

Da incerteza ao sonho

Relatório de estágio profissionalizante, realizado na
equipa de futebol masculino Sub15 do Boavista
Futebol Clube



Da incerteza ao sonho

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub15 do Boavista Futebol

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Prof. Doutor Ivan Baptista

Tutor: André Ferreira

Hugo Miguel Ferraz de Sousa

Porto, 2022

Ficha de catalogação

Sousa, H. M. F. (2022). Da incerteza ao sonho. Porto: H. Sousa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; JOGO; TREINO; MODELO DE JOGO; TREINADOR.

Dedicatórias

A ti, Mãe, por seres o meu pilar e estares lá em todos os momentos.

A ti, Pai, por todos os conselhos e motivação que me transmitiste.

A ti, Avó, por todo o apoio e carinho que me deste.

Sem vocês, tenho a certeza que não seria possível

.

Agradecimentos

O mais sincero agradecimento à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por ser a minha casa nestes cinco anos, proporcionando-me, além do enorme conhecimento, um vasto leque de amizades que levarei para a vida.

Não podia avançar mais neste capítulo sem dar um agradecimento especial ao meu orientador, o Professor Ivan Baptista, que mostrou desde início ser uma peça fundamental deste relatório, pela sua prestabilidade, dedicação e auxílio durante todo este processo.

Aos meus pais e avó, que apenas os consigo descrever com uma palavra, incansáveis! Obrigado pelo amor e carinho, mesmo que muitas vezes à distância, estando afastados várias semanas, o vosso apoio foi sempre mais forte que cada quilometro que nos separa, ajudando-me sempre que precisei.

À Praxe da FCDEF, e em especial à minha família de praxe, pela oportunidade que me deram de conhecer as pessoas incríveis com que me cruzei e por facilitarem a minha adaptação a uma cidade que inicialmente era desconhecida para mim. *Dura Praxis Sed Praxis!*

A ti Carolina, acima de tudo pela paciência que sempre tiveste comigo. Pela importância que tens na minha vida, pelo apoio que sempre me deste, pelo crescimento e evolução que me proporcionaste, pelas vezes que estavas na fila da frente a apoiar, e pelo teu suporte físico e emocional para que isto fosse possível.

A ti Rita, que acreditaste quando mais ninguém acreditou, nem mesmo eu. Pelas vezes que me deste na cabeça, que me chamaste à razão e que procuraste tirar o melhor de mim.

Ao Luís e ao Nuno, pela amizade e lealdade que tornaram estes cinco anos fora de casa bem mais agradáveis. Juntos até ao topo meus meninos!

Ao André, à Carolina e à Catarina, os meus “crominhos” preferidos que, desde o momento que entraram na minha vida, me mostraram o verdadeiro significado de amizade.

À excelente equipa técnica que tive o privilégio de integrar nesta época, por todo o conhecimento e experiência passados, pelo bom ambiente e pela incrível integração que me proporcionaram.

A todos aqueles que a minha fraca memória não me permite recordar por agora, mas que sempre fizeram parte deste percurso, tornando-o mais prazeroso e recheado de bons momentos!

Um enorme obrigado!

Índice

Dedicatórias.....	III
Agradecimentos.....	V
Índice.....	VII
Índice de Figuras	IX
Resumo	XI
Abstract.....	XIII
Lista de abreviaturas.....	XV
Introdução.....	1
1. Enquadramento da prática profissional.....	5
1.1 Enquadramento institucional	6
1.2 Caracterização da equipa técnica	7
1.3 Caracterização das condições de trabalho	8
1.4 Enquadramento de natureza funcional.....	9
1.5 Objetivos do estágio.....	11
1.6 Macro contexto conceptual	11
1.6.1 <i>O Futebol, Tática e o Modelo de Jogo</i>	11
1.6.2 <i>Periodização Tática</i>	14
1.6.3 <i>Liderança e Feedback</i>	18
1.6.4 <i>Planeamento e periodização do treino – Morfociclo Padrão..</i>	21
1.6.5 <i>O treino de força para desenvolvimento das capacidades motoras</i>	22
1.6.6 <i>Return to Play</i>	24
2. Realização da prática profissional	27
2.1 Caracterização da equipa	28
2.2 Objetivos da equipa.....	28
2.3 Caracterização da competição	29

2.3.1 <i>Prestação do BFC na Primeira Fase</i>	30
2.3.2 <i>Prestação do BFC na Segunda Fase</i>	31
2.4 Barreiras esperadas e potenciais soluções de remediação	32
2.5 Resultados esperados para o trabalho desenvolvido	32
2.6 Modelo de Jogo	34
2.6.1 <i>Organização Ofensiva</i>	35
2.6.2 <i>Transição Defensiva</i>	37
2.6.3 <i>Organização Defensiva</i>	38
2.6.4 <i>Transição Ofensiva</i>	39
2.7 Planeamento e periodização do treino	40
2.7.1 <i>Segunda-Feira – Recuperação ativa</i>	41
2.7.2 <i>Terça-Feira – Folga</i>	42
2.7.3 <i>Quarta-Feira – Trabalho de Ginásio</i>	42
2.7.4 <i>Quinta-Feira – Treino em regime de Duração</i>	44
2.7.5 <i>Sexta-Feira – Treino em regime de Velocidade</i>	46
2.7.6 <i>Sábado – Folga</i>	48
2.7.7 <i>Domingo – Jogo</i>	48
2.8 Ativação pré jogo / treino	48
3. Desenvolvimento Profissional	51
4. Conclusão	57
5. Referências Bibliográficas	61

Índice de Figuras

Figura 1 - Palmarés do Futebol de Formação do BFC	7
Figura 2 - Parque Desportivo de Ramalde (INATEL).....	8
Figura 3 - Boavista LAB	9
Figura 4 - Modelo multidimensional da Liderança (Chelladurai, 1991) ..	19
Figura 5 - Classificação Primeira Fase - Série B	31
Figura 6 - Classificação Segunda Fase - Série Norte	32
Figura 7 - Estrutura base 1-4-3-3.....	35
Figura 8 - Estrutura alternativa 1-4-1-4-1.....	35
Figura 9 - 1ª fase de construção (com pressão)	36
Figura 10 - 1ª fase de construção (sem pressão)	37
Figura 11 - 2ª fase de construção	37
Figura 12 - Organização defensiva e zona de pressão	39
Figura 13 - Microciclo Semanal BFC Sub 15	40
Figura 14 - Meinho.....	42
Figura 15 - Jogo das portas	42
Figura 16 - Treino Boavista LAB 1	43
Figura 17 - Treino Boavista LAB 2	43
Figura 18 - Evolução média da equipa nos testes físicos	44
Figura 19 - Exercício de posse com 3 equipas	46
Figura 20 - 10 x 10 com portas	46
Figura 21 - Jogo dos números	47
Figura 22 - 10 x 10 com procura da profundidade	48

Resumo

O presente relatório de estágio surge no âmbito da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, na vertente de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo para isso sido realizado um estágio na equipa de futebol masculino no escalão de Juniores C (Sub 15) do Boavista Futebol Clube, durante a época desportiva 2021/2022.

O principal objetivo deste estágio focou-se na aquisição de conhecimentos práticos, daquilo que é o dia-a-dia de uma equipa técnica na preparação de uma equipa de futebol. Como será possível observar ao longo do relatório, este foi um ponto essencial para o meu crescimento enquanto treinador, tendo procurado adquirir o máximo de informações que pudessem ser relevantes para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Inicialmente surge neste relatório uma contextualização desta experiência, caracterizando o clube, a equipa técnica e aquilo que foram os objetivos deste estágio. Esta parte inicial termina com um enquadramento de tópicos que considero relevantes para o meu relatório e para aquilo que foi o trabalho prático realizado. Em seguida, aborda-se aquilo que foi o decorrer da prática profissional ao longo desta época, falando dos objetivos estabelecidos, do decorrer tanto da primeira como da segunda fase do Campeonato Nacional e, por fim, é apresentado o modelo de jogo utilizado pela equipa ao longo da época. No último capítulo, dá-se lugar à parte mais reflexiva do relatório, onde se aborda todas as vivências ocorridas ao longo de toda a época.

A realização do estágio e, conseqüentemente, do relatório, permitiu compreender o processo do desenvolvimento de uma equipa ao longo da época, desde a seleção de jogadores, a criação de um modelo de jogo adaptado ao contexto onde nos inserimos e aos jogadores que temos ao nosso dispor, a planificação e operacionalização de treinos, e ainda as relações interpessoais criadas dentro do grupo e a forma de lidar com os diferentes jogadores.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINO; MODELO DE JOGO; TREINADOR.

Abstract

The present internship report comes within the scope of the conclusion of the Masters in Sports Training (High Performance Training), at the Faculty of Sport of the University of Porto, for which an internship was completed in a youth men's soccer team (U-15) of Boavista Football Club, during the 2021/2022 sports season.

The aim of this internship was the acquisition of practical knowledge, regarding the daily tasks of a coaching staff in the preparation and development of a youth soccer team. As will be seen throughout the report, this was an essential point for my growth as a coach, having acquired as much information as possible that could be relevant for my personal and professional development.

Initially, in this report, a contextualization of this experience appears, characterizing the club, the coaching staff and the general and specific aims of the internship. This initial part ends with a framework of topics that I consider relevant to my report and to the practical work carried out. Then, the course of professional practice throughout this season is discussed, talking about the established objectives, the course of both the first and second stages of the National Championship. Then, the game model used throughout the season by the team is also presented. In the last chapter, the most reflective part of the report takes place, where most of the experiences lived throughout the season are addressed.

The completion of the internship and, consequently, this report, allowed the understanding of the process of development of a team throughout the season, from the selection of players, to the creation of a game model adapted to the context in which we operate and the players we have at our disposal, the planning and operation of training, as well as the interpersonal relationships created within the group and the way of dealing with the different players.

Keywords: SOCCER; SOCCER TRAINING; TRAINING; GAME MODEL; COACH.

Lista de abreviaturas

AV – Avançado
BFC – Boavista Futebol Clube
CMJ – Countermovement Jump
DJ – Drop Jump
DL – Defesa Lateral
EX – Extremo
FCP - Futebol Clube do Porto
GR – Guarda-Redes
MC – Médio Centro
MD – Médio Defensivo
PT – Periodização Tática
RTP – Return to Play
SCB - Sporting Clube de Braga
SJ – Squat Jump
VSC - Vitória Sport Clube

Introdução

Desde o início do século XXI, o futebol tem vindo a assumir um papel para lá da exigência funcional que se acreditava ter, tratando-se também de um imperativo ético e moral (Garganta et al., 2004). À vista disso, é fundamental que o treinador assuma um papel muito mais revelante na educação e formação das crianças que o rodeiam, ao invés de apenas formar os jogadores que por ele passam. O treinador ganha, portanto, a função de implementar bases éticas e morais, instruindo os seres humanos que o rodeiam com valores e princípios para a vida em sociedade, ao mesmo tempo que não se desfaz do ensinamento de bases técnicas e táticas da modalidade, como lhe compete. Por um lado, é requerido ao treinador a potencialização individual dos jogadores, bem como o cumprimento dos objetivos estabelecidos pela instituição desportiva em que estão inseridos e, por outro lado, este vê ainda acrescidas as suas tarefas pela necessidade de mestria de uma multidimensionalidade de bases de conhecimento onde se inserem as circunstâncias sociais, psicológicas e pedagógicas que influenciam o treino desportivo (Farias, 2018).

Neste seguimento, toda a complexidade inerente à referida modalidade desportiva, aliada à mística e paixão pelo futebol, fez com que ingressasse no Mestrado de Treino Desportivo - Alto Rendimento, ainda após uma breve experiência enquanto treinador-adjunto e principal nos últimos anos da licenciatura.

Por sua vez, a escolha da realização do estágio profissionalizante recaiu na possibilidade de obtenção do Grau II de Treinador Desportivo em Futebol, bem como equivalência à parte geral do Grau III. Esta foi, sem dúvida, a principal motivação que foi acompanhada pela proposta de realização desse mesmo estágio no Boavista Futebol Clube (BFC) – um clube histórico e fortemente reconhecido no panorama nacional. Não obstante a importância que o estágio tem para a via académica e para a sua conclusão, o foco principal deste recai na via profissional, nas oportunidades e conhecimentos que o mesmo me pode transmitir para o meu futuro enquanto treinador. Desta forma, no decorrer desta experiência, procurei cumprir de forma exímia todas as funções que me foram

atribuídas e crescer com todos os problemas que tive de enfrentar ao longo da época desportiva.

Este estágio enquadrou-se nas exigências colocadas pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude e pela própria faculdade para a obtenção do Grau II de Treinador Desportivo – Futebol, tendo como objetivo promover a formação profissional de forma íntima com o contexto real de trabalho, onde os estudantes procuraram colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a sua formação académica.

Este relatório contempla a descrição e análise crítica de todos os momentos relevantes do estágio, bem como todos os ensinamentos passíveis de transcrever, provenientes do mesmo. Poderemos ainda encontrar, de forma aprofundada, as motivações e expectativas para a realização do estágio; o enquadramento contextual do estágio e as funções e tarefas a realizar; análises reflexivas sobre as vivências experienciadas; e um segmento de conclusão com avaliações e perspetivas futuras.

Desta forma, e com vista à obtenção quer do referido grau de mestre pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, quer do Grau II de Treinador Desportivo – Futebol, realizei o estágio a que me propus na equipa sub15 do BFC, que competiu no Campeonato Nacional de Juniores C (Iniciados).

“Da incerteza ao sonho” é, para mim, o título que melhor descreve a época desportiva desta equipa. O sonho de atingir a possível qualificação para a terceira fase do Campeonato Nacional de Juniores C, era uma realidade muito desvanecida num mar de incertezas. No início da época, várias eram as dúvidas sobre o desempenho que a equipa iria apresentar ao longo do ano, várias eram as questões e as incertezas quanto à qualidade individual dos jogadores, tendo em conta a realidade dos adversários que iríamos encontrar. No entanto, e graças ao trabalho e empenho, quer dos jogadores, quer da equipa técnica, o coletivo foi-se tornando mais forte. Cessamos a busca pela qualidade individual, e começamos a prezar cada vez mais a qualidade, a estabilidade e a perseverança coletiva. Ao longo da época começamos a ser identificados como uma equipa equilibrada e estruturada, bem ciente dos seus objetivos e do que fazer para os alcançar. Desta forma, e aliada aos resultados positivos que fomos conquistando, dissipou-se a incerteza em troca de um sonho. Um sonho que

ficou bem presente nas nossas cabeças e pelo qual trabalhamos com ainda mais empenho.

Capítulo I

1. Enquadramento da prática profissional

1.1 Enquadramento institucional

Do Bairro da Boavista para o Mundo, surge no primeiro de agosto de 1903 o “The Boavista Footballers”. Se as raízes inglesas se revelaram fortes para a fundação deste clube, mais tarde, em 1910, vieram mesmo a perder a sua força, caindo o clube para uma administração portuguesa, dando-lhe aquele que viria a ser o nome que todos nós conhecemos hoje – Boavista Futebol Clube.

