



**Relatório de estágio profissionalizante realizado no escalão de Sub-17 do Clube de Futebol Os Marialvas: Reflexões sobre o papel do treinador estagiário no dia-a-dia de uma equipa de futebol**

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de estudo, conducente ao grau de mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março.

**Orientador :** Professor Doutor João Ribeiro

**Tutor :** Mário Martins

Steven Alexandre Margato Carvalheiro

Porto, 2022



### **FICHA DE CATALOGAÇÃO**

Carvalho, S. (2022). Relatório de estágio profissionalizante realizado no escalão de Sub-17 do Clube de Futebol Os Marialvas: Reflexões sobre o papel do treinador estagiário no dia-a-dia de uma equipa de futebol. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL; TREINADOR; ESTÁGIO PROFISSIONAL;  
PROCESSO DE TREINO

## **Agradecimentos**

Ao longo de todo o percurso foram inúmeras as pessoas que contribuíram para que chegasse a este momento e por isso aqui expresso o meu agradecimento a elas:

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, a todos os professores por todo o conhecimento que transmitiram ao longo de todo o percurso académico, em especial aos professores do Gabinete de Futebol que me fizeram conhecer muito mais a minha modalidade de eleição.

A todos os meus colegas que tornaram mais fácil poder estudar tão longe de casa, em especial à turma do 1º ano por todos os momentos vividos e pela ajuda que deram para ultrapassar os obstáculos que iam aparecendo e por continuarem presentes.

Ao clube de Futebol Os Marialvas por me ter permitido realizar esta época de estágio no mesmo, foi um momento de enorme aprendizagem.

Aos treinadores da equipa de Juvenis, Carlos Rodrigues e Mário Martins que me acolheram e ajudaram ao longo da época no exercício das minhas funções, fizeram-me crescer bastante enquanto treinador.

Aos jogadores da equipa de Juvenis que me fizeram vibrar ao longo da época e facilitaram a minha integração. Foram fantásticos e permitiram que voltasse a sentir tanto prazer em estar numa equipa de Futebol.

Deixo para o fim as pessoas mais importantes da minha vida, que me suportam desde sempre e me fizeram ser quem sou neste momento, à minha família, em especial aos meus pais, ao meu irmão e aos meus avós que estiveram e continuam a estar presentes, ao longo de todo o meu percurso.

# Índice Geral

## Conteúdo

|                                                                                                   |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Agradecimentos.....                                                                               | IV   |
| Índice Geral .....                                                                                | V    |
| Índice de Figuras .....                                                                           | VIII |
| Índice de Quadros .....                                                                           | X    |
| Resumo.....                                                                                       | XI   |
| Abstract.....                                                                                     | XIII |
| 1. Introdução.....                                                                                | 1    |
| 1.1. Razões para a realização do Estágio Profissionalizante .....                                 | 5    |
| 1.2. Expetativas iniciais, estratégias e objetivos da realização do<br>estágio profissional ..... | 5    |
| 1.3. Estrutura do relatório de Estágio .....                                                      | 10   |
| 2. Contextualização da Prática.....                                                               | 11   |
| 2.1. Contexto Legal e Institucional .....                                                         | 11   |
| 2.2. Contexto de Natureza Funcional .....                                                         | 17   |
| 2.2.1. Caraterização da equipa técnica.....                                                       | 17   |
| 2.3. Macro Contexto Concetual.....                                                                | 23   |
| 2.3.1. Contextualização da Modalidade.....                                                        | 23   |
| 2.3.2. A importância do Treino .....                                                              | 25   |
| 2.3.3. Fatores do Treino .....                                                                    | 26   |
| 2.3.4. O Processo de Treino .....                                                                 | 28   |
| 2.3.5. As Funções do Treinador .....                                                              | 31   |
| 2.3.6. Caraterização de um treinador de excelência.....                                           | 32   |
| 2.3.7. O desenvolvimento do treinador .....                                                       | 34   |
| 2.3.8. Scouting.....                                                                              | 35   |

|        |                                                                        |     |
|--------|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.     | Desenvolvimento da Prática .....                                       | 37  |
| 3.1.   | Caraterização do escalão de Juvenis .....                              | 37  |
| 3.1.1. | Caraterização do plantel.....                                          | 37  |
| 3.2.   | Objetivos .....                                                        | 45  |
| 3.2.1. | Objetivos gerais.....                                                  | 45  |
| 3.2.2. | Objetivos de Preparação.....                                           | 45  |
|        | Ao nível da formação pessoal .....                                     | 46  |
| 3.2.3. | Objetivos de Performance.....                                          | 49  |
| 3.3.   | Modelo de Jogo .....                                                   | 50  |
|        | Organização Ofensiva (OO) .....                                        | 53  |
|        | Transição Defensiva (TD) .....                                         | 58  |
|        | Organização Defensiva (OD).....                                        | 59  |
|        | Transição Ofensiva (TO).....                                           | 62  |
|        | Esquema Táticos Defensivos (ETD) .....                                 | 64  |
|        | Esquemas Táticos Ofensivos (ETO) .....                                 | 67  |
| 3.4.   | Processo de Treino .....                                               | 71  |
|        | Terça-Feira (1º Treino após a competição).....                         | 73  |
|        | Quinta-Feira (2º Treino após a competição) .....                       | 78  |
|        | Sexta-Feira (3º Treino após a competição – 2 dias antes do jogo) ..... | 79  |
|        | Domingo (Jogo Oficial – Dia de Esforço Máximo) .....                   | 83  |
| 3.5.   | Período Competitivo .....                                              | 89  |
| 4.     | Desenvolvimento Pessoal e Profissional .....                           | 95  |
| 4.1.   | Construção da Identidade Profissional .....                            | 95  |
| 4.2.   | Análise das Expetativas Iniciais .....                                 | 97  |
| 4.3.   | O meu papel ao longo do estágio .....                                  | 100 |
| 4.4.   | O fim do campeonato .....                                              | 103 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 4.5. A importância da Observação ..... | 104 |
| 4.6. Aspirações futuras .....          | 106 |
| 5. Considerações Finais .....          | 107 |
| 6. Referências Bibliográficas .....    | 109 |

## Índice de Figuras

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1. Configuração de um campo de Futebol .....                    | 3  |
| Figura 2. Campo utilizado pela equipa Sub.17 .....                     | 13 |
| Figura 3. Campo de São Mateus .....                                    | 13 |
| Figura 4. Instalações do clube .....                                   | 14 |
| Figura 5. Equipas 1º Fase.....                                         | 15 |
| Figura 6. Equipas 2º Fase.....                                         | 16 |
| Figura 7. Modelo de Jogo .....                                         | 50 |
| Figura 8. Estrutura Tática 1-4-3-3.....                                | 52 |
| Figura 9. Posicionamento da equipa na 1º fase de construção em OF .    | 54 |
| Figura 10. Fase de construção quando a bola se encontra no central ... | 54 |
| Figura 11. Saída pelo GR de forma direta.....                          | 55 |
| Figura 12. Bola no Corredor Lateral na 2º Fase da OF .....             | 56 |
| Figura 13. Situação de Cruzamento .....                                | 58 |
| Figura 14. Pressão nos Pontapés de Baliza .....                        | 60 |
| Figura 15. OD - Momento de Recuperação .....                           | 61 |
| Figura 16. OD - Defesa da Baliza.....                                  | 62 |
| Figura 17. Posicionamento Livres Laterais Defensivos .....             | 65 |
| Figura 18. Posicionamento Canto Defensivo .....                        | 66 |
| Figura 19. Dinâmica no Livre Lateral próximo da área .....             | 67 |
| Figura 20. Dinâmica no Livre Lateral afastado da área .....            | 68 |
| Figura 21. Movimentação dos jogadores na marcação do canto .....       | 69 |
| Figura 22. Execução do Pontapé de Saída.....                           | 70 |
| Figura 23. Ativação geral .....                                        | 74 |
| Figura 24. Ativação geral II .....                                     | 75 |
| Figura 25. Parte Fundamental .....                                     | 77 |
| Figura 26. Parte Fundamental II .....                                  | 78 |
| Figura 27. Ativação Geral .....                                        | 79 |
| Figura 28. Exercício de Finalização.....                               | 81 |
| Figura 29. Exercício de Finalização II.....                            | 82 |
| Figura 30. Jogo das 3 equipas.....                                     | 83 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Figura 31. Aquecimento para Jogo.....  | 84 |
| Figura 32. Classificação 1º fase ..... | 90 |
| Figura 33. Classificação 2º Fase ..... | 92 |

## Índice de Quadros

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Quadro 1. Staff Técnico dos Sub.17 .....                  | 17 |
| Quadro 2. Plantel Sub-17.....                             | 38 |
| Quadro 3. Princípios Específicos do Jogo de Futebol ..... | 47 |
| Quadro 4. Morfociclo Período Preparatório .....           | 72 |
| Quadro 5. Morfociclo Período Competitivo.....             | 72 |
| Quadro 6. Morfociclo Período Competitivo II.....          | 73 |
| Quadro 7. Calendário 1º Fase .....                        | 89 |
| Quadro 8. Calendário 2º Fase .....                        | 92 |

## **Resumo**

O Futebol é uma modalidade coletiva que coloca em confronto duas equipas, cujo objetivo é marcar golo na baliza adversária e evitar que a equipa adversária faça o mesmo na sua. O treinador de Futebol assume-se como a figura nuclear de todo o processo, possuindo diferentes competências que permitem conduzir um grupo de trabalho com diferentes necessidades, de forma a alcançar uma melhoria na performance desportiva através do treino e que permite atingir as metas individuais, coletivas e competitivas, estabelecidas no início da época. Este relatório final de estágio apresenta-se como uma das exigências para o término do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, e resulta, fundamentalmente, numa descrição e reflexão das várias etapas percorridas ao longo do estágio realizado no Clube de Futebol Os Marialvas, desempenhado a função de treinador adjunto na equipa de Sub-17. O objetivo da redação deste relatório de estágio foi colocar por palavras os momentos vivenciados ao longo da época de estágio e o seu desenvolvimento sucedeu-se através da conjugação da literatura proveniente dos diversos documentos consultados, com os momentos de reflexão relativamente à prática. Todo este processo foi muito importante para o desenvolvimento do estagiário, dando a conhecer como se organiza o processo de treino numa equipa que procura alcançar objetivos de competição, a importância que o modelo de jogo tem na procura de uma identidade por parte de uma equipa e a necessidade do treinador ser uma pessoa com uma enorme capacidade de refletir sobre tudo o que acontece diariamente, de forma a poder crescer e fazer crescer quem está à sua volta.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL; TREINADOR; ESTÁGIO PROFISSIONAL; PROCESSO DE TREINO



## **Abstract**

Football is a team sport that puts two teams in confrontation, whose objective is to score a goal in the opposing goal and prevent an opposing team from doing the same. The football coach is assumed as the nuclear figure in the entire process, having different skills that allow leading a team with different needs, in order to achieve an improvement in sports performance through training and that allows to reach the individual, collective and competitive established goals at the beginning of the season. This final presentation report is one of the requirements for the completion of the Masters in Sports Training with specialization in High Performance Training, and results, fundamentally, in a description and reflection on the several stages during the internship held at the Clube de Futebol Os Marialvas, playing the role of assistant coach of the Under 17. The purpose of writing this internship report was to put into words the moments experienced during the internship period and its development took place through the combination of literature from the various documents consulted, with moments of reflection regarding practice. This whole process was very important for the trainee's development, showing how the training process is organized in a team that seeks to achieve competition goals, the importance that the game model has in the search for an identity on the part of a team and the need for the coach to be a person with an enormous capacity to reflect on everything that happens on a daily basis, in order to be able to grow and make those around him grow.

**KEYWORDS:** FOOTBALL; COACH; PROFESSIONAL INTERNSHIP; TRAINING PROCESS



# 1. Introdução

Segundo a Carta Europeia do Desporto, (<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/133814/Carta+Europeia+do+Desporto.pdf/69432aa6-e8e2-ae85-24ce-76cc276d3dda?t=1582815203169>), entende-se por “desporto” todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis. Para a Direção Geral da Saúde, Desporto tem um significado mais específico, associando-se ao jogo e à competição, correspondendo ao sistema organizado de movimentos e técnicas corporais executadas no contexto de atividades desportivas regulamentadas.

O Desporto assume um papel bastante importante no desenvolvimento de cada país, proporcionando diversos benefícios em diferentes quadrantes.

Ao nível da Saúde da População, evidência científica demonstra que a prática desportiva tem um papel importante na diminuição do risco de doenças crónicas não transmissíveis, na redução e/ou manutenção de um peso adequado individual e na criação de um estilo de vida ativo e saudável, combatendo a obesidade e reduzindo o nível de sedentarismo, melhorando o bem-estar físico e mental da pessoa.

Economicamente, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística e da União Europeia, o setor gerou cerca de 4210 milhões de euros e 133 000 empregos em 2019 (período pré-covid). Os benefícios na saúde também têm impacto económico, pois se a prática desportiva diminui o risco de algumas doenças, menor será o custo que o estado e a pessoa tem com a saúde. Por isso, são muito importantes a criação e a divulgação de atividades desportivas, pois também permitem gerar maior emprego e aumentar o turismo na região.

No âmbito social, em idade escolar, está comprovado (<https://paralimpicos.pt/documents/20181/0/Estudo+caracterizador+do+setor+do+desporto+em+Portugal+e+o+impacto+da+COVID-19/77b3187d-d395-4074->

[886e-fc8eb9946673](#)) que a prática desportiva melhora os níveis de concentração e atividade cerebral dos alunos, o que lhes permite obter melhores resultados escolares. Sendo o desporto uma atividade acesso universal, através deste, podemos combater as desigualdades sociais. Por fim, através do desporto, certos valores essenciais são transmitidos, como o desportivismo, trabalho de equipa, perseverança, dedicação, disciplina, entre outros.

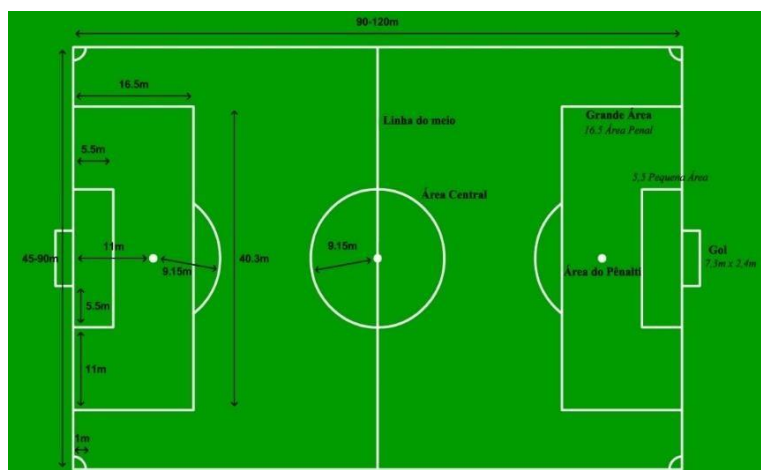
Já a nível ambiental, o investimento em infraestruturas, como a criação de ciclovias e espaços verdes, é um incentivo para andar a pé, de bicicleta ou de transportes públicos, permitindo diminuir o tráfego rodoviário, reduzir o consumo dos combustíveis fósseis, reduzir a emissão de gases poluentes e, assim, atenuar o efeito das alterações climáticas, protegendo o ambiente.

O Futebol é um dos desportos mais praticados e populares, no mundo inteiro, tal como é exemplo Portugal, pois, segundo os últimos dados da base de dados Pordata, em 2020, dos 587 812 praticantes desportivos federados, 190 865, ou seja, cerca de 32% do número total de praticantes são futebolistas, com larga vantagem perante as restantes modalidades.

Garganta (2018) partilha o mesmo pensamento, mencionando *“que o Futebol tem vindo a gerar uma crescente adesão de praticantes por todo o mundo, levando a que atualmente milhares de crianças e jovens aspirem tornar-se futebolistas, seduzidos pela magia do jogo, empolgados pelos magníficos desempenhos e equipas de topo e motivados por notáveis exibições de jogadores como Cristiano Ronaldo e Messi ou de jogadores com Carli Lloyd e Marta Vieira.”*

O Futebol é uma modalidade desportiva que consiste no confronto de duas equipas de onze elementos, com o objetivo comum de vencer a partida, fazendo a bola entrar na baliza do adversário e evitar que aconteça o mesmo na sua baliza (Mérand, 1977).

Relativamente ao campo de futebol este é realizado num campo retangular, com as características indicadas pela figura nº1, abaixo apresentada.



*Figura 1. Configuração de um campo de Futebol*

Para além dos jogadores, existe uma equipa de arbitragem que tem como função dirigir o jogo, fazendo cumprir as regras da competição e da modalidade. A equipa vencedora é aquela que tiver marcado mais golos, podendo existir empates nas competições cujo formato é um campeonato, ao contrário dos jogos das eliminatórias, cujo resultado final obriga a que uma equipa vença, ou seja, caso exista empate o jogo pode ir a prolongamento, isto é, o jogo continua por um período mais curto do tempo regulamentar ou a penaltis, que são realizados na marca de grande penalidade por um jogador, contra o guarda-redes.

A prática desta modalidade, em contextos de alto rendimento, exige que os jogadores tenham várias habilidades e competências, incluindo nestas, aspetos físicos (resistência, agilidade, velocidade, impulsão, força, etc.), aspetos técnicos (passe, receção, drible, remate, etc.), aspetos táticos (leitura de jogo, posicionamento, etc.) e psicológicos (concentração, determinação, etc.). Como tal, é necessário que os treinadores preparem os seus jogadores, desde o início da formação, incutindo-lhes uma sensação de prazer com a prática da modalidade e, ao mesmo tempo, que consigam alcançar níveis elevados em todas estas dimensões, de forma, a que possam almejar alcançar o contexto sénior.

No desporto, o treinador apresenta um papel determinante no desenvolvimento do(s) seu(s) jogador(es), através da prática, ou seja, do treino, tendo uma tarefa muito complexa, que varia nos diferentes contextos em que se vai inserindo, ao longo da carreira, necessitando, por isso, de ser um indivíduo multifacetado, pois são diversas as suas funções dentro do seu ambiente

profissional, tais como, segundo Holz (2002), *“a capacidade de planejar, gerir e controlar o treino/competição específico da sua modalidade, a capacidade de se relacionar com o jogador e com outros elementos externos à equipa (ex., país, fãs, dirigentes, etc.), a capacidade de avaliar e analisar o desempenho individual/coletivo e a necessidade de continuar a aprofundar o seu conhecimento”*.

Como referido anteriormente, o treinador apresenta um papel preponderante no desenvolvimento do jogador, por exemplo, tendo em conta o seu desenvolvimento enquanto pessoa. Mesquita (2004) refere que, *“através do treino desportivo, o treinador procura que os seus jogadores aprendam a correr riscos, a ter comprometimento pessoal e autocontrolo e também a lidar com o sucesso e com o fracasso”*.

O desenvolvimento das capacidades dos jogadores enquanto desportistas, como, por exemplo, a dimensão estratégico-tática, isto é, a forma como os jogadores entendem o jogo, influencia a sua atuação, durante a prática (Garganta, 1997). Assim, se os treinadores através da sua maneira de ensinar, conseguirem que os seus jogadores entendam os diferentes condicionalismos presentes, durante um jogo, maior eficácia terão as suas ações e mais próximos estarão do objetivo final, a vitória.

O mundo do Desporto, aliado às novas tecnologias, está sempre em constante mudança, sendo que o conhecimento que no momento é adquirido e utilizado pelo treinador no treino com os jogadores, na procura por alcançar resultados satisfatórios, poderá tornar-se de um momento para o outro desatualizado e, por isso, o treinador necessita de constantemente renovar o seu repertório de conhecimento, através de um processo de aprendizagem que poderá ocorrer em três diferentes contextos, no decorrer de uma aprendizagem formal, através de cursos de certificação de treinadores ou do sistema educacional, por meio de uma aprendizagem não-formal, durante conferências, seminários ou workshops, ou no decurso de uma aprendizagem informal, como, por exemplo, as interações com treinadores/atletas, a procura de literatura científica, ou por livros e com a própria experiência pessoal, durante a prática (Nelson, Cushion, & Portrac, 2006).

### **1.1. Razões para a realização do Estágio Profissionalizante**

Para terminar o segundo ano do ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre (2º Ciclo) em Treino Desportivo no ramo Treino de Alto Rendimento, na modalidade Futebol, existiu a possibilidade de realizar um estágio profissionalizante, numa equipa que competiu num campeonato de alta exigência, o que permitiu ao estagiário envolver-se em um ambiente mais próximo da realidade prática do Treinador, contexto pelo qual nunca passou experiencialmente, possibilitou adquirir alguma experiência no que às funções de treinador diz respeito, mas também entender as diferenças do novo contexto, para o contexto mais amador, pelo qual passou nos anteriores anos.

A redação do relatório de estágio pelo estagiário teve como objetivo a exploração das atividades desenvolvidas durante o estágio profissionalizante no escalão de Sub-17 do Clube de Futebol “Os Marialvas”, analisando-as e refletindo de forma crítica sobre a sua importância para o desenvolvimento da atividade, ao mesmo tempo, que também foi explorada a diferente literatura disponível, quer através de artigos científicos, quer através de livros, para um melhor aprofundamento das diferentes temáticas observadas, durante a época desportiva.

### **1.2. Expetativas iniciais, estratégias e objetivos da realização do estágio profissional**

A realização deste relatório teve como principal objetivo descrever e analisar criticamente todo o processo de estágio, em que o treinador estagiário se envolveu, dentro da equipa de Futebol de Sub-17 do Clube de Futebol Os Marialvas, na época de 2021/2022 e, também, explorar quais as consequências do estágio e da realização de um relatório de estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador estagiário.

Inicialmente, o estagiário perspetivou uma época de grande exigência, pois esteve num contexto completamente diferente, daqueles que integrou, enquanto jogador e treinador, dado que experienciou, pela primeira vez, o contexto de participar num campeonato nacional, onde se reuniam as melhores equipas do país, no respetivo escalão competitivo, estando receoso de poder não estar à altura do desafio. Para contrariar esse receio, esperou construir

rapidamente uma relação de confiança com os treinadores e com os jogadores, mostrando-se capaz de ajudá-los durante os treinos, aplicando os conhecimentos obtidos, ao longo do percurso académico.

Relativamente ao grupo de trabalho, esperou encontrar jogadores com boa qualidade futebolística, mas que aliassem a essas competências uma capacidade de trabalho árduo durante os treinos, tornando o ambiente de treino sério, algo que em contexto de distrital sentiu que não aconteceu, existindo pouco comprometimento por parte dos seus colegas de equipa. Para além dos jogadores, esperou encontrar uma equipa técnica, constituída por treinadores capazes de exercer as suas funções com a máxima eficiência, permitindo que pudesse encontrar o seu espaço no seio da equipa e que fossem capazes de o ajudar ao longo de toda a época, através da correção dos seus erros ou da transmissão de novas perspetivas de conhecimento.

Com o objetivo de alcançar o sucesso no cumprimento das minhas tarefas no treino e competição e também na redação de um relatório de estágio de boa qualidade, projetei implementar algumas estratégias, tais como a contínua pesquisa por conteúdo, em artigos científicos, livros ou vídeos, atualizando o meu conhecimento, acreditando ser essencial para o sucesso da equipa, mas também a capacidade de refletir sobre o que aconteceu, nos jogos e treinos, para debater com os treinadores posteriormente, percebendo também quais foram as suas opiniões relativamente à mesma visão, possibilitando que diferentes opiniões, me permitiram entender e decidir melhor da próxima vez.

Durante o período de estágio mantive sempre uma postura disponível para com a equipa, tendo um papel ativo no funcionamento da equipa, sendo responsável por alguns momentos dos treinos, tais como, os aquecimentos e o trabalho complementar, isto permitiu que os restantes treinadores pudessem se concentrar na parte fundamental do treino ou articular entre si como vão organizar os jogadores para o exercício seguinte.

De forma a maximizar o tempo de treino, após perceber quais os exercícios planeados para a unidade de treino, procurei montar as estações, possibilitando que assim que fosse explicado o objetivo do exercício, os jogadores o iniciassem rapidamente. Com este objetivo também procurei

recolocar as bolas que tenham saído do exercício de forma a evitar paragens.

Tendo em conta que procurei ser o responsável pelos trabalhos complementares da equipa, pesquisei através de vídeos diversos exercícios, que sirvam diferentes propósitos, que possam ser utilizados para melhoria de atributos físicos ou técnicos dos jogadores, e, assim que o treinador me instruiu a realizar o trabalho complementar, estive preparado para criar um exercício e capacitado para motivar os jogadores, capacidade essa que Garganta (2004) refere *“como tão importante quanto o próprio conteúdo, dado que as incompetências comunicativas e motivacionais do treinador podem anular os objetivos e desmobilizar os jogadores, distanciando-os do percurso idealizado.”*.

No entanto, antes de colocar em prática os exercícios, refleti se os mesmos foram apropriados para as necessidades específicas dos meus jogadores ou se foram ao encontro dos princípios de jogo que a equipa técnica quis ver a equipa a demonstrar, pois caso contrário, podia estar a dar estímulos aos jogadores que não lhes permitiram melhorar as suas necessidades, algo que é referido por Garganta (2002) *“não são de adotar situações que preconizem a exercitação descontextualizada e analítica dos gestos técnicos (passe, remate, drible, etc.), dado que a execução assim realizada assume características diferentes daquela que ocorre no contexto aleatório do jogo”*.

A análise do jogo assume-se para Garganta (2004) *“como uma ferramenta no processo de preparação desportiva de uma equipa, porque permite perfilar e comparar a especificidade dos comportamentos em relação aos modelos de jogo de referência e possibilita o refinamento do processo de treino, no sentido de direcionar adequadamente o comportamento dos atletas”*. Tendo em conta que o treinador gravou sempre que possível os nossos jogos e facultou a toda a equipa o seu acesso, para além das notas que reuni durante os jogos, pretendi complementar essas informações com a observação dos jogos em vídeo, criando um relatório de jogo, que incluiu os comportamentos positivos e negativos da nossa equipa e aspetos a retificar nos treinos seguintes, mas também aspetos essenciais da equipa adversária, que podiam ser muito importantes, devido à possibilidade de voltar a defrontá-la.

Por fim, informatizei todos os dados das diversas áreas de intervenção da

equipa técnica, gravando-os no computador, através de um software, <https://www.dossierdotreinador.com>, o que permitiu organizar todo o trabalho da equipa técnica e possibilitou o acesso a qualquer informação que achasse pertinente, de forma rápida. Acredito que isto possibilitou, uma maior eficácia dos treinadores na realização de algumas das suas tarefas, pois permitiu o acesso a informações de natureza diversa, que puderam ser utilizadas no momento, mas também na redação do relatório de estágio.

A nível pessoal esperei que esta época permitisse a melhoria de certas características que acho essenciais para um treinador ter sucesso no desenvolvimento da sua prática, que apresento de seguida:

- Ter uma comunicação forte, ser capaz de expor as minhas ideias e dar feedbacks, é algo que sinto ter bastantes dificuldades devido a ter uma personalidade acanhada e ter receio de possíveis comentários negativos ao que digo;
- Emocionalmente ser inteligente, ou seja, ser capaz de controlar as minhas emoções no calor do momento, mas também saber usá-las em meu benefício;
- Estar mais confiante em relação às minhas competências de treinador, pois, conseguiria transmitir mais segurança e confiança, ao invés de medo e dúvidas;
- Saber gerir conflitos dentro de uma equipa e, para isso, devo conhecer os meus jogadores, quais as suas motivações, como se comportam em determinados contextos, vantajosos ou não, saber o que vai na suas “cabeças”.
- Por fim, talvez o mais importante, terminar a época motivado para continuar o meu caminho de treinador de futebol.

