

Relatório de estágio na equipa de futebol masculino Sub-17 do Sporting Clube de Espinho

Experiências como treinador estagiário de futebol num contexto
de formação de alto rendimento, na época desportiva
2021/2022

Pedro Emanuel Marques Oliveira

Porto, 2022

Relatório de estágio na equipa de futebol masculino Sub-17 do Sporting Clube de Espinho

Experiências como treinador estagiário de futebol num contexto
de formação de alto rendimento, na época desportiva
2021/2022

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

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja Oliveira

Tutor: Paulo Campos

Pedro Emanuel Marques Oliveira

Porto, 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Oliveira, P. (2022). *Relatório de estágio na equipa de futebol masculino Sub-17 do Sporting Clube de Espinho. Experiências como treinador estagiário de futebol num contexto de formação de alto rendimento, na época desportiva 2021/2022*. Porto: P. Oliveira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; TREINADOR; ESTÁGIO; ALTO RENDIMENTO

Agradecimentos

Ao **Professor Doutor José Guilherme**, pela ajuda e orientação que, sem dúvida, foram fundamentais para a elaboração deste relatório de estágio.

À minha **família**, pelo suporte que me deram e pelos sacrifícios que fizeram, permitindo focar-me na minha vida académica e no estágio.

Ao **Rebello** e ao **Paulo** por todos os ensinamentos e partilhas. Obrigado pela vossa ajuda, pela inclusão e pela amizade! Ao **Sporting Clube de Espinho** por me receber tão bem e aos restantes treinadores e diretores do clube com quem convivi e partilhei ideias.

Ao **Rui** e ao **João** que têm um futuro brilhante pela frente! Obrigado por todas as conversas e conselhos. Foi um prazer fazer este caminho convosco!

À **Ana**, por toda a motivação e por acreditar sempre em mim. Obrigado por ouvires as minhas histórias e desabafos, obrigado por estares sempre presente, obrigado pela tua compreensão e pelos sacrifícios que fizemos. Obrigado!

Índice geral

AGRADECIMENTOS.....	V
ÍNDICE GERAL.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS	XIII
RESUMO	XV
ABSTRACT	XVII
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 <i>ESTRUTURA DO RELATÓRIO.....</i>	2
1.2 <i>CONTEXTO LEGAL</i>	3
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	5
2.1 <i>REVISÃO DA LITERATURA</i>	5
2.1.1 Futebol	5
2.1.2 Treinador.....	7
2.1.2.1 <i>O treinador eficaz</i>	8
2.1.2.2 <i>Treinador de alto rendimento</i>	10
2.1.3 Modelo de Jogo	12
2.1.4 Operacionalização do Modelo de Jogo	13
2.1.4.1 Periodização tática	15
2.1.4.1.1 <i>Especificidade e Princípios Metodológicos</i>	16
2.1.4.1.1.1 <i>Princípio das Propensões</i>	16
2.1.4.1.1.2 <i>Princípio da Progressão Complexa</i>	16
2.1.4.1.1.3 <i>Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade</i>	17
2.1.4.1.2 <i>Morfociclo padrão</i>	18
2.2 <i>CONTEXTO INSTITUCIONAL.....</i>	20
2.2.1 Caracterização do clube	20
2.2.2 Infraestruturas do clube.....	22

2.2.3 Entidade Formadora Certificada	23
2.2.4 Caracterização do escalão de Sub-17.....	24
2.2.4.1 Objetivos	24
2.2.4.2 Caracterização do <i>Staff</i>	26
2.2.4.3 Caracterização geral do plantel	28
2.2.4.4 Caracterização individual do plantel	29
2.2.5 Caracterização da competição	36
2.3 CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL	42
3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA.....	45
3.1 EXPECTATIVAS E OBJETIVOS PARA O ESTÁGIO	45
3.2 RELATIVAMENTE AO MODELO DE JOGO.....	47
3.2.1 A cultura no modelo de jogo.....	47
3.2.2 Ideias gerais.....	48
3.2.3 Organização defensiva	49
3.2.4 Transição ofensiva.....	50
3.2.5 Organização ofensiva	51
3.2.6 Transição defensiva.....	52
3.2.7 Esquemas táticos.....	53
3.2.7.1 Esquemas táticos ofensivos.....	53
3.2.7.2 Esquemas táticos defensivos.....	54
3.2.8 Porquê 1-5-2-1-2?	54
3.2.8.1 A importância da solidez defensiva dada pelo sistema e pelas dinâmicas criadas	55
3.2.9 O desenvolvimento do Modelo de Jogo	56
3.3 RELATIVAMENTE AO TREINO	58
3.3.1 Morfociclo Padrão	58
3.3.1.1 Terça-feira	61
3.3.1.2 Quarta-feira	63
3.3.1.3 Quinta-feira	66
3.3.2 Planeamento da semana.....	71
3.3.3 Ferramentas de trabalho.....	73
3.3.4 Aplicação do Modelo de Jogo	74
3.3.4.1 Escalas de treino.....	75
3.3.5 Treino de manhã vs. treino ao fim da tarde.....	75
3.3.6 Utilizar o sistema adversário em treino	76
3.3.7 O desenvolvimento das minhas funções.....	77

3.3.7.1 <i>Feedback</i>	78
3.4 RELATIVAMENTE AO JOGO	79
3.4.1 Organização dos esquemas táticos	79
3.4.2 Aquecimento de jogo	80
3.4.3 Outras tarefas.....	82
3.4.4 Palestra.....	82
3.5 RELATIVAMENTE À ANÁLISE DE JOGO	84
3.5.1 Procedimento para a análise e apresentação.....	84
3.6 PAPEL COMO TREINADOR PRINCIPAL DE SUB-10	86
3.6.1 O contraste com o contexto de alto rendimento	86
3.6.2 A geração de 2012.....	86
3.6.3 O trabalho desenvolvido	87
3.6.4 Desfocar dos resultados	88
3.6.5 Gestão da competição.....	89
4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	91
4.1 HISTÓRIA DA ÉPOCA	91
4.1.1 Ilusão da chegada à 2.ª fase e como lidamos com a desilusão.....	91
4.1.2 Período atribulado com eliminação na taça	92
4.1.3 Campeões da 2.ª Fase	94
4.1.4 Participação na prova extra	95
4.1.5 Criação de mentalidade de campeão.....	96
4.1.5.1 Utilização de pequenos objetivos ou metas.....	97
4.1.6 Estagnação da evolução	98
4.2 PERCURSO COMO ESTAGIÁRIO	101
4.2.1 Como cheguei aqui.....	101
4.2.2 Adaptação a um clube novo e colegas novos	103
4.2.3 Experiência como estagiário no SCE	104
4.2.4 Condições no clube	104
4.2.5 Experiências aquém das expectativas.....	105
4.2.6 Relações sociais.....	105
4.2.7 Experiência como treinador principal nos Sub-10	107
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	109
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	113

Índice de figuras

Figura 1 – Morfociclo padrão domingo a domingo (Guilherme, 2021)	18
Figura 2 – Emblema do Sporting Clube de Espinho.	20
Figura 3 - Elementos do Staff da equipa de Sub-17.	27
Figura 4 – Calendário e resultados da 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-17. ...	38
Figura 5 – Classificação da 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-17 – Série B ("Classificação Campeonato Nacional de Sub-17", 2022).	39
Figura 6 - Calendário e resultados da 2.ª Fase - Manutenção e Descida do Campeonato Nacional de Sub-17.....	40
Figura 7 - Classificação da 2.ª Fase – Manutenção e Descida do Campeonato Nacional de Sub-17 – Série B. ("Classificação Campeonato Nacional de Sub-17", 2022).	41
Figura 8 - Sistema secundário: 1-4-2-3-1.....	48
Figura 9 - Sistema principal: 1-5-2-1-2.	48
Figura 10 - Morfociclo padrão, adaptado para 4 treinos semanais, por Guilherme (2021).....	58
Figura 11 - Morfociclo 16 (adaptado do morfociclo padrão).	59
Figura 12 - Unidade de treino exemplar de terça-feira.....	61
Figura 13 - Unidade de treino exemplar de quarta-feira.	63
Figura 14 - Unidade de treino exemplar de quinta-feira.	66
Figura 15 - Unidade de treino exemplar de sexta-feira.	69

Lista de abreviaturas e siglas

AFA	Associação de Futebol de Aveiro
AFP	Associação de Futebol do Porto
ALD	Ala direito
ALE	Ala esquerdo
AV	Avançado
DC	Defesa central
FADEUP	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FIFA	Fédération Internationale de Football Association
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GR	Guarda-redes
IPDJ	Instituto Português do Desporto e da Juventude
MC	Médio centro
MO	Médio ofensivo
SCE	Sporting Clube de Espinho
UEFA	União das Federações Europeias de Futebol

Resumo

O presente relatório é concebido como prova final do 2.º Ciclo de estudos em Treino Desportivo, ramo de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Para a conclusão deste Mestrado, foi realizado um estágio como treinador de futebol na equipa de Sub-17 do Sporting Clube de Espinho. O objetivo do relatório é conjugar os conhecimentos teóricos aprendidos com as experiências práticas e retirar ilações do processo de estágio e do processo de desenvolvimento enquanto treinador de futebol e pessoa. No conteúdo teórico, os principais temas tratados foram: o jogo de Futebol, o Treinador e o Modelo de jogo com a sua respetiva operacionalização, através de uma revisão de literatura. Enquanto treinador-adjunto/estagiário, as tarefas práticas foram abrangentes. Participamos na conceção e operacionalização do Modelo de jogo da equipa, no planeamento e execução das unidades de treino, no aquecimento dos jogos, na gravação dos mesmos e na elaboração e apresentação aos jogadores das análises dos jogos da nossa equipa. Finalmente, refletiu-se sobre o percurso enquanto estagiário e sobre os momentos de maior aprendizagem: constatamos um aumento de competências sociais e uma maior capacidade de desenvolver relações interpessoais; um maior conhecimento sobre metodologias de treino e ideias de jogo; e uma maior capacidade de adaptação a novos contextos. Termino o estágio com mais competências para ser treinador de futebol e com um crescimento pessoal significativo.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; ESTÁGIO; ALTO RENDIMENTO

Abstract

This report is designed as the final exam of the 2nd Cycle of studies in Sports Coaching, High Performance branch, Faculty of Sport, University of Porto. For the completion of this Master's Degree, a internship as a football coach in the Sporting Clube de Espinho's Under-17 team was carried out. The purpose of the report is to combine the theoretical knowledge learned with practical experiences and to draw lessons from the internship process and the development process as a football coach and person. In the theoretical content, the main topics covered were: the Football game, the Coach and the Game Model with its respective operationalization, through a literature review. As assistant coach/trainee, the practical tasks were comprehensive. We participated in the conception and operationalization of the team's game model, in the planning and execution of the training units, in the warm-up of the games, in the recording of the games and in the elaboration and presentation to the players of the analysis of our team's games. Finally, we reflected on our journey as a trainee and on the moments of greatest learning: we noticed an increase in social skills and a greater ability to develop interpersonal relationships; a greater knowledge about training methodologies and game ideas; and a greater ability to adapt to new contexts. I end the internship with more skills to be a soccer coach and with a significant personal growth.

KEYWORDS: FOOTBALL; COAHC; INTERNSHIP; HIGH PERFORMANCE

1. Introdução

O relatório apresentado surge no âmbito do estágio profissionalizante integrado no 2.º Ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este estágio e o respetivo relatório funcionam como última ferramenta de desenvolvimento de conhecimentos, de competências e de avaliação para a obtenção do grau de Mestre, bem como da cédula de treinador de Grau II - UEFA B. Para a realização deste estágio serei orientado por um docente da faculdade e supervisionado por um treinador, devidamente certificado, do clube que me acolhe.

É importante salientar que a realização de um estágio e respetivo relatório foi a primeira grande decisão que tomei para a conclusão deste ciclo de estudos, visto que tinha como alternativa a realização de uma dissertação. Sendo o meu objetivo inicial estar envolvido num contexto prático de alto rendimento e, a longo prazo, obter os graus de treinador mais elevados, o relatório de estágio permite-me atingir o Grau II – UEFA B de treinador de futebol. Academicamente, concluirei o 2.º Ciclo de estudos, com obtenção do grau de Mestre, que me abrirá as portas para um 3.º Ciclo de estudos e para o respetivo grau de Doutor.

Estudar na FADEUP permitiu-me adquirir conhecimentos transmitidos por grandes nomes das mais variadas áreas do desporto nacional. Após uma licenciatura nesta instituição, percebi que a qualidade do ensino e dos docentes era realmente de excelência e senti que tinha que continuar a aprender com estes profissionais. Almejo ser um profissional de excelência, como tal decidi aprofundar os meus conhecimentos através do Mestrado de Treino Desportivo. A teoria é uma excelente base para o desenvolvimento do treinador, mas, num determinado momento, será necessário um contexto prático onde se possa materializar essa teoria. Mesquita (2017) menciona que o estágio profissionalizante se configura como um momento decisivo para a construção da identidade profissional dos treinadores, então, com conhecimentos teóricos de excelência, será indispensável um contexto prático de alto nível para acompanhar a exigência. O estágio num contexto de alto rendimento é o palco ideal para colocar em ação toda a teoria.

Na época 2021/2022, realizei o meu estágio, como treinador-adjunto estagiário no Sporting Clube de Espinho (SCE), na equipa de Sub-17. Esta equipa competiu no Campeonato Nacional de Sub-17, o contexto competitivo mais alto para a idade, no país. As minhas funções foram variadas, o que me permitiu ter contacto com praticamente todos os aspetos do treino e do jogo. Para além disso, consegui ter algum contacto com o trabalho de coordenador de formação, visto que o Coordenador Técnico do clube é, simultaneamente, o Treinador Principal da equipa de Sub-17.

Todas as experiências que serão descritas ao longo do relatório ajudaram-me a validar a minha opção de realizar um estágio em detrimento de uma dissertação. Essas experiências são provenientes do trabalho realizado no decurso da época e foram fonte de inúmeras reflexões de grande importância para o meu desenvolvimento individual. Antes de iniciar o estágio defini alguns objetivos pessoais para me guiarem ao longo da época. O desenvolvimento de relações sociais é um dos principais pontos em que me vou focar, já que considero ser um dos meus pontos menos fortes. A nível técnico pretendo aplicar os conhecimentos teóricos que adquiri e aprender mais sobre o treino e o jogo. Finalmente, espero encontrar um contexto competitivo que me ajude a ter um vislumbre do que é um nível de alto rendimento e que me deixe um passo mais próximo de chegar ao nível profissional de elite. Apesar de o caminho ainda ser longo e árduo, a minha evolução pessoal e como treinador satisfazem-me. Após este estágio, sinto que estou mais perto de ser um profissional de excelência e que estou pronto para abraçar novos desafios com níveis de complexidade e exigência maiores.

1.1 Estrutura do relatório

De acordo com as normas para a realização do relatório de estágio do 2.º Ciclo em Treino Desportivo, este relatório está dividido em seis capítulos que serão brevemente descritos, de seguida:

- Capítulo 1 – “Introdução”. Apresenta um prólogo do que será o documento. Contém o âmbito da realização do estágio, o porquê da execução de um relatório de estágio e alguns “porquês” que me levaram a seguir este caminho;

- Capítulo 2 – “Contextualização da Prática”. Neste capítulo encontra-se a revisão da literatura dos conceitos que foram fundamentais para o desenvolvimento dos meus conhecimentos teóricos. É descrito o clube onde realizei o estágio, a competição onde estava inserido e os recursos humanos com quem trabalhei, bem como as minhas tarefas dentro do clube;
- Capítulo 3 – “Desenvolvimento da Prática”. Este capítulo aprofunda o desenvolvimento das minhas tarefas dentro do clube, quais foram as dificuldades que senti e que estratégias tentei utilizar para as superar;
- Capítulo 4 – “Desenvolvimento Profissional”. Neste capítulo, relato os momentos mais importantes na história do nosso campeonato e como tiveram influência no meu desenvolvimento enquanto pessoa e treinador;
- Capítulo 5 – “Considerações finais”. Como o próprio nome indica, neste capítulo, faço as últimas reflexões sobre a época, sobre o meu desempenho e sobre os momentos mais marcantes. Para além disto, projeto algumas ambições futuras;
- Capítulo 6 – “Referências Bibliográficas”. No último capítulo, encontram-se todas as referências bibliográficas utilizadas no relatório.

1.2 Contexto Legal

O seguinte ponto tem como objetivo enquadrar e contextualizar o relatório de estágio no quadro legal da formação pós-graduada e da capacitação profissional.

Grau de Mestre

A conclusão do 2.º ano do 2.º Ciclo de Treino Desportivo, ramo de Alto Rendimento, levará à obtenção do Grau de Mestre, o qual é conferido aos Mestrandos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares e da aprovação no ato público da defesa do Relatório de Estágio, logrem obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de Março, designadamente nos artigos 15.º e seguintes, não tendo este diploma legal registado qualquer alteração posterior.

Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II (UEFA B)

O Programa Nacional de Formação de Treinadores é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço, neste caso específico, treinador da modalidade de futebol. Uma dessas vias é pela equivalência de estudos de ensino superior, através da obtenção do grau de licenciado ou mestre na área de Desporto. Assim, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para o efeito, designadamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Nestes termos, a frequência e a conclusão do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na FADEUP, para além de proporcionar aos alunos o grau de Mestre ainda lhes concede, caso o candidato possua as premissas necessárias, o Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – grau II (componente geral e específica) e ainda a componente geral do Grau III.

2. Contextualização da prática

Neste capítulo, vou contextualizar os grandes temas que estão diretamente envolvidos na minha prática como treinador estagiário de futebol. Para tal, recorri à literatura para me basear em argumentos cientificamente comprovados, construir o meu conhecimento com critério e elaborar fundamentos teóricos que suportem a minha prática. Por fim, vou apresentar a instituição onde estagiei, o que inclui uma descrição do clube, da equipa e do contexto competitivo.

2.1 Revisão da literatura

2.1.1 Futebol

O futebol como o conhecemos atualmente foi criado na segunda metade do século XIX (Guilherme, 2004). Desde então, tem evoluído e cresceu para se tornar num fenómeno mundial. Praticamente em todo o mundo, existem pessoas a jogar de forma profissional ou amadora. Para além dos praticantes, milhares de milhões de pessoas vêem ou acompanham o jogo. Utilizando como exemplo a Premier League, a primeira divisão de futebol sénior profissional em Inglaterra, é transmitida em 212 territórios, possibilitando que um combinado de 4,7 mil milhões de pessoas possam assistir aos jogos (Cashmore & Dixon, 2016). A evolução dos meios de comunicação uniu-se com a evolução do jogo, exponenciando o crescimento da modalidade. Com cada vez mais espetadores, o futebol também passa por um período de grande crescimento económico, contrastando com as suas origens humildes, quando ganhar dinheiro através da prática até era considerado falta de *fair-play* (Cashmore & Dixon, 2016). Atualmente, clubes, jogadores, treinadores, agentes e outras identidades estritamente ligadas ao jogo procuram lucrar com a modalidade, através dos serviços que prestam, da venda de mercadorias afetas aos clubes ou de apostas desportivas. O futebol tornou-se tão imersivo, que as pessoas passaram a modelar as suas vidas em torno do jogo (Cashmore & Dixon, 2016).

Com toda esta envolvimento, no final do século XX, o futebol começou a atrair uma quantidade significativa de investigadores académicos das mais variadas áreas científicas. Jornalistas escreviam como o mundo do futebol podia ser visto como uma versão, em miniatura, da sociedade, com novos problemas sociais dignos de análise (Cashmore & Dixon, 2016). Assim, o contexto sociocultural deste desporto foi escrutinado, bem como as implicações económicas nas sociedades afetadas. Daqui nasceram inúmeros artigos que ajudam a perceber como chegámos ao ponto em que estamos e como podemos utilizar o futebol para trazer o bem às sociedades do mundo (Kirkendall, 2020). A FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*), associação mundial que regula o futebol internacional, conta com inúmeros projetos com impacto social, com o objetivo de abordar e respeitar os direitos humanos, o de garantir a proteção e promoção do bem-estar de pessoas (especialmente crianças) de contextos desfavorecidos e, ainda, o de trabalhar para a criação de um mundo sustentável e com consciência ambiental ("Social Impact", 2022).

O futebol é visto por milhares de milhões de pessoas como forma de entretenimento, mas, como já foi mencionado, também passou a ser visto como objeto de estudo científico. Alguém que estuda o futebol, tem de olhar para este desporto de forma diferente. É necessário ter uma visão mais metodológica, estruturada e com foco no objeto de estudo, porque quem estuda o futebol, normalmente procura explicar ou interpretar as razões para o que acontece no jogo. O estudo serve para aprender, não é feito por motivos de entretenimento, sendo que é possível obter satisfação através daquilo que foi aprendido (Cashmore & Dixon, 2016). Até meados de maio de 2020, foram publicados perto de 95 mil artigos, com a pesquisa da palavra “soccer” (palavra americana para “futebol”, já que “football” pode reportar-se ao “futebol americano”, um desporto diferente), nas plataformas Pubmed, Web of Science e SPORTDiscus (Kirkendall, 2020).

Várias metodologias de treino e correntes de pensamento foram utilizadas desde os primórdios do jogo até àquele que é o jogo atual, influenciadas pelo evoluir das regras do jogo (Guilherme, 2004). De um futebol mais violento, assente em ações individuais, passando por um jogo coletivo, mas de grande estaticismo posicional, para um jogo organizado e dinâmico (Guilherme, 2004). Foi dada importância à solidez defensiva e

contra-ataques, e valorizou-se as equipas que eram capazes de ganhar jogos pelo seu dinamismo ofensivo (Guilherme, 2004). Um jogo que foi uma disputa entre as ideias baseadas no “tático-físico” e as baseadas no “tático-técnico”, sendo que a favor do último tivemos grandes expressões na história do futebol com o “Futebol Total”, iniciado por Rinus Michels e desenvolvido por Johan Crujff (Guilherme, 2004). Mais recentemente, o “Tiki-Taka” de Pep Guardiola ou o “Gegenpressing” de Jürgen Klopp têm tido sucesso a nível mundial. Para Guilherme (2004), o jogo de futebol é, então, um confronto entre dois sistemas, as duas equipas. Cada um destes sistemas, tem subsistemas, que podem ser representados pelos jogadores, que se relacionam para concretizarem o objetivo do jogo, que é o golo. O mesmo autor (Guilherme, 2021)ⁱ, refere que o jogo de futebol emerge de problemas de progressão, em função dos espaços, do tempo de decisão e de execução e da gestão da bola.

2.1.2 Treinador

Existem treinadores desde que existem desportos competitivos e a origem do treino sistémico vem da Antiguidade. Treinar é uma atividade antiga, mas como profissão é recente e beneficiou do desenvolvimento do estilo de vida desportivo e da evolução do desporto de rendimento (Matos, 2020)ⁱⁱ. A figura do treinador tem ganho mais importância com a evolução do desporto. Com atletas cada vez mais evoluídos e com performances desportivas de elite, os treinadores têm de acompanhar esta evolução. Para tal, é fundamental que se dotem de competências profissionais que os ajudem a atingir um nível de excelência. É requerido ao treinador a habilidade de adaptar, de gerir, de arriscar e de inovar (Mesquita, 2017). Os meios de comunicação também desempenharam um papel importante no desenvolvimento do estatuto social que os treinadores têm atualmente (Matos, 2020)ⁱⁱ. Portanto, a profissão de treinador exige competências pedagógicas e sociais. Para além do domínio dos conteúdos técnicos e metodológicos de treino, o treinador tem de ser capaz de gerir os seus recursos humanos (tanto os atletas, como os membros do seu *staff*). Isto implica, que tenha a capacidade de lidar com conflitos e problemas e a aptidão para influenciar os outros, sem prejuízos éticos e morais. Assim, deve guiar-se por referenciais éticos, deontológicos e pedagógicos (Mesquita, 2017).

Profissionalmente, o treino exige versatilidade e competência, pois trata-se de um processo complexo. No sentido lato, é uma atividade com múltiplas tarefas, mas no sentido restrito, tem-se vindo a desenvolver como uma forma de ensino, portanto é uma atividade didática, instrutiva e pedagógica (Matos, 2020)ⁱⁱ. O treinador deve estar capacitado para aplicar adequadamente os conceitos teóricos aos problemas que surgem da prática. De forma a complementar este processo, as suas decisões e ações devem ser cognitivas, mas também emocionais. Isto também poderá modificar o treinador como pessoa (Mesquita, 2017). Para evoluir, um treinador deve reconhecer quem e como é, para ser capaz de se guiar para quem e como quer ser. Este processo de transformação é essencial para criar treinadores autónomos de forma progressiva e sustentada. Sendo um processo que será desenvolvido ao longo da formação e carreira do treinador, este deve construir e desenvolver as suas ideias e estabelecer um rumo para atingir as suas metas (Mesquita, 2017).

2.1.2.1 O treinador eficaz

Côté e Gilbert (2009) conceberam uma definição para a eficácia do treinador composta por uma tríade de componentes. Estes componentes são o conhecimento do treino, o resultado dos atletas e o contexto da prática do treinador. Como é importante para o desenvolvimento de um treinador estagiário a perceção do que faz com que um determinado treinador seja eficaz no seu trabalho, cada componente será desenvolvida e aprofundada.

Conhecimento do treinador

Na primeira componente, o conhecimento do treinador está dividido em três áreas. O conhecimento profissional é aquele que engloba o saber específico concetual sobre o desporto onde atua, o saber fazer e operacionalizar e, ainda, a parte pedagógica do processo de treino. O conhecimento interpessoal, como o nome indica, remete para a interação com os seus jogadores, treinadores assistentes, pais ou outros profissionais, que deve ser regular, visto que o treinador não trabalha de forma isolada e a sua eficácia depende destas relações. Por fim, o conhecimento intrapessoal é fundamental para o treinador ser capaz de se conhecer tanto como pessoa, como profissional, e para ter a

capacidade de refletir e fazer introspeções que o ajudem a evoluir (Côté & Gilbert, 2009).

Resultados dos atletas

Esta segunda componente, de um plano macro, pode ser vista como os resultados da performance (por exemplo, os golos marcados, o desenvolvimento individual do jogador, o sucesso a nível nacional ou internacional, etc.) ou as respostas psicológicas positivas (por exemplo, aumento da autoestima, motivação intrínseca, etc.). Estes aspetos macro, foram condensados para que seja mais fácil para o treinador perceber as áreas que deve desenvolver nos atletas e daqui surgiram os “4 C’s”: competência, confiança, conexão e caráter. No que respeita à competência, os jogadores devem adquirir habilidades tático-técnicas específicas do desporto e performativas, melhorias na condição física e saúde e hábitos de treino saudáveis; a nível de confiança, devem ser capazes de sentirem positivamente o seu próprio valor; a conexão remete para as ligações e relações sociais com outras pessoas, dentro e fora do desporto; finalmente, o caráter envolve os valores morais, o respeito, a empatia, a integridade e a responsabilidade que qualquer atleta deve ter (Côté & Gilbert, 2009).

