim como o privilégio de treinar turmas de iniciação (sub-5 e sub-6), básico (sub-7 e sub-8) e intermédio (sub-9 e sub10). Esta diversidade permitiu-me conhecer melhor as crianças nos seus diferentes estágios de desenvolvimento, a forma como elas pensam e agem e aquilo que necessitam dentro das suas particularidades.

Neste ano complicado, os índices de rigor e a exigência diária foram os ingredientes fundamentais para que tudo corresse da melhor forma possível. Foi uma época marcante por todos os constrangimentos que tivemos, mas que me obrigou a adaptar e a refletir constantemente em relação ao que era melhor para os nossos jogadores e equipa. A boa relação entre os elementos da equipa técnica foi preciosa para que tudo corresse da melhor forma. Como já foi referido, a equipa técnica era composta por oito elementos, e embora nunca tivéssemos trabalhado juntos, desde cedo senti um bom ambiente, união e solidariedade entre todos, o que permitiu ultrapassar os momentos menos bons com maior leveza e facilidade. Tive a felicidade de ter pessoas com valores e competentes próximas de mim, que contribuíram muito para o meu crescimento, questionando-me, desafiando-me, mostrando-me outras possibilidades e dando-me a liberdade para intervir, questionar e opinar. Acredito que todos nos sentimos valorizados e influentes no processo. Sem dúvida alguma, que terminoa época

com a certeza que ganhei mais 7 amigos para a vida, e agradeço ao Futebol por isso.

No que diz respeito à minha função como treinador-adjunto, desde logo assumi que não me iria limitar a intervir no treino, pois pretendia ser o mais influente possível no processo. Adotando uma atitude pró-ativa, tentei dar sempre o melhor de mim, contribuindo para que a equipa alcançasse os objetivos. Em todas as funções e tarefas que tive a meu encargo, procurei desempenhá-las com rigor e empenho, fosse no planeamento dos treinos, intervenção nos exercícios ou reflexões sobre o processo, nas várias fases que este teve.

Ser treinador-adjunto numa equipa de futebol de 11, foi uma novidade no meu percurso profissional, que encarei com muito entusiasmo, pois sabia que iria ser um desafio muito prazeroso. E foi de facto um enorme desafio, que me obrigou a refletir e a estudar temas sobre os quais ainda não me tinha debruçado.

Uma das maiores dificuldades desta época esteve relacionada com a necessidade de manter os jogadores motivados para treinar durante a primeira e segunda fase da época, onde não existia treinos com contacto nem competição. Como treinadores, tivemos de ter a capacidade de implementar estratégias (nem sempre com total sucesso, pois a assiduidade dos nossos jogadores nunca foi regular nestes dois períodos), de forma a manter os jogadores comprometidos e motivados para continuar a treinar e a evoluir naquilo que fosse possível evoluir.

O trabalho desenvolvido pela nossa equipa técnica assentou-se em valores como o rigor, paixão e responsabilidade. Todo o trabalho desenvolvido era planeado com antecedência de forma que tudo corresse com maior fluidez possível, e no caso de se suceder algum imprevisto, conseguíssemos dar uma resposta rápida e eficaz. O facto de termos tudo delineado, adotando uma atitude preventiva, antecipando possíveis contrariedades, foi fundamental para todo o processo e fez prevalecer o profissionalismo que a profissão requer.

Uma das tarefas que tive foi a de observação e análise da nossa equipa, em treino e em jogo e análise de equipas adversárias (esta durante o jogo). Foi sem dúvida um grande desafio, pois tive de adaptar a minha forma de trabalhar, contribuindo para a melhoria do processo de análise/reflexão do desempenho da

equipa em treino e em jogo.

