



RELATÓRIO ESTÁGIO UEFA B – CONTEXTO DE TREINO DE CRIANÇAS E JOVENS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO ESCALÃO SUB-14 DE FUTEBOL MASCULINO DA UD OLIVEIRENSE

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

Orientador: Prof. Dr. José Guilherme Granja de Oliveira

Albino Gaspar Pinto da Costa

Porto, 2022

FICHA CATALOGAÇÃO

Costa, A. (2022). RELATÓRIO ESTÁGIO UEFA B – CONTEXTO DE TREINO DE CRIANÇAS E JOVENS. RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO ESCALÃO SUB-14 DE FUTEBOL MASCULINO DA UD OLIVEIRENSE. Porto: A. Costa. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL, TREINO, JOGO, FORMAÇÃO, ESTÁGIO

Agradecimentos

A concretização deste relatório de estágio reflete o percurso desenvolvido ao longo do 1.º e 2.º semestre não tendo este sido um caminho fácil de percorrer. Este caminho só foi possível de alcançar graças à presença e colaboração de várias pessoas e entidades, às quais passo a agradecer.

À Professora Doutora Isabel Mesquita, docente e coordenadora do mestrado pela ajuda e disponibilidade prestada no decorrer deste ano, bem como pelas aprendizagens que me proporcionou adquirir.

Ao Supervisor de Estágio, Professor Doutor José Guilherme, pela disponibilidade, compreensão, ajuda e partilha de ideias relacionadas com treino desportivo, bem como pelas aprendizagens que fui adquirindo. As suas críticas, correções e sugestões foram uma mais valia para o meu crescimento, quer a nível académico quer a nível profissional.

Ao Professor Nelson Pinho, Orientador de Estágio, pela amizade, acompanhamento e apoio efetuado durante o ano.

À Equipa Técnica do União Desportiva Oliveirense Sub-14 pela amizade e troca de ideias nos trabalhos realizados. Agradecer também a todos os atletas pelo interesse e motivação demonstrados nas atividades propostas.

À minha família, principalmente aos meus pais, por todo o apoio, carinho e confiança que me transmitiram para nunca desistir.

Por fim, mas não menos importante, à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e ao meu grupo de amigos, que estiveram sempre presentes em todos os momentos, na ajuda e partilha de saberes, sorrisos e companheirismo.

Índice Geral

Agradecimentos	V
Resumo	XV
Abstract	XVII
Lista de Abreviaturas.....	XIX
CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO	1
1. Introdução.....	3
1.1. Âmbito do relatório de estágio.....	8
1.2. Razões e expectativas do estágio.....	8
1.2.1. Expectativas	9
1.2.1.1. Expectativas pessoais.....	9
1.2.1.2. Expectativas académicas.....	10
1.2.1.3. Expectativas profissionais.....	11
1.2.2. Escolha do local de estágio	12
1.3. Objetivos do estágio.....	12
1.3.1. Objetivos pessoais.....	13
1.3.2. Objetivos académicos.....	13
1.3.3. Objetivos profissionais.....	13
1.4. Estrutura do Relatório de estágio	14
CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	15
2. Enquadramento da prática profissional.....	17
2.1. Enquadramento legal	17
2.1.1. Grau de Mestre.....	17
2.1.2. Grau II- treinador de futebol.....	18

2.2.	Enquadramento institucional	19
2.2.1.1.	Infraestruturas	19
2.2.1.2.	Recursos Materiais	30
2.2.2.	Contexto competitivo	30
2.3.	Enquadramento funcional	32
2.3.1.	Caracterização da equipa técnica.....	32
CAPÍTULO 3 – MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL		37
3.	Macro contexto de natureza concetual	39
3.1.	Futebol: Jogo Desportivo Coletivo (JDC)	39
3.1.1.	Jogos Desportivos Coletivos.....	39
3.1.2.	O jogo de Futebol	39
3.2.	Das características do jogo de Futebol ao Treino de futebol.....	40
3.2.1.	O Modelo de Jogo e o processo de treino	41
3.2.2.	A necessidade de criar contextos Específicos e representativos .	42
3.3.	A observação e análise do jogo de futebol.....	43
3.3.1.1.	Aspetos a ter em conta no processo de observação e análise	
	46	
CAPÍTULO 4 – PRÁTICA PROFISSIONAL.....		49
4.	Prática Profissional	51
4.1.	Enquadramento da prática profissional	52
4.1.1.	Objetivos.....	52
4.1.1.1.	Objetivos de Formação	53
4.1.1.2.	Objetivos de <i>Performance</i>	53
4.1.1.2.1.	Objetivos de <i>performance</i> coletiva	53
4.1.1.2.2.	Objetivos específicos de <i>performance</i> individual	53
4.2.	Realização profissional	54

4.2.1. Modelo de Jogo	54
4.2.1.1. Organização ofensiva.....	54
4.2.1.2. Transição defensiva.....	56
4.2.1.3. Organização defensiva.....	58
4.2.1.4. Transição ofensiva	59
4.2.1.5. Esquemas táticos ofensivos.....	62
4.2.1.6. Esquemas táticos defensivos.....	63
4.2.2. Modelo de treino	63
4.2.2.1. Planeamento diário – Unidade de treino	64
4.2.3. Modelo de controlo do trabalho desenvolvido.....	75
4.3. Dificuldades e obstáculos encontrados e consequentes estratégias de intervenção	82
CAPÍTULO 5 -DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	87
5. Desenvolvimento profissional	89
CAPÍTULO 6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	93
6. Considerações Finais	95
6.1. Considerações finais.....	95
6.2. Perspetivas futuras.....	96
6.2.1. Perspetivas pessoais.....	97
6.2.2. Perspetivas académicas.....	97
6.2.3. Perspetivas profissionais	98
CAPÍTULO 7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	99
7. Referências bibliográficas.....	101

Índice de figuras

Figura 1- Centro de Formação Ápio Assunção	20
Figura 2 - Entrada Centro de Formação Ápio Assunção	20
Figura 3 - Balneário 1 Centro de Formação Ápio Assunção.....	21
Figura 4 - Balneário 2 Centro de Formação Ápio Assunção.....	21
Figura 5 - Balneário 3 Centro de Formação Ápio Assunção.....	22
Figura 6 - Balneário 4 Centro de Formação Ápio Assunção.....	22
Figura 7 - Balneário 5 Centro de Formação Ápio Assunção.....	23
Figura 8 - Balneário Treinadores Centro de Formação Ápio Assunção.....	23
Figura 9 - Arrecadação Centro de Formação Ápio Assunção.....	24
Figura 10 - Balneário Árbitros Centro de Formação Ápio Assunção	24
Figura 11 - Arrecadação Centro de Formação Ápio Assunção.....	25
Figura 12 - Arrecadação Centro de Formação Ápio Assunção.....	25
Figura 13 - Ginásio Centro de Formação Ápio Assunção.....	26
Figura 14 - Posto Médico Centro de Formação Ápio Assunção	26
Figura 15 - Sala Treinadores Centro de Formação Ápio Assunção.....	27
Figura 16 - Sala Diretores Centro de Formação Ápio Assunção	27
Figura 17 - Campo de 7 N°1 Centro de Formação Ápio Assunção.....	28
Figura 18 - Campo 7 N°2 Centro de Formação Ápio Assunção	28
Figura 19 - Campo 11 Centro de Formação Ápio Assunção	29
Figura 20 - Estádio Carlos Osório	29
Figura 21 - Microciclo 35	63
Figura 22 - Treino de segunda-feira: objetivos	65
Figura 23 - Unidade de treino: segunda-feira	66
Figura 24 - Treino de terça-feira: objetivos	67
Figura 25 - Unidade de Treino: terça-feira.....	68
Figura 26 - Treino de quarta-feira: objetivos.....	69
Figura 27 - Unidade de Treino: quarta-feira.....	70
Figura 28 - Treino de quinta-feira: objetivos	72
Figura 29 - Unidade de Treino: quinta-feira.....	73

Figura 30 - Relatório de Observação.....	75
Figura 31 - Relatório de Observação.....	76
Figura 32 - Relatório de Observação.....	77
Figura 33 - Relatório de Observação.....	78
Figura 34 - Relatório de Observação.....	79
Figura 35 - Relatório de Observação.....	80
Figura 36 - Relatório de Observação.....	81

Índice de tabelas

Tabela 1 - Recursos Materiais	30
Tabela 2 - Diferentes formas de Análise de Jogo de futebol (Adaptado Vásquez, 2012)	45
Tabela 3 - Características das diferentes formas de observação do jogo de futebol adaptado de Pereira (2017).....	47

Resumo

O presente documento diz respeito ao estágio profissionalizante realizado no âmbito do 2º Ciclo em Treino Desportivo com especialização em Crianças e Jovens. Este trabalho tem como fundamento a descrição de todas as práticas e vivências de um treinador estagiário inserido numa equipa técnica, suportado por literatura e reflexões permanentes. Com a realização deste trabalho pretende-se compreender todos os aspetos inerentes à modalidade desportiva Futebol, bem como compreender de que modo é que as várias metodologias de trabalho podem exercer influência na dinâmica funcional de um grupo de trabalho/equipa. Assim, com a descrição de toda a prática metodológica pretende-se compreender a influência que o treino assume no desenvolvimento de uma forma de jogar.

Tendo em conta a literatura consultada, bem como a prática e reflexões contantes conclui-se que: i) É fulcral compreender as características do jogo de futebol de modo a atuar-se da melhor forma possível naquilo que é a prática diário do treinador de Futebol; ii) O treino assume-se como lugar privilegiado na construção de comportamentos que preparem a equipa para a competição; iii) a Observação e Análise constitui-se como aspeto fulcral e essencial em todo o processo que visa a potencialização das capacidades e conhecimentos dos jogadores e das equipas; iv) O Modelo de Jogo e Modelo de treino deve estar assente numa relação única e interligada; v) Na atualidade torna-se fulcral que todas as equipas possuam profissionais capacitados nas várias vertentes associadas à modalidade; vi) É importante possuir uma equipa técnica multidisciplinar e com diferentes visões de modo a que através de momentos de discussão seja possível todos darem a sua opinião e assim fazer com que todo o processo de trabalho saia mais rico e beneficiado; vii) É preponderante que o treinador compreenda todo o envolvimento social e cultural de modo a que melhor atue e assim contribua para o desenvolvimento pessoal e social dos jogadores.

Palavras-Chave: FUTEBOL, TREINO, JOGO, FORMAÇÃO, ESTÁGIO

Abstract

This document regards the professional internship carried out within the scope of the 2nd Cycle in Sports Training with specialization in Children and Young People. This work is based on the description of all the practices and experiences of a trainee coach, inserted in a technical team, supported by the available literature and critical reflections. The aim of the development of this work is not only to provide insight into all aspects inherent to the sport of Football, but also to understand how the various work methodologies can influence the functional dynamics of a work group/team. Having this in mind, the description of the entire methodological practice is expected to deepen the overall understanding of the influence that training assumes in the development of a certain way of playing. Considering the reviewed literature, as well as both the exercise of this modality and critical reflection, it is concluded that: i) It is essential to understand the characteristics of the football game so as to properly act in the most certain way in what is the daily practice of a Football coach; ii) Training is of major importance in the development of behaviours that prepare the team for competition; iii) Observation and analysis are crucial and an essential aspect of the entire process of enhancing the skills and knowledge of players and teams; iv) The Game Model and Training Model must be interconnected and be based on a common set of values; v) Nowadays, it is essential that all teams have suitable trained professionals in the various aspects associated with the sport; vi) A multidisciplinary technical team is a must, providing insight into various lines of thought and points of view. This, associated with thorough discussion and exchange of ideas, enables the enrichment of the work process, being beneficial for every member involved.; vii) It is of the utmost importance that the coach understands the social and cultural background of the athletes, so as to assist the coach in his judgement to better act and thus contribute to the personal and social development of their players.

Keywords: FOOTBALL, TRAINING, GAME, TRAINING, INTERNSHIP

Lista de Abreviaturas

“min” – minuto ou minutos.

“TPTD” – Título Profissional de Treinador de Desporto.

“ECTS” - European Credit Transfer and Accumulation System.

“UD” – União Desportiva.

“AD” – Associação Desportiva.

“FADEUP” – Faculdade de Desporto Universidade do Porto.

“JDC” – Jogo Desportivo Coletivo.

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

1. Introdução

Os jogos desportivos coletivos assumem um papel importante na educação de crianças e jovens, uma vez que a sua prática promove interações quanto à cooperação, convivência, participação, inclusão, entre outros (Oliveira & Paes, 2004).

O desenvolvimento do processo de treino das modalidades pertencentes aos jogos desportivos coletivos, exige o constante relacionamento do treinador com as mais variadas informações, e com os conhecimentos desenvolvidos nas ciências do desporto. Segundo Garganta (1998) os jogos desportivos coletivos (JDC), nomeadamente o futebol, têm uma posição relevante na cultura desportiva contemporânea. O Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo que ocorre dentro de um contexto com enorme variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, na qual as equipas que se defrontam lutam por objetivos mútuos disputando para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço (Almeida, 2014). Neste ano de estágio, um dos objetivos foi preparar jovens jogadores para as exigências do jogo. Fazendo evoluir em todos os aspetos, inclusive na forma como pensam o jogo.

A dimensão tática deve ser entendida através da ótica da complexidade, dando coerência construtiva aos comportamentos e interações dos jogadores, conectando-os com as outras dimensões do jogo e desenvolvendo uma dinâmica coletiva (Scaglia et al., 2011). Sendo assim, é importante criar uma ideia coletiva para exponenciar o individual. Sendo importante criar um modelo de jogo e uma forma de jogar que se adegue às características dos atletas. No fundo, é assumir a cultura da equipa, que faz emergir um jogar específico, isto é, a criação de uma identidade coletiva dinâmica que contem também intencionalidades individuais, mas relacionadas com a ideia coletiva. Ou seja, falamos assim da criação de um modelo de jogo específico, quer a nível individual, quer a nível coletivo. (Carvalho, et al., 2014). Segundo Garganta (2005), o estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do

jogo de Futebol e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino que induzam o modelo de performance que se tenta reproduzir (Almeida, 2014). Para Castelo (1996), a modelação de jogo permite fazer emergir problemas, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e seleccionar exercícios, e assim procurar encontrar progressos na ideia trabalhada. Na criação de uma identidade de jogo, podemos dividir em quatro momentos: Organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva. Para cada momento são criados vários princípios de jogo, que posteriormente vão dar forma à ideia de jogo pretendida para a equipa (Carvalho, et al., 2014). Na criação de um modelo de jogo para uma equipa, deve-se ter em conta diferentes aspetos, tais como a conceção de jogo do treinador e as características e capacidades dos jogadores (Almeida, 2014). No futebol é comum afirmar-se que, conforme se quer jogar, assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Tal relação é assente pelo princípio da especificidade, que intenta que sejam treinados aspetos que se prendem diretamente com o jogo, na perspetiva de o treino ter a maior transferência possível para o jogo.

O processo de organização e planeamento do treino, tendo também em conta a performance em competição, aparenta ser um dos procedimentos operacionais da função de treinador e, aparentemente mais determinantes na busca do sucesso. Se por um lado existe a imprescindibilidade de se proceder a um criterioso e adequado processo de planeamento para o treino de futebol, por outro temos igualmente de considerar que este processo carece de tempo de elaboração devido à multiplicidade de fatores inerentes ao jogo e até ao treino (Almeida, 2014).

Para Garganta (2004), o treino constitui a maneira mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para os momentos de competição.

Sendo assim, o planeamento e a periodização do processo de treino são uma preocupação central de qualquer treinador, tendo este que solucionar uma multiplicidade de problemas de natureza metodológica.

O Futebol de Formação, aparenta assumir cada vez mais preponderância no panorama atual do Futebol, visto o interesse ser crescente por parte de vários clubes (Moita, 2008). Isto porque, os jovens jogadores de atualmente, serão os futuros jogadores profissionais mais tarde, e os clubes começam a aperceber-se cada vez mais disso. Desta forma, aumenta a preponderância do futebol formação no país.

Para Gomes e Cruz (2006), a função do treinador assume enorme importância, pois, as suas ações envolvem não só o ensino de aptidões ao nível físico, técnico e motor, como provocam um efeito positivo no desenvolvimento psicológico dos jogadores. Devendo assim o treinador, procurar ter um papel positivo na educação dos jovens atletas, tentando prepará-los para que possam num futuro, influenciar positivamente a sociedade. Assim, o maior contributo que podemos dar para proporcionar uma boa formação consiste em ajudar crianças e jovens a encontrarem um ramo em que as suas faculdades possam ser plenamente desenvolvidas e aproveitadas, e na qual se sintam realizados e preparados (Garganta et al., 2013).

O treinador desportivo procura evoluir os seus jogadores nas mais variadas vertentes. E procura potenciar as suas principais características, escondendo as suas principais lacunas, e trabalhando sobre elas. Contudo, no futebol formação o treinador deve ter em atenção uma série de fatores para não prejudicar a evolução do jovem jogador.

Sendo assim é sempre importante o treinador ser alguém com competência para ajudar neste tipo de fase difícil das crianças e jovens. Por isso, é necessário os clubes e academias terem treinadores bem preparados, porque estes não devem ter apenas o melhor conhecimento sobre o desporto ou modalidade, mas têm, igualmente, um conhecimento profundo dos aspetos biológicos e psicossociais da criança, assim como capacidade para incluir estes conhecimentos na preparação desportiva dos jovens, podendo assim, identificar o nível de prontidão para a prática desportiva (Francke, P. E., 2009). Então, em momento algum deve ser desvalorizado o desporto e prática desportiva por este problema chamado especialização precoce. Agora, crianças e jovens devem participar e frequentar escolinhas de futebol e academias, desde que o trabalho

realizado desenvolva as habilidades propícias à idade em que se encontram. Porque o futebol é um meio de integração social, que proporciona atividades saudáveis ainda mais numa sociedade onde cada vez mais encontramos precocemente o sedentarismo. As atividades que visam à integração e o prazer pelo jogo, e não a exigência de regras rígidas e a possibilidade do aumento do vocabulário motor, não são prejudiciais e ajudam na formação destas crianças.

Este ano de estágio teve como objetivo pessoal colocar em prática todo o conhecimento que fui adquirindo ao longo do tempo, evoluindo ao mesmo tempo com a experiência pessoal, ou seja, com a prática.

A época em questão têm sido uma temporada em que senti um grande progresso na minha caminhada enquanto treinador, fortalecendo muitas das muitas das valências que um técnico deve ter. Sentindo alguma evolução ao nível da periodização das unidades de treino, sentindo que tive alguma margem de progressão na observação do jogo a nível tático-técnico. Muito disto deve-se ao trabalho com o treinador principal, as horas de debate sobre os mais variados temas que envolviam o jogar da nossa equipa. Devido ao “não desligar da ficha” por parte do meu treinador principal, que constantemente trazia novas ideias para o nosso jogar, novas formas de olhar o jogo, e esse constante pensar sobre o jogo e sobre a nossa equipa permitiu existir algum progresso na forma como hoje olho para o jogo, comparando há um ano, antes desta temporada completa. E isso foi das coisas mais importantes deste época para mim. Trabalhar com alguém que está sempre a estimular a reflexão sobre os mais variados temas que rodeiam uma equipa, permite crescer, e acredito que isso aconteceu comigo. Sentindo-me mais confortável na matéria da fisiologia do atleta e que tipo de estímulos deve este receber no aspeto físico, tendo em conta as suas necessidades e tendo em conta o que quero trabalhar com a equipa. Isto porque ao longo da época, em conjunto com o treinador principal, fomos debatendo sobre a melhor forma de passarmos os conteúdos que pretendíamos para a equipa, mas tentando sempre estimular os jogadores a nível físico, conforme fossemos aprendendo pela mão da ciência. E, por último, acredito ter aprendido algumas coisas diferentes sobre o que diz respeito a vertente psicológica do jogo, ou seja, à forma como lidar e motivar com um grupo de jogadores, isto

porque encontrei um grupo de jogadores totalmente diferentes do que já tinha apanhado. Também porque fui observando a forma como o treinador principal motivava e lidava com os atletas, tentando entender as estratégias que este usava.