Contexto da prática do treinador

O contexto da prática do treinador relaciona-se com o tipo de desporto onde o praticante está inserido e onde o treinador vai desenvolver a sua prática, que pode ser um contexto de recreação, de desenvolvimento ou de elite. Se adaptarmos estes contextos, tendo como base o nível de prática dos participantes, podemos dizer que os treinadores se dividem em treinadores de participação, onde o objetivo é enfatizar o divertimento dos atletas e o seu bem-estar, ou em treinadores de performance, que estão mais orientados para objetivos competitivos. Das idades dos seis aos doze anos, as crianças estão na fase de experimentação (*sampling years*), que deve ser comum a todas as crianças (Côté & Gilbert, 2009). Após essa fase, as crianças devem escolher se querem seguir um caminho recreacional (*recreational years*, idades a partir dos treze anos) ou se querem investir num percurso focado na performance (dos treze aos quinze anos são os anos de especialização, *specializing years*; a partir dos dezasseis anos, é o período de investimento, *investment years*) (Côté & Gilbert, 2009). Tendo em conta

estes percursos e o contexto da prática do treinador, surgem quatro categorias de treinadores: (a) treinadores de participação para crianças, (b) treinadores de participação para adolescentes e adultos, (c) treinadores de performance para adolescentes jovens e (d) treinadores de performance para adolescentes mais velhos e adultos. Assim, a eficácia do treinador será definida pela concretização dos objetivos dos atletas, num contexto específico de ação (Côté & Gilbert, 2009).

Com estes conhecimentos e baseados em quatro axiomas, Côté e Gilbert (2009, p. 316), definem a eficácia do treinador como a *“aplicação integrada e consistente de conhecimentos profissionais, interpessoais e intrapessoais para melhorar a competência, confiança, conexão e caráter dos atletas em contextos específicos de treino”*.

2.1.2.2 Treinador de alto rendimento

Utilizando a definição de Côté e Gilbert (2009), vou debruçar-me mais sobre o treinador de performance para adolescentes mais velhos e adultos, ou seja, o treinador de jogadores com dezasseis ou mais anos de idade, num contexto de alto rendimento, visto ser o mais adequado para o estágio realizado (num contexto de alto de rendimento com jogadores sub-17). Para Côté e Gilbert (2009), os treinadores inseridos nesta categoria devem respeitar cinco objetivos fundamentais para o desenvolvimento dos jogadores: (a) estabelecer um regime de treino baseado na prática deliberada; (b) permitir aos jogadores que tenham um descanso mental e físico apropriado; (c) preparar os jogadores para performances competitivas de elite, de forma consistente; (d) ensinar e avaliar as capacidades técnicas, físicas, percetuais e mentais, num ambiente seguro; e (e) ajudar os jogadores a preparem-se para a vida pós-desportiva. Matos (2020)ⁱⁱ refere que o treinador é o responsável pelo treino e sendo este um desafio complexo, o treinador tem que ser competente em oito campos de atividades: (a) planeamento, execução, gestão e controlo do treino e competições, (b) aconselhamentos e ajuda, (c) coordenação e gestão, (d) organização, (e) avaliação e análise, (f) relações públicas, (g) formação contínua e (h) ensino e investigação.

Atualmente, as pressões sociais a que um treinador e equipas estão sujeitos, no seu ambiente de trabalho, podem ter reflexo nos comportamentos e performances dos jogadores. Assim, é esperado que um treinador desenvolva competências que o levem a desempenhar inúmeras tarefas, algumas delas de carácter social (Mesquita et al., 2012). A eficácia do treinador também é vista na habilidade deste para analisar criticamente as performances dos jogadores. Além disso, é importante que este seja capaz de comunicar claramente essas análises para os jogadores e fazê-los entender os seus papéis e responsabilidades no seio da equipa. As competências pessoais e sociais do treinador, representadas na habilidade de comunicar, aprender e ser responsável, formam uma base de interação com outros agentes desportivos e são marcadores essenciais nas capacidades de liderança (Mesquita, 2017). As competências metacognitivas também representam um papel importante no percurso para se tornar um treinador de elite, visto que, para além das competências sociais, estão relacionadas com a capacidade para refletir, resolver problemas e ter uma ética profissional (Mesquita et al., 2012).

Segundo Garganta (2021)ⁱⁱⁱ, o treinador é um líder e cria cultura na equipa, através do “team building”. No plano coletivo, deve formar uma equipa forte e coesa, enquanto no plano individual deve potenciar jogadores para serem autónomos, bons decisores e bons executantes. Para tal, deve planificar, programar e periodizar os conteúdos que deseja abordar com os jogadores e a equipa, tendo por base as suas ideias únicas. Carvalhal (2014) também menciona a singularidade das ideias do treinador, no processo de treino. O treinador tem uma matriz emocional única. Através do processo de ensino-aprendizagem, que é o treino, deve gerir e modelar comportamentos e emoções que direcionem, intencionalmente, os jogadores para a sua ideia. Para além deste processo, tem de coordenar as pessoas com quem trabalha, ou seja, as equipas multidisciplinares que permitem e facilitam todo o processo de treino e jogo (Garganta, 2021)ⁱⁱⁱ. Podemos concluir, que o trabalho do treinador vai muito mais além da aplicação dos seus conhecimentos sobre o jogo e o treino de futebol. É uma atividade, simultaneamente, multi e interdisciplinar.

2.1.3 Modelo de Jogo

Ajax de Rinus Michels, Manchester United de Sir Alex Ferguson ou Barcelona de Johan Crujff e, mais recentemente, de Pep Guardiola são equipas que marcaram a história do futebol pelos títulos que conquistaram e, principalmente, pelo legado que deixaram através do seu estilo de jogo. As grandes equipas são reconhecidas não só pelas suas conquistas e troféus, mas, também, pela forma como jogam. As equipas mais apreciadas são as que têm formas de jogar únicas e reconhecíveis, com estilos facilmente identificáveis. Contudo, isto não acontece por acaso nem por sorte, é fruto das ideias e do trabalho dos treinadores e das suas equipas técnicas.

A conceção de jogo é a organização das ideias de jogo que o treinador quer para a sua equipa. Contudo, esta conceção é mental, pelo que é fundamental arranjar um meio para a transmitir aos seus jogadores, ajudando-os na compreensão do que é pedido. O Modelo de Jogo é, então, a concretização desta conceção de jogo, onde se juntam todas as ideias do treinador para solucionar os problemas colocados pelo jogo (Guilherme, 2004). Podemos afirmar que o Modelo de Jogo passa a ser fundamental no processo de ensino-aprendizagem/treino (Guilherme, 2004). O Modelo de Jogo confere uma identidade para a equipa e tem como objetivo oferecer aos jogadores um conjunto de diretrizes, comuns a todos, que orientem a equipa e cada indivíduo para a resolução dos problemas provocados pelo jogo de futebol, nos seus diferentes momentos (Guilherme, 2021)^{iv}. Segundo Garganta (2021)^v, o Modelo de Jogo é como um idioma, que os jogadores devem aprender para comunicarem entre si. Se todos souberem este idioma, a compreensão deste jogo complexo será mais simples.

Garganta (2021)^v, refere que o Modelo de Jogo une conceitos, sistemas, princípios e organização. Através desta união, torna-se possível que um jogador perceba: os conceitos fundamentais do jogo; os sistemas utilizados pela equipa e adversários, quais as suas variâncias, vantagens e desvantagens; os princípios (e subprincípios) pelos quais deve reger as suas ações em campo; e a organização da equipa para tirar maior proveito das suas ações dentro do coletivo. Guilherme (2021)^{iv} menciona a importância que o jogador (Plano Micro) tem na equipa (Plano Macro), porque é o jogador que vai dar imprevisibilidade dentro do que é previsível acontecer e

está estipulado no Modelo de Jogo. Com esta forma de ver o jogo, a individualidade do jogador ganha importância, dentro do que é esperado e definido pelo Modelo de Jogo. Ancelotti (2013), por sua vez, defende que o treinador tem de usar os seus conhecimentos para se adaptar e criar um Modelo de Jogo que retire o melhor de cada jogador que tem à disposição. Este Modelo pode ser mais imprevisível, porque as ideias do treinador vão estar mais dependentes dos jogadores que estão disponíveis e requer que o treinador tenha um conhecimento sobre o jogo muito mais profundo para ser capaz de reconhecer o tipo de jogador que tem na equipa e como retirar o melhor de cada um com uma ideia coletiva.

Para concluir, é importante perceber que o Modelo de Jogo é um processo dinâmico não linear, ou seja, não é um produto final, acabado e estanque, que depois de concluído pode ser aplicado em qualquer contexto. A aplicação do Modelo de Jogo depende sempre das ideias de jogo do treinador e dos jogadores disponíveis para executar estas ideias, jogadores esses que terão experiências, características e níveis diferentes (Guilherme, 2021)^{iv}. Estando mais ou menos identificados com o que é pedido, cabe ao treinador adotar estratégias diferentes para conseguir operacionalizar o processo de forma que todos os intervenientes retirem o maior proveito.

2.1.4 Operacionalização do Modelo de Jogo

Idealmente, o melhor treinador seria capaz de criar um Modelo de Jogo infalível, com princípios e subprincípios estruturados e detalhados até ao mais ínfimo pormenor e com super jogadores capazes de cumprir o Modelo como robôs, sem erros, formando uma equipa imbatível de ficção científica. No mundo real, operacionalizar o Modelo de Jogo é um trabalho complexo e não-linear, sempre dependente do que cada indivíduo faz dentro do plano coletivo.

Segundo Guilherme (2004), treinar jogadores seniores ou jogadores em formação, jogadores de elevada competência ou jogadores de menor qualidade, não é a mesma coisa. O mesmo autor (2021)^{iv} defende que se deve treinar para que os jogadores sejam capazes de responder às suas exigências competitivas. Para tal, o treinador deve utilizar o treino para oferecer aos jogadores e à equipa ferramentas para

resolverem os problemas que o jogo coloca. Estes problemas abrangem todas as dimensões do jogo de futebol – tática, técnica, física e psicológica – portanto é importante que o processo de treino se configure de forma a trabalhar todas as dimensões. Existem diferentes formas de o fazer, contudo, em jogo, nenhuma dimensão é dissociável de outra, o que leva a que no treino se devam preparar exercícios que obriguem à interação de todas as dimensões. Esta interação podia ser controlada pelo treinador, mas, como já vimos, é importante que o jogador seja consciente quando faz algo. Então, podemos adicionar mais uma dimensão às mencionadas, a dimensão decisional. Assim, os exercícios devem ser preparados para os jogadores trabalharem a tomada de decisão.

Como a tomada de decisão é parte fundamental do processo de jogo, é importante perceber o que está na base deste processo e como pode ser trabalhada. De acordo com Abernethy (1996), citado por Casanova (2021, slide 8)^{vi}, a tomada de decisão é o *“processo de selecionar e executar a resposta motora apropriada, de entre múltiplas possibilidades de ação”*, ou seja, o jogador de futebol terá de executar a ação motora ou técnica que melhor se adegue ao problema que o jogo colocou. Para tal ser possível, é necessário colocar aos jogadores, em treino, situações que contextualizem os problemas que se pretendem que sejam resolvidos. Estas situações devem ter uma componente percetiva, onde os jogadores selecionam e interpretam os estímulos do meio envolvente. Segue-se uma componente cognitiva que obriga os jogadores a selecionarem e decidirem rapidamente a resposta mais adequada ao estímulo. Finalmente, a componente motora permite que o jogador realize com eficácia e eficiência a ação motora escolhida. Assim se conclui o ciclo do comportamento do jogador no processo de tomada de decisão (Casanova, 2021)^{vi}.

Sendo fundamental treinar da maneira como queremos jogar, os exercícios de treino devem ser específicos daquilo que acontece em jogo, possibilitando uma maior transferência dos conteúdos adquiridos em treino para o jogo (Garganta, 1997). Este princípio de especificidade deve orientar os treinos, para funcionar como elemento de ligação entre o que está determinado no Modelo de Jogo e a estruturação dos conteúdos a abordar em treino.

2.1.4.1 Periodização tática

A Periodização Tática foi concebida pelo professor Vítor Frade para colmatar a falta de uma metodologia de treino que atendesse às necessidades que o jogo de futebol apresenta. A partir das suas ideias e experiências, criou esta metodologia que é utilizada por treinadores de elite em todo o mundo e a prova da sua eficácia são os títulos conquistados por treinadores como José Mourinho, André Vilas-Boas, Vítor Pereira ou Leonardo Jardim.

Desconstruindo a Periodização Tática, obtemos os termos “Periodização” e “Tática” que não foram palavras selecionadas ao acaso. Como a aquisição de um “jogar” não acontece instantaneamente, nem de um dia para o outro, é necessário distribuir os conteúdos a serem abordados no tempo, de forma não linear. Geralmente, temos uma época para trabalhar os conteúdos do nosso “jogar”, mas em termos estruturais e operacionais utilizamos um morfociclo semanal padrão. A este morfociclo damos o nome de Microciclo, e é neste período que se trabalham todos os aspetos do jogo, daí a “Periodização” (Tobar, 2018). Quanto à “Tática”, é uma supradimensão, pois engloba todas as outras dimensões e coordena e modela todo o processo de treino (Tobar, 2018). Não podemos olhar para as dimensões técnica, física ou psicológica de forma isolada, pois cada ação de um jogador deve ter uma intencionalidade e estar contextualizada no coletivo, seguindo os princípios de ação da equipa (Silva, 2008).

Neste seguimento, Guilherme (2021)^{iv} refere que é necessário modelar o processo de treino com a ajuda de uma matriz concetual e de uma matriz metodológica. A matriz concetual modela o processo de treino através da preparação dos momentos do jogo, escalas da equipa e organização dos princípios de jogo. Já a matriz metodológica otimiza as condições do processo de treino, ajudando na transição de ideias do plano concetual para o plano operacional. Pivetti (2012) menciona que a Periodização Tática é um elo entre o Modelo de Jogo do treinador e a operacionalização do processo de treino, onde o treinador vai transmitir as suas ideias para os jogadores através de exercícios que sejam específicos e representativos do jogo de futebol. Isto é fundamental, porque o jogo não pode ser fragmentado, tem que ser visto como um todo.

2.1.4.1.1 Especificidade e Princípios Metodológicos

Para desenvolvermos o nosso “jogar”, já percebemos que é fundamental ter uma visão holística do jogo. Para Carvalho (2014), vemos a Especificidade que existe no “todo” do jogo quando cada dimensão não existe sem a outra, formando-se uma relação dinâmica de interdependência. A Especificidade funciona como um sistema informacional dinâmico que resulta da interação do Modelo de Jogo do treinador com os jogadores, sendo própria de cada equipa (Guilherme, 2021)ⁱ. Esta ideia de jogo, em conjunto com a matriz metodológica permite que se crie uma lógica na orientação do processo de treino (Tobar, 2018). O mesmo autor (2018) advoga que a Periodização Tática utiliza a Especificidade não apenas para treinar em função da ideia de jogo, mas para treinar de forma sustentada e baseada em princípios metodológicos únicos. Estes princípios são: o Princípio das Propensões, o Princípio da Progressão Complexa e o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade (Guilherme, 2021)^{iv}.

2.1.4.1.1.1 Princípio das Propensões

O Princípio das Propensões ajuda o treinador a regular a densidade com que os princípios e subprincípios de jogo são trabalhados. Através desta manipulação, o treinador é capaz de levar os jogadores a terem comportamentos que deseja para a sua equipa (Guilherme, 2021). Para que isto aconteça, é necessária uma interação entre princípios e subprincípios de jogo e esta interação tem que estar evidente nos exercícios propostos. A ideia de propensão encaminha o treinador a criar contextos que sejam propícios ao aparecimento de situações passíveis de acontecerem em jogo, preparando a equipa para resolver os problemas colocados pelo jogo, quer defensiva, quer ofensivamente (Tobar, 2018). Deste princípio deve emergir uma articulação entre os outros princípios metodológicos para a equipa adquirir o “jogar” pretendido.

2.1.4.1.1.2 Princípio da Progressão Complexa

O Princípio da Progressão Complexa relaciona-se com a forma como vamos transmitir toda a informação aos jogadores, numa baliza temporal, permitindo que estes desenvolvam o “jogar” da equipa, através da aplicação dos princípios e subprincípios de jogo em treino (Guilherme, 2021)^{iv}. Este Princípio ajuda o treinador a planear a médio e longo prazo o que deve ser trabalhado, baseando-se no seu modelo de jogo. Contudo, também é fundamental que o treinador tenha uma visão a curto prazo, ou seja, jogo a

jogo, e que defina os conteúdos a abordar nesse período. Esta divisão de conteúdos por períodos, com objetivos específicos, facilita o controlo do processo de treino, por parte do treinador, e ajuda à construção e evolução da forma de jogar pretendida (Guilherme, 2021)^{iv}.

Tamarit (2013) refere que ao vermos o processo de treino como não linear, é importante ter no microciclo este método que ajuda a priorizar os princípios e subprincípios que devem ser trabalhados para que o rendimento da equipa em jogo seja o melhor. Assim, o treinador é capaz de gerir a complexidade dos exercícios. Esta gestão é importante para não sobrecarregar os jogadores com informações em demasia e, ao mesmo tempo, certificar-se que transmitiu todos os conteúdos fundamentais para a preparação de determinado jogo. Para além da gestão de conteúdos, é de extrema importância a gestão de cargas, tanto físicas, como emocionais. Este controlo é dado através da articulação das subdinâmicas de esforço e das de recuperação.

2.1.4.1.1.3 Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

Este princípio remete para e desenvolve as ideias que acabamos a concluir sobre o Princípio da Progressão Complexa. É necessário ter os jogadores fisicamente prontos para terem o máximo rendimento em jogo. Para tal, a Periodização Tática defende que, durante a semana, deve ser mantido o binómio de desempenho-recuperação, já que é impossível solicitar todos os dias as mesmas dimensões do “jogar” (Tobar, 2018). Ter diferentes estímulos musculares ao longo do microciclo é, então, necessário para os jogadores estarem prontos para o jogo. Estes estímulos estão relacionados com o diferente tipo de contrações musculares, que são caracterizadas por três indicadores fundamentais: a tensão, a velocidade e a duração (Tamarit, 2013). Cada tipo de contração muscular está diretamente ligada a uma subdinâmica. A subdinâmica de tensão caracteriza-se por ações no centro de jogo. A subdinâmica de velocidade remete para os momentos de aceleração da equipa. Enquanto a subdinâmica de duração, é uma mistura das duas anteriores, onde se trabalha o jogo na globalidade (Guilherme, 2021)^{iv}. Como é impossível o jogador treinar todas estas subdinâmica com a mesma intensidade, na mesma unidade de treino, elas vão alternando ao longo da semana, havendo um dia dedicado a cada subdinâmica, explicando-se assim a alternância horizontal. A isto,

adiciona-se a possibilidade de, em cada treino e em cada exercício, os jogadores serem capazes de treinar sempre com uma intensidade máxima relativa (Guilherme, 2021)^{iv}.

2.1.4.1.2 Morfociclo padrão

O morfociclo padrão é a pedra filosofal da operacionalização do “jogar” e é basilar para que se entenda a Periodização Tática (Tobar, 2018). Torna-se importante utilizar este morfociclo ao longo de toda a época, mesmo no período preparatório (sem jogos competitivos), para que seja possível desenvolver o “jogar” que o treinador quer para a equipa. O morfociclo padrão é um ciclo ou período que se verifica entre dois jogos, normalmente no espaço de uma semana. Está padronizado no tempo, já que a sua lógica e matriz devem ser respeitadas ininterruptamente. Como a palavra indica, o morfociclo é um ciclo que terá parecenças com o anterior e com o próximo na forma como está concebido, oferecendo uma regularidade metodológica ao processo de treino (Tobar, 2018). Juntamente com os Princípios Metodológicos já referidos, Guilherme (2021)^{iv} apresenta o seguinte o morfociclo padrão para uma semana de treinos com jogos ao domingo (Figura 1).

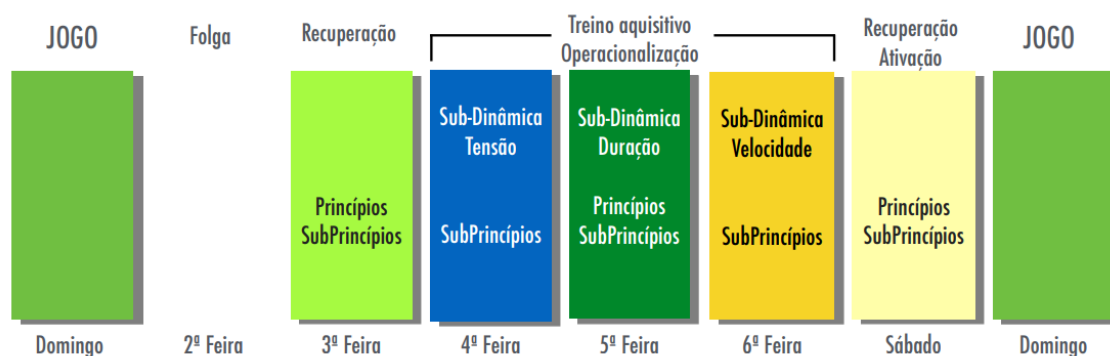


Figura 1 – Morfociclo padrão domingo a domingo (Guilherme, 2021)^{iv}

Como podemos ver na figura, é utilizada uma analogia de cores onde o “azul” representa tensão das fibras rápidas e o “amarelo” representa a velocidade de contração dessas mesmas fibras. Sendo estas duas cores primárias, quando misturadas originarão uma nova cor, o “verde”. Assim, é possível a intervenção do treinador em dinâmicas diferentes. O treinador tanto pode manipular cada uma das cores

individualmente, como pode mesclá-las, sabendo que uma poderá exponenciar a outra, melhorando a funcionalidade do jogador (Reis, 2020).

2.2 Contexto institucional

2.2.1 Caracterização do clube

O Sporting Clube de Espinho foi fundado a 11 de novembro de 1914, sendo oficialmente a 27.ª agremiação desportiva a ser criada no país para a prática do futebol. O emblema oficial do clube é uma bandeira com um tigre à frente de uma bola, sendo o clube também conhecido como os “Tigres da Costa Verde”.



Figura 2 – Emblema do Sporting Clube de Espinho.

O clube tem uma vocação eminentemente eclética, já que ao longo do seu século de existência praticaram-se inúmeras modalidades, como: Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Boxe, Ciclismo, Culturismo, Damas, Futebol, Futsal, Ginástica, Hóquei em Patins, Karaté, Natação, Pesca Desportiva, Ténis, Ténis de Mesa, Tiro à Bala e Voleibol.

No dia 20 de maio de 2018 foi realizado o último jogo no Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas (anteriormente denominado Campo da Avenida), a terceira “casa” do clube e que o era desde 1922. Este estádio localizado no centro da cidade, foi palco de grandes conquistas e foi com muito pesar que o clube e adeptos tiveram que se despedir, já que o estádio “caiu” nas mãos de credores, devido a um plano de insolvência, o que demonstra as dificuldades que o clube atravessa.

Com uma prática ininterrupta no futebol desde 1914, o SCE começou a disputar competições na Associação de Futebol do Porto (AFP), visto que não existia uma homóloga para o concelho de Aveiro. Assim sendo, o clube ajudou a fundar a Associação de Futebol de Aveiro (AFA) em 1924. Em 1924/25, chegou às meias-finais da Taça de

Portugal onde foi derrotado pelo Futebol Clube do Porto, que viria a vencer a competição. A primeira subida à 1.ª Divisão Nacional sénior foi na época 1973/74 e desde então o clube disputou este campeonato por 11 vezes, conseguindo acabar em 6.º (1987/88) e em 7.º (1979/80). O SCE foi campeão nacional da 2.ª Divisão na época de 1991/92, sendo este o maior feito do clube na modalidade. Atualmente, participa no Campeonato de Portugal (4.ª Divisão Nacional) sempre com a ambição de chegar a patamares mais altos e reviver velhas glórias.

Ainda de destacar as conquistas do SCE no voleibol, onde é uma potência nacional, tendo conquistado 18 campeonatos nacionais, 11 Taças de Portugal, 4 Supertaças e 1 Top Teams Cup, sendo o único clube nacional a conquistar uma competição europeia da modalidade; e a formação de atletas de grande nível como António Leitão, medalhado olímpico em atletismo, ou Miguel Maia e João Brenha que atingiram o 4.º lugar olímpico, por duas vezes na modalidade de voleibol de praia.

A nível de futebol de formação, o Espinho encontra-se na 94.ª posição no que diz respeito ao número de jogadores inscritos na Federação Portuguesa de Futebol (FPF), com um total de 273. Estes atletas encontram-se divididos em 12 equipas de escalões variados dos sub-7 aos sub-22. As equipas de sub-8 aos sub-13, conhecidas no clube como “futebol de base” participam nos campeonatos distritais da AFA, onde jogam futebol de 7 (à exceção dos sub-13 que jogam futebol de 9). Neste momento, o “futebol de base” do clube atravessa um momento de renovação, numa tentativa de voltar a ser um clube que consiga produzir talentos para serem aproveitados pelas equipas dos escalões seguintes e mais tarde pela equipa sénior.

O clube tem duas equipas no escalão de Sub-15, sendo que uma compete na 1.ª Divisão distrital da AFA e outra compete a nível nacional. No escalão de Sub-17, o clube também tem uma equipa a competir no Campeonato Nacional de Sub-17, contudo a segunda equipa do escalão apenas compete na 2.ª Divisão distrital. O objetivo imediato passa por fazer com que esta segunda equipa passe a competir na 1.ª Divisão distrital, visto que é composta maioritariamente por jogadores Sub-16 que estão num ano de transição entre campeonatos nacionais, pelo que é importante competirem num nível mais elevado. Os Sub-19 participam na 1.ª Divisão distrital e tentam voltar a disputar campeonatos nacionais, para aproveitarem os talentos das gerações que chegam a este

escalão com experiência de campeonato nacional, facilitando uma possível transição para o escalão sénior. A equipa de Sub-22 não está inserida num campeonato que ofereça condições competitivas para ser mais uma etapa que ajude a transição dos jogadores da formação, visto que é um campeonato ainda em desenvolvimento.

Assim, o clube está estruturado de forma a potenciar jovens talentos desde tenra idade. Participa em competições que permitem um desenvolvimento sustentado das qualidades dos jogadores, enfrentando outros de alto nível até ao fim da sua formação, preparando-os para uma transição para o futebol sénior com o maior sucesso possível.

2.2.2 Infraestruturas do clube

O SCE tem o seu centro de formação localizado em Silvalde. Longe de ter as condições de clubes de referência nacional, o clube tem procedido a pequenas melhorias nas suas instalações para possibilitar aos jogadores condições de treino adequadas ao nível das competições onde participam, tentando reduzir essa diferença para os adversários.