Pisar o relvado do Estádio do Bessa, revelou-se provavelmente para alguns jogadores providos da formação do clube, um dos melhores momentos da sua carreira, ou pelo menos o primeiro de muitos bons momentos. Neste clube foram formados jogadores de brilho nacional, vindo muitos deles a vestir as cores da nossa seleção. Desde os jogadores mais icónicos como João Vieira Pinto, Petit, Nuno Gomes, Bosingwa ou Ricardo Costa, a jogadores mais jovens como André Gomes ou Bruno Fernandes. A verdade é que o BFC se orgulha de ter formado jogadores que viriam anos mais tarde a brilhar nos grandes palcos do futebol mundial.

Através do futebol de formação, o BFC pretende constituir-se como uma organização de excelência que possa projetar o clube a nível nacional. Desta forma, a visão do clube passa por, num prazo entre 2 e 5 anos, estabelecer-se como uma instituição de referência nacional nesta modalidade desportiva. Além disso, o clube procura ainda associar a toda esta vertente competitiva, uma boa formação educativa, com base no sucesso escolar e em bons valores sociais e humanitários, de forma a valorizar os jogadores não só a nível desportivo, como também enquanto seres humanos.

O primeiro título da formação do BFC surge no ano de 1988, ao vencer o Campeonato Nacional de Iniciados, abrindo-se a partir daí as portas para um leque de títulos que viria a chegar ao clube (Figura 1).

- 🏆 **Campeonato Nacional Juniores** - 1995, 1997, 1997, 1999, 2003
- 🏆 **Campeonato Nacional Iniciados** - 1988, 1991, 1995
- 🏆 **Campeonato Nacional Infantis** - 1991, 1994
- 🏆 **Campeonato Nacional Juvenis** - 2000

Figura 1 - Palmarés do Futebol de Formação do BFC

1.2 Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos Sub-15 do BFC durante a época 2021/2022 foi composta por um treinador principal, dois treinadores adjuntos, um treinador de guarda-redes e um treinador estagiário, sendo esta última função desempenhada por mim. No início da segunda fase do campeonato, um dos treinadores adjuntos acabou por sair, dando lugar a um novo treinador na equipa. À parte de todos os treinadores, a equipa técnica incluía ainda um psicólogo, um analista e dois *team managers*.

No que se refere ao funcionamento da equipa técnica, podemos afirmar que as planificações dos treinos ficavam ao encargo do treinador principal e do 1º adjunto, assim como a colocação em prática dos exercícios durante o treino. O 2º adjunto ajudava essencialmente no decorrer dos exercícios e na preparação do material. O treinador de guarda-redes planificava e executava os treinos de acordo com o pretendido do nosso modelo de jogo, preparando os guarda-redes (GR) de acordo com o idealizado. Quanto ao treinador estagiário, ficou responsável por realizar o aquecimento dos jogadores no início de cada treino e jogo, assim como de garantir o bom funcionamento dos exercícios durante o treino, tendo liberdade para qualquer *feedback* durante os exercícios. O treinador estagiário acumulou ainda funções no planeamento do primeiro treino semanal, na reabilitação de lesões e no desenvolvimento das capacidades motoras dos jogadores, mais concretamente através de treinos complementares realizados no Boavista LAB, o ginásio do clube.

1.3 Caracterização das condições de trabalho

As condições de trabalho não eram as melhores tendo em conta que o BFC não possui neste momento um campo de treinos para a formação. Assim sendo, os treinos decorriam no Parque Desportivo de Ramalde – INATEL (Figura 2) ao final da tarde. Devido a toda a logística da utilização do campo, éramos forçados a treinar apenas três vezes por semana, não tendo estes treinos uma duração superior a 60 minutos.

Em simultâneo com estes treinos no campo, dispúnhamos de um treino semanal no Boavista LAB (Figura 3). Neste espaço as condições que encontrámos foram excelentes, permitindo que o trabalho se desenrolasse nas melhores condições possíveis.



Figura 2 - Parque Desportivo de Ramalde (INATEL)

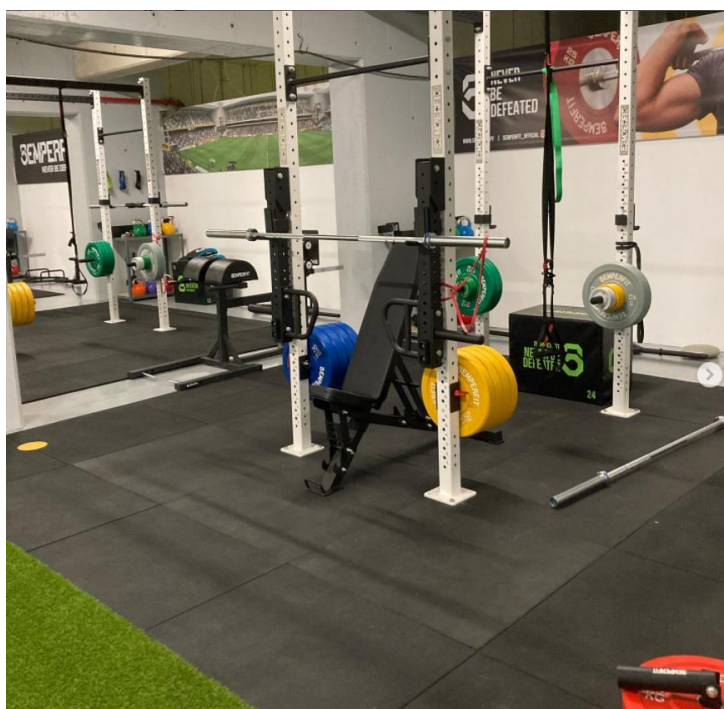


Figura 3 - Boavista LAB

1.4 Enquadramento de natureza funcional

A decisão da escolha deste clube acabou por ser feita com alguma facilidade tendo em conta alguns dos aspetos que foram ao encontro do que eu pretendia para o meu futuro, tais como integrar uma equipa pertencente a um clube profissional, havendo ainda reconhecimento do mesmo a nível nacional e que esse integrar me permita dar continuidade ao meu trabalho, mesmo depois do estágio. Assim, na época 2021/2022, estagiei na equipa sub-15 do BFC que disputou o Campeonato Nacional de Juniores C.

Um dos principais receios que me ocorreu esta época foi a possibilidade de ser um estagiário que serviria apenas para cumprir as conhecidas funções elementares e de simples realização. Tendo em conta que a equipa técnica já estava constituída há pelo menos dois anos, acreditei que pudesse surgir alguma resistência quanto à inclusão de um novo elemento, especialmente sendo ele estagiário. Assim, e de forma a combater essa possibilidade, procurei logo desde início tentar relacionar-me positivamente, quer com os jogadores, quer com a

equipa técnica. Disponibilizei-me, ainda, para qualquer tipo de função que pudesse ser necessária no treino ou na preparação do mesmo, tendo sido encarregue de orientar alguns períodos do treino.

Ademais deste trabalho implementado, uma das funções em que tive total liberdade para trabalhar remete para a reabilitação de jogadores vindos de lesão, onde realizei um trabalho individual com cada um deles, de forma a promover a sua recuperação e o retorno à prática. Na minha perspetiva, foi algo que me obrigou a alargar o conhecimento sobre áreas até então desconhecidas. Neste sentido, Weineck (2005) afirma que o treino complementar de força não procura apenas a incremento no desempenho dos jogadores, mas também a redução do risco potencial de lesão, o que de certa forma suporta a importância dos tipos de trabalhos que desenvolvi no clube. Tendo em conta as adversidades que aconteceram, esta não era uma atividade que perspectivava implementar, mas que se revelou fulcral de forma a conseguirmos ter o maior número de jogadores disponíveis e capazes de jogar todas as semanas.

Dentro do nosso morfociclo semanal, é-nos concedido um treino por semana no Boavista LAB, que ficaram desde início ao meu encargo, tendo orquestrado treino em conjunto com o responsável do espaço. Seguindo a ideia de Roschel et al. (2011), a compreensão dos diferentes componentes que contribuem para um alto desempenho numa determinada modalidade desportiva passa pela aplicação de testes específicos que possam auxiliar na elaboração, implementação, avaliação e reformulação de programas de treino bem como na monitorização dos progressos obtidos. Desta forma, no Boavista LAB, procuramos fazer testes específicos de forma a avaliar as capacidades dos jogadores no início, meio e fim da época. Para além das referidas avaliações, foram realizados treinos com o intuito de potenciar as capacidades motoras de cada jogador. Fiquei ainda encarregue de preparar o primeiro treino da semana pós jogo, onde me foi apenas pedido a presença de momentos lúdicos de forma a promover as boas relações e a descontração na equipa.

Para além de todo o trabalho que estava a desenvolver, foi-me ainda dada a possibilidade de preparar o primeiro treino da semana, focando este na vertente mais lúdica, com o intuito de unir um pouco mais o grupo, promover as relações interpessoais dos jogadores, ao mesmo tempo que relaxam e não se preocupam apenas com a competição.

1.5 Objetivos do estágio

Iniciei esta experiência com expectativas moderadas, que foram aumentando ao longo da época, devido a uma maior adaptação e ao desenvolvimento de competências. Ao fim da primeira semana de trabalho, e já depois de criar alguma afinidade com jogadores e com a equipa técnica, consegui consolidar algumas ideias sobre aquilo que eu pretendia retirar do estágio, quer a nível pessoal, quer a nível profissional.

Profissionalmente, os objetivos primários passaram por contribuir para o desenvolvimento da equipa de sub-15 e cumprir com os objetivos delineados em conjunto com a equipa técnica. Pretendia ainda desenvolver as relações com a equipa técnica, contribuindo no planeamento dos treinos, com *feedbacks* durante a prática ou mesmo com alguns comentários/opiniões que pudessem levar ao desenvolvimento da mesma. Considero ainda fundamental, na minha perspetiva enquanto treinador, desenvolver uma boa relação com os jogadores e promover um bom ambiente, tanto dentro, como fora de campo. Tinha ainda como objetivo enriquecer-me com valências importantes para o futuro da minha profissão, tais como a liderança, o trabalho em grupo, a autonomia, o espírito crítico e o compromisso.

Embora acredite que os objetivos pessoais se relacionam intimamente com os objetivos profissionais, não sendo totalmente possível dividir aquilo que acredito que seja a minha carreira daquilo que é a minha vida e o meu crescimento enquanto pessoa, posso ainda acrescentar que o esperado ao nível pessoal seria um crescimento essencialmente ao nível do conhecimento, tendo em conta que estaria rodeado de pessoas com mais experiência de treino do que eu, e ainda a possibilidade de reconhecimento do meu trabalho.

1.6 Macro contexto conceptual

1.6.1 *O Futebol, Tática e o Modelo de Jogo*

De acordo com Garganta (1997), o futebol, como jogo desportivo coletivo, caracteriza-se pelo confronto entre duas equipas, que se defrontam tendo em conta o regulamento aplicável ao jogo, dispostas de uma forma particular no

terreno de jogo e que procuram canalizar as suas ações tendo em conta o objetivo de vencer. O mesmo autor afirma ainda que o futebol possui duas estruturas essenciais para o seu desenvolvimento. A primeira, a estrutura formal, que engloba o terreno de jogo, as leis, os companheiros e os opositores. E a segunda, a estrutura funcional, que resulta das ações do jogo provenientes da interação de uma equipa, com o intuito de conseguirem vencer os adversários de acordo com os objetivos do jogo. Face a estas afirmações, podemos partir da importância que a tática tem no futebol, para compreender o seu desenvolvimento ao longo dos anos.

Como refere Wilson (2018) no seu livro *A Pirâmide Invertida*, “No começo havia o caos, e o futebol não tinha forma. Então apareceram os vitorianos, que o codificaram; e depois deles, os teóricos, que o analisaram. A tática, como algo que se assemelhasse a seu sentido moderno, não foi reconhecida ou discutida antes do final da década de 1920, mas já desde os anos 1870 existia a noção de que a organização dos jogadores em campo fazia uma diferença significativa na maneira como o futebol era praticado.” De forma a ajudar-nos a decodificar tudo isto, Castaños (2017) em *Guardiola, o ladrão de ideias*, elucida que as primeiras inovações táticas, datadas de 1870, consistiam na divisão dos jogadores em três linhas (defesas, médios e atacantes) sem grandes equilíbrios numéricos. Esta tática, conhecida por “pirâmide” em que os jogadores se dispunham numa estrutura de 1-2-3-5, foi uma das mais duradouras da história do futebol, sendo utilizada quase em exclusividade durante cerca de quatro décadas. O seu declínio dá-se em 1925 com a introdução da nova lei do fora de jogo.

A partir desse marco, diversos foram as estruturas táticas utilizadas, chegando até à atualidade, em que muitas das grandes equipas jogam apenas com um avançado. Isto demonstra a transformação que o futebol, mais precisamente a tática sofreu, passando de uma vertente agressivamente ofensiva, onde encontrávamos estruturas táticas com dois defesas e cinco avançados, para uma vertente mais equilibrada, controladora e de gestão do jogo como a que vivemos atualmente, encontrado estruturas com quatro ou cinco defesas e apenas um ou dois avançados.

Para Frade (2013, citado por Tobar, 2018), a dimensão tática surge da junção da dimensão física, da dimensão psicológica, da dimensão técnica e da dimensão estratégica, “*não é nenhuma delas, mas sem estas ela não existe*”. Ou

seja, não podemos falar de dimensão tática sem falar de tudo aquilo que lhe é adjacente. Tobar (2018) afirma ainda que a dimensão tática é uma organização intencionalizada, visto que há uma intenção prévia à mesma, denominada de ideia de jogo, ou seja, a forma como queremos ver a nossa equipa a jogar.

A ideia de jogo está antes do modelo de jogo. O modelo de jogo é resultado da junção da ideia de jogo prévia do treinador com todas as circunstâncias da realidade que este enfrenta, sendo uma tentativa de fabricação da ideia do treinador. Desta forma, podemos afirmar que a ideia de jogo é o que conduz ao modelo de jogo da nossa equipa, tal como refere Frade (2013, citado por Mendonça, 2013).

O mesmo autor afirma ainda que “modelo é o que existe em termos estruturais e funcionais, que proporciona que regularmente uma equipa se identifique como equipa”. No fundo, e como já referido, o modelo de jogo é um guia que nos leva com precisão para o local pretendido no momento desejado, dando sentido a todo o processo, desde o treino à operacionalização. «Mesmo quando você mete umas camisolas da cor “do burro quando foge ao ela estar a jogar mal você diz: “Não, este é o Barcelona”. O modelo é este lado, esta evidência empírica.» (Frade, 2012, citado por Tobar, 2013)

A importância do modelo de jogo numa equipa de futebol passa pela possibilidade de reduzir a imprevisibilidade que um jogo de futebol pode atingir. Para que isso se torne possível, é fundamental a criação de um modelo de jogo que transmitirá à equipa como um todo uma forma igual de se organizar no jogo, definindo uma estrutura e comportamentos rotineiros que guiarão a equipa. Frade (2014), através de um dos seus poemas, refere-nos que *“valores são princípios p’ro jogar ter identidade, safando-nos assim dos precipícios vindos do excesso de aleatoriedade”*.