Este ano de estágio, fui treinador-adjunto na União Desportiva Oliveirense, no escalão de sub14, equipa que participou na segunda divisão distrital de Aveiro. UD Oliveirense que procura continuar a crescer enquanto entidade formadora de jovens jogadores. Enquanto entidade formadora, realizou um investimento gigante no melhoramento de infraestruturas, aumentando as dimensões do seu campo e renovando balneários, assim como as demais salas das instalações do clube. Melhorou assim as condições dos diferentes departamentos, fundando ainda o departamento de scouting, pela primeira vez no clube. A ideia do clube passa por ser um motor de incentivo ao desporto juvenil no concelho de Oliveira de Azeméis. Como clube mais representativo do concelho, pretende aumentar ainda o número de jogadores, para os mais variados escalões. Outro objetivo passa por promover a instituição nas escolas, angariando atletas para os mais diversos escalões com vista a um maior número de crianças e jovens do concelho praticarem desporto. Sendo assim, o clube mostra como ser uma ponte entre a educação e o desporto no concelho de Oliveira de Azeméis. Contudo, enquanto treinador estagiário apenas acompanharei o escalão de sub14 da UD Oliveirense.

1.1. Âmbito do relatório de estágio

O presente Relatório de estágio serve como parte das exigências de nível legal para a realização do estágio profissionalizante do 2.º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

A realização deste estágio permite, para além do grau de mestre a obtenção do Grau II de treinador de futebol. O grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador desportivo a possibilidade de treinar, autonomamente, praticantes em qualquer etapa da carreira desportiva.

1.2. Razões e expectativas do estágio

Algo que se torna preponderante relatar nesta parte do documento são as razões que me levaram a escolher realizar o relatório de estágio. Entre as quais, e talvez o mais importante, foi para poder vivenciar um ano de estágio, estando a praticar aquilo que gostava de almejar no futuro. Em vez de realizar uma tese onde ganharia outro tipo de valências, mas nunca me acrescentaria tanto a nível prático. A ideia passava por crescer ao máximo a nível prático, estando a experienciar aquelas que são as funções de um treinador e passar por todo um ano desportivo onde enriqueceria com a convivência entre equipa técnica, jogadores, quer fosse em situações de treino ou de jogo. E por preferir esse lado mais prático em detrimento de uma experiência em que a parte prática não tivesse ênfase, fez-me escolher a realização do relatório de estágio, em vez da execução da tese.

A vontade de querer mais conhecimento, e a vontade de aprender novos métodos e novas conceções, fez continuar na via académica após a realização da licenciatura. Por isso, era muito importante a entrada na FADEUP, para poder aprender novos métodos e novas formas de pensar, visto a minha licenciatura

ter sido realizada noutra entidade de ensino. Neste ano de estágio, era muito importante estar ligado à prática, para poder encenar as recentes ideias que tinha vindo a aprender, e assim poder colocar em prática que tinha “bebido” no ano anterior. Por conseguinte, era muito importante subir mais um degrau na minha carteira de habilitações, e assim ficar habilitado com mais um nível de treinador. Esse foi o outro motivo que me fez entrar no mestrado e realizar este estágio. Com um título de treinador mais avançado, estarei mais habilitado e mais perto de certos cargos que outros colegas de profissão, por isso considero importante enriquecer o nosso currículo e para isso era necessário conseguir mais um nível de treinador desportivo.

1.2.1. Expectativas

1.2.1.1. Expectativas pessoais

As minhas expectativas para esta temporada eram bastante grandes, expectando principalmente um ano de grande aprendizagem e grande evolução enquanto treinador. Esperando evoluir em os mais variados aspetos que me pudesses servir da bagagem para o futuro.

Por isso quando começou a época a verdade é que as expectativas eram altas, e que o mais importante sempre foi conseguir adquirir o máximo de conhecimento e poder chegar ao final da época mais completo do que no início. De seguida a esta expectativa, que considero em todas as épocas desportivas a mais importante, esperei conseguir cimentar o meu espaço na equipa técnica, revelando-me como um elemento fundamental no processo. Acreditava conseguir que fosse uma voz ativa dentro da equipa técnica e que conseguir acumular o máximo de funções e responsabilidades para estar o mais inteirado possível daquele que era o processo. Sendo assim, procurei desde início ser bastante proativo, para demonstrar trabalho e vontade de trabalhar, mostrando que podia ser uma mais-valia para toda a equipa.

Por conseguinte, outra expectativa era criar uma relação de amizade com todos os atletas do grupo para poder conseguir passar-lhes os valores mais

importantes da vida humana, para assim poder contribuir positivamente para o crescimento destes jovens que vão ser a composição da sociedade no futuro. Por isso, enquanto treinador de crianças e jovens pretendia fazer a minha parte no que diz respeito ao crescimento humano dos jovens atletas e assim puder influenciar de forma positiva o seu crescimento, e assim procurar ajudar a plantar uma sociedade cada vez mais valorizada.

Enquanto treinador dos jovens atletas, também esperava poder ajudá-los ao máximo no seu crescimento enquanto jogadores de futebol, pois existem inúmeros jovens com vontade de aprender e evoluir, e eu expectava estar à altura para os poder ensinar e fazer crescer enquanto praticantes da modalidade de futebol. Também, como é normal, os próprios encarregados de educação muitas vezes esperam e exigem que haja uma evolução dos seus educandos, e nós enquanto treinadores desportivos queremos estar à altura e proporcionar uma evolução ao atleta, mantendo sempre o gosto e a paixão pela prática, procurando que se divirtam em todos os treinos. Porque, esperava muito evoluir ao máximo os atletas e poder exponenciar ao máximo o talento dos mesmos, contudo, aquilo que mais ambicionava era cultivar ao máximo uma paixão enorme pelo jogo, fazendo os atletas adorar ainda mais a modalidade, e saber que em todos os treinos e jogo veria os jogadores chegarem com uma alegria e regozijo enorme.

1.2.1.2. Expectativas académicas

No início desta nova caminhada académica, expectava poder evoluir ao máximo aquelas que são as minhas valências enquanto treinador. Um dos principais motivos para a realização do curso foi a obtenção da cédula de treinador de grau II, contudo esse não foi o principal motivo. Óbvio que a continuação dos estudos era importante, numa perspetiva de valorizar o currículo e valorizar as minhas habilitações. Contudo, o maior motivo para a continuação nesta via académica foi poder aprender ao lado de pessoas catedráticas no mundo desporto e do futebol. Desta forma, o pretendido era

poder frequentar uma das maiores faculdades de desporto da Europa, para poder aprender com alguns dos professores com maior conhecimento nesta área, e ficar assim por dentro de novas conceções e perspetivas.

1.2.1.3. Expectativas profissionais

As expectativas profissionais passavam por ganhar o meu espaço dentro da equipa técnica, e assim começar a ter a maior preponderância possível dentro da equipa, acumulando o máximo de tarefas que conseguisse. Isto para ir mais a fundo possível no meu trabalho, podendo praticar ao máximo para assim evoluir. Depois de ganhar o meu espaço, a ideia passava por ser competente nas minhas funções, dando sempre a minha opinião, por forma a criar discussões positivas. Porque, numa situação de dúvida ou discórdia, acabamos sempre por aprender algo e isso era uma das minhas principais expectativas. Por isso, procurei não facilitar nem um bocado, para poder realizar da melhor forma possível as minhas tarefas.

Posteriormente, expectava cumprir objetivos mais gerais, como evoluir ao máximo os nossos jogadores, quer ao nível individual, quer ao nível humano. E ainda cumprir a ideia de enquanto equipa, tentarmos vencer todos os jogos que participamos, e atingir o melhor lugar possível na tabela classificativa. Dentro desta última conjectura, penso termos feito tudo para isso acontecer. Assim como na questão de evoluir os nossos jogadores. Uma das principais expectativas era acreditar que, no final da época, todos os jovens estariam num ponto diferente do que aquele que iniciaram a época. E isso penso que foi cumprido, tendo a consciência que nem todos evoluíram da mesma forma, mas todos evoluíram e todos tornaram-se melhores jogadores. Por último, expectava poder continuar a cultivar o gosto pela prática a todos os jovens, fazendo-os apaixonar ainda mais pela modalidade, e saber que na época a seguir todos os jovens vão continuar a praticar desporto.

1.2.2. Escolha do local de estágio

A escolha do local de estágio deveu-se a alguns fatores que considero terem sido importantes.

Assim, considereei que as vantagens seriam:

- Clube considerado como melhor entidade formadora no distrito de Aveiro.
- Clube com políticas próximas daquilo que defendo para uma entidade formadora.
- Clube com as melhores condições a nível de instalações no distrito de Aveiro.
- Conhecimento do trabalho do Coordenador Geral e vontade de aprender com o mesmo.
- Conhecimento do trabalho do Treinador Principal da equipa proposta e vontade de aprender com o mesmo.

Assim, analisando estas vantagens, decidi que seria uma boa opção para a realização do relatório de estágio, uma vez que foi em grande parte ao encontro daquilo que eu ambicionava.

1.3. Objetivos do estágio

Sendo o relatório de estágio uma parte preponderante no meu desenvolvimento. Assim, este trabalho constitui-se como forma de adquirir conhecimentos mais aprofundados acerca de tudo o que envolve a modalidade do futebol e assim garantir o desenvolvimento de capacidades que me deem condições para num futuro poder intervir num contexto prático de uma equipa de futebol ao mais alto nível.

Deste modo, torna-se essencial definir objetivos específicos em diferentes níveis. Os objetivos devem ser os mais claros e precisos. Assim, torna-se fundamental definir os objetivos tendo em conta 3 diferentes níveis: Objetivos pessoais; objetivos académicos; e por fim, objetivos profissionais.

1.3.1. Objetivos pessoais

- Evoluir no conhecimento e leitura do jogo de futebol;
- Melhorar na planificação das unidades de treino e microciclos;
- Melhorar na gestão das mesmas unidades de treino;
- Desenvolver mais conhecimento da área táctica e técnica do jogo;
- Prosperar no que diz respeito ao conhecimento sobre a área fisiológica;
- Ampliar conhecimento sobre área psicológica;
- Demonstrar competência e rigor no trabalho realizado;
- Ganhar meu espaço dentro da equipa técnica;
- Ser um treinador diferente do que era no início da época.

1.3.2. Objetivos académicos

- Concluir relatório de estágio relativo à época 21-22;
- Consequentemente concluir o mestrado de Treino Desportivo de Crianças e Jovens;
- Aprender com os mais variados professores das diferentes cadeiras que compõe o curso;
- Ampliar dessa forma o meu conhecimento;
- Evoluir aprendendo com os restantes colegas que frequentam o curso.
- Ficar mais completo enquanto profissional de desporto;
- Ficar mais completo enquanto Treinador Desportivo;
- Poder ajudar colegas a evoluir, auxiliando no que for necessário.

1.3.3. Objetivos profissionais

- Evoluir atletas da equipa enquanto jogadores de futebol;
- Fazer crescer os valores humanos nos jogadores da nossa equipa;
- Procurar realizar a melhor classificação possível;
- Melhorar jogo coletivo da equipa;

- Prosperar coletivo da equipa, melhorando tendo em comparação o primeiro e o último jogo;
- Cultivar paixão pela prática desportiva.

1.4. Estrutura do Relatório de estágio

O relatório de estágio é constituído por 9 (nove) capítulos. Ao longo destes capítulos irei mencionar todos os aspetos que me guiaram ao longo deste ano de estágio.

Assim a estrutura é a seguinte:

No capítulo 1 (um) estará a “Introdução”. Neste capítulo irei fazer algumas referências à minha pessoa, enquadrando as minhas expectativas para este ano, bem como também os meus objetivos pessoais, profissionais e académicos.

O “enquadramento da prática profissional” fará parte do capítulo 2 (dois). Neste ponto do trabalho serão detalhados enquadramentos de natureza legal, institucional e funcional.

De seguida o capítulo 3 (três), “Macro contexto de natureza concetual”, apresento variados conceitos com grande importância no decorrer deste trabalho e também do mundo do futebol, recorrendo à literatura.

No capítulo 4 (quatro), “Prática Profissional” irei descrever e detalhar toda a prática realizada ao longo do ano.

O capítulo 5 (cinco) “Desenvolvimento profissional” tratar-se-á de um espaço de reflexão acerca daquilo que foi delineado em relação às expectativas iniciais e objetivos que nos propusemos a realizar.

O capítulo 6 (seis), “Conclusão” serão abordados alguns aspetos relevantes que deram vida à nossa prática, constituindo-se como reflexão final de todo o trabalho.

O capítulo 7 (sete), “Referências bibliográficas” será apresentada toda a literatura consultada durante a realização do trabalho.

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Enquadramento legal

2.1.1. Grau de Mestre

O presente relatório de estágio enquadra-se no 2.º ano do 2.º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da FADEUP. O 2.º Ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto constitui um ciclo de estudos aprofundados na área do treino desportivo. Este ciclo de estudos oferece aos estudantes a aquisição de conhecimentos e competências em matéria de treino desportivo, com o intuito de formar profissionais com um perfil de exceção, habilitados para o exercício profissional da atividade de Treinador de Desporto, coordenação de equipas técnicas pluridisciplinares e formação de treinadores. Acrescenta-se ainda o domínio de conhecimentos potenciadores da adoção de uma atitude investigativa no desempenho profissional, da capacidade de reflexão crítica e proactiva em ambientes profissionais exigentes e plurais.

A Universidade do Porto, através da FADEUP confere o Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo aqueles que obtenham o número de créditos fixado no plano de estudos (120 ECTS), através da aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos (60 ECTS) bem como também a aprovação no ato público de defesa de dissertação ou relatório de estágio (conforme previsto no artigo 2º do Decreto-Lei nº 74/2006, 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei nº 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei 230/2009, de 14 de Setembro).

Assim, o grau de Mestre em Treino Desportivo é conferido, nos termos da lei, aos estudantes que demonstrem possuir competências de orientação pedagógica e técnica em treino desportivo em contextos plurais; possuir competências de investigação em problemas correlatos com a formação desportiva e desenvolvimento de programas no âmbito do Treino Desportivo;

saber aplicar conhecimentos, capacidade de compreensão e resolução de problemas em situações novas relacionados com o treino desportivo; ser capaz de integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada, incluindo reflexões sobre as implicações éticas e sociais que resultam dessas soluções ou as condicionem; ser capaz de comunicar as suas conclusões, os conhecimentos e raciocínios a elas subjacentes, quer a especialistas, quer a não especialistas, de forma clara; possuir competências de aprendizagem auto-orientada ou autónoma, requisito indispensável do desenvolvimento científico e profissional ao longo da carreira profissional.

2.1.2. Grau II- treinador de futebol

A realização deste estágio permite a obtenção do Grau II de treinador de futebol. Como já referi anteriormente, o grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador desportivo a possibilidade de treinar, autonomamente, praticantes em qualquer etapa da carreira desportiva, e como tal é uma etapa de formação importante para todos os que ambicionam ser treinadores de futebol.

A obtenção dos respetivos graus pode ser asseguradas por diversas vias, sendo elas através de cursos de treinadores de Desporto; por equivalências via formação académica; por equivalências via reconhecimento, validação e certificação de competências; e equivalências via reconhecimento de qualificações obtidas no estrangeiro. A equivalência via formação académica permite que os estudantes de ensino superior da área das Ciências do Desporto, obtenham equivalência a alguns dos graus de treinador de Desporto. Assim, uma das vias de acesso ao TPTD (Título Profissional de Treinador de Desporto), é também através da equivalência de estudos de ensino superior. Ao abrigo do n.º 2 do art.º 6.º da Lei n.º 106/2019, de 28 de agosto, é estabelecido o presente regulamento, com o objetivo de tornar claro a licenciados e instituições de ensino superior com cursos superiores na área do Desporto, ou da Educação Física, os

procedimentos e o processo de análise de pedidos de reconhecimento, para efeitos de acesso ao TPTD de uma modalidade desportiva.

Deste modo, o atual relatório de estágio permite então a obtenção do Grau II- treinador de futebol.

2.2. Enquadramento institucional

2.2.1. Caracterização do clube

A União Desportiva Oliveirense, fundada em 25 de outubro de 1922, é o clube mais representativo do concelho de Oliveira de Azeméis e um dos "grandes" do distrito de Aveiro. Têm como modalidades o Futebol, o Hóquei em Patins, o Basketball e o Ciclismo.

Ao nível do Futebol, o clube tem uma equipa profissional de Séniores que atua na Liga Ledman Pro. Clube que conta com bastantes presenças entre a Segunda Liga e o Campeonato Nacional de Séniores (antiga 2.^a Divisão B). No que diz respeito à formação, esta entidade têm todos os escalões desde petizes a juniores. Os escalões de iniciados e de juvenis competem na primeira divisão distrital de Aveiro e os juniores na segunda divisão nacional.

2.2.1.1. Infraestruturas

A União Desportiva Oliveirense tem um complexo desportivo inaugurado em 2005, que foi remodelado em 2020, tendo um relvado sintético de futebol de onze e dois relvados sintéticos de futebol de sete. Devido à recente colocação do relvado sintético este encontra-se nas melhores condições para a prática desportiva. Na Figura 1 encontra-se o relvado sintético de futebol de onze do complexo desportivo Ápio Assunção com uma vista geral sobre o complexo. Nas imagens seguintes mostra-se mais a fundo a composição do mesmo (Figura 2 a Figura 19).