No centro de formação, existe apenas um campo de futebol de 11 que é utilizado por todos os escalões de formação do clube. Assim, e devido aos constrangimentos causados pelos horários escolares, os treinos têm início às 18h15 e término às 22h, divididos em 3 períodos. Isto causa restrições no espaço de treino, sendo que as equipas de futebol de 11 nunca têm possibilidade de utilizar mais do que meio-campo para os seus treinos, sendo esta falta de espaço uma das maiores adversidades que o clube enfrenta. O facto de nunca se treinar no campo inteiro, dificulta imenso a execução de exercícios que ajudem a criar noção espacial e referências no próprio campo, nas escalas coletiva e intersetorial. Para além disto, os jogadores raramente têm espaço para fazerem grandes *sprints* em situação de exercício de treino o que tem influência negativa na gestão de cargas.

Existem três balneários para jogadores, um para as equipas técnicas e um posto médico. Tendo em conta que o clube compete a nível nacional, sente-se a falta de outras estruturas como um ginásio e um auditório ou sala multiusos que possibilitassem

melhores condições para os treinadores trabalharem. Sem este apoio de infraestruturas, é complicado de criar departamentos como um Gabinete de Observação ou Gabinete de *Strength and Conditioning* que são cada vez mais essenciais para o crescimento dos clubes. Esta falta de estruturas faz com que as reuniões para apresentação de vídeos do jogo sejam feitas num balneário, onde as condições estão longe de ser as ideais, principalmente quando comparadas com clubes que têm tecnologias topo de gama que auxiliam na explicação dos conteúdos a transmitir. Um ginásio também seria um diferenciador na evolução individual dos jogadores, visto que há imensa evidência científica que refere o treino de *Strength and Conditioning* como essencial para qualquer atleta. Um departamento de Nutrição e outro de Psicologia, também são indispensáveis quando se fala de contextos de alto rendimento, como é o caso, pois são áreas que auxiliam na performance dos jogadores.

2.2.3 Entidade Formadora Certificada

O SCE iniciou o processo de certificação de Entidade Formadora da Federação Portuguesa de Futebol na época 2019-2020 e obteve uma classificação de 4 estrelas. Esta classificação é baseada nos seguintes Critérios de Certificação:

- Planeamento e Orçamento;
- Estrutura Organizacional e Regulamento Interno;
- Recrutamento e/ou Angariação;
- Formação Desportiva;
- Acompanhamento Médico-Desportivo;
- Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social;
- Recursos Humanos;
- Instalações e Logística;
- Produtividade.

O objetivo do Clube passa por, num futuro próximo, obter uma classificação de 5 estrelas. Para tal, em cada época, existe uma Autoavaliação que é uma caracterização do estado atual do clube, relativamente a cada um dos Critérios referidos. A resposta do

Clube aos Critérios e Subcritérios definidos pela FPF ditará a classificação final, num máximo de 100 pontos. Assim o clube procura chegar, pelo menos, aos 90 pontos que lhe conferirão a classificação de 5 estrelas.

O passo seguinte será uma Visita Técnica para verificar e validar, no terreno, aquilo que foi descrito na Autoavaliação. Esta visita é feita por equipas especializadas da FPF que também identificarão oportunidades de melhoria no clube. O último passo é o Relatório Final que é precedido de uma Audiência de Interessados onde se pode contestar e/ou corrigir situações identificadas no Relatório Preliminar.

2.2.4 Caracterização do escalão de Sub-17

Este escalão do SCE competirá no campeonato nacional, sendo uma equipa relativamente recente neste nível. O pouco historial e as dificuldades impostas pelas infraestruturas colocam a equipa, à partida, num patamar abaixo dos adversários candidatos a chegarem às fases mais decisivas do campeonato. Contudo, o clube tenta valorizar o trabalho feito pela equipa técnica no desenvolvimento do jogador e da equipa para colmatar o desnível provocado pelo contexto.

Assim, comprometemo-nos a competir “olhos nos olhos” com todos os adversários, com uma exigência e objetivos que farão com que se superem as dificuldades descritas anteriormente. Sempre centrados no desenvolvimento individual dos jogadores, não deixaremos de trabalhar a equipa para que os resultados estejam ao nível da muita qualidade individual que o plantel tem, permitindo também dar maior visibilidade a cada elemento.

2.2.4.1 Objetivos

Os objetivos para esta temporada foram divididos em componentes individuais de preparação para o futuro (possível carreira) e coletivas de performance para o momento (época desportiva).

Tendo em conta que esta foi a primeira vez que esta equipa técnica trabalhou com este grupo de jogadores, os objetivos de preparação individual evoluíram conforme as necessidades colocadas pelos atletas em treino e em jogo ao longo da época. Assim, a nível individual, preparámos os jogadores nas 4 dimensões do jogo, seguindo alguns princípios básicos e gerais, mas que acreditámos serem fundamentais para o seu crescimento:

- **Dimensão técnica:** talvez o aspeto que necessitou de menos trabalho, visto que temos no plantel jogadores muito capazes nas ações individuais. Tentámos abordar, então, as pequenas falhas mais específicas das técnicas mais associadas a cada posição, oferecendo aos jogadores mais ferramentas para resolverem os problemas impostos pelo jogo e pelo adversário.
- **Dimensão tática:** criar e desenvolver rotinas que permitissem que a equipa fosse equilibrada em todos os momentos de jogo e pudesse ser competente, possibilitando a disputa pelo resultado, independentemente do adversário. Para isto, oferecemos aos jogadores soluções para serem autónomos dentro daquele que será o nosso modelo de jogo e futuramente serem capazes de fazer a transferência de conhecimentos, aplicando-os nos diferentes modelos de jogo que encontrem ao longo da carreira.
- **Dimensão física:** uma dimensão importante para possibilitar o cumprimento do modelo de jogo. Acreditamos que jogadores bem preparados fisicamente serão mais capazes de competir nos níveis mais altos dos respetivos escalões e, principalmente, poderão ter maior facilidade na integração de um plantel sénior de elite, onde a intensidade de jogo e treino são mais altas.
- **Dimensão psicológica:** quisemos dar aos jogadores um crescimento que lhes permitisse ver que podem competir com qualquer adversário, em pé de igualdade. Para tal, transmitimos os valores da “raça vareira” espinhense que se foca na humildade e grande capacidade trabalho.

A equipa competiu no Campeonato Nacional de Sub17 – Série B, que sofrerá uma reestruturação para a época 2022/2023, com a criação de duas divisões nacionais. Para além do campeonato, a equipa também esteve presente na Taça Distrito de Aveiro -

Sub17 da Associação de Futebol de Aveiro. Os desafios propostos pela equipa técnica, em termos de performance competitiva foram:

- Manutenção da equipa na I Divisão Nacional:
 - Numa primeira instância através da qualificação para a 2.ª Fase - Apuramento para a 4.ª Fase, algo que seria inédito para o clube;
 - Caso não seja possível, através da conquista da Série B da 2.ª Fase – Manutenção e Descida.
- Vencedores da Taça Distrito de Aveiro.

2.2.4.2 Caracterização do *Staff*

As equipas do SCE têm um *staff* relativamente curto quando comparado com outros clubes de referência da região norte como o Sporting Clube de Braga, o Futebol Clube do Porto, o Boavista Futebol Clube, entre outros. Assim, cada elemento tem mais responsabilidades e uma preponderância maior na preparação da equipa, o que do ponto de vista do estagiário pode ser uma grande vantagem, já que terei de dar mais provas do meu valor e estarei totalmente embrenhado no processo. Nos Sub-17 o treinador principal é auxiliado por dois adjuntos, um preparador físico e um treinador de guarda-redes. Para além desta equipa técnica existe um suporte, relativamente reduzido do Posto Médico e um Diretor Técnico para o escalão, como está estruturado na Figura 3.

Equipa técnica
Treinador Principal
Treinador-Adjunto
Treinador Estagiário 1 / Treinador-Adjunto 2 Pedro Emanuel Marques Oliveira
Treinador Estagiário 2 / Preparador Físico
Treinador de guarda-redes
Equipa médica
Fisioterapeuta 1 (para treino)
Fisioterapeuta 2 (para jogo)
Direção
Diretor técnico
Outros elementos
Técnico de equipamentos

Figura 3 - Elementos do Staff da equipa de Sub-17.

A equipa técnica dos sub-17 teve uma grande influência no meu percurso como estagiário, pois é com eles que partilhei a maior parte do tempo e ideias sobre todo o processo. Assim sendo, penso ser importante caracterizar brevemente cada um deles:

- **Treinador Principal:** como seria expectável é o líder da equipa e quem tem a última palavra. Contudo, é alguém que promove muito o trabalho coletivo, delegando tarefas a todos e seguindo muitos dos conselhos que o resto da equipa técnica propôs. Como também acumula funções de Coordenador Técnico da formação do clube, muitas vezes teve que desempenhar outras tarefas que o afastaram do treino, delegando para o resto da equipa técnica a preparação e execução, o que demonstra uma grande confiança nas capacidades de todos os elementos. Sendo alguém que representou o clube como jogador e tem feito a carreira como treinador no SCE, é a pessoa ideal para transmitir aos jogadores os valores que são defendidos, conseguindo agregar toda a gente em torno dos objetivos comuns.
- **Treinador-Adjunto:** o “braço direito” do Treinador Principal e quem assumiu o processo quando este teve que se ausentar. Muito motivado e apaixonado pelo

que faz, foi o responsável pela operacionalização do treino e da metodologia. Para além disto, também dividiu comigo as funções de análise do jogo. Como já representa o clube há alguns anos, também estava perfeitamente identificado com as ideias a transmitir aos jogadores. Tem sido o responsável pela criação de um departamento de *scouting* no clube.

- **Treinador Estagiário 2 / Preparador Físico:** com funções mais ligadas à preparação física dos jogadores a nível individual e coletivo. Ajudou com o controlo das cargas e ajustes no treino para manter a equipa na melhor forma competitiva. Como a equipa técnica era curta, também participou nos processos de planeamento e execução do treino e da preparação estratégica para os jogos. Auxiliou na recuperação dos jogadores lesionados que fazem a transição para o treino de campo. Em conjunto com outro elemento do clube iniciaram um projeto para a criação de um departamento de *Strength & Conditioning*.
- **Treinador de guarda-redes:** é o treinador de guarda-redes que acompanhou a equipa, sendo que foi responsável pelo treino de mais escalões. Tem um bom conhecimento sobre a equipa, adversários e do próprio campeonato, pelo que conseguiu contribuir com bons conselhos.

2.2.4.3 Caracterização geral do plantel

O plantel para a época 2021/2022 inicialmente era constituído por 27 jogadores, 23 dos quais que já faziam parte do clube na época transata. Sendo a maioria jogadores sub-17 (nascidos em 2005), o lote inicial apresentou-se com 10 sub-16 (nascidos em 2006), algo que é bastante relevante para o clube, pois permite que se crie sustentabilidade no projeto, preparando os jogadores para a próxima época. No fim da 1.^a Fase do Campeonato, houve ajustes no plantel que levaram 3 jogadores sub-16 para a equipa B, onde teriam mais oportunidades de jogar regularmente. Um dos guarda-redes também transitou para a equipa B, mesmo sendo sub-17, para procurar competir mais vezes. Ainda houve um jogador que abandonou o clube. Relativamente a entradas, alguns jogadores sub-16, da equipa B, integraram os treinos rotativamente, sendo que três competiram no campeonato.

Assim o núcleo da equipa foi constituído por 22 jogadores:

- dois guarda-redes (GR);
- cinco defesas centrais (DC);
- dois alas direitos (ALD);
- dois alas esquerdos (ALE);
- cinco médios centro (MC);
- dois médios ofensivos (MO);
- quatro avançados (AV).

Alguns jogadores jogam em mais do que uma posição, sendo que esta distribuição está baseada na quantidade de minutos que têm em cada posição.

2.2.4.4 Caracterização individual do plantel

Como o clube não tem uma base de recrutamento formada e é a primeira época que a equipa técnica trabalha com estes jogadores, conhecê-los foi fundamental para ajudar a elaborar o Modelo de Jogo. Saber os pontos fortes e fracos de cada jogador permitiu adaptar as ideias que tínhamos preconcebido à realidade do plantel e projetar aquilo que seria possível fazer, delineando os objetivos para a temporada.

Como de uma maneira geral os jogadores eram muito evoluídos tecnicamente, as suas necessidades em treino passaram mais pela evolução tática e de compreensão de uma ideia de jogo comum a todos. Assim, em treino, os exercícios que apelassem mais especificamente à evolução técnica, foram desenhados para os jogadores desenvolverem as ações individuais inerentes às tarefas da posição em campo. Teria sido interessante aprofundar mais as dificuldades de cada jogador e preparar treinos individualizados ou em pequenos grupos para colmatar estas falhas. Contudo, teria que ser feito à parte do treino coletivo programado e nem o clube, nem os jogadores (devido à grande carga horária escolar) tiveram disponibilidade para tal.

Finalmente, também foi de extrema importância ter esta caracterização individual do plantel para preparar os jogos. Apesar da equipa ter a sua maneira de jogar e tentar aplicá-la em todos os jogos, houve momentos em que pequenas adaptações ao

adversário tiveram de ser feitas. Assim, quer na construção da convocatória, bem como do onze inicial ou das substituições feitas no decorrer do jogo, foi necessário ter um conhecimento profundo dos jogadores para ter em campo aqueles que estivessem melhor preparados para o que o jogo pedisse.

Assim, temos a descrição dos jogadores que constituíram a equipa:

GR 1: A nível técnico, demonstra competências em todos os domínios (controlo de bola, agarrar, socar, deslocamentos, etc....). Taticamente, percebe bem o jogo tanto no momento ofensivo como defensivo, sendo uma mais-valia na distribuição com decisões e execuções adequadas que ajudam bastante a equipa na saída e construção. Fisicamente, são estonteantes as capacidades. É muito ágil, rápido e tem boa impulsão. A nível psicológico, tem muitos aspetos positivos como a liderança, a concentração e a ambição. Também tem grande confiança, onde ocasionalmente peca por excesso. É um jogador fulcral na equipa e que certamente chegará a patamares superiores.

GR 2: É-lhe reconhecido potencial, essencialmente no que diz respeito à defesa de baliza, até ao momento de saída da mesma. É um guarda-redes com uma capacidade de comunicação acima da média e capacidade de trabalho muito boa. A sua evolução terá de passar, obrigatoriamente, por uma distribuição com os pés mais eficaz e por melhores tomadas de decisão com a bola. Do ponto de vista mental, tem que elevar os níveis de confiança.

DC 1: Tecnicamente demonstra muita qualidade nas ações defensivas, sendo também competente na receção e distribuição de jogo, condução e remate. No momento ofensivo, evoluiu a tomada de decisão para nivelar com o seu potencial técnico. Precisa de melhorar o posicionamento ofensivo, para se enquadrar melhor no nosso modelo de jogo. Defensivamente, tem que se entrosar melhor com a equipa para alinhar com a linha defensiva. Fisicamente, é muito forte, mas não é ágil nem rápido. Psicologicamente, demonstrou evolução, perdendo a displicência no treino. Falta melhorar o temperamento.

DC 2: Tecnicamente, é extremamente eficaz em todas as ações do processo defensivo e com bola tem capacidades bem acima da média para a posição onde joga, sempre com uma elegância notável. Percebe muito bem todos os momentos de jogo.

Quando a equipa tem a bola, oferece um posicionamento que mais nenhuma defesa na equipa está capacitado para oferecer. Quando a equipa não tem a bola, é o organizador da defesa. Fisicamente não é muito forte nem ágil, compensando essas falhas com a sua inteligência. Tem uma postura excelente em treino e uma influência positiva no plantel, com traços de liderança menos vocais e mais exemplares.

DC 3: Não é dotado tecnicamente, mas é relativamente eficaz para as ações ofensivas simples que tem de executar. É forte nas ações defensivas individuais. Taticamente, cobre bem os colegas e aborda os lances de forma agressiva. No momento ofensivo, nem sempre toma a melhor decisão, optando maioritariamente pela mais segura. Para o nosso modelo de jogo, não tem um posicionamento extraordinário, necessitando de melhorar o entendimento do jogo. Não é alto para a posição, mas é agressivo na forma como aborda os duelos. Proporciona momentos de bom ambiente, com influência positiva no espírito de grupo. Ao mesmo tempo é responsável e competitivo.

DC 4: Tecnicamente, é um jogador competente para a posição em que joga. Não sendo o mais elegante, consegue resolver os problemas que lhe são colocados. Taticamente, pode arriscar mais nas suas decisões, aproveitando o espaço que tem. Defensivamente é bastante competente, apesar de se colocar em situações de aperto, que acaba por resolver. É muito forte, mas necessita de trabalhar aspetos como a velocidade e agilidade. Psicologicamente, é um jogador estável, algo recatado, que não sobressai muito, mas está focado nos objetivos.

DC 5: É um jogador com qualidade para a posição onde joga, estando muito à vontade com a bola nos pés. É forte no desarme. Taticamente, percebe bem o jogo e tem potencial para desequilibrar com as suas ações individuais. Deve melhorar o seu posicionamento defensivo e o controlo da profundidade. É alto, mas não é forte. Por vezes é displicente em treino e em jogo. O seu carácter não é o mais fácil para se relacionar com o restante plantel e não ajudou na sua integração.

ALD 1: A nível técnico, demonstra muita qualidade, podendo apenas melhorar nas suas receções (quando recebe a bola em profundidade) e finalização (quando aparece no "3.º" poste). No processo defensivo é exímio no desarme e agressivo nos

duelos individuais. Taticamente, roça a perfeição no processo defensivo. Pode melhorar o seu posicionamento quando a equipa se encontra em organização ofensiva e este não tem bola, contudo é muito bom nas decisões com bola. Fisicamente, não é de grande estatura, mas compensa com força e equilíbrio. Também é bastante rápido e ágil. Psicologicamente, é um jogador bastante estável, competitivo e ambicioso.

ALD 2: É um jogador muito capaz tecnicamente, destacando-se pela intensidade com que disputa os duelos individuais, tanto ofensivos como defensivos. Taticamente, percebe muito bem os momentos de jogo, é rigoroso no seu posicionamento e entrosase bem com os colegas. Pode melhorar a sua tomada de decisão no último terço do campo, para ser mais eficaz, já que tem grande facilidade em preencher o corredor e em chegar à área. A nível físico é muito desenvolvido e percebe a importância que isso tem para a sua performance. É muito trabalhador, responsável e maturo.

ALE 1: Tecnicamente, é um jogador bastante competente, destacando-se nos duelos individuais e capacidade de cruzamento. Taticamente, percebe muito bem o momento defensivo, abordando bem os lances, cobrindo os colegas e percebendo bem os momentos de jogo. Ofensivamente, pode tomar melhores decisões com a bola nos pés e posicionar-se melhor quando os colegas mais próximos têm a bola. A sua chegada à área é fenomenal. Fisicamente, é muito capaz a nível condicional, apresentando bons níveis na velocidade e na força. Pode, no entanto, melhorar a nível coordenativo. Psicologicamente, é um jogador com influência positiva no espírito de grupo pela sua boa disposição e competitividade, no entanto deve ser mais consistente.

ALE 2: É um jogador dotado tecnicamente. Ótimo remate, finta, passe e controlo de bola, mas compromete bastante no desarme e duelos individuais defensivos. Tem algumas dificuldades em cumprir com as tarefas da posição, até porque está a ser adaptado (anteriormente jogou como médio centro ou extremo). Fisicamente, beneficia de boas capacidades coordenativas e destaca-se na velocidade. Psicologicamente parece ser um jogador bastante instável a nível de confiança.

MC 1: Tecnicamente, é um jogador bastante competente nas poucas ações simples que executa. Tem um passe e receção muito bons e um remate fantástico. Compromete nos duelos individuais defensivos. Taticamente, percebe bem o jogo, ainda

que possa melhorar os momentos em que tem de intervir (principalmente transições defensivas). Quando a equipa tem a bola, toma decisões simples e certas, sempre com um posicionamento seguro. Fisicamente, pode melhorar muito, principalmente a nível condicional. Psicologicamente é um jogador que passa despercebido, pelo que pode demonstrar mais ambição e resiliência.

MC 2: É um jogador bastante competente para as ações que lhe são requisitadas em jogo, como o passe e a receção, mas destaca-se mais nas ações individuais defensivas. Taticamente, com bola, é capaz de tomar boas decisões na manutenção do ritmo de posse de bola, mas não é muito capaz de desequilibrar o adversário. Deve melhorar bastante o seu posicionamento, para ser mais vezes solução quando a equipa precisa de progredir. Sem bola, intervém nos momentos certos, porque tem a capacidade de estar na posição certa para cobrir os seus colegas. Fisicamente, é um “poço de força”, o que o ajuda quando tem a bola e nos momentos de transição defensiva, mas deve melhorar a sua destreza. É bastante competitivo, mas nem sempre recetivo às correções, demonstrando alguma imaturidade.

MC 3: É um jogador dotado tecnicamente. Executa muito bem as ações ofensivas e defensivas a altíssima intensidade, algo que também lhe é possível pelas notáveis capacidades físicas. Peca taticamente e essa é a principal razão para não estar num patamar superior. Tem que melhorar a sua tomada de decisão e principalmente o posicionamento, visto que tem muita tendência para sair da sua posição e acaba a ocupar mais espaço do que é necessário. A nível defensivo entende relativamente bem o jogo, no entanto pode perceber melhor o equilíbrio do meio-campo. Psicologicamente, demonstra todos os traços de um líder, muito responsável, ambicioso e competitivo.

MC 4: “Competência” é a palavra que melhor descreve este atleta. Tecnicamente, cumpre com todos os requisitos, à exceção do remate, que é mediano; a condução de bola em espaços reduzidos destaca-se. Entende muito bem o jogo, sabe o papel que tem de desempenhar e fá-lo sem grande exuberância. Fisicamente, apesar de pequeno e menos forte do que a maioria dos jogadores do nosso campeonato, compensa com bastante equilíbrio e coordenação motora. Psicologicamente, é um

jovem responsável, que passa despercebido no plantel, mas tem uma boa relação com todos os colegas.

MC 5: A sua capacidade técnica é deslumbrante. Controla e protege muito bem a bola, o que lhe dá condições para trazer toda a sua qualidade para jogo e demonstra uma capacidade incrível de criação de jogo através do passe, drible ou remate. Deve melhorar bastante defensivamente. Taticamente, entende muito bem o jogo no momento ofensivo, podendo melhorar nos equilíbrios do meio-campo. Defensivamente é relativamente rigoroso no posicionamento, *timings* de saltar na pressão e noção de coberturas aos colegas, mas claramente que não coloca o mesmo esforço nestas situações, relativamente aos processos ofensivos. O facto de ter uma resistência fraca também compromete as suas ações defensivas. É maduro, bastante focado e ambicioso.

MO 1: É um jogador com bastantes capacidades técnicas ofensivas. Demonstra uma grande capacidade em controlar a bola (receções orientadas excelentes) e a associar-se com os colegas. Taticamente é muito inteligente quando a equipa tem a bola, encontrando muito bem os espaços entre linhas nos momentos certos e decidindo muito bem com a bola nos pés. Defensivamente posiciona-se bem e cumpre com as tarefas, mas pode ser mais intenso e agressivo. Não se destaca a nível físico, mas tem vontade para trabalhar sempre no seu máximo. Demonstra muita concentração e controlo emocional.

MO 2: É um jogador de grande qualidade e com potencial para patamares superiores. A nível técnico, é muito competente em todas as ações ofensivas, podendo melhorar a sua capacidade de finalização. Taticamente, quando a equipa tem a bola, é muito móvel e capaz de criar e encontrar espaços. Necessita de melhorar a tomada de decisão e perceber os *timings* para soltar a bola e associar-se com os colegas. Deve perceber melhor as suas responsabilidades defensivas e executá-las com mais rigor. Apesar da sua baixa estatura, não fica atrás a nível físico, antes pelo contrário. É rápido, intenso, forte, equilibrado e coordenado. Psicologicamente, é extremamente ambicioso e competitivo, no entanto pode lidar melhor com a adversidade, já que tem tendência a fechar-se quando as coisas não correm de seu agrado.

AV 1: Este atleta demonstra competências técnicas razoáveis, devendo melhorá-las para se enquadrar melhor no contexto competitivo. Taticamente, quando a equipa tem a bola perde-se bastante no posicionamento, ocupando posições dos colegas e espaços fechados, no entanto decide razoavelmente bem quando tem a bola nos pés. Defensivamente, apesar de um pouco caótico, dá muita intensidade à pressão com uma abordagem agressiva e intensa. Fisicamente, é melhor do que os colegas da sua geração (sub-16), mas deve melhorar a sua coordenação. Psicologicamente, é onde tem que melhorar mais. Deve mostrar mais responsabilidade, espírito de grupo, concentração e ambição.

AV 2: É um jogador com boa capacidade técnica ofensiva. Controla muito bem a bola e é capaz de desequilibrar através da finta e velocidade. Pode melhorar o seu desempenho defensivo. Taticamente é um jogador bastante móvel e difícil de defender, pois é perigoso a atacar a profundidade. Defensivamente, apesar de não ser muito eficaz, sabe onde deve estar. Fisicamente, é extremamente rápido e ágil. Pode melhorar a sua destreza. Psicologicamente é um jogador muito instável. É ambicioso e competitivo, mas desiste e vai abaixo com muita facilidade.

AV 3: É relativamente competente nas suas ações, mas por vezes algo “trapalhão”. É o único jogador com características de “finalizador” puro no plantel. Taticamente, percebe bem o jogo e participa bem na construção da equipa, principalmente com apoios frontais, onde por vezes se notam as dificuldades técnicas. Podia aparecer mais vezes e melhorar o seu trabalho na área para finalizar. Defensivamente, é competente e sabe o que tem a fazer. Fisicamente, é muito forte, mas pesado, o que o torna lento e mais descoordenado. Psicologicamente, trabalha de forma discreta, mas necessitava de ser mais ambicioso e competitivo.

AV 4: É um jogador bastante capaz e simplicista nas suas ações ofensivas e ao mesmo tempo capaz de gestos técnicos impressionantes. Apesar de não ser agressivo nos duelos defensivos, dá bastante trabalho às defesas adversárias. Taticamente entende bem o jogo e tem a capacidade de servir como apoio ou procurar a profundidade, já que se associa bem com os colegas e tem boas capacidades físicas. É forte, rápido e completo fisicamente. Psicologicamente, é incrivelmente estável e saudável, aplicando-se em todos os treinos e jogos da mesma forma.