Assim sendo, o modelo de jogo vai servir para que toda a equipa se saiba orientar e para que tenha as mesmas ideias no desenrolar do mesmo. Deve pressupor um conjunto de referências que definem a organização da equipa, atingindo dessa forma o específico jogar que a equipa técnica pretende para os jogadores (Oliveira, 2004). Uma equipa, entendida como superorganismo, caracteriza-se pelo facto de as relações de cooperação entre os jogadores que a constituem tenderem a gerar harmonia nas decisões, agindo para evitar que o

adversário provoque desvios no rumo que o sistema toma como prioritário (Garganta et al., 2013).

1.6.2 Periodização Tática

A Periodização Tática (PT), é caracterizada como “agressiva” e “provocatória” pelo criador da mesma, o professor Vítor Frade. Para este, a PT é *“usar um determinado período de tempo para levar a efeito uma determinada ordem, mas se é Periodização Tática esse tempo é gasto para se conseguir dar ênfase ao lado tático (...). Ou seja, é um aspeto meramente organizativo do jogar e intencionalizado, que tem a ver com a aculturação de princípios na dinâmica do jogar de uma equipa e se de facto esse jogar tiver qualidade demora o seu tempo a construir. Isto foge a toda lógica da periodização convencional.”* (Frade, 2010)

Em entrevista à PressFut, Pivetti (2020), definiu a PT como “uma metodologia de treino que visa operacionalizar as ideias do treinador em um processo de ensino-aprendizagem em que tudo é desenvolvido em acordo com o Modelo de Jogo pretendido. Os exercícios de treino são desenvolvidos para aprimorar os princípios que compõe o Modelo de Jogo. O que se busca é uma repetição sistemática daquilo que se pretende para que os jogadores incorporem estes conteúdos em forma de hábito.”

Como referido por António Damásio (2000) e citado por Lourenço and Guadalupe (2017) os organismos complexos (jogadores), quando são colocados em ambientes complexos (jogos, exercícios específicos), requerem um grande repertório de conhecimentos, que permitem escolher a melhor possibilidade entre as diversas respostas, e apresentam uma capacidade de planeamento (cultura tática) que permite prever, antecipar e evitar situações desvantajosas e simultaneamente propiciar situações favoráveis. É neste “grande repertório de conhecimentos” que a PT se foca quando se refere ao “treinar jogando”. Trata-se de treinar o jogo para que no jogo surjam os comportamentos que se idealizam.

É partindo deste ponto, e após explicar de forma muito sucinta esta metodologia, que partimos para a explicação de diversos outros pontos inerentes a esta forma de periodizar o treino.

Supraprincípio da Especificidade

“A especificidade não é um princípio metodológico, é muito mais um imperativo categórico. É uma necessidade que eu tenho que procurar para balizar as coisas, para direccionar o processo, para orientar a direção do processo.”

(Frade, 2013a)

A especificidade é mais do que apenas um princípio orientador da PT, é a base de todo o processo desta metodologia, desde o treino ao jogo. Este supraprincípio será o resultado da conjunção de todos os princípios que serão seguidamente apresentados, que são colocados em prática de acordo com o jogar idealizado pelo treinador, ou seja, o que dará origem ao modelo de jogo. A ideia de jogo, juntamente com estes princípios metodológicos, proporcionará uma coerência e uma lógica na orientação do processo de treino (Tobar, 2018).

Este supraprincípio pressupõe que ao longo de todo o processo de treino, sejam criados contextos propensos ao surgimento do jogar que se pretende, ou seja, que faça surgir ao longo dos exercícios aquilo que são os princípios e as ideias do modelo de jogo do treinador. A especificidade orienta todo o processo de treino de acordo com a forma de jogar que pretendemos adquirir.

Princípio da Progressão Complexa

O princípio da progressão complexa liga com os outros todos. A progressão assenta em reconhecermos que quando começamos numa equipa e num processo novo existem determinadas características que se vão desenvolvendo ao longo do tempo de forma não linear. Ou seja, sabemos para onde queremos ir, mas não sabemos à priori como é que serão as coisas de forma precisa. Não sabemos se a equipa vai dar uma resposta determinada para os problemas que vamos encontrar e, daí que a progressão seja complexa!

(Gomes, 2013)

A progressão complexa retrata a evolução do processo de desenvolvimento da equipa como algo complexo e não linear. Tamarit (2013a)

reforça que durante todo o processo, pode haver a necessidade de parar, voltar ao que se deixou de treinar, avançar, voltar novamente atrás, tendo em consideração que as circunstâncias podem mudar ao longo de uma época.

Este princípio também se relaciona com a seleção dos temas de trabalho prioritários para treinar ao longo da semana, sendo reflexo da evolução e dos problemas que a equipa apresenta. Tobar (2018) refere ainda que a progressão complexa se liga umbilicalmente aos outros dois princípios da PT, as propensões e a alternância horizontal em especificidade, visto que procura gerir o grau de complexidade dos exercícios a serem realizados ao longo do morfociclo padrão, bem como a gestão emocional dos jogadores, de modo que consigam adquirir o pretendido.

Princípio da Propensões

O princípio das propensões, aliás é um termo do Popper que eu uso, significa que o contexto está mais propenso a X do que a Y, porque normalmente as pessoas dizem, "eu quero que faça isto ou faça aquilo". Não!

Eu quero que ele faça em função de um contexto determinado. Portanto eu tenho que parir é o contexto, não os comportamentos e isso é uma confusão do carações das pessoas. Tenho que articular em função de como eu jogo, defendendo de determinada maneira para poder atacar de determinada maneira, portanto eu estou preocupado com a transição • defensiva, com a ofensiva. Portanto eu tenho que criar condições para que isso se organize de modo mais preferencial, para que haja uma familiaridade com uma determinada lógica.

Portanto o Princípio das Propensões é isso, é o contexto acontecimental.

(Frade, 2013b)

O princípio metodológico das propensões procura criar contextos propensos ao longo dos exercícios, que incidam naquilo que será o jogar idealizado pelo treinador, de forma a possibilitar a ocorrência daquilo que se pretende treinar, como a máxima frequência possível.

Desta forma, não procura retirar a natureza aberta dos exercícios criados pelo treinador, mas sim “organizar” a imprevisibilidade do jogo, permitindo que os jogadores tomem as suas decisões e interajam constantemente, sendo isto seja realizado de acordo com determinados propósitos relativos ao jogar que se

pretende desenvolver. Ou seja, o objetivo deste princípio passa por enaltecer no treino as preocupações atuais do treinador, fazendo com que apareçam regularmente para que possam ser trabalhadas ou corrigidas (Tobar, 2018).

Chegando ainda mais longe, Tamarit (2013a) ressalva que o princípio metodológico das propensões não se foca apenas no aparecimento dos princípios e subprincípios do jogo, mas também, de acordo com o dia do morfociclo em que nos inserimos, o treino deve promover o aparecimento de um determinado tipo de contração muscular ou de um mecanismo metabólico ajustado.

Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

O princípio metodológico da alternância horizontal em especificidade salvaguarda a permanente relação esforçar-recuperar distribuindo semanalmente diferentes escalas do «jogar» que pretende para a equipa. Aborda ao longo da semana diferentes níveis de organização. Tão importante como o esforçar na aquisição dos princípios de ação pretendidos é o recuperar para assegurar condições de realização que permitam a operacionalização aquisitiva dos mesmos.
(Gomes, 2008)

Face à necessidade de uma aquisição sistémica do jogar, a PT tem a preocupação de manter ao longo da semana uma constante no que diz respeito à alternância dos padrões de desempenho-recuperação, visto que não é biologicamente possível manter o corpo a esforçar-se de forma continua ao ser solicitado para corresponder às mesmas dimensões do jogar. Para que seja possível esforçar-se é necessário que esteja em condições, ou seja, necessita de recuperar e descansar (Tobar, 2018).

Ainda o mesmo autor, refere que a intenção deste objetivo, passa por evitar uma sobrecarga de esforço nos jogadores, que faça com que estes percam as capacidades de adquirir os conteúdos a ser trabalhados nos treinos. A fadiga e o desgaste promovido por esta sobrecarga para além de hipotecar a capacidade de aprendizagem, limita ainda as máximas condições de disponibilidade dos jogadores para competir.

Este princípio tem por base a ideia de treinar permanentemente a nossa forma de jogar ao longo da semana, mas não sobre os mesmos conteúdos. Ou seja, mesmo sendo o mais específico de acordo com a ideia do treinador, é necessário haver uma alternância no binómio esforço-recuperação (Frade, 2013b). É necessário respeitar a recuperação dos aspetos físicos e emocionais dos jogadores, de forma a evitar o desgaste e a fadiga que deixarão o jogador fora das melhores condições para o jogo.

1.6.3 Liderança e Feedback

A definição de liderança tem sofrido diversos reajustamentos com o passar dos anos. No entanto, a definição que mais se enquadra no contexto desportivo aparenta ser de Barrow (1977), definindo a liderança como um processo comportamental que procura influenciar grupos ou indivíduos de modo que estes alcancem os seus objetivos, sendo a sua eficácia medida pela concretização dos mesmos.

Lourenço and Guadalupe (2017) afirmam que a liderança é um estatuto que se consegue essencialmente através da vontade de outros. Ou seja, é necessário haver duas vontades, a de alguém liderar, e a de outros de seguir. Os mesmos autores, reforçam ainda que para haver liderança tem de existir influência de forma a alterar os comportamentos das pessoas que se pretendem influenciar. Neste sentido, torna-se importante abordar o Modelo Situacional de Liderança, proposto em 1969 por Hersey e Blanchard. Foi a partir deste que se começou a estudar a eficácia do líder diante dos seguidores (novidade nos estudos da liderança). Os criadores desta ideia creem que um bom líder é capaz de alterar as suas ações de acordo com o nível de maturidade de cada um dos seus liderados. Aliando ao futebol, isto remete-nos para a importância da perceção dos jogadores com que interagimos, ajustando os nossos comportamentos consoante os mesmos.

Num estudo realizado em 1939, liderado por Kurt Lewin, os psicólogos White and Lippitt (1960) desenvolveram a Teoria dos Estilos da Liderança, identificando os três principais estilos. Numa tabela-resumo abaixo apresentada (Tabela 1), é possível ficarmos com uma breve ideia dos três tipos descritos pelos autores.

O Modelo Multidimensional da Liderança (Figura 4) proposto por Chelladurai, foca-se expressamente no desporto, procurando relacionar três tipos de comportamentos. Os comportamentos exigidos ou ideais, que estão relacionados com as características da situação e com as características dos atletas; os comportamentos preferidos, associados às propensões dos atletas e à forma como preferem que certas situações sejam resolvidas; e ainda os comportamentos reais, baseados nas características do líder (treinador) e na forma como este se comporta perante as situações. No final, a forma como o treinador regula todas estas condicionantes irá transmitir a satisfação do grupo e consequente performance do mesmo. (Chelladurai, 2007; Duarte et al., 2017) Este modelo é dinâmico e varia de atleta para atleta. Este é um dos motivos para os treinadores não terem sucesso com um grupo, visto que tentam repetir no mesmo, algo que já deu frutos com outro grupo no passado, esquecendo-se que os atletas têm diferentes comportamentos e que a sua própria evolução não ocorre de igual forma. (Fonseca, 2019)

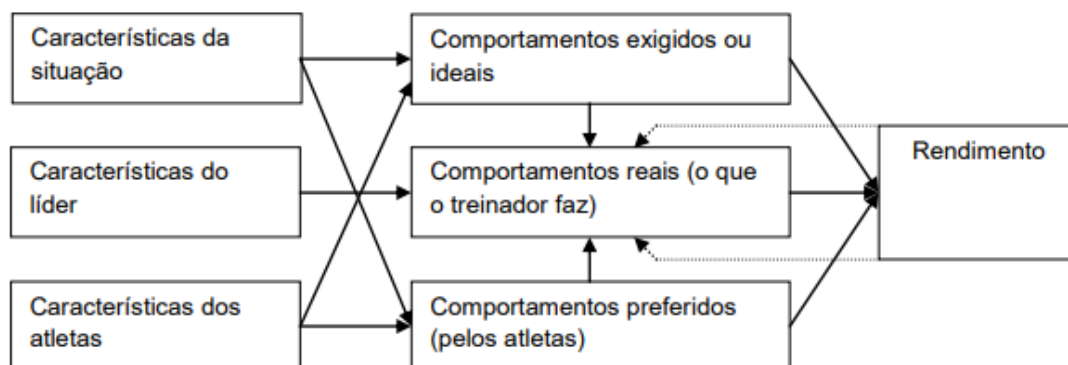


Figura 4 - Modelo multidimensional da Liderança (Chelladurai, 1991)

Tabela 1 - Tabela resumo dos estilos de liderança de White e Lippitt (1960)

Autocrática <i>Ênfase no líder</i>	Democrática Ênfase no líder e nos subordinados	Liberal (Laissez-Faire) Ênfase nos subordinados
Apenas o líder estabelece as diretrizes, sem qualquer participação do grupo.	As diretrizes são debatidas e decididas pelo grupo, estimulado e assistido pelo líder.	Há liberdade completa para as decisões grupais ou individuais, com a participação mínima do líder.
O líder determina as providências e as técnicas para a execução das tarefas, cada uma por sua vez, à medida que se tornam necessárias e de modo imprevisível para o grupo.	O próprio grupo esboça as providências e as técnicas para atingir o alvo, solicitando aconselhamento técnico ao líder quando necessário, passando este a sugerir duas ou mais alternativas para o grupo escolher. As tarefas ganham novas perspectivas com os debates.	A participação do líder no debate é limitada, apresentando apenas materiais variados ao grupo, esclarecendo que poderia fornecer informações desde que as fossem solicitadas.
O líder determina qual a tarefa que cada um deve executar e qual o seu companheiro de trabalho.	A divisão de tarefas fica a critério do próprio grupo e cada membro tem liberdade de escolher os seus companheiros de trabalho	Tanto a divisão das tarefas como a escolha dos companheiros ficam a cargo do grupo. Absoluta falta de participação do líder
O líder é dominador e “pessoal” nos elogios e nas críticas ao trabalho de cada membro.	O líder procura ser um membro normal do grupo, em espírito, sem encarregar-se muito das tarefas. O líder é objetivo e limita-se aos fatos nas suas críticas e elogios.	O líder não faz nenhuma tentativa de avaliar ou de regular o curso dos acontecimentos. O líder somente faz comentários irregulares sobre as atividades dos membros quando questionado.