A nível profissional, após a observação e a prática das diversas funções de um treinador, num contexto de alto rendimento e da pesquisa por literatura científica, também esperei apresentar-me, no fim, com uma maior capacidade de exercer as minhas funções, salientando-se as seguintes:

- Saber planear, organizar, implementar e avaliar de forma autónoma a atividade dos praticantes no contexto de treino e de competição, tanto na

perspetiva “micro”, situada na sessão de treino ou de unidade de competição, como na perspetiva “macro”, ao nível do planeamento anual;

- Saber qual o papel do treinador e quais os determinantes na formação de praticantes e no desenvolvimento de pessoas, a longo prazo, destacando-se aqui, a capacidade em preparar os indivíduos fisicamente, tecnicamente e taticamente para serem capazes de apresentar rendimento a níveis competitivos elevados;

- Analisar e avaliar a equipa e dos adversários, quer do ponto de vista individual, quer do coletivo, caracterizando os seus pontos fortes e as suas fraquezas;

- Identificar diferentes formas de monitorizar e controlar a carga de treino, onde se pode incluir meios tecnológicos, a nutrição e o sono do atleta;

Academicamente, espera-se também alcançar alguns objetivos gerais, tais como:

- Elevar a qualificação científica, pedagógica e técnico-profissional do estudante, ao aumentar o conhecimento deste, permitindo-lhe liderar corretamente e com sucesso todo o processo de treino e competição;

- Capacidade em investigar temáticas relacionadas com a sua prática, possuindo competências de aprendizagem auto-orientada ou autónoma, requisito indispensável do desenvolvimento científico e profissional ao longo da carreira profissional.

### **1.3. Estrutura do relatório de Estágio**

O relatório de estágio encontra-se organizado da seguinte forma:

1. A Introdução, onde será caracterizado o processo da redação de um relatório de estágio e o estágio em si, as razões e motivações para a sua realização;

2. A Contextualização da Prática, onde será caracterizado o Contexto Institucional, o Contexto de Natureza Funcional e o Macro contexto Concetual;

3. O Desenvolvimento da Prática, em que se aborda o processo de estágio profissional, com as vivências do treinador e as reflexões relativamente a essa mesma prática;

4. O “Desenvolvimento Pessoal e Profissional”, em que são descritas e desenvolvidas as reflexões derivadas de todo o processo de estágio.

5. As Considerações Finais, onde o estagiário reflete sobre todo o processo de estágio, como este se refletiu no seu desenvolvimento pessoal e profissional e as suas consequências para o seu futuro;

6. As Referências Bibliográficas, capítulo em que são inseridas toda as referências utilizadas ao longo de todo o documento.

## **2. Contextualização da Prática**

### **2.1. Contexto Legal e Institucional**

O estágio para obtenção do Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento realizou-se na época desportiva 2021/2022, na equipa técnica dos Sub-17 do Clube de Futebol Os Marialvas, que participou no campeonato nacional de Sub-17. Esta opção surgiu após contactos informais entre o estagiário e o clube e, após este momento, a respetiva partilha da informação relativamente ao local do estágio com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Segundo o Decreto-Lei nº 74/2006, artigo 23º, em vigor desde 25-03-2006, o grau de mestre é conferido aos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos do curso de mestrado e da aprovação no ato público de defesa do relatório de estágio, tenham obtido o número de créditos fixado. Uma das formas de acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) é o reconhecimento pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) de ciclos de estudos do ensino superior, designadamente por via de cursos técnicos superiores profissionais e de cursos superiores conferentes de grau académico (como licenciaturas e mestrados) na área de formação de Educação Física ou Desporto, tal como identificados pela Direção-Geral do Ensino Superior. Assim, o término do Mestrado de Alto Rendimento, na Instituição Educacional, em que o estagiário se encontrava, possibilitaria a obtenção do grau de Mestre e o título profissional de Treinador de Desporto Futebol - Grau II.

O estágio foi realizado com a orientação do Professor Doutor João Ribeiro e a mentoria do treinador Mário Martins, treinador-adjunto da equipa técnica dos Sub-17, portador do título profissional de treinador de desporto de grau II, na modalidade de futebol, tal como é exigido legalmente para estas circunstâncias de estágio.

A instituição em que decorreu o estágio, Clube de Futebol Os Marialvas, sedeia-se no município de Cantanhede, no distrito de Coimbra, tendo sido fundado, oficialmente, em 1931, alcançando como máximo histórico a nível

sénior a II divisão nacional. Atualmente, encontra-se a competir na 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Coimbra, mas tendo o objetivo de ascender ao campeonato semiprofissional, atual Campeonato de Portugal.

Relativamente à formação, é um clube que procura constantemente ser o melhor em cada uma das competições em que participa, conseguindo o feito histórico de alcançar os campeonatos nacionais com as equipas de Sub-15 e Sub-17, onde se encontram atualmente, tendo o objetivo de manter ambos os escalões nesse patamar competitivo, pois é uma forma de captar um maior reconhecimento para o clube e, consequentemente, para a região.

O clube tem como objetivo central, para a formação, o desenvolvimento dos jovens jogadores, a nível pessoal, social e desportivo, potenciando todas as suas características, de forma, a poderem alcançar não só o sucesso desportivo, preparando-os fisicamente, psicologicamente, tecnicamente e taticamente, criando-lhes as condições necessárias, para poderem alcançar a equipa sénior, mas também formá-los, de forma, a poderem alcançar o sucesso nas suas vidas pessoais, transmitindo-lhes valores básicos importantíssimos de se regerem, como, por exemplo, serem disciplinados, empenhados, assíduos, autónomos, responsáveis, respeitosos para com o outro e competitivos, entre muitos outros, que poderiam ser referidos.

As instalações do clube encontram-se no Complexo Desportivo de Cantanhede, localizado na Zona Industrial de Cantanhede, com dois campos sintéticos, um com dimensões de futebol 7 e outro com dimensões de futebol 11, mais um campo relvado, sem condições para treinar de noite, por não ter iluminação disponível. Para além destes, ainda possui um campo de relva natural no estádio municipal de Cantanhede, denominado São Mateus, cuja utilização foi realizada maioritariamente pela equipa sénior, mas que pôde ser utilizado pelas equipas do nacional, na semana que antecedeu um jogo num campo de relva natural do adversário, importantíssimo para a equipa se preparar para as condições diferentes que um campo relvado obriga, relativamente ao campo sintético.



*Figura 2. Campo utilizado pela equipa Sub.17*



*Figura 3. Campo de São Mateus*

As restantes instalações são feitas em contentores, como o posto médico, a secretaria, a zona de arrumação e seis balneários, sendo quatro deles para jogadores e os restantes para os treinadores. No entanto está aprovado, pela câmara, um projeto de melhoria das instalações, deixando de existir estas mesmas infraestruturas em contentores, passando a localizarem-se em edifícios mais modernos, mas também construindo um ginásio e uma zona de restauração.



*Figura 4. Instalações do clube.*

De referir ainda que nos jogos em que foi necessária uma grande deslocação, algo característico dos campeonatos nacionais, o clube requereu transporte à câmara, que disponibilizou um autocarro, houve ainda a possibilidade de alguns familiares acompanharem a equipa, importantíssimo no apoio nas deslocações aos terrenos dos adversários.

Relativamente ao material disponível para o treino, cada escalão teve à sua disposição um saco com quinze bolas oficiais, depois o restante material foi partilhado com os diferentes escalões que treinaram nesse dia, estando também acessível, dezenas de sinalizadores com cores diferentes, cones médios, coletes de diversas cores, três escadas de coordenação e dez barreiras de tamanho pequeno. Para além deste material, estiveram ainda disponíveis, para além das duas balizas de 11, quatro balizas de 7 e algumas balizas de 5.

Visualizando a lista do material, para além das infraestruturas acima citadas, percebeu-se que a vertente física dos atletas foi mais descurada, pois, sem a existência de um ginásio e de algum material específico, como por exemplo, Trx's, bandas elásticas, cordas ou até umas barreiras altas, os treinadores tiveram uma tarefa mais complicada, na melhoria dos índices de força dos respetivos atletas.

### Caraterização do Contexto Competitivo

Esta competição recomeçou após uma época e meia em que os jogadores estiveram limitados na sua participação em jogos, devido à pandemia. Como tal, as equipas que participaram nesta prova, na presente época foram as mesmas 48 equipas que participaram na última vez que o campeonato esteve ativo. De referir ainda, que o regulamento da prova foi aprovado nos termos do disposto no artigo 10.º, e nas alíneas a) e c) do n.º 2 do artigo 41.º, ambos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro. Segundo o regulamento na próxima época o campeonato dividir-se-á em duas divisões.

A prova iniciou com uma 1ª fase em que as equipas foram divididas em 4 séries de 12 equipas tendo em conta a proximidade geográfica, em formato campeonato, a uma volta apenas. A nossa série identifica-se na figura 5.



*Figura 5. Equipas 1ª Fase*

As equipas que ocuparam os quatro primeiros lugares alcançaram a 2ª fase de apuramento para a 4ª fase, assegurando desde já a manutenção na 1ª divisão do campeonato nacional de Sub-17 da época seguinte, com as restantes a transitarem para a 2ª fase de manutenção ou descida, recomeçando com os mesmos pontos alcançados na 1ª volta, ambas jogadas em formato campeonato a 2 voltas.

Na 2ª fase de manutenção os clubes voltaram a jogar contra os mesmos

adversários da 1º fase, sendo que os últimos classificados e os dois clubes pior classificados no 7 lugar, desceram ao campeonato distrital, enquanto os três clubes melhor classificados de cada série, mais os dois clubes melhor classificados no 4º lugar mantiveram-se na 1º Divisão, com os restantes a descerem para a 2º Divisão.

Ou seja, a partir da próxima época competitiva, o campeonato passará a estar dividido em duas divisões de 30 clubes cada.

Relativamente à 2º fase de apuramento para a 4º fase foi dividida em 2 séries de 8 clubes cada, sendo que os dois melhores classificados, mais o clube classificado em terceiro com maior pontuação, passaram para a fase de apuramento de campeão, onde em formato campeonato a duas voltas foi coroado o campeão nacional de Sub.17, podendo encontrar na figura 6 as equipas que constituíram a nossa série.



*Figura 6. Equipas 2º Fase*

## 2.2. Contexto de Natureza Funcional

### 2.2.1. Caracterização da equipa técnica

O Staff técnico dos Sub.17 está caracterizado no quadro 1, com as respetivas funções específicas, mas sempre em concordância, para *“alcançar os objetivos comuns definidos pelo treinador que é o responsável máximo da equipa”* (Recio, 2003).

Quadro 1. Staff Técnico dos Sub.17

| Nome   | Cargo                  | Função específica                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| X      | Treinador-Principal    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Responsável máximo da equipa, com a responsabilidade de liderar todo o processo, planificando o dia-a-dia da equipa e coordenando as funções dos restantes elementos do staff;</li></ul>                                                                                      |
| Y      | Treinador Adjunto      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Participação e intervenção no processo de treino, com total liberdade, destacando-se o seu papel na discussão relativamente à dimensão estratégica da equipa;</li><li>• Treinador Principal da equipa que compete no campeonato distrital, no mesmo escalão etário;</li></ul> |
| Steven | Treinador Adjunto      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Responsável pelos aquecimentos e trabalhos complementares nos treinos;</li><li>• Monitorização do material para o treino/jogo;</li><li>• Suporte dos treinadores, na parte fundamental dos treinos;</li></ul>                                                                 |
| Z      | Treinador Guarda-Redes | <ul style="list-style-type: none"><li>• Responsável pelo treino dos guarda-redes;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| M      | Massagista             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Responsável pelo tratamento de lesões dos jogadores;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                |
| N      | Colaborador            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Responsável pela logística nos dias de jogos, com a alimentação e o transporte;</li></ul>                                                                                                                                                                                     |

O treinador X permitiu que os restantes elementos técnicos tivessem liberdade no cumprimento das suas funções, estando sempre pronto para ouvir a opinião de toda a equipa. De referir que, apesar da pouca experiência, enquanto treinador, o seu passado como jogador profissional da 1ª divisão foi um estimulante maior para todos os elementos da equipa.

Uma das competências do treinador deve ser a capacidade de criar de forma meticulosa o seu plano de treino, de forma a maximizar o tempo com que os jogadores se encontram ativos (Baker, 2003). No entanto, não me pareceu que isso aconteceu durante o estágio, pois senti que os constrangimentos utilizados para direccionar o comportamento dos jogadores foram semelhantes treino após treino, o que na minha opinião deveu-se ao facto de só no caminho para o treino ou durante o trabalho ser planeado o treino. Este devia ter sido o momento em que precisava de me ter chegado à frente e tomar uma atitude mais proativa, criando exercícios para o treino, sugerindo ao treinador e explicando a razão pela qual achava aquele exercício importante de ser realizado, mas penso que, por não me sentir capaz, e mais uma vez por algum receio de poder estar a fazer algo errado, acabei por não o fazer.

O treinador Y tem alguma experiência como treinador, passando pelos diversos escalões de formação, foi um pilar para o treinador principal, na gestão de todo o processo, demonstrou capacidade para analisar a nossa equipa e o adversário, e foi também responsável pela gestão dos tempos de recuperação nos diferentes exercícios de treino.

Para Garganta (2009), *“a aprendizagem decorre essencialmente por tentativa e erro”*, no entanto, os treinadores optaram por uma postura algo rígida, depreciando frequentemente o erro, o que desencorajou os jogadores a voltarem a tentar, com receio dos feedbacks dados pelos treinadores, o que se confirmou nos jogos, onde houve algum receio em arriscar mais principalmente com bola, com a equipa com frequência ao se sentir pressionada a jogar de forma mais directa.

Relativamente ao treinador Z, responsável pelos guarda-redes foi uma pessoa bastante amigável, capaz de trabalhar os atributos dos guarda-redes. Apesar de não ter tido disponibilidade para estar presente durante o treino da

equipa, trabalhou com os guarda-redes num dia em específico semanalmente, conversava com a equipa técnica para perceber como estiveram os guarda-redes durante os treinos e jogos, sugerindo também como lidar com eles, tendo em conta as suas personalidades.

Relativamente a mim, foi a minha terceira época na função de treinador, sendo que as duas anteriores foram em condições especiais, como consequência da pandemia acabaram por terminar mais cedo que o expetável. Derivado de ser o elemento jovem da equipa técnica, houve uma maior abertura dos jogadores para comigo, o que me possibilitou criar com mais facilidade uma relação próxima com eles. Por outro lado, derivado do facto de ter pouca experiência, enquanto treinador, foi através do conhecimento adquirido na faculdade que tentei demonstrar ao longo do estágio a minha competência, que me permitisse ser um bom elemento técnico.

Relativamente ao massagista M, apenas acompanhou a equipa durante os dias de jogo, ou seja, durante a semana não esteve presente no local onde treinamos, dado que se encontrava no outro campo, onde treinava a equipa sénior. Os jogadores caso sentissem algum desconforto teriam de ir antes do treino ao outro campo para serem observados e avaliados, i.e., se podiam ou não treinar normalmente, o que se revelou ser uma situação desconfortável nesses momentos.

Relativamente ao colaborador N, costumava ser um elemento da direção do clube, importantíssimo no planeamento de toda a viagem, para os jogos no terreno do adversário, com o aluguer do autocarro e do restaurante para as refeições. Durante os treinos, costumava estar presente nos primeiros minutos da sessão, para conversar com o treinador principal, enquanto durante os jogos teve o papel de proceder às alterações de jogadores e de entregar as fichas de jogo aos árbitros.

A equipa, após o mês de preparação em que treinou quatro vezes por semana, tendo um jogo amigável ao fim-de-semana, com o início dos jogos para o campeonato passou a treinar, semanalmente, três vezes, com uma duração total expetável de 90 minutos por sessão (das 20h00 às 21h30), tendo ainda um jogo no fim de semana.

Durante a semana de treinos, o treino decorreu em conjunto com a equipa B que disputou o campeonato distrital, sendo que apenas em situações de treino das bolas paradas é que as equipas se separaram. O treino conjunto permitiu aos treinadores terem sempre disponíveis bastantes jogadores, o que possibilitou a criação de dois exercícios na parte fundamental de alguns treinos, por onde todos os jogadores passaram, podendo ter diferentes objetivos a trabalhar ou até o mesmo objetivo definido, mas ao diversificar os contextos, acabou por trazer maiores benefícios aos atletas, que se tiveram de adaptar a diferentes situações.

Relativamente ao plano de treino definiu-se que no início de cada sessão, existiu uma pequena conversa entre o treinador principal e os treinadores adjuntos, onde foi explicado o(s) objetivo(s) do treino, enquanto os jogadores trocaram a bola entre eles, possibilitando um momento de confraternização. No treino a seguir ao jogo, na palestra inicial o treinador principal falou um pouco sobre o que se passou no jogo, explicando alguns dos problemas ou momentos positivos que demonstramos.

O treino, em concreto, iniciou com uma pequena corrida à volta do campo, até que os treinadores montaram os exercícios para o aquecimento, quase sempre com a bola já introduzida, seguida de uma pequena pausa para hidratação e da realização de alguns exercícios de alongamentos dinâmicos. Ao mesmo tempo, de forma a maximizar o tempo, os treinadores organizaram os jogadores, tendo em conta, o objetivo seguinte do treino. Para terminar a sessão, após nova pausa para hidratar e para os alongamentos estáticos foi realizado um jogo, sendo que os elementos que ficaram de fora, realizaram um trabalho complementar de força ou técnico com bola, consoante as indicações do treinador, para essa sessão.

Numa fase inicial tive um papel menos ativo, estando mais responsável pela montagem dos exercícios, comecei a ganhar algum espaço, de forma talvez mais lenta que o esperado, pois a minha postura algo acanhada dificultou esse processo. Penso que o que facilitou a minha integração foi a relação que facilmente criei com os jogadores, pois, para além da idade próxima, o facto de não denotar tanta autoridade como os treinadores, possibilitou que eles se sentissem mais à vontade comigo.

Após esse período, com o início do campeonato, o treinador principal permitiu que estivesse a orientar o aquecimento e ficasse responsável pelos trabalhos complementares realizados durante as sessões, tais como os alongamentos e/ou trabalhos de força ou de coordenação.

No período do treino após o aquecimento, em que entramos na parte fundamental da sessão, tive como responsabilidade auxiliar os treinadores, na correção de comportamentos adotados pelos jogadores, em encorajar os jogadores para realizarem determinada ação e com a possibilidade de sugerir algumas alterações que considere serem mais benéficas, para tornar o exercício melhor.

Nos dias de jogo o meu papel foi a preparação do aquecimento, com a montagem dos exercícios que o constituíram e, posteriormente, a supervisão do aquecimento dos guarda-redes, ajudando em alguns dos exercícios, uma vez que o treinador de guarda-redes não esteve disponível nos dias de jogo. Durante os jogos, tentei, dentro dos limites, encorajar os jogadores para se empenharem, sendo que no intervalo, no caminho para os balneários, conversei com alguns jogadores, para perceber qual era o seu estado de espírito e a opinião sobre o que aconteceu no jogo, corrigindo alguns erros que cometeram, durante a partida, ou apenas incentivando-os.

Após os jogos realizei um relatório de jogo, onde se incluíram as minhas observações relativamente aos pontos positivos e negativos da partida, algumas notas relativamente ao adversário e alguns aspetos-chave que podíamos trabalhar nos treinos, a curto prazo. Por vezes, o treinador principal gravou os jogos e facultou a toda a equipa o seu acesso, o que me permitiu complementar a minha análise com a visualização do jogo. Quando isto aconteceu foi importante, porque no primeiro treino da semana, na conversa inicial, entre os treinadores, um dos temas referido foi o jogo anterior e, assim, estive mais preparado para opinar sobre aquilo que observei, quando tive acesso aos jogos em vídeo.

Referir ainda que semanalmente enviei os dados relativamente ao número de convocatórias dos jogadores no campeonato nacional ao treinador adjunto, responsável pela equipa que competiu no campeonato distrital, pois, aqueles

jogadores com pouco tempo de jogo no campeonato nacional e que ainda não atingiram aí o limite máximo regulamentando de 10 convocatórias, puderam competir pela equipa da distrital. Isto foi muito importante, pois esses jogadores mantiveram algum ritmo competitivo, mesmo que a exigência fosse menor, algo que não acontecia se não houvesse a possibilidade de jogarem no campeonato distrital o que teria algumas consequências na motivação desses jogadores, para além, de que numa eventualidade de serem titulares em algum dos jogos do nacional, podiam não corresponder derivado da falta de ritmo competitivo.

## 2.3. Macro Contexto Concetual

### 2.3.1. Contextualização da Modalidade

Para Garganta & Gréhaigne (1999) *“o Futebol é uma modalidade desportiva integrada no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (JDC), cujo objetivo é vencer o jogo”*. Os autores caracterizam ainda a atividade como:

- uma relação de forças materializada no confronto entre dois grupos de jogadores de equipas diferentes que disputam ou trocam um objeto ou móbil do jogo (na maior parte dos casos uma bola);
- uma escolha de habilidades motoras realizada a partir do repertório motor do praticante;
- estratégias individuais e coletivas que condicionam as decisões implícitas e explícitas, tomadas com o intuito de levar de vencida o adversário.
- Interação entre uma dimensão previsível, induzida pelas leis e os princípios de jogo, e uma dimensão mais imprevisível, materializada a partir da autonomia dos jogadores.

O futebol é composto por duas equipas que compartilham objetivos mútuos, procurando marcar golo e evitar que o adversário faça o mesmo. É visto como um produto de um processo dinâmico de interação de duas equipas, em que o comportamento observado emerge das interações dinâmicas entre os adversários, durante o jogo (Lames & McGarry, 2007).

Para Garganta (2002) o Futebol diferencia-se das outras modalidades coletivas devido *“à dimensão do terreno de jogo, ao número de jogadores que participam e à duração do jogo ser maior que as restantes, o facto dos jogadores estarem impedidos de usar as mãos para controlarem a bola e também o baixo número de golos, ou seja, poucas vezes as equipas acabam por concretizar o seu objetivo”*.

A necessidade de os clubes procurarem constantemente o sucesso, impulsionou o seu desenvolvimento aliado à evolução tecnológica, levando ao aparecimento de uma multiplicidade de funções e profissionais, ao longo do tempo, uns apoiando de forma externa ao processo de treino (ex., scouts), outros mais ligados ao processo de treino (ex., preparadores físicos).

Assim, Teoldo, Garganta, & Guilherme (2021) descrevem uma equipa da seguinte forma *“Os jogadores jogam o jogo, os treinadores dedicam seu tempo para melhorar seu desempenho e, por sua vez, analistas de jogo, fisioterapeutas, psicólogos, clínicos e restantes elementos da equipe técnicas dedicam-se a otimizar os recursos que ajudam a aumentar os níveis de desempenho de toda a equipa”*.

Durante uma partida de futebol as duas equipas distinguem-se uma da outra tendo em conta a forma como se organizam, que resulta da interação de alguns fatores, uns orientados pelo treinador, como as posições ocupadas pelos jogadores, a estratégia geral da equipa para alcançar o objetivo final e as mudanças posicionais influenciadas pelo posicionamento do adversário e, por fim, o próprio jogador (Gréhaigne, 2018).

Ao observar uma partida de futebol constatamos facilmente que enquanto uma equipa ataca, outra defende e vice-versa, sendo que o ataque consideramos como uma fase do jogo em que a equipa está com a posse da bola e tem a possibilidade de realizar ações ofensivas, ao passo que a defesa é a fase do jogo em que uma equipa procura recuperar a bola, não permitindo que o adversário marque (Teodorescu, 2013).

O jogo é dividido em quatro dimensões (tática, técnica, física e psicológica), mas deve ser considerado como uma criação completa e complexa, na qual qualquer tentativa de separá-lo é considerada um mutilador de sua essência (Teoldo, Garganta & Guilherme, 2021), isto é, os aspetos técnicos, físicos ou psicológicos não têm sentido sem a dimensão tática para contextualizá-los, da mesma forma que a dimensão tática não se pode expressar se qualquer uma das outras não estiver presente, pois é esta última que desempenha o papel de organizar a equipa, em função das suas ideias, que se vão transformando, com os restantes aspetos.

Teodorescu (2013) caracteriza um jogo de futebol considerando a dimensão tática, como *“a totalidade das ações individuais e coletivas dos jogadores de uma equipa, organizadas e coordenadas racionalmente e de forma unitária, dentro dos limites das regras do jogo e ética desportiva, desejando a obtenção da vitória”*.

Para Caty et al. (2009) uma equipa de Futebol *“procura, constantemente, manter-se em equilíbrio, ao mesmo tempo que pretende desequilibrar o adversário, para marcar um golo, sendo que o desequilíbrio é provocado no adversário quando são adotadas mudanças nas dimensões tempo e espaço”*. Por exemplo, variando o tipo passe entre curto e longo, variando a velocidade, tornando-se mais rápido ou devagar, através de uma travagem do movimento ou arriscando um drible e, por fim, um simples avançar ou recuo no terreno.

### **2.3.2. A importância do Treino**

O treino pode ser definido como um ambiente de aprendizagem que permite o desenvolvimento das competências requeridas aos jogadores de futebol (Clemente, 2022), isto é, um processo de melhoria da conduta atlética, onde sobressaem os princípios básicos, para o crescimento dos aspetos físicos, mentais, técnicos e táticos do jogador, de forma a conseguir o seu maior rendimento (Pérez & Ramírez, 2002).

Apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos fatores que concorrem para o êxito em Futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição (Garganta, 2004) e possibilita a melhoria da performance na competição (Smith, 2003).

A implementação do processo de treino varia consoante a modalidade, a idade dos praticantes e as suas habilidades para a prática, a filosofia do treinador e o seu nível de conhecimento relativo ao processo de treino e, por fim, o próprio ambiente de treino (Nash & Collins, 2006).

Se queremos jogar de determinada maneira, devemos treinar essa mesma maneira, pois existe, como refere Garganta (1997) *“uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição, devendo o treino seguir o princípio da especificidade, que recomenda que sejam treinados os aspetos inerentes ao jogo, no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino, para o contexto específico dos jogos”*.

Gréhaigne & Nadeau (2015) afirmam que num nível de elite *“o objetivo do treino deve ser o desenvolvimento do pensamento tático, que é uma via para a*

*resolução dos problemas expostos, nos contextos momentâneos do jogo”. Para isso, Teodorescu (2013) sugere que “o uso de perguntas aos jogadores estimula o seu pensamento sobre o jogo, pois são desafiados a refletir sobre suas decisões tomadas”.*

### **2.3.3. Fatores do Treino**

O processo para aceder a níveis de excelência desportiva, orientado pelo treinador, para além de compatibilizar a quantidade com a qualidade da prática, requer que se equacione a importância de outros fatores, tais como a adequada condução do processo de treino, os efeitos de maturação e o apoio parental (Garganta, 2018).

Por exemplo, Ericsson, Krampe, & Tesch-Roemer (1993) referem que *“a aquisição de habilidades se relaciona com o tempo despendido na tarefa, mas também com o comprometimento do jogador e com a qualidade da tarefa.”*. Assim, é importante que o treinador prepare exercícios apropriados ao contexto específico da equipa ou do indivíduo e também que promova o seu comprometimento na tarefa, por exemplo, através do fornecimento de um feedback mais individualizado.

No livro *Bounce* o autor enumera exemplos de alguns dos melhores desportistas das diferentes modalidades que tiveram quantidades significativas de prática no curto período entre o nascimento e a adolescência. Isto acaba por demonstrar o quão importante é o treino e o treinador ao se socorrer de exemplos de jogadores importantes da sua modalidade que treinaram bastante, pode aumentar o comprometimento dos jogadores da sua equipa no treino.

Outro fator importante a ter em conta é o efeito maturacional, isto é, o efeito da Idade Relativa que se refere às diferenças de idade entre crianças nascidas no mesmo ano civil, sobre o qual, os autores Helsen, van Winckel, & Williams (2005) afirmam *“que pode resultar em variações antropométricas significativas que permitem aos mais velhos terem mais sucesso, por serem mais fortes e maiores que os mais novos, e, conseqüentemente serem mais elogiados pelos treinadores, estando mais motivados e envolvidos com a modalidade”*.

Por outro lado, os jogadores mais novos podem tornar-se mais resilientes de forma a poderem ultrapassar os mais velhos, o que lhe pode permitir no futuro

ter mais sucesso que estes, quando a dimensão física não for tão dominante (Kelly & Williams, 2020).

Assim, os treinadores devem ter em conta que cada jogador se desenvolve ao seu ritmo e que se podem evidenciar pelas suas características físicas, técnicas ou táticas, promovendo um ambiente de treino que possibilite que todos os jogadores tenham sucesso, criando um ambiente estimulador de continuarem a evoluir.

Os pais dos jogadores desempenham também um papel muito influente no seu desenvolvimento, *“sendo o seu apoio fulcral para ajudar os jogadores de elite a lidar com as exigências da prática, necessária para atingir um desempenho especializado”* (Bloom, 1985).