2.2.5 Caracterização da competição

O Campeonato Nacional de Sub-17 é composto por quatro fases:

- **1.ª Fase:** composta por 47 equipas (houve uma desistência), divididas por 4 séries (A, B, C, D), todas com 12 equipas, exceto a série A, que apenas tinha 11. Em cada série, os clubes defrontam-se apenas uma vez, na qualidade de visitado ou de visitante. Para esta primeira fase, através de um sorteio, foram definidos os clubes que jogavam 6 jogos em casa e 5 jogos fora e vice-versa. A divisão das séries foi elaborada, de acordo com a distribuição geográfica dos clubes. Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série qualificaram-se para a 2.ª Fase – Apuramento para a 4.ª Fase. Os restantes mantêm-se nas suas respetivas séries a disputar a 2.ª Fase - Manutenção e Descida.
- **2.ª Fase:**
 - Apuramento para a 4.ª Fase – Os quatro melhores classificados de cada série organizam-se em duas séries de oito clubes – série norte e série sul – e jogam entre si duas vezes e por pontos, isto é, tanto na qualidade de visitante, como na de visitado. Os dois melhores classificados de cada série e o melhor 3.º de entre as duas séries passam para a 4.ª Fase. O segundo melhor 3.º e o melhor 4.º classificado apuram-se para a 3.ª Fase.
 - Manutenção e Descida – As restantes equipas iniciam esta fase com os pontos que já tinham conquistado na fase anterior. Esta fase também é disputada a duas voltas, seguindo uma ordem estabelecida por sorteio. Este é um ano especial, porque na próxima época será feita uma divisão no Campeonato Nacional deste escalão de formação. Na época 2022/2023, haverá 1.ª Divisão e 2.ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17. Posto isto, as equipas que se apuraram para a 2.ª Fase – Apuramento para a 4.ª Fase, na próxima época, estarão automaticamente

inseridas na 1.^a Divisão Nacional. Desta fase, os três melhores classificados de cada série (12 clubes) e os dois melhores quartos classificados entre as 4 séries (2 clubes) também estarão inseridos na nova 1.^a Divisão Nacional. Os oitavos classificados de cada série (4 clubes), bem como os dois piores sétimos (2 clubes) serão despromovidos para os campeonatos distritais. Os restantes clubes vão participar na 2.^a Divisão Nacional.

- **3.^a Fase – *play-off*:** os dois clubes apurados para esta fase através da 2.^a Fase – Apuramento para a 4.^a Fase juntam-se ao representante da Região Autónoma da Madeira e ao representante da Região Autónoma dos Açores para disputarem um *play-off*, donde sairá um vencedor que participa na 4.^a Fase – Apuramento de Campeão.
- **4.^a Fase – Apuramento de Campeão:** os seis clubes apurados para esta fase disputam o campeonato a duas voltas para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-17.

Nota: A prestação dos clubes das Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira poderão afetar a colocação de equipas nas competições da época 2022/2023.

De seguida, são apresentados os calendários da 1.^a e 2.^a Fases do Campeonato Nacional de Sub-17, da época 2021/2022, com os respetivos resultados (Figura 4 e 6, respetivamente) e as correspondentes classificações (Figura 5 e 7, respetivamente).

Nº Jornada	Data	Jogo
Jornada 1	08/08/2021	SC Espinho 8 x 0 Seia FC
Jornada 2	15/08/2021	Académico Viseu FC 3 x 0 SC Espinho
Jornada 3	22/08/2021	CD Tondela 2 x 1 SC Espinho
Jornada 4	28/08/2021	SC Espinho 0 x 2 FC Porto - Sad
Jornada 5	12/09/2021	Lourosa FC 1 x 1 SC Espinho
Jornada 6	26/09/2021	SC Espinho 1 x 0 Anadia FC
Jornada 7	03/10/2021	SC Régua 0 x 3 SC Espinho
Jornada 8	10/10/2021	SC Espinho 1 x 0 Boavista FC
Jornada 9	17/10/2021	CD Feirense 2 x 2 SC Espinho
Jornada 10	24/10/2021	SC Espinho 0 x 0 Padroense FC
Jornada 11	31/10/2021	SC Salgueiros 0 x 4 SC Espinho

Figura 4 – Calendário e resultados da 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-17.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Porto - Sad	11	10	1	0	50	4	31
2	Cd Tondela	11	8	2	1	19	8	26
3	Padroense Fc	11	7	3	1	37	6	24
4	Boavista Fc	11	7	1	3	32	12	22
5	Sc Espinho	11	5	3	3	21	10	18
6	Anadia Fc	11	5	2	4	22	14	17
7	Cd Feirense	11	4	2	5	19	19	14
8	Académico Viseu Fc	11	3	2	6	8	24	11
9	Lusitânia Lourosa Fc	11	2	4	5	26	27	10
10	Sc Salgueiros	11	2	2	7	17	21	8
11	Sc Régua	11	1	2	8	12	34	5
12	Seia Fc	11	0	0	11	4	88	0

Figura 5 – Classificação da 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-17 – Série B ("Classificação Campeonato Nacional de Sub-17", 2022).

Nº Jornada	Data	Jogo
Jornada 1	21/11/2021	SC Espinho 2 x 1 CD Feirense
Jornada 2	28/11/2021	Anadia FC 2 x 1 SC Espinho
Jornada 3	28/12/2021	Seia FC 0 x 7 SC Espinho
Jornada 4	12/12/2021	SC Espinho 1 x 0 Académico Viseu FC
Jornada 5	19/12/2021	Lourosa FC 1 x 3 SC Espinho
Jornada 6	09/01/2022	SC Espinho 2 x 0 SC Régua
Jornada 7	16/01/2022	SC Salgueiros 1 x 1 SC Espinho
Jornada 8	23/01/2022	CD Feirense 0 x 3 SC Espinho
Jornada 9	30/01/2022	SC Espinho 3 x 3 Anadia FC
Jornada 10	13/02/2022	SC Espinho 4 vs 1 Seia FC
Jornada 11	20/02/2022	Académico Viseu FC 0 vs 2 SC Espinho
Jornada 12	27/02/2022	SC Espinho 4 vs 1 Lourosa FC
Jornada 13	06/03/2022	SC Régua 1 vs 3 SC Espinho
Jornada 14	12/03/2022	SC Espinho 2 vs 1 SC Salgueiros

Figura 6 - Calendário e resultados da 2.ª Fase - Manutenção e Descida do Campeonato Nacional de Sub-17.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Espinho	14	11	2	1	38	12	53
2	Cd Feirense	14	11	1	2	43	13	48
3	Anadia Fc	14	8	3	3	55	19	44
4	Sc Salgueiros	14	6	3	5	31	21	29
5	Académico Viseu Fc	14	5	2	7	18	20	28
6	Lusitânia Lourosa Fc	14	5	1	8	25	27	26
7	Sc Régua	14	2	3	9	10	33	14
8	Seia Fc	14	0	1	13	8	83	1

Figura 7 - Classificação da 2.ª Fase – Manutenção e Descida do Campeonato Nacional de Sub-17 – Série B. ("Classificação Campeonato Nacional de Sub-17", 2022).

2.3 Contexto de natureza funcional

Este estágio permitiu-me ter funções variadas e, por vezes, muito distintas, quer em treino, quer em jogo. Estando longe do funcionamento de um clube profissional, juntamente com o facto de não haver departamentos definidos, tive a obrigação de desempenhar tarefas diferentes. Aceitei estas condições na reunião inicial com o Coordenador Técnico, no espírito de encarar esta obrigação como uma oportunidade de ter liberdade no meu crescimento como treinador de futebol. Ao contrário de me cingir e especializar em tarefas específicas, tive a oportunidade de explorar teoricamente vários departamentos e ver como seria possível integrá-los no contexto onde me encontrava.

Ao longo da época, foram surgindo tarefas adicionais às que eu já era responsável, devido aos mais variados motivos, mas que procurei cumprir com todo o empenho que a equipa merecia. As minhas tarefas foram as seguintes:

- Relativamente ao Modelo de Jogo:
 - Ajuda na criação do Modelo de Jogo;
 - Desenvolvimento do Modelo de Jogo, através da análise dos jogadores, treinos e jogos;
 - Responsabilidade pela elaboração e ajustes dos esquemas táticos.
- Relativamente ao treino:
 - Ajuda no planeamento da unidade de treino;
 - Execução em campo, da unidade de treino, através do controlo dos exercícios:
 - *Feedback*;
 - Cronometragem de tempos;
 - Registo de pontuações;
 - Etc.
 - Avaliação dos exercícios:
 - Cumprimento do objetivo e adequabilidade relativamente ao que tinha sido pensado;

- Cumprimento das cargas e subdinâmicas;
- Avaliação do desempenho dos jogadores.
- Relativamente ao jogo:
 - Organização e apresentação dos posicionamentos para os esquemas táticos;
 - Participação ativa no aquecimento através do controlo do exercício inicial de relação com bola e do exercício de finalização;
 - assistência nos restantes exercícios;
 - Filmagem do jogo, sempre que possível. Caso não seja possível:
 - Anotação das ocorrências do jogo;
 - Avaliação do desempenho da equipa e jogadores para transmitir *feedbacks* ao treinador.
- Relativamente à análise do jogo:
 - Revisão do jogo e corte de clipes para apresentar à equipa.
 - Incluindo a análise de todos os momentos da equipa e do adversário, quando possível, bem como da própria apresentação aos jogadores.

Apesar de não estar diretamente relacionado com o estágio, penso que também é importante referir que desempenho a função de treinador principal da equipa de Benjamins B (Sub-10) do clube, algo que tem influência no desenvolvimento da minha prática, como será explicado posteriormente.

3. Desenvolvimento da prática

Neste capítulo, vou desenvolver detalhadamente aquilo que foi a minha prática como treinador no SCE. Vou expor algumas barreiras e constrangimentos que eu, os jogadores e a equipa técnica encontrámos ao longo da época e como conseguimos (ou não) ultrapassá-las. Para além disto, vou aprofundar aquilo que foram as minhas tarefas no clube. Começo por enquadrar as minhas expectativas e objetivos para o estágio.

3.1 Expectativas e objetivos para o estágio

A expectativa inicial para este estágio foi a possibilidade de me envolver num contexto de campeonato nacional. Quer como jogador, quer como treinador, apenas estive inserido em competições ao nível distrital. Este estágio sendo realizado no âmbito de um mestrado de Alto Rendimento, levou-me obrigatoriamente a estar inserido nesse contexto superior. Da maneira como o futebol é estruturado no país, apenas no topo se consegue ser profissional. O caminho até esse topo é longo e difícil, mas um estágio num clube como SC Espinho deixa-me num patamar mais próximo, porque permite-me trabalhar numa equipa que está inserida no nível competitivo mais alto do escalão e é um clube que, a nível sénior, tem história nas divisões mais altas (e profissionais) do país, apesar de ultimamente andar mais afastado desses patamares. Resumindo, a expectativa foi aproximar-me de um nível que permita a profissionalização, pondo à prova todos os meus conhecimentos e capacidades e até que ponto seria capaz de ser proficiente nesse contexto.

Esperando não só contribuir com os meus conhecimentos, mas absorver ensinamentos de quem me acolhe, elaborei alguns objetivos pessoais para me guiarem no estágio:

- Adquirir e aprofundar conhecimentos sobre:
 - a criação e aplicação de um Modelo de Jogo;
 - a operacionalização do processo de treino, desde a conceção do microciclo e unidades de treino até à prática;

- o papel e tarefas do treinador, treinador-adjunto, observador/analista e preparador físico de uma equipa de alto rendimento, em contexto de jogo e de treino;
- a função de um coordenador de futebol;
- Aprender a gerir um plantel;
- Ouvir atentamente, compreender o que é transmitido, discutir ideias e procurar explorar o “porquê”;
- Basear-me nos meus conhecimentos para dar respostas fidedignas aos problemas colocados e continuar a desenvolvê-los para estar sempre preparado;
- Criar boas relações com os meus colegas de trabalho e com os jogadores;
- Ter comportamentos exemplares e modelares para os jogadores;
- Perceber o que é um contexto de Alto Rendimento e como me enquadrar nesse nível – mais importante do que reconhecer o que consigo fazer, é reconhecer o que não consigo fazer e como vou melhorar;
- Usar a reflexão e autocritica como meios de desenvolvimento pessoal para me tornar num treinador mais completo e bem-sucedido.

3.2 Relativamente ao Modelo de jogo

Como foi descrito na revisão da literatura, o Modelo de Jogo é criado para agregar as ideias do treinador e organizá-las, para posteriormente pôr em prática através do treino. Não é muito comum que um treinador estagiário que chegue a um clube e equipas novas tenha a oportunidade de participar na criação deste Modelo, contudo, eu tive essa felicidade. Assim, parte do meu trabalho como treinador-adjunto/estagiário foi ajudar a desenvolver o Modelo de Jogo para a equipa. Para tal, baseei-me tanto nos meus conhecimentos empíricos como naqueles que me foram transmitidos por via académica, de modo a contribuir com opiniões sustentadas que ajudassem a criar ideias para definir a nossa forma de jogar.

Reconhecendo que não existe uma fórmula perfeita para jogar melhor do que qualquer adversário e ganhar qualquer jogo, o nosso Modelo de Jogo foi preparado tendo em conta os jogadores disponíveis, as suas características e capacidades, considerando o nível competitivo onde estavam inseridos e as aspirações e objetivos propostos. De seguida, serão apresentados os princípios que guiaram a equipa durante a época.

3.2.1 A cultura no modelo de jogo

Como já foi apresentado, o SCE é o clube de uma cidade e concelho que tem grandes tradições e uma cultura riquíssima. Esta cultura esteve sempre ligada ao mar, primeiro pelo turismo que levou à criação da cidade e, posteriormente, pela Xávega, a pesca artesanal que ajudou a impulsionar o crescimento económico. Sendo o mar um local de trabalho árduo e perigoso, só as pessoas mais resilientes e destemidas conseguiram vingar. Daqui nasceu a “raça vareira”, característica destas pessoas humildes e trabalhadores que foram fundamentais na construção da cidade e concelho. Dado os valores que transmitem e os feitos que conquistaram, o clube absorveu esta mística e tenta transmiti-la a todos os seus jogadores e funcionários. Assim “raça vareira” é um fio condutor que liga a maneira de jogar e os valores de todas as equipas do SCE. Não é uma ideia de jogo ou uma metodologia, mas sim uma maneira de abordar

o treino e o jogo. Nos Sub-17, esta raça foi demonstrada através de uma pressão alta e grande intensidade competitiva, defrontando todos os adversários destemidamente com o máximo de entrega e resiliência.

3.2.2 Ideias gerais

O sistema de jogo mais utilizado no período preparatório e nos primeiros jogos da época, foi o 1-4-3-3 clássico com o meio-campo em 1-2. Contudo, e após um começo abaixo das expectativas, houve uma mudança de sistema para 1-5-2-1-2 (Figura 9). Em alguns momentos foi necessário arranjar uma alternativa ao sistema e a equipa jogou em 1-4-2-3-1 (Figura 8).



Figura 9 - Sistema principal: 1-5-2-1-2.



Figura 8 - Sistema secundário: 1-4-2-3-1.

No plano macro, as ideias gerais são:

- Pressão alta e intensa na saída de bola adversária para provocar o erro;
- Reação à perda forte para recuperar a bola imediatamente;
- No meio-campo adversário, procurar rapidamente zonas de finalização, quando em transição ofensiva;

- Manter a posse de bola para desgastar o adversário, criar desequilíbrios e controlar o jogo;
- Variar saídas curtas com saídas longas para causar imprevisibilidade;
- Variar a circulação apoiada em largura com a procura direta da profundidade para criar desequilíbrios.

Para uma melhor compreensão da maneira de jogar da equipa, vou explicar mais detalhadamente o que foi pedido em cada momento de jogo, o porquê da mudança de sistema para 1-5-2-1-2 e a solidez defensiva que a equipa ganhou.

3.2.3 Organização defensiva

A organização defensiva foi utilizada quando a equipa não tinha bola para a manter bem colocada a defender espaços que considerámos serem de importância vital para prevenir a criação de oportunidades de golo adversária. Para tal, foram seguidos os seguintes princípios:

- Bloco médio-alto que permitia criar zonas de pressão altas:
 - Criação de zonas de pressão através da orientação do jogo para terrenos que fossem desfavoráveis ao adversário (tanto podia ser para o corredor central, como para o corredor lateral, dependendo do adversário);
 - Criação de superioridade numérica nessas zonas para promover duelos individuais com coberturas defensivas;
 - Basculação defensiva agressiva para reduzir o tempo de decisão nas zonas de pressão e recuperar bola rapidamente;
 - Identificação de indicadores de pressão;
- Quando a bola saía da zona de pressão, reagrupar rapidamente fechando o corredor central e orientado a bola para as laterais;
- Ter a linha defensiva alinhada e pronta a cobrir o espaço deixado por um defesa que saltasse na pressão;

- Ocupação das possíveis zonas de finalização na área e na entrada da área com os defesas e médios;
- Agressividade no ataque às segundas bolas e bolas “perdidas”/ressaltos.

3.2.4 Transição ofensiva

Neste momento, a equipa apresentou respostas diferentes dependentes do plano de jogo (qualidade do adversário, resultado momentâneo, tempo de jogo), tal como acontece em equipas de elite (Machado et al., 2014). Um momento que serviu tanto para explorar imediatamente fraquezas dos adversários como para preparar o controlo do jogo e descanso com bola, já que, muitas vezes, era precedido de um momento de grande esforço físico. Assim, os princípios que guiaram a equipa foram:

- Quando a equipa se encontrava empatada ou em desvantagem, procura de um ataque rápido ou contra-ataque:
 - Procura da verticalidade com poucos toques, através de tabelas ou apoios frontais e bolas nas costas da linha defensiva, ou com condução de bola;
 - Preterir a largura, com os alas a saírem imediatamente em profundidade e os avançados a procurarem o espaço entre os centrais e o guarda-redes;
 - Pelo menos um dos médios a chegar a zonas de finalização;
 - Defesas centrais a subirem rapidamente para compactar o bloco e preparar imediatamente um possível momento defensivo.
- Quando a equipa se encontrava em vantagem, ponderar entre a transição rápida ou transitar para organização:
 - Caso a opção fosse a transição rápida, utilizar os princípios referidos anteriormente;
 - Caso a opção fosse guardar a bola:
 - Procurar rapidamente abrir o campo com os alas a darem largura e os centrais a afundarem para dar linha de passe de segurança, bem como a procura do guarda-redes;

- Retirar a bola da zona de pressão em passe (quando possível longo), evitando a condução.

3.2.5 Organização ofensiva

A organização ofensiva é o momento em que a equipa tem a posse de bola e procurar criar oportunidades de golo de forma apoiada ou tenta controlar os ritmos de jogo com a bola, ajudando, de certa maneira o processo defensivo, já que controlamos a bola. Assim, os princípios utilizados foram:

- Na 1.ª fase de construção sair apoiado com a procura de linhas de passe curtas e a equipa aberta (Princípio Específico do Espaço):
 - Saída a 2, com o central do meio a projetar-se no corredor central e alas bem abertos;
 - Utilização do guarda-redes como mais um elemento para circular a bola e distribuir jogo;
 - Médios interiores a revezarem-se na procura da bola, atrás da 1.ª linha de pressão;
 - Utilização de saídas longas diretas para causar imprevisibilidade no bloco adversário e ganhar espaço para possíveis saídas curtas futuras.
- Na 2.ª fase de construção, circulação de bola lateralmente para abrir espaços nas zonas entre linhas ou encontrar situações favoráveis para progressão nos corredores laterais:
 - Circulação suportada pelos 3 centrais, de frente para o jogo, permitindo que os alas funcionem como extremos quer na largura, quer na profundidade;
 - Médios interiores a procurarem bola entre linhas e médio ofensivo com liberdade de movimentos para causar desequilíbrios e superioridades;

- Avançados a variarem entre a procura de apoios curtos ou movimentos de rutura para as zonas frágeis adversárias, preferencialmente no corredor central.
- Nas zonas de finalização, a prioridade era encontrar espaço para finalizar e colocar jogadores em situações em que conseguissem desequilibrar oferecendo oportunidades de finalização:
 - Criar espaço no corredor central para remates após condução, após tabelas ou após passes de rutura para diagonais dos avançados ou médio ofensivo;
 - Criar situações de igualdade ou superioridade numérica nos corredores para criar desequilíbrios através de tabelas ou 1x1:
 - Ocupar os espaços de finalização na área para um cruzamento expectável (avançados e/ou médio ofensivo);
 - Chegada à área do ala do lado contrário e de um dos médios, enquanto o outro médio juntamente com o defesa central lateral do lado da bola fazem as coberturas e equilíbrios;
- Identificação de bola coberta ou descoberta e ajustamento do comportamento consoante a situação;
- Privilegiar o passe curto para atrair e o passe longo para acelerar o jogo e procurar profundidade, utilizar a condução em situações de campo aberto ou nos corredores laterais para atacar as zonas frágeis.

3.2.6 Transição defensiva

A transição defensiva foi um momento fundamental que permitiu que a equipa impedisse a criação de situações de perigo adversárias. Talvez o momento do jogo onde se notasse mais a “raça vareira” e a intensidade de jogo alta, com reações à perda sempre muito fortes e agressivas. Estas reações levaram a ganhos ofensivos por permitirem recuperações em zonas avançadas do terreno. Os princípios fundamentais foram:

- Mudança de mentalidade ofensiva para defensiva imediata, principalmente do jogador que perde a bola e dos colegas que estão no centro do jogo;
- Agressividade nos duelos e no ataque às bolas “perdidas”;
- Após perda de bola, os jogadores no centro de jogo aproximam-se imediatamente dos oponentes mais próximos para provocar duelos individuais e tirar tempo à decisão do adversário;
- Os jogadores que estão na cobertura preparam-se para controlar a profundidade e/ou aproximam a marcação a possíveis referências ofensivas.

3.2.7 Esquemas táticos

Os esquemas táticos têm a peculiaridade de serem um momento isolado dos restantes, que é sempre facilmente identificável, pois sucede após uma falta (livre ou penalti) ou após a bola abandonar as dimensões do campo (lançamentos ou cantos; a reposição a partir do pontapé de baliza não costuma ser considerada, fazendo parte da 1.ª fase de construção da organização ofensiva). Assim, com a bola parada e sob o controlo de uma das equipas, é possível que se criem oportunidades de finalização. Como estas oportunidades tanto podem ser a nosso favor, como contra nós, os esquemas táticos estão divididos em ofensivos e defensivos.

3.2.7.1 Esquemas táticos ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos não foram a principal arma ofensiva da equipa. Contudo, foi possível ter sucesso neste momento, através de jogadas estudadas e combinadas em treino (quer para livres, quer para cantos), baseadas nos seguintes princípios:

- Procura das zonas de finalização, de forma direta ou indireta, mas sempre com atenção para a importância de finalizar a jogada;
 - O que por sua vez impediria um possível ataque adversário;

- Utilização de movimentos de distração;
- Agressividade no ataque à bola e reação rápida para as segundas bolas;
- Definir jogadores com funções de equilíbrio da equipa e alertar para a importância da recuperação defensiva célere.

3.2.7.2 Esquemas táticos defensivos

Defensivamente, a equipa cumpriu com o que era pedido, mas este momento defensivo foi mais frágil que a organização ou a transição. Os princípios que guiaram a equipa foram:

- Defesa zonal quer em cantos, quer em livres (salvo pequenas nuances estratégicas relacionadas com jogos específicos);
 - Manter ao máximo a estrutura da equipa para uma transição para organização mais suave e célere e evitar ter jogadores a recuperarem longe da sua posição em campo;
- Agressividade no ataque à bola e reação rápida para as segundas bolas;
 - Especial atenção à cobertura da entrada da área;
- Rapidez no encurtamento de espaço em cantos/livres curtos isolando imediatamente os adversários e possibilitando a recuperação de bola;
- Preparação de jogadores para saírem rapidamente para o ataque.

3.2.8 Porquê 1-5-2-1-2?

A mudança para este sistema foi feita principalmente com base nas características dos jogadores e para obter mais consistência defensiva. O período preparatório foi relativamente curto e a equipa técnica não conhecia os jogadores de antemão. Assim, ao longo das semanas e com o próprio crescimento dos jogadores e melhor conhecimento destes, optámos pela mudança. O primeiro jogo em que o sistema foi utilizado foi contra o FC Porto na quarta jornada da 1.ª Fase. Esta mudança serviu para termos mais segurança defensiva, já que íamos enfrentar um adversário

superior. Após uma análise ao adversário, deliberámos que este era o sistema que melhor se adequava aos nossos jogadores para o jogo em questão e, ao mesmo tempo, que poderia causar mais dificuldades ao adversário.

Todos os jogadores se sentiram mais cómodos neste sistema, mas devo destacar três que tiveram uma adaptação ou ajuste de posição que permitiu elevar o seu nível pessoal e, conseqüentemente, o da equipa. O MO 2 que começou como extremo esquerdo no sistema de 1-4-3-3, passou a jogar numa posição mais central do terreno, como médio ofensivo, permitindo-lhe ter mais influência no processo ofensivo da equipa e demonstrar toda a sua qualidade. O DC 2 que teve um período preparatório complicado, encontrou a sua posição ideal como central do meio numa defesa com três centrais. Tendo alguma experiência como médio defensivo (ou “6”), na posição central conseguiu assumir-se como o distribuidor de jogo da equipa e foi preponderante na ligação de jogo entre a primeira e segunda fases de construção. Por fim, o ALD 2 que passou de extremo direito para ala direito, uma posição que lhe assenta melhor por todas as características que tem e ajudou a equipa a ter mais uma solução para a posição de ala que foi fundamental pela especificidade das tarefas que os alas tinham dentro deste novo sistema.

3.2.8.1 A importância da solidez defensiva dada pelo sistema e pelas dinâmicas criadas

A equipa começou o campeonato com uma vitória por 8-0 contra um adversário que apresentou notórias dificuldades para o nível competitivo onde estava inserido. Após esse jogo, seguiram-se duas derrotas como visitantes com um total de cinco golos sofridos. Nestes três jogos, a equipa utilizou o sistema 1-4-3-3, mas a equipa técnica decidiu que deveria mudar o sistema, porque a equipa não se sentiu confortável nos jogos. Sabendo da importância que cada jogo tinha para a classificação e objetivos propostos, visto que a 1.^a Fase se disputou a uma volta, e com o próximo adversário a ser a equipa considerada mais forte da série, aproveitámos o facto de termos duas semanas para preparar o jogo e mudámos o sistema para 1-5-2-1-2. Nesse primeiro jogo em que mudámos o sistema, perdemos 0-2, contra o FC Porto, com os golos sofridos a

serem marcados através de um livre direto e de um contra-ataque nos últimos segundos de jogo, quando a equipa já estava completamente balanceada para o ataque na procura do merecido empate.