Numa outra vertente, cabe abordar o *feedback* enquanto mecanismo igualmente relevante e com o qual a liderança se relaciona intimamente. O *feedback* é uma das influências mais poderosas na aprendizagem e no desempenho, mas esse impacto pode ser positivo ou negativo (Hattie & Timperley, 2007). É correto dizer que “a intenção do *feedback* é de reforçar ou

de modificar um comportamento.” (Pieron & Devillers, 1980). Assim, e dada toda a importância que o *feedback* pode ter no desenvolvimento de um atleta, devemos ajustá-lo de forma que possa trazer algum sucesso/aprendizagem na pessoa que o recebe.

1.6.4 Planeamento e periodização do treino – Morfociclo Padrão

De que forma surge o nome morfociclo, e porque não nos mantemos com o normal microciclo?

Uma pergunta de fácil resposta, se analisarmos a entrevista de Marisa Gomes (2013), onde a mesma se baseia no dicionário Priberam para descrever a palavra Morfo como algo que exprime a noção de forma. Por sua vez, no mesmo dicionário a palavra ciclo é um fenómeno periódico que se efetua durante certo espaço de tempo. Padrão significa algo que existe sempre, mas comporta uma variabilidade que não compromete a finalidade e permite a possibilidade de ajustamento. Pegando nestas definições, não consigo imaginar uma palavra melhor para descrever algo que será representativo de uma semana de treinos. Tobar (2018) explica que o morfociclo manifesta a morfologia da adaptabilidade do jogar, ao longo de um período entre dois jogos, ou seja, um ciclo. A partir desta lógica, percebemos por se afasta da ideia convencional de micro, meso e macrociclo, que se referem a escalas temporais mais largas. Estas nomenclaturas diferem de acordo com os objetivos e preocupações que traçam para o determinado ciclo, ao contrário da PT, que, durante todo o processo, se preocupa em desenvolver o jogar pretendido, baseando-se em princípios acima referidos de forma que seja possível assegurar o desenvolvimento e processo aquisitivo do jogador, ao mesmo tempo que se respeita o processo de recuperação para que este esteja mais preparado no jogo seguinte.

Como afirma o mesmo autor, e entendendo que a PT se foca ao longo de toda a época no desenvolvimento do jogar específico de uma equipa, conseguimos perceber o porquê de não alterar a forma de treinar ao longo das diversas semanas do ano de acordo com determinados objetivos. Neste ponto, a PT procura que os jogadores recuperem do esforço físico e mental realizado no passado jogo e se desenvolvam quer individualmente, quer coletivamente, indo de encontro ao modelo de jogo, tornando-se mais capazes de jogar de

acordo com este todas as semanas, ao respeitar um ciclo de recuperação e desempenho durante toda a época, de forma a obter uma equipa cada vez mais preparada ao longo dos jogos.

A criação dos exercícios tem como objetivo principal a potenciação da interação entre os jogadores, direcionadas pelas ideias do treinador, com o propósito de solucionar os problemas que surgem ao longo do jogo. Estes exercícios devem promover competências que permitam decidir o jogo autonomamente, tendo em conta as ideias de jogo postas em prática e não descorando das características e capacidades individuais de cada atleta. Para que isto seja colocado em prática da forma mais correta, os exercícios devem procurar direcionar as decisões dos jogadores e da equipa em função das ideias promovidas no modelo de jogo (Oliveira, 2019).

Tobar (2018) afirma que o treino é essencial para a melhoria do desempenho das equipas de futebol, tanto coletiva como individualmente. No entanto, os treinadores não pensam no “treinar” de forma igual, surgindo diferentes ideias de acordo com as experiências, estímulos e contextos anteriores. Maciel (2011) afirma que a maioria dos processos de treino não valoriza nem respeita o binómio esforço-recuperação, causando fadiga nos jogadores face aos estímulos constantes e indevidos a que são submetidos. Por esse motivo, a exposição dos jogadores a repetidos estímulos enquanto cansados e os desajustados períodos de recuperação, poderão trazer consequências negativas aos jogadores e, conseqüentemente, à equipa.

1.6.5 O treino de força para desenvolvimento das capacidades motoras

A força é definida como o resultado do desempenho máximo de um conjunto de músculos, isométrica ou dinamicamente, durante um único esforço voluntário para a execução de uma tarefa (Hoff & Helgerud, 2004). A força é o produto de uma parceria entre os músculos e o sistema nervoso. Os músculos fornecem o “motor” que pode realmente gerar força, enquanto o sistema nervoso fornece o controlador desse mesmo motor (Sale, 2008).

Os jogadores de futebol não possuem necessariamente uma capacidade extraordinária nas áreas da performance física. O treino de futebol é baseado

acima de tudo no jogo e não tanto no treino complementar (Hoff & Helgerud, 2004). No entanto, têm surgido cada vez mais estudos sobre a utilização do treino de força como potenciador das capacidades motoras dos jogadores. Assim, como afirma os autores supracitados, tem-se provado que um plano de treino de força pode ser efetivo no desenvolvimento da força e de alguns parâmetros associados, tendo implicações no sucesso do jogador.

O treino de força aplicado ao desporto, tem como objetivo um melhor rendimento desportivo na modalidade em questão (Barbanti, 2001). De acordo com Styles et al. (2016) a realização de treinos de força de baixo volume ao longo da época podem aumentar a força máxima do atleta, refletindo-se, entre outras, em melhorias na capacidade de *sprint*. A frequência do treino de força deve manter-se nas duas sessões semanais num período de pré-época, de forma a aumentar a produção de força e as ações baseadas na força muscular (ex: saltos, mudanças de direção e sprints). Por sua vez, ao longo da temporada, apenas uma sessão semanal aparenta ser suficiente para evitar a perda destas capacidades adquiridas. No entanto, de forma a proporcionar um maior incremento na performance durante o período competitivo, o treino deve incorporar um maior volume de ações específicas do jogo que recrutem o sistema neuromuscular (Silva et al., 2015).

Hoff and Helgerud (2004) demonstram no seu estudo que planos de treino de força podem resultar em melhorias na velocidade de *sprint* e na capacidade de saltos em jogadores de futebol. No entanto, algo relevante é o facto desse mesmo treino incrementar a performance aeróbica através da melhoria da economia de trabalho, sendo necessário menos esforço para o desempenho da mesma atividade.

Seria pouco correto abordar o tema do treino de força falando de todas as melhorias que este pode ter na performance e não falar na redução do risco de lesões que este tipo de treino também pode proporcionar. Um caso em particular que tem sido recorrentemente alvo de estudos são as lesões nos músculos isquiotibiais. Cerca de 92% de todas as lesões musculares ocorrem nos quatro músculos principais dos membros inferiores (isquiotibiais, adutores, quadríceps e gêmeos). As lesões nos músculos isquiotibiais são o tipo de lesão mais comum nos futebolistas, sendo os responsáveis por 32% destes 92% referidos anteriormente (Ekstrand et al., 2011). Para além disso, a lesão neste musculo é

também a causa de maior ausência da prática, sendo responsável por 25% da ausência da prática por lesões (Biz et al., 2021). O mesmo autor reforça-nos ainda a ideia de este tipo de lesões é causado essencialmente por repetidas contrações musculares excêntricas, podendo ocorrer durante mudanças de direção ou durante um sprint de alta intensidade. A relação entre a lesão dos músculos isquiotibiais e as contrações excêntricas aparenta ser confirmada pela baixa ocorrência deste tipo de lesões em desportos como a natação e o ciclismo, sendo estes desportos baseados na contração concêntrica dos isquiotibiais.

Sendo as lesões dos músculos isquiotibiais resolvidas sem recorrer à cirurgia, exceto em casos de rotura total, o foco principal deve ser na prevenção das mesmas de forma a minimizar as ocorrências ao longo de uma época desportiva (Biz et al., 2021). Neste sentido, o *Nordic Hamstring Exercise* é um exercício viável para a prevenção deste tipo de lesões, tal como o treino com uma máquina *Flywheel*, que pode ser vantajoso para este objetivo ao combinar sucessivamente as contrações concêntricas com as excêntricas. De forma a diminuir o risco potencial de lesões nos jogadores, o treino de força deve ser proposto numa rotina semanal de treinos (Beato et al., 2020).

1.6.6 *Return to Play*

O *Return to Play* (RTP) é um processo multifatorial de retornar um jogador lesionado para a competição quando o risco de uma reincidência da lesão é minimizado (Menta & D'Angelo, 2016).

Tal como Menta & D'Angelo (2016) e Rebelo-Marques et al. (2019) sugerem, as decisões do RTP requerem um consenso entre os indivíduos envolvidos neste processo, desde os médicos que acompanham o jogador, ao fisiologista, fisioterapeuta e aos treinadores.

Um programa bem-sucedido de RTP promove o retorno à competição do jogador da maneira mais rápida e segura possível, colocando-o nos níveis competitivos que este possuía antes da lesão. Para que isto seja possível, há necessidade de definir da melhor forma as linhas orientadoras de todo este processo, estando estas dependentes do tipo e gravidade da lesão, das exigências do desporto, da região afetada e das potenciais lesões associadas à lesão principal (Rebelo-Marques et al., 2019).

No que diz respeito a lesões do tornozelo, algo que será abordado posteriormente neste relatório, podemos afirmar que 80% dos atletas que sofrem uma entorse do tornozelo irão sofrer reincidências desta lesão, e até 72% irão desenvolver sintomas e instabilidade crónica (Clanton et al., 2012). Os mesmos autores afirmam que nestes casos devemos realizar testes funcionais que permitam delinear objetivos para medir o progresso do atleta ao longo do processo de reabilitação. Testes de equilíbrio, proprioceção, força, amplitude de movimento e de agilidade determinam a preparação física do jogador para que seja executada de forma segura uma decisão sobre o RTP.

Capítulo II

2. Realização da prática profissional

2.1 Caracterização da equipa

No início da época, o plantel era composto por cerca de 33 jogadores, estando incluídos elementos da equipa sub-14. No entanto, após seleção de acordo com o modelo de jogo e com os nossos critérios, os sub-14 voltaram ao seu escalão de origem e foram dispensados 2 jogadores, permitindo-nos iniciar a época com 27 elementos. O plantel dispunha de 3 GR, no entanto apenas um se destacava e merecia a nossa total confiança; 4 defesas centrais (DC), onde dois destes eram titulares indiscutíveis e contaram cada um com uma chamada à Seleção Nacional; 5 defesas laterais (DL), em que três assumiram uma maior relevância ao longo da época, sendo um deles chamado à Seleção Nacional; 2 médios-defensivos (MD), sendo um deles titular e capitão a época toda, revelando-se a extensão do treinador para dentro do campo; 6 médios centro (MC), com características distintas, que nos permitia ajustar consoante o adversário que iríamos encontrar; 4 extremos (EXT); e, por fim, 3 avançados (AV), onde um deles se destacava, sendo inclusive chamado à Seleção Nacional por duas vezes nesta época.

2.2 Objetivos da equipa

A nível desportivo, o principal objetivo definido foi a passagem à 2ª fase do campeonato nacional. Tendo atingido este objetivo com distinção, enquanto equipa técnica, achámos necessário reajustar os objetivos, delineando um novo para a fase onde nos iríamos inserir. Desta vez, optámos por traçar como alvo a presença nos primeiros 4 lugares da competição, lutando por uma passagem à 3ª fase.

Face aos objetivos de formação, procurámos fomentar em toda a equipa o espírito de grupo e a união, reforçando a importância do coletivo e de “jogar para a equipa” ao invés das individualidades. Foi ainda preocupação do nosso dia-a-dia garantir a promoção de ideais de respeito, responsabilidade e cooperação entre todos os elementos da equipa.

Os objetivos de performance englobam não só objetivos de jogo (técnico táticos), como também objetivos físicos e psicológicos. Desta forma, procurámos melhorar nos jogadores algumas ações individuais de ataque e defesa (e.g.,

passe, receção, remate e desarme), assim como as ações coletivas elementares (i.e., princípios específicos defensivos e ofensivos) e complexas (e.g., aperfeiçoar o posicionamento dos jogadores no espaço com e sem bola, melhorar a leitura de jogo, a rapidez de pensamento e de execução). Focámo-nos ainda no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia dos jogadores adaptada ao nosso “jogar”, visámos a melhoria da velocidade de deslocamento e de reação, e ainda procurámos desenvolver quer a coordenação motora, quer os níveis de força que nos permitissem tirar mais partido das mudanças de direção, da impulsão e do contacto físico. Por fim, cultivámos na equipa um bom espírito de grupo, onde tentámos manter os níveis de motivação para treinos e jogos, e ainda, desenvolver a resiliência em situações adversas do jogo, lutando em torno da superação das mesmas.

2.3 Caracterização da competição

A equipa Sub 15 do BFC participou no Campeonato Nacional de Júniores C, sendo esta a competição mais importante a nível nacional para este escalão.

O campeonato divide-se em 3 fases sendo todas elas disputadas por pontos. A primeira fase é composta por 72 clubes, divididos em 6 séries (A, B, C, D, E e F) de 12 clubes cada. Nesta fase, os clubes defrontam-se apenas uma vez, independentemente de ser na qualidade de visitado ou de visitante, sendo este ponto deixado ao cargo de um sorteio. Os 4 clubes melhor classificados de cada série passam para a segunda fase. Na segunda fase, os 24 clubes apurados dividem-se em apenas 3 séries (Norte, Centro e Sul) de 8 clubes, que se defrontam duas vezes (uma como visitante e outra como visitado). Tanto na primeira como na segunda fase, o agrupamento dos clubes por séries é feito de acordo com a sua localização geográfica. O vencedor de cada série, assim como os 2 melhores classificados em segundo lugar são apurados para a terceira fase. Os representantes da Região Autónoma dos Açores e da Madeira juntam-se ao terceiro clube classificado em segundo lugar e ao clube melhor classificado em terceiro lugar, para disputarem um *play-off* de forma a apurar apenas uma equipa para a terceira fase. Os 6 clubes apurados para a terceira fase jogam entre si 2

vezes (visitante e visitado) para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub 15.