Relativamente à influência dos pais no desenvolvimento do jogador, o autor Côté (1999) elabora um modelo de desenvolvimento do talento composto por três fases, a Idade da Experimentação (6-12 anos) caracterizada pela iniciação desportiva da criança permitida pelos pais, a Idade da Especialização (13-15 anos) em que os pais suportam a atividade financeiramente, procurando as melhores condições e, por fim, a Idade de Investimento (16+ anos) na qual os pais têm um papel mais consultivo e de apoio emocional a um jogador mais comprometido com a competição e o treino, podendo trazer alguns contratempos, como lesões, cansaço e stress, momentos em que é essencial o apoio parental.

A influência dos familiares dos jogadores é referenciada na literatura (ex., Gomes, 2010) como um “efeito paradoxal”, uma vez que tanto se pode assistir a formas positivas de interação entre pais e filhos, como a problemas no modo como a criança ou o jovem reage às experiências desportivas. Por exemplo, Bonavolontà et al. (2021) verificaram *“que os jogadores desejam níveis mais baixos de envolvimento dos pais, de comportamento diretivo e de pressão, preferindo níveis mais altos de elogio e compreensão”*.

Por isso, o treinador deve funcionar como um elo de ligação entre pais e filhos no que toca ao meio desportivo, não devendo colocá-los de parte, pois pode ter um efeito nefasto no rendimento do jogador. Assim, é obrigatório que os treinadores saibam se relacionar com os pais dos seus jogadores, construindo

uma relação aberta e amigável, informando quais os objetivos do clube para com os seus filhos e quais as responsabilidades de cada elemento da equipa (pais, jogadores, equipa técnica e direção).

Por fim, Baker et al. (2003) referem *“que o contexto cultural da modalidade pode ser um fator significativo no desenvolvimento dos jogadores”*, isto é, a importância que um país ou sociedade atribui a um determinado desporto. Por exemplo, o futebol em Portugal é muito escrutinado e quando aparece um jovem jogador de extrema qualidade, num ápice a comunicação social e, consequentemente, o público em geral, expõe bastante o jogador, que se não souber gerir a exposição mediática que alcança, o seu rendimento desportivo baixa, visão partilhada pelos autores Carvalho & Fazenda (2018) que referem *“que a falta de estratégias para lidar com situações de stress e tensão provocadas não só pelas exigências do alto rendimento, mas também a influência dos media, limita o desenvolvimento e a performance dos jogadores.”*

#### **2.3.4. O Processo de Treino**

A dinâmica de treino envolve uma manipulação da carga de treino através das diferentes variáveis, como a intensidade, a duração e a frequência, associada a períodos de recuperação, sendo a carga de treino resultado da combinação de capacidades físicas como a força, a velocidade e a resistência, com o desenvolvimento de habilidades específicas a cada desporto (Smith, 2003).

Para Smith (2003), o processo de treino é organizado pelos treinadores que estabelecem um plano da época desportiva (macrociclo) estruturado em mesociclos e microciclos, planeando assim a curto e longo prazo o processo de treino, tendo em conta a gestão da carga de treino e os períodos de recuperação, de forma, a evitar a fadiga excessiva que pode levar ao aparecimento de lesões, derivadas do treino excessivo ou com períodos de recuperação demasiado reduzidos para a recuperação do jogador.

O processo de treino é caracterizado por ser uma atividade social favorecida por habilidades interpessoais, observada no desenvolvimento de uma relação colaborativa entre o treinador e o jogador (Cooper & Allen, 2017) e provavelmente é a relação interpessoal mais importante no domínio desportivo

(Jowett, 2003).

Um exercício pode-se caracterizar tendo em conta diversas variáveis, tais como o número de jogadores envolvidos, a configuração do campo (área individual por jogador, relação largura/comprimento e tamanho do campo), a presença ou não de pontuação, a presença ou não de guarda-redes, o tipo de ações permitidas como a limitação de toques ou movimentos e a duração do exercício, com o número de séries, repetições e o rácio esforço/recuperação (Sarmiento et al., 2018). Para Clemente et al. (2022, p.12) são estes os constrangimentos que o treinador utiliza para direcionar o comportamento do jogador e regular as respostas agudas do mesmo.

Um dos objetivos de um treino bem organizado é os futebolistas estarem fisicamente aptos para os jogos, como tal, é importante que os treinadores conheçam o estado físico do atleta, como por exemplo através de sistemas de posicionamento global (GPS) (Carling et al., 2008). O GPS fornece informações relativas às variáveis físicas, tais como distância total percorrida, distâncias percorridas a diferentes velocidades, acelerações e desaceleração que são usadas para tomar decisões objetivas, na preparação do treino e da competição, influenciando a prática diária dos treinadores, em contextos de elite (Rago et al, 2020).

O treino expõe os jogadores a situações-problema que os levam a agir, de forma a resolver esses problemas e alcançar os objetivos do exercício (Clemente et al, 2022). Essa ação deriva da interação entre o jogador, o contexto da ação e a própria tarefa (Nitsch, 2009).

Garganta (2018) explica *“que a aprendizagem humana decorre essencialmente por tentativa e erro, como tal, não experimentar com medo de errar inviabiliza a aprendizagem”*. Os jogadores devem ser estimulados a procurar a solução para os problemas por tentativa e erro. Se na formação, este processo ocorre com maior preponderância na aquisição e melhorias das dimensões técnicas e físicas das crianças, no alto rendimento permite evoluir a dimensão tática. Como tal, não se deve depreciar o erro, porque iríamos desencorajar o jogador, que teria menor predisposição para arriscar e inovar.

Para Lames & McGarry (2007) no alto rendimento o processo de treino

*alicerça-se em “duas fontes primárias de informação, a análise da própria equipa e do adversário a nível individual e coletivo, procurando detetar as forças e as fraquezas dos jogadores e do coletivo e, a partir dessa avaliação, identificar o que é mais importante treinar para a preparação do jogo seguinte, numa dimensão mais estratégica.”*

No seguimento da ideia anterior, temos o exemplo da análise SWOT, derivado das palavras Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, ou em português FOFA, das palavras Forças, Oportunidades, Fraquezas e Ameaças, que é uma ferramenta utilizada no planeamento de estratégias, que pode ser usada para analisar o contexto e para ajudar na tomada de uma decisão. Por exemplo um treinador ao chegar a um clube novo poderá usar esta metodologia para analisar os fatores que podem determinar o sucesso da implementação do seu modelo de jogo.

Para Daniel Goleman (2013, p.111), “uma prática inteligente inclui um momento em que se recebe de volta um parecer do treinador que permite reconhecer os erros e corrigi-los.”. Para além desse feedback externo recebido, o mesmo autor explica que é importante o jogador estar consciente do seu próprio desempenho, aprendendo a sentir e a identificar os desvios ao comportamento ou à ação desejados, mesmo na ausência dos feedbacks externos.

### **2.3.5. As Funções do Treinador**

Como já foi referido anteriormente, o treinador assume-se como a figura nuclear de todo o processo de preparação desportiva (Garganta, 2004) e um fator-chave para o rendimento coletivo (Calvo, Lorenzo, & Saiz, 2005).

O treinador passou de um elemento que fazia tudo, a um coordenador do processo de treino liderado por ele, mas integrando um grupo mais ou menos numeroso de profissionais com as funções bem definidas, para cumprir os objetivos comuns definidos pelo treinador, que também estabelece as prioridades e exerce a sua autoridade nas decisões finais (Recio, 2003). Como tal, o treinador deve ser capaz de liderar pessoas e gerir situações, definido as linhas orientadores e delegando responsabilidades, visando o bom ambiente do clube e da equipa (Dias, 2020).

Cada contexto de trabalho tem as suas particularidades específicas e os seus objetivos, como tal o treinador deve ser capaz transmitir os seus conhecimentos, tendo em conta as necessidades específicas daquele clube e daqueles jogadores (Cushion, Armour, & Jones 2003). Por exemplo, para Côté & Hay (2002) um treinador de crianças dever ser mais entusiasmado e facilitador que um treinador de adolescentes ou adultos.

O papel básico do treinador é desenvolver e melhorar a performance da equipa e dos indivíduos, organizando as sessões práticas, desenvolvendo técnicas, habilidades e táticas para a competição, assegurando a preparação física ótima e guiando a equipa/o jogador, ao longo da época (Nash & Collins, 2006). Ideia partilhada por Pido (2014), que afirma que *“o papel dos treinadores é ajudar os atletas a perceberem e atingirem o seu potencial”*.

O treinador deve ter a capacidade de planear o treino de forma a permitir o desenvolvimento individual dos jogadores e coletivo das equipas, de intervir durante os exercícios, através do feedback e de analisar se os jogadores resolvem os problemas proporcionados pelos exercícios da maneira que quer ou não (Clemente, 2022).

Em cada grupo humano, deve haver alguém que estabeleça os objetivos comuns, indique o caminho e os métodos a serem seguidos; marcar os papéis correspondentes a cada um dos membros do grupo, ativar emocionalmente os atletas para que cumpram os objetivos pré-determinados e eliminar os possíveis problemas que possam surgir, sendo o treinador a figura que deve necessariamente desempenhar todas essas funções (Calvo, Lorenzo, & Saiz, 2005).

#### **2.3.6. Caraterização de um treinador de excelência**

Para Côté et al. (1995) treinadores de excelência são indivíduos que revelam desempenhos de elevado nível num processo altamente complexo e multidimensional. Pinho (2009) considera um treinador bem-sucedido quando são conjugados 3 fatores, os resultados alcançados, o desenvolvimento de jogadores e o cumprimento de metas pessoais ou de grupo. Já Duffy (2007) considera que a excelência deve ser julgada pela forma como os treinadores usam os seus conhecimentos e demonstram as suas competências

comportamentais e sociais, durante a sua interação com atletas, nos vários contextos desportivos.

O treinador de excelência é caracterizado pela sua liderança, termo que é definido por Barrow (1977) como o processo comportamental de influenciar indivíduos e grupos para alcançar os seus objetivos. Para Pinho (2009), a liderança assume especial relevância no sucesso do treinador, devendo o líder desenvolver várias competências que lhe permitam criar um clima de envolvimento com os seus jogadores, de maneira que o processo em que estão inseridos cumpra os objetivos estabelecidos.

Os treinadores de excelência são capazes de alinhar as suas competências, com as necessidades dos seus jogadores e o contexto em que se inserem, tendo maior capacidade de escolherem as atividades que melhoram o jogador e a equipa e de motivar os atletas, maximizando o seu esforço e a recuperação (Côté et al., 2007).

Os treinadores de excelência destacam-se considerando as suas competências técnicas, que lhes permitem maximizar e potenciar o desempenho dos jogadores, estando relacionadas com o conhecimento da modalidade e a capacidade de adaptabilidade ao contexto, as suas competências pessoais e de liderança, que lhes permitem estabelecer relações positivas com os atletas, relacionando-se com a personalidade, a empatia e o compromisso do treinador para com a modalidade e, por fim, as competências comunicacionais, que é o modo como o treinador comunica e interage com todos os intervenientes, seja o grupo de trabalho, os dirigentes ou os media (Pinho, 2009).

Um treinador de elite tem a capacidade de criar de forma meticulosa o seu plano de treino, de forma que exista um maior período de tempo em que os jogadores estão ativos, tem a capacidade de avaliar de forma mais precisa e é mais específico nas suas recomendações, durante a instrução (Baker, 2003). Para Grifey (1991) durante a instrução, eles estão mais concentrados na gestão das atividades, sendo mais capazes de providenciar aos estudantes informação que facilitaria a aquisição de habilidades motoras, do que um treinador novato.

A memória dos treinadores de excelência é diferente e superior, tendo maior capacidade de organizar os seus conhecimentos de forma hierárquica e

são mais capazes de discernir o importante, do não importante, como tal são capazes de identificar com maior facilidade fatores contextuais que podem ser pertinentes ao desempenho de uma habilidade e como esses fatores afetam o desempenho dos jogadores e da equipa (McCullick, 2006).

Para Sari & Soyer (2009) um treinador expert, ao deparar-se com um problema, irá encontrar solução, baseando-se no conhecimento e na experiência passada armazenadas na memória, para permitir uma melhor aprendizagem dos seus jogadores. Assim, pode parecer que as decisões acertadas dos melhores treinadores são intuitivas por serem tão rápidas, quando na verdade eles procuram a resposta no seu vasto conhecimento, na memória (Nash & Collins, 2006).

### **2.3.7. O desenvolvimento do treinador**

Pinho (2009) considera que um treinador é responsável por múltiplas tarefas e isso implica que um conjunto de competências sejam desenvolvidas, para além do conhecimento relativo á modalidade, tais como a fisiologia, a psicologia, a biomecânica ou a pedagogia.

Um treinador de elite caracteriza-se pelos múltiplos anos de experiências e algumas qualidades essenciais, que se desenvolvem através da experiência e do conhecimento, com a aquisição de elementos preponderantes e a sua consequente aplicação na sua metodologia (Sari & Soyer, 2010).

Os treinadores de elite monitorizam-se a eles mesmos, encontrando os seus pontos fortes e fracos, para conseguirem utilizar estratégias que melhorem os pontos fracos e mantenham os pontos fortes (Schempp, 2007).

Cushion et al. (2010) salientam que a aprendizagem se sucede através de três formas de conhecimento que se interligam umas com as outras, uma aprendizagem formal, através da formação obrigatória como os cursos de certificação, uma aprendizagem não formal, através de formações não obrigatórias como seminários e workshops e uma aprendizagem informal, que advém das experiências de formação prévias, pessoais e profissionais.

Werthner & Trudel (2006) explicam que a aprendizagem ocorre em resultado de processos de reflexão e de envolvimento ativo e intencional na

atividade decorrente na interação com os outros, com o conhecimento a ser contruído a partir de 3 fontes de conhecimento, situações mediadas em que o trabalho é orientado por outros, como nos cursos, situações não mediadas em que o treinador decide o que é importante aprender, como na observação das práticas de outros treinadores e situações de aprendizagem interna, que consiste na reflexão das novas informações relativamente às pré-existentes.

Relativamente às fontes de conhecimento Cushion, Armour, & Jones (2003) referem que a experiência e a observação de outros treinadores continuam a ser as principais fontes de conhecimento para treinadores. Lemyre, Trudel & Durand-Bush (2007) mencionam que outras formas de aprendizagem, para além dos cursos formais, tais como a experiência enquanto jogador ou treinador adjunto, momentos de mentoria e discussão com outros treinadores, desempenham um papel significativo.

### **2.3.8. Scouting**

O Scouting para Pedreño (2014) *“é o processo de recolha de informações de diferentes parâmetros durante os jogos e treinos da própria equipa, da equipa adversária ou dos jogadores e a manipulação dos dados obtidos para redação de um relatório”*. Para o autor este processo pode-se diferenciar em 2 domínios, o da análise do rendimento por parte do analista e o de recrutamento por parte dos scouts.

Atualmente existem inúmeros meios e métodos, que aliados com a tecnologia permitem aos treinadores acederem à informação veiculada através da análise do jogo e nela procurarem benefícios para aumentarem os conhecimentos acerca do jogo e melhorarem a qualidade da prestação desportiva dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001). Por exemplo, a plataforma InStat permite analisar o desempenho de milhares de jogadores por todo o mundo e através dela pode-se criar um relatório individual com os pontos fortes e fracos de jogadores adversários.

A análise de jogo que visa o rendimento é uma ferramenta importante que fornece aos treinadores informações pertinentes que fundamentem as suas opções de treino e de jogo, podendo ocorrer antes do jogo, durante o jogo e após o jogo, através da coleção de dados relativos aos aspetos físicos, técnicos,

táticos ou comportamentais da equipa (Carling, Williams, & Reilly, 2005). Através desta podemos avaliar os nossos jogadores de forma a preparar o treino para que eles melhorem as suas ações, mas também avaliar a equipa adversária, de forma a preparar o confronto com a mesma.

Sendo o jogo de futebol composto por diferentes interações individuais que desenvolvem relações cooperativas, é através da análise de jogo que conseguimos observar as tendências de comportamento de uma equipa nos diferentes momentos de jogo (Duarte, Araújo, Correia, & Davids, 2012). Por exemplo, se numa análise prévia ao jogo percebermos que o adversário tendencialmente pressiona mais no seu corredor esquerdo, porque os jogadores do lado contrário não são tão fortes na pressão como os do lado esquerdo, poderemos planear os exercícios da semana de treino que antecede o jogo, tendo isso em consideração.

O papel do analista de jogo é essencial na preparação da equipa para a competição, sendo que a sua tarefa consiste na observação da equipa adversária e da própria equipa, na análise dos pontos fortes e fracos do modelo de jogo adversário e da própria equipa. São estas informações que permitem depois ao treinador planear as sessões de treino de forma a preparar a equipa para o jogo seguinte (Carling et al., 2005). O analista deve ter um conhecimento muito amplo relativamente à modalidade, principalmente relativo ao jogo, pois o seu papel é muito importante, permitindo antecipar contextos, definir padrões e potenciar e corrigir erros da própria equipa (Pedreño, 2014).

Relativamente à análise de jogo tendo como objetivo o recrutamento, o objetivo aqui passa pela observação de jogadores, elaborando relatórios individuais, que possam corresponder aos critérios definidos pelo diretor desportivo e/ou treinador relativos às características que estes pretendam para as equipas. Por exemplo, Monchi, um dos melhores diretores desportivos da atualidade, refere a importância que a criação de uma estratégia relativamente ao recrutamento tem no desenvolvimento sustentável de um clube, pois já sabem desde o início qual o tipo de jogador que pretendem para cada uma das posições, sendo que na necessidade de comprar algum jogador estão preparados para avançar na contratação.



### **3. Desenvolvimento da Prática**

#### **3.1. Caraterização do escalão de Juvenis**

##### **3.1.1. Caraterização do plantel**

A equipa do Clube de Futebol Os Marialvas, que participou no Campeonato Nacional de Sub.17, foi constituída por 22 jogadores, nascidos nos anos 2005 e 2006, tendo ficado definida em meados de julho, após duas semanas de treinos de captação, que incidiram numa rápida ativação geral e num jogo de 11x11. Nesse momento, não estive presente na equipa, como tal, não tive papel ativo na seleção dos jogadores que disputaram o campeonato nacional, mas também que fizeram parte da equipa que compete a nível distrital.

Através do quadro 2, consegue-se observar 2 factos bastante interessantes, como foi o caso de a equipa ser composta por 10 jogadores de primeiro ano de juvenil e 12 que competiam pela segunda vez como juvenis e também todos eles já estiveram no clube nas épocas anteriores.

O primeiro dado podia ser visto como uma “faca de 2 gumes”, pois sendo uma equipa mais “jovem” neste escalão, podia demonstrar alguma inexperiência a nível tático, pois, derivado do período de pandemia, alguns só tinham uma época em que jogaram futebol de 11, mas também a nível físico, podiam ter maiores dificuldades com equipas mais velhas. No entanto, isso não ficou demonstrado nos jogos realizados, e por outro lado, numa perspetiva de futuro, na próxima época, como a equipa vai participar nas competições nacionais de juvenis, os jogadores estarão melhores preparados para disputá-las.

O segundo dado importantíssimo a referir foi o facto de que todos os jogadores já estiveram no clube há mais de uma época, ou seja, já todos se conheciam uns aos outros, sabendo as limitações e as qualidades de cada um dos seus colegas de equipa, o que fez com que os jogadores priorizaram os aspetos positivos, em detrimento dos negativos, durante os treinos e jogos.

Quadro 2. Plantel Sub-17

| Jogador | Posição<br>Tática | Ano<br>Nascimento | Clube<br>Anterior | Experiência<br>Campeonato<br>Nacional |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------------|
| B       | GR                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| T       | GR                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| R       | DD                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| B       | DD                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| G       | DE                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| T       | DE                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| D       | DC                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| K       | DC                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| G       | DC                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| S       | MDf               | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| F       | MC                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| Ri      | MC                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| A       | MC                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| R       | MC                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| Ma      | MC                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| M       | MO                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| S       | EE                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| B       | ED                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| J       | ED                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| JM      | AV                | 2005              | Marialvas         | 1                                     |
| R       | AV                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |
| M       | EE                | 2006              | Marialvas         | 1                                     |

O jogador B foi o guarda-redes titular, caracterizou-se pela sua elevada estatura física, bom posicionamento, boa capacidade de salto e jogo aéreo, grande agilidade e forte nos duelos individuais. Necessitou de evoluir o seu jogo de pés, algo que aconteceu, pois demonstrou também uma grande capacidade de trabalho. Também precisou de evoluir a sua forma de liderança dentro do campo e melhorar a sua leitura tática com bola, ou seja, perceber melhor quando sair a jogar curto ou longo, mas também nos instantes finais a não ter pressa, quando o resultado estava favorável à equipa, algo que não foi tão conseguido.

O jogador T, apesar da sua menor envergadura física, considerei ser um guarda-redes ágil, com bom posicionamento defensivo e corajoso no 1x1. À semelhança do colega precisou de evoluir a sua capacidade de jogar com os pés e de transmitir uma maior confiança aos seus colegas.

O jogador R, foi o lateral direito titular com uma grande propensão ofensiva, capaz de oferecer à equipa profundidade e amplitude, com boa qualidade técnica, fisicamente foi capaz de aguentar a totalidade do jogo a uma intensidade elevada, revelando qualidade nos cruzamentos, sendo também muito rápido. A nível defensivo melhorou o seu comportamento no duelo com o adversário, que, inicialmente, revelou-se deficitário, sendo bastante imprudente na abordagem aos lances, facilmente a ser ultrapassado ou cometendo falta. Por vezes, em algumas situações de ataque no lado contrário, envolveu-se demasiado, em vez de ficar mais por dentro. Precisou de evoluir ainda o seu jogo de cabeça, não sendo muito alto, teve de trabalhar a sua capacidade de impulsão. Outro aspeto importante a rever foi o facto de, no momento do cruzamento do adversário, muitas vezes virou as costas à bola, o que caso o adversário simular o cruzamento, facilmente acabava ultrapassado. Por fim, mostrou descontrolo emocional em algumas situações.

O jogador B foi o lateral direito suplente. Fisicamente não foi tão forte como o colega, o que não lhe permitiu realizar, continuamente, ações de alta intensidade, mas demonstrou ter boa capacidade técnica, na receção, no passe e nos cruzamentos. Foi um lateral de características mais ofensivas, sendo capaz de dar amplitude e profundidade à equipa nesse momento. Defensivamente apresentou as maiores dificuldades, quer ao nível do posicionamento, quer ao nível dos duelos 1x1. Precisou de melhorar o seu jogo de cabeça, não sendo muito alto, trabalhou a sua capacidade de impulsão.

O jogador G foi um dos laterais esquerdos. Considerei-o robusto, mas não muito rápido e apresentou bom jogo de cabeça. Com bola mostrou boa qualidade de passe, receção e cruzamento, mas apresentou algumas dificuldades em ultrapassar o seu adversário em drible e em utilizar o seu pé não dominante. Defensivamente apresentou alguns problemas ao nível da marcação ao seu adversário, revelando dificuldades em manter a posição, sendo driblado com facilidade, algo que não se conseguiu corrigir.

O jogador T foi o segundo lateral esquerdo. Caraterizou-se por ser cumpridor, não se aventurando muito no ataque, faltando-lhe ter mais confiança em si. Com bola, mostrou boa capacidade de passe e receção, mas apresentou

dificuldades no drible e na utilização do pé não dominante. Sem bola, apresentou dificuldades ao nível do seu posicionamento, quer defensivo, quer ofensivo. Defensivamente, precisou de melhorar o seu comportamento nos duelos 1x1, revelando problemas ao nível da contenção, do desarme e alguma falta de agressividade, este último aspeto não tendo sido corrigido.

O jogador D mostrou ser um central de grande nível, com boa qualidade de receção e passe, mesmo em situações de bastante pressão do adversário. Como a equipa procurou bastante a profundidade dos nossos atacantes, mostrou-se capaz de realizar passes longos quer na profundidade, quer na diagonal, com qualidade. Mostrou ser muito forte nos duelos aéreos, na marcação do seu adversário e no desarme. Mostrou ser rápido, o que lhe permitiu acompanhar os atacantes adversários, que, por norma, foram rápidos também. O pormenor que necessitou mais de melhorar foi a sua leitura de jogo com bola, pois, por vezes, abusou do jogo direto, em situações que devia ter procurado manter a bola, tal como, poucas vezes procurou criar desequilíbrios através da progressão com bola.

O jogador K foi o central esquerdino, mostrou ser tecnicamente muito forte, com bom domínio no passe curto e longo, na receção e na condução de bola e muito bom no momento defensivo no desarme, na contenção e na marcação ao adversário. Relativamente ao jogo aéreo teve maiores dificuldades, por não ser muito alto, precisou de trabalhar a sua capacidade de impulsão. Ao contrário do central D, não teve receio de conduzir a bola e entrar no meio-campo do adversário. O seu ponto mais débil e que precisou de ser corrigido foi a sua concentração, principalmente após errar, demorava sempre algum tempo até voltar ao seu nível, continuando por vezes a cometer deslizes.

O jogador G foi o central suplente, mostrou ter boa técnica de passe e receção. Revelou ser forte no jogo aéreo. Não foi um jogador muito rápido, mas compensou a falta de velocidade com um bom posicionamento, importante nas bolas colocadas nas suas costas. Sem bola, foi um jogador forte na marcação e no desarme ao adversário. Apesar de ter boa qualidade de passe, teve algum receio em ter bola, mostrando também alguma dificuldade em decidir rapidamente e de forma correta.

O jogador S foi um dos médios defensivos, caracterizou-se por ser muito forte nesse momento, quer na pressão ao adversário com bola para recuperá-la, quer na cobertura aos outros médios e no fecho de espaços e linhas de passe para o adversário. Ofensivamente teve algumas dificuldades técnicas, em termos de receção de bola e passe. Soube ler as situações de jogo, de forma a se posicionar em relação à bola, para servir como apoio ao colega com bola. Considerei ainda ser um jogador forte no jogo aéreo.

O jogador F foi o outro médio defensivo muito forte nos dois momentos. Sem bola, foi capaz de realizar uma pressão alta muito forte ao adversário com bola, mostrou-se capaz de se posicionar de forma correta para realizar as coberturas aos colegas e de fechar as linhas de passe ao adversário. Com bola, mostrou um bom domínio técnico no capítulo do passe e receção, sentindo-se bastante confortável na condução de bola, mesmo em situações de pressão alta do adversário. O aspeto a melhorar foi a sua capacidade de mudar a orientação do jogo com passes curtos ou em profundidade de um dos flancos para o outro, algo prejudicado também pelo estilo de jogo da equipa, que não apostou tantas vezes como deveria.

O jogador Ri foi um dos médios centros, caracterizou-se por ser forte nas duas fases do jogo. Com bola, ofereceu, constantemente, linhas de passe aos colegas, sendo o elemento do meio-campo com maior capacidade de conduzir bola até ao último terço e de criar situações de golo, para os colegas, devido à sua boa visão de jogo. Teve chegada à área, onde não teve receio em finalizar, com o pé ou com a cabeça. Sem bola, mostrou-se muito intenso na pressão ao adversário com bola, sabendo posicionar-se, tendo em conta o posicionamento dos colegas, dos adversários e da bola, ajudando os colegas, quando estes foram ultrapassados. O aspeto a melhorar foi sua finalização, conseguindo alcançar uma melhor qualidade de remate no fim da época

O jogador A foi outro dos médios centros, mostrou ter uma boa qualidade de passe e de receção de bola, posicionando-se corretamente relativamente à bola, para criar linhas de passe aos colegas. Defensivamente, foi capaz de pressionar fortemente o adversário com bola, fazer cobertura aos colegas e a fechar espaços e linhas de passe aos adversários. Não foi um jogador muito forte fisicamente, apresentando maiores dificuldades nos duelos com os adversários,

não conseguindo aguentar um ritmo de jogo alto, durante muito tempo.

O jogador R, também médio-centro, soube se posicionar para receber a bola, teve capacidade em progredir no terreno através de passes curtos, onde foi mais forte, tendo mais dificuldades em transportar a bola ou realizar passes longos com sucesso, nem se expôs a lances individuais, não correndo riscos que levaram a uma perda de bola. Sem bola, foi capaz de pressionar os oponentes, fazer a cobertura e fechar espaços e linhas de passe para o adversário, tendo mais dificuldades em situações de 1x1 perante adversários, derivado de se ter mostrado pouco rápido, usando mais o corpo, para se defender perante os adversários.