O processo de observação e análise consistiu num ciclo constituído por três fases, que foram, a observação a preparação e a aplicação. Para Ventura (2013) a fase de observação (recolha de informação) rege-se com o ato de observar o que se pretende observar, a fase de preparação consiste na decisão do que se quer observar, como e onde se vai observar e quem o vai fazer, e por último, a aplicação (análise de informação/planeamento) que trata de analisar e utilizar a informação recolhida. A fase de observação, neste caso, a gravação dos jogos, era realizada por um dos treinadores-adjuntos, e eu juntamente com o treinador principal estávamos responsáveis pelas duas últimas fases, ou seja, ambos fazíamos a análise do desempenho da equipa, refletíamos, e planeávamos o Morfociclo e sessões de treino.

As informações retiradas da análise foram importantes para apoiar a equipa técnica e os jogadores, nos processos de tomadas de decisão, transmitindo-nos informações de interesse sobre o desempenho. Este processo de análise, constitui-se como fundamental para a operacionalização da Ideia de Jogo. A análise de jogo foi importante no processo de planeamento e periodização, ajudando a hierarquizar os conteúdos a serem abordados para o Morfociclo de preparação do jogo seguinte.

Desenvolvi capacidade de criatividade e adaptação, muito pela necessidade de criar contextos de exercitação que fossem aquisitivos, estimulantes e prazerosos, sobretudo na fase de treinos sem contacto e dos treinos online. No planeamento e operacionalização dos treinos, também tivemos a necessidade de pensar em estratégias, para que o treino não perdesse sentido e fluidez, isto porque o número de jogadores presentes no treino era sempre uma incógnita.

O escalão sub-13 foi o escalão mais alto em que trabalhei até então. Os jogadores desta idade são mais desenvolvidos e com personalidades mais bem definidas do que aqueles que tinha treinado até então. Com isso, a necessidade de ser coerente e sincero tornou-se ainda mais crucial. Tivemos de escolher e selecionar critérios para que todos os jogadores estivessem a par da razão de algumas decisões tomadas pela equipa técnica. Por exemplo, os jogadores mais assíduos jogavam mais tempo que os jogadores menos

assíduos. Aqueles que treinavam melhor, tinham maior probabilidade de ser utlizados durante mais tempo. No que diz respeito ao nosso jogar, apenas exigíamos aquilo que havia sido treinado anteriormente. Desta forma estávamos sempre protegidos relativamente a possíveis questões por parte dos jogadores, dos pais e coordenadores.

Relativamente ao conhecimento que adquiri, sinto que foi uma época bastante rica. O treino é um processo muito complexo em que estão inseridas várias dimensões, sendo por isso a intervenção do treinador não limitada pelos conhecimentos relativos aos conteúdos do treino, mas também pela sua intuição e arte. Isto reforça a necessidade de os Treinadores investirem nos conhecimentos relativamente ao que se propõem a ensinar, pois tanto a arte como a intuição têm implícito um conjunto de conhecimentos desenvolvidos ao longo de anos de prática, descoberta, e investimento no conhecimento, necessitando de constantes reflexões e atualizações.

O lado humano do treinador é algo que considero como fundamental na sua liderança e desenvolvimento do talento dos seus jogadores, e que valorizo ainda mais após esta experiência. Para além de toda a parte técnica, como a Ideia de Jogo e criação de contextos que potenciem a evolução dos jogadores, o lado humano do Treinador, em treino e jogo, mas também fora destes, como um simples gesto carinhoso, um feedback positivo, uma conversa “banal”, podem fazer a diferença na forma como o jogador se relaciona com o Treinador e como se relaciona consigo próprio, e isso pode ajudar ao seu desenvolvimento.