As indicações dadas pelos jogadores no novo sistema foram fantásticas e para além da solidez defensiva, ofensivamente fomos mais capazes e perigosos do que nos jogos anteriores. Com o jogo da quinta jornada, em Lourosa, a ocorrer passadas duas semanas, continuámos a trabalhar o novo sistema e basicamente acabámos por fazer um novo período preparatório no que respeita à organização e dimensão tática da equipa. Nesse jogo, empatámos 1-1, com um golo sofrido no seguimento de um esquema tático defensivo; ofensivamente foram várias as ocasiões de golo flagrantes criadas e o golo aconteceu após finalização na área do ala do lado contrário ao que decorreu a jogada. A partir deste jogo, e até ao término da 1.ª Fase, em seis jogos, a equipa sofreu apenas dois golos (num só jogo) e não perdeu nenhum desses jogos (quatro vitórias e dois empates). A equipa concluiu a 1.ª Fase com 10 golos sofridos, sendo a quarta melhor defesa da série, sendo que desses 10, apenas dois foram sofridos em casa (o melhor registo de golos sofridos em casa, a par do FC Porto).

3.2.9 O desenvolvimento do Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo deve ser desenvolvido ainda antes do início da época, para que quando esta arranque, a equipa técnica tenha o seu guião pronto, mas tal não aconteceu. Uma das razões foi o facto de ser a primeira vez que os quatro treinadores da equipa técnica iam trabalhar juntos. A dinâmica demorou algum tempo a alinhar-se para que cada elemento soubesse onde poderia aplicar melhor os seus pontos fortes. Isto levou a que não se tenha desenvolvido um Modelo de Jogo da maneira mais adequada. Apesar da equipa técnica ter concebido as suas ideias e aplicá-las em treino, não foi criado um documento que detalhasse todos os princípios e subprincípios que iriam guiar a equipa para a época. Ou seja, houve ideias, que eram lógicas e seguiam um pensamento bem definido para a imagem geral que queríamos da equipa, mas não foram aprofundados os pormenores que iriam transformar as ideias em princípios. Assim, o Modelo que aqui foi apresentado, é um conjunto das ideias que foram

debatidas pela equipa técnica e que foram transmitidas aos jogadores durante a época.
A partir dessas ideias, eu estruturei os princípios e subprincípios inerentes às ideias.

3.3 Relativamente ao treino

É no processo de treino que o treinador põe em prática as suas ideias e desenvolve o “jogar” da equipa. A proposta metodológica para a nossa operacionalização do treino foi a Periodização Tática. Tendo feito uma revisão de literatura que me permitiu aprofundar os conhecimentos sobre esta metodologia, e com a abertura dada pela equipa técnica, tive a possibilidade de me envolver na conceção dos morfociclos e das unidades de treino. Esta partilha de ideias ajudou-me a enriquecer os meus conhecimentos e permitiu que contribuisse com algumas informações. Para além da conceção teórica, também participei ativamente na prática, com as funções já descritas. Ao longo deste subcapítulo vou descrever como operacionalizámos o processo de treino e os constrangimentos que tivemos que superar.

3.3.1 Morfociclo Padrão

O morfociclo padrão utilizado durante a época foi baseado no que está descrito na literatura para quatro treinos semanais (Figura 10). Para uma melhor compreensão do que foi feito, vou dar o exemplo do Morfociclo 16 de treinos que pode ser visto como padrão para a época, tendo em conta que os jogos eram disputados de domingo a domingo, salvo raras exceções. Utilizando exercícios diferentes, a estrutura de cada unidade de treino, nos diferentes dias da semana, ao longo das semanas de treino da época, pode ser explicada com os exemplos que vão ser apresentados.

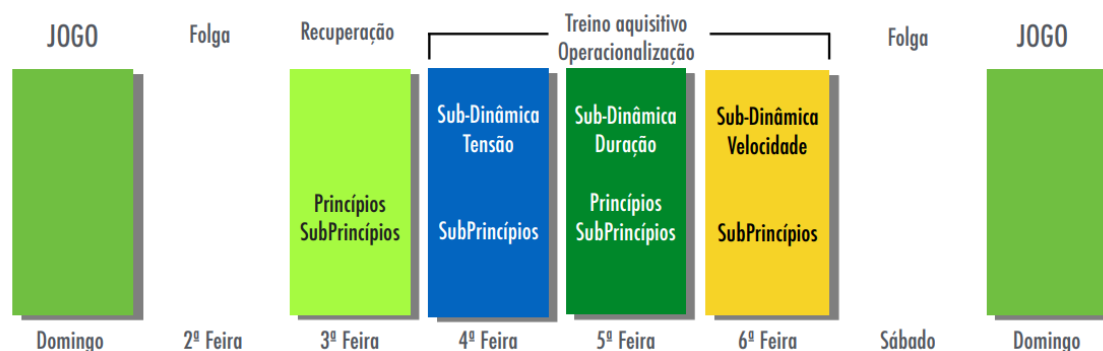


Figura 10 - Morfociclo padrão, adaptado para 4 treinos semanais, por Guilherme (2021)^{iv}.

O próximo morfociclo apresentado (Figura 11) é o exemplo mais concreto daquilo que foi feito pela equipa técnica durante a 16.^a semana de treinos. Posteriormente, serão descritos ao pormenor os treinos utilizados em cada dia da semana (Figuras 12 a 15).



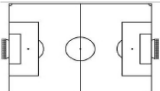
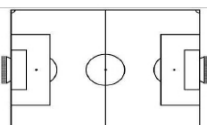
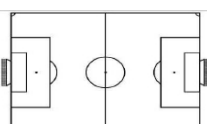
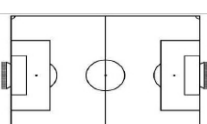
Figura 11 - Morfociclo 16 (adaptado do morfociclo padrão).

No dia de recuperação, o objetivo será, como o nome indica, recuperar os jogadores que tiveram mais desgaste no jogo anterior para que estes possam integrar os treinos aquisitivos em boas condições físicas. Sendo a ênfase na dimensão física, algum do trabalho feito é analítico, de modo a acelerar o processo de recuperação. Contudo, como este trabalho continua inserido num contexto de futebol, aproveitámos para dar aos jogadores trabalho específico do jogo, neste caso mais direcionado para a dimensão técnica. Assim, o trabalho de recuperação, também oferece aos jogadores o desenvolvimento técnico. Para os jogadores que não necessitam deste tipo de trabalho, por não terem tido carga no jogo, os objetivos neste dia passam por tentar equilibrar os níveis de condição física de toda a equipa. Para tal, os jogadores menos utilizados realizam exercícios com maior carga física e uma componente tática “leve”, já que não trabalhámos com a equipa toda. Isto é, realizam exercícios onde trabalhem os princípios específicos do jogo ou princípios da equipa mais gerais como a reação à perda ou manutenção da posse de bola.

Para os treinos aquisitivos, a equipa técnica aposta em trabalhar os princípios específicos do jogo, como base, e depois focamo-nos em um ou dois momentos do jogo. Nesta semana, tivemos em conta aspetos que necessitavam de ser melhorados do jogo anterior contra o Feirense e também aquilo que precisaríamos para o jogo seguinte, contra o Padroense. Após esta ponderação, chegámos à conclusão de que o momento

de jogo em foco, seria a organização ofensiva, principalmente na segunda fase de construção e fase de criação e na fase de finalização. Isto surgiu, devido às dificuldades que a equipa demonstrou contra o Feirense em circular a bola, de forma apoiada, e em criar situações de finalização. Para além disso, sabíamos que para atingir os nossos objetivos, era fulcral ganhar o jogo ao Padroense, então focámos a equipa no trabalho ofensivo, para passar a mensagem que queríamos controlar o jogo em posse e ser o mais ofensivos possível, apesar das dificuldades que seriam esperadas. Também incluímos exercícios com componentes lúdicas para criar espírito de equipa e animar o ambiente após o desaire do último jogo. Finalmente, demos atenção aos cantos defensivos, já que foi na sequência deste momento que sofremos os dois golos no jogo anterior.

3.3.1.1 Terça-feira

 Sporting Clube Espinho		Sub-17 – Época 2021/2022		
Treino 61	Objetivos	Material	Nº de Jogadores	Espaço
Microciclo 16	Recuperação ativa para jogadores com mais tempo no último jogo; Intensidade elevada para jogadores com menos tempo no último jogo.	10 bolas 20 sinalizadores 3 cones 6 barreiras 7+7+1 coletes 1 baliza de 7	3 GR 6 DL 6 DC 6 MC 5 PL	
Data 19/10/21 19h15				
Esquematização e descrição				
10'	 <u>Palestra inicial + Ativação analítica;</u>			
25'	 <u>Posse de bola 7x4:</u> - Espaço: área de 7 dividida em dois (linha de fundo depois alargada para linha lateral de 7); - Equipa dividida em 2 grupos de 2; - 7 jogadores estão em posse de um lado, pressionados por 4 da outra equipa, que quando recupera, liga do seu lado e inverte os papéis; - 4x5' - A equipa titular fez treino intervalado de intensidade moderada/alta 3'+1' + mobilidade articular.			
35'	 <u>Jogo 7x7:</u> - Espaço: meio campo limitado em largura pela lateral de 7; - 2x15'; <u>Recuperação equipa titular:</u> - Equipa titular fez sustentação de bola no ar em triplas acrescentando variantes: - Não vale usar a cabeça → não vale usar coxa → bola tem de passar por todos → a 1 toque; - Futvolei (formato campo-rei, jogos de 3');			
Equipa A				
Equipa B				
Equipa C				
Observações:				

Unidade de Treino

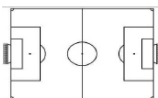
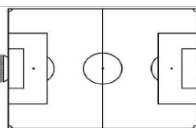
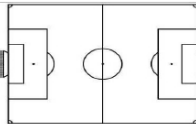
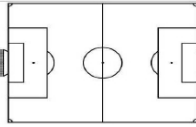
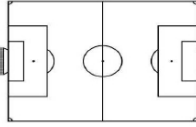
Figura 12 - Unidade de treino exemplar de terça-feira.

À terça-feira a equipa realizava o primeiro treino da semana. Era um treino marcado por uma subdinâmica de recuperação para os jogadores que tiveram mais minutos de jogo, enquanto os jogadores que jogaram menos ou não jogaram faziam exercícios com um nível de desgaste físico e psicológico maior. Os exercícios realizados nesta unidade de treino foram os seguintes:

- **1.º exercício:** ativação analítica para preparar os jogadores para a intensidade dos exercícios seguintes, evitando lesões.
- **2.º exercício:**
 - os jogadores com mais tempo de jogo realizam corrida e mobilização articular para ajudar o corpo a promover uma recuperação mais célere;
 - os jogadores com menos tempo de jogo realizam uma posse de bola 7x4, onde a equipa que está em inferioridade, após ganhar a posse de bola, deve ligar nos colegas em espera no “meio-campo” contrário. O objetivo é trabalhar as ligações grupais e intersetoriais e a pressão sobre o portador da bola e o espaço.
- **3.º exercício:**
 - os jogadores com mais tempo de jogo realizam um trabalho técnico-lúdico, para recuperarem fisicamente, enquanto desenvolvem as suas capacidades técnicas;
 - os jogadores com menos tempo de jogo realizam jogo 7x7, com o objetivo de trabalharem os princípios específicos de jogo e as ideias gerais da equipa.

Optámos por estes exercícios para os jogadores com mais tempo de jogo, porque se enquadram bem na subdinâmica de recuperação que queremos para a nossa equipa, principalmente por serem específicos do jogo, no nível da dimensão técnica. Quanto aos exercícios para os restantes jogadores, procurámos criar situações que permitissem a manutenção da posse de bola com sucesso. Numa situação de superioridade numérica, os jogadores seriam capazes de o fazer, contudo, quando perdessem a bola teriam que reagir rapidamente para evitar que os adversários conseguissem a transição. Estes princípios têm que estar no “ADN” da equipa, por isso são trabalhados constantemente.

3.3.1.2 Quarta-feira

 Sporting Clube Espinho					Sub-17 – Época 2021/2022				
Treino 62		Objetivos Princípios individuais (penetração e contenção); Princípios grupais (coberturas ofensivas e defensivas).		Material 10 bolas 20 sinalizadores 3 cones 6 barreiras 7+7+1 coletes 1 baliza de 7		Nº de Jogadores 3 GR 6 DL 6 DC 6 MC 5 PL		Espaço 	
Microciclo 16									
Data 20/10/21 19h15									
Esquematização e descrição									
10´				<u>Palestra inicial + Ativação analítica.</u>					
15´				<u>Rondo 3x1:</u> - Espaço: 7 quadrados de 7x7p; - Equipa dividida em 7 grupos de 4; - Cada jogador vai ao meio durante 1 minuto; - Contam o número de recuperações e os que fizerem menos recuperações fazem 10 saltos de kanguru; - Não vale passes na diagonal.					
25´				<u>Finalização 1x1 + Jogo reduzido 2x2:</u> - Finalização 1x1: -- Espaço: largura pela pequena área de 11 e profundidade pelo penalti de 7; -- Equipa dividida em 2 grupos; -- Após finalizar, o jogador que atacou tem de defender um jogador da equipa adversária; -- Após defender, realizam um exercício nas escadas de coordenação; - Jogo reduzido 2x2: -- Espaço: 15x20p; -- Objetivo: passar com a bola controlada pela linha final; -- Formato campo rei; -- 3x3´					
20´				<u>Jogos reduzidos 3x3:</u> - 3 espaços: -- 1 campo com balizas de 11 e 7 largura e profundidade área de 7; -- 2 campos com largura lateral de 11 a área de 7 e profundidade entre área e círculo meio campo de 11, 1 com mini-balizas e 1 bola controlada; - Formato campo-rei; - Jogos de 3´; Última equipa desce para joker;					
Equipa A									
Equipa B									
Equipa C									
Observações:									

Unidade de Treino

Figura 13 - Unidade de treino exemplar de quarta-feira.

O segundo treino da semana, à quarta-feira, era marcado pela subdinâmica de tensão. Utilizaram-se todas as escalas, exceto a coletiva, desde que se mantivesse um número de jogadores reduzidos para cumprir com a subdinâmica proposta. Utilizámos os seguintes exercícios:

- **1.º exercício:** ativação analítica para preparar os jogadores para a intensidade dos exercícios seguintes, evitando lesões.
- **2.º exercício:** meiinho de 3x1, num espaço reduzido, obrigando o jogador que tenta recuperar a bola e está em inferioridade numérica a ter uma grande quantidade de contrações musculares com pequenas acelerações e muitas mudanças de direção. Os jogadores em posse de bola devem mover-se para oferecerem ao portador da bola duas linhas de passe, provocando desgaste para quem está com bola.
- **3.º exercício:** a equipa é dividida em dois grupos. Um grupo realiza 1x1 com finalização e transição defensiva após finalização, com o objetivo de trabalhar os subprincípios individuais. O outro grupo trabalha numa escala grupal, num jogo 2x2 onde devem passar a linha final do campo com a bola controlada. O objetivo deste exercício é trabalhar alguns princípios específicos do jogo, nomeadamente a penetração, contenção e cobertura defensiva.
- **4.º exercício:** jogos 3x3 com diferentes estímulos (tamanho do campo diferente, balizas diferentes ou sem balizas). Objetivo de trabalhar os princípios específicos de jogo, em escalas grupais reduzidas. Com formato de “campo do rei”, obriga os jogadores a serem competitivos para chegarem ao campo com baliza de jogo formal e manterem-se lá até ao último jogo para terem uma hipótese de serem vencedores.

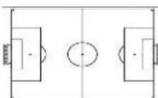
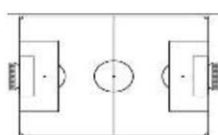
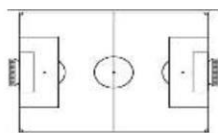
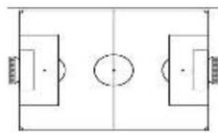
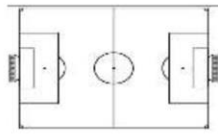
Neste treino, procurámos reforçar os princípios específicos de jogo, que funcionam como base para a equipa. Todos os exercícios foram muito exigentes fisicamente, por se tratar de duelos individuais ou situações em espaços reduzidos, que obrigavam todos os jogadores envolvidos a estarem no centro de jogo. Começámos com um meiinho de 3x1, onde os jogadores devem movimentar-se constantemente para oferecer linhas de passe ao portador da bola. O “defesa”, num espaço muito reduzido,

tem de ser capaz de ler o posicionamento e comportamento dos colegas e do portador da bola para conseguir o roubo.

De seguida, uma situação de 1x1, que isola os duelos individuais e foca os jogadores na reação à perda. Simultaneamente, os jogadores que jogam o 2x2, têm os mesmos princípios presentes, numa situação mais complexa, porque aumentou o número de jogadores. Neste exercício já é possível os jogadores trabalharem a cobertura defensiva e a mobilidade para darem linha de passe ao portador da bola. O estímulo final também é diferente, já que a penetração é feita em condução ou em passe para um movimento de rutura e não em remate.

O exercício final é um jogo de 3x3 (ou GR+3x3+GR) com estímulos diferentes. A ideia foi fazer uma progressão no treino a nível de complexidade. Começámos numa situação de manutenção de posse de bola, em superioridade numérica. De seguida passámos para exercícios em igualdade numérica, com número crescente de jogadores. O facto de haver mais jogadores em campo, aumenta a aleatoriedade e torna o exercício mais complexo. Para tornar o treino ainda mais complexo e estimulante, colocámos variantes diferentes em cada jogo de 3x3, para os jogadores terem de procurar soluções diferentes, consoante o problema apresentado. O formato do torneio, “campo do rei”, ajuda a aumentar a competitividade, porque todos os jogadores querem jogar no campo com balizas e guarda-redes.

3.3.1.3 Quinta-feira

 Sporting Clube Espinho		Sub-17 – Época 2021/2022								
Treino 63	Objetivos Organização Ofensiva coletiva.	Material 10 bolas 20 sinalizadores 8+12 cones 10+7+1 coletes 1 baliza de 7	Nº de Jogadores 3 GR 6 DL 6 DC 6 MC 5 PL	Espaço 						
Microciclo 16										
Data 21/10/21 19h15										
Esquemática e descrição										
10'		<u>Palestra inicial + Ativação analítica;</u>								
25'		<u>Holandês s/ balizas:</u> - Espaço: meio campo jogado longitudinalmente; - Equipa dividida em 3 grupos + 2 apoios de cada lado; - Espaço do meio dividido em 7 portas; - Objetivo ofensivo: touchdown no outro lado (condução ou passe); - Objetivo defensivo: recuperar a bola e ligar do outro lado ou passar com a bola controlada pela linha final; - Pontos ofensivos: dependendo da porta, os pontos valem 1,2,3 ou 5 (quanto mais dentro mais pontos); - Pontos defensivos: guardar bola = 1 ponto e transição = 3 pontos;								
15'		<u>Jogo 9x7+GR + posse de bola 1x1+4:</u> - Jogo 9x7+GR; -- Espaço: meio campo até círculo de futebol de 11; -- Equipa de 9 estruturada em 2-5-2; -- Equipa de 7 estruturada em 1-4-1-2; - Objetivo: marcar golo/recuperar bola e passar controlada pela linha final;								
20'		<u>Jogos GR+10x10+GR:</u> - Uma equipa estruturada em 1-5-3-2 e outra em 1-4-3-3;								
<table><tr><td>Equipa A</td><td></td></tr><tr><td>Equipa B</td><td></td></tr><tr><td>Equipa C</td><td></td></tr></table>					Equipa A		Equipa B		Equipa C	
Equipa A										
Equipa B										
Equipa C										
Observações:										

Unidade de Treino

Figura 14 - Unidade de treino exemplar de quinta-feira.

À quinta-feira realizava-se o treino onde se trabalhava o jogo na globalidade, com uma subdinâmica de duração. Era o dia de trabalhar a escala coletiva ou intersetorial, em espaços maiores com tempos de ação mais prolongados. Neste treino, utilizámos estes exercícios:

- **1.º exercício:** ativação analítica para preparar os jogadores para a intensidade dos exercícios seguintes, evitando lesões.
- **2.º exercício:** “holandês” com o objetivo de trabalhar a circulação de bola lateralmente para abrir espaços de progressão no corredor central (ou pelo corredor lateral, sendo que era mais valorizada a progressão central, através de um sistema de pontos). Esta progressão podia ser feita em condução ou com movimentos de rutura para diversificar os estímulos para a equipa. Quando uma equipa recuperava a bola, tanto podia fazer a transição ofensiva de maneira agressiva, furando a defesa contrária (mais valorizado) ou guardando a bola numa zona segura.
- **3.º exercício:** a equipa dividida em dois grupos. Um grupo trabalha a organização ofensiva numa situação de 9x7+GR, para trabalhar a fase de criação e finalização contra uma estrutura semelhante à que esperávamos que o adversário utilizasse. Quando perdessem a bola, deveriam reagir rapidamente para a recuperar e evitar que os adversários chegassem à linha de meio-campo com a bola controlada. Como havia mais jogadores que os necessários para o exercício fundamental, o outro grupo realizou um exercício de posse de bola de 1x1 com 4 apoios. Ao fim de “x” minutos, trocavam-se os jogadores, para passarem todos pelo exercício fundamental do treino.
- **4.º exercício:** jogo 11x11, onde uma das equipas trabalha no nosso sistema, e a outra equipa contextualiza o sistema adversário. O objetivo era pôr em prática, os princípios e subprincípios adquiridos nos exercícios anteriores.

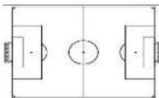
Como é neste dia que se trabalha o jogo na globalidade, é natural que seja o que tem mais peso tático e estratégico. Como já foi mencionado, a ideia para a semana era focar na organização ofensiva da equipa. O primeiro exercício focou-se na circulação de

bola, à largura do campo, para obrigar as equipas adversárias a defenderem um espaço grande. Isto causa que os adversários abram espaços que possam ser utilizados para a nossa equipa progredir com a bola. O objetivo do exercício era a penetração na defesa contrária, sendo que era mais valorizado, através de um sistema de pontuação, as penetrações feitas pelo centro do campo, visto que causam mais “danos” às equipas adversárias. A equipa estava condicionada a ter que fazer a bola chegar a ambos os alas, antes de poder procurar a penetração. Esta condição foi imposta para os jogadores serem mais pacientes com a bola e reduzirmos a quantidade de perdas de bola que aconteciam por impulsividade e más tomadas de decisão.

No segundo exercício, os jogadores tinham de criar maneiras de ultrapassar as linhas da equipa adversária para chegar à finalização. Para tal a equipa de oposição estava estruturada no sistema adversário, de modo que o ataque identificasse as zonas que poderia utilizar para criar desequilíbrios. A ideia era pôr em prática a circulação para abrir espaços, como foi trabalhado anteriormente e criar situações de superioridade numérica ou igualdade numérica num espaço mais isolado, para os jogadores utilizarem as ferramentas desenvolvidas no treino anterior (1x1 e 2x2, principalmente).

Finalmente, o último exercício tinha o objetivo de trabalhar a organização ofensiva, num jogo mais formal. Foi o exercício da semana, onde aplicávamos todos os conteúdos trabalhados. Contudo, e apenas com meio-campo disponível, foi complicado de recriar os espaços que tínhamos no jogo de domingo, porque as linhas estavam sempre muito juntas e os espaços frágeis entre linhas e nas costas da defesa eram complicados de atacar. Mesmo assim, a espaços, foi possível transmitir os princípios e subprincípios.

3.3.1.4 Sexta-feira

 Sporting Clube Espinho					Sub-17 – Época 2021/2022				
Treino 64		Objetivos Espírito de grupo; Bolas Paradas.		Material 10 bolas 20 sinalizadores 4 cones 4 estacas 1 corda 8+8 coletes 1 baliza de 7		Nº de Jogadores 3 GR 6 DL 6 DC 6 MC 5 PL		Espaço 	
Microciclo 16									
Data 22/10/21 19h15									
Esquematização e descrição									
10'				<u>Palestra inicial + Ativação analítica:</u>					
20'				<u>Jogos lúdicos:</u> - Velocidade: -- Equipa dividida em grupos de 4; -- 10m à sua frente está uma estaca e 5 sinalizadores; -- Em formato de corrida de estafeta, os jogadores têm de pegar num cone e coloca-lo na estaca; - Jogo da corda: -- Grupo dividido em dois, ambos os grupos puxam lados opostos da corda até que o meio desta passe uma certa marca;					
20'				<u>Cantos defensivos:</u> - Equipa dividida em 2 grupos; - Cada grupo bate 5 cantos de cada lado;					
20'				<u>Torneio de 3 equipas:</u> - Espaço: largura e profundidade área de 7; - Apoios ofensivos e defensivos a 1 toque; - Jogos de 3';					
Equipa A									
Equipa B									
Equipa C									
Observações:									

Unidade de Treino

Figura 15 - Unidade de treino exemplar de sexta-feira.

No último treino da semana, o foco eram os momentos de aceleração da equipa, com um subdinâmica de velocidade, e aspetos mais relacionados com a finalização. Para além disto, era o dia do morfociclo onde se trabalhavam os esquemas táticos, como é explicado de seguida:

- **1.º exercício:** ativação analítica para preparar os jogadores para a intensidade dos exercícios seguintes, evitando lesões.
- **2.º exercício:** exercício analítico de velocidade de deslocamento e/ou reação, desta vez numa variante mais lúdica. De seguida, o jogo tradicional da corda. Em ambas as situações, o objetivo foi retirar aos jogadores carga psicológica e criar espírito de grupo (dado que tínhamos um jogo de elevado grau de dificuldade e que seria fulcral para a classificação da 1.ª Fase).
- **3.º exercício:** trabalhar os esquemas táticos defensivos, mais em específico, os pontapés de canto. O objetivo foi alertar a equipa para o posicionamento na proteção da baliza e para a agressividade no ataque à bola.
- **4.º exercício:** torneio a três equipas, onde a equipa que não está em jogo faz de apoio para ter uma recuperação ativa da carga do jogo do torneio. O objetivo era provocar muitas situações de finalização, em jogo reduzido, com a ajuda de apoios para dar superioridade numérica. A competitividade nestes exercícios era sempre alta e o que obrigava os jogadores a esforçarem-se ao máximo.

Como já foi referido, utilizámos parte deste treino para dar uma componente mais lúdica à semana e criar espírito de equipa. Respeitando a subdinâmica, também aproveitámos para complementar o treino com exercícios de velocidade analíticos, porque sentimos que nem sempre os exercícios de treino estão estruturados para colmatar estas necessidades. Por vezes, é por uma questão de tempo e gestão de conteúdos, outras vezes pelo espaço de treino disponível.

O exercício seguinte foi corretivo para o posicionamento nos cantos defensivos e no ataque às segundas bolas, já que foi assim que sofremos os golos no jogo anterior.