O jogador Ma., também médio-centro, de características semelhantes ao seu colega R, soube se posicionar para receber ao portador da bola, dando linhas de passe a este, fez a equipa progredir no terreno através de passes curtos, teve mais dificuldade em progredir com bola, algo que corrigiu antes do final da época, ou em realizar passes longos ou através de dribles aos adversários. Sem bola, apresentou algumas dificuldades na pressão ao portador da bola e nos lances 1x1, sendo obrigado a recorrer à falta múltiplas vezes. Soube como se posicionar, tendo em conta o posicionamento da bola, dos colegas e dos adversários, de forma a realizar coberturas aos colegas e a fechar espaços e linhas de passe aos adversários. Foi talvez o jogador que mais evoluiu ao longo de toda época, passando de suplente não utilizado a um jogador titular ou suplente utilizado, mostrando ter uma enorme capacidade de trabalho.

O jogador M foi um médio de características mais ofensivas, o jogador mais forte tecnicamente da equipa, sentiu-se bastante confortável com bola, capaz de realizar o último passe, fundamental para criar situações de golo, ou através de lances individuais criar perigo, sendo o remate outro dos seus pontos fortes. Sem bola, apesar de saber se posicionar para fechar espaços e linhas de passe aos adversários, foi onde apresentou as maiores debilidades, principalmente no momento de pressionar o adversário ou nos duelos 1x1.

O jogador S atuou como extremo esquerdo, apesar de ser destro, pois o treinador quis aproveitar a sua elevada capacidade de drible, para ultrapassar o seu marcador direto e fletir para o centro, para finalizar, ação técnica que usou

com bastante qualidade. Apesar de não ser muito rápido, soube os momentos certos em que deveu ou não procurar bola na profundidade, demonstrando ser inteligente na sua tomada de decisão. Sem bola soube se posicionar, para fechar linhas de passe ou impedir a progressão do adversário direto. Um aspeto a melhorar foi o seu posicionamento no momento em que o adversário tem bola do lado contrário, numa zona mais avançada do terreno pois “desligou-se” um pouco do jogo, quando devia se posicionar mais recuado e ao centro. Também referir o facto de que mostrou ser um jogador que ganhou faltas com facilidades, algo que o pode prejudicar no futuro, se os árbitros o conhecerem.

O jogador B foi um jogador que atuou nas três posições mais avançadas do terreno, caracterizou-se por ser um jogador rápido, que procurou bastante a bola na profundidade dos defensores. Não obstante, demonstrou problemas na tomada de decisão, pois não entendeu o momento em que devia pedir bola na profundidade ou receber no pé e também quando tem bola controlada, por vezes, partiu para o 1x1, quando devia passar. Demonstrou muitas dificuldades na finalização. Sem bola, foi bastante aguerrido na procura da recuperação de bola, mas demonstrou também dificuldades em entender os momentos de pressão, pois, por vezes, pressionou sozinho, sendo ultrapassado facilmente pelos adversários, acabando por depois não recuperar defensivamente. À semelhança do colega anterior, quando o adversário teve bola do lado contrário, numa zona mais avançada do terreno, posicionou-se demasiado à frente, não estando preparado para ajudar os seus colegas, caso o adversário direcionasse a bola para o flanco contrário. A nível de resistência não foi capaz de realizar muitas situações de alta intensidade e sentiu-se cansado bastante rapidamente.

O jogador J foi um dos jogadores que atuou nas alas, principalmente do lado direito, mostrou ser um jogador rápido e inteligente, sabendo-se posicionar para receber a bola em profundidade ou no pé. Teve maior sucesso em situações de 1x1, quando utilizou a velocidade, ao invés do drible. Na finalização demonstrou algumas carências, que precisa de continuar a corrigir. Sem bola, ajudou bastante a equipa na pressão ao portador da bola, no fecho de linhas e de espaços aos adversários ou na ajuda ao lateral do seu flanco. Mostrou ser muito forte nos duelos aéreos. Foi um jogador que demonstrou, por vezes, algumas desconcentrações que prejudicaram o seu rendimento.

O JM foi o avançado mais fixo da equipa, não sendo muito veloz, não procurou, por isso, receber a bola na profundidade, preferindo recebê-la no pé, onde mostrou ser muito forte a receber de costas, utilizando o seu corpo para proteger a bola e esperar o apoio dos colegas. Não foi um jogador muito forte no 1x1, procurou em pouco toques rematar à baliza e mostrou ser muito forte a jogar de cabeça. Defensivamente soube se posicionar entre os centrais adversários e quando devia pressioná-los.

O jogador R foi um avançado mais móvel que atuou nas alas também, capaz de receber a bola, quer na profundidade quer a segurar no pé e esperar pelo apoio dos colegas. Mostrou-se forte em situações de 1x1 através do uso da velocidade. Mostrou-se muito forte no jogo de cabeça, mas apresentou algumas carências no remate. Sem bola, soube se posicionar entre os centrais e esperar o momento certo de pressão, mas necessitou de melhorar a sua decisão no que concerne ao momento de desarmar ou manter a posição (contenção), para não se deixar ultrapassar ou cometer tantas faltas como cometeu, ao longo dos jogos.

O jogador M caracterizou-se por ser um avançado móvel, capaz de atuar nas alas. Mostrou ser um jogador muito rápido que procurou preferencialmente a profundidade. Teve dificuldades em ter sucesso no 1x1, mostrando debilidades técnicas, que necessitaram de ser melhoradas tal como os passes e as receções. Sem bola, foi capaz de pressionar fortemente o adversário com bola e de fechar os espaços e linhas de passe destes. Mostrou ainda ser forte no jogo aéreo.

Para mim, o plantel relativamente à sua constituição foi equilibrado, tendo dois elementos para cada posição capazes de dar o seu contributo, no entanto, a partir da segunda fase apenas pudemos contar com os 2 centrais, pois o central suplente percebendo que teria poucos minutos de competição decidiu, após conversa com o treinador principal, apenas competir pela equipa do campeonato distrital. Relativamente a esta situação tendo em conta que na equipa da distrital havia jogadores com possibilidade de jogar pela equipa do nacional, sendo que um dos elementos tinha uma qualidade semelhante ao jogador que “saiu”, devia ter sido feito uma melhor distribuição de jogos que permitisse continuar a contar com este elemento, até porque frequentemente não jogou qualquer minuto.

Ao nível da qualidade do plantel talvez a posição mais frágil fosse a de lateral esquerdo, pois os elementos que constituíram essa posição tiveram dificuldades em se envolver no ataque e em momentos defensivos apresentaram algumas carências relativamente ao seu posicionamento em campo e a forma como abordaram os lances contra o seu adversário direto.

## **3.2. Objetivos**

### **3.2.1. Objetivos gerais**

Como já foi referido atrás, o principal objetivo do clube e dos treinadores de cada escalão de formação é tornar os seus jogadores capacitados nos diferentes domínios, desportivamente, socialmente e pessoalmente, de forma a fazê-los crescer, enquanto atletas e jogadores, para ao alcançarem o patamar sénior, se conseguirem adaptar, pois encontrarão jogadores mais experientes e, por isso, poderão partir em desvantagem. Mas também, educá-los de forma a terem sucesso nas suas vidas pessoais.

### **3.2.2. Objetivos de Preparação**

O papel básico do treinador é melhorar a performance da equipa, desenvolvendo técnicas, habilidades e táticas para a competição, assegurando a preparação física (Nash & Collins, 2006), e é através do treino que se procura desenvolver as competências requeridas aos jogadores de futebol (Clemente, 2022). De seguida apresento os objetivos nos diferentes campos que procurámos desenvolver ao longo da época.

#### **Ao nível da formação pessoal**

Como referido anteriormente o objetivo do treinador de futebol, para além do rendimento desportivo, foi educar os seus jogadores, assim, no final da época, através da prática desportiva, das diferentes situações que enfrentaram treino a treino, jogo a jogo, quisemos que lhes fossem passados valores essenciais caracterizadores de um bom cidadão, como a partilha, o respeito mútuo, o autoaperfeiçoamento, a inclusão social, o espírito de equipa ou a aceitação e o cumprir de regras, entre muitos outros valores que o desporto fomenta no jogador.

### **Ao nível da condição tática**

Os jogadores durante os jogos depararam-se com problemas que necessitaram de resolver de acordo com os princípios táticos gerais e específicos, bem como os princípios inerentes ao modelo de jogo, desenvolvidos durante o processo de treino.

Clemente et al. (2022) afirmam que *“os jogadores ao compreenderem os princípios gerais, operacionais e fundamentais, adquirem uma base sólida de conhecimento sobre a lógica do jogo e das movimentações e também sobre o preenchimento de espaços necessários para solucionar os problemas de jogo”*.

Para Teoldo et al. (2009), os princípios gerais são princípios comuns às duas fases do jogo, ofensiva quando temos bola e defensiva quando não a temos, devendo uma equipa procura criar superioridade numérica, evitando a igualdade numérica, nunca permitindo estar em inferioridade numérica.

Relativamente aos princípios ofensivos são as ações necessárias para uma equipa alcançar a vitória. A nível ofensivo procuramos conservar a bola, construir ações ofensivas para progredir no campo, de forma a criar situações de finalização que permitam rematar à baliza. Por outro lado, defensivamente, a equipa procurou recuperar a bola, reduzindo o espaço do jogo adversário, impedindo que ele progredisse no terreno, de forma a anular as situações de finalização, protegendo a sua baliza.

No que concerne os princípios táticos específicos do jogo de Futebol são as regras de base que orientam as ações dos jogadores em competição e podem ser visualizados no quadro 3.

Quadro 3. Princípios Táticos Específicos do Jogo de Futebol (Retirado de Teoldo, Guilherme, & Garganta, 2015)

| Ataque                                                                                                                                                                                                   | Defesa                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Penetração:</b> Ação de atacar diretamente o adversário ou a baliza, destabilizando a organização defensiva adversária.                                                                               | <b>Contenção:</b> Ação que visa retardar diretamente as ações de quem está com a bola em direção à baliza, permitindo a organização da equipa.                                      |
| <b>Cobertura Ofensiva:</b> Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo, diminuindo a pressão adversária sobre o portador da bola.                                       | <b>Cobertura Defensiva:</b> Ação de ajuda defensiva ao homem que realiza a contenção ao portador da bola.                                                                           |
| <b>Mobilidade:</b> Criar ações de rutura da organização defensiva adversária, como por exemplo, a criação de linhas de passe em profundidade.                                                            | <b>Equilíbrio:</b> Movimentação próxima da linha da bola, procurando entrar numa situação de superioridade numérica, apoiando os colegas que fazem contenção e cobertura defensiva. |
| <b>Espaço:</b> Ação de expansão do espaço de jogo da equipa, expandindo as distâncias ou posicionamentos entre os jogadores adversários, ao mesmo tempo que se ganha “tempo” para dar sequência ao jogo. |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                          | <b>Concentração:</b> Ação que visa restringir o espaço disponível para o adversário jogar.                                                                                          |
| <b>Unidade Ofensiva:</b> Ação de organização da equipa, permitindo que ataque em bloco e em segurança.                                                                                                   | <b>Unidade Defensiva:</b> Ações de organização das linhas de defesa, permitindo a equipa defender em bloco, obtendo uma maior proteção defensiva.                                   |

Relativamente aos princípios táticos específicos do modelo de jogo do treinador, que direcionaram os comportamentos dos jogadores nos diferentes momentos do jogo, serão posteriormente abordados no ponto 3.2.

### **Ao nível da condição física**

Nesta dimensão, o nosso objetivo enquanto treinadores foi capacitar os nossos jogadores para alcançarem níveis físicos melhores que aqueles com que iniciaram a época. Para isso, através dos exercícios prescritos quisemos tornar os nossos jogadores:

- Mais rápidos, aumentando a sua velocidade de reação, velocidade de aceleração e velocidade de deslocamento;
- Com uma maior capacidade de impulsão, de forma a melhorar os duelos aéreos;
- Mais ágeis, capazes de mudar a posição do seu corpo, perante um estímulo, proveniente do exercício, mais rapidamente;
- Com melhores níveis aeróbios e anaeróbios, que lhes permitam aguentar mais a exigência de um exercício e com um menor índice de fadiga;
- Com maiores índices de força, que lhes permitam ser mais eficazes nas suas ações desportivas, mas também para prevenir lesões.

### **Ao nível da condição técnica**

Neste âmbito, o objetivo enquanto treinadores foi tornar os nossos jogadores mais capazes de realizar as diferentes ações técnicas, defensivas e ofensivas, do futebol tais como o passe, o remate, a condução de bola, a finta, o desarme, a interceção, o jogo aéreo ou o cruzamento.

Também foi expetável que os jogadores interiorizassem os princípios específicos de jogo, isto é, um conjunto de comportamentos que serviram de regras de ação e auxiliaram os processos de coordenação interpessoal, na procura pela melhor solução a adotar quando a equipa teve bola, tais como a penetração, a cobertura ofensiva, a mobilidade e o espaço e quando esteve a defender, como por exemplo a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio e a concentração.

### **Ao nível da condição psicológica**

Por fim, não pudemos negligenciar a vertente psicológica do futebol, devendo preparar os nossos jogadores para melhorarem o seu controle emocional, a sua capacidade de concentração, o seu controle da atenção, o seu reforço da autoconfiança e para elevarem os seus índices de motivação.

### **3.2.3. Objetivos de Performance**

Tendo em conta que quer os jogadores, quer o clube, tinham pouca experiência em participar nos campeonatos nacionais, o objetivo delineado pela equipa técnica para esta época desportiva foi a manutenção da equipa nas divisões nacionais. Assim, o objetivo da 1º fase foi alcançar o maior número de pontos possíveis, que poderiam ser essenciais numa possível fase de manutenção, caso a manutenção não tivesse sido logo alcançada.

Ao terminarmos a 1º fase nos quatro primeiros classificados, conseguimos desde logo alcançar o feito de continuar na maior competição do país, para a sua faixa etária e assim cumprir o principal objetivo da época desportiva.

Na 2º fase, para além das equipas que defrontámos na 1º fase, defrontamos outras quatro provenientes da série mais a Sul, existindo algum favoritismo destas últimas. Como tal, o nosso objetivo para esta fase, primeiramente foi desfrutar dela, pois jogamos contra adversários que têm maior historial que nós nesta competição, mas, ao mesmo tempo, quisemos deixar uma boa imagem do clube e da equipa e, por isso, preparámos todos os jogos sempre com pensamento de tirar o melhor partido deles.

### 3.3. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é definido por Garganta (1997) *“como referencial para a concretização dos objetivos e para a elaboração e avaliação das situações de ensino e treino do jogo. Assim, permite não só articular e organizar o conhecimento, mas também verificar e corrigir a ação”*. Para o autor, este *“orienta a ação dos jogadores de forma convergente, em função das regras, princípios e prescrições que o formam”*.

Assim, o modelo de jogo pode ser considerado como a forma como funciona internamente a equipa, como é que se organiza defensivamente e ofensivamente, tendo em conta os princípios que formam uma estrutura que permite o bom funcionamento da equipa, demonstrando uma coordenação recíproca das ações individuais e coletivas, com base nesses princípios, permitindo compreender e organizar melhor o jogo (Teodorescu, 2013).



Figura 7. Modelo de Jogo

Enquanto treinadores, temos as nossas ideias de como queremos que a nossa equipa ataque ou defenda, durante os momentos de jogo. Contudo, nos diferentes contextos por onde passamos, estes condicionam o nosso Modelo de Jogo, obrigando a ajustá-lo, tendo em conta diferentes componentes identificadas na figura 7.

Consequentemente, o treinador cria exercícios de treino que condicionem os seus jogadores a desenvolverem uma mentalidade única, em que os jogadores comportam-se tendo em conta o que treinaram do Modelo de Jogo, devendo o treinador estar preparado para criar soluções para cada um dos momentos de jogo. De referir que o Modelo de Jogo é algo que nunca alcança a sua plenitude, devendo ser trabalhado continuamente, para se aperfeiçoar cada vez mais.

Relativamente à ideia de jogo proposta pelo treinador principal para a equipa, caracterizou-se por ofensivamente tentar chegar à baliza adversária de forma direta, importando referir aqui, que uma equipa que ataque de forma mais direta não se resume meramente ao facto de os jogadores que recebem a bola dirigirem-na de imediato para a frente, o chamado “chutão” na esperança que seja um jogador nosso a recebê-la. Neste caso, o objetivo foi que a bola chegasse a zonas mais adiantadas do terreno já pré-definidas, para onde o(s) jogador(es) alvo(s) se deslocariam com o objetivo de manter a posse da bola ou definir a jogada rapidamente. Defensivamente, o estilo de jogo da equipa caracterizou-se por uma pressão agressiva, de forma a voltar a recuperar a bola o mais rápido possível, para atacar o mais próximo possível da baliza adversária.

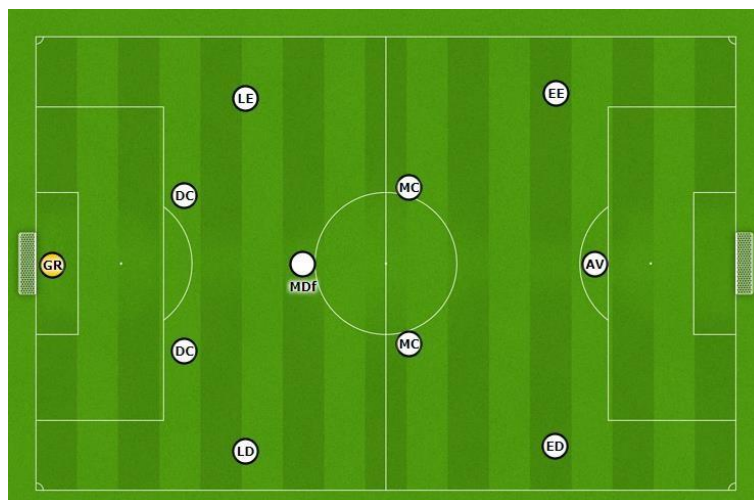
A equipa de Juvenis do Marialvas privilegiou uma estrutura de jogo em 1-4-3-3, ou seja, 1 Guarda-redes, 4 Defesas, 3 Médios e 3 Avançados, com os jogadores do meio-campo dispostos em triângulo, com 1 médio defensivo e 2 interiores, tal como é exposto na figura 8.

Devemos considerar que durante certos momentos do jogo, a equipa necessitou de apresentar algumas mudanças, que podiam levar a uma alteração do comportamento dos jogadores no campo, podendo ou não ocorrer uma alteração na estrutura da equipa.

Essa mudança ocorreu como consequência do aparecimento de alguns constrangimentos, tal como o resultado que levou à colocação de mais atacantes em detrimento de defensores, procurando ter mais elementos ofensivos para marcar golo. Também a forma como o adversário nos pressionou, obrigou a alterar o comportamento na 1ª fase de construção, podendo o treinador decidir alterar a forma como a sua equipa saiu a jogar.

Aqui, é obrigatório referir o papel fundamental do treinador, que reparou nesses constrangimentos causados pelo adversário, compreendeu-os, de forma a poder transmitir a toda a equipa ou apenas a determinados jogadores, o que devia ter sido feito, para anular esses mesmos constrangimentos.

Relativamente ao setor intermédio apresentou uma variação na sua estrutura, consoante a qualidade do adversário ou o resultado do jogo. Habitualmente o setor intermédio posicionou-se com um médio mais envolvido no momento defensivo e os outros dois elementos mais adiantados, permitindo uma pressão com um bloco mais subido no terreno. A mudança ocorreu em jogos teoricamente mais complicados ou quando o resultado foi favorável, mas por uma margem curta, o meio-campo estruturou-se com dois médios com comportamentos mais defensivos e o outro elemento com mais liberdade para atuar no processo ofensivo, permitindo uma maior coesão defensiva.



*Figura 8. Estrutura Tática 1-4-3-3*

### **Organização Ofensiva (OO)**

A organização ofensiva da equipa, como foi referido anteriormente, teve como pressuposto a circulação rápida da bola, de forma a alcançar zonas adiantadas do terreno com a maior brevidade possível e nas melhores condições, para alcançar o grande objetivo do jogo, o golo.

A equipa, neste momento de jogo, dispôs-se no campo, tendo em conta as suas posições, os jogadores não se cingiram apenas elas, devendo procurar se movimentar e realizar trocas com colegas, potenciando o desequilíbrio na equipa adversária, para criação de espaços livres, a serem aproveitados.

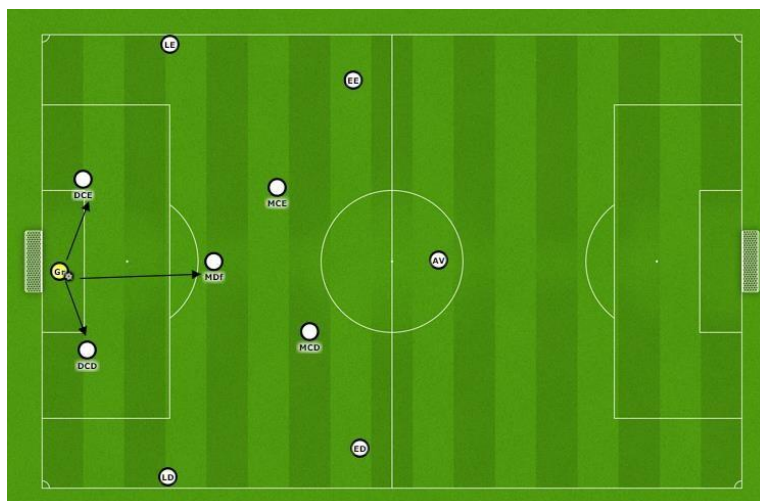
#### **1º Fase da OO - Construção**

O objetivo nesta fase passou por através de passes curtos, sem nos expormos a perder a bola, atrair a pressão do adversário, para encontrar homem livre de forma a progredir no terreno a partir dos corredores laterais, de uma ligação com os médios ou de uma saída direta para a referência ofensiva.

O primeiro passo da Organização Ofensiva foi a saída de bola, quer seja quando esta se iniciou no guarda-redes, através de um pontapé de baliza ou de este ter agarrado a bola proveniente de um adversário ou quando o central ficou com bola sem estar pressionado pelo adversário.

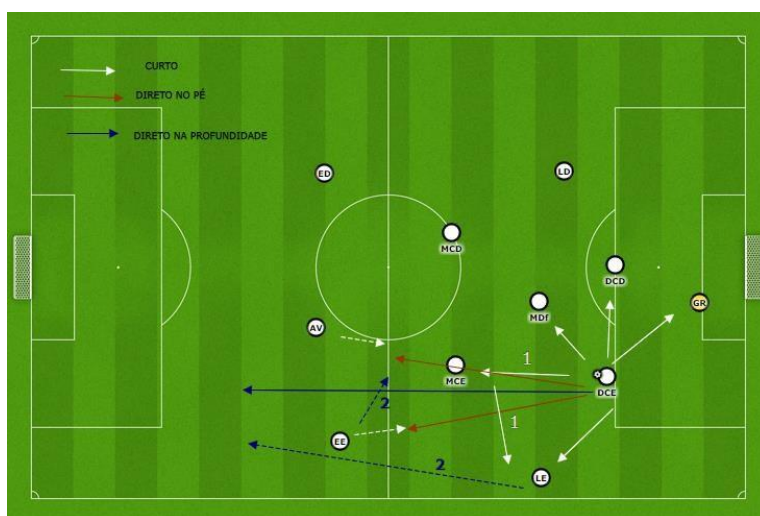
Por exemplo, como é identificado na figura 9, quando a bola está no guarda-redes, manifestam-se os seguintes comportamentos:

- Defesas centrais alinhados com a pequena área;
- Defesas laterais a dar largura alinhada com a grande área;
- Médios posicionados na zona central, com o médio defensivo a ocupar uma zona mais central do terreno e os médios a ocupar zonas mais adiantadas do corredor central, sempre em linhas diferentes, possibilitando diferentes linhas de passe aos colegas;
- Extremos a dar largura e profundidade;
- Avançado a dar profundidade máxima à equipa.



*Figura 9. Posicionamento da equipa na 1ª fase de construção em OF*

O objetivo aqui foi que o guarda-redes passasse a bola a um dos defesas centrais ou ao médio defensivo, a bola só deveria ser colocada neste último apenas se não estivesse pressionado.



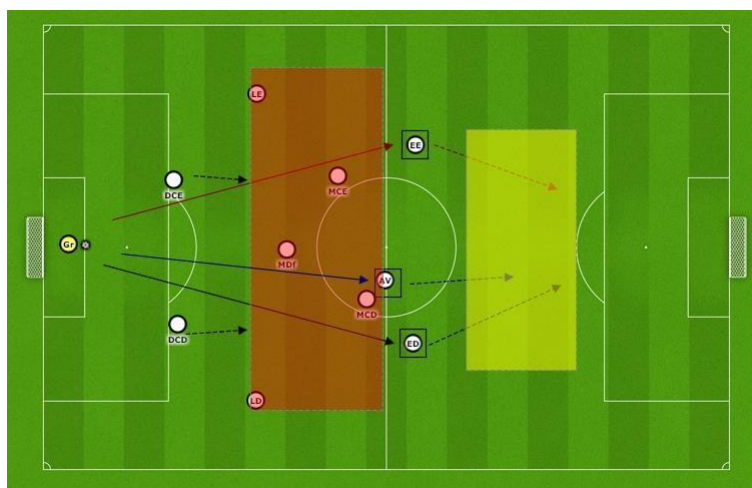
*Figura 10. Fase de construção quando a bola se encontra no central*

No momento em que a bola entrou num central solto começou o 2º passo da construção do ataque, identificado na figura 10, cujo objetivo foi encontrar o homem livre, de forma a progredir no terreno, havendo uma ligação curta para os médios ou laterais ou uma ligação mais longa, com os elementos mais adiantados, caso não fosse viável a primeira opção.

Relativamente aos elementos adiantados foi importantíssimo que estes fizessem movimentos contrários, ou seja, caso um dos jogadores recuasse para receber em apoio, os restantes deviam se movimentar, procurando o

Uma situação que por vezes ocorreu nos jogos remete para quando é o extremo adversário a sair na pressão ao central com bola, devendo este colocar a bola no médio que de primeira devia dirigir a bola ao lateral que estava sozinho (situação 1).

Caso a equipa não estivesse confortável a iniciar o ataque de forma curta, devido ao posicionamento alto do adversário ou de situações anteriores não terem corrido bem, o guarda-redes optou por uma saída mais longa, esperando que a equipa subisse as suas linhas e se posicionasse mais no corredor central, como é ilustrado na figura 11.



Nesta situação, o guarda-redes teve como zona-alvo os elementos mais avançados da nossa equipa, sendo a referência principal o avançado, que se deslocou para o corredor de onde o guarda-redes estava posicionado.

55

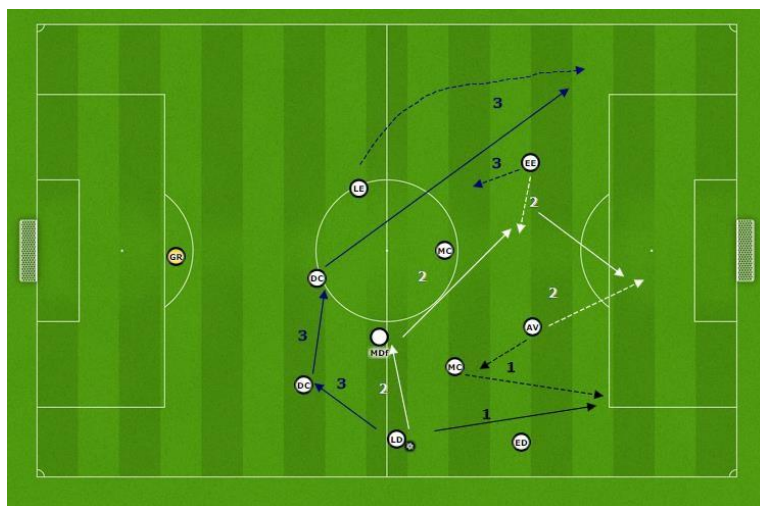
Caso não fosse possível controlar a bola, deviam cabecear a mesma para as costas dos defensores adversários, para onde os restantes colegas dianteiros se movimentaram (espaço exemplificado a amarelo na figura 11).

Nesta situação, a equipa preparou-se para a eventualidade do adversário ganhar o duelo aéreo, para recuperar a bola (zona identificada a vermelho na figura 11). Assim, os médios, os laterais e os centrais, que continuaram a subir após a bola ser batida pelo guarda-redes, deviam se posicionar consoante a direção da bola, estando sempre prontos para agir, caso a bola se encaminhasse para o seu raio de ação.