Sobre os objetivos de competição, acreditamos que, na sua maioria, estes foram alcançados. Terminamos em 4º classificado na série 2 do campeonato de retoma da 1ª divisão distrital de sub-13 da Associação de Futebol do Porto. Ao nível dos resultados desportivos não definimos uma posição como objetivo. A intenção passava por conseguirmos ser competitivos em todos os jogos, com um pensamento de “jogo a jogo”, procurando sempre a vitória. Em 7 jornadas conquistamos 11 pontos (3 vitórias, 2 empates e 2 derrotas), terminando com um saldo de 19 golos marcados e 10 sofridos. A nossa série contou com equipas muito competitivas como é caso do Boavista F.C, F.C. Porto, Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, Leixões S.C. e S.C. Salgueiros, o que foi muito estimulante para o desenvolvimento do nosso “jogar”. Conseguimos colocar um jogador nos

escalões de formação do F.C. Porto, que era um dos nossos objetivos, assim como um dos objetivos do projeto *Dragon Force.*

Em suma, posso dizer que este foi um ano de enorme exigência, imposto pelo cargo que assumi e por todas as limitações que a situação pandémica nos trouxe. Foi uma etapa revestida de muitas aprendizagens que contribuíram imenso para o meu desenvolvimento enquanto Homem e Treinador. Ainda assim, tenho plena noção que o término desta etapa foi apenas mais um degrau da longa escadaria que ainda me resta. Estou sem dúvida mais preparado para os desafios que se seguem, disposto a dar o melhor de mim, com a mesma paixão de sempre. Pretendo continuar a errar, superar, aprender e recomeçar, pois tal como na vida, esta é a única forma de sermos melhores no Futebol.

Capítulo VI
Considerações Finais

6. Considerações Finais

A conclusão deste estágio marca o fim do meu percurso académico, constituindo-se como mais um passo em direção aos meus objetivos profissionais.

O estágio profissionalizante na *Dragon Force* Porto revelou-se uma experiência extremamente rica, acrescentando-me valores enquanto pessoa e treinador. Acredito que adquiri e desenvolvi competências que irão ser úteis para os desafios que se seguem. Estou seguro de que, com a postura e forma de estar que tenho mantido desde que iniciei o meu percurso como Treinador, estou mais próximo de um dia poder vir a ser treinador de futebol profissional, como eu tanto ambiciono.

Encaro o meu desenvolvimento profissional como um processo ininterrupto, capaz de assegurar a aquisição e desenvolvimento de conhecimentos, assim como da metodologia aplicada para levar a cabo um determinado "jogar".

Dentro das capacidades e competências que o estágio me ajudou a desenvolver, destacaria a capacidade de organização, capacidade de trabalho, capacidade de análise de jogo, e acima de tudo, a capacidade de autorreflexão. Para isto, contribuiu muito a minha postura aberta e interessada. O "saber estar" e o "saber ouvir" são duas expressões que considero fundamentais para quem quer aprender e subir patamares no seu percurso de Treinador. Esta foi uma época de enorme desgaste, e termino-a com o sentimento de valorização pelo trabalho que desenvolvi.

Daqui para a frente, tenho como objetivo continuar a evoluir enquanto Treinador, "bebendo" e partilhando conhecimento e experiências com as pessoas que irei encontrar no meu percurso. Pretendo chegar ao futebol profissional e acredito que com trabalho, dedicação e paixão vou conseguir concretizar esse desejo.

Dou por concluído este documento, agradecendo a todos os que me ajudaram nesta etapa académica, profissional e pessoal.

Referências Bibliográficas

Bento, J (2004). *Desporto – Discurso e Substância*. Campos das Letras.

Bertrand, Y., Guillemet, P. (1994). *Organizações: Uma abordagem sistémica*. Lisboa: Instituto Piaget.

Birat, A., Bourdier, P., Piponnier, E., Blazevich, A., Maciejewski, H., Duché, P., & Ratel, S. (2018). *Metabolic and Fatigue Profiles Are Comparable BetweenPrepubertal Children and Well-Trained Adult Endurance Athletes.* Hassane Zouhal, University of Rennes 2 – Upper Brittany, France.

Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Tática como umafenomenotécnica – "A singularidade da intervenção do treinador como sua impressão digital"*. MC Sports.