Figura 1- Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 2 - Entrada Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 3 - Balneário 1 Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 4 - Balneário 2 Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 5 - Balneário 3 Centro de Formação Ápio Assunção

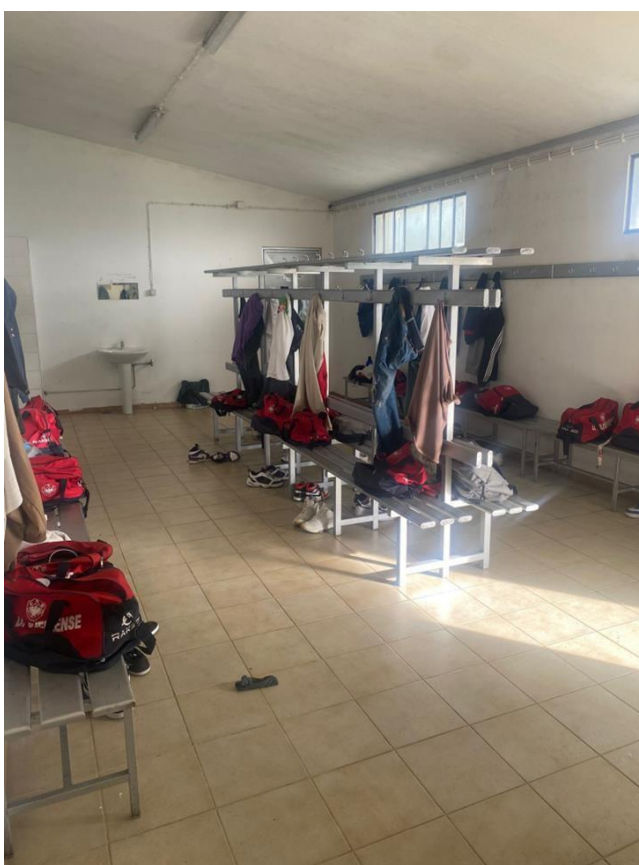


Figura 6 - Balneário 4 Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 7 - Balneário 5 Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 8 - Balneário Treinadores Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 10 - Balneário Árbitros Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 9 - Arrecadação Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 12 - Arrecadação Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 11 - Arrecadação Centro de Formação Ápio Assunção

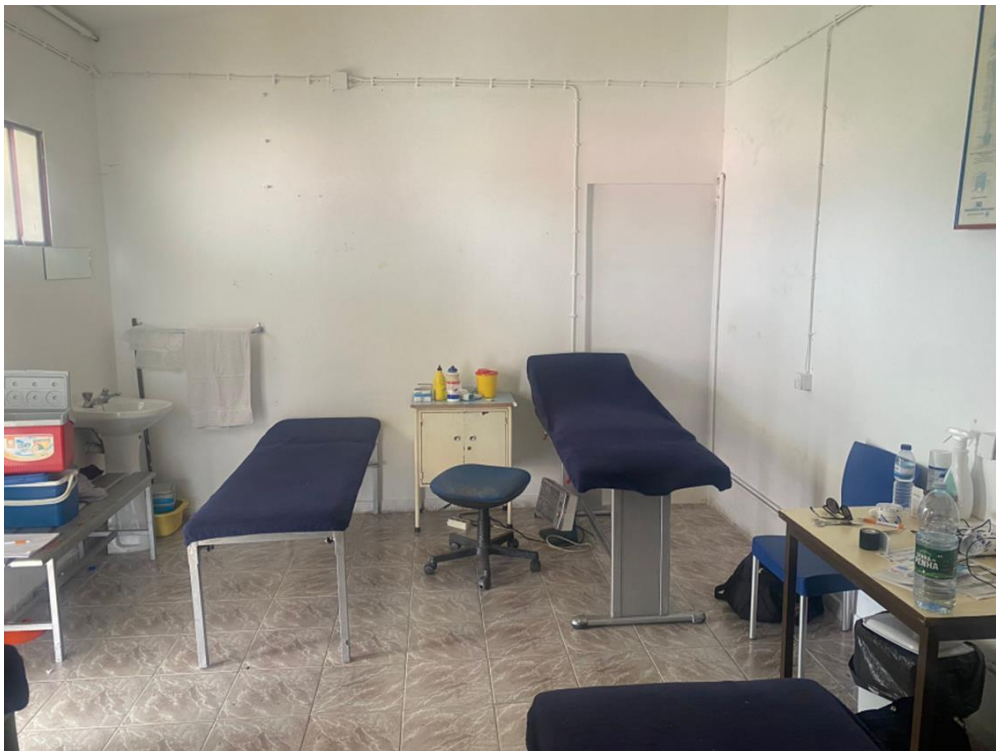


Figura 14 - Posto Médico Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 13 - Ginásio Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 15 - Sala Treinadores Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 16 - Sala Diretores Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 17 - Campo de 7 N°1 Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 18 - Campo 7 N°2 Centro de Formação Ápio Assunção



Figura 19 - Campo 11 Centro de Formação Ápio Assunção

Para além do centro de formação, a União Desportiva Oliveirense tem ao seu dispor o Estádio Carlos Osório onde se treinam e jogam os jogadores do plantel sénior (Figura 20).



Figura 20 - Estádio Carlos Osório

2.2.1.2. Recursos Materiais

Em termos de recursos materiais, a União Desportiva Oliveirense dispõe de um conjunto de ferramentas que ajudam no processo de treino e todo o meio envolvente. Existindo gabinete de fisioterapia, rouparia e seis balneários. Para além disto, o clube dispõe dos materiais comuns para o treino de futebol como bolas, cones e coletes, balizas e escadas. Sendo visível na Tabela 1:

Tabela 1 - Recursos Materiais

Materiais	Fisioterapia	Balneários
Bolas	Fisioterapeuta	Nº1
Cones	Marquesas	Nº2
Coletes	Ultrassons	Nº3
Sinalizadores	Tábua de Bohler	Nº4
Balizas	Balança Digital	Nº5
Escadas	Bicicleta	Nº6

2.2.2. Contexto competitivo

A UD Oliveirense Sub-14, participou no Campeonato Distrital da II Divisão do Distrito de Aveiro. Campeonato composto por quatro séries com catorze equipas cada série. Cada jogo era constituído por oitenta minutos. No escalão de iniciados no Distrito de Aveiro, o número de substituições é ilimitado, podendo um jogador apenas entrar e sair uma vez. Existe regularização apenas quanto às paragens do jogo. Então, na primeira parte qualquer paragem para substituição não conta para a contabilização, assim como substituições feitas ao intervalo. Na segunda parte, cada equipa pode realizar apenas três paragens, podendo colocar o número de jogadores que entender em cada paragem. A primeira jornada teve início a 3 de outubro de 2020, e a última jornada teve a data de 30 de abril de 2022. Os primeiros classificados de cada série subiam de

divisão, e no final disputariam o vencedor da divisão entre um grupo de quatro equipas, onde realizam apenas três jogos, sendo sorteado a ordem dos mesmos. Em relação a descidas, ainda não se encontra totalmente definido, pois a Associação de Futebol de Aveiro encontra-se a ponderar a abertura de uma III Divisão Distrital, e nesse caso apenas as equipas que ficassem nos seis primeiros lugares mantinham-se na II Divisão Distrital, e as restantes passariam a atuar na III Divisão Distrital. Porém, é algo que ainda não é totalmente oficial. Contudo, posteriormente, existiu uma prova de encerramento também para as outras equipas que não ficaram em primeiro lugar, onde militavam apenas quatro equipas, das quatro diferentes séries do Campeonato Distrital da II Divisão do Distrito de Aveiro. A escolha das equipas sucedeu por ordem classificativa, jogando primeiros contra primeiros (luta pelo título da II Distrital), segundos contra segundos, e assim sucessivamente. A UD Oliveirense sub-14 é um escalão de equipa B, formado por jogadores de primeiro ano do escalão de iniciados, jogando em maior parte das vezes contra equipas mais velhas um ano. Apenas tínhamos dois jogadores mais velhos na nossa equipa, pois eram jogadores que deveriam pertencer ao escalão acima, porém eram jovens com o seu processo de maturação bastante atrasado, e achamos que faria sentido baixá-los um escalão para enquadrá-los melhor.

Num campeonato em que nos encontrávamos a jogar maioritariamente contra atletas mais velhos um ano, ficámos em segundo lugar na tabela classificativa a dois pontos do primeiro lugar. Posto esse que perdemos apenas na penúltima jornada após um seguimento de algumas jornadas consecutivas no primeiro lugar. O campeonato num geral era de qualidade bastante fraca, existindo equipas com bastantes limitações, não sendo o contexto competitivo ideal para a evolução dos atletas. Contudo, para subir esta equipa de Sub-14, é necessário subir a equipa A primeiro, algo que ainda não se conseguiu realizar. Desta forma, o campeonato era composto por três equipas mais fortes que as restantes, e uma muito próxima destas quatro. A diferença pontual entre o primeiro e o terceiro foi de 4 pontos. Todavia, as restantes equipas eram conjuntos com muitas limitações, quer individuais quer coletivas, revelando um nível competitivo um pouco abaixo do que aquele que seria necessário para este escalão da UD

Oliveirense. Por exemplo, o último classificado acabou apenas com um ponto, sendo uma equipa ainda mais abaixo das demais, revelando isto um nível competitivo reduzido. Na prova de encerramento, as coisas já equilibraram um pouco, e o nível das equipas era mais aproximado. Mesmo assim, penso que de todas as equipas que defrontamos, fomos sempre coletivamente mais fortes, contudo, fomos muitas vezes traídos pela parte física, pois defrontamos adversários bastante mais evoluídos fisicamente que nós.

2.3. Enquadramento funcional

2.3.1. Caracterização da equipa técnica

Dentro deste contexto de União Desportiva Oliveirense, as minhas funções e tarefas foram bem definidas e delineadas. Desta forma, a minha principal tarefa passa por ser treinador-adjunto do escalão de Iniciados B, ou seja sub-14. Um contexto de equipa B, onde o principal fator a ter em conta é a estreia dos jovens atletas no futebol de 11, visto que, na Associação de futebol de Aveiro, joga-se futebol de 7 até sub-12, futebol de 9 nos sub-13 e a partir dos sub-14, futebol de 11. Desta forma, é o primeiro ano de futebol de 11 para os atletas deste escalão. Enquanto treinador-adjunto as minhas tarefas passam essencialmente por participar de forma ativa no desenvolvimento do processo de treino da equipa, ou seja, estar presente em reuniões para a discussão das unidades de treino. Para além de participar ativamente na construção das unidades de treino, as partes iniciais, por norma ficam ao meu encargo assim como os exercícios da parte fundamental de organização defensiva e transição defensiva. Isto porque, desde início, ficou-me encarregue a mim de ser a voz mais ativa ao passar conteúdos de organização defensiva e transição defensiva.

Ou seja, enquanto equipa técnica partilhamos as ideias de construção dos microciclos, e na prática eu fiquei encarregue de transmitir a parte defensiva e o meu treinador principal a parte ofensiva. Já nos esquemas táticos, a lógica é a mesma, eu encarregue dos cantos e livres defensivos, enquanto o treinador principal dos cantos e livres ofensivos. Já em relação ao jogo, existem

novamente reuniões contínuas sobre a nossa ideia do jogo e a nossa forma de jogar, procurando aprimorar ao máximo aqueles que são as ideias macro e micro para a equipa.

Desta forma, a discussão sobre os atletas indicados para o jogo, em função do adversário e em função do microciclo em questão, são também tema constante de discussão. Assim como algumas nuances estratégicas para determinado jogo em função das debilidades e ou pontos positivos que observamos do adversário. Já em contexto de prática do jogo, o treinador principal é encarregue de realizar a palestra enquanto eu fico encarregue de guiar o aquecimento, preparando os atletas para as exigências do jogo. O aquecimento que realizo é dividido em ativação geral, manutenção da posse da bola e finalização em estrutura executando dinâmicas de zonas de criação. Nos pós jogo, eu e o treinador principal observamos novamente o jogo através de vídeo. Após a observação do jogo, refletimos, e discutimos pontos coletivos positivos e negativos. Discutimos pontos positivos e negativos de cada atleta individualmente. E por fim sugerimos possíveis alterações, ou processos que devemos melhorar coletivamente, dando início assim à preparação e planificação do microciclo que se seguia. Microciclo que só é totalmente planificado depois de observar através de vídeo o adversário que se segue. Após isso o microciclo é elaborado. Por conseguinte, ainda o treinador principal elabora o relatório relativo à nossa equipa tendo em conta a discussão que tivemos em reunião, avaliando qualitativamente os processos coletivos da equipa, avaliando qualitativamente os atletas individualmente e ainda avaliando cada atleta também de forma quantitativa. Nestas tarefas indicadas, e que são mais da responsabilidade do treinador principal, eu tenho uma voz ativa e estou em constante diálogo com o treinador principal, participando também na elaboração das tarefas indicadas. Já eu, elaboro um relatório relativo ao adversário, onde abordo informações relativas ao adversário, colocando o onze que nos defrontou, e caracterizando os processos coletivos do adversário, abordando os comportamentos em organização defensiva e ofensiva, abordando os comportamentos em transição defensiva e ofensiva, e também elaborar relatório sobre possíveis atletas com qualidade para entrar nos quadros do clube.

Por fim, elaboro um pequeno resumo sobre o jogo, onde abordo na minha opinião o que fizemos de bem e de mal nos diferentes momentos do jogo, e onde indico o que na minha opinião deve ser melhorado e o que devemos continuar a dar seguimento. Dentro do contexto que nos encontramos inseridos, e tendo em conta todas as limitações que temos ao nosso redor, procuramos enquanto equipa técnica ir o mais ao pormenor possível, tendo em conta que vamos errar muitas vezes, e que através desse erro, aprenderemos e evoluiremos, tornando-nos mais capazes no futuro.

2.3.2. Caracterização do plantel

O nosso plantel era composto por 21 jogadores. Sendo 3 deles guarda-redes e os restantes jogadores de campo. Tínhamos quatro laterais, dois para a esquerda e dois para a direita, e tínhamos três defesas centrais, contudo podendo um dos nossos médios defensivos também desempenhar a função de defesa central. Os nossos laterais, revelaram sempre mais características de jogarem por dentro, sendo que eram bons a ligar jogo e bons a definir no último terço. Revelando estas dificuldades, para jogarem por fora, e envolverem no corredor lateral. Os nossos defesas centrais eram atletas bastantes fortes nos aspetos defensivos, sendo muito bons no momento de defender. Contudo, apenas um deles revela alguma facilidade na saída de bola. Os outros dois eram jogadores com bastantes dificuldades com bola no pé. Fechando o eixo defensivo, tínhamos um conjunto de cinco médios, dois com características mais defensivas, e três com características mais ofensivas. Relativo aos nossos médios defensivos, tínhamos um mais forte a ligar o jogo e a encontrar espaços e o homem livre, e outro mais competente nos aspetos defensivos, sendo um ótimo recuperador de bolas. Já outros três médios, um era um jogador mais na equipa, sendo um jogador bastante criterioso e inteligente, forte a ligar jogo e forte a definir no último terço. Os restantes, um era um médio de gerir ritmo de jogo, que não dava muita progressão ao jogo, mas garantia muita posse de bola. O outro era o oposto, era um jogador muito vertical, que jogava maioritariamente para a frente, sendo muito forte a realizar ruturas de dentro para fora. Nos que

diz respeito aos homens da frente, tínhamos quatro extremos e dois pontas de lança. Os nossos extremos, era os quatro mais verticais, rápidos e fortes no um para um. Apenas um deles revela algumas características de jogar por dentro e ter criatividade para jogar em zonas de criação. Os restantes eram muito verticais, com bastante capacidade de aparecerem no espaço. Nos avançados existia uma grande diferença entre os dois, sendo um muito forte a aparecer no espaço, muito rápido a combinar e muito forte nas ruturas. E o outro um avançado que joga melhor em apoio, sendo mais competente a associar-se com os restantes colegas. Este era o grosso do nosso plantel, onde existia uma grande discrepância de qualidade, pois apesar de uns com umas características e outros com outras, existiam cerca de treze atletas que se encontravam num nível qualitativo e os restantes estavam bastante abaixo. Isso foi algo que não ajudou na qualidade do treino e também na evolução dos jogadores com um nível qualitativo mais avançado.

Neste plantel os jovens eram nascidos no ano 2008, encontrando-se apenas dois jogadores nascidos no ano de 2007, pois estes eram jovens que se encontravam com o seu processo de maturação bastante atrasado, entendendo nós, que eles estariam mais enquadrados no nosso contexto competitivo.

De todos os jogadores do plantel, apenas um veio proveniente de outro clube, e os restantes faziam já todos parte do plantel da época transata. Também considero importante referir que, do nosso ano, existiam quatro jogadores a aturar na equipa A, sendo que eram jogadores que deveriam estar na nossa equipa, mas como o seu nível competitivo era assinalável, pareceu-nos mais adequado subir esses jogadores para uma equipa mais próxima ao seu nível competitivo. Da mesma maneira, como o nosso plantel é pouco extenso, também por vezes poderiam vir jogadores que não tivessem sido convocados na equipa A, e vinham jogar pela nossa equipa. Ajudando assim a nossa equipa pois o plantel não era extenso, e para ajudar na gestão de tempos de jogo de jogadores da equipa A.

CAPÍTULO 3 – MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL

3. Macro contexto de natureza concetual

Nesta parte do trabalho apresento variados conceitos com grande importância no decorrer deste trabalho e também do mundo do futebol. Recorri à literatura para todo este processo de aprendizagem e dessa forma vou neste capítulo apresentar algumas das ideias que me garantiram o suporte ideal na realidade prática.

3.1. Futebol: Jogo Desportivo Coletivo (JDC)

3.1.1. Jogos Desportivos Coletivos

Os jogos desportivos coletivos caracterizam-se pelo confronto entre duas equipas, que são constituídas por jogadores que em interação procuram superiorizar-se ao adversário (Gréhaigne, 2015).

Devido a estas relações de oposição e cooperação, podemos denotar que estas relações levam a momentos de imprevisibilidade. Assim, quanto maiores forem os problemas colocados, maior será a imprevisibilidade e incerteza (Gréhaigne, 2015), o que obrigará a uma melhor resposta da outra equipa de modo a ultrapassar esses problemas. Deste modo, torna-se essencial que em treino se tenha em conta estas relações e as características da modalidade desportiva.

3.1.2. O jogo de Futebol

O futebol é hoje, um dos fenómenos com mais impacto em todo o mundo (Reilly, 1996). Assim, torna-se essencial neste ponto de o trabalho caracterizar o jogo de futebol.

Este é um jogo que coloca em confronto duas equipas. Assim, as equipas interagem com objetivos opostos (Guilherme, 2004; Garganta, 1997).

Deste modo, o futebol é entendido como sendo um jogo desportivo coletivo cooperativo e opositor.

Sendo um jogo que depende das relações existentes entre os seus participantes, podemos realçar que é também um fenómeno que depende da situação em que todos os constrangimentos levam a uma variabilidade e aleatoriedade do contexto em que as ações do jogo ocorrem, tornando-se assim um fenómeno imprevisível uma vez que a atuação independente dos jogadores promove um contexto situacional aleatório e único (Garganta, 2015).

Assim, de forma a diminuir a imprevisibilidade inerente ao jogo, o treino deve recorrer a exercícios que provoquem uma mobilização da atenção e um aumento da carga percetiva (Garganta, 1997). Com o treino pretendemos então criar uma ordem que dê sentido ao caos inerente à modalidade de forma que não seja retirada a imprevisibilidade ao jogo, mas sim que dê uma identidade à forma de jogar criando organização. Assim, o treino deve então ter em conta aquilo que queremos apresentar em competição, mas também deve ter em conta as características e natureza da modalidade de modo que haja uma correta aprendizagem por parte dos atletas e deste modo os mesmos possam mobilizar todas as suas competências.

3.2. Das características do jogo de Futebol ao Treino de futebol

Sendo o jogo de futebol uma modalidade desportiva pertencente à categoria dos jogos desportivos coletivos, e tendo em conta todas as suas características, deve o treino seguir aquilo que é a modalidade.

Deste modo, os treinadores devem procurar em treino criar contextos que permitam aos atletas preparar-se o melhor possível para resolver os problemas que aparecerão na competição. Assim, o treino constitui-se como preponderante para a preparação e evolução dos jogadores para a competição.

Deste modo, Garganta (2004) subordina a importância do processo de treino na implementação de uma cultura de jogo, com referência a conceitos e princípios, assumindo como importante desenvolver rotinas para jogar, formando

constructos mentais adaptáveis e versáteis, para que individualidade e unicidade sejam não só harmonizáveis como complexivas.

Tendo em conta carácter complexo e caótico do jogo de futebol, é necessário olhar para o treino de futebol tendo em conta as suas características imprevisíveis. Para Silva (2007), o objetivo principal do treino é criar uma adaptação nos jogadores de modo que estes desenvolvam um jogar assente numa organização coletiva específica. Assim, tudo o que será realizado em contexto de treino deverá promover as adaptações que se pretendem tendo em conta a forma de jogar ambicionada e específica.

Deste modo, e tendo como ponto de partida que o treino visa o desenvolver de uma forma de jogar coletiva nos vários momentos de jogo, o treino vai permitir construir conhecimentos Específicos que irão dar organização ao jogo que é carregado de aleatoriedade e imprevisibilidade.

É então preponderante que os princípios de jogo estejam bem entendidos de modo a assegurar a organização da equipa e não comprometer o funcionamento coletivo nas diferentes formas de intervenção no caos do jogo. Pimenta (2019) afirma que para que os jogadores estejam em sintonia e consigam relacionar-se uns com os outros, precisam de compreender e incorporar os princípios de jogo.

3.2.1. O Modelo de Jogo e o processo de treino

Tendo em conta o carácter altamente complexo do jogo de futebol, é preponderante que os treinadores e jogadores de determinada equipa tenham bem presente aquilo que se pretende em todos os momentos de jogo. Freitas (2004) afirma que é obrigatório definir certas regras ou princípios que orientem os jogadores e a equipa em todos os momentos de jogo. Podemos então afirmar que estes padrões/regras/princípios constituem o Modelo de Jogo. Assim, o Modelo de Jogo permite criar um conjunto de referências/intencionalidades coletivas e individuais que permitam orientar a equipa e os jogadores na resolução de problemas nos diferentes momentos do jogo (Guilherme, 2018).