### **2º Fase da OO – Criação**

Nesta fase o objetivo foi explorar os espaços vazios libertados pelo adversário, após se ter desequilibrado na pressão ao nosso momento de construção. Para isso, foi muito importante o papel dos avançados, laterais e médios que deviam através de movimentos de apoio e rutura explorar esses mesmos espaços, de forma a receberem a bola nas melhores condições para criar situações de finalização.

#### **Bola no Corredor Lateral**



*Figura 12. Bola no Corredor Lateral na 2º Fase da OF*

Quando a bola chegou ao corredor lateral, a equipa posicionou-se como a figura 12 acima exemplifica, ou seja, o central deu linha de passe curta atrás, o médio defensivo e centro do seu lado deram apoio na zona central e o extremo deu largura mais adiantado no terreno.

O lateral com bola após analisar a situação entendeu se podia progredir com bola, atraindo o adversário ao seu encontro, de forma a criar mais espaços frágeis ao adversário, onde a bola entrava de seguida. Caso não fosse possível através de uma ação individual, foram exploradas algumas dinâmicas coletivas, em que, através de passes curtos, a bola chegou em profundidade para um colega, situações que foram identificadas na Figura 10.

Na situação 1, o objetivo foi atrair o adversário através do movimento em apoio do avançado associado ao posicionamento em largura do extremo, que obrigou o adversário a se movimentar para marcar estes dois elementos, abrindo espaço em profundidade para a entrada de um médio.

Nas situações 2 e 3, atraímos o adversário para o corredor, o objetivo passou por variar o corredor onde a bola se encontrou. Assim, retiramos a bola da zona de pressão através dos médios ou do central, que procuraram o espaço em zona interior para onde o extremo contrário se movimentou ou o espaço em zonas mais laterais, ocupado pelo lateral contrário que aproveitou o espaço libertado pelo movimento interior do extremo que arrastou o seu marcador direto.

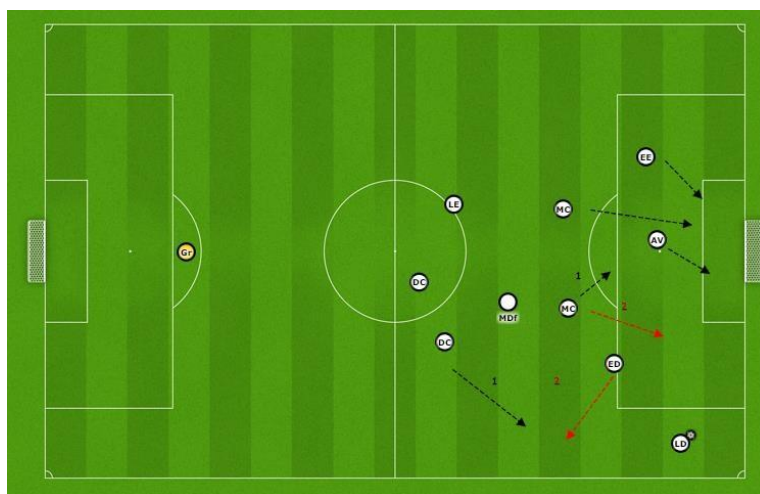
### **3º Fase da OO – Criação de Situações de Finalização e Finalização**

Este foi o momento em que a equipa procurou o espaço necessário para criar situações de finalização, de forma a marcar golo. A equipa procurou essencialmente, aproveitar os espaços nas costas dos últimos defensores, para colocar a bola em profundidade e criar situações em que o avançado teve apenas o guarda-redes como único opositor ou apenas 1 defensor com ele, como tal, este foi o principal meio com que a equipa procurou finalizar.

Para isto acontecer foi essencial haver movimentos divergentes, tais como de aproximação do avançado e de rutura dos extremos, haver largura total dada através dos laterais e a exploração dos espaços interiores por parte dos médios, especialmente aquele entre os médios e os defensores adversários, para possibilitar um remate de média distância.

Neste momento ocorreram os cruzamentos, situação exemplificada na figura 13, sendo que o desejável foi o seguinte:

- Zona do 1º poste atacada pelo Avançado;
- Zona da grande penalidade atacada pelo médio centro do lado contrário;
- Zona do 2º poste atacada pelo extremo contrário;
- Entrada da área para o outro médio centro, de forma a travar uma transição ou ganhar segunda bola.



*Figura 13. Situação de Cruzamento*

### **Transição Defensiva (TD)**

Este momento ocorreu após uma perda de bola nossa e caracterizou-se pela rápida resposta a essa perda, pressionando desde logo o portador da bola, para a recuperar novamente ou evitar que o adversário atacasse rapidamente, permitindo à equipa se reequilibrar, organizando-se defensivamente.

Neste momento foi importante que a pressão fosse feita de forma equilibrada, para evitar que a equipa se desequilibrasse mais, abrindo mais espaços que fossem aproveitados pelo adversário, quando o objetivo foi precisamente o contrário.

Assim, foi importante que o jogador mais próximo da bola pressionasse o seu portador e que os jogadores próximos condicionassem as linhas de passe mais próximas, especialmente os interiores, de forma a recuperarem a bola ou encaminhá-lo para as zonas laterais do campo. Com isso, o adversário foi obrigado a recuar com bola ou a jogar direto, mas neste caso, os elementos mais

recuados da nossa equipa estiveram preparados para essas bolas longas, ao terem tido o tempo necessário para baixar o seu bloco.

### **Organização Defensiva (OD)**

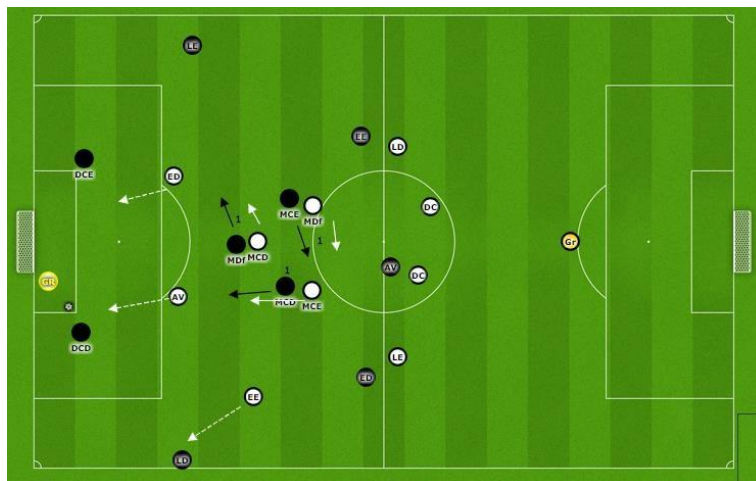
A organização defensiva da equipa, ou seja, o momento em que não tínhamos o controlo da bola, teve como pressuposto uma defesa à zona pressionante num bloco médio-alto. Contudo, estrategicamente, o bloco organizou-se de forma mais baixa, consoante a qualidade do adversário ou o resultado.

Neste momento foi importante referir alguns princípios defensivos no comportamento da equipa, tais como:

- Basculação em função do local da bola;
- Fecho das linhas de passe interiores, impedindo que os médios adversários recebessem e se virassem com bola;
- Orientar o adversário para os corredores laterais, onde o tempo e espaço para tomar uma decisão é menor e a pressão é mais agressiva;
- Definição dos momentos de pressão (bola no ar, má receção/passe do adversário, portador da bola de costas para a nossa baliza).

### **1º Fase da OD- Pressão**

Este momento teve como objetivo dificultar o início do ataque da equipa adversária, nomeadamente no pontapé de baliza, caracterizando-se por um bloco alto pressionante. Desta forma, obrigámos o adversário a optar mais pelo jogo direto e a estar mais inseguro com a bola controlada, mas também permitiu a recuperação da bola em zonas que nos possibilitaram atacar a baliza adversária rapidamente.



*Figura 14. Pressão nos Pontapés de Baliza*

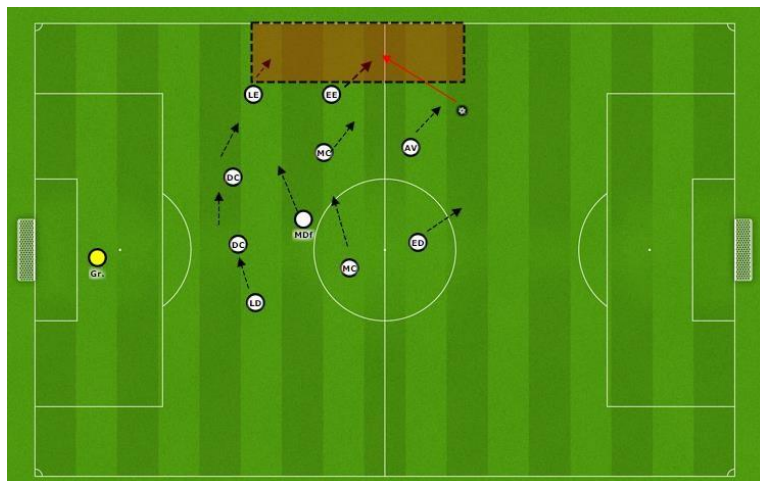
Neste momento, como é visível na figura 14, após a saída curta do adversário, o objetivo foi pressionar de forma agressiva o adversário, orientando este para o corredor lateral. Para isso, foi muito importante o comportamento do nosso avançado que foi o primeiro a pressionar o portador da bola, utilizando uma trajetória que o levasse a receber a bola, orientando para o corredor, impedindo que voltasse de novo ao guarda-redes.

Os dois extremos condicionaram a linha de passe para o lateral do corredor da bola e o central do lado oposto, ao passo que os médios acompanharam os movimentos dos médios adversários na zona intermédia, impedindo que a bola entrasse em zonas interiores.

A última linha da equipa, constituída pelos defensores, apresentou-se sempre em superioridade numérica, preparando-se para uma bola colocada na sua zona, devendo o jogador mais próximo pressionar rapidamente o portador da bola, ou para uma bola colocada nas suas costas.

## **2º Fase da OD- Recuperação**

Este momento ocorreu após a equipa adversária ter ultrapassado a nossa primeira linha de pressão e teve como objetivo impedir a progressão do adversário e criação de situações de finalização. Neste momento a equipa estruturou-se em 1-4-4-2, em que o extremo do lado da bola se juntou à 2ª linha, a intermédia, como exemplificado na figura 15.



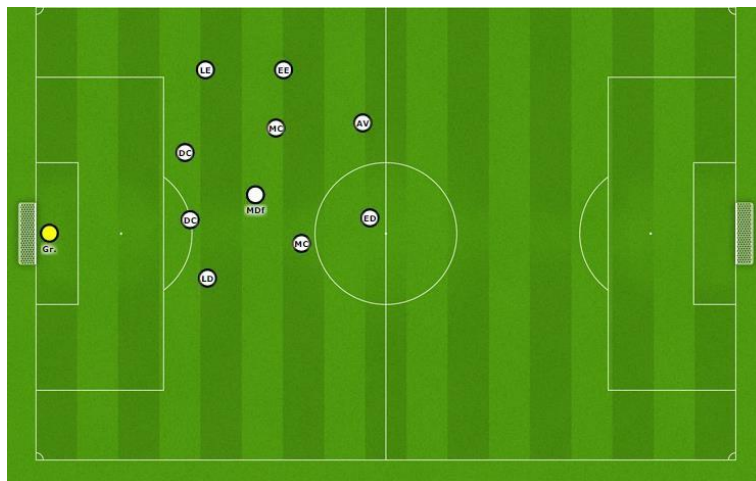
*Figura 15. OD - Momento de Recuperação*

Nesta situação o objetivo continuou a ser orientar o adversário para os corredores laterais, onde a pressão foi mais agressiva. Até esse momento, o foco da equipa foi impedir que o adversário tivesse linhas de passe interiores, fundamental novamente o papel do avançado, que na pressão ao central com bola, teve de ter em conta o posicionamento do médio mais próximo, para fechar essa linha de passe, incitando a que este se movimentasse para os corredores laterais.

No momento em que a bola entrou no corredor lateral, a equipa movimentou-se para esse corredor, com o extremo a saltar na pressão ao portador da bola, com o avançado a fechar a linha de passe para a bola não voltar atrás, ao mesmo jogador, com o extremo contrário a fechar por dentro e os médios a fecharem as linhas de passe interiores.

### **3º Fase da OD- Defesa da Baliza**

Neste momento, a equipa passou a defender em bloco baixo, como exemplificado na figura 16, tendo como objetivo evitar que o adversário entrasse na área, para finalizar. A equipa estruturou-se da mesma forma que no momento anterior, apenas o bloco está mais baixo.



*Figura 16. OD - Defesa da Baliza*

Este foi um momento em que o jogador mais próximo do portador da bola devia pressioná-lo rapidamente, evitando que tivesse tempo suficiente para pensar na decisão a tomar, principalmente quando a bola esteve em zonas intermédias. Os jogadores tiveram presentes os princípios de contenção e cobertura defensiva, para a equipa estar sempre equilibrada. Em situações de cruzamento, tiveram muita atenção a cruzamentos para trás ou às segundas bolas.

O Avançado e o extremo contrário ao corredor da bola estiveram mais subidos, preparados para ser uma referência, após a recuperação de bola, mas também para pressionar os elementos adversários que se encontrassem no seu raio de ação, caso a bola se encaminhasse para lá.

### **Transição Ofensiva (TO)**

Este momento ocorreu após a recuperação da posse de bola ao adversário e o objetivo principal foi aproveitar possíveis desequilíbrios no adversário, para iniciar o ataque de forma rápida que possibilitasse chegar à baliza adversária rapidamente e em condições favoráveis para criar situações de finalização.

Para isso, foi muito importante a função dos avançados da nossa equipa no momento de OD referido anteriormente, em que alguns se encontraram mais adiantados, de forma a servirem de jogadores-alvo para iniciarem o ataque, quer através de movimentos de apoio, quer através de movimentos a pedir bola em profundidade.

Caso o adversário recuperasse rapidamente as suas posições, não permitindo quaisquer oportunidades, para sair rapidamente no ataque, a equipa devia guardar a bola, criar linhas de passes para o portador da bola, de forma a iniciar um ataque posicional.

Aqui, esta quase paragem, permitiu também que a equipa se equilibrasse, ocupando racionalmente o espaço de jogo, pois no momento defensivo, estivemos sujeitos a estímulos do adversário, que nos obrigaram a variar o nosso posicionamento, em função do que o adversário faz, podendo, por vezes, ter ocorrido algumas trocas posicionais e assim os jogadores puderam voltar às suas posições originais.

Assim, a equipa teve em conta as seguintes orientações:

- Mudança rápida de atitude mental e comportamental, com o objetivo a deixar de ser evitar o golo, para passar a ser marcar o golo;
- Afastar a bola do local onde foi recuperada, pois foi aquele onde houve uma maior concentração de elementos adversários. Grande probabilidade de ser o corredor contrário, aquele com menor densidade de jogadores;
- No seguimento do aspeto anterior, devia ocorrer uma ocupação racional do espaço de jogo, dando a largura e a profundidade necessária para iniciar o ataque;
- Criação de linhas de passe próximas e afastadas, para a circulação da bola;
- Importante que os elementos adiantados realizem movimentos antagónicos, isto é, uns movimentam-se em apoio, enquanto outros se movimentam em profundidade.

## **Esquema Táticos Defensivos (ETD)**

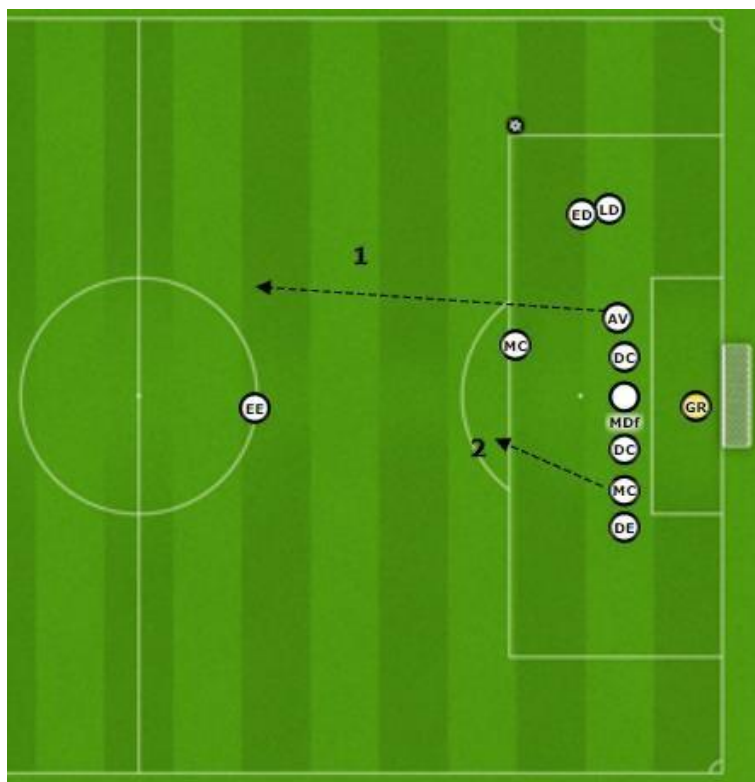
### **Lançamentos Laterais**

A equipa organizou-se rapidamente, com os jogadores a marcarem o adversário que se encontrou na sua zona, ou seja, o avançado a cortar a linha de passe para trás, o lateral e o extremo a cortarem a linha de passe para a frente e os médios as linhas de passe interiores.

### **Livres Laterais (incluindo-se aqui também os Diagonais, mais afastados da área)**

A equipa organizou-se, como apresentado na figura 17, da seguinte forma:

- A barreira formou-se pelo mesmo número de elementos que o adversário colocou na marcação da bola parada, estando preparados para uma situação de passe curto;
- Primeira linha, direcionada pela barreira, formada por 5/6 jogadores;
- Segunda linha, colocada à entrada da área, formada por 1 elemento, preparado para cortar bolas que aparecessem na sua zona;
- Para iniciar uma transição ofensiva, estiveram adiantados no terreno 1 a 2 elementos.



*Figura 17. Posicionamento Livres Laterais Defensivos*

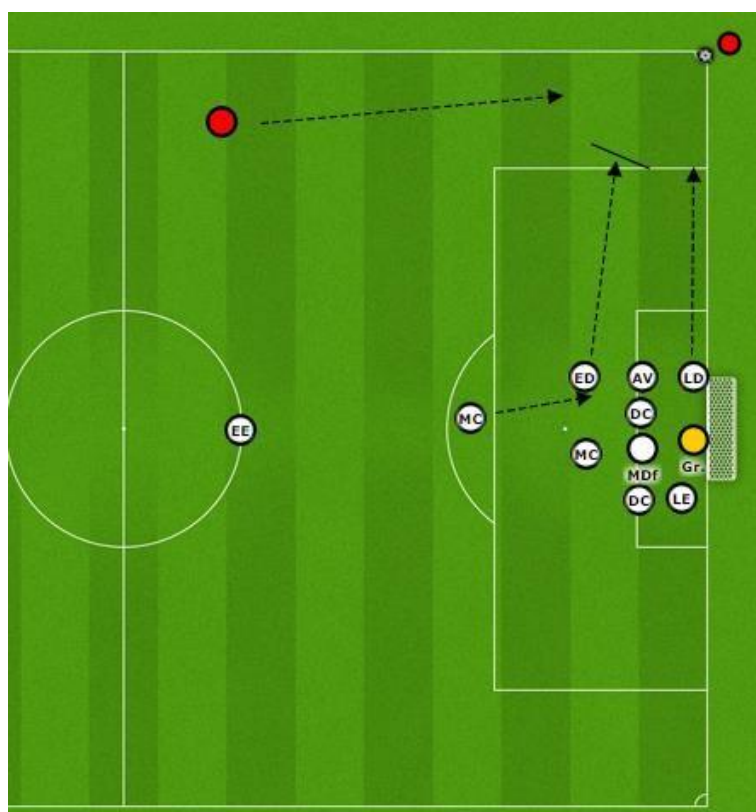
Em situações em que a equipa se encontrou em desvantagem no resultado ou em circunstâncias especiais, outro jogador adiantou-se, neste caso o avançado, com a 1ª linha a reposicionar-se mais lateralmente.

Após observação do posicionamento do adversário na marcação dos livres laterais, principalmente o número de jogadores que ficaram na entrada da área, pudemos optar por subir o outro médio centro, passando a 2ª linha a estar formada por 2 elementos.

### **Livres Frontais (Diretos)**

Aqui coube ao guarda-redes decidir o número de elementos na barreira, sendo que esta, não teve nenhum elemento deitado, como se tem vindo a observar cada vez mais no futebol. Também não existiu, por vezes, nenhum elemento adiantado, para uma possível transição.

## Cantos



*Figura 18. Posicionamento Canto Defensivo*

Tal como a figura 18 demonstra, a equipa, nestas situações, posicionou-se da seguinte forma:

- 1º Poste - Lateral do corredor do canto;
- 1º Linha de 4 jogadores, iniciada pelo avançado, elemento mais forte no jogo aéreo, depois os dois centrais, intercalados pelo médio-defensivo;
- 2º Poste – Lateral do lado contrário, numa posição intermédia entre o poste e a 1ª linha;
- 2ª Linha formada por 2 jogadores, 1 dos Médios e o Extremo Direito;
- Entrada da área, esteve o outro médio;
- Preparado para uma transição encontrou-se o Extremo Esquerdo, por ser o mais rápido e com maior capacidade de segurar a bola.

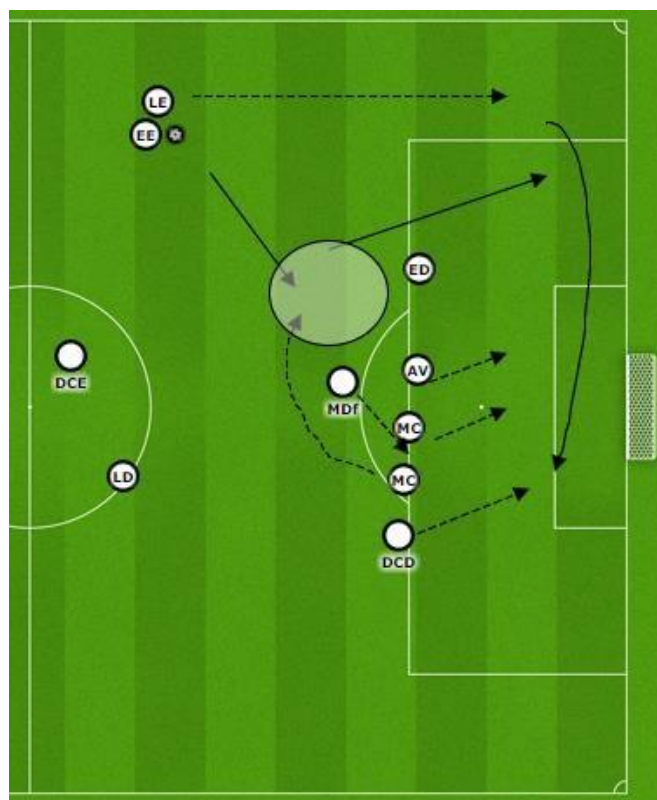
Caso o adversário decidisse bater de forma curta, o elemento do poste e o da 2ª linha saíram, reajustando o médio da entrada na área, para dentro da área. O jogador que saiu da 2ª linha, posicionou-se de forma a evitar que o batedor do canto colocasse a bola rasteira à entrada da área.

Tendo em conta as circunstâncias do jogo, por vezes, a equipa deixou dois elementos mais avançados, os extremos, passando a existir apenas duas linhas, em que os dois extremos ficaram subidos no terreno e houve um reajuste do médio da entrada da área.

Em todas as situações anteriores é importantíssimo referir o papel do guarda-redes nas saídas às bolas, especialmente colocadas na pequena área. Após agarrar a bola, decidiu rápido se era possível transitar para um ataque rápido ou se o adversário se encontrou equilibrado, iniciando um ataque posicional.

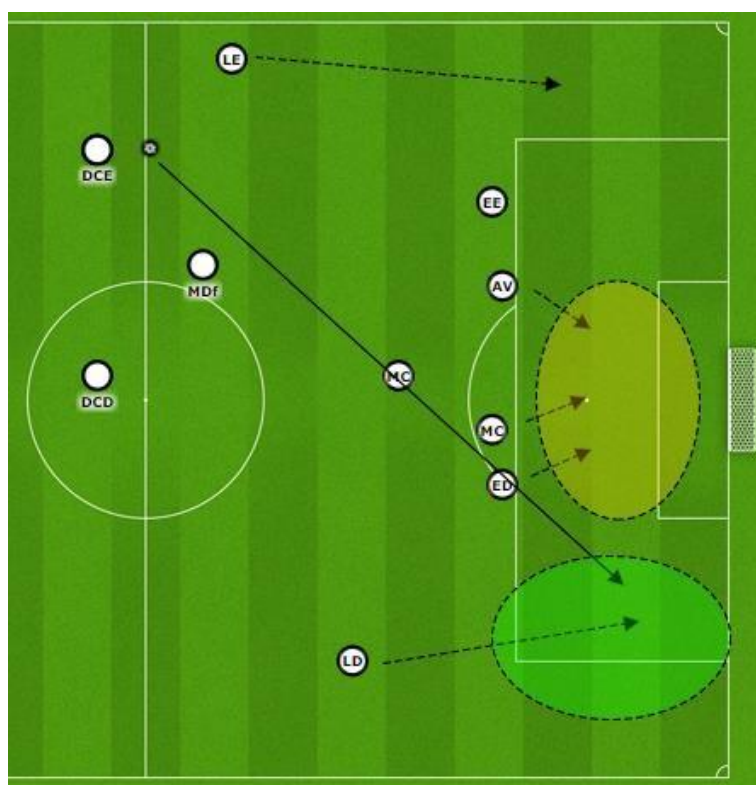
### **Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)**

#### **Livres Laterais**



*Figura 19. Dinâmica no Livre Lateral próximo da área*

Em situações de livre lateral, situação identificada na figura 19, os marcadores do livre foram o lateral e o extremo do corredor da bola, com o extremo a passar por cima da bola, tocando nesta, e movimentando-se para a linha de fundo, enquanto o lateral conduziu bola até ao movimento de aproximação do médio que estava no interior da área, passando a este. O médio, por sua vez, passou de primeira, para o espaço onde o extremo se movimentou, que ao receber a bola decidiu qual a melhor opção, cruzamento ou conduzir para dentro para rematar.



*Figura 20. Dinâmica no Livre Lateral afastado da área*

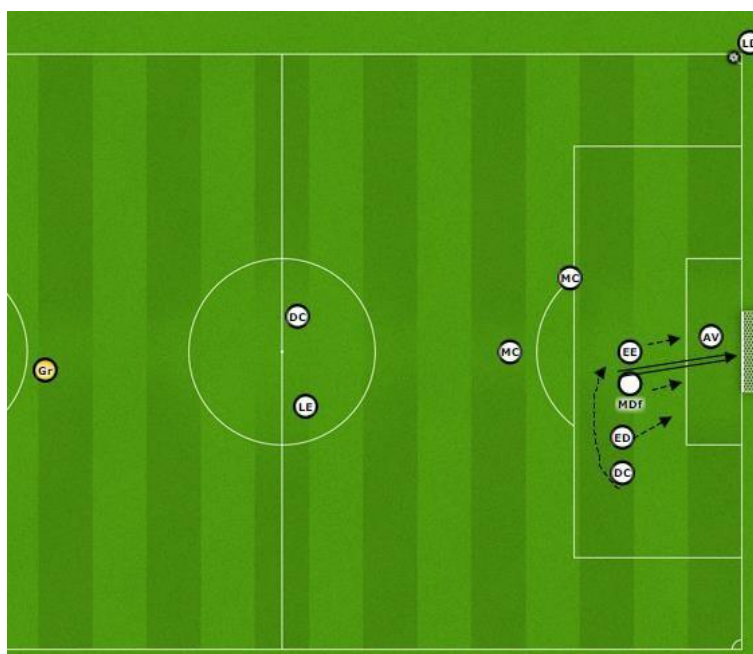
Os batedores destes livres foram os centrais, que colocaram a bola na zona da grande penalidade (área amarela na figura 20), para ser atacada pelos colegas de equipa (os avançados mais os médios, um destes colocado mais à entrada da área).

O adversário quando libertou muito espaço no outro corredor, a equipa movimentou-se para dentro da área e o lateral do lado contrário recebeu a bola no flanco contrário, próximo da área (espaço esverdeado exemplificado na figura 20).

## Livres Frontais e Grandes Penalidades

Na palestra antes do início do jogo foram definidos os jogadores encarregados destas situações, como tal, estes puderam diferir de jogo para jogo. No entanto, considerou-se mais apropriado que fossem aqueles com maior capacidade técnica os escolhidos.