Tendo poucos golos sofridos de bola “corrida”, com processos defensivos já bem consolidados, por esta altura, preferimos focar nos esquemas táticos, que não são trabalhados tão regularmente. Para terminar o treino, os jogadores fizeram um torneio de três, equipas, onde a equipa de fora faz de apoio. O espaço era relativamente pequeno (menos de duas grandes áreas) para que os jogadores estivessem constantemente a criar situações de finalização. O facto de ser num formato de torneio, também estimula a competitividade, o que leva os jogadores a esforçarem-se ainda mais, tendo efeitos positivos psicologicamente e fisicamente.

3.3.2 Planeamento da semana

Dado que toda a equipa técnica tem uma profissão principal que não o ser treinador de futebol no clube, o planeamento do microciclo era muitas vezes esboçado via WhatsApp e os pormenores eram limados no pouco tempo que a equipa técnica tinha para se reunir antes do início do treino. Este é um exemplo perfeito de uma das muitas dificuldades colocadas pela não profissionalização do clube. Mesmo com o início do treino marcado para as 19h30, os treinadores dificilmente conseguiam estar juntos antes das 19h00, e como eu treinava outro escalão, duas vezes por semana, só me conseguia juntar à equipa à hora do início do treino. As redes sociais são ótimas para a comunicação, pela sua celeridade de partilha de informação. Contudo, nada é melhor do que estar presencialmente a discutir ideias e planear as unidades de treino em conjunto. Algumas vezes, acabei a saber as minhas tarefas para o treino, já durante a ativação da equipa, pois não me foi possível juntar antes.

A divisão da análise de vídeo com o Treinador-Adjunto era feita de forma simples, em que cada um ficava com uma parte do jogo e analisava todos os momentos dessa parte. Normalmente o Treinador-Adjunto enviava o jogo completo à segunda-feira e entre esse dia e terça-feira, eu fazia a análise e preparava a minha parte da apresentação. Antes do início do primeiro treino, à terça-feira, era feita a apresentação do vídeo. Contudo, não foi feita em todos os microciclos, visto que não foi possível filmar todos os jogos e, em outros, mesmo com a filmagem, a equipa técnica optou por não

mostrar nada, preterindo esta parte teórica do treino pelo treino de campo, já que o tempo era limitado e a prioridade sempre foi o trabalho prático.

A primeira preocupação da equipa técnica consistiu em debater os pontos positivos e negativos mais facilmente identificáveis no jogo, ou o momento do jogo em que a equipa apresentou mais dificuldades em executar os princípios do modelo de jogo. A análise de vídeo do jogo tinha um papel fundamental, pois fornecia uma visão mais aprofundada dos princípios e subprincípios que seriam fulcrais na semana de trabalho. Restrições temporais influenciaram esta análise e o planeamento semanal acabou por ser um planeamento diário, em alguns microciclos. Ou seja, houve semanas em que a equipa técnica conseguiu organizar todos os conteúdos a serem abordados (faltando apenas definir alguns dos exercícios a serem realizados) antes do início do primeiro treino da semana; e houve outras semanas em que apenas foram “escolhidos” os princípios e subprincípios antes de cada treino da semana e, consequentemente, os exercícios. Idealmente, a análise de vídeo teria que ser feita com mais antecedência (no próprio dia do jogo, por exemplo), para que à segunda-feira já tivéssemos todos os princípios e subprincípios a abordar definidos e fosse possível escolher que exercícios melhor se adequariam a cada treino, seguindo uma lógica de progressão de conteúdos.

Estas dificuldades de organização e planeamento foram atenuadas, porque a equipa utilizava um morfociclo padrão com subdinâmica definidas pela Periodização Tática, como já foi explicado. Consoante o dia da semana, quando já se sabia os princípios e subprincípios a trabalhar, os exercícios eram definidos com base no número de jogadores e tempos de ação e repouso característicos de cada subdinâmica. As escalas de treino nem sempre foram consideradas no planeamento do conteúdo de treino, mas acabaram por ser respeitadas devido às subdinâmicas utilizadas. A fase do campeonato em que a equipa se encontrava teve influência na preparação do morfociclo. Na 1.ª Fase, a equipa técnica teve mais em conta o adversário no planeamento da semana, tentando proporcionar à equipa exercícios que ajudassem a explorar os pontos fracos dos adversários, com maior relevo para o lado estratégico do jogo. Isto porque era importante a equipa ser competitiva para a procura dos objetivos coletivos propostos. Na 2.ª Fase, e já com um maior conhecimento dos adversários por tê-los defrontado na 1.ª Fase, a equipa técnica optou por focar-se quase exclusivamente

na evolução da própria equipa, independentemente do adversário. Esta mudança de visão foi feita porque acreditámos que a equipa era superior à entrada para cada jogo, então o lado estratégico passou a ficar mais dependente daquilo que queríamos que acontecesse no jogo, porque tínhamos capacidade para tal. Assim, o morfociclo passou a focar-se ainda mais no desenvolvimento do nosso Modelo de Jogo e na evolução de cada jogador dentro desse Modelo e menos no lado estratégico para um adversário em específico.

3.3.3 Ferramentas de trabalho

Uma das ferramentas para as minhas funções como treinador-adjunto foi o material de treino disponível no clube, que como já foi mencionado é escasso, mas serviu para cumprir com os objetivos básicos, não deixando de ser uma grande limitação para o desempenho das minhas funções. Foi necessário adaptar material para fazer exercícios básicos da semana, como, por exemplo, num jogo de futevlei, onde a rede era composta por minibalizas, que eram relativamente baixas e influenciava diretamente a maneira como o exercício era praticado. Estas minibalizas, que eram de tamanho único, foram uma barreira à variabilidade dos jogos reduzidos. A forma de marcar um golo ou fazer um passe para uma minibaliza destas poderia ser diferente se tivessem o dobro ou metade do tamanho. Se algumas fossem mais largas ou mais altas, obrigariam os defesas a comportarem-se de maneira diferente. O facto de normalmente haver apenas vinte sinalizadores, dez de cada cor, também influenciou o decorrer do treino, porque impossibilitou que se preparassem todos os exercícios para a unidade de treino em questão, e tornou as transições de exercícios algo frenéticas.

Outra limitação foi o espaço de treino, que eu considero como uma ferramenta de trabalho essencial, pois era limitativa para a criação e correta execução de exercícios. Se em dias como a terça ou quarta-feira, com subdinâmicas de recuperação ou tensão, onde o espaço de treino podia ser mais reduzido, os problemas eram minimizados, à quinta-feira, principalmente, e à sexta-feira os espaços condicionavam o que pretendíamos desenvolver. No dia da subdinâmica de duração, onde se deve trabalhar o jogo na globalidade e aplicar os princípios de jogo para a escala coletiva, foi

praticamente impossível fazê-lo de maneira correta. Com apenas meio-campo, era complicado para os jogadores cobrirem grandes distâncias, porque, sem grande esforço e quase inadvertidamente, estavam no centro de jogo. Com a realização de jogo 11x11 em meio-campo, dinâmicas como o controlo da profundidade e ataque à profundidade, não existiam, porque não existiam metros suficientes para causar variabilidade no jogo e no posicionamento dos jogadores. Era impossível trabalhar a profundidade do bloco, de maneira coletiva, porque tudo o que não fosse um bloco alto, obrigaria os jogadores a estarem no meio-campo ocupado por outro escalão ou faria com que as linhas se misturassem, causando uma desorganização tremenda na equipa. Em relação à unidade de treino com a subdinâmica de velocidade, foi necessário dar aos jogadores *sprints* de grande distância de forma analítica, para compensar a falta destes em exercícios específicos do jogo.

3.3.4 Aplicação do Modelo de Jogo

Como o Modelo de Jogo não estava detalhado e aprofundado, sinto que houve algumas dificuldades em desenvolver o “jogar” da equipa, a partir de um certo momento da época. Com a mudança de sistema, foi necessário trabalhar novos princípios e dinâmicas. Durante essa altura, mesmo sem ter o guião detalhado, sabíamos o que trabalhar, porque era fácil de identificar as fragilidades da equipa e o objetivo passava por remover essas fragilidades e tornar o coletivo mais forte, através do treino. A partir do momento que concretizámos isso, a equipa ficou mais coesa e melhorou o seu rendimento. Contudo, chegámos a um ponto, em que os treinos se tornaram algo repetitivos e a execução de exercícios que tinham sido fulcrais para o desenvolvimento da equipa, já não eram tão desafiantes. Esses exercícios não estavam a ser uma proposta de solução para um determinado problema, porque esse problema já não existia ou os jogadores já estavam dotados com as ferramentas necessárias para os resolver. Como o Modelo de Jogo não estava pronto para dar à equipa soluções para resolver pormenores, também não foi possível que os exercícios em treino o fizessem. Assim, penso que a evolução da equipa acabou por estagnar. Esta estagnação não foi sentida, porque a equipa já estava num nível de rendimento superior à dos adversários. Da

perspetiva de desenvolvimento formativo contínuo, este foi um aspeto menos positivo da época.

3.3.4.1 Escalas de treino

As escalas de treino foram um aspeto da operacionalização de treino onde houve mais dificuldades em gerir. Em parte, este problema deu-se devido à falta de espaço para treinar. Apesar de ao longo do morfociclo a equipa técnica ter passado por todas as escalas, penso que muitas vezes foi de maneira quase inconsciente ou não intencional. Principalmente nas escalas intermédias, muitos dos exercícios que foram desenvolvidos, não tinha propriamente objetivos para os jogadores trabalharem dentro dessas escalas, principalmente a nível organizativo e estratégico. Isto é uma consequência do pouco desenvolvimento do Modelo de Jogo, refletida no treino.

3.3.5 Treino de manhã vs. treino ao fim da tarde

Durante o período preparatório e nos primeiros microciclos do período competitivo, tivemos a oportunidade de treinar de manhã, já que os jogadores se encontravam de férias escolares, e de utilizar o campo todo. Durante a restante época, os treinos decorreram em meio-campo, ao fim da tarde, depois das aulas. Clubes com uma estrutura profissional não apresentam este problema, porque têm mais que um campo de treinos e os jogadores conseguem moldar os horários da escola para se adaptarem ao horário de treino. Com a experiência de treinar em ambas as situações, é impossível de ignorar a diferença e influência que o horário e contexto de treino têm na operacionalização deste e no seu rendimento.

Sempre que treinámos de manhã, éramos a única equipa presente nas instalações do clube. Ainda com o acesso às bancadas proibido devido às medidas de contingência Covid, o silêncio e a calma que era transmitida para os jogadores contrastava com a azáfama de ter jogadores de outros escalões e/ou pais a entrarem e saírem, na altura em que os treinos passaram para o fim da tarde. Os jogadores chegavam mais frescos e predispostos para o treino, porque ainda não tinham passado por um dia extenuante e longo de aulas. Os atrasos para o treino eram praticamente

inexistentes, ao contrário do que aconteceu quando alguns jogadores tinham que sair rapidamente das aulas e ainda apanhar um comboio para chegar ao treino. Este exemplo de influência do contexto foi limitativo para o rendimento e evolução da equipa e não houve estratégias possíveis de aplicar para mitigar estes efeitos.

3.3.6 Utilizar o sistema adversário em treino

Relativamente à minha experiência anterior em divisões inferiores, uma mudança notória no processo de treino foi a replicação do sistema tático adversário em certos exercícios. Ao longo da 1.^a Fase e no início da 2.^a Fase, sempre que foi possível ter informações sobre a maneira de jogar do adversário, o Treinador Principal utilizou parte da unidade de treino de quinta-feira para fazer jogo onde a equipa que seria titular defrontaria os suplentes que se organizariam no sistema tático adversário com replicação de algumas dinâmicas. Os dois grandes constrangimentos nesta prática foram a escassez de informações que tínhamos (sobre alguns adversários) e o facto de apenas termos meio-campo disponível para treinar, este constrangimento não permitia contextualizar alguns problemas que encontraríamos no jogo formal e que seriam o objetivo para o exercício/treino.

Apesar de o tempo de treino ser limitativo para operacionalizar tudo o que queríamos, o Treinador Principal sempre optou por colocar apenas os jogadores que iam ser titulares a trabalhar a nossa maneira de jogar e os suplentes a replicar o que sabíamos que o adversário fazia. O facto de apenas termos metade da equipa a trabalhar as nossas ideias de jogo, levantou-me algumas preocupações, porque a outra metade, não estava a trabalhar a nossa forma de jogar. Sendo nessa unidade de treino que dávamos mais ênfase à escala coletiva, houve jogadores que não praticavam muitos dos nossos princípios. Outro problema que daqui resultou, foi que alguns jogadores começaram a mostrar-se menos motivados, porque começaram a perceber que não seriam opção inicial para o jogo seguinte. Acreditei que esta situação poderia pôr em causa o rendimento da equipa, porque quando fosse necessário fazer substituições ou alterações nos titulares, os jogadores que entrariam, não iam ter o mesmo rendimento, porém, isso não aconteceu. Não obstante, defendo que quando se adota esta forma de

trabalhar, todos os jogadores devem treinar os princípios da equipa, porque só identificando os jogadores com o nosso Modelo de Jogo é que eles podem evoluir dentro do contexto da equipa.

3.3.7 O desenvolvimento das minhas funções

Em treino, tive várias funções, algumas delas com menos impacto na equipa, como a ajuda para operacionalizar o treino, tratando de organizar o material e certificar-me que tudo estava pronto para a execução dos exercícios, e outras com mais impacto, como o controlo total do exercício ou até mesmo de unidades de treino completas, quando não foi possível a presença do Treinador Principal nem do Treinador-Adjunto. Esta variedade de estímulos que experienciei obrigou-me a adaptar-me e a assumir diferentes funções e, conseqüentemente, a desenvolver capacidades para estar à altura de todos os desafios. Desde início que sempre tentei dar a minha opinião em momentos pertinentes, para que a restante equipa técnica comesçasse a considerar aquilo que tinha para dizer e, ao mesmo tempo, demonstrar que estava interessado e queria integrar todo o processo. Como todos os elementos da equipa técnica eram bastante recetivos, foi um processo fácil e natural.

As tarefas mais básicas, como montar espaços de exercícios, controlar o tempo ou as pontuações foram importantes, numa fase inicial, para mostrar serviço e provar à restante equipa técnica que era trabalhador, responsável e empenhava-me independentemente da tarefa. Isto permitiu que ganhasse crédito para me envolver ainda mais no processo de treino. Já era normal eu opinar sobre que exercícios poderíamos utilizar numa unidade de treino e, não raras vezes, era seguida a minha proposta, contudo, era sempre um dos outros treinadores a operacionalizá-la em treino, ou seja, a explicar, a controlar e a dar o *feedback*. Pouco a pouco, comecei a ganhar espaço para também fazer algumas correções, principalmente mais individuais. Passei a ser responsável por todo o controlo de determinados exercícios, principalmente quando a equipa tinha de ser dividida em dois grupos. Acabei por chegar a assumir toda a unidade de treino, desde a conceção à operacionalização, quando tanto o Treinador

Principal como o Treinador-Adjunto não puderam estar presentes devido a motivos pessoais ou profissionais.

3.3.7.1 *Feedback*

Um aspeto que eu senti que necessitava de melhorar, ou que não estava na mesma linha da restante equipa técnica, era o meu *feedback* para com os jogadores. Os outros treinadores conseguiam passar a informação para os jogadores de forma mais natural e espontânea. Em cada exercício estavam constantemente a comunicar e motivar os jogadores, umas vezes de forma mais construtiva, com reforço positivo, outras de uma maneira mais agressiva e rudimentar. De qualquer maneira, os jogadores pareciam, na sua generalidade, responder aos estímulos. A minha maneira de comunicar com os jogadores, sempre foi diferente. Os meus *feedbacks* eram muito menos abundantes e normalmente eram mais corretivos. Penso que isto é consequência da minha personalidade mais racional e menos emocional (principalmente quando comparada com os meus colegas treinadores). Assim, senti dificuldades em igualar o registo dos *feedbacks* dos outros treinadores, em tipo e em frequência. Como os jogadores nem sempre respondiam ao meu *feedback*, acabei por ficar na dúvida se um registo mais semelhante ao meu pode funcionar tão bem ou melhor do que o registo da restante equipa técnica ou se o facto de esse *feedback* vir de alguém com “menos autoridade” tem impacto na receção dos jogadores.

3.4 Relativamente ao jogo

Sendo este o dia mais importante do morfociclo, foi importante que todos estivessem em sintonia para dar aos jogadores as melhores condições possíveis para terem o rendimento desejado. As tarefas de cada um foram surgindo naturalmente, à medida que a época avançou. Antes de cada jogo, nunca houve uma grande preparação prévia, de maneira mais formal, como uma reunião, para preparar ao detalhe o que cada treinador tinha que fazer. Penso que não afetou o decorrer dos acontecimentos, mas algo melhor preparado poderia ter potenciado o rendimento da equipa técnica para o jogo, já que o treinador também é parte integral e fundamental. Ao longo da época, as minhas tarefas foram variadas e vão ser aprofundadas, de seguida.

3.4.1 Organização dos esquemas táticos

A organização do posicionamento dos jogadores nos esquemas táticos da equipa foi uma das tarefas que fui adquirindo ao longo da época. No início, era função do Treinador-Adjunto, mas, entretanto, foi delegada para mim. Nos primeiros jogos, era utilizada uma folha em branco, onde eram escritos os números dos jogadores. Com o objetivo de captar mais a atenção dos jogadores, criei uma folha, com o desenho de meio-campo de futebol e coloquei t-shirts de jogadores, com os posicionamentos pretendidos para cada esquema e só era necessário preencher a t-shirt com o número do jogador. Posteriormente, esta ideia evoluiu. As folhas foram trocadas por outras plastificadas, com um desenho diferente, principalmente para reduzir o consumo de papel, já que só foram impressas uma vez. Assim, coube-me posicionar os jogadores, em cada esquema tático, de acordo com o que estava pré-definido e proceder às alterações necessárias, consoante os jogadores que estavam disponíveis e/ou iriam ser titulares. No decorrer do jogo, também ajudei com *feedbacks* para orientar os jogadores e assistir o Treinador Principal. Como não foi dado grande foco aos esquemas táticos, de forma consistente, ao longo da época, não aprofundei muito mais este meu papel.

3.4.2 Aquecimento de jogo

Outra das minhas funções foi participar ativamente no aquecimento de jogo da equipa. Toda a equipa técnica, à exceção do Treinador Principal, participou neste momento e cada um estava encarregue de uma parte diferente. Para contextualizar, vou descrever a versão final do aquecimento de jogo, visto que este também evoluiu ao longo da época.

1.º exercício

Ativação com bola: os jogadores, a pares, fazem passe e receção, seguido de drible com passe e a terminar em manutenção da bola no ar. O objetivo passou por dar um primeiro contacto com bola aos jogadores, com ações motoras básicas e que já promovessem alguma preparação muscular para o jogo, de forma mais específica.

Tempo total: cinco minutos (três séries de 90 segundos).

2.º exercício

Ativação analítica: os jogadores fazem uma série de exercícios analíticos para aumentar a temperatura corporal e os níveis de intensidade aproximarem-se daqueles que são requeridos em jogo.

Tempo total: sete minutos.

3.º exercício

Posse de bola: a posse de bola era dividida em dois momentos diferentes. O primeiro momento foi um exercício de 5x4 com um jogador em espera, onde a equipa que não tem bola, deve recuperá-la e ligar no seu meio-campo para o jogador em espera. O segundo momento foi uma organização ofensiva, onde a metade atacante começava com bola e tinha que penetrar o espaço nas costas da metade defensiva (primeira situação ter bola; segunda situação finalizar). A metade defensiva tinha que recuperar bola e ligar nos treinadores-adjuntos. O objetivo foi criar situações semelhantes às que queríamos que acontecessem em jogo, para relembrar alguns princípios, induzindo uma ativação muscular que deixasse os jogadores prontos para as cargas do jogo e reduzisse a probabilidade de lesão.

Tempo total: sete minutos (três séries de 90 segundos).

4.º exercício

Finalização: os jogadores fazem uma fila e finalizam duas vezes após tabela com um colega à entrada da área. O objetivo foi dar aos jogadores o remate à baliza, que podemos considerar o mais importante do jogo, visto ser a última ação antes do golo.

Tempo total: quatro minutos.

5.º exercício

Mobilização articular e sprints: para acabar o aquecimento, os jogadores fazem uma pequena mobilização articular e algumas acelerações e sprints para complementar o resto do aquecimento.

Tempo total: dois minutos.

O primeiro e quarto exercícios eram da minha responsabilidade. No terceiro exercício auxiliei o Treinador-Adjunto, com *feedbacks* e com a logística do exercício. Nos restantes (segundo e quinto), a responsabilidade era do Preparador Físico, já que eram exercícios analíticos. Os guarda-redes faziam uma ativação à parte, da responsabilidade do Treinador de Guarda-Redes e só integravam o aquecimento conjunto no final do terceiro exercício e no quarto exercício. O tempo total de aquecimento rondava os 25 minutos.

Como mencionei, o aquecimento de jogo sofreu alguma evolução ao longo da época, e após analisar o que era feito, consigo perceber que ainda há espaço para melhorias, principalmente nos exercícios que são da minha responsabilidade. Estas melhorias passariam por dar um trabalho mais específico e relacionado com a posição de cada jogador, quer no primeiro contacto com bola, quer na finalização. Contudo, a equipa técnica optou por não arriscar fazer grandes mudanças ou experiências no aquecimento, visto tratar-se de um momento de extrema importância para o jogo. Para além disto, penso que seria essencial colocar uma representação dos esquemas táticos em campo, para ajudar os jogadores a assimilarem os posicionamentos. Por fim, penso que faltou introduzir uma reativação após a chamada do árbitro e após o intervalo para

os jogadores recuperarem mais rapidamente a temperatura muscular e reduzirem o impacto dessas paragens.

3.4.3 Outras tarefas

Para além destas tarefas, quando foi possível, fui responsável por filmar os jogos para análise posterior. Este aspeto será desenvolvido num subcapítulo próprio. Quando não filmei os jogos, tinha a tarefa de apontar algumas ocorrências do jogo e registar os aspetos táticos mais importantes do jogo para posterior avaliação. Para estas tarefas foi necessário estar focado no jogo e ter um conhecimento profundo da equipa. Era necessário estar sempre atento aos pormenores e como eu não tinha um momento do jogo definido para me focar, tive de me concentrar na globalidade do jogo. Os registos feitos incluíam as ocorrências básicas do jogo (como remates e a direção que levaram e em que momento foram executados, bem como o tempo). Estes registos, ao contrário das filmagens, eram passíveis de serem analisados no momento, tornando-se úteis para as correções ao intervalo. A criação de oportunidades de golo era o registo a que dávamos mais importância, visto ser aquele que nos ajudava a perceber mais objetivamente a tendência do jogo. Não tendo muitos mais registos estatísticos que ajudassem a suportar aquilo que víamos, acabei por confiar mais no meu conhecimento da equipa e do jogo para transmitir *feedbacks* ao treinador.

3.4.4 Palestra

A palestra antes do jogo era inteiramente da responsabilidade do Treinador Principal, quer antes do jogo, quer ao intervalo, sendo que houve raros momentos, em que o Treinador-Adjunto fez alguns ajustes a nível tático. Por vezes, eu e o Treinador-Adjunto contribuíamos com alguns tópicos para o Treinador Principal, mas este é que montava a sua palestra final. O maior contributo que a restante equipa técnica dava ao Treinador Principal era no término da primeira parte, com uma pequena reunião para discutir os pontos fundamentais a abordar ao intervalo.

Voltando à palestra pré-jogo, sinto que na grande maioria das vezes, a palestra era exclusivamente motivacional, faltando algum conteúdo tático e estratégico. Este conteúdo era transmitido ao longo da semana antes e durante cada exercício, nunca num momento reservado exclusivamente para tal, como uma reunião (à exceção das situações de apresentação de vídeo, no início da semana). Comparando com o futebol de elite, podemos ver o caso de Pep Guardiola, que realiza três palestras para preparar o jogo. A primeira acontece no dia antes do jogo, a segunda realiza-se na manhã do jogo e, por fim, a última antecede a preparação dos jogadores para o jogo (Perarnau, 2015). A palestra antes do jogo seria, então, o momento ideal para esta partilha, no nosso caso, já que nos outros momentos seria logisticamente mais complicado. Já focados para o jogo, os jogadores seriam capazes de absorver mais facilmente as ideias e estratégias a transmitir.

Para colmatar esta ausência, a equipa técnica munuiu-se de um *tablet* onde passava uma apresentação sobre o jogo, para os jogadores verem após a palestra e antes do aquecimento, ao seu ritmo. A apresentação incluía: os jogadores titulares, suplentes e não convocados, com uma foto de cada um e no sistema que iríamos jogar; os princípios básicos para cada momento de jogo, para não ser massudo; uma pequena análise dos pontos fortes e fracos do adversário, juntamente com a formação mais utilizada; e alguns vídeos motivacionais ou golos para inspirar os jogadores. Nos primeiros jogos que houve esta novidade, os jogadores ficaram extremamente curiosos e interessados na apresentação, mas esse interesse desvaneceu-se. A informação, principalmente a parte estratégica/princípios de jogo, era sempre a mesma e não foi adaptada a cada jogo, algo que deverá ser corrigido.

3.5 Relativamente à análise de jogo

As minhas funções como analista de jogo foram extremamente rudimentares. O material disponível para trabalhar foi uma câmara e um tripé. O *software* utilizado para a análise de jogo foi o visualizador de vídeos do sistema operativo Windows, que apenas permitia o corte de pequenos cliques a partir da filmagem completa do jogo. Como não é um *software* adequado para uma análise desportiva, o trabalho que fiz é o mais básico possível. Ainda experimentei alguns programas como o LongoMatch, um *software* de análise mais parecido com o utilizado pelos clubes de elite, mas por ter um período experimental gratuito curto e um custo que o clube não suportava, acabei por não retirar grandes experiências desse programa. Esta falta de ferramentas foi o maior entrave para o desenvolvimento das minhas funções como analista. Nos jogos em “casa”, fui capaz de filmar a maioria dos jogos, contudo, o melhor sítio para o fazer, não era bom o suficiente, por não ter um ângulo adequado para filmar o campo todo e encontrar-se por trás de um poste de iluminação. Nos jogos fora, as dificuldades foram semelhantes, porque não havia muitos campos preparados para a gravação e em outros não deixavam gravar de todo. A juntar à qualidade da câmara, foi complicado obter filmagens de qualidade durante a época. Mesmo assim, foi possível retirar cliques para analisar o desempenho da equipa e para mostrar aos jogadores.

3.5.1 Procedimento para a análise e apresentação

Por norma, era eu a filmar os jogos, contudo, não tínhamos acesso ao jogo no momento da filmagem. Então, o Treinador-Adjunto era responsável por enviar-me o jogo completo, à segunda ou terça-feira. Na altura decidíamos como iríamos dividir a análise, sendo que um ficava com uma parte do jogo e outro com a complementar. Ambos éramos responsáveis por analisar todos os momentos do jogo de determinada parte. O objetivo passou por utilizar o vídeo para identificarmos os problemas que não fomos capazes de ver em tempo real e para procurar situações que fossem importantes trabalhar no morfociclo seguinte. Para além disto, pensámos ser importante mostrar

aos jogadores aquilo que faziam em jogo, visto que lhes estávamos a dar ferramentas para melhorarem coletiva e individualmente.