Capra, F. (2006). *A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemasvivos*. Editora Cultrix.

Carvalhal, C. (2014). *Entre linhas (1 ed.).* Prime Books.

Carvalhal, C., Lage, B., Oliveira, J. (2014) Futebol – *Um saber sobre o saber fazer.* 2ªEdição. Prime Books.

Castelo, J. (1996). *Futebol a organização do jogo*. Edição do autor.

Catita, L. (2002). *A Relação Treinador – Atleta: A importância do Treinador na Motivação e Continuidade da Prática de Jovens Atletas em Luta*. Luta Magazine,1.

Coelho, O. (1990). *O Espírito Desportivo e a Formação do Praticante*. Revista Horizonte.

Cunha e Silva, Paulo (1999). *O Lugar do Corpo. Elementos para uma Cartografia Fractal*. Instituto Piaget.

Descartes, René (2008). *Discurso do Método.* (Tradução de Roberto Leal Ferreira). 2ª edição. Editora Martin Claret;

DRAGON FORCE: https://www.fcporto.pt/pt/dragon-force/o-projeto.

Durand, D. (1979). *A sistémica. Colecção Fundamental das Ciências Humanas*. Dinalivro.

Frade, V. (2015). *Periodização Tática: Fundamentos e Perspetivas*. Entrevista a Paulo Henrique Borges.

Frade, V. (2013) Entrevista. In. TOBAR, Julian Bertasso. *Periodização Tática:*

explorando sua organização concepto-metodológica. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Futebol Clube do Porto: www.fcporto.pt/pt/clube/palmares. /Pages/palmares.aspx

Garganta, J. (1994). *Para uma teoria nos Jogos Desportivos Coletivos*. Perspetivas In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos coletivos* (3ª ed., pp. 95-135). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos- Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta (1997). *Modelação Tática no jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.* Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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). Editora FADEUP.

Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., & Barreiros, J. (2002). Informação de retorno sobre o resultado. In M. Godinho (Ed.), *Controlo motor e aprendizagem. Fundamentos e aplicações* (173-183). FMH Edições.

Goleman, D. (2003). *Inteligência Emocional* (M.D. Correia, Trans. 12ª ed.). Lisboa: Temas e Debates.

Gomes, M.S. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. MC Sports.

Gomes, M.S. (2013). Entrevista. In. Tobar, J.B. *Periodização Tática: explorando sua organização concepto-metodológica*. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Graça, A., & Oliveira, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Graça, A., Garganta, J., & Mesquita, I. (2008). *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Faculdade de Desporto da Universidade doPorto.

Lima, T. (1988). *A formação desportiva dos jovens*. Revista Horizonte, 5, 21-26.

Lopes, M. (2005). *A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Tática/Modelação Sistémica.* Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Loureiro, F. (2007). *Escolas de futebol? Que preocupações?* Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Lourenço, L. (2006). *José Mourinho, um ciclo de vitórias*. Prime Books.

Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Chiado editora

Maciel, J. (2011). *Conversas de Futebol – Jorge Maciel*. Organização de jogo, disponível em http://organizacaodejogo.blogspot.com/2011/09/conversas defutebol-jorge-maciel.html

Mesquita, I. (2000). *A Pedagogia do Treino – A formação em jogos desportivos coletivos* (2ª ed.). Livros Horizonte.

Morin, E. (2007). *Introdução ao pensamento complexo*. Porto Alegre: Sulina 3ª edição.

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

Reis, J. (2020). *Periodização Tática - A sustentabilidade do Morfociclo Padrão. A "célula mãe" da Periodização Tática*. MC Sports.

Rocha, J. (2006). *Fontes de Conhecimento e Conceções de Treino dos Treinadores Experts em Basquetebol* – Estudo de caso de quatro Treinadores Portugueses. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A., & Mesquita, A. (2008). A formação para ser treinador. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos.* Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Savater, F. (1997). *O valor de educar*. Editorial Presença.