### Cantos



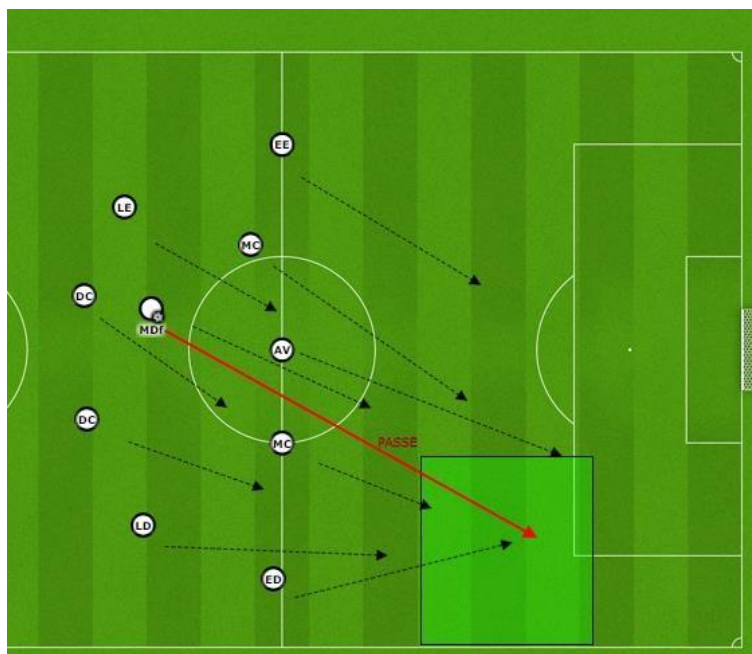
*Figura 21. Movimentação dos jogadores na marcação do canto*

Nos cantos os comportamentos a adotar foram os seguintes:

- Batedores: Lateral direito/Médio interior;
- Avançado ao 1º poste;
- Jogadores que atacaram bola na área: Extremo esquerdo, Médio defensivo, Defesa central e Extremo direito;
- Entrada da área: 2 médios interiores;
- Jogadores que ficaram recuados: Defesa central e Lateral, um esquerdino e outro destro;
- Canto curto: Saiu o Extremo do corredor da bola, devolveu o passe para cruzamento;

- Canto estudado: Quando o adversário se posicionou muito próximo da área ou deixou muito espaço entre os jogadores da área e os que se encontraram fora da área, o cruzamento saiu para trás a meia-altura para um remate de primeira (situação visualizada na imagem 21).

### **Pontapé de Saída**



*Figura 22. Execução do Pontapé de Saída*

Nos momentos de pontapé de saída, como demonstrado na figura 22, o passe foi realizado para o central ou médio-defensivo que recebeu e colocou a bola em profundidade, para o corredor direito, para onde a equipa se movimentou, sendo o avançado e o extremo direito os jogadores-alvo, enquanto o lateral direito e os médios centros estiveram atentos às 2º bolas.

### **Reflexão relativa ao modelo de jogo da equipa**

Relativamente a este tópico, é importante referir que o clube não tem uma identidade específica, isto é, não tem uma forma de jogar pretendida e que seja desenvolvida em todos os escalões, algo que, por exemplo, é reconhecido numa equipa como a Académica, um rival direto, que constantemente defrontamos, sendo bastante elogiada pelo tipo de jogo que apresenta, independentemente do escalão que estamos a observar.

Autores como Gréhaigne & Nadeau (2015) e Garganta (1997) consideram

que o treino deve, em contextos altamente competitivos, como acredito ter sido o nosso caso, seguir uma lógica de desenvolvimento do modelo de jogo, ou seja, o processo de treino, a sua planificação, deve assentar na forma como o treinador quer colocar a sua equipa a jogar. No entanto, senti alguma incerteza por parte do treinador quando o questionei sobre este assunto, apresentando respostas algo vagas, tornando difícil encontrar alguma ligação entre o que treinávamos e depois o que acontecia nos jogos, algo que irei explorar no tópico seguinte.

### **3.4. Processo de Treino**

O treino tem um papel capital para a melhoria do desempenho das equipas de futebol, tanto coletiva como individualmente, maximizando as potencialidades dos jogadores, ao mesmo tempo, que se dá uma identidade à equipa, através dos princípios de jogo do modelo de jogo do treinador trabalhados nos treinos, para manifestarem certos comportamentos nos jogos (Tobar, 2018). No entanto, ao longo do processo de treino, senti que o treino não seguiu uma metodologia bem definida, pois o treinador mostrou não ter uma ideia de jogo bem definida, sendo exemplo o facto de no início da época ao lhe perguntar como queria trabalhar determinado momento, as suas respostas foram demasiado vagas. Isto levou a que o treino e a sua planificação decorresse da ligação entre o que aconteceu no jogo anterior e por vezes o que poderia acontecer relativamente ao próximo jogo.

A forma como se organizam os treinos da equipa semanalmente denomina-se morfociclo, que Tobar (2018) considera ser o padrão semanal identificado pela presença de dois jogos separados no espaço de uma semana, em que cada dia de treino é organizado de forma que a manipulação dos exercícios permita evidenciar uma das características da contração muscular (tensão, velocidade e duração), permitindo maximizar não só a contração muscular, mas ao mesmo tempo a recuperação, por não se realizar o mesmo tipo de esforço.

No nosso processo de treino o treinador principal decidiu organizá-lo de maneira que cada uma das semanas de treinos que antecederam o 1º jogo oficial incluíssem quatro treinos e um jogo amigável contra uma equipa que também participasse no campeonato nacional Sub-17, período que podemos denominar

como o período preparatório e que está contemplado no quadro 4.

*Quadro 4. Morfociclo Período Preparatório*

|                 | Segunda   | Terça     | Quarta       | Quinta    | Sexta     | Sábado       | Domingo                 |
|-----------------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|--------------|-------------------------|
| <b>Local</b>    | Sintético | Sintético | <b>Folga</b> | Sintético | Sintético | <b>Folga</b> | <b>Campo Adversário</b> |
| <b>Horário</b>  | 19h       | 20h       |              | 19h       | 20h       |              | <b>11h</b>              |
| <b>Objetivo</b> | Treino    | Treino    |              | Treino    | Treino    |              | <b>Jogo-treino</b>      |

Relativamente ao período competitivo, isto é, as semanas que incluíram os jogos referentes às competições oficiais, o treinador principal organizou o morfociclo de forma a incluir três treinos e o jogo oficial, como é visualizado no quadro 5.

*Quadro 5. Morfociclo Período Competitivo*

|                 | Segunda      | Terça     | Quarta       | Quinta    | Sexta     | Sábado       | Domingo                 |
|-----------------|--------------|-----------|--------------|-----------|-----------|--------------|-------------------------|
| <b>Local</b>    | <b>FOLGA</b> | Sintético | <b>FOLGA</b> | Sintético | Sintético | <b>FOLGA</b> | <b>Campo Adversário</b> |
| <b>Horário</b>  |              | 20h       |              | 19h       | 20h       |              | <b>11h</b>              |
| <b>Objetivo</b> |              | Treino    |              | Treino    | Treino    |              | <b>Jogo-Oficial</b>     |

Tendo em conta que a maioria dos jogos oficiais a disputar obrigou a grandes deslocções, procurou-se alterar os horários de alguns jogos, passando a ser disputados no Sábado de tarde ao invés de ao Domingo no período da manhã, como é possível observar no quadro 6.

*Quadro 6. Morfociclo Período Competitivo II*

|          | Segunda | Terça     | Quarta | Quinta    | Sexta     | Sábado           | Domingo |
|----------|---------|-----------|--------|-----------|-----------|------------------|---------|
| Local    | FOLGA   | Sintético | FOLGA  | Sintético | Sintético | Campo Adversário | FOLGA   |
| Horário  |         | 20h       |        | 19h       | 20h       | 11h              |         |
| Objetivo |         | Treino    |        | Treino    | Treino    | Jogo-Oficial     |         |

Sendo o treino a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004) foi curioso o facto de, apesar de jogarmos ao Sábado, continuámos a treinar no dia anterior, apenas em três ocasiões isso não aconteceu. Uma consequência poderia ser uma má recuperação, até porque o treino terminava a horas tardias o que levava a que os jogadores se deitassem mais tarde, podendo prejudicar a qualidade de sono que é uma importante forma de recuperação. Numa dessas semanas sugeri a alteração da semana dos treinos permitindo ter um dia para repousar, algo que não acontecia na sua totalidade pois na escola muito provavelmente tinham alguma atividade física, mas o treinador principal referiu que não havia necessidade de mudança, pois os jogadores continuariam a estar nas melhores condições para o jogo, apesar de terem treinado no dia anterior.

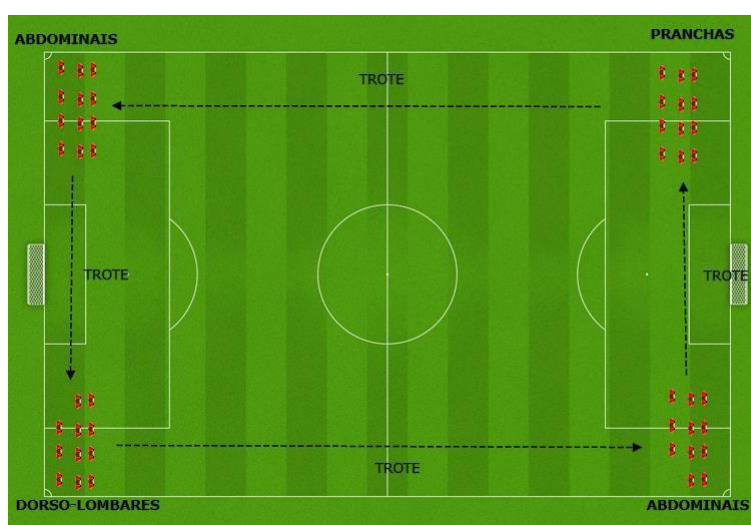
### **Terça-Feira (1º Treino após a competição)**

Esta unidade de treino decorreu dois dias após o jogo ou três, caso este tenha ocorrido num Sábado, sendo que no(s) dia(s) anterior(es) os jogadores não treinaram. Esta sessão de treino iniciou com uma palestra inicial entre treinadores e jogadores onde se analisou os aspetos positivos e negativos que aconteceram no jogo anterior, procurando que fossem os jogadores os primeiros a falar, de forma a entender se a avaliação realizada por estes correspondia à realizada por nós treinadores.

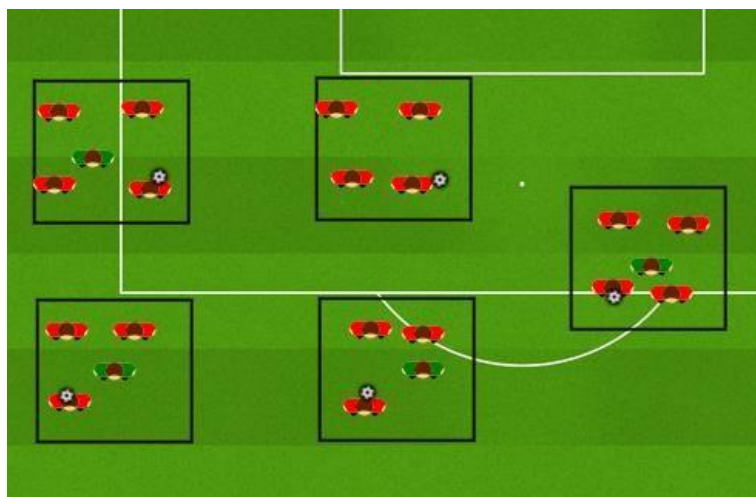
Após a palestra, o treino iniciou com uma ligeira corrida à volta do campo, sendo que nas extremidades do campo foram realizados exercícios de abdominais, dorso-lombares e de força envolvendo pranchas. Por vezes, ao invés de realizarmos este exercício, foram preparados meinhos em que os jogadores no interior sem a posse da bola trocaram de meinho ao apito do

treinador, ou os jogadores que perderam a bola deslocaram-se para outro meinho livre. Nas figuras 23 e 24 procuro exemplificar o formato destes exercícios.

Estes exercícios tiveram uma duração aproximada de 15 minutos, onde a minha função foi a prescrição dos exercícios de força que complementassem a corrida à volta do campo ou a supervisão dos meinhos, onde procurei que o(s) defensor(es) pressionassem juntos e de forma intensa, enquanto incentivava os atacantes a estarem ativos para receber a bola quando não a tinham e a realizarem as receções e os passes de forma correta, para o exercício decorrer nas melhores condições.



*Figura 23. Ativação geral*



*Figura 24. Ativação geral II*

Posteriormente, na fase fundamental do treino, os exercícios a realizar foram através da implementação de jogos reduzidos, podendo considerar-se como um formato de exercício em que se reduz o número de jogadores e/ou o espaço em que se realiza a tarefa, comparativamente com o jogo formal. Com a manipulação destas variáveis, para além de outras, como por exemplo, a limitação de contactos na bola ou de ações que um jogador pode realizar, podemos otimizar o treino de forma que aumente ou diminua a intensidade do exercício, a frequência das ações técnicas ou táticas, de acordo com o objetivo estipulado para a sessão de treino.

No nosso caso, os princípios trabalhados nesta sessão através deste tipo de exercícios foram a manutenção da posse da bola através da mobilidade constante sem bola dos atacantes e a pressão alta organizada dos defensores. Os exercícios caracterizaram-se por tempos de exercitação curtos (3 a 4 minutos), com diversas paragens considerando que os jogadores podiam não estar totalmente recuperados do jogo anterior, sendo que neste dia estivemos a trabalhar do ponto de vista da tensão da contração muscular devido a uma maior expressividade da carga excêntrica, associada a movimentos de aceleração, travagem ou mudança de direção.

Por exemplo, como se observa na figura 25 um dos formatos utilizados foi a criação de três campos, onde estiveram duas equipas a defrontar-se, com o objetivo primordial a ser marcar golo nas balizas ou ultrapassar com bola controlada a linha final e evitar que o adversário fizesse o mesmo. A duração

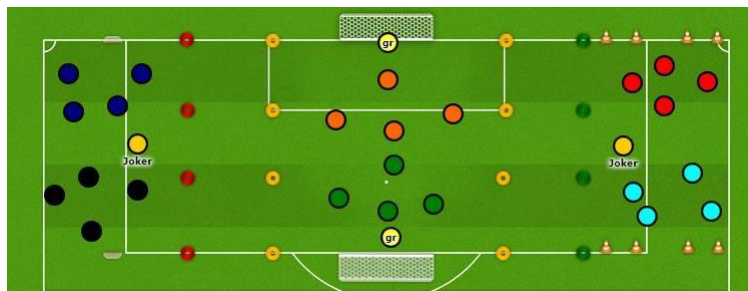
deste exercício rondou os 30 minutos, com todos os grupos a passarem pelas estações duas a três vezes.

Neste momento, cada treinador foi responsável pelo controlo de cada grupo, no meu caso, fui responsável pelo grupo que se encontrou na linha lateral, cujo objetivo foi o de passar com bola controlada pelos alvos sinalizados por marcadores, por vezes, dependendo do número de elementos com a adição de um joker que participou no momento ofensivo, ajudando a equipa com bola a alcançar o seu objetivo.

A minha função neste exercício foi a de corrigir os comportamentos dos jogadores: a nível ofensivo procurei que os jogadores fossem ativos, estando alerta para os movimentos dos seus colegas, de forma a ocuparem todo o espaço de jogo, não estando muito próximos uns dos outros pois dificultaria o ataque à baliza por haver menos espaço e tempo para o jogador com bola agir. Alertei para a importância de ter sempre um elemento mais recuado para situações em que o jogador com bola estivesse próximo do alvo, mas com o adversário bem organizado, de forma a fornecer uma linha de passe segura e atrair o adversário para fora dos alvos, mas também permitia parar as transições ofensivas do adversário.

Defensivamente, pretendi que os defensores pressionassem intensamente e em bloco, alertando para a necessidade de realizar cobertura ao colega que fosse pressionar e da importância de gerir o tempo entre o desarme ou a adoção de uma posição de maior contenção, para não cometerem faltas ou serem ultrapassados pelos atacantes, um pormenor que era necessário corrigir em determinados jogadores, que apresentaram essa lacuna.

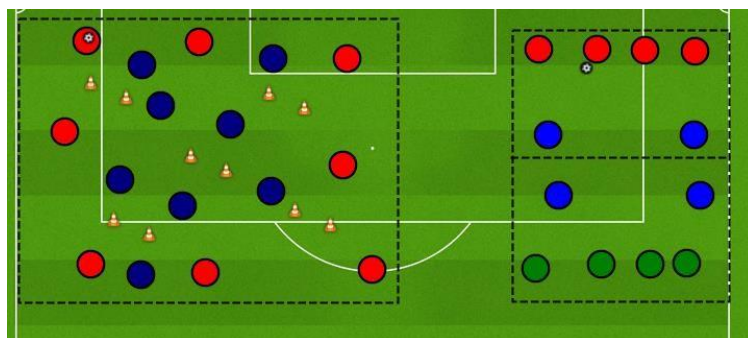
Por vezes, na repetição seguinte do exercício, adicionei como condicionante a obrigatoriedade de dar no máximo dois contactos na bola, que tinha como consequências o facto de que os jogadores tiveram de decidir mais rapidamente, mas por outro lado, impediu que os jogadores realizassem duelos 1x1. Outra das condicionantes utilizada foi a necessidade de todos os elementos estarem no meio-campo ofensivo para pontuar, obrigando a que todos os elementos subissem no espaço de jogo.



*Figura 25. Parte Fundamental*

Outro dos formatos utilizados neste momento consistiu numa posse de bola onde se defrontaram duas equipas em igualdade numérica ou duas equipas defrontaram uma e o objetivo foi a manutenção da posse da bola ou a sua recuperação. A duração deste exercício rondou os 40 minutos, sendo que habitualmente foram montados dois exercícios de forma a ter todos os jogadores ativos que passaram pelos dois exercícios pelo menos duas vezes, sendo que um incorporou mais elementos e de maiores dimensões que o outro, como pode ser exemplificado na figura 26.

Neste momento, a minha responsabilidade foi auxiliar os treinadores na orientação dos exercícios, refletindo sobre o funcionamento dos mesmos, podendo sugerir alterações relativamente ao seu formato caso este não estivesse a ir ao encontro dos objetivos pré-estabelecidos. Para além disso, devia dar instruções relativamente ao posicionamento dos jogadores, corrigir erros técnicos ao nível da receção e do passe e motivar os jogadores a irem ao encontro dos objetivos dos exercícios, estar em constante movimento para criar linhas de passe para os seus colegas de equipa ou na reação à perda para mudarem a sua atitude para recuperarem a bola rapidamente e caso não fosse possível para se organizarem e pressionarem em bloco.



*Figura 26. Parte Fundamental II*

Na última parte do treino, num momento mais descontraído, foi realizado um jogo 11x11 a meio-campo, terminando o treino com uma brincadeira, o chamado “Jogo do Bolo”, no qual os jogadores tiveram de marcar golo através de um remate fora da área e o único a não marcar ficou encarregue de trazer bolo no treino seguinte. No momento do jogo, por vezes, fiquei encarregue de com os jogadores que ficaram de fora treinar finalização ou realizar um trabalho mais físico.

#### **Quinta-Feira (2º Treino após a competição)**

Nesta unidade de treino após um primeiro exercício que serviu de aquecimento foi realizado um jogo 11x11 assemelhando-se o tipo de esforço realizado neste treino com o do jogo, havendo uma maior predominância da duração da contração muscular com o exercício a caraterizar-se por maiores dimensões, um tempo de exercitação maior (20 a 30 minutos) e menos paragens.

Como exemplificado na figura 27, numa fase inicial da época o aquecimento consistiu na realização de um exercício de passe, mas com o decorrer da época realizou-se apenas uma simples mobilização articular.



*Figura 27. Ativação Geral*

No jogo 11x11 o treinador principal procurou corrigir comportamentos individuais e coletivos, explorando ao mesmo tempo novas soluções colocando os jogadores em diferentes posições ou pedindo que estes realizassem alguns movimentos pretendidos, como por exemplo a entrada do médio no espaço livre deixado pelo extremo que se movimenta para zonas mais recuadas.

Neste período, a minha função consistiu na organização de um exercício para os jogadores não utilizados no jogo, tendo em conta as instruções do treinador principal, podendo passar por criar um exercício de finalização, um exercício de reforço muscular, um exercício de passe ou até uma simples brincadeira como um futevolei. A maior limitação para realizar os exercícios aconteceu quando não tínhamos o outro campo disponível, o que obrigou a realizar exercícios num espaço muito reduzido, não tendo as melhores condições para criar um exercício apelativo para os jogadores, sendo que a maioria já estava pouco motivada para o realizar, pois preferiam estar a jogar.

### **Sexta-Feira (3º Treino após a competição – 2 dias antes do jogo)**

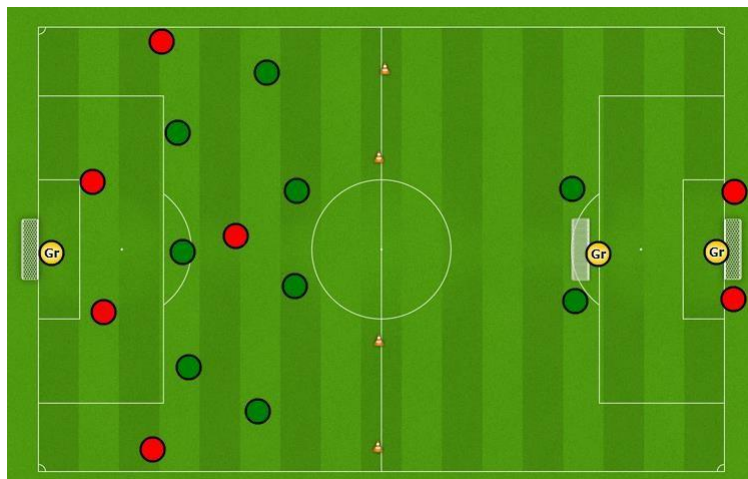
Na última unidade de treino da semana antes do jogo oficial foram treinados os momentos da criação de situações de finalização e a própria finalização. Tendo em conta que os jogadores já vinham de um desgaste físico e mental dos treinos anteriores, em especial o do dia anterior, e que o jogo seguinte já estava próximo, este treino foi organizado de maneira que o esforço associado ao treino suscitasse uma maior predominância da velocidade da

contração muscular, com tempos de exercitação curtos e múltiplas paragens para recuperação.

Para além disso, de duas em duas semanas as bolas paradas estiveram incluídas na organização do treino, com o objetivo primordial a ser aperfeiçoar lances estudados para as bolas paradas ofensivas, corrigindo erros posicionais e comportamentais dos atacantes, mas também incidindo na performance defensiva, principalmente após um jogo menos bem conseguido nesse momento.

O momento de aquecimento para este treino realizou-se através dos meinhos e o meu papel tal como os objetivos deste exercício continuaram a ser os mesmos que os do primeiro treino da semana, isto é, procurei que o(s) defensor(es) pressionasse(m) junto(s) e de forma intensa, incentivando, ao mesmo tempo, que os atacantes estivessem ativos para receber a bola quando não a tinham e que realizassem as receções e os passes de forma correta, para que o exercício decorresse nas melhores condições. Posteriormente, foi usual organizar um exercício de velocidade, num formato competitivo e divertido, dividindo os jogadores em grupos. Este período do treino decorreu nos primeiros 20 a 30 minutos.

Posteriormente, chegamos à parte fundamental da unidade de treino, onde foi trabalhada a Finalização. Este momento demorou cerca de 30 a 40 minutos e desenrolou-se através de exercícios de superioridade numérica, como os que são observados na figura 28 ou através de um exercício mais analítico, como exposto na figura 29.



*Figura 28. Exercício de Finalização*

No exercício realizado num meio-campo ao colocarmos a equipa que atacava em superioridade numérica procuramos facilitar a sua tarefa em chegar à baliza, corrigindo aspetos relacionados com o remate, incentivando os extremos a ultrapassarem o seu defensor direto e os médios a realizarem movimentos de rutura para o espaço entre o central e lateral adversários, que era libertado pelo movimento dos extremos, atraindo o lateral contrário.

Relativamente aos defensores procuramos que estes formassem um bloco coeso que obrigasse o adversário a atacar pelos corredores, corrigindo os erros individuais que ocorreram principalmente no momento de pressionar e na forma como eram colocados os apoios ao encarar o adversário, mas também encorajamos a que assim que recuperassem a bola iniciassem um ataque rápido, colocando a bola nos alvos sinalizados pelos marcadores que assinalavam o posicionamento esperado dos elementos mais adiantados.

Quanto ao outro exercício de finalização consistiu em situações de 2x1 e 3x2 de ataque rápido à baliza. A bola iniciou nos defensores que a colocaram do outro lado, obrigando os atacantes a receberem de forma correta a bola para avançar mais no espaço de jogo e atacar a baliza o mais rápido possível. Com este exercício pretendemos trabalhar a capacidade de drible e finalização dos atacantes e a recuperação de bola nos defensores, ao mesmo tempo que trabalhámos a mudança de atitude após uma perda/recuperação de bola.



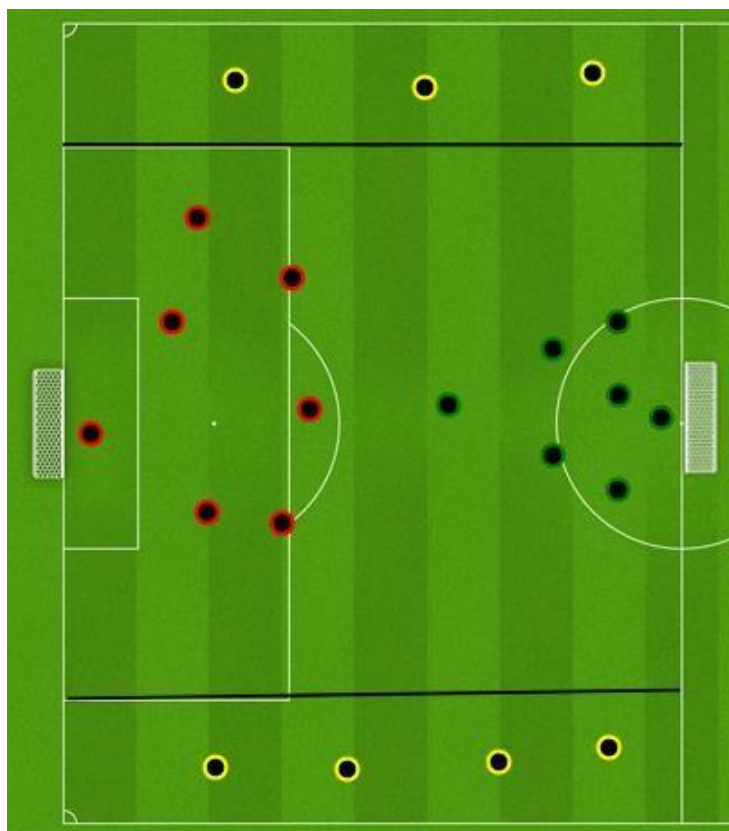
*Figura 29. Exercício de Finalização II*

No exercício de finalização visível na figura 29, procuramos colocar em prática algumas situações possíveis de acontecer durante o jogo, como por exemplo o extremo a movimentar-se para dentro e assim que receba a bola ter duas linhas de passe (lateral e médio desse lado), uma bola colocada de um flanco para o outro pelo médio ou lateral ou a passagem do lateral pelas costas do extremo para ir cruzar. Também nos focamos nos jogadores que apareceram na área para finalizar o cruzamento e no papel que o médio do lado do cruzamento tinha, não devendo ir à área para finalizar, mas sim ficar mais recuado, para recuperar uma possível bola que seja cortada pelos adversários. Por vezes, colocamos um defensor na área para dificultar a ação dos atacantes, impedindo também que os cruzamentos saíssem rasteiros, algo que foi muito frequente quando não existia um oponente.

O último exercício do treino está visível na figura 30 com uma duração de 20 a 30 minutos e consistiu num jogo de 3 equipas, sendo que duas delas defrontaram-se dentro do espaço de jogo com o objetivo de marcar um golo, tendo o apoio no ataque da outra equipa que se encontrava por fora e que só podia jogar a um toque ou teria de realizar um cruzamento para finalização. Após uma equipa marcar golo ou ter passado o tempo estipulado, a equipa que perdeu ou estava há mais tempo saiu para dar lugar à equipa que estava como apoio.