O principal foco foi isolar situações em que a equipa executou mal, sendo que os aspetos positivos apenas serviam para complementar a apresentação. Assim, eu e o Treinador-Adjunto recolhíamos clipes que fossem fundamentais para o que queríamos explicar e depois transmitíamos aos jogadores na apresentação. Previamente, partilhávamos com a equipa técnica os clipes, via WhatsApp, para que todos pudessem ver e comentar a pertinência. O facto de isto não ser preparado em conjunto ou pré-apresentado dentro da equipa técnica presencialmente, retirou aquilo que poderiam ser momentos de discussão sobre o jogo da equipa. O Treinador Principal delegou completamente estas tarefas para o Treinador-Adjunto e para mim, contudo, devido a falta de tempo e melhores condições, não conseguíamos reunir para discutir a apresentação. Então, cada um apresentava os seus clipes, relativos a cada parte, quando seria mais funcional que cada um apresenta-se um momento de jogo, intercalando períodos da primeira com a segunda parte, formando uma apresentação mais lógica e mais fácil de seguir.

3.6 Papel como treinador principal de Sub-10

Esta época, para além das minhas funções como treinador estagiário na equipa de Sub-17, também desempenhei funções como treinador principal da equipa de Sub-10 do clube. Apesar destas funções não estarem diretamente ligadas ao estágio, é impossível não desenvolver um pouco daquela que foi a minha prática como treinador neste escalão, até porque fui influenciado pelas minhas funções na equipa técnica dos Sub-17. Para além do desenvolvimento da minha prática, que vou de seguida explicar, também descreverei como esta função me fez evoluir como treinador e pessoa, num capítulo mais oportuno.

3.6.1 O contraste com o contexto de alto rendimento

Com uma preparação para um contexto de alto rendimento, pela via académica, e integrado nesse contexto no escalão de Sub-17, os Sub-10 deram-me um contexto de trabalho completamente oposto, complementando a minha experiência no SCE. Enquanto as equipas do clube que jogam futebol de onze estão praticamente todas em contextos competitivos fortes e têm desempenhos de excelência, o estado do futebol de base do clube (escalões de formação dos Sub-7 aos Sub-13) encontra-se num nível aquém das expectativas. Com mudanças na coordenação do clube, um dos objetivos do novo coordenador passa por trazer ao futebol de base do clube uma evolução que permita sustentar os escalões que competem em campeonatos nacionais. Assim, o objetivo neste escalão (e no restante futebol de base) passa por dar aos jogadores as ferramentas para evoluírem individualmente e coletivamente, com base em objetivos formativos e descarte dos objetivos competitivos, contrastando com o contexto de alto rendimento do clube.

3.6.2 A geração de 2012

À semelhança de outras gerações, esta sofreu com os interregnos na prática desportiva causados pelo Covid. Foi uma das gerações mais afetadas, a nível formativo,

porque a paragem dos treinos e competição aconteceu no momento de transição de futebol de cinco para futebol de sete. Esta equipa começou a presente época com muitas dificuldades em compreender o jogo na sua globalidade e na ocupação de espaços. Ao longo da época, o grupo de treino foi grande e algo heterogéneo. Assim, o meu foco principal para a equipa foi ajudar os jogadores a perceberem um jogo de natureza caótica, tornando-o organizado. Para além disto, tentei homogeneizar o grupo, tentando elevar o nível individual e coletivo da equipa.

3.6.3 O trabalho desenvolvido

Com o objetivo formativo mais geral definido, iniciei a minha prática como treinador deste escalão. A geração tinha os problemas coletivos já descritos, mas individualmente contava com vários jogadores muito capazes tecnicamente e com outros que se juntaram ao grupo e fizeram a diferença. A medida mais importante que eu implementei com vista ao desenvolvimento dos jogadores e da equipa foi a retirada da posição única de um qualquer jogador, que para mais nada serve que não dar rótulos a cada um. Assim, o desenvolvimento da compreensão de jogo tornou-se mais holístico e focado na globalidade do jogo, porque cada um tinha que ter conhecimentos mínimos sobre todas as posições de um determinado sistema. A única exceção foi a posição de guarda-redes, dada a sua especificidade única no jogo e ao facto de ser uma mudança extremamente radical para qual a maioria dos jogadores e encarregados de educação não estava pronta. Mesmo assim, em dois jogos, o único guarda-redes do plantel faltou e dois jogadores de campo assumiram o papel, um em cada jogo.

Como a grande maioria das equipas joga no sistema 1-2-3-1, incluindo esta nas épocas transatas, para esta temporada optei por um sistema de 1-3-1-2 que se desdobrasse para 1-1-3-2 no momento ofensivo. Esta opção teve fundamentos estratégicos e táticos. Estrategicamente, foi um sistema que encaixou perfeitamente nos adversários, simplificando numa primeira fase o processo defensivo. Para além do encaixe, permitia um melhor condicionamento nas saídas de bola adversárias, que eram um momento fulcral do jogo, neste escalão. Do ponto de vista ofensivo, acabou por criar algumas dificuldades no encaixe defensivo adversário, muitas das vezes por não estarem

prontos para defender em igualdade numérica ou não quererem correr esse risco, porque facilmente se criavam situações de superioridade numérica no ataque. Taticamente, penso que oferece mais responsabilidades ofensivas e defensivas a cada posição, criando mais dinâmicas entre jogadores. Assim, em cada posição, cada jogador teria mais estímulos que foram fundamentais na sua evolução.

Houve uma primeira resistência no momento inicial em que propus aos jogadores esta mudança. Quando realizei uma situação de 7x7 pela primeira vez, em treino, e distribui os jogadores pelas posições de forma aleatória, não faltaram os comentários a dizer que essa não era a posição “deles” e queriam jogar noutra. Este processo foi longo e moroso. Contudo, os resultados são evidentes quando, no fim da época, numa situação de 7x7, já são os próprios jogadores a escolher a sua posição e a organizarem-se em campo e, “ao intervalo”, trocam, por iniciativa própria, de posição com um colega, respeitando trocas de avançados/médio por defesas. Este crescimento coletivo, com os jogadores a serem capazes de interpretar o jogo de várias posições e a executarem as tarefas inerentes a cada uma, é precisamente aquilo que foi proposto.

3.6.4 Desfocar dos resultados

Tanto para os jogadores, como para os encarregados de educação, é complicado dissociar o sucesso e cumprimento dos objetivos formativos, da competição e do resultado. A AFA, talvez como medida de combate a isso, até ao escalão de Sub-10 (Benjamin B) apenas organiza competições não-oficiais. Então, a equipa estava inserida numa competição não-oficial, onde não foi apurado um campeão, não havia uma classificação nem divulgação oficial dos resultados. Para além disto, a figura do árbitro foi substituída por um diretor pedagógico, da responsabilidade da equipa que joga em casa e as situações de grande penalidade, por falta na área, passavam a ser um livre indireto, por exemplo.

Mesmo sem uma competição oficial, os encarregados de educação, logo após o segundo jogo da época, com pouco mais de 1 mês de treinos, contestaram o trabalho que vinha a ser feito porque a equipa empatou o primeiro jogo e teve uma derrota pesada no segundo jogo, contra uma das equipas melhor preparadas que defrontámos

(para além do pormenor, de termos jogado com um jogador de campo a guarda-redes). Contudo, o coordenador rejeitou qualquer reunião com os encarregados relativamente ao desempenho da equipa e deu-me o voto de confiança para seguir a desenvolver o trabalho. Como era esperado, as vitórias começaram a surgir. Findo o Torneio de Inverno, a equipa seguiu para um segundo torneio, no mesmo formato, mas com adversários diferentes, o Torneio de Primavera. A evolução formativa dos jogadores continuou, e os resultados “palpáveis” mais positivos apareceram, o que terminou com a contestação e preocupação inicial dos encarregados de educação.

No Torneio de Inverno, quando os resultados eram menos positivos, necessitei de afastar os pensamentos negativos dos jogadores em relação à competição e focá-los no seu valor coletivo e individual e na sua evolução. No Torneio de Primavera, experienciei o oposto, quando os resultados foram mais positivos e tive de refrear os ânimos. É certo que ter resultados positivos, jogo após jogo, ajuda a validar o trabalho desenvolvido, contudo, era complicado de explicar a estas crianças e aos encarregados de educação, que estes resultados eram sempre muito relativos. O registo competitivo onde estavam inseridos não era o melhor, pelo que os resultados até podiam ser algo enganadores do valor verdadeiro da equipa e dos jogadores.

3.6.5 Gestão da competição

Sem objetivos competitivos, desde cedo comprometi-me a usar a competição como mais uma ferramenta para o desenvolvimento dos jogadores. O jogo devia ser um meio para um fim (os objetivos formativos), mas infelizmente não era isso que as restantes equipas faziam transparecer. Contudo, consegui seguir os princípios que eu próprio estabeleci para a gestão dos jogadores ao longo da competição. Sabendo que tinha um grupo heterogéneo, o tempo de jogo de cada um não foi baseado na qualidade individual. Então, para definir a titularidade, tempo de jogo e quem finalizava os jogos (situação a que eu dei grande relevância, pois era um sinal de confiança nos jogadores para terminarem o jogo), utilizei os seguintes critérios: (a) assiduidade durante a semana, (b) empenho e comportamento em treino e, finalmente, (c) desempenho em treino e no jogo anterior.

Após o último treino da semana, pesava todos os fatores referido e atribuía o tempo de jogo que cada jogador merecia ter nesse fim de semana, tendo também em conta o número de jogadores convocados. Nenhum jogador que esteve presente no jogo participou em menos de dez minutos (o tempo de jogo era de 60 minutos). Com o tempo de jogo já predefinido, levava todas as substituições já feitas de casa. Isto também permitiu que gerisse a posição de cada jogador, certificando-me que jogavam em mais que uma posição em cada jogo e que cada um tinha uma distribuição mais ou menos homogénea de tempo de jogo por posição.

4. Desenvolvimento profissional

Neste capítulo vou desenvolver a minha evolução de uma perspetiva de treinador profissional, tendo em conta que não foi possível viver essa experiência. Para auxiliar nesta explicação, vou relatar os acontecimentos mais importantes para a equipa ao longo do campeonato, de modo a contextualizar o meu desenvolvimento e como isso me afetou, não só como profissional, mas como pessoa. Para além disto, vou expor reflexões sobre o trabalho que desenvolvi, os meus pontos fortes e menos fortes e que caminhos deverei seguir para me tornar um treinador mais competente e eficaz.

4.1 História da época

Nos próximos pontos vou detalhar alguns conhecimentos que foram essenciais para contar a história da época, nas diferentes fases da competição onde a equipa esteve inserida. Esta história é importante para o meu desenvolvimento, porque foi neste período que se desenrolou a minha prática como treinador estagiário no SCE e que vai possibilitar contextualizar as tarefas que foram descritas no capítulo anterior.

4.1.1 Ilusão da chegada à 2.^a fase e como lidamos com a desilusão

Após um início de campeonato com as dificuldades que já foram apresentadas e que levou à mudança de sistema tático, a equipa começou a entrar no ritmo desejado. Para além da mudança, a maior estabilidade na escolha das opções para o “onze base” permitiu que a equipa se fosse aproximando dos quatro primeiros classificados. Após a oitava jornada do campeonato, onde vencemos o Boavista (que viria a ficar em quarto), acreditamos que seria possível chegar a uma posição que permitisse a entrada para a 2.^a Fase – Apuramento para a 4.^a Fase. Nessa altura, mesmo sabendo que não dependeríamos exclusivamente de nós, sabíamos que os nossos rivais diretos (Boavista e Anadia) ainda teriam jogos complicados e assim foi. Com as derrotas na nona jornada

do Boavista e do Anadia, uma vitória em casa do Feirense faria com que dependêssemos apenas de nós para chegar ao tão cobiçado lugar, contudo, não fomos além de um empate.

Apesar de ainda ser matematicamente possível chegar ao quarto lugar, a décima jornada também acabou com um empate frente ao Padroense, segundo classificado na altura. A equipa dominou esse jogo, contra um adversário melhor cotado, e lutou até ao fim pela vitória. Com o jogo terminado e a vitória do Boavista em Lourosa, ficámos matematicamente fora da corrida pelo quarto lugar a uma jornada do fim da 1.ª Fase. O último jogo desta fase foi contra o Salgueiros, fora, e a equipa técnica teve receio de como esta desilusão poderia influenciar o estado de espírito dos jogadores. Assim, começámos a semana de treinos com alguns jogos lúdicos, mas ao mesmo tempo competitivos. Apesar da adição de uma componente lúdica ao microciclo, a equipa técnica optou por manter a exigência em treino, sem facilitismos, pois acreditamos que se queremos ser uma equipa de topo, devemos trabalhar sempre no máximo (algo que não acontecia nas minhas experiências anteriores em contextos competitivos mais baixos). Assim, mantivemos os jogadores focados para o grande objetivo que era a manutenção na primeira divisão nacional. Para tal, era importante a vitória na última jornada, já que os pontos conseguidos na 1.ª Fase transitavam para a 2.ª Fase. Apesar de algumas alterações no onze inicial, para premiar o trabalho de alguns jogadores que não vinham sendo tão utilizados, a equipa deu uma resposta categórica com uma vitória por 0-4, resultado consumado ao intervalo. Esta vitória deu o mote para aquilo que viria a ser a 2.ª Fase do campeonato.

4.1.2 Período atribulado com eliminação na taça

Após uma vitória na primeira jornada da 2.ª Fase – Manutenção e Descida, contra o Feirense, uma das equipas que não fomos capazes de bater na 1.ª Fase, e, beneficiando da derrota do Anadia, ganhámos uma vantagem que nos deixou confortáveis na liderança da série B da 2.ª Fase. Ainda num período de rescaldo da desilusão anterior, esta vitória foi um sinal promissor e mostrou o compromisso da equipa com o novo objetivo de ser o primeiro classificado da série B da 2.ª Fase – Manutenção e Descida. Contudo, na segunda jornada, perdemos em Anadia, três meses

depois da última derrota e de uma série de oito jogos sem derrotas. Num jogo que até começamos melhor e marcamos primeiro, a equipa “desligou” após o golo e permitiu que o Anadia desse a volta ao resultado ainda na primeira parte. A equipa técnica fez algumas mudanças ao intervalo, mas a equipa não foi capaz de dar uma resposta adequada que permitisse ganhar pontos. Sendo um adversário de valor, a equipa técnica assumiu que a derrota aconteceu devido ao mérito adversário.

Esta derrota precedeu dois microciclos padrão que saíram fora daquilo que era habitual, visto que no domingo seguinte não teríamos jogo para o campeonato, sendo adiado por motivos de Covid do adversário. Para além deste domingo sem jogo, no microciclo seguinte também havia uma alteração importante, com um jogo a meio da semana a contar para a Taça do Distrito de Aveiro. A primeira ronda da Taça foi disputada pela equipa B. Na segunda ronda, foi a equipa técnica da equipa A a comandar o jogo, sendo que os jogadores eram uma mistura dos mais capazes na equipa B com os menos utilizados da equipa A. A terceira ronda, contra o Beira-Mar, uma equipa muito mais cotada que os adversários anteriores, que disputou a primeira divisão distrital, apenas foram utilizados jogadores da equipa A. Este jogo foi disputado unicamente por jogadores da equipa A, sendo que foi decidido pela equipa técnica que era importante utilizar os jogadores com menos minutos para os manter motivados e preparados para disputar os jogos do campeonato.

Tendo em conta que a vitória da Taça era um objetivo proposto no início da época, a equipa entrou com um “onze” muito diferente daquele que foi a base para o campeonato. Todavia, era um “onze” que a equipa técnica confiou ser capaz de se superiorizar a um adversário de um contexto competitivo inferior. As mudanças feitas na equipa titular (e convocados), o facto de termos de uma derrota e termos defrontando um adversário com qualidade, mais motivado e melhor preparado para o jogo, fez com que perdêssemos o jogo por 0-2 e fôssemos eliminados da Taça. A motivação dos jogadores foi inexistente. Faltou capacidade para resolver os problemas colocados pelos adversários, principalmente na nossa primeira fase de construção e erros individuais ditaram o resultado final. A equipa técnica também não foi capaz de encontrar soluções para superar os problemas, durante o jogo, o que gerou alguma desconfiança no processo quer dos jogadores, quer dos treinadores, já que foi a segunda

derrota consecutiva, coisa que já não acontecia há meses. Contudo, o Treinador Principal manteve-se fiel ao trabalho desenvolvido até então e conseguiu que todos se unissem para uma vitória importante contra o Académico de Viseu no fim de semana seguinte.

4.1.3 Campeões da 2.ª Fase

Após o desaire na taça, os esforços voltaram-se para o campeonato que seguia para a quarta de catorze jornadas (sendo que ainda tínhamos o jogo da terceira jornada em atraso). Já com uma vitória e uma derrota, a juntar aos pontos conquistados na 1.ª Fase, o SCE somou mais dez vitórias e dois empates nos doze jogos restantes acabando como primeiro classificado da série B da 2.ª Fase – Manutenção e Descida. Para além de concluir este duplo objetivo de manutenção na Primeira Divisão Nacional de Sub-17 e conquista da série, o SCE terminou como a equipa com mais pontos conquistados entre as quatro séries (total de 53: 18 relativos à 1.ª Fase e 35 relativos à 2.ª Fase, o segundo maior registo da fase, com menos um ponto que o Sintrense); conseguiu ser a segunda equipa com menos golos sofridos na 2.ª Fase (12, juntamente com o Sintrense; mais três golos sofridos que o Paços de Ferreira que disputou menos dois jogos); ofensivamente, não foi conseguido melhor que o sétimo registo em termos de golos marcados, com 38 tentos concretizados.

Apesar destas conquistas, ao longo do campeonato, houve jogos menos conseguidos, principalmente contra o Seia, que foi o adversário mais frágil que enfrentamos. Apesar de ambos os jogos terem culminado com vitórias expressivas por 0-7 e 4-1, a equipa nunca foi capaz de produzir grandes exibições, pelo contrário. Os empates desta fase, contra Salgueiros e Anadia também tiveram algum demérito nosso. No caso do 1-1 em Salgueiros, a equipa jogou contra dez adversários na segunda parte, devido a uma expulsão, e apresentámos muitas dificuldades em desmontar o bloco baixo adversário em organização ofensiva. Já no empate a 3, no nosso reduto, contra o Anadia, a equipa foi incapaz de gerir uma vantagem de 3-1 conquistada ao intervalo. Positivamente, é de destacar, que na 2.ª Fase, o SCE conseguiu conquistar 18 de 18 pontos possíveis contra as três equipas que não tinha conseguido vencer na 1.ª Fase e

que voltou a defrontar (Académico de Viseu, Lusitânia de Lourosa e Feirense) num agregado de 15-3 em termos de golos marcados/sofridos. Na fase anterior, apenas foram conquistados dois de nove pontos possíveis, num agregado de 3-6. Estes números evidenciam o crescimento que a equipa teve ao longo da época.

4.1.4 Participação na prova extra

A época competitiva do Campeonato Nacional de Sub-17 teve início a 7 de agosto e para as equipas que vão lutar pela conquista do campeonato, apenas terá término a 26 de junho. Isto cria uma época muito longa para as seis equipas que disputam a 4.ª Fase – Apuramento de Campeão, contudo, para nós, que apenas disputámos a 2.ª Fase, a época competitiva terminou a 12 de março, reduzindo a época em mais de três meses, em comparação. Assim, a nossa época competitiva termina muito antes do fim da época desportiva. Para colmatar este período sem competição, a AFA criou uma Prova Extra para as equipas que disputaram o Campeonato Nacional e que são representantes desta associação tivessem competição até ao final da época desportiva (fim do mês de maio). Esta prova seria disputada pelo SCE, Feirense, Anadia e Lusitânia de Lourosa, sendo que esta última se retirou da competição. Com os objetivos para a época concluídos, a Coordenação do clube optou por ajustar (dentro do possível e regulamentado pela AFA) os plantéis da equipa A e equipa B de Sub-17.

Alguns jogadores da equipa A iniciaram trabalhos com a equipa B para os ajudarem a cumprir com o objetivo de subir para a 1.ª Divisão Distrital e serem campeões da 2.ª Divisão Distrital. Outros jogadores foram começando a fazer uma transição para a equipa de Sub-19, contudo, como estes ainda estão em período competitivo e têm um plantel extenso, foi impossível de fazer a transição completa e permanente. Outros jogadores, por situações pessoais também se retiraram da equipa ou estão presentes com menos frequência. De qualquer modo, o núcleo da equipa foi desfeito. O plantel para esta prova é composto por jogadores da equipa B e alguns jogadores da equipa A. No entanto, por vários motivos, esta competição não teve grandes condições para a participação, com os jogos a não acontecerem semanalmente como estava previsto. Isto levou ao término antecipado da época para os jogadores da

equipa A de Sub-17 (à exceção dos que transitaram para a equipa de juniores e os que se juntaram à equipa B, Sub-16, para preparar a próxima época).

4.1.5 Criação de mentalidade de campeão

Esta geração de jogadores nascidos em 2005 e em 2006 foi afetada pela paragem dos campeonatos devido à pandemia de Covid. Ficaram sem ter uma competição formal, com uma época normal e completa, num período fulcral do seu desenvolvimento, quando estavam a começar a adaptação aos campeonatos nacionais. Apesar de a maioria dos jogadores ter um passado competitivo inserido em equipas de grande nível e habituados a ganhar jogos nas competições distritais, fazê-lo a nível nacional é diferente. Para além dos jogadores, o clube, a nível de formação, teve equipas que conseguiram alcançar resultados semelhantes aos que esta equipa conseguiu esta época, mas também teve gerações que tiveram dificuldades em manter-se nas competições nacionais. Assim, para alcançar os objetivos propostos e ajudar os jogadores a atingirem o seu potencial, era indispensável criar nos jogadores uma mentalidade de campeão.

Apesar de eu nunca ter tido grandes conquistas como jogador, nem ter estado perto de jogar num registo competitivo de alto rendimento, sempre gostei de ganhar e de dar o meu melhor. Habituei-me a ser crítico com o meu trabalho e, tanto na vida desportiva como na vida académica, raramente ficava completamente satisfeito com o meu trabalho, pois havia sempre coisas que podia ter feito de maneira diferente e que resultassem num trabalho final melhor. Com este pensamento, dia após dia, treino após treino, exame após exame, formou-se uma “bola de neve” na minha cabeça de querer sempre mais e melhor. Tornou-se importante ter a consciência de que vai haver sempre alguém ainda melhor do que eu, para me ajudar a manter os pés bem assentes na terra, como se costuma dizer. Este tipo de mentalidade não era partilhada pelos meus antigos colegas de equipa e foi rara de ver quando me tornei treinador, isto tudo em contextos de baixo rendimento. Mudando-me para um contexto de alto rendimento, esperava encontrar nesta equipa uma mentalidade mais parecida com a que tenho, mas tal não aconteceu.

Houve momentos em que esta falta de mentalidade foi notória, principalmente nos jogos mais acessíveis, que os jogadores abordaram sempre de maneira mais descontraída e menos competitiva. Esta abordagem estendeu-se à semana de treinos que antecedia o jogo, pelo que, algumas vezes, tivemos um desperdício de treinos aquisitivos que teriam sido importantes para outros jogos, já que o treino é um processo contínuo. Durante a 1.ª Fase do campeonato já se notou um pouco que a equipa iria ter dificuldades em demonstrar esta mentalidade, contudo, foram atenuadas por haver a incerteza quanto ao cumprimento dos objetivos propostos. Na 2.ª Fase, com o conhecimento do valor das equipas adversárias, soubemos que os objetivos iriam ser cumpridos, com maior ou menor dificuldade, e isto provocou algum relaxamento.

4.1.5.1 Utilização de pequenos objetivos ou metas

O Treinador Principal transmitiu para a equipa que o objetivo para a 2.ª Fase era ganhar os jogos todos, ser a equipa com mais golos marcados e menos golos sofridos, contudo, sempre pensei que isso não seria um bom objetivo por ser demasiado geral e que podia facilmente ser perdido. Então, utilizando a minha experiência anterior, propus à equipa técnica que fossem criados pequenos objetivos para a 2.ª Fase que ajudassem a estimular a competitividade dos jogadores. Estes objetivos passavam por marcar um determinado número de golos (50), limitar os golos sofridos (10), conquistar um total de pontos (primeiro nível 31 pontos; segundo nível 35 pontos; terceiro nível 39 pontos) e tentar definir a forma como alguns golos seriam marcados (por exemplo, marcar x golos de livre direto ou x golos através de esquemas táticos), oferecendo, assim, aos jogadores metas para cada jogo que fossem além da vitória. Utilizei o método SMART para a formulação destes objetivos. Sendo obviamente específicos (*Specific*, específicos) para o contexto, os números que propus (*Measurable*, mensuráveis), foram baseados no rendimento anterior da equipa, e eram objetivos que eu acreditava serem possíveis de alcançar (*Attainable*, alcançáveis e *Realistic*, realista), mas, ao mesmo tempo, que obrigassem os jogadores a serem competitivos ao longo do campeonato e de cada jogo (*Time*, temporal), mesmo que o resultado final já estivesse assegurado.

O Treinador Principal gostou da minha ideia de haver pequenas metas para motivar a equipa para a 2.ª Fase, contudo, abordou a situação de maneira ligeiramente diferente. Em conversa com os jogadores, pediu-lhes que eles ditassem um objetivo de classificação (primeiros classificados), um de golos marcados (40) e um de máximo de golos sofridos (5), sem eles saberem que essas seriam as metas para a 2.ª Fase. Depois de definidas, combinou com os jogadores que se cumprissem com estes três objetivos, iriam ter um pequeno estágio no fim da época como recompensa. Para além disto, ditou que a cada quatro vitórias consecutivas, teriam direito a um jantar de equipa. Imediatamente, os jogadores ficaram entusiasmados com a ideia e não falavam de outra coisa. Contudo, estes objetivos, mais uma vez, não pareciam formulados da melhor maneira, e após duas jornadas, já com três golos sofridos a equipa começou a perder fé que seria capaz de alcançar o que foi proposto. Ainda houve momentos que estas metas foram lembradas e sempre que alcançámos quatro vitórias consecutivas, os jogadores pediam o jantar que mereciam e assim o tiveram. Todavia, o grande objetivo que era motivar os jogadores a criarem uma mentalidade de quererem sempre mais e procurarem dar o seu melhor em cada minuto de cada jogo, independentemente da qualidade do adversário, não foi de todo conseguido.