Tamarit, X. (2013). Entrevista. In. Tobar, J.B. *Periodização Tática: explorando sua organização concepto-metodológica*. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil, 2013

Tamarit, X. (2007). *¿Qué és la Periodización Tática? Vivenciar el juego para condicionar el juego.* MC Sports.

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

Tavares, J. (2003). *Uma noção fundamental: a Especificidade. O como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal.* Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

Teodoresco, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Livros Horizonte.

Tobar,J. B. (2013). *Periodização Tática: explorando sua organizaçãoconceptometodológica*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Tobar, J.B. (2018). *Periodização Tática – Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino do Futebol*. Prime Books

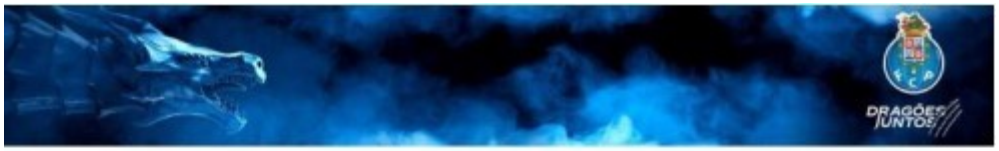
Universidade do Porto. Rosado, A. & Mesquita, A (2008). *A formação para ser treinador*. In F. Tavares.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar*. PrimeBooks.

Von Bertallanfy, L. (2009). *Teoria geral dos sistemas – Fundamentos, desenvolvimento e aplicações*. Tradução de Francisco M. Guimarães. 4. Ed; Petrópolis, RJ: Vozes.

Anexos

Anexo 1 - Ficha de Avaliação do Aluno Dragon Force



FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO DRAGON FORCE

Época:		Trimestre:	
Nome:		Nº aluno:	
Turma:		Ano Nascimento:	

CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:

COM POSSE DE BOLA	I	S	B	MB
Posicionamento				
Decisões no jogo (intencionalidade)				
Capacidade de execução (técnica)				

SEM POSSE DE BOLA	I	S	B	MB
Posicionamento				
Decisões no jogo (intencionalidade)				
Capacidade de execução (técnica)				

RELAÇÃO COM A BOLA	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corpo-bola				
Domínio de ambos os pés				

PERFIL COMPORTAMENTAL	I	S	B	MB
Disciplina				
Empenho				
Autonomia				
Relacionamento				