2.3.1 Prestação do BFC na Primeira Fase

A primeira fase começou da melhor forma possível, onde a nossa equipa só conheceu o sabor da vitória até à quarta jornada. Na quinta jornada defrontámos o Futebol Clube do Porto (FCP), o principal favorito à vitória desta série, perdendo em casa por 2-0. Um resultado amargo, mas que nos deu ainda mais vontade de continuar a lutar pelos lugares cimeiros e pela passagem à segunda fase. Após essa derrota, voltámos novamente às vitórias até à oitava jornada, onde empatámos na qualidade de visitante 1-1 com a Dragon Force. Desde esse jogo até ao final da primeira fase tivemos apenas vitórias, permitindo-nos assim terminar em segundo lugar na classificação com 28 pontos, batendo o anterior recorde de pontos conseguidos pelo clube nesta competição. De destacar ainda que terminámos esta fase como a segunda equipa com menor número de golos sofridos na série B (Figura 5).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	33	11	11	0	0	65	7	+58
2	Boavista	28	11	9	1	1	42	9	+33
3	Feirense	23	11	7	2	2	33	13	+20
4	SC Salgueiros	21	11	6	3	2	24	16	+8
5	Paços de Ferreira	19	11	6	1	4	19	12	+7
6	Rio Ave	16	11	5	1	5	25	20	+5
7	SC Espinho	14	11	4	2	5	25	29	-4
8	Dragon Force	13	11	4	1	6	34	20	+14
9	Gondomar SC	12	11	3	3	5	21	24	-3
10	FC Vizela	6	11	1	3	7	13	57	-44
11	Freamunde	4	11	1	1	9	14	54	-40
12	Cesarense	0	11	0	0	11	5	59	-54

Figura 5 - Classificação Primeira Fase - Série B

2.3.2 Prestação do BFC na Segunda Fase

O nosso bom começo na segunda fase levou-nos a rever os nossos objetivos nesta competição. Tivemos até à quinta jornada sem sofrer uma derrota, tendo empatado na segunda jornada com o Sporting Clube de Braga (SCB). Na sétima jornada fomos jogar a casa do FCP, sofrendo assim a primeira derrota na segunda fase. Esta derrota antecedeu uma nova derrota, desta vez com o Vitória Sport Clube (VSC). Na segunda volta desta fase, tivemos provavelmente o jogo mais importante à décima terceira jornada, onde nos encontrávamos em igualdade pontual com o FCP, e em que uma vitória nos colocaria a depender apenas de nós para alcançar o *play-off* de acesso à terceira fase. Infelizmente o resultado não nos foi favorável, perdendo esse jogo por 2-4 e terminando assim as nossas aspirações em seguir em frente na competição. Apesar de não nos classificarmos para a terceira fase, acabámos por fazer uma boa segunda fase que ainda nos permitiu sonhar com a tão desejada passagem à fase final (Figura 6).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Vitória SC	32	13	10	2	1	46	14	+32
2	SC Braga	31	13	9	4	0	44	5	+39
3	FC Porto	28	13	8	4	1	40	8	+32
4	Boavista	25	13	8	1	4	28	20	+8
5	Feirense	12	13	3	3	7	13	30	-17
6	SC Salgueiros	10	13	3	1	9	11	29	-18
7	FC Famalicão	7	13	2	1	10	12	34	-22
8	AD Barroelas	3	13	1	0	12	9	63	-54

Figura 6 - Classificação Segunda Fase - Série Norte

2.4 Barreiras esperadas e potenciais soluções de remediação

Um dos principais problemas que esperava encontrar, seria o pouco espaço para intervir na equipa técnica. Este problema chegou a verificar-se numa fase inicial, talvez pelo reduzido conhecimento do modelo de jogo na altura ou pelo medo que a equipa técnica tinha que eu pudesse dar um feedback errado a um jogador. De forma a solucionar este problema e tornar-me mais interventivo com a equipa, procurei falar com os treinadores e informar-me sobre o modelo de jogo para que não falhasse numa futura intervenção. Aos poucos fui aumentando a minha comunicação com a equipa, começando com pequenas correções individuais, até ao momento em que me encontrei a dar feedbacks gerais a meio do exercício, para que este se desenrolasse como planeado.

2.5 Resultados esperados para o trabalho desenvolvido

Após afirmar o meu lugar na equipa técnica e de ser visto para lá de um simples estagiário, senti uma maior confiança por parte dos restantes elementos nas minhas opiniões e nos feedbacks que transmitia à equipa. Creio que a partir deste momento era esperado que conseguisse construir algumas opiniões individuais ou coletivas tanto durante o jogo como durante os treinos. Quanto ao

trabalho no Boavista LAB, as expectativas da equipa e dos jogadores sempre foram a melhoria dos resultados obtidos nos testes anteriores, tendo os jogadores colaborado neste aspeto pois instalou-se uma competição saudável no plantel em busca dos melhores resultados. Por fim, no trabalho que desenvolvi com os jogadores regressados de lesão, creio que o esperado sempre foi a possibilidade de retornar à prática na melhor forma possível e de preferência com uma redução de reincidência da lesão.

Relativamente a estes casos de RTP, fiquei encarregue de dois jogadores com lesões distintas, o primeiro com uma lesão no tornozelo, e o segundo foi diagnosticado com uma pubalgia. No caso do primeiro, o jogador teve uma entorse no tornozelo causada por um impacto externo, afetando o ligamento calcaneofibular. A instabilidade crónica do tornozelo limita seriamente a atividade desportiva, causando alterações degenerativas a longo prazo, através das entorses recidivantes e da alteração da concentração dos esforços mecânicos articulares (Massada, 2020). O jogador adotou o método PRICE (*P=protection*, *R=rest*, *I=ice*, *C=compression* e *E=elevation*) nos primeiros dias após a lesão, como aconselhado, tendo depois ficado parado e sendo seguido por um médico durante cerca de dois meses. Com o final do tempo de repouso, voltou ao campo para fazer trabalho específico que lhe prevenisse uma recidiva da lesão. Nesta altura, reparei no défice da supinação do tornozelo e na instabilidade no apoio em flexão plantar, tendo trabalhado estes aspetos com exercícios funcionais. Em conjunto com este trabalho, foi dado bastante ênfase ao trabalho proprioceptivo e ainda a algumas atividades pliométricas. O regresso aos treinos coletivos sem limitações ocorreu passado duas semanas.

Por sua vez, o segundo jogador sofreu de uma pubalgia. Esta tem sido uma patologia há muito presente no mundo do futebol, mas que continua a providenciar um desafio enorme para todos os que estão envolvidos na área da preparação física e reabilitação dos jogadores. Esta região é intrigante devido à natureza complexa e sobreposta da anatomia, que é ainda agravada pelo facto de que há uma má compreensão da mecânica adversa que predispõe o atleta à lesão em primeiro lugar (King, 2016). Neste caso, não tive uma grande intervenção com o jogador, visto que o mesmo foi tratado por um fisioterapeuta externo, tendo eu apenas trabalhado com o mesmo nos primeiros dias de treino após a lesão com o intuito de avaliar a sua forma física.

Como falado anteriormente, o primeiro treino da semana ficou também ao meu encargo, onde procurei abstrair os jogadores da “pressão” do campeonato, proporcionando-lhes momentos mais interativos e fugindo à rotina do treino dito normal. A aceitação do mesmo por parte dos jogadores foi de bom grado, sendo notável a boa disposição dos mesmos do início ao fim do treino. Os exercícios deste dia procuraram juntar da forma mais aleatória possível os grupos, de forma que todos calhassem com colegas diferentes ao longo do tempo. Como referido anteriormente, este dia tinha como objetivo a realização de atividades com momentos lúdicos, ainda que ligadas ao jogo; a promoção de boas relações entre a equipa e todos os seus constituintes; e ainda a descontração do contexto competitivo que nos rodeava todas as semanas. Este trabalho abriu-me ainda mais as portas para a sensação de pertença à equipa técnica, visto que ao fim de uns meses já estava incluído no processo de planeamento dos morfociclos semanais, algo que inicialmente tinha receio que não viesse a acontecer, mas que defini anteriormente como um dos objetivos para o estágio.

2.6 Modelo de Jogo

A imprevisibilidade de um jogo de futebol faz crescer no mesmo um elevado grau de incerteza, fomentando no treinador a importância de reduzir essa imprevisibilidade.

Enquanto equipa técnica, desenvolvemos um modelo de jogo para esta época baseado naquilo que entendemos ajustar-se melhor aos jogadores de forma a conseguir potenciar o melhor rendimento dos mesmos, tanto a nível individual, como a nível coletivo. Assim sendo, definimos como estrutura base o 1-4-3-3 (Figura 7) que, dependendo do adversário, se pode transformar num 1-4-1-4-1 numa fase de organização defensiva (Figura 8).

Tamarit (2013b) refere que o Modelo de Jogo é nada mais que a ideia de jogo do treinador, ao encontrar-se com a realidade e ao ser concretizada. Desta forma, este deve contemplar os momentos de jogo – Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva – e os Macro Princípios, SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo, de forma a orientar todo o processo na busca do jogar idealizado.

• Estrutura base: 1-4-3-3



Figura 7 - Estrutura base 1-4-3-3



• Estrutura em organização Defensiva: 1-4-1-4-1 (Pode mudar consoante o adversário)



Figura 8 - Estrutura alternativa 1-4-1-4-1



2.6.1 Organização Ofensiva

A Organização Ofensiva define-se como o momento em que uma equipa tem efetivamente a posse da bola, onde revelam as interações coletivas e fazem a gestão desta posse de forma a preparar situações para marcar golo (Tobar, 2018). Para este momento de jogo, definimos como princípio macro a procura do jogo posicional com ligação entre todos os setores, de forma a ter a equipa apoiada e equilibrada em todos os espaços do campo (Figura 9).

Dentro dos SubPrincípios, definimos que os defesas centrais iriam jogar em largura, permitindo aos laterais jogar em largura e em profundidade; os

médios criam superioridade caso exista pressão do adversário na 1ª fase de construção ofensiva (Figura 10); pretendemos uma subida da linha defensiva após o momento de ligação destes com os médios (2ª fase de construção) (Figura11); os médios e/ou o avançado devem procurar desmarcações interiores (entrelinhas) tentando procurar o terceiro homem para jogar em apoio; os movimentos de procura da profundidade são vistos como uma solução, dando liberdade total aos extremos e ponta de lança para o executarem; aproximar a equipa na sua coletividade das zonas de finalização, com consequente finalização.

Os SubSubPrincípios definidos permitem aos defesas centrais sair em condução com bola, caso haja espaço para tal, caso contrário devem procurar o passe; o médio interior do lado contrário á bola procura as costas da linha média adversária enquanto o médio do lado da bola realiza um movimento de aproximação para dar apoio; o médio defensivo recua no terreno para fazer saída no meio dos centrais caso seja necessário; o extremo do lado oposto ao lado da bola deve procurar zonas interiores de forma a ganhar superioridade no corredor central; um médio interior deve aparecer na entrada da área no momento de finalização, ao mesmo tempo que o outro médio dá cobertura e prepara segunda bola; os médios procuram roturas curtas perto da área, dando assim uma solução em profundidade ou abrindo espaço para os colegas; os extremos e ponta de lança definem zonas alvo dentro da área, geralmente o ponta de lança ataca o primeiro poste enquanto o extremo oposto ataca o segundo poste.



Figura 9 - 1ª fase de construção (com pressão)



Figura 11 - 1ª fase de construção (sem pressão)



Figura 10 - 2ª fase de construção

2.6.2 Transição Defensiva

Este momento de jogo caracteriza-se pelos instantes que se seguem após a perda de bola. A transição defensiva pode também englobar os momentos que antecedem a perda, no sentido de haver mudanças posicionais e mentais, de forma a antecipar a possível perda, mesmo que ainda com bola (Tobar, 2018). Como procuramos ter bola a maior parte do tempo de jogo, o Macro Princípio definido neste momento foi a recuperação da bola o mais rápido possível.

Para isto, os SubPrincípios definidos vão de encontro a toda esta ideia, começando por fechar as linhas de passe mais próximas da zona onde foi perdida a bola; o jogador que perde a bola deve ser o primeiro a pressionar, revelando a mudança mental do comportamento desse mesmo jogador; enquanto isso, os jogadores mais longe da bola dão cobertura defensiva. A nível dos SubSubPrincípios, procuramos imediatamente uma subida das linhas, tanto

média como da linha defensiva, de forma a facilitar a pressão coletiva; cortar a profundidade caso surja uma tentativa de desmarcação em rotura do adversário; e fechar o espaço central, condicionando o jogo adversário para as alas.

2.6.3 Organização Defensiva

A Organização Defensiva retrata os momentos do jogo em que a bola se encontra na posse da equipa adversária, tendo a nossa equipa o objetivo de se organizar de forma a recuperar a bola e evitar possíveis situações de golo do opositor (Tobar, 2018). Neste momento de jogo, o Macro Princípio definido passa por defender de forma agressiva e zonal, tendo especial foco em eliminar os espaços intersectoriais (Figura 12).

Desta forma, os SubPrincípios vão de encontro ao que já foi descrito acima na Transição Defensiva, visto que este momento sucede essa mesma transição caso não haja uma rápida recuperação da bola. Assim, procuramos estabelecer-nos com um bloco médio/alto, recorrendo ao GR para controlar a profundidade; ajustar apoios consoante a bola esteja coberta ou descoberta; a defesa central do lado da bola é a referência para a linha defensiva; devemos impedir a inferioridade numérica, procurando pelo menos estabelecer a igualdade numérica no setor onde se encontra a bola; e os jogadores mais ofensivos devem estar despertos para uma possível recuperação de bola e consequente transição ofensiva.

Quanto aos SubSubPrincípios, a prioridade é encurtar sempre os espaços para os jogadores à nossa frente, não descurando do controlo da profundidade ao colocar os apoios bem orientados de acordo com bola; executar coberturas defensivas constantes, ficando o médio defensivo responsável por cobrir a zona entrelinhas do setor médio e da linha defensiva; caso a bola esteja num corredor lateral, o MD pode dar cobertura ao lateral para evitar a desorganização dos defesas centrais; os médios interiores ficam responsáveis por cobrir a zona central e evitar “segundas bolas”; o AV força o DC adversário a procurar as zonas laterais para jogar, fechando a zona central.

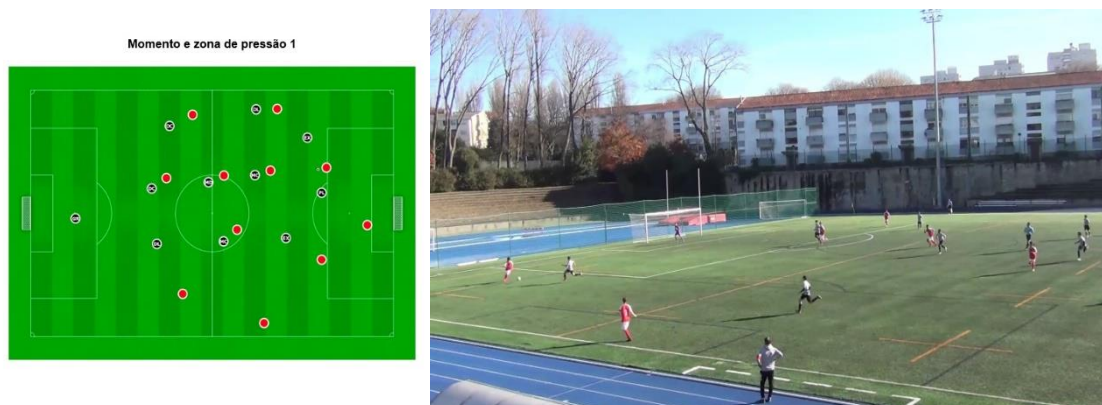


Figura 12 - Organização defensiva e zona de pressão

2.6.4 Transição Ofensiva

O instante em que se recupera a bola define a Transição Ofensiva. Este momento contempla as interações realizadas logo após a recuperação da bola, bem como a mudança posicional e mental por parte da equipa nos instantes que antecedem a recuperação da mesma, antecipando-a mesmo que ainda sem bola (Tobar, 2012). Neste momento do jogo, o Macro Princípio que definimos vai depender da interpretação de jogo dos próprios jogadores, visto que idealmente procuramos uma saída rápida (contra-ataque) caso se denote espaço e desorganização na equipa adversária. No entanto, na eventualidade de o oponente estar organizado, valorizamos a manutenção da posse de bola, seguindo para os ideais da organização ofensiva.