4.1.6 Estagnação da evolução

A mudança de sistema tático foi fulcral na época desportiva. O desafio de criar novas dinâmicas e de ensinar aos jogadores novos posicionamentos e relações com os colegas, dentro daquelas que eram as ideias e princípios de jogo que tínhamos, ofereceu, tanto à equipa técnica, como aos jogadores, momentos ricos de aprendizagem. Foi durante estas semanas de transição e consolidação de sistema que eu senti que a equipa teve o seu melhor período de evolução coletiva e individual. A equipa técnica foi obrigada a adaptar e crescer o seu reportório de exercícios e a conceber soluções diferentes para os problemas colocados pelo jogo, que as novas dinâmicas teriam que resolver. Os jogadores tiveram que aprender as funções e tarefas das novas posições e como se relacionarem em espaços e escalas ou grupos diferentes dos que estavam habituados. O nível de dificuldade desta mudança foi exponenciado por ter sido feito no decorrer da época competitiva, onde os jogos eram a contar e, ao

mesmo tempo, serviram para experimentar o que funcionava melhor ou pior, como se estivéssemos num período preparatório.

Neste período, a equipa consolidou o que considerámos serem as bases fundamentais para utilizar o sistema com eficácia e eficiência. Para tal, houve exercícios que foram fundamentais para transmitirmos os princípios que queríamos e que iam organizar a equipa em jogo. Um desses exercícios foi a adaptação de uma posse de bola em formato “holandês”. Começámos com a utilização do “holandês” clássico, ainda quando a equipa utilizava o sistema 1-4-3-3 e fomos adaptando, progressivamente, às necessidades que íamos encontrando para a equipa. Os jogadores foram percebendo o que era pedido e ficaram cada vez mais proficientes na execução do exercício. No entanto, penso que chegámos a um ponto em que repetimos tantas vezes a mesma versão final, que os jogadores já não estavam a adquirir competências e deixámos de dar soluções para novos problemas que apareceram. Assim, começou a notar-se uma estagnação da evolução da equipa.

Acreditando que a mudança de sistema foi fundamental para a evolução dos jogadores, pelas razões acima referidas, defendi que a equipa deveria voltar a mudar a configuração base dos jogadores em campo. A mudança de 1-4-3-3 para 1-5-2-1-2 foi algo radical, visto que, taticamente, a ocupação de espaços era totalmente diferente e os jogadores, dentro das diferentes escalas, relacionavam-se de outra maneira. A mudança que eu sugeri foi para 1-5-2-3 (1-3-4-3 no momento ofensivo). Isto ia permitir, que dentro da estrutura com três centrais, mudássemos a maneira como nos organizávamos ofensivamente. Era uma mudança menos radical que a anterior, mas que ia obrigar a equipa técnica a repensar o seu reportório de exercícios e aumentar a variabilidade destes em treino. Os jogadores teriam a hipótese de dar mais um salto qualitativo no seu rendimento, a nível coletivo e individual. Porém, esta sugestão foi recebida com alguma resistência por parte dos restantes elementos da equipa técnica. Penso que houve algum conservadorismo e a ideia de mudar uma coisa que estava a ter sucesso (em termos de resultados) não foi aceite. Não há como negar este sucesso que tínhamos, porque os resultados assim o comprovam, contudo, penso que é neste ponto que entra uma dualidade entre o alto rendimento e a formação de jovens. Do ponto de vista do rendimento, a equipa estava a produzir, mas do ponto de vista da formação dos

jogadores, acredito que acabámos a época estagnados, influenciando negativamente o seu processo de formação, que deve ser contínuo.

4.2 Percurso como estagiário

Neste subcapítulo vou começar por fazer uma breve descrição do meu percurso até ao momento em que comecei o estágio, com algumas reflexões sobre a pessoa que era antes do início do estágio. Posteriormente, vou aprofundar algumas reflexões e momentos marcantes como estagiário, que se tornaram momentos de introspeção fundamentais para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

4.2.1 Como cheguei aqui

Uma carreira como treinador nunca foi uma opção para mim até ter chegado à faculdade. Desde os 6 anos que estou envolvido no futebol e sempre gostei de jogar. Até entrar na faculdade o desporto esteve presente na minha vida, porque para além de jogar, adorava ver, não só futebol, mas todo o tipo de desporto que desse na televisão e ainda hoje é assim. Mas o meu gosto sempre foi pela prática e as aulas de Educação Física sempre foram das minhas preferidas pois podia praticar desportos que via na televisão e que não teria outra maneira de os praticar. Mesmo no clube (da “terrinha”) onde joguei 13 anos, nunca tive um treinador que me incutisse um gosto pelo jogo que fosse para além da prática, do fazer por fazer sem tentar compreender o “porquê?”, o “quando?”, o “como?” e hoje, lembrado o conteúdo dos treinos, percebo que a metodologia sempre foi muito arcaica, descontextualizada e sem conteúdos pedagógicos pensados, definidos e estruturados. A hipótese de iniciar a prática como treinador surgiu através de uma proposta do Professor Filipe Casanova, num dos clubes rivais daquele onde cresci, e como sabia que poderia ter que realizar estágio no ano letivo seguinte, achei por bem aceitar a oportunidade e começar assim a carreira de treinador.

Utilizo esta introdução, que conta um pouco da história de como cheguei a este momento como treinador, pois começa a retratar um aspeto que sinto que me falta e é comum a todos os grandes treinadores: a paixão. Claramente que não sou um predestinado para ser treinador, aliás, ninguém o é, mas certamente que há quem tenha beneficiado do contexto fornecido pelos antecessores, para se tornar num bom treinador, como o Mourinho, cujo pai também foi treinador num nível alto do futebol

português. Mas esta paixão pelo jogo nunca me foi transmitida, nunca a senti verdadeiramente como vejo nas expressões de um Guardiola, Klopp, Mourinho, Sérgio Conceição ou Abel Ferreira. Tenho perfeita noção que essa não é uma característica minha, não é um traço da minha personalidade. Não consigo dizer que seja extremamente apaixonado por nada. Apesar de ser competitivo e gostar de ser o melhor, não vivo obcecado com isso e coloco sempre outros valores acima da vitória. E mesmo sendo uma palavra forte, penso que muitos dos treinadores mencionados são obcecados por aquilo que fazem, por ganhar, por serem melhores que os outros e por quererem adquirir mais conhecimento. Eu sou mais frio, mais racional, menos emotivo, menos envolvido e isso tem influência no tipo de treinador que sou neste momento.

Eu sinto que trabalho bem sob pressão e tenho uma grande capacidade de trabalho, resiliência e perseverança, mas não sei se essas ferramentas ajudarão a consertar o problema sobre o qual discorri. O tempo e recursos que empenhei em toda esta formação académica foram com o objetivo de criar competências para ser independente, com uma perspetiva de trabalho que me ofereça condições para ter uma vida completa e livre. Penso que não há como contornar esta situação, e a verdade é que sinto que descobri e potencieei várias destas competências, mas, a curto/médio prazo, o meu sucesso dependerá sempre do nível de independência que eu conquistar. A tal falta de paixão que referi no início, poderá ser um entrave para a evolução de uma carreira que me permita uma vida independente e de sucesso, seja qual for a definição de sucesso nesse momento. Sei que posso e tenho que treinar as minhas competências sociais, e sem dúvida que é necessário vontade e conhecimento para o fazer. Se posso treinar a paixão? Penso que não, talvez seja a única coisa que nasça com a pessoa. Se mesmo assim posso ser um treinador de excelência? Acredito que sim! Talvez não serei o mais convencional, não terei em comum aquela paixão quase obsessiva, como grandes treinadores da história, mas se tiver a oportunidade de ser melhor, sem dúvida que vou lutar por ela e usar todas as ferramentas que possuir para mostrar a minha competência e o meu valor.

4.2.2 Adaptação a um clube novo e colegas novos

Ao longo da minha vida não fui exposto a grandes mudanças de contexto. Sempre vivi na mesma casa, apenas frequentei três escolas diferentes e, posteriormente, uma faculdade. Joguei sempre no mesmo clube e até então só tinha treinado num outro clube. Assim, o momento em que cheguei ao primeiro treino para trabalhar com uma equipa técnica nova foi um momento de “choque”. Os primeiros treinos serviram para observar o comportamento dos meus colegas e perceber como me podia enquadrar, aquilo que podia ou não fazer e captar a energia certa para intervir nos momentos oportunos com *feedbacks* corretos e pertinentes. Rapidamente percebi que estava num contexto diferente do meu clube anterior. A exigência em todos os momentos era maior. A comunicação com os jogadores era mais intensa, feroz e constante, opondo-se à minha personalidade mais recatada. Percebi imediatamente que iria necessitar de mudar a minha abordagem com os jogadores se queria estar em consonância com o Treinador Principal e o Treinador-Adjunto. Por outro lado, também sabia que não ia ser fácil, pois é algo que exige mudanças profundas na minha maneira de ser e estar e que vão além do “Eu-treinador”.

Com o decorrer da época, sinto que houve uma adaptação minha à maneira de ser e estar da restante equipa técnica. Houve momentos em que consegui seguir a linha de comunicação imposta pela equipa técnica, mas nunca surgiu de uma forma natural, tendo-me tornado quase num ator para imitar certos comportamentos que eram essenciais transmitir. A paixão e emoção que eram transmitidas nos momentos mais variados, opuseram-se à minha racionalidade e frieza e isto levou a que o período de adaptação fosse prolongado e, após uma época de trabalho, sinto que a adaptação não está feita a cem por cento, unicamente pelo facto de a minha personalidade ser como é. Não vejo isto como um aspeto negativo, pois, esta diferença de “ser” também trouxe à equipa técnica um equilíbrio diferente, mas vejo como uma barreira que tive que ultrapassar para poder dar o meu contributo. Sem dúvida que a experiência de mudar de clube e passar por períodos de adaptação como este facilitarão o meu trabalho no futuro, pois penso que serei capaz de me adaptar mais rapidamente e o trabalho de treinador de futebol profissional obriga a que se possam ter que fazer várias mudanças de contexto em espaços temporais curtos.

4.2.3 Experiência como estagiário no SCE

Sendo esta a minha segunda experiência como estagiário, não posso dizer que tenha sido algo completamente inesperado. Na minha primeira experiência, com muito menos conhecimento de causa, penso que fiz um ótimo trabalho. Tive uma grande ajuda do treinador e do clube que me acolheram, porque me deram liberdade para crescer e dar início à minha prática. Contudo, como foi um estágio num contexto competitivo bastante inferior e num clube com menos história, senti que podia dar a minha opinião livremente, e, mesmo que errasse, as consequências não seriam tão graves, tal era a margem de manobra que havia. Neste segundo estágio, comecei com mais receio, pois o contexto competitivo e a história do clube impunham mais respeito. À partida, estava mais experiente e seguro das minhas capacidades como treinador, mas, ao mesmo tempo, acreditei que não teria tanto espaço para dar a minha opinião, e ainda menos para cometer erros. Tive algum receio que as minhas tarefas, ao longo da época, fossem muito restritas e não fosse possível envolver-me a fundo no processo de treino e nas tomadas de decisão. Todas estas preocupações desapareceram rapidamente porque fui muito bem recebido pela equipa técnica e desde a primeira semana que me transmitiram confiança e responsabilidade. A partir daqui, consegui mostrar as minhas competências e as minhas funções dentro do clube foram crescendo.

4.2.4 Condições no clube

Muito cedo foi possível perceber que o SCE, apesar de estar inserido em contextos de alto rendimento, não era um clube profissional, nem para lá caminhava. Esta época coincidiu com a entrada de um novo coordenador da formação, o Treinador Principal dos Sub-17, que começou a criar melhores condições de trabalho. Em termos logísticos, a falta de material e de espaço de treino surpreendeu-me, porque não pensei que fosse possível um clube com tão poucas condições competir em campeonatos nacionais. Admito que foi uma pequena desilusão, porque pensei que a faculdade me iria colocar num estágio onde pudesse estar em contacto com as últimas tecnologias e com condições de excelência para o meu desenvolvimento como profissional. Contudo,

uma lição fundamental que retirei, foi que mais importante que as condições, é o trabalho desenvolvido. Claramente com menos condições que os rivais mais diretos, fomos capazes de ser mais competitivos, ao longo de todo o campeonato, e apresentar melhores resultados.

4.2.5 Experiências aquém das expectativas

Os problemas principais da falta de material para o treino e para o desenvolvimento da minha prática já foram identificados e relatados no capítulo anterior. As implicações que teve no meu processo de desenvolvimento profissional, prendem-se com as experiências que não tive. No meu percurso académico, foram vários os momentos de aprendizagem em que me foram demonstradas as últimas inovações tecnológicas ao serviço do futebol. Na minha prática, acabei por não ter nenhum contacto com tecnologias recentes que são usadas diariamente por clubes de elite, nos seus gabinetes de *Strength and Conditioning* ou de Análise e Observação. Sendo um objetivo chegar a esses clubes, sinto que este estágio não me ajudou a preparar para esse trabalho. O estágio é concebido para ser um complemento da teoria ensinada na faculdade e, neste aspeto, estive muito longe de o ser. Assim, quando chegar a um clube de elite, sinto que terei que fazer um novo estágio para me adaptar e conhecer as tecnologias de monitorização de desempenho dos jogadores, de análise e observação de treino, de jogo ou de jogador, entre outras. Em todo o processo de estágio, penso ser esta a maior desvantagem com que me deparei.

4.2.6 Relações sociais

Não houve uma solução para o problema anterior, então decidi focar-me noutros aspetos que fossem fundamentais para o meu desenvolvimento como profissional. Tentei dar mais ênfase às minhas relações sociais e desenvolvimento pessoal, um dos aspetos que identifiquei como essencial para o meu desenvolvimento como treinador. Devido à história e valores do SCE, para trabalhar os aspetos referidos era difícil encontrar um clube melhor. A paixão com que a equipa técnica defende e representa o clube era contagiante. Os valores transmitidos eram-me familiares, por causa da

educação que recebi. Subconscientemente, comecei a absorver a “raça vareira” e o “espírito tigre” e, apesar de continuar com a minha personalidade e identidade vincadas, senti a importância que tem transmitir estes valores aos jogadores. Tudo isto permitiu que eu conseguisse ver a importância que as relações sociais representam dentro de uma equipa. Éramos um conjunto de treinadores a orientar os jogadores para uma forma de jogar que era baseada numa identidade coletiva, fundamentada pelos princípios éticos de um clube.

Fui mais capaz de desenvolver estas relações sociais com a equipa técnica do que com os jogadores. Obviamente que são relações diferentes, e as condições também ditam que seja mais fácil relacionar-me com os treinadores que estão numa fase da vida mais similar à minha e o tempo passado com eles é incomparavelmente superior. Todavia, não fui capaz de me conectar com os jogadores de forma que me deixasse satisfeito e com um desenvolvimento notório neste aspeto que precisava de trabalhar. Isto levou a que a informação que eu lhes transmitia parecesse sempre algo questionável ou menos fiável do que aquilo que era transmitido pelo Treinador Principal ou pelo Treinador-Adjunto, por exemplo. É certo que o meu papel como treinador estagiário, também me coloca, à partida, numa posição mais precária. Por outro lado, o facto de ser mais novo e não ser uma figura tão autoritária como os outros dois treinadores, também podia ter dado mais abertura aos jogadores para se relacionarem comigo de maneira diferente e tal não aconteceu.

Para além do que aprendi neste estágio, também vi em entrevistas, livros ou redes sociais, grandes treinadores da atualidade a falarem da importância que têm estas relações sociais e como para além do conhecimento sobre o jogo e o treino, é necessário saber gerir as pessoas. Para esta gestão de recursos, as relações sociais e pessoais que se tem com os pares, os jogadores ou o restante *staff* são fundamentais para se tirar o maior proveito de cada um. Por vezes, até podem ser mais importantes que o conhecimento prático sobre futebol. Com isto em mente, sem dúvida que terei que desenvolver a minha componente social, com a ajuda de um psicólogo do desporto, por exemplo, ou com outros métodos que me deixem mais competente neste campo.

4.2.7 Experiência como treinador principal nos Sub-10

Apesar de não fazer diretamente parte do estágio, a minha experiência como treinador principal da equipa de Sub-10 do clube foi bastante enriquecedora. Todo o contexto de trabalho é diferente daquele encontrado nos Sub-17. Nos Sub-10, fui o responsável por todo o processo metodológico, portanto, todas as decisões tomadas em treino e em jogo eram da minha autoria. Ao contrário do que sucedeu nos Sub-17, os objetivos e intenções eram exclusivamente formativos, pelo que tive que abordar o treino e jogo de forma diferente. Este trabalho foi um ótimo complemento para o meu estágio, porque permitiu-me ter mais experiências e responsabilidades dentro do clube, e trabalhar competências de treinador que não tive a oportunidade de desenvolver nos Sub-17. Destas competências destaco a gestão e liderança de um grupo e a tomada de decisão. Claramente que não poderiam ser tarefas de um treinador estagiário, numa equipa de alto rendimento, mas como treinador principal dos Sub-10, foram tarefas fulcrais para o bom funcionamento da equipa.

Neste estágio, vi a diferença de qualidade entre os jogadores de patamares de alto rendimento e de outros jogadores com menos habilidade. Consegui identificar pequenos pormenores que faziam a diferença entre um bom jogador e outro menos capaz, e utilizei isso para ajudar a formar os jovens jogadores dos Sub-10. Outros objetivos formativos passaram por ensinar aos jogadores os Princípios Específicos do jogo e princípios gerais para ajudá-los a jogarem de forma coletiva e ofensiva. Desta maneira, foi possível que todos tivessem muito contacto com a bola, o que permitiu evolução a nível técnico. Outra vantagem de dotar os jogadores com ferramentas ofensivas, foi permitir que a equipa marcasse 177 golos em 28 jogos de campeonato. Sendo o golo o momento mais feliz do jogo, marcar muitos golos foi sempre uma meta, para que todos pudessem celebrar esses momentos e se divertissem a jogar. Por fim, tendo um grupo de jogadores locais (ao contrário do que acontece nos Sub-17), transmiti a “raça vareira”, mostrei aos jogadores a cultura do clube e ensinei-os a defenderem o símbolo que carregam ao peito, com todos os valores defendidos pelo clube, guiando-os para um crescimento humano.

5. Considerações finais

Após concluída a época, fiz uma última grande reflexão e vou utilizar este capítulo para partilhar as conclusões que retirei. Começo por mencionar que foi uma época sobre a qual depositei bastantes expectativas, pois, em todos os anos como jogador e nos (ainda) poucos como treinador, nunca estive perto de participar num contexto competitivo nacional. Mesmo antes de saber qual seria o clube que me acolheria para o estágio, preparei-me mentalmente para o nível de exigência a que estaria sujeito. Apenas a minha melhor versão me deixaria pronto para um lugar como treinador profissional e eu queria utilizar o estágio como rampa de lançamento para o que espero ser uma carreira de sucesso.

O meu primeiro desafio foi encontrar uma equipa de alto rendimento onde realizar o estágio. Sem contactos ou conhecimentos que me ajudassem a integrar uma equipa assim, e com uma oferta reduzidíssima por parte da faculdade, que é a entidade promotora do estágio, necessitei de “bater à porta” em alguns clubes que me oferecessem as condições exigidas pela faculdade para a realização do estágio. Como foi fácil de perceber, os clubes com mais nome e onde eu teria a oportunidade de me profissionalizar e aprender com profissionais não tinham disponibilidade para receber alguém como eu, com pouca experiência e sem contactos. O SCE apesar de ser um clube com história a nível nacional, não tinha a estrutura profissional que eu ambicionava, contudo, foi a opção mais viável para realizar o estágio não remunerado. Neste momento, tive que reformular as minhas ambições e adaptá-las ao contexto, mas, em momento algum, deixei de trabalhar com o máximo de seriedade e profissionalismo, pois só assim serei capaz de atingir os meus objetivos.

Apesar desta dificuldade inicial, sem dúvida que trabalhar no SCE foi um passo em frente na minha carreira. Estive inserido numa equipa técnica que me ajudou a evoluir nos meus conhecimentos e a atingir os objetivos a que me propus. Fui capaz de desenvolver relações com todos os elementos da equipa técnica e restantes equipas técnicas do clube. Como estive inserido no futebol de base do clube, acabei por ter contacto com praticamente todos os treinadores, de todos os escalões, e penso que isto me ajudou bastante no desenvolvimento social. Com os jogadores, senti mais algumas

dificuldades em relacionar-me, pois ainda não encontrei o ponto ideal entre tentar criar uma relação pessoal de amizade mantendo a devida distância que é necessária para a relação treinador-jogador.

Para além da componente social, esta foi a minha primeira época como treinador onde debati mais aprofundadamente as ideias de jogo, a conceção do treino, as dimensões do jogo e todos os outros aspetos relacionados com treino e com jogo. Estas conversas e trocas de ideias foram fundamentais para eu ver novas perspetivas e perceber que nem sempre tinha razão. A maneira como lidei com as opiniões dissonantes das minhas obrigou-me a um desenvolvimento pessoal e a tornar-me numa pessoa e num treinador mais maturo. Por outro lado, sinto que também fui capaz de contribuir com ideias e conhecimentos adequados e que ajudaram a equipa a melhorar. O facto de ter abertura para o fazer é um dos aspetos positivos que mais destaque neste estágio, porque indicaram-me que eu realmente fazia parte do processo e que era competente o suficiente para ajudar a equipa técnica e os jogadores a evoluírem.

A metodologia utilizada nos treinos, durante a época, foi uma adaptação da Periodização Tática. Em anos anteriores, também trabalhei em equipas técnicas que utilizavam adaptações desta metodologia, mas foi a primeira época onde o morfociclo padrão continha quatro treinos (ao invés de três). Este treino “extra” permitiu trabalhar todas as subdinâmicas, respeitando o morfociclo padrão idealizado para quatro treinos. As adaptações feitas à teoria foram, predominantemente, para complementar os exercícios com uma carga física extra, sem bola, já que, muitas vezes, tivemos dificuldade em planejar e executar exercícios que oferecessem essa carga de forma mais “controlada” e suficiente para a exigência do campeonato e da nossa ideia de jogo. A nível operacional, destaco a intensidade que o Treinador Principal e o Treinador-Adjunto conseguiam colocar no treino através dos seus *feedbacks*. É um aspeto que necessito de trabalhar, porque sinto que muitas vezes o meu *feedback* é pouco frequente, demasiado individual e não motiva os jogadores.

No meu caminho para me preparar para ser um treinador profissional competente, sinto que neste estágio não tive todos os estímulos necessários porque, infelizmente, o clube não conseguia oferecer condições melhores. Faltou o contacto com tecnologias que auxiliassem ao desempenho do jogo e treino e com departamentos

que hoje em dia são fundamentais numa equipa profissional, como os de *Strenght and Conditioning*, o de Nutrição ou o de Psicologia. Com a formação académica que tive, sem dúvida que isto são departamentos sobre os quais eu adoraria ter mais informações e aprender como trabalham, pois, foram várias as unidades curriculares que abordaram estes temas e que despertaram o meu interesse neles. Para além dos departamentos mencionados, a falta de melhores condições para ter um gabinete de Observação e Análise também reduziram o meu leque de possíveis caminhos a seguir extra treinador/treinador-adjunto e, mesmo para esses papéis, limitaram o meu crescimento.

Para além do treino e do ser treinador, esta época ajudou-me a confirmar o interesse que tenho pela coordenação. Para tal, foi importante o convívio com o Coordenador do clube, que era, simultaneamente, o Treinador Principal. Considero que tenho características fundamentais para ser um bom coordenador, como a organização, a responsabilidade e a liderança. É um caminho que, se tiver a oportunidade, vou percorrer e que me agradaria tanto como me tornar treinador.

Termino assim o relatório de estágio com um sentimento agridoce. Por um lado, fico feliz com todo o trabalho que desenvolvi ao longo desta época e com o meu crescimento como treinador e como pessoa. Por outro lado, a minha ambição impede-me de ficar totalmente satisfeito, porque sinto que necessito de contextos ainda mais exigentes e que me desafiem e permitam descobrir os meus limites. Saí da minha zona de conforto, para realizar esta mudança para o SCE, mas rapidamente me adaptei. Assim, mal posso esperar para continuar o meu desenvolvimento e pelos próximos desafios que me deem a conhecer os meus limites.

6. Referências Bibliográficas

- Ancelotti, C. (2013). *Mi Árbol de Navidad*: Esfera de Los Libros.
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*: Prime Books.
- Cashmore, E., & Dixon, K. (2016). *Studying Football*.
- Classificação Campeonato Nacional de Sub-17. (2022). FPF Consult. 23-03-2022, disponível em <https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=20355&seasonId=101>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323. doi:10.1260/174795409789623892
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a FADEUP.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.
- Kirkendall, D. T. (2020). Evolution of soccer as a research topic. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(6), 723-729. doi:10.1016/j.pcad.2020.06.011
- Machado, J. C., Barreira, D., & Garganta, J. (2014). The influence of match status on attacking patterns of play in elite soccer teams. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(5), 545-554. doi:10.5007/1980-0037.2014v16n5p545
- Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação dos treinadores com mente de qualidade. *VI Congresso Internacional dos Jogos Desportivos*, 223-233.
- Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A., & Batista, P. M. (2012). Self-efficacy, perceived training needs and coaching competences: The case of Portuguese handball. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 168-178. doi:10.1080/17461391.2010.551413
- Perarnau, M. (2015). *Guardiola Confidencial*: Editora Grande Área.

- Pivetti, B. (2012). *Periodização Tática: o futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: Phorte Editora.
- Reis, J. C. (2020). *A Sustentabilidade do Morfociclo Padrão: A "Célula Mãe" da Periodização Tática*: MCSports.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*: MCSports.
- Social Impact. (2022). FIFA Consult. 07-03-2022, disponível em <https://www.fifa.com/social-impact>
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*: MBF.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática: entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol.*: Prime Books.

ⁱGuilherme, J. (2021). *Jogo de Futebol*. Slides das aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Comunicação apresentada no Mestrado de Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento. Porto: FADEUP.

ⁱⁱ Matos, Z. (2021). *Pedagogia do Desporto*. Slides das aulas de Pedagogia do Desporto. Comunicação apresentada no Mestrado de Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento. Porto: FADEUP.

ⁱⁱⁱ Garganta, J. (2021). *Formação avançada em futebol*. Slides das aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Comunicação apresentada no Mestrado de Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento. Porto: FADEUP.

^{iv} Guilherme, J. (2021). *Conceção de treino*. Slides das aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Comunicação apresentada no Mestrado de Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento. Porto: FADEUP.

^v Garganta, J. (2021). *Observação, interpretação e modelação do desempenho em futebol*. Slides das aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Comunicação apresentada no Mestrado de Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento. Porto: FADEUP.

^{vi} Casanova, F. (2021). *Perceção e tomada de decisão no Futebol*. Slides das aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol.

Comunicação apresentada no Mestrado de Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento. Porto: FADEUP.