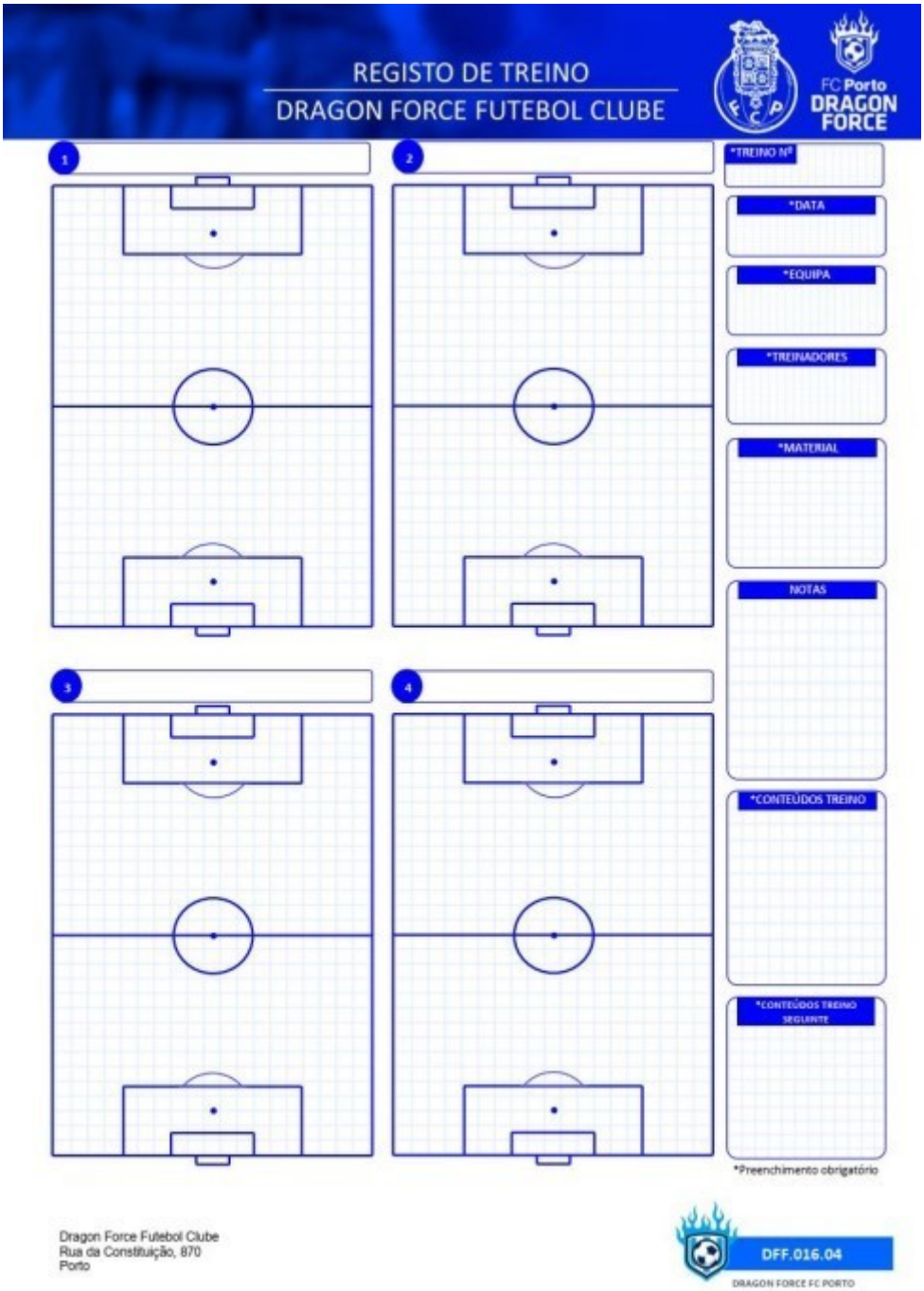
Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom

Observações:

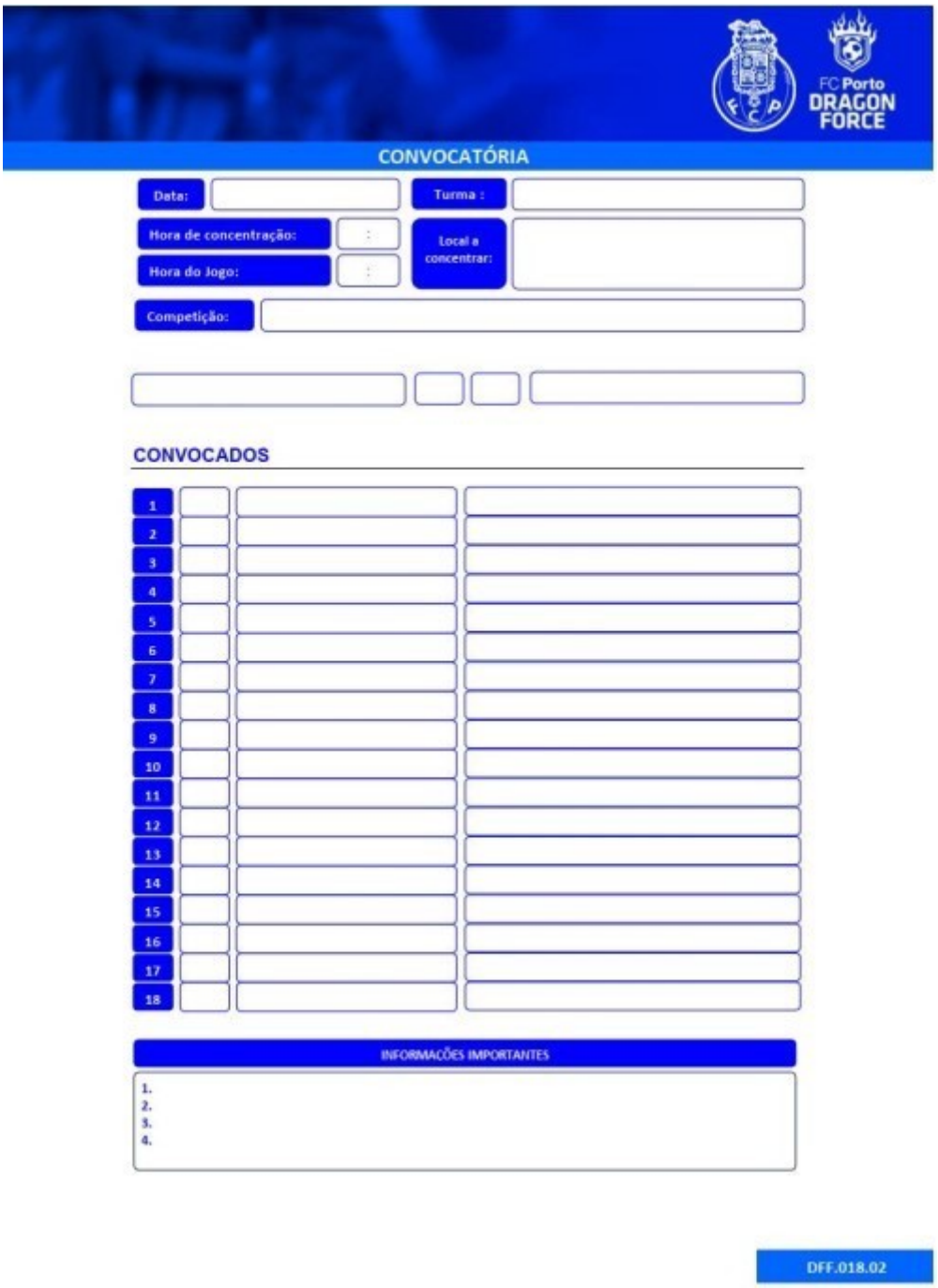
Data: O treinador:

DFF.009.02

Anexo 2 - Registo de Treino



Anexo 3 - Convocatória



FC Porto DRAGON FORCE

CONVOCATÓRIA

Data:		Turma :	
Hora de concentração:	:	Local a concentrar:	
Hora do Jogo:	:		
Competição:			

CONVOCADOS

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

1.
2.
3.
4.

DFF.018.02

Anexo 4 - Relatório de Jogo

FC Porto DRAGON FORCE

RELATÓRIO DE JOGO

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

DRAGON FORCE

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

RESULTADO			
1ª PARTE		x	
2ª PARTE		x	
FINAL		x	

DRAGON FORCE	
TREINADOR	
T. ADJUNTO	
DELEGADO	
D. MÉDICO	

CAPITÃO	
S. CAPITÃO	

JOGADORES EM DESTAQUE NA EQUIPA ADVERSÁRIA

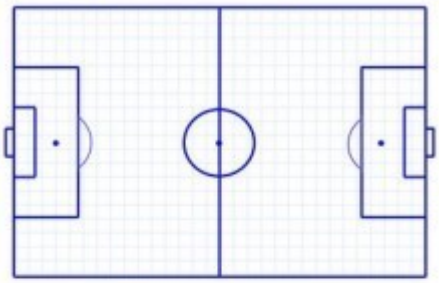
Nº	NOME	POS	AVAL	AA	V	GS	GM	ASS

Avaliação (AVAL): AA – Lugar na equipa inicial DF; AB- lugar no plantel; BB – continuar a observar