Para que este princípio seja bem-sucedido, tanto no momento que partimos para o contra-ataque, como no momento que preferimos guardar a posse de bola, devemos procurar tirar a bola da zona de pressão, ou seja, do local onde foi recuperada e onde se encontram concentrados os adversários. Este foi o SubPrincípio que definimos e que, como referido acima, vai facilitar o momento da transição ofensiva, quer para uma saída rápida, quer para a manutenção da posse em segurança.

Indo ao encontro de tudo o que já foi descrito quer no Macro Princípio, quer no SubPrincípio, o SubSubPrincípio especifica ainda mais os comportamentos a assumir neste momento de transição. Assim sendo, definimos que dentro do nosso meio-campo defensivo, apenas saímos rápido

para o contra-ataque caso haja uma oportunidade clara e vantajosa para a nossa equipa. Caso contrário procuramos tirar a bola da pressão, tendo como referência o corredor contrário ao que esta se encontra. No entanto, na possibilidade de recuperarmos a bola no meio-campo adversário, a ideia definida passa por ter um extremo e/ou o ponta de lança a procurar a profundidade ou, caso seja possível, rematar à baliza.

2.7 Planeamento e periodização do treino

A nossa semana de treinos era composta por duas folgas, sendo uma delas no dia antes do jogo. Tendo apenas 3 dias de treino no campo, optámos por estruturar a semana de acordo com o seguinte Morfociclo (Figura 13).

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Princípios	Recuperação Ativa Sub Princípios		Ginásio	Duração Macro Princípios	Velocidade / Velocidade de Reação Sub Princípios, Sub Princípios dos Sub Princípios		
Descrição do trabalho realizado	Exercícios lúdicos com bola, que permitam interação entre os jogadores ao longo da prática. Os exercícios procuravam recriar ações realizadas em jogo (passe, remate, saltos, mudanças de direção, travagens e etc.) de forma a potenciar a recuperação ativa.	Folga	Trabalho específico de ginásio, com exercícios de força e de fortalecimento muscular. Uma das estações estava reservada a trabalho complementar de <i>scanning</i> e outros pormenores potenciadores da performance dos jogadores em campo.	Foco nos nossos princípios de jogo, procurando trabalhar o mais aproximado possível daquilo que será o jogo.	Exercícios orientados para a vertente da velocidade e velocidade de reação, com tempos de descanso superiores aos restantes dias e tempos de exercício mais diminutos. Os momentos finais do treino eram destinados às bolas paradas.	Folga	Jogo

Figura 13 - Microciclo Semanal BFC Sub 15

Quer durante os períodos preparatórios, quer durante os períodos de competição, o Morfociclo manteve-se o mesmo. A grande diferença surgiu na gestão da fadiga, visto que durante o período competitivo esta condição ganhou mais relevância na tentativa de preparar os jogadores mais utilizados da melhor forma todas as semanas. Outro fator que divergiu entre estes períodos foi a importância dada à oposição. Dado que em fases preparatórias não existem adversários (exceto amigáveis), aproveitámos esse período, acima de tudo, para trabalho do nosso modelo de jogo e de questões próprias do nosso jogar. Por sua vez, no período competitivo existiam sempre momentos durante a semana

em que treinávamos com foco no adversário que iríamos encontrar no fim de semana.

2.7.1 Segunda-Feira – Recuperação ativa

Desta forma, que acreditamos ser a melhor para a nossa equipa, asseguramos a recuperação ativa logo no dia seguinte ao jogo. Salvo raras exceções, onde procurámos fazer trabalho específico com os titulares, o treino era igual para todos os jogadores. Este tópico foi alvo de debate no início da época, onde expressei a minha opinião de que fisiologicamente a separação do grupo seria mais benéfico para a evolução e trabalho dos jogadores neste dia. No entanto, a restante equipa técnica demonstrou que o intuito desta sessão era pouco aquisitivo e mais recreativo, de forma a permitir aos jogadores abstrair-se da pressão da competição.

Com o decorrer da época consegui perceber a eficácia que estes treinos tinham no grupo, unindo e criando laços nos jogadores. Assim, acredito que este tipo de treinos tenha sido proveitoso, mesmo que fisiologicamente não seja o ideal.

Nas figuras 14 e 15, podemos observar dois dos exercícios realizados neste dia. No primeiro (Figura 14) realizamos um meinho, onde os jogadores estão de mãos dadas para aumentar a interação entre eles. Algumas condicionantes deste exercício podiam ser a obrigatoriedade de jogar apenas com a sola do pé, não poderem passar ao colega do lado, ou ao final de um certo número de passes, o jogador do meio sofria um castigo. Já no segundo (Figura 15), a ideia era que o jogador da equipa azul conseguisse fintar o adversário de vermelho e passasse por uma das portas sem ser tocado. Se realizasse esta ação com sucesso, a sua equipa ganhava um ponto. No final as equipas trocavam de lugar de forma que a equipa vermelha também fizesse o exercício para depois descobrirmos qual seria a equipa vencedora.

De forma a manter a rotina previamente estabelecida, estes treinos terminam sempre com vinte a trinta minutos de torneio de três equipas, em que a equipa de fora fica como apoio.

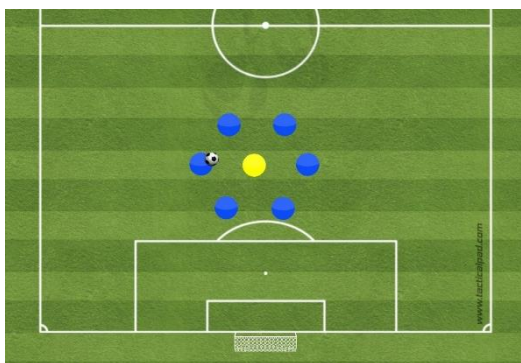


Figura 14 - Meinho

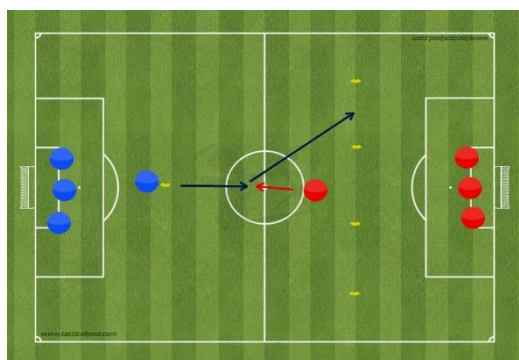


Figura 15 - Jogo das portas

2.7.2 Terça-Feira – Folga

Face às regras do clube, a terça-feira é o dia de folga para todos os escalões.

2.7.3 Quarta-Feira – Trabalho de Ginásio

No treino de ginásio, em que tive alguma responsabilidade em conjunto com o responsável do Boavista LAB, optámos por dividir o grupo em dois, criando duas estações. Na primeira estação, desenvolvemos o tradicional treino de ginásio, onde procuramos potenciar as capacidades motoras (i.e., força e velocidade) dos jogadores de forma a transferir esses ganhos para o campo. Para um melhor controlo, foram realizados testes periódicos, tais como o Squat Jump (SJ), o Countermovement Jump (CMJ) e o Drop Jump (DJ).

O trabalho desenvolvido na primeira estação pode ser observado nas figuras 16 e 17, sendo os jogadores divididos em grupos de forma a ocuparem todas as estações e irem rodando após finalizarem os exercícios.

1. Agachamento Búlgaro  Séries Reps Pausa PSE 3 8 30 5 6	2. Supino Halteres  Séries Reps Pausa PSE 3 10 30 5 6	3. Saltos Laterais  Séries Reps Pausa PSE 3 8 30 5 6	4. Copenhagen Isometria  Séries Reps Pausa PSE 3 15 30 5 6
5. Back Extension  Séries Reps Pausa PSE 3 8 30 5 6	6. Remada Unilateral Banco  Séries Reps Pausa PSE 3 10 30 5 6	7. Core Elevação de Pernas  Séries Reps Pausa PSE 3 15 30 5 6	8. Teqball  Séries Reps Pausa PSE 3 15 30 5 6

Figura 16 - Treino Boavista LAB 1

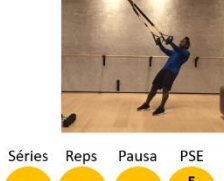
Agachamento Halteres  Séries Reps Pausa PSE 3 8 30 5 6	Flexão de Braço  Séries Reps Pausa PSE 3 8 30 5 6	Salto Frente e Trás  Séries Reps Pausa PSE 3 8 30 5 6	Prancha Lateral  Séries Reps Pausa PSE 3 15 30 5 6
Hip Thrust Unilateral  Séries Reps Pausa PSE 3 8 30 5 6	Remada TRX  Séries Reps Pausa PSE 3 8 30 5 6	Teqball  Séries Reps Pausa PSE 3 15 30 5 6	Teqball  Séries Reps Pausa PSE 3 15 30 5 6

Figura 17 - Treino Boavista LAB 2

Tal como podemos observar na Figura 18, obtivemos ganhos em todos os testes avaliativos, revelando desta forma o impacto positivo que este trabalho teve na equipa. Quanto ao segundo grupo, ficava ao encargo do outro treinador

adjunto, onde trabalhavam pormenores específicos do jogo, tais como o *scanning* e as receções orientadas, por exemplo, de forma a enriquecer os jogadores com ferramentas que lhes iriam permitir melhorar o jogo. É certo que o trabalho analítico pode não ser a melhor forma de desenvolver capacidades nos jogadores, muito por falta de oposição e todo o desafio mental que essa acarreta no jogo (pressão, nervosismo, etc.), mas acreditamos que este tipo de trabalho pode trazer mais valias, no sentido em que dota os jogadores destas novas capacidades que, mais tarde, poderão dominar em jogo. No caso do *scanning*, sendo este o trabalho mais desenvolvido naquele espaço, a ideia é instruir os jogadores de quando realizar o mesmo, do momento exato em que devem observar o espaço que os rodeia, de forma a nunca perderem a noção da bola. Isto vai permitir que os jogadores tenham um maior conhecimento do ambiente que os rodeia, facilitando as suas tomadas de decisões e diminuindo o tempo em que o fazem.

NOME	SJ_1 (cm)	SJ_2 (cm)	SJ %	CMJ_1 (cm)	CMJ_2 (cm)	CMJ %	CMJ/SJ_1	CMJ/SJ_2	DJ 40 cm_1 (RSI)	DJ 40 cm_2 (RSI)	DJ %
MÉDIA	30,99	34,43	12,39	33,10	36,15	10,26	1,07	1,05	1,23	1,43	27,98
SD	3,77	4,42		4,04	4,40		0,09	0,09	0,29	0,28	

Figura 18 - Evolução média da equipa nos testes físicos

Ainda neste dia, era feita a análise de vídeo do jogo anterior, onde conseguíamos perceber situações positivas e negativas, de forma a potenciar ou corrigir alguns acontecimentos.

2.7.4 Quinta-Feira – Treino em regime de Duração

No treino de duração, começávamos pela visualização do vídeo do nosso próximo adversário onde procurávamos aprimorar o conhecimento sobre o mesmo. Neste dia eram abordados os macro princípios do nosso jogo, visando já o próximo jogo. Este era o treino que mais se aproximava do contexto de jogo, terminando muitas vezes com jogo 11x11, em que poderíamos colocar uma das equipas a jogar numa estrutura tática idêntica àquela que iríamos encontrar no jogo seguinte.

Na figura 19, temos um dos exercícios que mais utilizamos ao longo da época. Para este exercício utilizamos três equipas de sete jogadores, onde a equipa que está a defender apenas pode pressionar com quatro, ficando os outros numa zona neutra do campo. Após um certo número de passes, a equipa azul podia jogar a bola para o campo da equipa vermelha, tendo a equipa amarela de ir para o outro campo tentar recuperar a bola. A ideia deste exercício era promover a posse de bola, bem como a rápida mudança de mentalidade aquando da perda da mesma. Ou seja, a equipa quando perde a bola deve tentar recuperar ainda no seu campo, caso não seja possível, tem de se organizar para a recuperar o mais cedo possível.

Por sua vez, na figura 20 temos um exercício que nos permitia trabalhar a nossa primeira etapa do momento de organização ofensiva, bem como a passagem desde esse momento até à fase de finalização. O objetivo deste exercício passava por promover o jogo exterior, bem como a procura da profundidade. Por outro lado, na equipa azul procurávamos fomentar a pressão alta e a vontade de ganhar a bola ainda numa zona avançada do terreno. Para isto criávamos condicionantes para a equipa vermelha, tais como valorizar o golo com dois pontos se existir um passe em profundidade/bola conduzida pelas portas laterais, e contava como golo normal se a bola passasse pela zona central. Podíamos ainda valorizar três golos se houvesse uma mudança do corredor lateral para o oposto e uma rápida aceleração pela porta. Para a equipa azul, a condicionante que tínhamos era o golo a valer por dois se houvesse uma recuperação seguida de golo logo nos primeiros momentos. Em termos de organização do exercício, assim que a bola entrava na zona ofensiva (zona para lá das portas), apenas podia entrar lá para defender os dois centrais e o lateral oposto, simulando o lateral ultrapassado do lado da bola.