Deste modo, e tal como sugere Carvalhal (2001), o Modelo de Jogo deverá ser considerado como o guião de todo o processo de treino, em que os exercícios devem ser direcionados em função dos comportamentos desejados nos diferentes momentos de jogo de modo que promove uma forma de jogar específica da equipa. Aliado a isto, também Freitas (2004) assume que o processo de treino assume um papel importantíssimo na conceção de jogo. Deste modo, os exercícios de treino devem evidenciar os diferentes momentos e inter-relações assim como também devem ser direcionados em função dos comportamentos desejados nos diferentes momentos de jogo e em função das respetivas escalas (Silva, 2016). Carvalhal e colaboradores (2015) reiteram que sempre que possível devemos em treino promover conexões que confirmem a continuidade do jogo e a nossa identidade.

Deste modo, o processo de treino vai permitir modelar os princípios de jogo em busca da forma de jogar pretendida (Silva, 2016), tal como afirma Guilherme (2004), é a partir do Modelo de Jogo que tudo se gere, desenvolve-se, organiza-se e se cria.

3.2.2. A necessidade de criar contextos Específicos e representativos

As modelações dos exercícios em treino devem ter como objetivo potenciar relações de interação entre os jogadores, direcionados pelas ideias do treinador, com o propósito de resolver os problemas do jogo, procurando direcionar as decisões individuais e coletivas em função de referências, assim como também experienciar contextos de interação Específicos e representativos (Guilherme, 2018).

Torna-se assim importante que o treino preconize adequadamente o ambiente de prática de modo que facilmente sejam detetados por parte dos atletas os recursos para a ação, de modo a acoplar ações a fontes de informação importantes dentro dessas configurações específicas.

Com o treino, nós pretendemos criar situações que nos ajudem a resolver os problemas que ocorrerão no jogo. Ou seja, quando realizamos exercícios com este intuito, estes devem ser gerados num contexto semelhante ao contexto real

de jogo. A este propósito, Silva (2014) defende que no futebol os constrangimentos da tarefa devem ser representativos dos constrangimentos de natureza ambiental do contexto de prática, ou seja, o contexto de exercitação criado deve conter conjunturas informacionais semelhantes às do contexto real.

Um outro princípio importante a ter em conta no contexto de treino de modo a preparar a equipa para a competição é o princípio da especificidade.

Assim, a operacionalização do conceito de Especificidade será eficaz no modo como o treinador pode conseguir fazer emergir uma forma de jogar idealizada, potenciando os seus jogadores e equipa em todos os princípios e subprincípios de jogo de modo a alcançar as regularidades pretendidas (Ferraz, 2005). Tendo isto em conta, o processo de treino deve assentar numa lógica que permita a operacionalização eficaz de uma forma de jogar ambicionada. É então fundamental que o treinador saiba organizar os seus exercícios Específicos em função do que pretende e em função dos problemas que se evidenciem (Tavares, 2003). Assim os exercícios devem ser específicos de modo que seja possível criar as adaptações necessárias e idealizadas de acordo com a forma de jogar.

Sendo os exercícios direcionados com o objetivo de potenciar relações de interação entre os jogadores, direcionadas pelas ideias do treinador, com o objetivo de resolver os problemas do jogo, podemos afirmar que deve existir uma relação entre a representatividade e Especificidade. Assim, os treinadores devem ter a preocupação de organizar os exercícios de treino tendo em conta contextos representativos que guiem os jogadores a adquirir os conhecimentos relativos à forma de jogar da equipa.

3.3. A observação e análise do jogo de futebol

A denominada análise da performance em Futebol torna-se essencial na preparação dos atletas e das equipas, uma vez que através das informações que são obtidas é possível aprimorar a eficácia dos atletas e das suas decisões.

A observação e análise surge assim como aspeto central que permite analisar os comportamentos dos jogadores e das equipas em treino e em

competição como forma de poder potencializar ao máximo as capacidades e conhecimentos dos jogadores e da equipa. Assim, torna-se preponderante que os treinadores tenham o máximo de informação precisa e criteriosa de modo a poder intervir da melhor forma no desenvolvimento individual e coletivo da sua equipa.

Ao longo dos últimos anos tem sido realizada extensa investigação acerca dos fatores que contribuem de forma direta ou indireta para a otimização da performance desportiva (Natal, 2016).

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores e das equipas não é algo recente, tendo evoluído ao longo dos anos. A literatura existente sobre a observação e análise do jogo é alguma, no entanto, o plano concetual e as terminologias sobre o termo “observação e análise” ainda é variado (Costa, 2018). Matias e Greco (2009) mostram que os estudos acerca desta temática são descritos na literatura com os termos: observação do jogo (game observation), análise do jogo (match analysis), análise notacional (notational analysis), e estatística do jogo (scout).

Carling e colaboradores (2005) defendem que a Análise de Jogo é vista como um processo essencial, que permite obter informações objetivas de modo a ajudar a fornecer “feedbacks” sobre o desempenho das equipas e dos seus jogadores.

A evolução da análise do rendimento desportivo evoluiu de forma evidente com a introdução e desenvolvimento de sistemas informatizados, ampliando o conjunto de dados explorados e possibilitando diferentes modos de apresentação da informação (Sarmiento, 2012). De uma forma resumida, Garganta (2001) estabelece um cronologia relativa ao desenvolvimento desses meios: Inicialmente, eram usados sistemas de notação manual com recurso à designada técnica de papel e lápis; de seguida combinação de notação manual com relato oral para dictafone; posteriormente utilização do computador a posteriori da observação, para registo, armazenamento e tratamento dos dados; mais tarde utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, em direto ou em diferido; Anos depois, a introdução de dados no computador através do reconhecimento de categorias veiculadas pela voz

(voice-over); e por fim o sistema mais evoluído que se conhece. Dá-se pelo nome de AMISCO e permite digitalizar semi-automaticamente as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas, seguindo o jogo em tempo real e visualizando todo o terreno de jogo, com base na utilização de 8, 10 ou 12 câmaras fixas, sendo possível monitorizar e registar toda a atividade dos jogadores.

Para Vázquez (2012) existem quatro formas de análise: análise visual; análise notacional; análise baseada em vídeo; e análise baseada na tecnologia informática (Tabela 2). Estas formas apresentam algumas características e limitações e como tal cabe a quem realizar a análise decidir e escolher qual a melhor metodologia.

Tabela 2 - Diferentes formas de Análise de Jogo de futebol (Adaptado Vázquez, 2012)

Formas	Características	Limitações
Análise visual	Supõe a forma mais antiga e mais básica de análise de jogo no futebol. Baseia-se unicamente na habilidade e experiência observacional e memorista do analista, investigador ou treinador.	Representa um modo de análise subjetivo, influenciado pelos prejuízos e percepções pessoais do observador. A fiabilidade das análises é reduzida, devido à não utilização de meios e métodos específicos para o registo dos acontecimentos do jogo.
Análise notacional	Supõe uma evolução sobre o procedimento anterior, ao ser menos dependente da capacidade memorista do observador. Baseia-se na anotação em tempo real ('lápiz e papel'), dos acontecimentos básicos que sucedem durante os jogos para sua posterior revisão e análise mais detalhada uma vez finalizado o mesmo.	De igual forma que o caso contrário, o facto de analisar o jogo em tempo real, pode comprometer a fiabilidade e a precisão da informação registada.
Análise de vídeo	Baseia-se numa análise do jogo a partir de uma gravação prévia do jogo, onde a possibilidade de ver várias vezes os principais eventos do jogo permite levar a cabo uma análise mais objetiva, precisa e fiável por parte	Se o vídeo do jogo não estiver previamente editado e estruturado em diferentes categorias de sequências- eventos, supõe um meio

	do treinador e/ou investigador. A gravação dos eventos do jogo, uma vez categorizados e avaliados, supõe uma fonte interessante de recursos de feedback para os jogadores.	pouco flexível e linear, obrigando ao observador ver partes do jogo pouco interessantes ou irrelevantes.
Análise baseada na tecnologia informática	Supõe uma forma mais avançada, precisa e objetiva de analisar o jogo, permitindo obter informação do mesmo, tanto de natureza qualitativa como quantitativa. Permite armazenamento de grandes quantidades de informação, assim como uma fácil e ágil organização e recuperação da mesma, por parte do treinador e/ou investigador. Baseia-se numa gravação digital do jogo e uma posterior transmissão do mesmo para um programa informático especificamente configurado para analisar os principais fatores que influenciam o rendimento manifestado por uma equipa ou um jogador.	Requer de um processo, às vezes árduo, de aprendizagem e familiarização com o software por parte do analista. A máxima exploração dos recursos que oferecem este tipo de tecnologias dependerá da capacidade e do 'talento' do treinador e/ou investigador para analisar aspetos realmente relevantes do jogo, assim como para interpretar a informação obtida de um modo correto.

Para além destas 4 formas de análise do jogo de futebol, existem três áreas de intervenção distintas no que diz respeito à análise de jogo. Ventura (2013) distingue a observação e análise da própria equipa; a observação e análise da equipa adversária; e a prospeção de jogadores

3.3.1.1. Aspetos a ter em conta no processo de observação e análise

Existem variados aspetos que são preponderantes na qualidade do processo de observação e análise. Sendo este um processo de bastante complexidade, é fundamental ter em conta os inúmeros aspetos que poderão influenciar a qualidade da informação recolhida com vista a otimização da performance coletiva e individual.

Um dos grandes aspetos importantes a ter em conta é a forma como o analista vê e percebe o jogo de futebol. Para os analistas que pretendam

entender o jogo de futebol, é preponderante compreender a sua complexidade e as interações que o caracterizam. Tamarit (2007) vai ao encontro do abordado afirmando que é necessário compreender a globalidade dos fatores e momentos que formam o futebol.

Um outro aspeto a ter em conta no processo de observação e análise é a forma como é realizada a observação e análise. Para Ventura (2013), a observação e análise pode ser concretizada através de três procedimentos: observação direta, indireta e mista (Tabela 3). Cada uma destas formas constitui as suas próprias vantagens e desvantagens.

Tabela 3 - Características das diferentes formas de observação do jogo de futebol adaptado de Pereira (2017)

Tipo de Observação	Características
Direta (<i>In loco</i>)	➤ Possibilidade de análise <i>in loco</i> do jogo; ➤ Recolha de dados em direto; ➤ Permite conhecimento do adversário; ➤ Permite conhecimento das condições externas ao jogo; ➤ Observação efetuada por scouts/analistas
Indireta	➤ Possibilidade de análise em vídeo; ➤ Recolha de dados sistematizados relativamente à equipa adversária e aos jogadores; ➤ Utilização de meios tecnológicos;
Mista	➤ Faz uso dos dois tipos de observação: direta e indireta ➤ Possibilita uma recolha de informação mais eficaz, fiável e rigorosa comparativamente aos dois tipos dissociados

Por fim, outro aspeto de enorme relevância no processo de observação e análise corresponde às fases que constituem este processo. Segundo Caixinha (citado por Ventura, 2013), este processo contempla três fases distintas: Preparação; Observação; e Aplicação. Segundo Ventura (2013) a fase de preparação consiste na definição daquilo que se quer observar, como e onde se vai observar e quem vai observar. Consiste então num processo onde se

planeiam as tarefas a realizar. A fase de observação refere-se ao ato de observar aquilo que se definiu como importante observar, permitindo recolher a informação pertinente para posterior análise e tratamento. Finalizando, a fase de aplicação, que se refere ao período em que é realizada a análise. Ou seja, é a altura em que se trata de analisar e utilizar a informação recolhida realizando relatórios descritivos e em vídeo (Costa, 2018).

Deste modo, o processo de observação e análise constitui-se como meio fundamental para o sucesso desportivo da equipa e dos jogadores. A informação obtida através deste processo permite à equipa técnica possuir informações que permitam definir objetivos a melhorar as suas práticas e a instruções dirigidas aos seus jogadores (Carling et al., 2005). Este, é então um processo complexo que possui diferentes etapas, assumindo corolários seguidamente no planeamento semanal e diário no treino tendo em vista o desempenho na competição.

CAPÍTULO 4 – PRÁTICA PROFISSIONAL

4. Prática Profissional

A efetividade da ação do treinador desportivo é sustentada por um conjunto de conhecimentos e competências que se relacionam não apenas com o domínio da sua área de intervenção, mas também com a necessidade de se relacionar com os outros intervenientes do mundo desportivo e com a capacidade para pensar, decidir e refletir sobre sua prática. Desta maneira, as características profissionais do treinador desportivo exigem uma preparação ajustada às particularidades da sua ação, promovendo condições para auxiliar na resolução dos problemas da sua prática, que estimule a pensar criticamente e que desenvolva as suas capacidades de comunicação e liderança, consideradas eixos fundamentais da sua intervenção profissional. (Milistetdet al., 2017).

Os treinadores, como agentes desportivos e com grande impacto na vida dos praticantes desportivos, devem prestar especial atenção ao processo de desenvolvimento dos jovens atletas, adquirindo as competências necessárias para, de forma positiva e sistemática, intervirem nele. Até porque, na eventualidade de não intervirem, tal não significa que este não ocorra; significa, muito simplesmente, que é deixado ao acaso e que se desperdiçam oportunidades de contribuição sólida e sistemática para o desenvolvimento dos praticantes como pessoas e como cidadãos (Mesquita, 2004). O treinador desportivo, deve assim ter um conjunto de preocupações com os seus atletas, promovendo a sua evolução não só desportivamente, mas também ao nível da cidadania. Faz, portanto, sentido que, o treinador se interesse pela situação escolar dos seus praticantes e que procure ser sensível perante algum conflito que possa existir entre a escola e a modalidade desportiva.

Neste sentido, os clubes desportivos assumem um espaço privilegiado de formação ético-social dos jovens praticantes. Contrariamente ao que acontece em muitos espaços de possível intervenção pedagógica, a maioria dos jovens praticantes sente prazer quando se desloca para o seu espaço desportivo, sente

satisfação por estar com o seu grupo de colegas e sente-se motivado por estar a fazer o que mais gosta. Esta é uma realidade que não podemos ignorar e que marca o papel fundamental que os clubes e instituições desportivas devem ter na transmissão de valores e princípios sociais. Tendo o treinador papel fulcral no seio dos clubes e instituições na educação dos jovens, pois é o principal elo de ligação entre jovens praticantes e a pedagogia do desporto, e, por conseguinte, a evolução dos jovens enquanto cidadãos. É neste contexto complexo, e no reconhecimento da contribuição fundamental do papel do treinador nestas duas dimensões fundamentais do desenvolvimento dos jovens praticantes – desenvolvimento do conhecimento do jogo e formação pessoal, que reconhecemos que o treinador deve ser visto como mais do que um simples técnico que prescreve exercícios, mas também um educador que desempenha funções de pedagogo e de agente transmissor de valores éticos e sociais.

4.1. Enquadramento da prática profissional

Neste ponto do trabalho, apenas irei abordar aspetos ainda não abordados, que sejam mais específicos e mais relacionados com o envolvimento prático da equipa.

4.1.1. Objetivos

Todos os grupos de trabalho acarretam em si ambições, e propósitos. Como tal, é preponderante definir objetivos de modo que o planeamento de toda a época desportiva seja sustentado em diretrizes que nos permitam alcançar e cumprir os objetivos definidos para a época desportiva. Assim, a definição dos objetivos deve constituir-se como o ponto de partida para aquilo que se pretende alcançar.

Foram então definidos determinados objetivos que serão mencionados de seguida: Objetivos de formação (impostos pelo clube); e objetivos de performance (objetivos de performance coletiva; e objetivos de performance individual).

4.1.1.1. Objetivos de Formação

- Inculcar o gosto pela modalidade e o prazer pelo jogo;
- Promover união, espírito de grupo e coesão grupal;
- Conseguir diferenciar no treino, os momentos de concentração, e os momentos de lazer;
- Inserir nos treinos, exercícios que permitam aos atletas estar satisfeitos e também que os leve ao desenvolvimento contínuo;
- Capacidade de promovermos o bem-estar entre atletas, bem como com os vários agentes desportivos que os rodeiam, e especialmente, com o Clube;

4.1.1.2. Objetivos de *Performance*

4.1.1.2.1. Objetivos de *performance* coletiva

- Melhor classificação possível;
- Ser a equipa com menos golos sofridos;
- Ser a equipa com mais golos marcados;
- Potenciar jogadores para subirem para a equipa A;
- Preparar jogadores para próxima temporada.

4.1.1.2.2. Objetivos específicos de *performance* individual

Os objetivos específicos de performance individual foram definidos pela equipa técnica juntamente com cada jogador dada a enorme individualidade

específica que estes apresentam. Esta inclusão fez com que os próprios atletas assumissem com eles, com a equipa e com o clube um compromisso importante que o levasse à contínua superação diária de modo a alcançar o estipulado.

Assim, estes assumiram uma extrema relevância para atingir os objetivos coletivos, assim como também provocar uma evolução individual que era esperado ser importante no desenvolvimento coletivo. Foram então definidos objetivos que pretendíamos ver cumpridos num espaço temporal de curto-prazo, médio-prazo e longo-prazo.

4.2. Realização profissional

Neste ponto do trabalho irei abordar tudo aquilo que foi realizado na minha prática, descrevendo de forma detalhada aquilo que foi por mim realizado. Assim, para além de descrever aquilo que foi feito, irei também referir e detalhar alguns exemplos práticos acerca das minhas tarefas. Irei então primeiramente abordar aspetos como:

- a) Modelo de Jogo;
- b) Modelo de Treino;
- c) Modelo de controlo do trabalho desenvolvido.

4.2.1. Modelo de Jogo

4.2.1.1. Organização ofensiva

Princípios e subprincípios:

Ataque Posicional

Características importantes:

- Optar pela melhor solução;

- Cobertura total do terreno de jogo tanto em largura como em profundidade;
- Jogo posicional;
- Formação de várias linhas;
- Formação de triângulos/losangos;
- Controlo dos ritmos de jogo;
- Uso da velocidade

Sub-subprincípios:

- Encaixe do médio defensivo no meio das defesas centrais para realização de construção e 3 elementos;
- Largura na construção a 3, com os centrais bem abertos. Se central saía em condução, a cobertura é realizada pelo pivot;
- Desvio posicional do lateral direito para zonas interiores para trás da primeira linha de pressão adversário;
- Baixar no terreno do interior esquerdo para trás da primeira linha de pressão adversária, em conjunto com o lateral direito, contudo mais descaído à esquerda;
- Desvio posicional do lateral esquerdo para entre linha defensiva e linha média adversária;
- Ocupação, em conjunto com lateral esquerdo, da zona entre linha média e linha defensiva do adversário por parte do nosso interior direito;
- Extremos sempre bem fixados à largura e o mais profundo possíveis;
- Ponta de lança varia em movimentos de apoio e rutura. Pode partir de situações de fora de jogo para se esconder do adversário, e quando a bola entra entre linhas, coloca-se rapidamente em jogo.
- Os 3 elementos que iniciam construção devem procurar bater pressão adversária com critério e paciência e posteriormente ligar para as zonas mais à frente;
- O lateral direito e o médio interior esquerdo servem como elos de ligação da nossa construção para os homens mais adiantados. Devem procurar orientar

seus apoios, para receberem e ligarem rápido para os homens mais adiantados;

- A bola entrando nos homens que se encontram entre linha média e linha defensiva adversária (interior direito e lateral esquerdo), estes devem acelerar rapidamente o jogo. Devem procurar combinações com ponta de lança e extremos, combinando com 2 ou 3 homens. Devem existir ruturas seja do ponta de lança, seja dos extremos do lado contrário á bola. Estes dois homens também podem por vezes baixar linhas para ajudar na ligação de jogo para a frente;

- A bola chegando aos extremos, estes devem procurar situações de 1vs1, ou combinar com jogadores mais próximos e acelerar. A bola entrando no pé, o interior direito à direita, e o lateral esquerdo à esquerda, devem realizar rutura de dentro para fora e ponta de lança vir em apoio no espaço deixado por estes. Os extremos também podem ser solicitados no espaço onde são fortes.