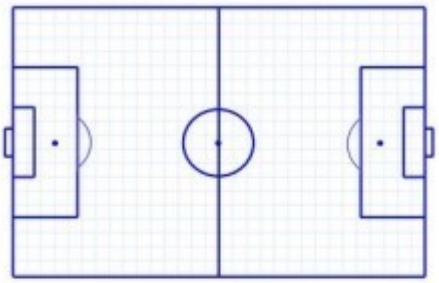
NOTAS:

DFF.020.04

ESTRUTURA DF



ESTRUTURA ADVERSÁRIO



1. Nota Inicial

(informações complementares ao jogo, como por exemplo, referência a jogadores ausentes ou algum constrangimento na semana de trabalho)

-

-

2. Padrão de Problemas colocados pelo adversário e adaptabilidade ao Contexto

2.1 - Organização Ofensiva

-

-

-

2.2 - Transição Ataque-Defesa

-

-

-

DFF.020.04

2.3 - Organização Defensiva

-

-

-

2.4 - Transição Defesa-Ataque

-

-

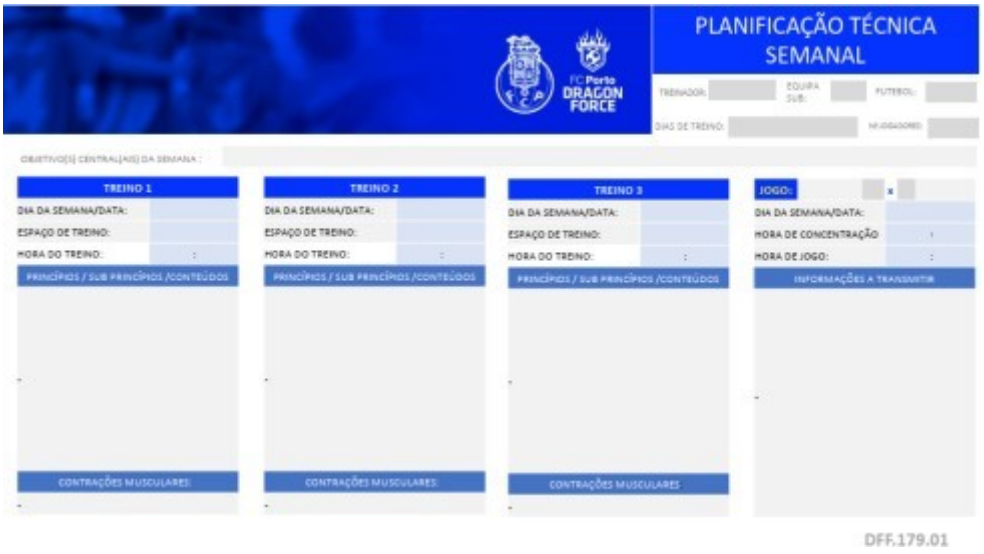
-

3. Análise Individual ao Desempenho (Facultativo)

Anexo 5 - Registo Tempo de Jogo



Anexo 6 - Planificação Técnica Semanal





AVALIAÇÃO INICIAL DE EQUIPA

Equipa:

EM POSSE

	I	S	B	MB
Organização Coletiva				
Nível Individual (média)				

SEM POSSE

	I	S	B	MB
Organização Coletiva				
Nível Individual (média)				

TRANSIÇÕES

	I	S	B	MB
Transição Defesa-Ataque				
Transição Ataque-Defesa				

PERFIL INDIVIDUAL

	I	S	B	MB
Relação com a bola (média)				
Agressividade (média)				
Compromisso (com equipa/processo)				

Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom

Observações:

- Observação 1:

- Intervenção 1:

DFF.182.01