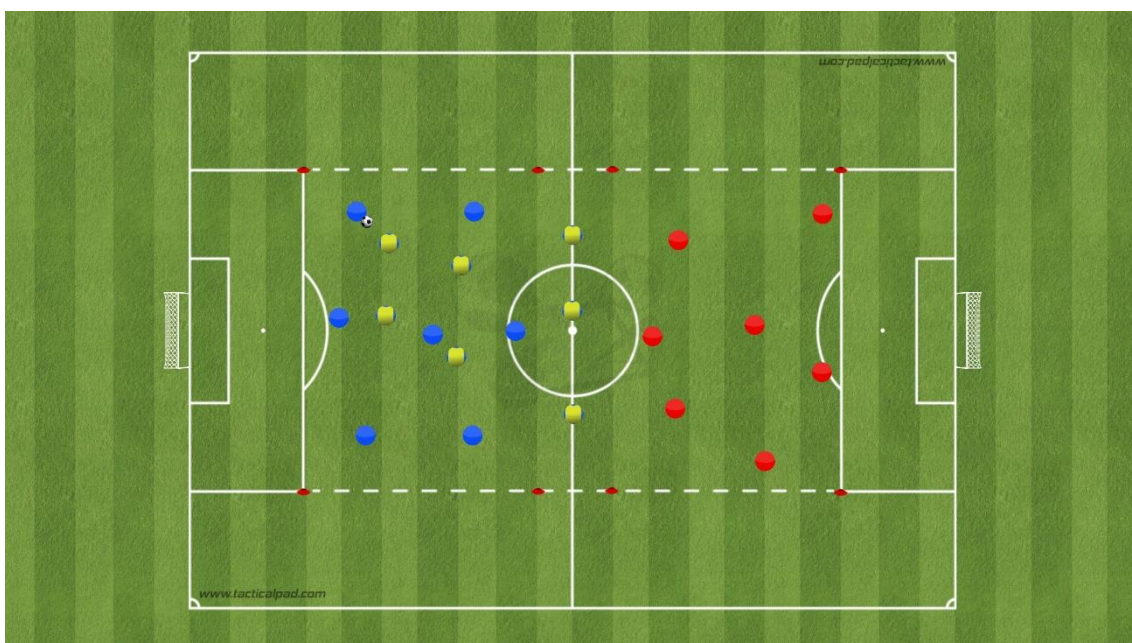


Figura 19 - Exercício de posse com 3 equipas

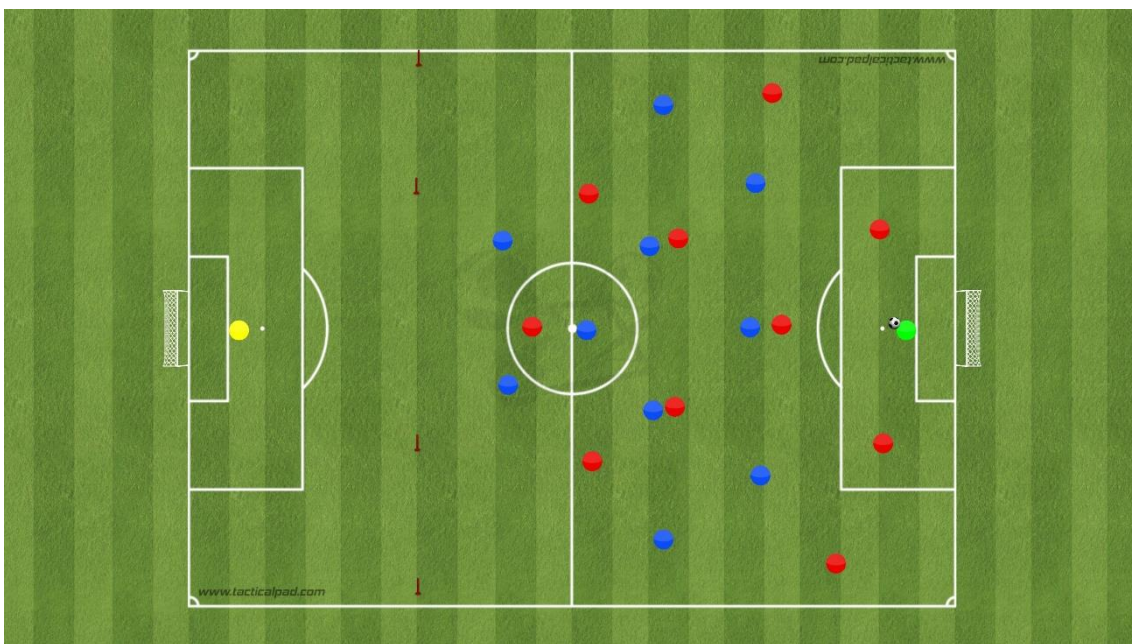


Figura 20 - 10 x 10 com portas

2.7.5 Sexta-Feira – Treino em regime de Velocidade

No último treino antes do jogo, procurámos explorar tanto a velocidade como a velocidade de reação. Os tempos de exercitação eram geralmente

diminutos e os exercícios eram planeados com a intenção de gerar pouca tensão muscular, de forma a diminuir a acumulação de fadiga. Também neste dia procurávamos dar mais ênfase aos *feedbacks* positivos para elevar os índices anímicos dos jogadores.

O exercício exposto na figura 21 pretendia potenciar a velocidade de reação dos jogadores. Estes encontravam-se frente a frente e, após o treinador dizer um número, consoante este fosse par ou ímpar, os jogadores tinham de arrancar para um dos lados, tendo o jogador que partia mais atrás o objetivo de tocar no outro para o impedir de ganhar.

Já no exercício da figura 22, normalmente realizado numa parte final do treino, a ideia era procurar muitas vezes a profundidade, de forma a existirem diversas saídas em velocidade. A equipa com bola tinha como objetivo procurar a zona de finalização adversária quer através de passe em profundidade rasteiro quer através da condução de bola sem adversários por perto. Neste jogo optamos por tirar os passes em profundidade aéreos porque facilitaria demasiado e não nos revemos nesse tipo de passe no nosso modelo de jogo.

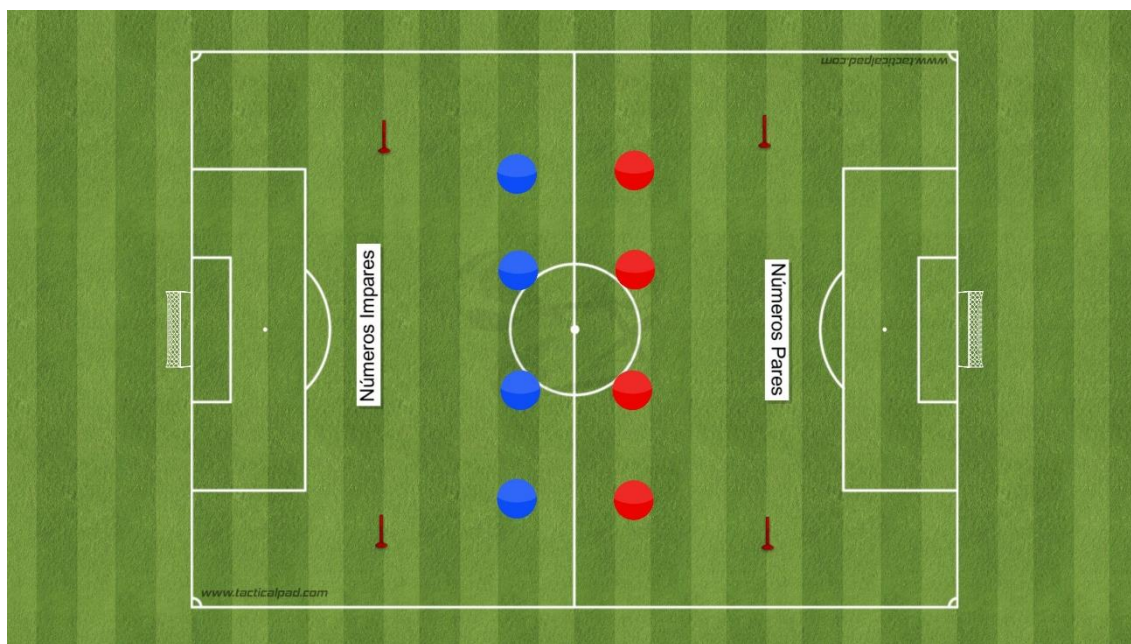


Figura 21 - Jogo dos números

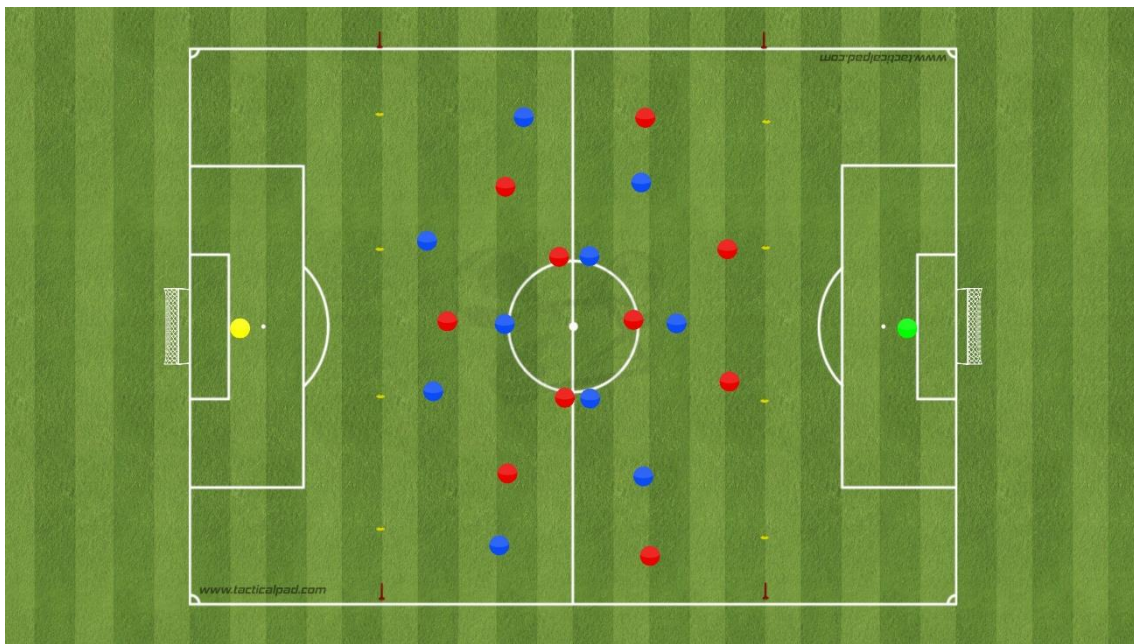


Figura 22 - 10 x 10 com procura da profundidade

2.7.6 Sábado – Folga

Segunda folga semanal, permitindo o descanso dos jogadores e equipa técnica antes do jogo

2.7.7 Domingo – Jogo

O início e o fim de uma semana de trabalho. O dia que nos vai permitir avaliar o trabalho realizado na semana decorrida e ainda dar-nos o ponto de partida para o trabalho a ser realizado na semana seguinte.

2.8 Ativação pré jogo / treino

Este foi outro dos pontos pelos quais fiquei responsável logo desde início. Antes de qualquer treino ou jogo, era realizado um pequeno exercício de mobilidade, onde procurava ativar os jogadores para as próximas tarefas. O grupo era dividido em 4 filas, onde realizavam exercícios de ativação, essencialmente dos membros inferiores, tais como *skipping*, deslocamentos laterais e de costas, e ainda outros exercícios de mobilidade. No final, e

consoante o dia da semana em que nos inseríamos eram realizados alguns sprints curtos com variações. Caso fosse no dia da recuperação ou no dia de duração incluía essencialmente mudanças de direção e travagem no cone, deixando espaço para um sprint final mais longo (25 a 30 metros). Caso fosse no dia de velocidade, retirava ao máximo a tensão, não realizando mudanças de direção nem travagem no sinalizador final, pedindo especificamente aos jogadores para desacelerar continuamente após o sprint ao invés de travarem. No dia do jogo o estímulo era misto, havendo mudança de direção, mas sem grande acentuação desta.

No final da segunda fase do campeonato achei que este trabalho se tornou um pouco monótono e pouco cativante para os jogadores, possivelmente face ao término do campeonato. Desta forma, e mesmo após falar com a equipa técnica, optei por não mudar para não alterar as rotinas que já estavam estabelecidas ao longo da época enquanto o campeonato não terminasse. A sequência era ajustada às necessidades da equipa, no entanto após a conclusão do campeonato, tentei implementar uma nova rotina, ainda com base na mobilidade, mas com exercícios seguintes diferentes para além dos sprints habituais. O objetivo foi essencialmente tornar este trabalho mais ativo e menos tedioso, conseguindo cativar mais a atenção e empenho dos jogadores, o que do meu ponto de vista foi conseguido.

Capítulo III

3. Desenvolvimento Profissional

O estágio tem como objetivo a aquisição de capacidades e experiências por parte do treinador. Aquilo que aprendemos na teoria fica muitas vezes a anos-luz daquilo que vivemos na prática, reforçando assim a importância deste estágio para a obtenção de conhecimentos que dificilmente seriam adquiridos fora do campo, sem vivenciar a interação com as diversas pessoas que envolvem a equipa, desde os jogadores, ao staff técnico e até à coordenação e direção do clube.

Assim, arrisco-me a dizer que de forma alguma me arrependo de ter seguido o caminho do relatório de estágio ao invés do caminho da tese. Esta porta que abri, e que felizmente entrei com o pé direito, foi sem dúvida das experiências mais enriquecedoras pelas quais já passei. De forma a fortificar a ideia desenvolvida no primeiro parágrafo, posso dizer que neste período de três anos e meio enquanto treinador, muito dos meus conhecimentos provêm das interações vividas no campo, no treino e no jogo. No entanto, este foi o ano de maior aprendizagem e de maior crescimento, acima de tudo pelo contexto competitivo que foi vivenciado.

O facto de poder trabalhar numa equipa que disputava o Campeonato Nacional de Sub15 foi sem dúvida um pormenor importante, quer pela qualidade dos jogadores, quer pelos conhecimentos que o staff técnico possuía e que procurou transmitir-me ao longo do ano.

O início não foi fácil, quer para mim, quer para a equipa. Para mim foi uma realidade diferente, onde tive de me enquadrar numa equipa técnica que já estava junta há alguns anos, que mesmo fazendo o melhor para me incluir em tudo, existiam sempre momentos em que sentia que não interagia tanto quanto queria. A minha forma de lidar com este problema foi sempre a mesma, vindo mais tarde a mostrar resultados. Sempre compreendi quando não me deixavam intervir e quando não aceitavam tão bem a minha opinião. Procurei ao máximo reter a informação e o conhecimento que me passavam da equipa e respeitar as decisões do staff. Aos poucos, as coisas foram-se alterando e ainda antes da época começar já me começavam a pedir opiniões, a incluir em alguns debates e a permitir dar o meu feedback aos jogadores. Na altura achei que tinha sido uma abordagem um pouco ríspida da parte deles, todavia, olhando para trás, entendo perfeitamente o cuidado que tiveram, ao não permitir que alguém que

não compreendesse as ideias na sua totalidade fosse intervir com jogadores ou debater assunto sem total conhecimento.

Do outro lado do prisma, temos a dificuldade que sentimos do lado dos jogadores e que eles percebessem a diferença de um Campeonato Distrital (que tinham disputado na época transata como Sub14) para o Campeonato Nacional que iam disputar este ano. Inicialmente deparamo-nos com uma equipa imatura, onde a brincadeira surgia naturalmente ao longo dos treinos, faltando o compromisso que esperávamos encontrar logo desde os primeiros momentos. Com três treinos de uma hora por semana, este foi sem dúvida dos pontos onde mais batalhamos na pré-época, muito pela importância que cada hora de treino tinha para que todas as ideias fossem consolidadas rapidamente e da melhor forma.