4.2.1.2. Transição defensiva

Princípios e subprincípios:

A transição defensiva consiste nos momentos imediatamente a seguir à perda de bola durando cerca de 2 a 5 segundos.

Durante a transição defensiva vamos ter 3 momentos:

- Pressão para ganhar bola
- Pressão para entrar em organização
- Entrar em organização defensiva

Elementos essenciais em organização ofensiva para preparar uma transição defensiva forte:

- Manter superioridade atrás em posse de bola;
- Manter equilíbrio no meio-campo de nas linhas;
- Manter pelo menos um jogador de cobertura em todos os momentos.

Momentos da transição defensiva:

Primeiro - pressão para ganhar a bola: pressionar de imediato o portador da bola com o objetivo de a ganhar, em especial quem estava com a bola, levando consigo os companheiros mais próximos;

Segundo - pressão para organização: continuar a pressão sobre o portador da bola de forma a dar tempo para as linhas fecharem, não permitindo ao adversário efetuar passes em profundidade, não permitindo ao adversário retirar bola de zona de pressão e, caso seja necessário, fazer falta;

Terceiro – entrar em organização defensiva. Ao perder a bola, e entrando em organização defensiva passaremos a ter presente as referências de pressão.

Sub-subprincípios

- Nos momentos em que defrontarmos equipas que jogam com dois jogadores mais subidos durante a sua organização defensiva, temos de assegurar a superioridade numérica atrás, para defendermos de forma agressiva e podermos recuperar a bola imediatamente. Tendo em conta a nossa estrutura, essa superioridade pode ficar assegurada com os centrais e pivot.
- Nos momentos em que enfrentarmos equipas que deixam apenas um apenas um homem na frente quando estão em organização defensiva, a superioridade é feita em 2x1. Podendo ser com os dois centrais e o pivot subir uma linha. Ou também, podendo ser com o central a entrar em condução e subir uma linha, e o equilíbrio ser feito por um central e o pivot.
- Existindo perda em zona defensiva, iremos procurar reagir com 2 elementos. Caso a bola seja perdida no corredor lateral, irão reagir lateral e extremo. Caso a bola seja perdida no corredor central, irão reagir os médios mais próximos.
- Existindo perda em zona intermédia, iremos procurar reagir com 3 elementos. Caso a bola seja perdida no corredor lateral, devem reagir lateral, extremo e médio mais próximo. Caso a bola seja perdida no corredor central, devem reagir os dois médios e ponta de lança, ou médio, extremo e ponta de lança.
- Existindo perda de bola em zona avançada, devemos reagir com 3/4 elementos. Caso a bola seja perdida no corredor lateral, devem reagir, lateral, médio,

extremo e avançado. Caso a bola seja perdida em corredor central, devem reagir médios e avançado, ou médio, extremo e avançado.

4.2.1.3. Organização defensiva

Princípios e subprincípios:

Em organização defensiva iremos tentar recuperar a bola o mais à frente possível. O objetivo irá passar por reduzir ao máximo o tempo e o espaço dos jogadores adversários, pressionando-os de forma que não avancem no terreno. Considerando assim importante:

- Organização posicional;
- Orientar adversário (para dentro ou para fora);
- Pressão e recuperação de bola.

Para equipa recuperar a bola o mais rápido possível e o mais à frente possível, será necessário a equipa apresentar um posicionamento alto. Com este tipo de posicionamento iremos abrir espaços nas costas da linha defensiva, o que fará com que o adversário tente explorar esses espaços. É assim necessário existir uma boa organização do setor defensivo, sabendo controlar a profundidade e estando em sintonia e coordenação com o guarda-redes que também tem importância no controlo das costas.

Para referências de pressão, tanto vamos orientar o adversário para o corredor central como para os corredores laterais. Todas as linhas de passe serão marcadas de perto, e se possível, criamos superioridade numérica na zona da bola. Depois, iremos procurar alternar se convidamos o adversário a sair de forma curta e depois pressionamos ou se obrigamos desde início a jogar longo. Isto mudará consoante as características do adversário, se for um adversário confortável no jogo direto, provavelmente iremos convidar a sair curto para pressionar de seguida.

Sub-subprincípios

- Pressão contra equipas com duplo pivot. A pressão inicia-se após o primeiro passe para um dos centrais. A bola chegando ao defesa central, a ideia passa pelo nosso ponta de lança fechar a linha de passe de outro central com um movimento em L, e posteriormente pressionar de forma intensa o portador da bola. Neste momento os extremos fecham em linha de 4 com os médios, estando estes preocupados com a largura e os médios estando preocupados com os homens de dentro do adversário. Pivot procura fechar alguma linha de passe que se crie entre linhas. Contudo, realizando mal a pressão o avançado, e conseguindo porventura o central rodar para o outro central, neste momento, saltará o médio interior do lado da bola à pressão ao central adversário, e nesta altura o trinco encaixa na linha de 4 no meio, no espaço libertado pelo interior. Atrás, encontra-se uma linha de 4 formada pelos defesas.

- Pressão contra apenas um pivot. Os comportamentos são exatamente os mesmos e a pressão inicia-se pelo ponta de lança da mesma forma. Nesta altura, mantemos os posicionamentos referidos anteriormente, onde formamos linha de 4 com médios e extremos e o pivot fecha linhas de passe de zona entre linhas. Nesta altura, acabamos por libertar o pivot adversário. Se a bola for jogada para este, salta à pressão um interior e pivot encaixa na linha de 4. Mesmo assim, a pressão do ponta de lança, deve deixar o central trazer um bocadinho e depois pressionar com tudo, tentando também dificultar o passe para o médio defensivo. Contudo, no campeonato que estávamos inseridos, raras eram as equipas que ligavam por dentro para o pivot. Atrás, encontra-se uma linha de 4 formada pelos defesas.

4.2.1.4. Transição ofensiva

Princípios e subprincípios:

Entramos em transição ofensiva quando recuperamos a posse da bola. A transição ofensiva tanto pode dar origem a um contra-ataque, como a um ataque

rápido, como a um ataque organizado. Depende do momento do jogo, da zona de recuperação da bola ou até da organização do adversário no momento.

Objetivos pretendidos em transição ofensiva:

- Mudança rápida de atitude;
- Fazer da transição um momento do jogo rápido, para não permitir ao adversário recuperar posições (em caso de contra-ataque, é essencial rapidez, e em caso de ataque organizado é essencial mudar rapidamente o centro do jogo ou fazer um passe de rutura/entre-linhas);
- Após a recuperação, a prioridade é tirar a bola da zona de pressão, seja em passe, seja em condução, conforme o espaço existente;
- Os jogadores que não participam diretamente no processo defensivo, devem preparar a ação ofensiva de forma a obrigar o adversário a preocupar-se com os equilíbrios.

Sub-subprincípios

Recuperação em zona defensiva

- O adversário terá muitos jogadores subidos no terreno, inclusive no nosso meio-campo;
- A nossa equipa tem vários jogadores atrás da linha da bola;
- Existe uma grande distância para a baliza do adversário;
- Provavelmente teremos uma ou duas soluções ofensivas mais subidas no terreno;
- Essas soluções receberão apoio de 2 a 4 colegas que chegarão vindos de trás;
- Existirá muito espaço para explorar no meio de campo adversário

Objetivos

- O principal objetivo é retirar a bola da zona de pressão;
- Procurar ler, e optar pela melhor opção. Ou entrar em contra-ataque ou entrar em organização ofensiva;
- Em caso de organização ofensiva, procurar abrir rapidamente, realizando “campo grande”, e neutralizar a pressão adversária;

- Em caso de saída para o contra-ataque, procurar queimar linhas através de passe. Ou através de dinâmicas de 3º homem, ou através de variações de corredor.

Recuperação em zona intermédia

- Mais longe da nossa baliza, comparando com zona defensiva;
- Existe mais jogadores de ambas as equipas no centro do campo;
- Temos mais opções de passe quando recuperarmos a bola;
- Podemos atacar com 5/6 jogadores;
- Existe espaço nas costas da defesa do adversário;
- Possibilidade de criar superioridades numéricas.

Objetivos

- Principal objetivo é retirar a bola da zona de pressão;
- Procurar ler, e optar pela melhor opção. Ou entrar em contra-ataque, ou entrar em organização ofensiva;
- Em caso de entrar em organização ofensiva, procurar ocupar de imediato os 3 corredores e procurar realizar “campo grande” para criar espaço e neutralizar a pressão adversária;
- Em caso de contra-ataque, procurar queimar linhas através do passe e chegar o mais rapidamente possível à frente através de dinâmica de 3º homem, através de variações de corredor e através de sobreposições (quer interiores, quer exteriores) no corredor lateral;
- Essencial a ocupação dos 3 corredores na situação de transição, assim que a bola fora recuperada.

Recuperação em zona ofensiva

- A nossa equipa defende alto no campo, e com muitos jogadores no meio-campo adversário;
- Temos algum espaço nas costas da nossa linha defensiva;
- Estamos muito perto da baliza adversária;
- Existem muitas opções ofensiva quando recuperamos a bola, mas o espaço e tempo é mais reduzido;
- O adversário terá muitos jogadores no seu meio-campo;
- Existe pouco espaço para explorar nas costas da linha defensiva adversária;

Objetivos

- Principal objetivo da recuperação de bola em zonas altas será atacar a baliza;
- Procurar ler, e optar pela melhor opção, verificando os espaços em que o adversário está mais frágil;
- Será importante após a pressão orientada exercida, procurar penetrar na defesa adversária através de condução/drible, através de combinações curtas/tabelas, ou, em último caso, havendo espaço, rematar diretamente à baliza.

4.2.1.5. Esquemas táticos ofensivos

Se possível marcação rápida bolas paradas para aproveitar desposicionamento do adversário.

Cantos

- 1 jogador no guarda-redes. Para complicar tarefa do mesmo e para sair dessa zona. Pode sair para canto curto ou pode sair apenas para tirar gente daquela zona, depende do canto;
- 4 homens a atacar a área (1 a atacar o primeiro poste, outro a atacar entre primeiro poste e penalti, outro a atacar entre penalti e segundo poste, e outro a atacar o segundo poste);
- Insistência na zona do primeiro poste, de onde retiramos adversário com movimento de homem do guarda-redes e posteriormente ataque nessa zona do jogador mais forte no jogo aéreo.
- 2 jogadores na entrada da área a preparar transição defensiva;
- 2 jogadores atrás a preparar momento defensivo.

Livres

- Um livre curto a cada lado do terreno, envolvendo combinações de 3 homens;
- Nos diretos, atacam a área 5 elementos (1 a atacar primeiro poste, outro a atacar entre primeiro poste e penalti, outro a atacar entre penalti e segundo poste, e o outro a atacar segundo poste, outro a aparecer na zona de penalti para bola menos chegada à baliza ou para recarga);

- 2 jogadores na entrada da área a preparar transição defensiva;
- 2 jogadores atrás a preparar momento defensivo.

4.2.1.6. Esquemas táticos defensivos

Marcação mista.

Cantos

- 1 jogador a na frente a preparar transição ofensiva;
- 5 jogadores a realizar defesa à zona na pequena área;
- 1 jogador no poste e outro na linha do poste, mas já fora da pequena área preocupados com algum lance curto do adversário;
- 2 jogadores marcam individualmente jogadores mais altos do adversário.

Livres

- 2 jogadores na barreira;
- Defesa à zona de 8 elementos o mais altos possível;
- Guarda-redes a controlar alto e fora da baliza.

4.2.2. Modelo de treino

segunda-f...	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
TARDE/NOITE						
HORA 17.45	HORA 17.45	HORA 17.45	HORA	HORA 17.45	HORA	HORA 11h
LOCAL Centro de Formação Ápio Assunção	LOCAL Centro de Formação Ápio Assunção	LOCAL Centro de Formação Ápio Assunção	LOCAL	LOCAL Centro de Formação Ápio Assunção	LOCAL	LOCAL Centro de Formação Ápio Assunção
OBJETIVO(S) Horizontal em Especificidade: - Recuperação Ativa Complexidade: - Baixa Capacidades Motoras: - Coordenativas	OBJETIVO(S) Horizontal em Especificidade: - Tensão Complexidade: - Moderada Capacidades Motoras: - Força	OBJETIVO(S) Horizontal em Especificidade: - Duração Complexidade: - Alta Capacidades Motoras: - Resistência	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Horizontal em Especificidade: - Velocidade Complexidade: - Moderada Capacidades Motoras: - Velocidade	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) CDII - Sub15 - UD Oliveirense x AD Sanjoanense

Figura 21 - Microciclo 35

Este microciclo representa uma semana normal de treinos (Figura 21). Este em específico é relativo ao microciclo número 35, que se situou na semana de 18 a 25 de abril de 2022. Nesta semana o jogo foi frente AD Sanjoanense,

relativo à jornada 25 do campeonato. O jogo àquela jornada colocava frente a frente 1º (UD Oliveirense) e 2º (AD Sanjoanense) classificados, sendo estas as duas melhores equipas do campeonato. Esperávamos um adversário pressionante nos momentos sem bola, procurando muito forçar o nosso erro, pois eles eram uma equipa mais expectante e nós uma equipa mais mandona e controladora.

Com bola, eram uma equipa que não revelava grandes padrões ofensivos, vivendo muito da individualidade. E a verdade é que individualmente tinham bastante qualidade. Desta forma, eram uma equipa bastante prática, jogando praticamente sempre longo para os homens da frente. Eram uma equipa que privilegiava o jogo direto, tendo como máxima, procurar ter risco zero na hora de construir o jogo da sua equipa. Por conseguinte, ao longo da semana abordámos vários conteúdos, tanto ofensivos como defensivos, que nos pareceram mais adequados com vista a preparar o jogo que se aproximava.

4.2.2.1. Planeamento diário – Unidade de treino

Na semana de treinos mostrada anteriormente, procuramos continuar por direccionar a semana de treinos para um conjunto de exercícios que tivesse em conta melhorar o nosso processo de jogo (tendo em conta as lacunas demonstradas no jogo anterior) e também preparar da melhor forma os atletas para um cenário mais próximo possível às exigências do jogo que se avizinhava.

No planeamento da semana, tivemos de ajustar algumas situações, como por exemplo, no treino de segunda-feira, que era um treino que exigia uma complexidade baixa, fomos obrigados a abordar alguns conteúdos com uma complexidade um bocadinho mais elevada do que a que deveria ser, isto pois à terça-feira nós só temos um quarto de campo para treinar. Desta forma, obrigamos a muitas vezes ter de aumentar alguma complexidade à segunda-feira, pois à terça-feira por vezes fica difícil abordar alguns conteúdos, e depois na quarta-feira e na sexta-feira já não temos tempo para tudo. Sendo assim o espaço que existe é, à segunda-feira meio-campo, assim como à sexta-feira. À terça-feira

apenas nos é concebido um quarto de campo. E à quarta-feira é o único dia onde temos acesso ao campo todo.

Na segunda-feira, a complexidade do treino era baixa, com foco na recuperação dos jogadores que tinham tido jogo no dia anterior. Mesmo assim foi necessário abordar um ou outro conteúdo pois, se não o fizessemos não teríamos mais tempo no decorrer da semana (Figura 22).

Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo 35	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 18-04-2022, segunda-feira	Hora 17:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Sinalizadores 8 + 5 + 2 coletes 4 mini-balizas 1 baliza grande móvel	Especificidade: - Dimensão Individual (Corrida) - Dimensão Grupal (Meínhos 6x2 ; Jogos Competitivos) - Dimensão Setorial e Intersetorial (3x4+GR / 7x8+GR) Alternância Horizontal em Especificidade: - Recuperação Ativa Complexidade: - Baixa Capacidades Motoras: - Coordenativas Estratégia: -	- Potenciar a recuperação ativa assim como a degradação de lípidos dos adipócitos. - Trabalho técnico de passe, receção e orientação corporal. - Trabalhar controlo da profundidade e controlo entrelinhas do setor defensivo. - Trabalhar ataque à 1ª bola pelo setor defensivo e reação à 2ª bola do setor intermédio. - Estimular competitividade e espírito lúdico em contexto de jogo.	

Figura 22 - Treino de segunda-feira: objetivos

Sendo assim, a nossa unidade de treino da segunda-feira foi esta (Figura 23):

● Corrida  ECRÃ INTEIRO	Objetivo(s) específico(s) - Potenciar a recuperação ativa assim como a degradação de lípidos dos adipócitos. Descrição e Organização Metodológica: Corrida contínua à volta do campo por um período de 15 minutos.	15 min. tempo Plantel número 1/2 campo espaço
● Meínhos 6x2  ECRÃ INTEIRO	Objetivo(s) específico(s) - Trabalho técnico de passe, receção e orientação corporal. Descrição e Organização Metodológica: Meínho 1: André e Dinis S ; Gabriel e Lima ; Gonçalo e Diogo ; Paiva e Conceição Meínho 2: Salva e Léo ; Pedro e Pereira ; Alex e GR ; Xará e Ribeiro 4x1' + 3' min. descanso = 16 min.	16 min. tempo 16 número Figura espaço
● 3x4+GR / 7x8+GR  ECRÃ INTEIRO	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar controlo da profundidade e controlo entralinhas do setor defensivo - Trabalhar ataque à 1ª bola pelo setor defensivo e Descrição e Organização Metodológica: Equipa 1: Gonçalo, Gabriel, Lima, Diogo Santos, Dinis Santiago, Paiva, Conceição e Xará Equipa 2: Pedro, André, Ribeiro, Salva, Léo, Alex e Diogo Pereira	15 min. tempo 15 número Meio-Campo espaço
● Jogos Competitivos  ECRÃ INTEIRO	Objetivo(s) específico(s) - Estimular competitividade e espírito lúdico em contexto de jogo. Descrição e Organização Metodológica: Jogos no máximo de 1 minuto ou até alguém marcar. A equipa que sofrer sai. Se der empate, sai quem tiver à mais tempo. Equipa 1: Gabriel, Gonçalo, Léo, Lima e Paiva Equipa 2: Salva, Conceição, André, Dinis Santiago e Alex Equipa 3: Pedro, Pereira, Diogo Santos, Xará e Ribeiro	20 min. tempo 15 + 3 GR número 2 Áreas espaço

Figura 23 - Unidade de treino: segunda-feira

O treino iniciou-se com uma corrida de 15 minutos, com vista a potenciar a recuperação ativa dos jogadores, tendo em consideração que tinha havido jogo no dia anterior.

De seguida realizamos dois meios de 6x2, com o objetivo de complementar o aquecimento e com vista a realizar um trabalho técnico de passe, receção e orientação corporal. O tempo de cada dupla ao meio era 1 min e 3 min de descanso, isto para os atletas que jogaram mais tempo. Os que jogaram menos tempo realizavam apenas 1 min de descanso.

Posteriormente foi realizado um GR+8x7, em que o objetivo passava por trabalhar comportamentos da nossa linha defensiva, de controlo da

profundidade, controlo entre linhas, distância entre os elementos da linha e o alinhamento dos mesmos. Também demos ênfase à distância entre linha média e linha defensiva. A bola iniciava dos que azuis procuravam fazer golo na baliza grande, e os vermelhos recuperando podiam marcar na mini baliza. A primeira bola para os azuis era colocada pelo treinador, e podia variar entre bola no espaço ou entre-linhas. Colocámos mais bolas no espaço neste exercício, pois sabíamos que o adversário no fim de semana procuraria mais a profundidade.