Neste momento, os treinadores registaram a convocatória e a minha função foi a de controlar o funcionamento do exercício, ou seja, sendo um momento mais lúdico, a nossa única intervenção foi apenas que as trocas de

equipas ocorressem quando o tempo estipulado para um jogo fosse ultrapassado.



*Figura 30. Jogo das 3 equipas*

### **Domingo (Jogo Oficial – Dia de Esforço Máximo)**

Neste dia, habitualmente, a concentração foi 90 minutos antes do horário do jogo, sendo que os jogadores tiveram de estar devidamente equipados 45 minutos antes de começar o jogo. Neste período em que os jogadores se equiparam, a minha função foi ajudar o treinador principal a preparar o aquecimento, sendo que, por vezes, esse papel foi exclusivamente do meu encargo.

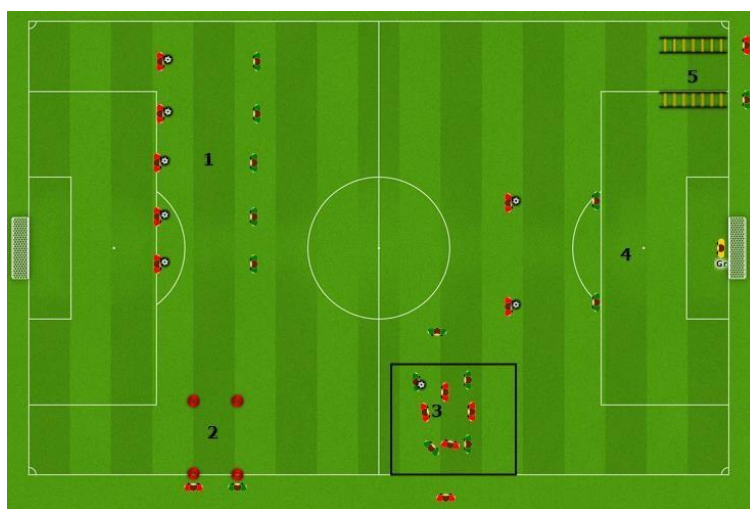
Antes de iniciar o aquecimento, na palestra prévia ao jogo o treinador principal deu as instruções relativas ao 11 inicial, comportamentos individuais e coletivos importantes de relembrar para o jogo e os posicionamentos e os marcadores das bolas paradas.

O aquecimento, com uma duração total aproximada de 20 minutos, iniciou com os titulares a organizarem-se em duplas realizando exercícios de passe e receção de bola (indicado a 1 na figura 31).

Posteriormente, nos sinalizadores foram realizados exercícios de mobilização articular (indicado a 2).

De seguida divididos os jogadores em defensores e atacantes, fizeram uma posse de bola, com 2 apoios exteriores (indicando com número 3).

Por fim, passaram para o exercício de finalização, que consistiu numa simples tabela para finalizar (número 4), terminando com exercícios de coordenação (número 5).



*Figura 31. Aquecimento para Jogo*

O meu papel durante o aquecimento foi o de ajudar na preparação dos guarda-redes, perceber qual o estado de espírito destes, motivando-os para o jogo, enquanto o treinador principal ficou encarregue de orientar o aquecimento da equipa principal. No momento da finalização procurei dar o feedback relativo às ações dos guarda-redes e dos jogadores, que tivessem o empenho máximo neste momento e elogiando as boas defesas ou os bons remates dos jogadores.

Durante o jogo o meu papel foi o de observação do mesmo, apenas dando instruções quando observei um mau posicionamento de um jogador ou quando procurei motivar um jogador após um erro. Os treinadores, por vezes, procuraram a minha opinião relativa ao jogo, principalmente o treinador adjunto.

Sendo a análise de jogo uma ferramenta importante que fornece aos treinadores informações pertinentes que fundamentem as suas opções de treino e de jogo (Carling, Williams, & Reilly, 2005), após cada um dos jogos redigi a análise pessoal dos mesmos, para posterior debate com o treinador no treino

seguinte, sendo que nos jogos no campo do adversário, na viagem de regresso, procurei realizar a análise no computador interagindo com os jogadores, procurando as suas opiniões sobre os aspetos positivos e negativos do jogo, um momento que considero importante pois apercebi-me que no primeiro treino após o jogo os jogadores não estavam tão disponíveis para refletir sobre o mesmo e naquele momento a maioria estava, pois sentiram-se mais à vontade comigo, para partilhar os seus pensamentos.

### **Reflexão relativa ao processo de Treino**

O treino consiste num processo de melhoria da conduta atlética, com o desenvolvimento integrado dos níveis físicos, mentais, técnicos e táticos do jogador (Pérez & Ramírez, 2002).

Relativamente aos índices físicos, tirando os jogos contra Benfica e Sporting, a equipa demonstrou capacidade em ombrear com os restantes adversários nesta dimensão, como por exemplo na velocidade, na impulsão e na capacidade aeróbia, talvez apenas no índice de força não houvesse possibilidade de melhorar derivado do facto de não existir condições para tal. Também o facto de terem existido poucas lesões, talvez se possa afirmar que o processo de treino cumpriu com um dos objetivos do mesmo, que estejam fisicamente aptos para os jogos (Carling et al., 2008).

Relativamente aos indicadores táticos, a principal dificuldade sentida ao longo da época e que demorou mais tempo a corrigir foi ao nível das ações dos jogadores no momento defensivo em que encaram um adversário com bola, mais concretamente a contenção, que para Teoldo et al. (2009) é a ação que visa retardar diretamente as ações do portador da bola na direção da nossa baliza.

Apenas por uma vez, o treinador procurou corrigir esse aspeto durante o treino, frisando a importância de colocar corretamente os apoios de forma a orientar o adversário para uma situação que lhe seja desconfortável e penso que nas situações de finalização deveria ser algo a referenciar nos feedbacks dados, mas raramente foi feito, com as indicações dadas a centrarem-se no momento ofensivo.

Já no que concerne aos objetivos de melhoria da condição psicológica, os nossos jogadores no geral pautaram-se por um comportamento aceitável,

controlando-se emocionalmente, concentrados e motivados para a tarefa e confiantes nas suas capacidades. Por exemplo, apenas 3 dos 37 amarelos que a equipa teve ao longo das competições se deveu a descontrolos emocionais, como reclamações mais intempestivas com os árbitros ou adversários.

O treino alicerça-se em “*duas fontes primárias de informação, a análise da própria equipa e do adversário a nível individual e coletivo*” (Lames & McGarry, 2007), sendo que, por exemplo, o treinador principal após um período de jogos em que a equipa demonstrou bastantes dificuldades na sua saída de bola através do guarda-redes, decidiu trabalhar esse momento, corrigindo os comportamentos dos jogadores.

Um outro problema frequente numa primeira fase da época, que foi sendo corrigido ao longo da mesma, foi a pouca mobilidade que os jogadores ofereciam ao jogo, na procura do espaço livre. Como tal, foi usual realizarmos exercícios de posse de bola com constrangimentos que direcionavam o comportamento dos jogadores para esse objetivo (Clemente et al., 2022). Por exemplo, no caso dos meinhos que serviam como aquecimento percebeu-se que os jogadores de fora pouco se movimentavam, sendo que ao ter estado responsável por esse momento, fui colocando alguns constrangimentos que obrigassem os jogadores a se movimentarem.

Quanto ao treino das bolas paradas que, por vezes, ocorreu na última semana de treinos penso que podia ter sido realizado de forma diferente, envolvendo uma maior continuidade do jogo, com a introdução de um momento de transição, em vez de se cingir apenas à marcação do canto e a forma como os jogadores atacavam ou não a bola. Sendo o jogo de futebol de natureza dinâmica, em que a tentativa de separá-lo é considerada mutilador da sua essência (Teoldo, Garganta, & Guilherme, 2021), não fez muito sentido trabalhar exclusivamente a marcação do canto e acredito que adicionando um momento de transição teria levado a uma maior motivação para este momento e, consequentemente, um maior aproveitamento do mesmo, correspondendo mais à realidade.

Finalmente um aspeto negativo que se sentiu com bastante frequência nos jogos oficiais foi a fraca eficácia na finalização e talvez tenha sido uma

consequência da frequência bastante curta dos exercícios que objetivavam a finalização, algo que os guarda-redes comunicaram. Além disso, a maioria desses momentos ocorriam relativamente próximo deles, isto é, já na zona da área, diminuindo a probabilidade de defenderem, o que era bastante desmotivador para eles, para além de que facilitava a tarefa dos jogadores por rematarem de zonas muito próximas da baliza e com pouca oposição, não indo ao encontro do princípio de reciprocidade entre o treino e a competição, referidos por Garganta (1997). Com isso em mente, no 2º treino da semana quando tive um guarda-redes disponível e espaço suficiente realizei exercícios de finalização com os jogadores que ficavam de fora, para trabalhar esse momento.

Quando fiquei encarregue dos jogadores que não estavam a participar no jogo que era realizado a campo inteiro, senti que era um momento quase inútil quando não foi possível fazer exercícios de finalização, por causa de ter faltado espaço, pois o campo de 11 foi totalmente utilizado para o jogo e os outros campos por vezes também estiveram a ser utilizados por pessoas externas ao clube. Assim, procurei realizar com eles exercícios de passe e receção de bola, para mim a ação técnica mais importante num jogo coletivo, ou exercícios de fortalecimento muscular ou brincadeiras como futevolei, quando o treinador principal deu essa indicação, mas percebi que foram momentos pouco motivadores para os jogadores.

Para Gréhaigne (2018) a forma como uma equipa se organiza durante uma partida reflete a estratégia preparada pelo treinador previamente para defrontar o adversário, que se pode alterar consoante as limitações que o adversário cria. Assim, é importante que o treino sirva para trabalhar essa dimensão estratégica, na qual se procura preparar a equipa para se comportar em determinados momentos de jogo de uma forma que responda eficazmente ao comportamento do adversário.

Por exemplo, após uma análise realizada a um jogo do Peniche, que ia ser o próximo adversário percebemos que nos cantos defensivos, a equipa adversária deixava uma distância grande entre os jogadores da área e os que se encontravam na entrada da área. Como tal, no último treino da semana, procurou-se trabalhar esse momento, pedindo ao batedor de cantos que o marcasse de forma rasteira para a zona da grande penalidade, para aproveitar

o espaço livre deixado pela distância grande entre as duas linhas. Para aumentar a probabilidade do seu sucesso, o comportamento dos jogadores que se encontravam dentro da área e do elemento que se encontrava na entrada da área do lado do canto era essencial, pois os primeiros tinham de bloquear os adversários que se encontravam na primeira linha, enquanto que o segundo deveria realizar um movimento a pedir a bola, de forma a que o jogador que estivesse na sua marcação se movimentasse consigo. Durante esse jogo acabou por não se realizar esse canto, por receio de uma eventual perda de bola, mas passamos a trabalhá-lo mais vezes nos treinos seguintes que incorporavam as bolas paradas, sendo que em alguns jogos acabamos por o realizar, mas sem resultados práticos, não alcançando o golo.

Outro dos exemplos marcantes para esta situação foi o facto de no jogo contra a Académica, ainda na primeira fase, nos primeiros treinos da semana que antecedeu esse jogo, o treinador principal ter decidido alterar a sua estrutura de 1-4-3-3 ou 1-4-4-2 para uma estrutura de 1-3-5-2, de forma a poder sair a jogar com maior facilidade, perante a pressão adversária e no momento defensivo conseguir pressionar de forma mais eficaz os adversários que à partida sabia-se que trocavam muito bem a bola e atacavam de forma muito bem organizada, algo que faz parte do seu ADN. No entanto, durante os primeiros treinos não se obteve os resultados esperados, aliado ao facto de o último treino ter sido cancelado derivado das más condições meteorológicas, acabamos por decidir não alterar a estrutura da equipa para o jogo.

Por fim, um outro momento relevante foi o facto de quando defrontamos o Sporting trabalhamos o momento de organização defensiva num bloco mais baixo que o habitual pois esperávamos que o adversário, teoricamente mais forte, tivesse um maior domínio da posse da bola e, por isso, o nosso plano foi defender mais atrás num bloco sempre coeso, em que foi necessária muita entreajuda por parte dos jogadores, evitando que o adversário aproveitasse um maior espaço na nossa retaguarda para com os seus avançados muito rápidos criassem desequilíbrios. Esse jogo foi totalmente dominado pelo Sporting e mesmo nas transições ofensivas tivemos poucos lances para finalizar. Talvez por esse facto quando defrontamos o Benfica a estratégia utilizada foi completamente diferente, i.e., pressionar o adversário com um bloco mais subido,

num jogo que foi muito mais equilibrado que contra o Sporting.

### 3.5. Período Competitivo

Na primeira fase o clube foi colocado na série C do Campeonato Nacional Sub-17, tendo como adversários os referidos no quadro 7, com os respetivos resultados alcançados nos diferentes jogos e a variação da pontuação e do lugar ocupado pela equipa ao longo do campeonato.

*Quadro 7. Calendário 1º Fase*

| Jornada | Adversário      | Data       | Resultado | Pontuação | Classificação |
|---------|-----------------|------------|-----------|-----------|---------------|
| 1       | Sintrense       | 08/08/2021 | 1-0       | 3         | 4º            |
| 2       | Sacavenense     | 14/08/2021 | 3-1       | 6         | 3º            |
| 3       | Fundão          | 22/08/2021 | 11-0      | 9         | 2º            |
| 4       | Peniche         | 28/08/2021 | 3-0       | 12        | 2º            |
| 5       | Loures          | 11/09/2021 | 0-0       | 13        | 2º            |
| 6       | União de Leiria | 26/09/2021 | 1-1       | 14        | 3º            |
| 7       | Fátima          | 03/10/2021 | 5-1       | 17        | 3º            |
| 8       | Caldas          | 10/10/2021 | 3-3       | 18        | 3º            |
| 9       | Almeirim        | 16/10/2021 | 2-0       | 21        | 3º            |
| 10      | Torreense       | 24/10/2021 | 0-2       | 21        | 3º            |
| 11      | Académica       | 31/10/2021 | 1-4       | 21        | 4º            |

O clube nos 11 jogos disputados na primeira fase alcançou 6 vitórias, 3 empates e 2 derrotas, terminando no 4º posto que dava acesso à 2ª fase de Apuramento de Campeão. A equipa posicionou-se como o 4º melhor ataque e a 2º melhor defesa da série, com 30 golos marcados e 12 sofridos. Estas estatísticas podem ser observadas na figura 32.

|    |               | P  | J  | V | E | D  | GM | GS | DG  |
|----|---------------|----|----|---|---|----|----|----|-----|
| 1  | Académica OAF | 26 | 11 | 8 | 2 | 1  | 40 | 12 | +28 |
| 2  | CD Fátima     | 24 | 11 | 8 | 0 | 3  | 27 | 23 | +4  |
| 3  | Sacavenense   | 23 | 11 | 7 | 2 | 2  | 27 | 11 | +16 |
| 4  | Marialvas     | 21 | 11 | 6 | 3 | 2  | 30 | 12 | +18 |
| 5  | Torreense     | 20 | 11 | 6 | 2 | 3  | 32 | 19 | +13 |
| 6  | UD Leiria     | 19 | 11 | 5 | 4 | 2  | 23 | 14 | +9  |
| 7  | Sintrense     | 16 | 11 | 5 | 1 | 5  | 25 | 23 | +2  |
| 8  | Caldas SC     | 14 | 11 | 3 | 5 | 3  | 28 | 23 | +5  |
| 9  | GS Loures     | 12 | 11 | 3 | 3 | 5  | 21 | 17 | +4  |
| 10 | U. Almeirim   | 7  | 11 | 2 | 1 | 8  | 31 | 35 | -4  |
| 11 | Peniche       | 4  | 11 | 1 | 1 | 9  | 8  | 43 | -35 |
| 12 | Ac. Fundação  | 0  | 11 | 0 | 0 | 11 | 6  | 66 | -60 |

*Figura 32. Classificação 1º fase*

Tendo em consideração a mudança no formato competitivo para a próxima época o objetivo para esta temporada passou pela manutenção, algo que foi prontamente alcançado com o final da 1º fase, ao termos conseguido ocupar as 4 primeiras posições na tabela classificativa, um feito também histórico no clube pelo qual fomos felicitados pela direção, pois fomos a primeira equipa a conseguir disputar uma 2º fase.

Uma caminhada histórica mas que podia ter tido outro resultado mais desagradável, isto porque após um início excelente com 3 vitórias, duas delas frente a concorrentes diretos, tivemos 3 jogos menos conseguidos, o que levou ao treinador a ter uma pequena conversa na fase inicial dos treinos, reunindo com alguns jogadores para entender algumas das possíveis razões para esse momento e se havia algo que se pudesse alterar nos treinos para combater esse mau momento, de forma a não hipotecar as hipóteses de alcançar a 2º fase.

Uma das causas mais referidas para esse mau momento foi o facto de trabalharem em conjunto com a equipa que disputou o campeonato distrital que levou a uma menor intensidade de trabalho. Esta era uma posição que também defendia pois percebia-se que os elementos dessa equipa apesar de serem elegíveis para disputar o campeonato nacional o que os poderia motivar nos treinos a trabalharem de forma mais afincada para poderem competir ao mais alto nível, isso não aconteceu, havendo pouco foco da parte destes jogadores, constantemente na brincadeira sem levarem a sério os treinadores, o que não só prejudicou a dinâmica dos treinos, mas ao mesmo tempo, os impediu de

evoluir, algo bastante visível na fase final da época, pois a equipa de iniciados que disputou também o campeonato nacional do seu escalão, passou a integrar os treinos e a disputar os mesmos jogos e a maior parte deles trouxe uma maior intensidade de treino, apesar de mais novos.

Também o facto de esses jogos não terem ocorrido de forma seguida, tendo sido realizados de duas em duas semanas e a equipa ter se deslumbrado com as vitórias alcançadas podem ter sido outras razões para essa fase negativa. Logo a seguir voltámos às vitórias frente a um rival direto, tendo carimbado o apuramento após mais dois jogos, na antepenúltima jornada.

Consequentemente pudemos disputar a 2ª fase do campeonato que dava acesso ao apuramento de campeão nacional do escalão, algo que se inicialmente nos dissessem que iríamos alcançar talvez nem todos acreditassem. Nesta fase, para além dos clubes que defrontamos na 1ª fase, defrontamos também clubes de grande renome nacional tais como o Benfica, Sporting, Belenenses e Vitória FC, jogos que se percebeu que trouxeram uma maior motivação para os jogadores, principalmente os dois primeiros em que houve a possibilidade de disputar os jogos nas suas academias, podendo observar de perto as instalações dos adversários.

Ao alcançar a 2ª fase o clube foi colocado na Série Sul, onde para além de defrontar equipas que defrontara anteriormente (Académica, Sacavenense e Fátima), também jogou contra o Sporting, Benfica, Belenenses e Vitória FC. Se na 1ª fase o campeonato decidiu-se apenas a 1 volta, nesta 2ª fase o campeonato decidia-se após 2 voltas, com os resultados obtidos a serem apresentados no quadro 8.

Quadro 8. Calendário 2º Fase

| Jornada | Adversário  | Data       | Resultado | Pontuação | Classificação |
|---------|-------------|------------|-----------|-----------|---------------|
| 1       | Sacavenense | 21/11/2021 | 0-1       | 0         | 7º            |
| 2       | Sporting    | 27/11/2021 | 0-3       | 0         | 7º            |
| 3       | Vitória FC  | 05/12/2021 | 1-1       | 1         | 7º            |
| 4       | Académica   | 12/12/2021 | 3-2       | 4         | 7º            |
| 5       | Belenenses  | 19/12/2021 | 2-2       | 5         | 6º            |
| 6       | Fátima      | 09/01/2022 | 7-1       | 8         | 5º            |
| 7       | Benfica     | 16/01/2022 | 0-1       | 8         | 5º            |
| 8       | Sacavenense | 12/02/2022 | 3-6       | 8         | 6º            |
| 9       | Sporting    | 29/01/2022 | 0-2       | 8         | 6º            |
| 10      | Vitória FC  | 05/02/2022 | 1-2       | 8         | 7º            |
| 11      | Académica   | 20/02/2022 | 2-5       | 8         | 7º            |
| 12      | Belenenses  | 27/02/2022 | 2-1       | 11        | 5º            |
| 13      | Fátima      | 06/03/2022 | 1-2       | 11        | 6º            |
| 14      | Benfica     | 12/03/2022 | 1-3       | 11        | 6º            |

Nesta 2º fase, a equipa nos 14 jogos disputados alcançou 3 vitórias, 2 empates e 9 derrotas, posicionando-se no 6º posto da tabela classificativa, com 23 golos marcados e 32 golos sofridos, números que podem ser consultados na figura 33. Com esta classificação final as competições oficiais terminaram, não restando mais nenhum jogo oficial para o plantel.

|   |               | P  | J  | V  | E | D  | GM | GS | DG  |
|---|---------------|----|----|----|---|----|----|----|-----|
| 1 | Benfica       | 36 | 14 | 11 | 3 | 0  | 42 | 12 | +30 |
| 2 | Sporting      | 36 | 14 | 12 | 0 | 2  | 63 | 8  | +55 |
| 3 | Belenenses    | 23 | 14 | 7  | 2 | 5  | 23 | 19 | +4  |
| 4 | Vitória FC    | 23 | 14 | 7  | 2 | 5  | 27 | 22 | +5  |
| 5 | CD Fátima     | 14 | 14 | 4  | 2 | 8  | 17 | 40 | -23 |
| 6 | Marialvas     | 11 | 14 | 3  | 2 | 9  | 23 | 32 | -9  |
| 7 | Sacavenense   | 10 | 14 | 3  | 1 | 10 | 25 | 45 | -20 |
| 8 | Académica OAF | 8  | 14 | 2  | 2 | 10 | 23 | 65 | -42 |

Figura 33. Classificação 2º Fase

Na 2º fase não foram definidos objetivos classificativos, mas após o finalizar da 1º volta ao estarmos a 5 pontos do lugar de acesso à próxima fase e também percebendo que a diferença de qualidade entre a nossa equipa e as restantes, tirando o Benfica e o Sporting, era residual, a equipa começou a sentir e sonhar que talvez houvesse uma hipótese de alcançar novo feito e alcançar a próxima fase do campeonato.

Contudo, a 2º volta iniciou logo da pior forma com um surto de covid em quase todos os jogadores, o que obrigou ao adiamento de um dos jogos e a uma paragem semanal nos treinos que talvez tenha prejudicado a performance da equipa, pois obtivemos 5 derrotas consecutivas que tornaram impossível atingir uma posição que permitisse ir a uma 3º fase de campeonato.

Um dos problemas que se levantou com o aproximar do final da época foi o facto da maioria dos jogadores ficarem desde meados de março sem competir, pois, ao não atingirmos um lugar cimeiro na 2º fase deixamos de ter jogos oficiais, ao contrário dessas mesmas equipas que continuaram a competir durante mais três meses, talvez um aspeto a rever por parte dos organismos responsáveis, para impedir que alguns clubes continuem a competir ao contrário de outros. Este problema acabou por ser ainda mais prejudicial para o clube, pois esta época decidiu não criar equipa de Juniores, caso contrário, havia a possibilidade de passarmos a integrar os jogadores no escalão acima, permitindo que se tivessem mantido competitivos, disputando jogos contra adversários mais velhos.

Tentando solucionar esse problema a direção do clube procurou comunicar com os jogadores e respetivos pais, sugerindo o planeamento de jogos amigáveis e torneios que permitisse aos jogadores continuarem a ter alguma competição. Contudo, a reunião não pareceu ter tido um efeito positivo pois dois jogadores abandonaram a equipa, faltando ainda duas jornadas para terminaro campeonato, e outros dois começaram a treinar com outro clube pensando na época seguinte após terminado o campeonato. Os treinos continuaram, não obstante, o número de jogadores a comparecer ao treino era residual o que levou a que o mesmo se resumisse a um simples jogo com uma brincadeira de finalização no final e, apesar de um esforço final, com a realização de um jogo amigável, apenas foi possível fazê-lo porque alguns dos jogadores da equipa da distrital e dos iniciados puderam jogar, por não terem jogos oficiais. Após esse momento o treinador principal comunicou à direção que não fazia sentido continuar a treinar, pois os treinos seriam cada vez menos motivadores.



## **4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional**

O Futebol tal como as restantes modalidades coletivas caracteriza-se pelo confronto entre duas equipas na procura de alcançar a vitória (Lames & McGarry, 2007), mas que se diferencia das restantes devido à maior dimensão do terreno de jogo, do tempo de jogo, do número de intervenientes, às limitadas substituições e ao facto de não se poder utilizar as mãos para alcançar o objetivo, i.e., marcar golos (Garganta, 2002). Por isso, o Futebol acarreta um desgaste físico único e uma limitação técnica importantíssima de ter em conta que é o facto de ser das poucas modalidades em que a utilização das mãos é impeditiva, como tal, os jogadores devem-se preparar para as características da modalidade.

Para o desenvolvimento das competências dos jogadores na modalidade existem dois grandes pilares: o Treino, i.e., o contexto de ensino e aprendizagem onde decorre a evolução dos jogadores e prepara-os para a competição (Clemente (2022); Garganta (2004)); o Treinador, sendo a pessoa responsável pelo treino, transmitindo o seu conhecimento, tendo em conta as necessidades específicas dos jogadores e do clube (Cushion, Armour, & Jones, 2003). Ademais, é a pessoa responsável por múltiplas tarefas e que deve desenvolver várias competências, de forma a maximizar e potenciar o desempenho dos jogadores (Pinho, 2009).

### **4.1. Construção da Identidade Profissional**

O estágio foi uma forma de desenvolvimento de uma experiência prática num contexto muito exigente, que me permitiu adquirir competências profissionais, colocar as minhas competências em prática e perceber melhor o que quero fazer no futuro, se quero continuar ligado à modalidade ou pelo contrário.

O estágio permitiu desenvolver um pouco mais a minha identidade profissional, perceber o tipo de profissional que sinto que sou e o que me pode caracterizar e diferenciar dos restantes. Neste momento, se fosse caracterizar o tipo de treinador que sou descrevia-me como uma pessoa disciplinada e organizada, que gosta de planear atempadamente os treinos, uma pessoa tolerante e sensível, que procura ouvir os meus jogadores e tirar partido das suas

opiniões para melhorar a condução do treino, uma pessoa resiliente, que odeia desistir, mesmo quando a tarefa se complica. Por fim, algo que se pode considerar menos positivo, que é o facto de ser uma pessoa pouco ousada, com receio de tomar o risco, preferindo jogar pelo seguro.

Na construção da minha identidade profissional ao longo do estágio considerei prioritárias algumas competências profissionais, como a comunicação que preciso ainda de melhorar bastante, pois apesar de por vezes saber o que preciso de dizer, tenho ainda alguma dificuldade em falar para um público de forma clara, como a importância de ser uma pessoa ética, que regula a sua conduta com valores como a responsabilidade, a honestidade, a equidade, o respeito pelo outro, que reconhece as suas próprias falhas e que valoriza o trabalho do outro. Um treinador que consiga demonstrar alguma inteligência emocional, que tenta controlar ao máximo os seus sentimentos perante situações stressantes e, por fim, a capacidade de trabalhar em equipa, colaborando com os outros, respeitando-os ou partilhando conhecimentos. Neste sentido, sendo o desporto uma atividade social (Jowett, 2003), a capacidade de o treinador se relacionar com os outros afigura-se determinante.

É através da procura incessante de novos conhecimentos e da experiência prática que o treinador se desenvolve, melhorando as suas competências de treinador (Sari & Soyer, 2010). Com o término deste estágio e com os últimos cinco anos de estudos percebi a necessidade de me manter constantemente atualizado, para aprimorar as minhas habilidades, estar preparado para eventuais mudanças e desenvolver a minha carreira e, com isso, tornar-me de dia para dia um melhor profissional. Com esse intuito, necessito de continuar a aprender sobre a modalidade, investir em formações que levem a novas aprendizagens ou melhoria das antigas e de estar atento a outros profissionais relevantes da modalidade, não os copiando, mas entendendo que a forma como trabalham pode ser usada como um modelo para as minhas tarefas de treinador, dando o meu cunho pessoal.