Estando a lidar com uma realidade competitiva diferente daquelas onde alguma vez me inseri, um dos meus focos foi observar e tentar perceber o modo como os treinadores principal e adjunto encaravam o treino, a forma como planeavam os exercícios, como interagiam com os jogadores e até mesmo a maneira como todo o processo do mesmo era realizado, desde a chegada ao campo até ao fim do treino. De certa forma queria aprender um pouco mais sobre a forma de lidar com outras pessoas e com as condicionantes que possam surgir ao longo do treino.

Este estágio foi marcado por momentos de enorme aprendizagem, desde logo pela necessidade de alguém ficar responsável pelo aquecimento inicial e também por algumas questões relacionadas com a preparação física dos jogadores. Isto obrigou-me a alguma pesquisa, de forma a desenvolver alguns exercícios que fossem de encontro ao pretendido pela restante equipa técnica. Para além disto, o início da época ficou marcado por um período de ambientação à metodologia, ao modelo de jogo e mesmo à forma de interagir do restante staff, sendo necessária uma adaptação da minha parte para me sentir mais integrado.

Progressivamente, começou a surgir mais confiança, liberdade e autonomia para intervir em questões relacionadas com o treino, desde a sua planificação, tentando melhorar alguns exercícios, até à intervenção com alguns jogadores de forma a corrigir alguns dos seus erros.

Algo que não posso deixar de destacar foi a boa relação que criei com os jogadores logo desde o início da época. Sendo algo que considero de extrema

importância e que consegui cultivar em todas as equipas que passei, fiquei feliz por também o ter conseguido neste grupo. Na minha opinião, a criação de boas relações permite manter uma boa disposição no plantel, para além de promover a confiança entre ambos os intervenientes e ainda a capacidade dos jogadores nos ouvirem com mais atenção.

Com o início do campeonato, algo que me surpreendeu foi o facto de ser incluído em todas as decisões que eram tomadas pelo treinador principal durante o jogo. Este, face a cada dúvida que tinha, reunia comigo e com o outro adjunto de forma a obter a melhor solução para o problema. Esta necessidade constante de ter uma resposta fez crescer o meu espírito crítico e a minha atenção ao jogo, sendo obrigado a estar constantemente atento a pormenores que mais tarde poderiam ser relevantes para passar ao treinador.

Um dos problemas da presente época surge em janeiro, aquando da saída do treinador adjunto para outro projeto. Sendo algo negativo para o grupo, por perder uma peça-chave do processo, foi algo positivo para o meu desenvolvimento e afirmação profissional. Nesta altura senti que a minha preponderância na equipa aumentou drasticamente. Passei a ter ainda mais intervenção nos treinos e consequentemente nos jogos, desenrolando um papel cada vez mais ativo e interventivo. Esta maior responsabilidade acarretou mais comprometimento e mais trabalho, dentro e fora de campo, visto que tinha de estar completamente consciente dos objetivos dos exercícios, das suas dinâmicas e da forma como estes se podiam desenrolar.

Ao longo da época foi-me encarregue o planeamento e operacionalização dos treinos de recuperação (segunda-feira). Em conversa com o treinador principal, este disse-me que queria manter o torneio de três equipas que normalmente fazíamos na última meia hora de treino, pretendendo que os exercícios antes promovessem a interação entre o grupo sem que houvesse grande conteúdo a adquirir, visto que o objetivo era os jogadores abstraírem-se da vertente competitiva. Esta nova função obrigou-me a alguns momentos de reflexão, onde tive de procurar exercícios que se enquadrassem nos objetivos pretendidos. Dois exemplos distintos destes exercícios realizados estão representados previamente nas figuras 14 e 15, onde o objetivo do mesmo procura a interação máxima do grupo, enquanto o jogo das portas, além da

competitividade e diversão que promove nos jogadores, também procura potenciar um pouco os aspetos físicos dos mesmos.

Um ponto importante do nosso planeamento semanal passou pela adaptação aos dias de treino no campo que nos foram disponibilizados. Por um lado, tínhamos apenas três dias de treino no campo, de apenas uma hora. Sendo que um destes era no dia seguinte ao jogo, optámos por promover um dia lúdico, baseado no princípio da recuperação ativa, onde, como explicado anteriormente, a ideia era promover as boas relações entre a equipa e retirar a pressão do contexto competitivo. Embora não seja o ideal, quando me foi explicado o motivo acabei por concordar. Do ponto de vista fisiológico, não seria ideal colocar logo um dia de treino exigente, visto que os jogadores ainda estariam a recuperar da fadiga. Do ponto de vista emocional, o que observei foi que o facto dos jogadores se distraírem da competição e voltarem a jogar futebol apenas pelo gosto e divertimento, promove neles uma outra vontade para o resto da semana de treinos, para além de que conseguimos comunicar e brincar com eles de uma forma que não é possível quando tentamos passar algum conteúdo a trabalhar.

Por outro lado, e face a este ajuste, não tínhamos nenhum dia em que expúnhamos os jogadores a ações de força específicas do jogo de futebol, tais como acelerações, desacelerações, contrações excêntricas, etc. Face aos reduzidos dias de trabalho no campo, e à forma como estes estavam divididos ao longo da semana, este tipo de trabalho entrava ligeiramente no planeamento da quinta-feira, dia de treino em regime de duração, no entanto não era um trabalho específico. No nosso entender, este tipo de trabalho não encaixava no treino de segunda-feira, visto ser o dia seguinte ao jogo. No entanto, não tínhamos mais nenhum dia livre para o realizar, visto que o treino de campo seguinte se realizava à quinta-feira (dia mais distante do jogo), onde optámos por trabalhar em regime de duração, e a partir daí entrávamos em contagem decrescente para o jogo, não sendo fisiologicamente correto realizar esse tipo de trabalho.

Para mim, este ano foi marcado por imenso trabalho, dedicação e empenho. Procurei dar o melhor de mim do início ao fim do estágio, de forma que este fosse o mais proveitoso e que eu pudesse retirar o máximo de conhecimentos do mesmo. Olhando para trás e vendo o sucesso que obtivemos deixa-me tremendamente feliz. Quer pela vertente competitiva, onde superamos

as expectativas impostas, tanto na primeira como na segunda fase do campeonato, quer pela vertente da formação dos jogadores, acabando o ano com um total de quatro jogadores a serem chamados aos treinos da Seleção Nacional de Sub 15.

Capítulo IV

4. Conclusão

*Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.*

Fernando Pessoa

Este poema de Fernando Pessoa não podia ir mais de encontro àquilo que foi a realização do meu estágio profissional. Começando pela aceitação daquilo que somos, tal como somos, sendo íntegros e inteiros, de forma a colocar tudo de nós na mais pequena tarefa que desempenhamos. Só assim poderemos atingir um patamar de admiração e ser vistos como um exemplo para os que nos rodeiam. Este foi o meu principal mote aquando do desenrolar do estágio, procurando sempre realizar as tarefas com o máximo profissionalismo, ambição e devoção. Senti que se tivesse agido de forma diferente, os conhecimentos adquiridos durante o mesmo não teriam sido tão benéficos para mim, dificultando a consolidação de todo o conhecimento teórico obtido nos cinco anos de faculdade.

A realização deste relatório finda um ciclo de estudos, repleto de altos e baixos, do qual me orgulho imenso. Este ano de estágio profissionalizante, realizado no BFC, permitiu-me crescer enquanto homem e enquanto treinador, dando-me bases para construir o meu futuro na modalidade. De destacar as melhorias na capacidade de instrução dos jogadores para a realização dos exercícios, o desenvolvimento dos feedbacks dados aos jogadores, a capacidade de interpretar e operacionalizar um modelo de jogo definido, e ainda, a capacidade de lidar com as adversidades sentidas ao longo de uma época desportiva, sejam estas dentro ou fora de campo.

Algo que para mim fez a diferença na forma como vivi este estágio foi a boa ligação aos jogadores, conectando-me com eles não só ao longo dos treinos, mas também fora dos mesmos, criando uma ligação com eles muitas vezes de forma pessoal e emocional. Conhecer cada jogador de forma mais pormenorizada, permite-nos melhorar a forma como abordamos o mesmo, quer para uma simples conversa, quer para uma correção no exercício ou no jogo. O

jogador de futebol não é nada mais de que um outro ser humano, com as convicções e crenças formatadas por aquilo que são as experiências diárias que vivenciou.

Após a conclusão deste estágio, sinto que saio da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto um treinador mais preparado e capaz de abraçar o mundo do futebol, quer pelos ensinamentos teóricos que me foram passados ao longo da licenciatura e do mestrado, quer pelos ensinamentos práticos e pela possibilidade que tive de realizar o estágio numa instituição como o BFC.

Num futuro próximo, irei representar o Gondomar Sport Clube no escalão de Sub 14 enquanto treinador principal, voltando a uma função que cada vez mais me agrada, liderando todo o processo de treino. Quanto à minha formação, a intenção será mais tarde realizar os cursos que me permitam a obtenção de Grau III e IV de treinador de futebol, de forma a aprender e crescer um pouco mais neste meio.

5. Referências Bibliográficas

- Barbanti, V. (2001). *Treinamento Físico - Bases Científicas*. Balieiro Editores.
- Barrow, J. C. (1977). The Variables of Leadership: A Review and Conceptual Framework. *The Academy of Management Review*, 2(2), 231. <https://doi.org/10.2307/257906>
- Beato, M., Maroto Izquierdo, S., Turner, A., & Bishop, C. (2020). Implementing Strength Training Strategies for Injury Prevention in Soccer: Scientific Rationale and Methodological Recommendations. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0862>
- Biz, C., Nicoletti, P., Baldin, G., Bragazzi, N. L., Crimi, A., & Ruggieri, P. (2021). Hamstring Strain Injury (HSI) Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8272. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168272>
- Castaños, G. (2017). *Guardiola, el ladrón de ideas : creatividad e innovación en el fútbol*.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sports. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 111-135). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch5>
- Clanton, T. O., Matheny, L. M., Jarvis, H. C., & Jeronimus, A. B. (2012). Return to play in athletes following ankle injuries. *Sports health*, 4(6), 471-474. <https://doi.org/10.1177/1941738112463347>
- Duarte, D., Teques, P., & Silva, C. (2017). Liderança e satisfação no futebol: Testagem da congruência com recurso a análise de equações estruturais. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12, 71-82.
- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of Muscle Injuries in Professional Football (Soccer). *The American Journal of Sports Medicine*, 39(6), 1226-1232. <https://doi.org/10.1177/0363546510395879>
- Farias, C. (2018). Abordagem tática ao processo de treino dos jogos desportivos coletivos: teorização e operacionalização de metodologias centradas nos atletas. In *Anuário do treino desportivo 2018* (pp. 49-62).
- Fonseca, A. (2019). *Apontamentos da aula de Psicologia do Desporto*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2010). *O Período Preparatório como espaço privilegiado para a "plantação" do nosso «jogar», de forma a podermos cultivá-lo e enraizá-lo... dentro da lógica da Periodização Tática!* [Interview]. Instituto Superior da Maia.
- Frade, V. (2013a). *Periodização Tática: Explorando sua organização conceptometodológica* [Interview].
- Frade, V. (2013b). *Periodización táctica vs periodización táctica* [Interview].
- Frade, V. (2014). *Fora De Jogo O Tempo Todo*. Prime Books. <https://books.google.pt/books?id=2PdYvqAACAAJ>
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol : Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. In: Universidade do Porto. Reitoria.

- Garganta, J., Oliveira, J. G., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In (pp. 199-263).
- Garganta, J., Oliveira, J. G., & Murad, M. (2004). *Futebol de muitas cores e sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Campo das Letras.
- Gomes, M. (2008). *Desenvolvimento do jogar, segundo a periodização tática*.
- Gomes, M. (2013). *Periodização Tática: Explorando sua organização conceptometodológica* [Interview].
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and Strength Training for Soccer Players Physiological Considerations. *Sports Medicine*, 34(3), 165-180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434030-00003>
- King, E. (2016). The athletic hip and groin. In *Sports injury prevention and rehabilitation integrating medicine and science for performance solutions* (Vol. 4, pp. 307-321). Routledge.
- Lourenço, L., & Guadalupe, T. (2017). *Liderator: a excelência no desporto*. Prime Books.
- Maciel, J. M. (2011). *Não o deixes matar: o bom futebol e quem o joga: (pelo futebol adentro é perda de tempo!)* Chiado Editora]. [Lisboa].
- Massada, M. (2020). *Apontamentos da aula de Reeducação Funcional*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mendonça, P. (2013). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique: Como vencer através da periodização tática*. Chiado Books. <https://books.google.pt/books?id=UcHStAEACAAJ>
- Menta, R., & D'Angelo, K. (2016). Challenges surrounding return-to-play (RTP) for the sports clinician: a case highlighting the need for a thorough three-step RTP model. *J Can Chiropr Assoc*, 60(4), 311-321.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*
- Oliveira, J. G. (2019). *Apontamentos da aula de Metodologia do Futebol*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pieron, M., & Devillers, C. (1980). Multidimensional analysis of informative feedback in physical education. *Audiovisuelle Medien in Sport*, 277-284.
- Pivetti, B. (2020). *A importância da periodização tática na volta do futebol* [Interview]. <https://pressfut.com/post/pivetti-importancia-da-periodizacao-tatica-na-volta-do-futebol/>
- Rebelo-Marques, A., Andrade, R., Pereira, R., & Espregueira-Mendes, J. (2019). Return to Play (RTP). In (pp. 149-169). https://doi.org/10.1007/978-3-030-10433-7_12
- Roschel, H., Tricoli, V., & Ugrinowitsch, C. (2011). Treinamento físico: considerações práticas e científicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(spe), 53-65. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500007>
- Sale, D. (2008). Neural Adaptation to Strength Training. In *Strenght and Power in Sport* (Vol. 20, pp. 281-314). <https://doi.org/10.1002/9780470757215.ch15>

- Silva, J. R., Nassis, G. P., & Rebelo, A. (2015). Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. *Sports Medicine - Open*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0006-z>
- Styles, W. J., Matthews, M. J., & Comfort, P. (2016). Effects of Strength Training on Squat and Sprint Performance in Soccer Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(6), 1534-1539. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001243>
- Tamarit, X. (2013a). *Periodização Tática: Explorando sua organização conceptometodológica* [Interview].
- Tamarit, X. (2013b). *Periodización táctica vs periodización táctica*. MBT.
- Tobar, J. B. (2013). *Periodização Tática: Explorando sua organização conceptometodológica* Universidade Federal do Rio Grande do Sul].
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática*. Prime Books.
- Weineck, J. E. F. n. P. M. (2005). *Fútbol total : el entrenamiento físico del futbolista*. Paidotribo.
- White, R., & Lippitt, R. (1960). Autocracy and democracy: An experimental inquiry. *Philosophy of Science*, 29(2).
- Wilson, J. (2018). *Inverting the pyramid : a history of football tactics*.