Para finalizar o treino, realizamos um torneio de 3 equipas, onde as equipas trocam a cada golo que aconteça, ou também por tempo de 1 minuto, caso não haja golos. Aqui a ideia passa apenas por estimular a competitividade dos jogadores. Os jogadores que jogaram mais tempo apenas fazem de apoios. Na terça-feira, o treino era em um quarto de campo, e o foco iria ser dado à capacidade motora condicional da força. A complexidade era um pouco mais alta que no dia anterior (Figura 24).

Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo 35	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 19-04-2022, terça-feira	Hora 17:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Sinalizadores 4 mini-balizas 1 baliza grande móvel 10 coletes	Especificidade: - Dimensão Individual (Estações Técnicas - Jogo Aéreo ; 1x1 com receção de frente) - Dimensão Grupal (Situações de 1x0, 2x1 e 3x2 ; GR+6x6+GR) Alternância Horizontal em Especificidade: - Tensão Complexidade: - Moderada Capacidades Motoras: - Força Estratégia: -	- Trabalho técnico de cabeceamento ofensivo e defensivo - Aperfeiçoamento dos princípios de jogo individuais (penetração e contenção) - Exercitar comportamentos individuais em momento de transição. - Exercitar comportamento de provocar adversário. - Trabalhar jogo de ligação com zonas	

Figura 24 - Treino de terça-feira: objetivos

Então, a unidade de treino de terça-feira foi a seguinte (Figura 25):

● Estações Técnicas – Jogo Aéreo		
	Objetivo(s) específico(s) - Trabalho técnico de cabeceamento ofensivo e defensivo	15 min. tempo
	Descrição e Organização Metodológica Estação 1 – Trabalho técnico de cabeceamento ofensivo com movimentação ao 1º e ao 2º poste Estação 2 – Trabalho técnico de cabeceamento defensivo	Jogadores de campo número
		1/4 de campo espaço
● 1x1 com receção de frente		
	Objetivo(s) específico(s) - Aperfeiçoamento dos princípios de jogo individuais (penetração e contenção)	15 min. tempo
	Descrição e Organização Metodológica O jogador azul com bola realiza passe para o jogador vermelho e desloca-se em velocidade no sentido da bola com o objetivo de a recuperar. O jogador vermelho receciona a bola e perante a oposição do jogador azul tenta marcar golo. O jogador azul, no caso de recuperar a posse da bola, tenta marcar golo na baliza oposta.	19 número
		14x10 espaço
● Situações de 1x0, 2x1 e 3x2		
	Objetivo(s) específico(s) -Exercitar comportamentos individuais em momento de transição. -Exercitar comportamento de provocar adversário.	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O exercício inicia com uma situação de 1x0. De seguida, o atleta que atacou a baliza passa a defender uma situação de 2x1. Por fim, o atleta que defendeu passa a atacar em conjunto com dois colegas, passando a uma situação de 3x2. O objetivo geral é marcar e não sofrer, sendo contabilizados os golos de cada equipa, apurando uma equipa vencedora no final.	18 + 2 GR número
		50x40 espaço
● GR+6x6+GR		
	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar jogo de ligação com zonas	15 min. tempo
	Descrição e Organização Metodológica O exercício inicia-se pelo GR e um dos médios baixa para ligar o jogo. Os jogadores da equipa que ataca podem movimentar-se de forma a criar situações de superioridade numérica e os que defendem só podem ocupar a sua zona. O objetivo é marcar golo e quando isso acontece o jogo recomeça pela equipa que concretizou.	12 + 2 GR número
	MEDIDAS (24 m ; 20 m – 16 m – 20 m)	Figura espaço

Figura 25 - Unidade de Treino: terça-feira

Nesta unidade de treino, temos um espaço bastante limitado e apenas treinamos em um quarto de campo.

Desta forma, começamos para aquecimento por realizar um trabalho técnico com os jogadores, onde o objetivo passava por ativar os músculos para a prática desportiva, e ao mesmo tempo abordar o gesto técnico do cabeceamento, tanto ofensivo como defensivo. Gesto este, que, maior parte dos jogadores revela enormes dificuldades.

Depois realizamos umas situações de 1vs1, pois no jogo que se avizinhava o individual podia fazer a diferença, avistando-se bastantes lances na individualidade por parte do adversário, querendo assim preparar os nossos

jogadores para esta nuance, assim como também dotar os nossos da confiança para também partirem neste tipo de situações, quando o espaço assim o permitisse. Desta forma, o treinador principal ficou encarregue de feedback ofensivo para os elementos que atacavam, e eu estava encarregue de dar feedback defensivo para os jogadores que iriam defender.

Posteriormente, fizemos uma situação de transição, onde o objetivo era trabalhar o provocar e entregar por parte dos nossos jogadores. Ensinando e depois repetindo, para que os nossos jogadores consigam perceber melhor como provocar o adversário e o momento de soltar. Fizemos em 2x1 e 3x2. Neste exercício também abordávamos a finalização dos jogadores.

Para finalizar, realizamos um jogo de ligações, com a estrutura de GR+6x6+GR, em que o objetivo passa por incentivar os atletas a baixar uma linha para assim criar superioridade numérica. Posteriormente, a ideia passa por ligar o jogo para a frente, até chegar à última zona e tentar marcar golo.

Na quarta-feira, era o treino com a complexidade mais alta, sendo a alternância horizontal em especificidade a duração (Figura 26).

Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo 35	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 20-04-2022, quarta-feira	Hora 17:45	Clima Frio sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Sinalizadores 15 coletes 4 mini-balizas 1 baliza grande móvel	Especificidade: - Dimensão Grupal (Aquecimento - Jogo Lúdico) - Dimensão Coletiva (MPB: 5(+5)x8 - Transição Defensiva ; Saída de Bola: GR+10x10+GR ; JOGO: GR+10x10+GR) Alternância Horizontal em Especificidade: - Duração Complexidade: - Alta Capacidades Motoras: - Resistência Estratégia: -	- Ativar grupos musculares para a prática desportiva em contexto lúdico. - Trabalhar em estrutura reação à perda de bola - Trabalhar saída de bola frente a pressão de 3 homens (construção em 4+2 - Gonçalo, Gabriel, Lima e Diogo Santos + Paiva e Conceição) - Procurar alternar jogo quer em largura e em profundidade quer curto quer longo. - Jogo descondicionado	

Figura 26 - Treino de quarta-feira: objetivos

Desta forma, no nosso treino de campo grande, a unidade foi esta (Figura 27):

● Aquecimento – Jogo lúdico		
	Objetivo(s) específico(s) - Ativar grupos musculares para a prática desportiva em contexto lúdico.	10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O objetivo do exercício é marcar golo e não sofrer. Sendo que apenas é possível marcar golo com a cabeça. O exercício joga-se com as mãos, sendo que sempre que a bola for ao chão, a bola passa para a equipa adversária. Não é possível dar para além de 3 passos com a bola nas mãos.	Plantel número 30x50 espaço
● MPB: 5(+5)x9 – Transição Defensiva		
	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar em estrutura reação à perda de bola	15 min. tempo
	Descrição e Organização Metodológica Equipa em estrutura após ligar no apoio na profundidade (avançado) pode ir finalizar numa das 2 mini-balizas. Defesas podem defender. Caso percam a bola, apoios laterais devem juntar nos dois centrais, enquanto os restantes reagem à perda de forma à equipa amarela não marcar nas duas mini-balizas.	18 número Figura espaço
● Saída de Bola: GR+10x10+GR		
	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar saída de bola frente a pressão de 3 homens (construção em 4+2 – Gonçalo, Gabriel, Lima e Diogo Santos + Paiva e Conceição)	20 min. tempo
	Descrição e Organização Metodológica Pressão de 3 homens (20 min.) - Construção em 4+2 (Gonçalo, Gabriel, Lima e Diogo Santos + Paiva e Conceição) Equipa 1: Gonçalo, Gabriel, Lima, Diogo Santos, Paiva, André, Conceição, Dinis Santiago, Cristian e Tomás Mateus Equipa 2: Diogo Pereira, Lassal, Pedro, Léo, Salva, Ribeiro, Simão, Diogo Almeida, Xará e Barbosa	20 + 2 GR número 3/4 de campo espaço
● JOGO: GR+10x10+GR		
	Objetivo(s) específico(s) - Jogo descondicionado	Até ao final tempo
	Descrição e Organização Metodológica Equipa 1: Gonçalo, Gabriel, Lima, Diogo Santos, Paiva, Conceição, André, Dinis Santiago, Cristian e Tomás M. Equipa 2: Pereira, Lassal, Pedro, Léo, Salva, Simão, Ribeiro, Diogo A., Xará e Barbosa	20 + 2 GR número Campo de 9 espaço

Figura 27 - Unidade de Treino: quarta-feira

Começamos a unidade de treino com um jogo lúdico em que se jogava com as mãos. Isto para ativar os músculos para a prática desportiva, em contexto de jogo lúdico, mas ao mesmo tempo estimulando a competitividade, e obrigando os jogadores a começarem a estar concentrados no treino.

O exercício que sucedeu o aquecimento era um exercício de transição defensiva, em estrutura. O exercício iniciava em 2x1, tentando a equipa com bola fazer chegar à zona seguinte e, consequentemente dessa zona chegar à última zona para marcar golo. A ideia passava por bater a pressão de um homem num primeiro momento, depois na segunda zona a situação era de 8x8, procurando nesta zona, aglomerar alguns jogadores adversários, para existir perda da bola e assim desta forma os jogadores reagirem rápido á perda, encurtando rápido a equipa (defesas aproximam, médios reagem rápido, extremos vem dentro e ponta de lança baixa).

De seguida decidimos trabalhar saída de bola frente à pressão de 3 elementos, pois sabíamos que seria dessa forma que o adversário nos iria pressionar. Assim, trabalhamos a nossa saída com os laterais baixos, e no seguindo da jogada, pretendíamos alguns posicionamentos diferentes do que costumamos fazer. Nós sabíamos que os extremos deles iriam pressionar os nossos centrais, logo, os nossos laterais baixos iriam ser homens livres. Sendo assim, a nossa saída iria ser quase sempre pelo corredor lateral. Se a bola saísse pelo corredor direito, realizávamos os comportamentos normais de organização ofensiva, com o nosso interior direito a pedir entre linha média e defensiva adversária, pivot a dar linha de passe para poder circular o jogo e o nosso lateral esquerdo já se posicionava entre linha média e linha defensiva adversária. Os extremos estão sempre à largura. Se a bola saísse pelo corredor esquerdo, os posicionamentos eram semelhantes, com extremo à largura, médio interior direito entre linha média e linha defensiva adversária, o pivot a dar solução para fazer rodar o jogo, o lateral direito a vir dentro para ser outro elo de ligação, e neste caso, que preencheria a zona entre linha média e linha defensiva à esquerda era o ponta de lança. Desta forma, pretendemos abordar a nossa saída de bola para bater a pressão adversária, e de seguida como nos posicionaríamos a seguir a bater a pressão. Sendo assim, o terreno de jogo esteve dividido nas zonas que são possíveis de observar na imagem, e os jogadores tinham de realizar os movimentos para as zonas pretendidas.

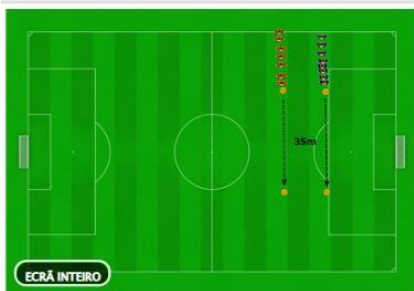
Por fim realizamos um jogo descondicionado, com o objetivo de perceber se os comportamentos trabalhados estavam a aparecer. Uma das equipas pressionava na mesma com 3 elementos para simular o que iríamos encontrar. No treino de sexta, a complexidade era novamente modera, sendo a velocidade a capacidade motora exercitada (Figura 28).

Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo 35	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 22-04-2022, sexta-feira	Hora 17:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Sinalizadores 10 – 7 coletes 4 mini-balizas 1 baliza grande móvel	Especificidade: – Dimensão Individual (Aquecimento + Velocidade) – Dimensão Grupal (MPB: 6x3(+3)x6) – Dimensão Intersetorial (GR+7x6 – 4x3+GR ; 6x4+GR) – Dimensão Coletiva (Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos) Alternância Horizontal em Especificidade: – Velocidade Complexidade: – Moderada Capacidades Motoras: – Velocidade Estratégia: –	– Mobilizar as articulações para a prática desportiva seguido da execução da capacidade motora condicional de velocidade. – Pressão no portador da bola – Circulação de bola rápida – Reação à perda de bola – Retirada da bola de zona de pressão após recuperação – Trabalhar pressão em 2+4 com orientação para o corredor lateral (continuar a pressão em passe atrasado e pressionar o GR quando lhe passarem a bola) – Trabalhar transição ofensiva – Trabalhar ligações em profundidade no corredor lateral e no corredor central – Trabalhar ligações entrelinhas e provocação no corredor central usando o interior direito e o lateral esquerdo – Trabalhar esquemas táticos ofensivos e defensivos (cantos e livres)	

Figura 28 - Treino de quinta-feira: objetivos

Assim, foi a última unidade da semana, relativa ao treino de sexta-feira (Figura 29).

● Aquecimento + Velocidade



Objetivo(s) específico(s)

– Mobilizar as articulações para a prática desportiva seguida da excitação da capacidade motora condicional de velocidade.

10/15 min.

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Num primeiro momento os atletas dividem-se em duas filas e realizam exercícios de mobilidade articular com o objetivo de preparar para a prática. Depois, será um atleta contra o outro, em que o objetivo é chegar primeiro ao cone que o colega. De seguida partem outros atletas e realizam o mesmo. O atleta que perder enche 10 flexões.

Plantel

número

20m

espaço

● MPB: 6x3(+3)x6



Objetivo(s) específico(s)

– Pressão no portador da bola
– Circulação de bola rápida
– Reação à perda de bola
– Recuperação da bola da zona de pressão ofensiva

12 min.

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Manutenção da posse de bola com transição 5x3 – 3 equipas. Obrigatório pelo menos 6 passes para rodar jogo. 3x3 min. + 1 min. descanso = 12 min. Equipas feitas aleatoriamente no momento.

18

número

30x15

espaço

● GR+7x6 – 4x3+GR



Objetivo(s) específico(s)

– Trabalhar pressão em 2+4 com orientação para o corredor lateral (continuar a pressão em passe atrasado e pressionar o GR quando lhe passarem a bola)

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Equipa vermelha em posse de bola tenta fazer golo numa das 4 mini-balizas colocadas no meio-campo. Equipa azul tenta recuperar a posse de bola e sair em transição tentando fazer golo na baliza regulamentar. Quando a equipa azul atinge o meio-campo ofensivo atacam 4 azuis contra 3 vermelhos. Equipa 1: Dinis Santiago, Paiva, Conceição,

13+GR

número

Meio-campo

espaço

● 6x4+GR



Objetivo(s) específico(s)

– Trabalhar ligações em profundidade no corredor lateral e no corredor central
– Trabalhar ligações entrelinhas e provocação no corredor central usando o interior direito e o lateral

15 min.

tempo

Descrição e Organização Metodológica

1ª Variante – Trabalhar ligações em profundidade no corredor lateral e no corredor central (defesa só pode baixar após bola entrar nas costas) – 7,5 min.
2ª Variante – Trabalhar ligações entrelinhas e provocação no corredor central usando o interior direito e o lateral esquerdo (defesa pode baixar após bola entrar no interior esquerdo ou no interior direito) – 7,5 min.

10 + GR

número

Meio-campo

espaço

● Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos



Objetivo(s) específico(s)

– Trabalhar esquemas táticos ofensivos e defensivos (cantos e livres)

20 min.

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Equipa 1: Gonçalo, Gabriel, Lima, Diogo Santos, Paiva, André, Conceição, Dinis Santiago, Nuno L. e Tomás Mateus

20 + 2 GR

número

Figura 29 - Unidade de Treino: quinta-feira

O treino iniciou-se com uma mobilização articular, seguida de um exercício de velocidade, onde partiam dois jogadores, que ao sinal, arrancavam com o objetivo de chegar primeiro a um ponto que se encontrava 35 metros. O perdedor tinha castigo.

Seguidamente, realizamos uma manutenção da posse da bola, com o objetivo de trabalhar a reação à perda dos nossos jogadores. Neste exercício de transição defensiva, a ideia passava por estimular a mudança de comportamento, logo após a perda da bola.

Após estes exercícios, realizamos um GR+7x6, com o objetivo de trabalhar a nossa pressão face à saída de bola do adversário. A ideia passava por trabalhar a pressão com dois homens na frente, orientando a pressão para o corredor lateral. Também passe atrasado, e bola no Guarda-Redes eram indicadores de pressão. As zonas colocadas na imagem serviam para os jogadores ganharem melhor a perceção de que zona deveriam ocupar. Por exemplo, os extremos deveriam ocupar a zona mais lateral, contudo, só que próximos da linha que divide as zonas, para defenderem primeiro por dentro.

Depois fizemos um 6x4+GR, em que iríamos simular o ataque à última linha adversária. Existe uma linha tracejada de onde partia a linha defensiva, e, num primeiro momento, quando a bola entrasse entre-linhas, estes deveriam baixar para a segunda linha a tracejado. Neste momento, obrigava a equipa com bola a levar a bola e a provocar o adversário. Na segunda variante do exercício, quando a bola entrasse entre-linhas, a linha defensiva não poderia baixar, libertando espaço na profundidade, indicando à equipa com bola que deveriam atacar o espaço.

No final do treino, dedicamos algum tempo a bolas paradas, onde abordamos cantos ofensivos e defensivos, e ainda realizamos alguns livres defensivos.

4.2.3. Modelo de controlo do trabalho desenvolvido

Neste ponto procurarei falar daquele que era o modelo do clube, onde eramos obrigados a guiar-nos e a realizar relatórios no final de cada jogo. Sendo assim, realizamos um relatório relativo ao adversário, caracterizando o mesmo da melhor forma possível e também um relatório relativo à própria equipa, ajudando a perceber melhor o que se passou em jogo. Com os exemplos que se seguem será mais fácil de entender.

Equipa Observada AD Sanjoanense			
Jogo UD Oliveirense Sub14		vs AD Sanjoanense	
Resultado 2 - 5			
Competição CD Sub/15 II Divisão			Jornada 25
Terreno Apio Assunção		Público (Nº) 0	Clima
Árbitro Andre Moreira		Árbitro Assis. Joshua Souza	e Jose Oliveira

Nº	Nome do Jogador	Descrição			
1	Tomas Tavares				
2	Daniel Candido				
3	Andre Lestre				
4	Santiago Almeid				
5	Rafael Vaz				
6	Bruno Barroso				
7	Martim Oliveira				
8	Santiago Neves				
9	Alexandre Santo				
10	Joao Almeida				
11	Ivan Gomes				
17	Kaio Araújo				

Treinador: Mário Sousa	
------------------------	--

Sistema(s) Tático(s) 1x4x3x3



Figura 30 - Relatório de Observação

O relatório do adversário inicia-se com uma breve descrição do jogo em questão, abordando o local do jogo, os árbitros, o resultado e também uma representação do adversário. Neste ponto, começamos a caracterização do

adversário, indicando primeiramente a sua estrutura e os jogadores que intervieram na partida (Figura 30).



Figura 31 - Relatório de Observação

Adiante, segue-se uma descrição mais detalhada, daqueles que eram os comportamentos do adversário, nos diferentes momentos do jogo (Figura 31). Abordo assim como se comportou o adversário em organização ofensiva e defensiva, e quais foram os padrões revelados nos momentos de transição. Esta parte do relatório pode-se tornar importante também pelo fator de, na segunda volta, já existirem algumas noções sobre os adversários, pois neste campeonato só temos acesso em vídeo aos nossos próprios jogos. Ou seja, só na segunda volta é que podemos ter acesso a alguma informação mais precisa, e este relatório pode ser útil nisso.

Circulação de bola	Pressão	Ritmo de jogo	Agressividade
Inexistente.	Alta num certo momento, depois baixavam.	Sempre alto.	
Observações Nos primeiros 15/20 minutos, o jogo foi algo quezilento, com bastantes duelos e bastante disputa de primeiras e segundas bolas. Nessa fase inicial, mesmo quando o jogo foi mais aleatório, conseguimos chegar a zonas mais adiantadas mas depois revelamos alguma precipitação nesse momento, bombeando a bola na frente, não decidindo da melhor maneira. Posteriormente, começamos a assentar o nosso jogo, começando a dominar a partida. Contudo, em muitos lances, principalmente em zonas mais adiantadas, continuamos a revelar alguma precipitação, tomando um conjunto de más decisões. (Pode ser explicado também pela importância do jogo e pela dificuldade de defrontar este adversário). Sendo assim, em organização ofensiva, ao longo de todo o jogo fomos conseguindo bater a primeira pressão do visitante, e conseguindo chegar muitas vezes com critério a zonas de criação. Contudo neste momento foi onde tomámos mais más decisões e também, quando definíamos bem, falhava sempre uma receção, ou a finalização não era a melhor. Também por o visitante envolver tantos jogadores no processo defensivo, e por estes serem jogadores com enorme capacidade defensiva e física, não facilitou a nossa tarefa. (No início da segunda parte o adversário entrou com praticamente uma linha de 6 elementos onde os extremos baixavam para a linha defensiva). Já a nossa organização defensiva por termos sofridos 5 golos não terá sido a mais competente, contudo um golo provém de um lançamento, dois da individualidade (físico) do avançado, um de canto e o último já com a equipa completamente partida e balanceada para o ataque. Só apenas no segundo golo estávamos um pouco expostos, mas proveio de uma situação de organização ofensiva em que estamos com a equipa aberta e existe um grave erro de um atleta e em contra ataque o adversário fez golo. De resto, apenas foi difícil defender as individualidades do visitante, e quando não o conseguimos quase sempre deu golo pois, fora os golos, quase não existiu uma oportunidade de golo do adversário. E quando existiu foi mais por mérito individual dos jogadores adversários, do que propriamente por erros coletivos nossos. Nos momentos de transição defensiva era difícil acompanhar as investidas do avançado, sendo o momento do jogo mais difícil de defender pois era aí que o adversário iria tentar chegar ao golo. Mesmo assim penso que estivemos competentes na hora de reagir à perda da bola. Resultado injusto para aquilo que foi a partida, onde as individualidades (físico) num campeonato como o de iniciados foi preponderante e fulcral para definir o resultado desta partida.			
Sugestões			

Figura 32 - Relatório de Observação

Por fim, indico só mais uns pontos sobre o adversário, contudo informações muito gerais. Depois dessas apreciações mais globais, realizo uma análise geral sobre o que se passou na partida. Indicando aquela que foi a minha opinião geral sobre o jogo e o relatando por alto os acontecimentos da partida. Depois, já dou mais ênfase à nossa equipa, procurando falar sobre as lacunas demonstradas ao longo do jogo, tentando apontar comportamentos que fomos tendo errados. Isto para os diferentes momentos da partida. O mesmo realizo para momentos positivos. Ou seja, no fundo faço uma apreciação sobre a exibição da nossa equipa, nos diferentes momentos do jogo (Figura 32). Tentando perceber se os comportamentos que trabalhamos aconteceram, se tiveram sucesso, e se não tiveram sucesso, entender qual foi o motivo para isso acontecer.

Para além deste relatório sobre o adversário, onde já dou uma breve opinião sobre a exibição da nossa equipa, também realizo (aqui em conjunto com o treinador principal) um relatório mais direcionado para a nossa equipa,

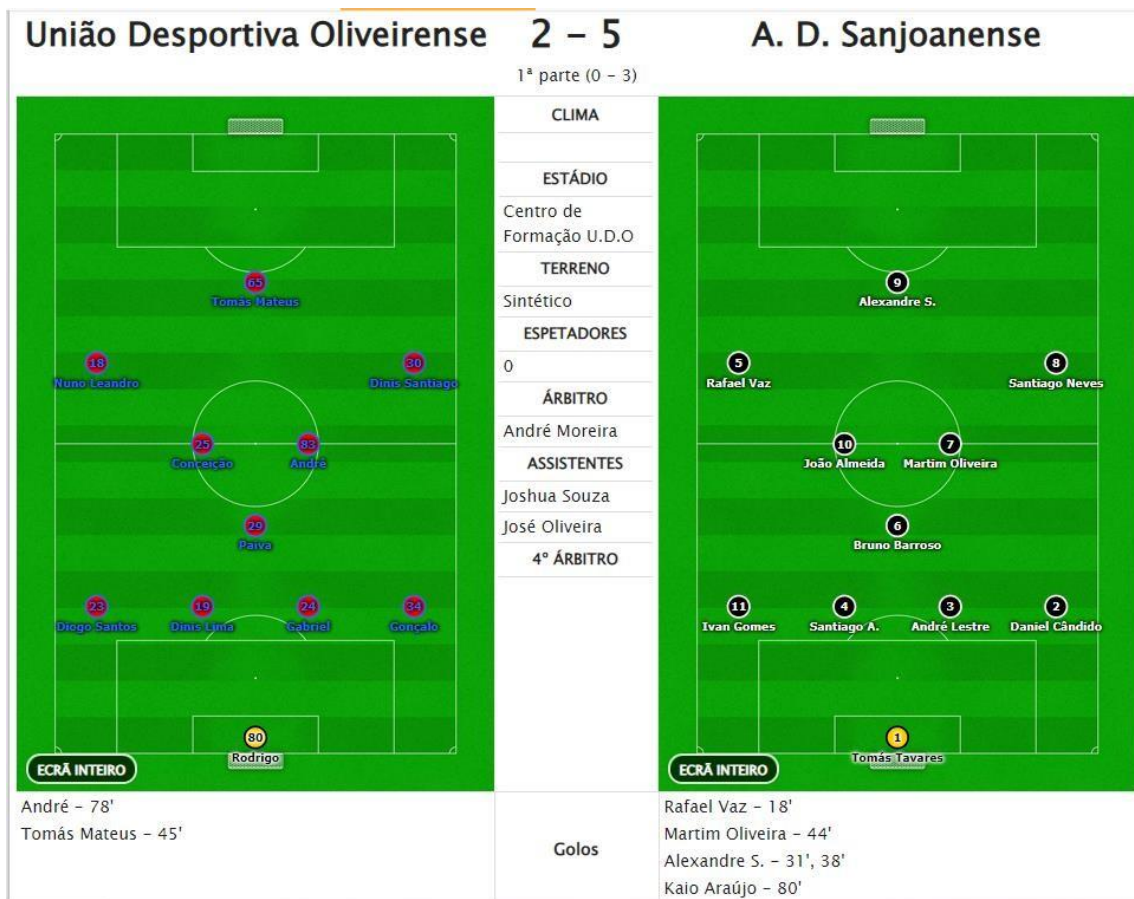


Figura 33 - Relatório de Observação

realizando apreciações coletivas e individuais. Individualmente, existe uma apreciação qualitativa, mas também quantitativa.

O relatório começa também por uma descrição geral sobre o jogo, mostrando ambas as estruturas e os atletas das duas equipas que se defrontaram. Assim como os autores dos golos, e os minutos em que foram marcados (Figura 33).

Figura 34 - Relatório de Observação

79

Relativo à nossa equipa	
Aspetos positivos	Análise Individual: 1 – Moita: Controlo profundidade 2 – Gonçalo: Esteve muito bem na tomada de decisão com bola em zonas de construção 3 – Gabriel: Esteve agressivo nos duelos defensivos frente ao avançado adversário 4 – Lima: Não complicou em lances onde a bola não vinha controlada e o adversário pressionou 5 – Diogo Santos: Mostrou-se bem posicionado ofensivamente tendo criado dúvida e confusão no adversário e sendo homem livre diversas vezes quando variávamos o corredor de jogo 6 – Paiva: Ajudou a equipa a recuperar imensas bolas no meio-campo dando posse de bola 7 – André: Foi o jogador que mais desequilibrou em zonas de criação tendo tido uma boa variabilidade nas suas ações 8 – Conceição: Foi o jogador que melhor ligou o jogo entre a construção e as zonas de criação 9 – Dinis Santiago: Deu profundidade e largura ao corredor direito 10 – Tomás Mateus: Fez o golo que voltou a colocar a equipa em jogo 11 – Nuno Leandro: Apareceu duas vezes bem em zonas de finalização e, com uma maior calma, poderia ter feito golo pois estava sozinho 12 – João: Pénalti defendido mantendo a equipa no jogo 13 – Salva: Bateu rápido e bem um livre lateral através de variação de corredor onde só não assistiu para o golo porque o árbitro parou a jogada 14 – Simão: Entrou comprometido e com vontade mantendo os níveis de pressão alta da equipa 15 – Xará: Ganhou uma bola falta para a equipa no lance em que o Salva faz uma variação de corredor e isola o Dinis Santiago Análise Coletiva: - Atitude competitiva - Equipa acreditou que era possível virar o resultado mesmo a perder por 4-0 - Facilidade em bater pressão adversária - Facilidade em ligar jogo para zonas de criação - Pressão alta forte recuperando algumas bolas em terrenos adiantados - Reação forte à perda de bola recuperando algumas bolas logo após a perda - Transição ofensiva forte e objetiva - tendo feito um golo após recuperação de bola no meio-campo ofensivo

Figura 35 - Relatório de Observação

Aspetos negativos Análise Individual:

- 1 – Moita: Deve encurtar mais baliza quando os adversários se isolam
- 2 – Gonçalo: No lance do 4º golo demorou a sair do poste e colocou o Neves em jogo
- 3 – Gabriel: Mostrou problemas no alinhamento defensivo colocando várias vezes o avançado adversário em jogo
- 4 – Lima: Esteve frágil nos duelos defensivos contra o avançado adversário e comprometeu muito a construção de jogo desde trás com passes disparatados
- 5 – Diogo Santos: Tomou algumas más decisões em zonas de criação procurando sempre a rutura dos colegas e raramente envolvendo três homens
- 6 – Paiva: Precipitou-se algumas vezes na procura da bola longa
- 7 – André: Uma vez ou outra mostrou-se mal posicionado devido à falta de rotinas na nossa equipa
- 8 – Conceição: Perdeu uma bola de costas para o jogo e de frente para a nossa baliza que podia ter sido fatal (o árbitro marcou falta)
- 9 – Dinis Santiago: Deve usar mais o seu corpo para ganhar duelos ofensivos e proteger mais a bola (o lateral adversário no 1x1 ganhou os duelos por ter usado o físico e não por ter tido qualidade nas abordagens aos lances)
- 10 – Tomás Mateus: Não percebeu o timing de rutura quando a bola se encontrava do lado esquerdo
- 11 – Nuno Leandro: Não esteve inspirado em zonas de criação e acumulou más decisões ao longo do jogo
- 12 – João: Mostrou alguma precipitação em alongar uma outra bola para a frente quando não havia superioridade na frente
- 13 – Salva: Falhou alguns passes fáceis nas primeiras ações que teve em campo
- 14 – Simão: Nada de relevante a apontar
- 15 – Xará: Devia ter sido mais competitivo nos duelos com o lateral adversário

Análise Coletiva:

- Alinhamento defensivo
- Controlo da profundidade defensiva
- Esquemas Táticos Defensivos (sofremos um golo de bola parada e um golo de lançamento lateral)
- Capacidade de congelar mais a bola quando não existem condições para acelerar jogo

Aspetos a retificar a – Alteração da estrutura em organização ofensiva para 1x3x4x3 losango (experiência)

- curto prazo**
- Alinhamento defensivo
 - Controlo da profundidade defensiva
 - Capacidade para congelar mais a bola quando não existem condições para acelerar jogo

Figura 36 - Relatório de Observação

Depois dessa avaliação quantitativa, realizamos uma avaliação qualitativa, quer individual, quer apontado alguns pontos coletivos. (Figuras 35 e 36). Os pontos coletivos, servem-nos de ponto de partida de preparação da semana que se segue. Os pontos individuais servem para dizer aos atletas, também sob ordem da coordenação. Os pontos negativos ajudarão os jogadores a evoluírem no futuro, percebendo onde erraram e tentando assim aprender com o erro. Assim como os pontos positivos, servem para reforçar comportamentos positivos que os jogadores têm, incentivando-os a continuar. Sendo assim, este

relatório serve para auxiliar no trabalho, ajudando a preparar próximo microciclo, e ajudando na evolução dos jovens jogadores.

Ambos os relatórios, quer o relativo ao adversário, quer o relativo à nossa própria equipa, são realizados após a visualização do jogo em vídeo. Ou seja, para além de já tirarmos algumas notas no dia de jogo, o relatório só é realizado após uma análise do jogo em vídeo.

4.3. Dificuldades e obstáculos encontrados e consequentes estratégias de intervenção

Neste ponto do trabalho o objetivo passará por enumerar algumas das maiores dificuldades e obstáculos encontrados durante todo o processo de prática, assim como a consequente estratégia utilizada de forma a ultrapassar essas mesmas dificuldades.

Iniciar qualquer temporada, para além de exigir um forte trabalho a nível técnico, tático e físico, também exige bastante que se crie estratégias para conseguir unir ao máximo um grupo. Isto para os jogadores ficarem mais coesos enquanto equipa, sabendo que isso trará melhores resultados e sabendo que isso aumentará o gosto pela prática dos jovens jogadores. No mundo do futebol, como no do desporto em si, não é só pela prática desportiva que milhares de jovens, ano após ano, continuam na prática desportiva. Bons contextos, onde a amizade seja pilar, onde exista uma ponte que liga jogadores e staff, faz com que os jovens apreciem ainda mais o desporto e lhe aumente o gosto pela prática desportiva. Porque, existem muitos jovens jogadores que apenas andam em determinada modalidade porque os amigos também andam, e estes gostam de frequentar essas atividades, pois é um sítio de socialização. E o desporto também serve para isso, para ajudar os jovens a socializar e a formar amizades. Sendo um bom contexto para passar alguns valores que o ser humano deve ter, como a ajuda, o respeito pelo próximo e a igualdade. Desta forma, sempre quisemos desde início que existisse uma grande cumplicidade entre os nossos jogadores e também que existisse uma forte ligação entre jogadores e staff.

Obviamente, sempre algo respeitoso, mas com alguma proximidade, pois nós enquanto treinadores de crianças e jovens também temos o papel de ajudar os jovens naquelas que forem as suas necessidades. Para além de treinadores, somos também um modelo e um exemplo para as crianças e jovens.

A primeira medida tomada, e trespassada aos jogadores e também staff adjacente, foi que era obrigatório, sempre que fosse o aniversário de alguém, esse jogador, treinador, diretor, era obrigado a trazer bolo e no final do treino todos tínhamos de ficar para cantar os parabéns e conviver um pouco.

Por conseguinte, também foram marcados desde o início do ano 4 jantares de grupo. Um no início da época, outro na Páscoa, e outro no Natal. O último era já no final da época.

Na mesma senda das estratégias anteriores, foram realizados cerca de cinco lanches com toda a equipa após alguns jogos. Por norma os nossos jogos são sempre ao domingo, contudo, sempre que os jogos foram realizados ao sábado, foi realizado um lanche no final de cada jogo, onde era importante que todos os jogadores estivessem presentes. Este conjunto de estratégias penso ter sido algo bastante positivo, contribuindo para ajudar alguns jogadores que revelavam alguns problemas de se entrosarem no grupo.

Uma das maiores dificuldades que tivemos no que diz respeito à coesão de grupo, deveu-se ao facto de chegar um jogador no início da época que, não tinha nacionalidade portuguesa e que revelava bastantes dificuldades na sua comunicação devido a dificuldades com a língua portuguesa. Para dificultar ainda mais a situação, o jogador em questão, era um jovem bastante reservado e tímido, não se conseguindo entrosar bem no grupo. Com ajuda de alguns jogadores maior influentes no seio da equipa, foi pedido que tentassem integrar da melhor maneira o novo elemento. Contudo, isso não estava a ser suficiente. Porém, após alguns convívios realizados, e com todo o staff, jogadores e diretores a remar para ajudar na integração do atleta, o jovem começou a desinibir-se um pouco, e com o passar do tempo foi se sentindo mais à vontade. Agora no final da época, já era um jogador totalmente integrado no grupo, e que se sente bem na equipa. Acredito que com o passar da época este seria o caminho natural, porém acredito também que se não fosse estas pequenas

estratégias o processo seria bastante mais demorado e nunca o jogador estaria tão à vontade no seio do grupo como agora.

Para mim, enquanto treinador, foi um ano bastante diferente no que diz respeito às relações com os jogadores. Isto porque, no início da época senti alguma dificuldade de comunicar com os jogadores, pois aparentavam ter alguns sinais de efeitos negativos de tanto tempo de paragem. Sentia que os jovens jogadores estavam mais reservados, não sendo tão fácil em certos momentos ler a linguagem corporal deles e percebê-los da melhor forma. No fundo, aparentemente estavam um pouco mais fechados no que toca a expressar as suas emoções. Desta forma, a comunicação com os mesmos não era fácil. Contudo, as estratégias realizadas acima e também, e a postura do nosso treinador principal ajudaram bastante para ajudar os jogadores a ficarem mais abertos e recetivos. Assim, comecei a ficar um pouco mais próximo dos jogadores, e a ajustei a minha comunicação à faixa etária deles, tornando-me alguém que os ajudava em diversas questões, como por exemplo problemas que traziam da escola. Desta forma, foi muito importante todas estas estratégias para permitir conseguir comunicar melhor com os jovens e assim contribuir para um desenvolvimento positivo dos mesmos.

Para além disto tudo, falar na construção do nosso jogar, foi algo um pouco complexo ao início. Isto porque para além de ser o primeiro ano de futebol de onze deles, tínhamos jogadores com características muito específicas e um pouco diferenciadas do comum. Desde o início da época que tínhamos definido uma estrutura que achamos ser a melhor para os jogadores em questão e achamos que seriam os pontos de partida mais fáceis para quem iria praticar futebol de onze pelo primeiro ano. Depois, começamos com princípios bastante gerais, sobre como queríamos que a nossa equipa se comportasse nos diferentes momentos do jogo. Com os princípios gerais bem consolidados, faltava dar forma à equipa. E a partir daí era interessante colocar os jogadores, a realizarem funções que fossem de encontro às suas características e potenciasses as mesmas. E aqui fomos cometendo alguns erros até encontrarmos aquilo que considerámos mais benéficos para todos os jogadores. Posso dar um exemplo que se prendeu na questão dos nossos laterais. Nós no

início da época colocamos os nossos laterais a jogarem mais por fora, com o objetivo de darem largura e profundidade quando a nossa equipa tinha bola. E ainda jogamos alguns jogos com os laterais a terem essas funções. Contudo, começamos a reparar que estes estavam a revelar sempre dificuldades com aquelas funções e, era necessário realizar uma mudança para tentar explorar o melhor dos jogadores. Com o passar dos treinos, entendemos que os nossos laterais tinham características mais para jogar por dentro, como se fossem médios. Tinham ambos ótima qualidade de passe, eram bastante inteligentes e revelavam enorme critério com bola. Um era fantástico a ligar jogo para a frente, e outro era fantástico a definir em zonas de criação. Desta forma, colocámos os nossos extremos a dar largura e profundidade à equipa, e colocamos os nossos laterais por dentro, um atrás da primeira pressão a ligar jogo e outro a definir no último terço. E desta forma, foram visíveis uma evolução enorme de ambos e um aumento exponencial do seu rendimento. O exemplo disso foi um deles que foi o segundo melhor marcador da equipa. Contudo, aqui surgiram mais problemas, agora no que diz respeito aos equilíbrios, pois o lateral esquerdo subia duas linhas no terreno. Desta forma, era importante jogar a central do lado esquerdo o melhor atleta da nossa equipa nos aspetos defensivos, e também o nosso interior esquerdo ser um jogador muito forte em transição defensiva, nos momentos de reagir à perda da bola. E a verdade é que o nosso interior esquerdo era sempre dos jogadores com mais recuperações de bola no jogo, e penso que nunca sofremos um golo por o nosso lateral esquerdo ter subido e depois no momento de voltar para baixo para defender, este atrasar, e existir espaço para o adversário aproveitar. Sempre possa ter existido algum atraso e que os adversários conseguiram explorar esse espaço, o nosso central do lado esquerdo foi sempre muito forte a resolver a questão.

CAPÍTULO 5 - DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

5. Desenvolvimento profissional

Ao longo de toda esta época, surgiram desafios que levaram a que tudo aquilo realizado fosse sempre pensado e delineado de modo a conseguir suportar o melhor possível a prática desportiva dos atletas. Assim, todos os esforços foram mobilizados de modo que o desenvolvimento pessoal e profissional acontecesse, indo ao encontro de todos os objetivos previamente definidos.

Foi sem dúvida um ano bastante proveitoso, o qual contribuiu em larga escala para o meu desenvolvimento tanto pessoal como também profissional. Porém, para que isto acontecesse, o processo reflexivo foi determinante. Isto permitiu-me pensar nos problemas de modo a encontrar diversas soluções para a sua resolução, assumindo-se assim como oportunidades únicas para o meu contínuo desenvolvimento. Assim, torna-se preponderante que encaremos os problemas assumindo uma mentalidade focada na resolução do problema e não exclusivamente nas dificuldades.

Ao longo do ano, um aspeto que dei grande atenção esteve relacionado com aspetos relativos à coesão grupal. Existem diversos fatores relevantes para o sucesso desportivo de uma equipa. Além das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas de cada jogador, existe também um aspeto importante como a coesão grupal. A capacidade de trabalhar em grupo, as relações entre jogadores e a sua coesão são fatores que assumem importância no rendimento desportivo individual e coletivo. É necessário tempo para que os jogadores possam interagir de forma mais profunda e assim estabelecer conexões desejadas que levem à união entre os vários elementos de modo a criar um bom ambiente que permita ir em busca dos objetivos definidos. Para além disto, bons contextos, onde a amizade seja pilar, onde exista uma ponte que liga jogadores e staff, faz com que os jovens apreciam ainda mais o desporto e lhe aumente o gosto pela prática desportiva.

Por outro lado, também a comunicação assume um papel preponderante naquilo que é o trabalho ao longo da época desportiva. Assim, torna-se fulcral que o treinador seja capaz de comunicar, sendo preponderante que domine as temáticas técnicas. Como tal, a comunicação deve ser clara, objetiva, direta, e completa de modo que não existam dúvidas no jogador.

Como já falei anteriormente, na construção do nosso jogar surgiram algumas dificuldades devido ao facto de termos jogadores com características muito específicas e um pouco diferenciadas do comum. Isto, fez-me compreender que se torna fulcral durante todo o processo ter em conta o jogador e a sua individualidade. Torna-se essencial ter a consciência que todos os jogadores são diferentes. É então necessário respeitar cada um. Assim, é importante ajustar a nossa intervenção a cada jogador. Isto permitirá que o treinador seja mais bem compreendido, mas também melhorar a capacidade de relacionamento e de entendimento do jogador-pessoa.

Naquilo que é o processo de jogo e treino, e após refletir sobre o mesmo, acredito que se torna importante planear e operacionalizar o treino com o objetivo de direcionar a equipa para o jogar ambicionado. Deste modo, os exercícios de treino devem ter como foco essencial o desenvolvimento dos jogadores e também da equipa.

Assim, em treino, devemos criar contextos que permitam aos jogadores ganhar conhecimentos que permitam olhar para os problemas que o jogo pode trazer e rapidamente encontrem forma de solucionar esses mesmos problemas de forma eficaz.

Cada vez acredito mais que o processo de reflexão crítica se constitui como fator primordial para o desenvolvimento pessoal e profissional do treinador de futebol. A dificuldade passada durante este ano levou-nos a ter de refletir de modo a poder encontrar uma forma de resolver as dificuldades. Através do processo reflexivo, conseguimos transformar as dificuldades em oportunidades de crescimento e evolução. Para que um treinador tenha sucesso é preponderante que seja disciplinado de modo a alcançar os objetivos, resiliente e com capacidade de adaptação e resolução dos problemas. A par disto é crucial

que seja metódico e organizado nas tarefas de forma a fazer um trabalho competente e assim evoluir.

Acredito então que a consciencialização e a reflexão sobre as mais variadas práticas estabelecidas durante a época desportiva se verifiquem como catalisadores de um processo transformacional enquanto pessoa e enquanto treinador.

Outro aspeto importante aqui abordar diz respeito ao início desta caminhada. Parti para este ano de estágio com expectativas e também objetivos definidos.

No que diz respeito às expectativas pessoais, tinha como ambição conseguir adquirir o máximo de conhecimento e poder chegar ao final da época mais completo do que no início. De seguida a esta expectativa, que considero em todas as épocas desportivas a mais importante, esperei conseguir cimentar o meu espaço na equipa técnica, revelando-me como um elemento fundamental no processo. Acreditava conseguir que fosse uma voz ativa dentro da equipa técnica e que conseguir acumular o máximo de funções e responsabilidades para estar o mais inteirado possível daquele que era o processo. Sendo assim, procurei desde início ser bastante proativo, para demonstrar trabalho e vontade de trabalhar, mostrando que podia ser uma mais-valia para toda a equipa.

Enquanto treinador dos jovens atletas, também esperava poder ajudá-los ao máximo no seu crescimento enquanto jogadores de futebol, pois existem inúmeros jovens com vontade de aprender e evoluir, e eu expectava estar à altura para os poder ensinar e fazer crescer enquanto praticantes da modalidade de futebol. De modo geral, penso que consegui alcançar as minhas expectativas, uma vez que me considero hoje um treinador muito mais preparado para o futuro, e sempre disponível para poder levar o jogador a querer ser o mais ambicioso possível naquilo que são as suas tarefas.

A nível profissional, as expectativas profissionais passavam por ganhar o meu espaço dentro da equipa técnica, e assim começar a ter a maior preponderância possível dentro da equipa, acumulando o máximo de tarefas que conseguisse. Isto para ir mais a fundo possível no meu trabalho, podendo praticar ao máximo para assim evoluir. Depois de ganhar o meu espaço, a ideia

passava por ser competente nas minhas funções, dando sempre a minha opinião, por forma a criar discussões positivas. Porque, numa situação de dúvida ou discórdia, acabamos sempre por aprender algo e isso era uma das minhas principais expectativas. Por isso, procurei não facilitar nem um bocado, para poder realizar da melhor forma possível as minhas tarefas.

Assim, considero que também cumpri o pretendido de forma bastante satisfatória. Para além de conseguir ser uma voz ativa dentro da equipa técnica, considero também que hoje sou um treinador mais competente e com maiores conhecimentos ao nível do conhecimento de jogo, operacionalização do processo de treino, e também da observação e análise da performance desportiva.

Concluindo, todas as dificuldades existentes durante esta época desportiva, levaram a que fosse importante parar, refletir, e posteriormente encontrar uma solução de modo a solucionar as adversidades. Tudo isto permitiu-me adquirir conhecimentos que serão preponderantes no meu futuro enquanto treinador de futebol.

Ao longo de todo o processo fui uma pessoa ativa e cumpridora com todas as funções inicialmente delineadas. Assim, tive a oportunidade de refletir, debater ideias, analisar, planejar e liderar. Como é obvio nem tudo correu bem, e também cometi alguns erros. Porém, devemos encarar o erro como algo que possa conduzir um processo de aprendizagem que provoque evolução. Acredito seriamente que o erro faz parte do processo e se constitui como um meio de aprendizagem.

Toda a minha intervenção durante este ano de estágio permitiu-me vivenciar as tarefas de um Treinador, podendo hoje afirmar que sou uma pessoa melhor e um treinador mais competente.

CAPÍTULO 6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

6. Considerações Finais

6.1. Considerações finais

Este foi sem dúvida um ano bastante enriquecedor. Foi ano em que estive diretamente ligado e integrado numa equipa técnica, facto que me permitiu crescer pessoalmente e também profissionalmente.

Todo o processo refletivo inerente a esta prática anual ligada à modalidade de Futebol permitiu-me chegara algumas considerações finais, tendo como base a relação entre a teoria e a prática. Assim, estas cogitações serão sem dúvida um suporte para o meu futuro enquanto treinador de Futebol. Destaco então as seguintes conclusões:

- De modo a garantir um correto e mais ajustado ensino da modalidade desportiva, torna-se essencial ter em consideração as características específicas da modalidade;
- O treino deve dar condições aos jogadores para em jogo atuem de modo a melhor agirem perante uma eventual dificuldade inerente ao jogo de futebol;
- O treino assume-se como lugar privilegiado naquilo que é a construção de uma forma de jogar específica à equipa;
- A criação e desenvolvimento de uma forma de jogar deve ser sempre perspectivada em função do contexto e das características dos jogadores que o treinador tem à sua disposição;
- A observação e análise constitui-se como aspeto fulcral e essencial em todo o processo que visa a potencialização das capacidades e conhecimentos dos jogadores e das equipas;
- Na atualidade torna-se fulcral que todas as equipas possuam profissionais capacitados nas várias vertentes associadas à modalidade;
- É importante possuir uma equipa técnica multidisciplinar e com diferentes visões de modo que através de momentos de discussão seja possível

todos darem a sua opinião e assim fazer com que todo o processo de trabalho saia mais rico e beneficiado;

- É preponderante que o treinador compreenda todo o envolvimento social e cultural de modo que melhor atue e assim contribua para o desenvolvimento pessoal e social dos atletas;
- Quanto melhor for a capacidade de liderança e comunicação, melhor vai ser o ambiente e maior será o compromisso de todos seguindo a ideia definida de modo a alcançar os objetivos desejados;
- O processo crítico e reflexivo é preponderante no sucesso futuro de um treinador. Assim, é essencial que todos os envolvidos no processo pensem e reflitam sobre o que acontece, contribuindo à posteriori para um desenvolvimento de todo o trabalho.

Finalizando, este trabalho contribuiu em larga escala para o meu desenvolvimento. Hoje estou muito mais bem preparado, e sinto-me capaz de integrar outro tipo de realidades profissionais.

6.2. Perspetivas futuras

Este foi sem dúvida um ano bastante enriquecedor a nível pessoal e também profissional. A possibilidade de integrar uma equipa técnica num contexto prático permitiu-me desenvolver competências práticas que alicerçadas em conhecimentos teóricos fizeram-me progredir naquilo que são as minhas funções enquanto treinador de Futebol.

Todo o conhecimento que adquiri ao longo dos últimos anos será certamente muito útil no meu futuro profissional, pessoal e também académico. Assim, termino esta etapa com novos horizontes definidos.

6.2.1. Perspetivas pessoais

Este foi sem dúvida um ano bastante enriquecedor a nível pessoal e também profissional. A possibilidade de integrar uma equipa técnica num contexto prático permitiu-me desenvolver competências práticas que alicerçadas em conhecimentos teóricos fizeram-me progredir naquilo que são as minhas funções enquanto treinador de Futebol.

Num futuro próximo, espero conseguir dar continuidade ao trabalho que tenho vindo a desenvolver nesta área de estudo. Com isto, quero dizer que, procuro continuar a realizar tarefas no âmbito do futebol, tarefas estas que já realizava enquanto frequentava a faculdade, e consequentemente também poder acumular mais funções relacionadas com a área desportiva que permitam complementar o meu horário. Em conjunto com isto, realizar um período de reflexão, ponderando sobre futuras perspetivas académicas ou perspetivas profissionais. Traçar assim um plano de médio longo prazo mais concreto, que me permita ter uma linha para me guiar. Ou seja, num primeiro momento assentar numa rotina, para posteriormente traçar um caminho mais concreto a seguir.

A longo prazo, ambiciono cumprir o caminho que havia traçado anteriormente, e poder cada vez mais estar perto do futebol profissional, que será sempre o objetivo no final de cada caminho trilhado.

Todo o conhecimento que adquiri ao longo dos últimos anos será certamente muito útil no meu futuro profissional, pessoal e também académico. Assim, termino esta etapa com novos horizontes definidos.

6.2.2. Perspetivas académicas

A nível académico, considero ter sido bastante enriquecedor todo o meu percurso académico. Desde os três anos de licenciatura, que me permitiram começar a perceber a realidade académica, e que me deram os alicerces necessários para prosseguir em busca de conhecimento. Por conseguinte, os dois anos de mestrado que me fizeram abrir horizontes, e me fizeram perceber

novas formas de pensar e de agir. Serviram como um complemento necessário aqueles três anos anteriores. Contudo, entendendo a importância de continuar em busca do conhecimento, não o farei através da via académica, pelo menos no ano que se segue.

Neste momento, é tempo de assentar as ideias e começar a preparar o futuro assentando-me naquilo que fui desenvolvendo ao longo dos cinco anos académicos.

Num futuro, não fecho a porta a dar continuidade aos estudos pois tenho a plena consciência do enriquecimento que traz para um profissional, porém, no ano que se segue, será tempo de uma pausa académica e começar a traçar novos objetivos e novos trilhos para percorrer.

6.2.3. Perspetivas profissionais

A nível profissional, num futuro próximo, ambiciono poder continuar a trabalhar na área em que me especializei, dando uso ao conhecimento que adquiri na faculdade e dando uso às valências que fui desenvolvendo durante os últimos cinco anos. Mais propriamente, poder continuar a trabalhar no futebol, não a título profissional, mas tentando estar o mais próximo disso. Por conseguinte, aliar a vasta área desportiva ao currículo, adquirindo um conjunto de experiências relacionadas com a área desportiva que me permitam colmatar as minhas necessidades financeiras enquanto ser humano, e que me permitam crescer na área pelo qual sou apaixonado. Podendo assim desenvolver constantemente as valências que fui adquirindo no meu percurso universitário.

A médio longo prazo, tentarei fazer me crescer na área do futebol, lutando pelo meu espaço e procurando mostrar valor e competência nesta profissão. Procuro assim, como outros tantos jovens como eu, poder alcançar o futebol profissional, e, por conseguinte, demonstrar eficiência nas tarefas pretendidas.

Tendo a noção, da dificuldade da missão, procurarei ainda assim realizar tudo o que está ao meu alcance para atingir aquele que já era um objetivo, no primeiro dia em que entrei na universidade.

CAPÍTULO 7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7. Referências bibliográficas

- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Lisboa: R. Almeida. Dissertação apresentada para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Alto Rendimento, apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Barbieri, F. A., Benites, I C., & Machado, A. A. (2007). Especialização precoce: algumas implicações relacionadas ao futebol e futsal. *Especialização Esportiva Precoce: Perspectivas Atuais Da Psicologia Do Esporte*, 1, 207–226.
- Carling, C., Mark Williams, A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis - A systematic approach to improving performance*. London: Routledge - Taylor & Francis Group.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas.
- Carvalho, C., Lage, B. & Oliveira, M. (2015). *Futebol. Um saber sobre o saber fazer*. S. Pedro de Estoril: Prime Books.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books, 2a Edição.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Grebogg, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). *Modelo De Jogo E Processo De Ensino No Futebol: Princípios Globais E Específicos*. Movimento (ESEFID/UFRGS), 17(3), 133–152.
- Costa, T. M. (2018). *Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol: Práticas, Reflexões e Indagações em contexto de Alto Rendimento*. Porto: T. M. Costa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de

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

Darido, S. C., & Farinha, F. K. (1995). Eespecialização Precoce na Natação e seus efeitos da idade adulta. *Revista Motriz*, 1(1970), 59–70.

Ferraz, R. (2005). A “*Intervenção Específica*” como aspeto fundamental na interação Treinador- Exercício- Jogador. Um estudo de caso com Nelo Vingada. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Francke, P. E., 2009. A iniciação esportiva e a especialização precoce no futebol: fatores de crescimento ou de exclusão? *Revista Digital - Buenos Aires*

Freitas, S. (2004). A especificidade que está na concentração táctica que está na ...no que deve ser uma operacionalização da periodização táctica. Simão Freitas. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garcia Lopes de Almeida, R. M. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. 99.

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

Garganta, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências*. Movimento (ESEF/UFRGS), 8, 19–27.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol. In Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Org.). *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões*

em torno do desporto mais popular do mundo. (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2015). *A propósito da modelação táctica e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos colectivos.* Centro de pesquisa e desenvolvimento desportivo. Comité Olímpico de Portugal. Portugal.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, August 2015, 199–263.

Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2006b). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: A percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia* (Natal), 11, 5-15. Retrieved April 11, 2007,

Gouveia, T., Lopes, J., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2014). O papel pedagógico do treinador desportivo : uma perspetiva histórica. 4, 20–25.

Gréhaigne, J.F., (2015). L'opposition et ses concepts associés en sports collectifs. *eJRIEPS [En ligne], Hors (1)*.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem do jogo.* Porto: J. Guilherme. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2018). *Conceção de treino.* Material Metodologia Futebol I, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.

Leitão, R. a a. (2009). *O JOGO DE FUTEBOL: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade.* Faculdade de Educação Física, Doutorado.

Matias, C., & Greco, P. (2009). Análise de jogo nos Jogos Desportivos Coletivos: O exemplo do Voleibol. *Pensar a prática*, 12(3), 1-16.

- Mesquita, I. (2004). *Refundar a cooperação escola-clubes no desporto de crianças e jovens*. In A. Gaya, Marques, A., & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens, Razões e finalidades* (pp. 143-170). Porto Alegre. Brasil: Universidade Federal Rio Grande do Sul. Scouting como ferramenta do treinador. S. Pedro de Estoril: Prime Books.
- Milistetd, M., Galatti, L.R., Collet, C., Tozetto, V.B., & Nascimento, J.V. do. (2017). Formação de treinadores esportivos: orientações para a organização das práticas pedagógicas nos cursos de bacharelado em educação física. *Journal of Physical Education and Sport*, 28, 1–14.
- Moita, M. R. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol*. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma.
- Moraes, I. F., Bastos, F. D. C., & Carvalho, M. J. (2016). Formação de Jogadores de Futebol: Processo Histórico e Bases para a Evolução no Brasil. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review*, 5(2), 148–163.
- Natal, A. (2016). *Avaliação e controlo do treino em Futebol : estado da arte e perspectivas : seminário*. Porto. Contém em anexo: Relatório da unidade curricular-Metodologia do desporto-futebol: segundo Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo; Curriculum vitae.
- Oliveira, V. De, & Paes, R. R. (2004). A pedagogia da iniciação esportiva : um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos Referenciais teóricos para o ensino dos jogos desportivos coletivos. *Efdeportes*, 71, 1–8.
- Pimenta, A. (2019). *A influência da problemática da complexidade na observação e interpretação do jogo de futebol*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Reilly, T. (1996).: *Science and Soccer*. London: E. and F.N. Spon.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa

profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 455–472.

Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Tese de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Seimas, L. R. (2004). No. Lietuvos Respublikos Bankų įstatymas, IX, 55.

Silva, P. (2014). *Shaping Tactical Behaviours in Football: An Ecological Dynamics Approach*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, T. (2007). *A importância da criação do conhecimento Específico relacionado com o Modelo de jogo da equipa*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Tamarit, X. (2007). *Qué es la "Periodización Táctica?: vivenciar el "juego" para condicionar el juego*. Pontevedra: MCSports.

Tavares, J. (2003). *Uma Noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. Como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariância do tipo fractal*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Vásquez, Á. V. (2012). *Fútbol. Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos*. Coruña: MC Sports.

Ventura, N. (2013). Observar para ganhar: O OLIVEIRA, V; PAES, R.R. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Ano 10 - Nº 71 - Abril de 2004.