Talvez este tenha sido o aspeto que mais desenvolvi ao longo deste percurso académico, pois fui bastante incentivado a elevar o conhecimento científico, pedagógico e técnico-profissional do desporto, mas também a ser capaz de investigar temáticas relacionadas com a minha prática. Por exemplo,

ao longo desta época foram diversas as formações que presenciei, que me permitiram desenvolver um maior conhecimento específico em diferentes áreas como a análise de jogo, que me ajudaram a recriar o modelo de jogo da equipa, apesar de ter sido uma tarefa difícil. Também percebi a importância do planeamento de um microciclo de treino, as características que o treinador deve ter em conta para que cada semana seja bem aproveitada do ponto de vista da melhoria de todas as dimensões do jogador, isto é, os aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

#### **4.2. Análise das Expetativas Iniciais**

Relativamente às expetativas iniciais, pretendi perceber quais as especificidades de um contexto altamente competitivo como o campeonato nacional, e que nunca tinha tido a possibilidade de o disputar enquanto jogador, uma competição de grande exigência, em que um simples erro pode deitar tudo a perder quando se trata de jogar com equipas com intervenientes de grande qualidade.

Relativamente ao plantel esperei encontrar um plantel de grande qualidade nas diferentes dimensões técnica, tática, física e psicológica, e desejei que não acontecesse aquilo que habitualmente aconteceu em equipas que acabam de subir a um campeonato nacional, que foi o facto de recrutarem muitos jogadores a outras equipas, que provavelmente não sentiriam o clube como quem já estava nele. Acabou por se cumprir esse desejo e encontrei um grupo de grande qualidade e que, acima de tudo, já se conheciam há algum tempo, o que foi importante pois já sabiam quais os pontos fortes e fracos dos seus companheiros e acreditei que isso ajudou para que a equipa tivesse alcançado a 2º fase do campeonato.

Com a felicidade de ter disputado uma 2º fase, onde encontrei grandes equipas, foi possível observar a diferença de qualidade entre as restantes e a nossa, pois a nossa equipa técnica foi constituída por 2/3 elementos por jogo, enquanto as restantes equipas tinham 4/5 elementos no banco e, por vezes, algumas tiveram 2/3 elementos nas bancadas que serviram de analistas de jogo e que procuraram recolher informações de diferentes parâmetros da equipa adversária e dos próprios jogadores. Isto permite aos treinadores atuar sobre a informação recolhida por meio da observação e análise de jogo com o propósito

de melhorar o rendimento individual e coletivo da equipa, confirmando a ideia de Pedreño (2014) do quão importante é ter um analista de jogo, para permitir ao treinador corrigir erros e provocá-los nos adversários.

A nível profissional senti que cumpri as expetativas com que parti no início do estágio, consegui construir um relatório de conhecimento mais geral do desporto, através das áreas da anatomia, da fisiologia, da psicologia, da nutrição e da biomecânica, entre outras, mas também desenvolver um conhecimento específico relativo à modalidade de Futebol, através das metodologias de treino, conhecendo a caracterização do esforço no Futebol, percebendo a importância que a nível físico é necessário trabalhar diferentes aspetos no treino. Percebi como se interpreta um jogo de Futebol, conhecendo os diferentes momentos de jogo e sabendo que características devo procurar para caracterizar cada um deles. Entendi como é importante saber que as crianças se desenvolvem a ritmos diferentes devendo ter o cuidado de planejar o treino tendo em conta as suas diferenças intra e inter individuais.

O treinador deve ser capaz de planejar o treino a curto e longo prazo (Smith, 2003) e após o término do estágio senti-me mais capaz de planejar e organizar de forma autónoma as atividades a realizar no treino e na competição, na perspetiva “micro”, situada na sessão de treino.

No que concerne a perspetiva “macro”, ao nível do planeamento anual, não foi possível entender como se processa a nível prático, pois o meu treinador não seguiu uma metodologia bem definida nesse intuito, o que para mim se deveu a não ter uma ideia de jogo bem definida que fizesse com que o planeamento dos treinos seguisse uma lógica condicionada ao modelo de jogo implementando. No entanto, o que aconteceu foi que foram os problemas que o jogo anterior trouxe aos jogadores, que foram posteriormente trabalhados semana a semana, não mostrando uma abordagem progressiva e, assim, na planificação da semana de treino considerou o que aconteceu no jogo anterior e, por vezes, o que poderia acontecer no jogo seguinte, sem ter em conta a ideia de jogo que poderia implementar.

O treinador também deve ter a capacidade de implementar o treino e foi onde senti mais dificuldades, derivado da dificuldade que tive na leitura das

ações do jogador do ponto de vista tático, não conseguindo transmitir um feedback relativo a correções posicionais e comportamentais, por não conseguir entender se havia ou não algo a corrigir e como o corrigir. Frequentemente as minhas instruções passaram por aspetos mais de correção técnica ou de encorajamento dos jogadores, mas também na avaliação dos exercícios na sua totalidade, pois apesar de entender se o exercício correu bem ou mal, por vezes, não consegui entender tão detalhadamente o porquê de não ter tido o seu sucesso. Este aspeto foi algo que fui melhorando ao longo da época, mas sei que ainda preciso de continuar a evoluir.

Através da pesquisa em bases de dados por artigos científicos, da leitura de livros ou da visualização de diversas formações, no final do ano senti-me mais capaz de, através do treino, desenvolver pessoas nas suas dimensões física, tática e técnica, capazes de apresentar rendimento a níveis competitivos mais elevados, percebendo que são diferentes os fatores que interagem com o treino como os familiares (Gomes, 2010), o contexto sociocultural (Baker et al., 2003), o efeito maturacional (Syed, 2010) e o tempo despendido na Tarefa (Ericsson et al., 1993), entre outros.

A análise de jogo permite observar a equipa adversária e a própria equipa, na análise dos pontos fortes e fracos do modelo de jogo do adversário e da própria equipa, importante na planificação das sessões de treino (Carling et al., 2005). Não foi possível realizar a análise e avaliação da equipa durante e após os treinos, mas tive acesso às gravações dos jogos e assim foi possível trabalhar este aspeto, o que também ajudou a melhorar a minha leitura de jogo, ao longo do estágio, começando a perceber melhor como um jogador deve ou não atuar.

Por outro lado, o processo referente ao controlo e monitorização da carga de treino afigura-se, de igual modo, determinante na preparação das equipas (Carling et al., 2008), onde se podem incluir meios tecnológicos (ex., sistemas de *tracking* - GPS), ou, aspetos relacionados com a nutrição e o sono do atleta. Contudo, esta época não foi possível aprofundar tanto este aspeto, pois não estavam reunidas as condições necessárias no clube para que isso acontecesse.

### **4.3. O meu papel ao longo do estágio**

Inicialmente, o meu papel não foi tão ativo como desejei, uma vez que tive falta de confiança nas minhas capacidades, o que me levou a ter uma postura mais acanhada. Penso que o facto de não ter estado presente com a equipa técnica no momento da captação dos jogadores, pode ter prejudicado um pouco mais esse aspeto. No entanto, ao longo do estágio, procurei ser responsável por algumas atividades e no fim senti que fui participativo na condução de todo o processo.

Assim, passei de um papel em que, chegava ao treino percebia o que seria feito e montava os exercícios, de forma a maximizar o tempo ativo dos jogadores e facilitar a tarefa dos treinadores na organização das atividades, para um papel mais interventivo, sendo responsável por algumas atividades do treino. Para cumprir esse grande objetivo, inicialmente procurei ganhar a confiança dos treinadores e jogadores, de forma a ganhar a responsabilidade de conduzir algumas tarefas do treino, sendo que, facilmente criei uma relação com os jogadores, dado que tínhamos uma idade próxima e também não demonstrei tanta autoridade como os treinadores, possibilitando que se sentissem mais à vontade comigo.

Com o início do campeonato, o treinador principal permitiu que comesse a orientar os aquecimentos, enquanto este preparava os exercícios seguintes do treino, e também que fosse responsável pelos trabalhos complementares a realizar durante as sessões, como por exemplo, os alongamentos, os trabalhos de fortalecimento muscular, de melhoria da coordenação e/ou da melhoria das habilidades técnicas dos jogadores.

Assim, durante os aquecimentos, frequentemente realizados através de meinhos, atuei de forma que os jogadores levassem aquele momento o mais sério possível, de modo que trabalhassem aspetos como a mobilidade, a receção, o passe, o desarme e a contenção.

Nos momentos em que a equipa realizou jogo formal, fiquei responsável de trabalhar com os jogadores que ficaram de fora e, frequentemente, só soube se existia ou não algum objetivo para esses momentos na própria sessão, o que dificultou a minha tarefa, pois só naquele momento tive a possibilidade de pensar

sobre o que fazer. Por isso, de forma a estar melhor preparado procurei planejar diversos exercícios, que fossem contextualizados com as ideias do treinador tendo em consideração o modo como a equipa se deve comportar nos diferentes momentos do jogo, algo que Garganta (2002) afirma ser o aspeto fundamental dos treinos de alto nível, e assim estive mais bem preparado para esses períodos de treino.

Por fim, o facto de nesses momentos, muitas das vezes, não ter existido um espaço grande disponível para esse efeito, tornou a situação mais complicada de se gerir, pois os jogadores não se sentiam motivados e, por isso, optei por através de pequenas brincadeiras, trabalhar algo, como o jogo da “pateleca” ou um Futevolei.

Quanto ao trabalho de força foi difícil cumprir o seu propósito, pois não havia material, nem um ginásio, que ajudasse a que os jogadores alcançassem um maior crescimento dos níveis de força e como tal procurei através de exercícios de força com o peso do corpo cumprir esse objetivo, tentando diversificar os exercícios de sessão para sessão e o número de variáveis (tempo de exercício e recuperação, repetições ou séries, etc.).

Na parte fundamental do treino, fiquei responsável por auxiliar os treinadores nos diferentes exercícios, poucas vezes tive a oportunidade de estar sozinho com os jogadores neste período do treino o que me podia ter dado uma maior autonomia e uma melhor experiência. Assim, procurei atuar de forma a corrigir os comportamentos dos jogadores, a encorajá-los para realizarem determinadas ações e, por vezes, sugerindo algumas alterações que permitissem tornar o exercício mais eficaz na procura do seu objetivo.

Este momento foi onde senti maiores dificuldades, pois não sabia como fornecer um feedback relativamente aos comportamentos táticos dos jogadores, pois não entendia totalmente a razão pela qual um jogador atuava de forma errada, por vezes, acabando por direcionar o feedback para as ações técnicas ou de encorajamento dos jogadores.

Além disso, procurei realizar um relatório de jogo que permitisse ao mesmo tempo evoluir o meu conhecimento tático do jogo, perceber os porquês para determinada ação, onde analisava os pontos positivos e negativos,

individuais e coletivos do jogo, bem como os aspetos a melhorar a curto prazo nos treinos. Através da gravação dos jogos foi possível complementar, contudo, por vezes, só tive acesso aos vídeos no dia do primeiro treino ou após, o que não permitia redigir um relatório de jogo completo que pudesse apresentar ao treinador e, assim, no primeiro treino, onde procuramos falar entre os três treinadores sobre o jogo anterior, foi com base nas notas retiradas com a observação ao vivo que fui dando a minha opinião.

Uma das minhas funções foi a de informatizar todos os dados numa plataforma que permitiu que sempre que tivesse alguma dúvida podia consultá-la. Para além disso, foi através da mesma que redigi as minhas reflexões relativas aos treinos, importante porque era através das mesmas que procurei analisar os exercícios realizados e considerar possíveis alterações aos mesmos quando estes surgissem novamente nos treinos. Também permitiu ao treinador adjunto, responsável pela equipa da distrital, controlar as convocatórias dos jogadores que podiam competir por ele, pois enviei semanalmente as mesmas para ele perceber com quem podia ou não contar.

#### **4.4. O fim do campeonato**

Com o aproximar do fim do campeonato e ao percebermos que os jogos oficiais iam terminar em breve, sentimos que podíamos ter um problema em mãos, i.e., que a falta de jogos oficiais levasse ao término prematuro da época. A não existência de uma equipa de Júniores acentuou ainda mais esse problema, pois os jogadores podiam continuar a competir nesse campeonato.

Ainda antes do término do campeonato, dois jogadores saíram do clube para ingressar noutras equipas de forma a continuarem a competir oficialmente e a maioria dos restantes jogadores deixou de comparecer nos treinos, muitos sem sequer avisar o treinador.

Esta situação foi bastante desagradável pois o clube preparou-se para realizar jogos amigáveis contra equipas que se encontraram na mesma situação e acabaram por cancelar os jogos. Os treinos continuaram durante mais duas semanas, mas foram poucos os jogadores que apareceram, o que tornou os treinos pouco motivantes e levou a que o treinador falasse com a direção, para que os mesmos terminassem uma vez que não valia a pena continuar. Alguns

dos jogadores de 2º ano que ainda apareceram passaram a treinar com os Sêniores, enquanto os de 1º ano passaram a treinar com a equipa da distrital e a equipa de iniciados donacional, que também terminou as suas competições, de forma a preparar a próxima temporada.

Neste período comecei a ajudar o treinador adjunto durante os treinos, onde inicialmente tive um papel bastante ativo, onde ele se encarregou de um grupo de jogadores e eu de outro, o que me permitiu treinar as minhas competências de líder num exercício e de transmitir feedbacks aos jogadores, tendo alguma autonomia neste momento. Nestes períodos, tendo em conta que os exercícios caracterizaram-se por ter alguns períodos com pausas a meio, optei por dar alguma liberdade aos jogadores durante os exercícios, corrigindo apenas quando achei extremamente necessário, esperei pelas pausas para lhes transmitir algumas sugestões, de forma a corrigir os seus comportamentos para irem ao encontro dos objetivos estabelecidos para o exercício.

No entanto, com o aproximar do final da época, o treinador optou por realizar jogo constantemente e pediu-me que ficasse com os jogadores de fora e fizesse jogo entre eles, uma situação desagradável dado que os jogadores encararam estes momentos na brincadeira e não foram ao encontro do pretendido, algo que me desmotivou bastante. Procurei conversar com o treinador que fazer isto era bastante aborrecido e que outro tipo de exercício, como, por exemplo, finalização, teria outro tipo de impacto, motivando mais os jogadores ou, em última instância, voltar à mesma lógica anterior.

#### **4.5. A importância da Observação**

A observação e análise de jogo foi uma temática que me marcou bastante durante todo o processo, pois foi um momento em que senti bastantes dificuldades, para perceber como a equipa se organizava ou quais as dificuldades sentidas e como as corrigir durante os jogos e, por isso, optei por realizar algumas formações onde adquirir mais conhecimento relativamente aos diferentes momentos do jogo, com algumas orientações que serviram de base para perceber o que devia procurar aquando da observação dos mesmos.

Percebi que a análise em vídeo é uma ferramenta bastante importante no processo de treino de uma equipa, pois, através da mesma, o treinador consegue

avaliar os comportamentos dos jogadores individualmente e coletivamente, se estes estão a ir ao encontro da ideia de jogo que perspetiva, e quais as correções a fazer para consumir esse objetivo. Por outro lado, através da análise do adversário, é possível conhecer os seus pontos fortes que devem ser contrariados, assim como os pontos fracos que devem ser explorados para tirar vantagem dos mesmos. Diversos autores como Garganta (2001), Pedreño (2014), ou Carling et al. (2005), reforçam a importância da existência de um elemento numa equipa técnica que seja responsável pela análise da equipa nos jogos e nos treinos, recolhendo informações sobre a equipa e o adversário que permitam ao treinador planear as sessões de treino, de forma a preparar a equipa para o jogo seguinte, antecipando eventuais cenários, definindo padrões de comportamento e corrigindo erros da própria equipa.

Por outro lado, nestas formações também houve bastantes momentos em que foi explicado como decorre o processo de recrutamento, uma área que achei fascinante e bastante importante no desenvolvimento de qualquer clube. Percebi quão importante é um clube ter uma estratégia bem definida que permita ir ao mercado e recrutar jogadores que se sintam à vontade para fazer parte do clube e que demonstrem as competências necessárias para serem peças fundamentais numa equipa.

Por exemplo, os clubes mais fortes acabam por atrair jogadores de clubes de menor dimensão, como o Marialvas, que precisa de estar preparado para se reinventar época após época, de forma a continuar a ter plantéis fortes nestas competições de forma a manter-se nas mesmas, o que traz um maior prestígio ao clube e à região.

Pegando um pouco nas diversas formações que tive a oportunidade de assistir, é importante que o clube tenha elementos para ir a jogos observar não só os adversários, mas ao mesmo tempo perceberem se existe algum jogador com a qualidade necessária para ingressar no clube. Para facilitar essa tarefa é importante a criação de um relatório de jogador, que permita avaliar alguns indicadores, dos quais se destacam, por exemplo, os sociais, psicológicos, maturacionais, demográficos, físicos, técnicos e táticos, que cumpram as expectativas que o clube tem e deseja para determinada posição, sendo importante referir que a equipa técnica, o coordenador técnico e o diretor

desportivo, devem estar em perfeita sintonia no que diz respeito ao modelo de jogador pretendido.

O clube, percebendo quais os indicadores que pretende procurar num determinado jogador, deve avaliar qual o mercado-alvo onde deseja atuar. Por exemplo, sendo o clube da região de Coimbra e sem condições para alojar jogadores de longe, não lhe é favorável avaliar jogadores que sejam da Região do Algarve. Assim, no nosso caso, é importante avaliar jogadores que sejam de clubes próximos.

Por fim, é importante que o clube não tenha apenas um jogador por posição, criando aquilo a que Monchi denomina como “Shadow Teams”, um conjunto de jogadores observados, avaliados e que correspondam aos critérios pré-estabelecidos, de forma a estar preparado caso não seja possível recrutar o melhor, ter outros jogadores já debaixo da nossa observação. Por exemplo, na próxima época vou estar incluído na equipa técnica da equipa de iniciados do campeonato nacional e em conversas recentes com o treinador principal percebi que ele observou muitos jogadores que espera que possam ingressar no clube, de forma a ter as condições necessárias para ter uma equipa competitiva a disputar uma competição tão exigente.

#### **4.6. Aspirações futuras**

Relativamente ao futuro, este estágio contribuiu para elucidar-me um pouco sobre a perspetiva que eu tenho relativamente à área, iniciei o meu percurso pensando em especializar-me no treino de futebol, onde procurei descobrir um pouco mais sobre o que engloba a modalidade e penso que cumpri esse primeiro objetivo com todas as vivências da licenciatura, do mestrado e dos 2 estágios realizados. Neste ano, ao mesmo tempo que estagiava num clube de futebol, procurei trabalhar noutras áreas, tais como o ensino de atividades desportivas no 1º ciclo e dei treinos a pessoas mais idosas da minha terra, sendo atividades que me permitiram ganhar uma maior habilidade na gestão de um grupo.

Antes de ingressar no mestrado de Treino Desportivo, estive indeciso entre ingressar no mesmo ou no mestrado de Ensino da Educação Física, optando pelo primeiro e sendo que foi algo que me fui interrogando ao longo do

1º ano de mestrado, se foi ou não a melhor opção. Devo referir primeiro que à partida iria quase com toda a certeza realizar os dois mestrados, no entanto, a dificuldade foi perceber qual o melhor a ingressar primeiramente. Se, por um lado, ingressava na área que mais gosto, a do Treino com especialização no Futebol, ou o ensino uma área que também gosto. Optei pela primeira até porque achei que o facto de ter tido alguma experiência de treino e um grande contacto com a modalidade seria um fator mais a ter em conta. No entanto, devo pensar que a área de futebol é uma área que obriga a ser muito persistente e muito provavelmente não seria uma fonte de receita que me permitisse estar confortável. Por ser uma área que garante uma maior segurança e estabilidade financeira e por ser uma área que tenho gosto, no futuro irei ingressar no mestrado de ensino.

Quanto à pergunta que me fiz sobre qual seria o melhor mestrado a ingressar inicialmente, sinto que fiz uma boa escolha e que devo estar orgulhoso do meu percurso ao longo destes últimos 5 anos.

Relativamente a um papel de liderança futura, neste momento tenho ainda bastante que aprender e acredito que a próxima época, onde terei um maior conhecimento e um pouco mais de liberdade será essencial para perceber se já me sinto capaz para ter um papel mais forte, enquanto treinador principal. Acima de tudo, não sendo uma pessoa de tomar muitos riscos, pretendo dar passos graduais, aprender bastante ano após ano nos diferentes contextos, crescer enquanto treinador e pessoa, para poder alcançar grandes desafios e criar uma carreira de conquistas com que sinta orgulho.

Como referi no tópico anterior, uma das áreas em que senti bastante curiosidade foi a área da observação de jogadores e espero na próxima época poder estar mais envolvido nesta área, de acordo com as expectativas do clube relativamente ao meu papel, pretendo ajudar o mesmo a alcançar um patamar alto, até porque sinto por vezes alguma tristeza de pertencer a um distrito tão importante no país, mas com uma posição tão frágil no desporto.

## **5. Considerações Finais**

O Futebol desde cedo entrou na minha vida, a sua vivência é dos momentos em que sinto mais prazer, como tal, enquanto treinador de Futebol, espero ter um papel determinante não só para que os clubes alcancem o sucesso, mas também ao transmitir aos meus jogadores o conhecimento que tenho da modalidade. Espero, de igual modo, ajudá-los e fazê-los sentir a prática como algo prazeroso, o que penso que esteja a ser cada vez mais difícil, pois parece-me que uma maior necessidade de sermos melhores que os outros, muitas das vezes desvalorizando o outro, seja adversário, seja colega de equipa, acaba por tornar a prática menos agradável.

As inúmeras profissões requerem profissionais que estejam constantemente a aprender, principalmente a nossa profissão, mesmo que seja pelo simples facto da renovação de cédulas de treinador e o mestrado aliado à licenciatura fez-me perceber isso, o quão importante é ampliarmos o nosso reportório de conhecimento e a necessidade de refletir, isto é, reexaminar o que aconteceu, interrogando-se sobre as razões para tal acontecimento ter ocorrido, pois permite-nos crescer, aprendendo com as nossas decisões, tornando-nos melhores pessoas e profissionais de desporto.

Ao longo deste processo, aprendi bastante com os jogadores, com os treinadores, com os professores e com os meus familiares e amigos. Entendi a importância vital que um treinador competente e um treino apropriado constituem ao nível da melhora da performance desportiva. Percebi a importância que a relação treinador-jogador tem no mundo do Futebol, sendo essencial conhecerem-se uns aos outros, para entender como estipular e alcançar os objetivos, sejam eles quais forem. Por fim, entendi que a conceção de um modelo de jogo e a sua implementação no processo de treino é uma tarefa árdua e que é necessário um treinador que esteja consciente de tudo o que o rodeia, refletir sobre todo o processo, para evoluir como treinador e pessoa, constituindo mais um passo para que os seus jogadores também evoluam.

Por fim, esta época permitiu-me ganhar mais confiança nas minhas

competências de treinador, transmitir uma maior segurança e confiança aos jogadores, ao invés de medo e dúvidas e talvez o mais importante, terminei a época motivado para continuar o meu caminho de treinador de futebol.

A realização do relatório de estágio assumiu-se como uma tarefa mais complicada do que inicialmente esperei, pois percebi que tinha dificuldades em refletir sobre o que vivenciava ao longo de toda a época, mas uma ferramenta que me ajudou, uma sugestão dos professores, foi o facto de deixar um caderno na minha mesa de cabeceira que permitiu tirar algumas notas naquelas noites em que tinha dificuldades em adormecer por estar a pensar sobre o relatório, sobre o estágio e sobre o que tinha de fazer e acredito que possa ser uma boa ajuda para quem tenha o mesmo tipo de dificuldades. Além disso, consegui organizar a minha semana de trabalho, de modo que tivesse ao meu dispor 1 a 2 horas para trabalhar somente no relatório, o que me auxiliou no desenvolvimento do mesmo.

## 6. Referências Bibliográficas

- Abranja, P. (2015). *Treinador: Caraterísticas Importantes para seser um bom Líder*. WiCoach. <https://www.wicoach.net/?st=articles&id=11>
- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J., & Wall, M. (2003). Nurturing Sport Expertise: Factors Influencing the Development of Elite Athlete. *Journal of sports Science & Medicine*, 2, 1-9.
- Barrow, J. C. (1977). The Variables of Leadership: A Review and Conceptual Framework. *Academy of Management Review*, 2, 231-251.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
- Bonavolontà, V.; Cataldi, S.; Latino, F.; Carvutto, R.; De Candia, M.; Mastroilli, G.; Messina, G.; Patti, A. & Fischetti, F. (2021). The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 86-98.
- Calvo, J., Lorenzo Calvo, A., & Saiz, S. (2005). Factores asociados al desarrollo de la pericia en los entrenadores. *Revista digital*, 88. <https://www.efdeportes.com/efd88/pericia.htm>.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelson, L., & Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: contemporary performance measurements techniques and work rate data. *Sports Medicine*, 38, 839-862.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic Approach to improving performance*. Taylor & Francis Group.
- Carvalho, P., & Fazenda, T. (2018). Media influence on elite football performance: a literature review to develop a model. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, Supplement, 1980-1985.
- Caty, D., Chang, C.-W., Godbout, P., Grehaigne, J.-F., Marle, P., Meunier, J.-N. & Zhigbi, M. (2009). Le temps, le jeu et les sports collectifs. Le groupe « sports collectifs » du GRIAPS. *eJRIEPS*, 17, 3-16.

- Clemente, F., Scaglia, A., Abreu, C., Santos, F., Praça, G., Machado, G., Sarmiento, H., Costa, I., Machado, J., Afonso, J., Viera, Luiz., Coutinho, P., Oliveira, R., Aquino, R., Silva, R. & Mota, T. (2022). *Pequenos Jogos Para Treinar em Grande: Um Guia Completo para o Futebol*. Prime Books.
- Cooper, D., & Allen, J. (2017). The Coaching Process of the Expert Coach: A Coach Led Approach. *Sports Coaching Review*, 7, 142-170.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport*, 484-502.
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., & Baria, A. (1995). The Coaching Model: A Grounded Assessment of Expert Gymnastic Coaches' Knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 1-17.
- Côté, J., Young, B., Duffy, P., & North, J. (2007). Towards a Definition of Excellence in Sport Coaching. *International Journal of Coaching Science*, 1, 3-17.
- Cushion, C., Armour, K., & Jones, R. (2003). Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach. *Quest*, 55, 215-230.
- Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & Callaghan, C. (2010). *Coach Learning and Development: A Review of Literature*. Sports Coach.
- Decreto-lei nº74/2006 do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. (2004). Diário da República: I Série, n.º 60/2006. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/74-2006-671387>
- Dias, B. (2020). *Motricidade Humana Aplicada ao Futebol – Um Guia Prático*. Prime Books.
- Direção Geral da Educação. (s.d.). *Visão, Missão e Valores*. <https://desportoescolar.dge.mec.pt/visao-missao-e-valores>

- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports Team as Superorganisms: Implications of Sociobiological Models of Behaviour for Research and Practice in Team Sports Performance Analysis. *Sports Medicine*, 42(8), 633-642.
- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Roemer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. (2019). *2º Ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens*. [https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur\\_geral.cur\\_view?pv\\_ano\\_lectivo=2019&pv\\_origem=CUR&pv\\_tipo\\_cur\\_sigla=M&pv\\_curso\\_id=16121](https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur_geral.cur_view?pv_ano_lectivo=2019&pv_origem=CUR&pv_tipo_cur_sigla=M&pv_curso_id=16121)
- Garganta, J. (1997). Modelação tácita do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. [Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos - Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 57-64.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revistas Digital*, 45. <https://efdeportes.com/efd45/ensino.htm>
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad. *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. 227-234. Porto: Campo das Letras..
- Garganta, J. (2018). *Desenvolvimento e Identificação de Talento no Futebol*. Federação Portuguesa de Futebol. <https://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-noticias/Noticia/news/14372>
- Garganta, J. & Grégaigne, JF. (1999). Abordagem sistémica do Jogo de Futebol: moda ou necessidade. *Revista Movimento*, 10, 40-50.
- Goleman, D. (2013). *Foco : O Motor Oculto da Excelência*. Temas & Debates

- Gomes, R. (2010). Influência parental no desporto : a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27, 491-503.
- Grehaigne, J.-F. (2018). Tactique, stratégie, combinaison, schéma et intelligence tactique. *eJRIEPS*, 2, 99-110.
- Grehaigne, J.-F., & Nadeau, L. (2015). L'enseignement et l'apprentissage de la tactique en sports collectifs: des précurseurs oubliés aux perspectives actuelles. *eJRIEPS*, 35, 106-140.
- Griffey, D., & Housner, L. (1991). Differences between Experienced and Inexperienced Teachers' Planning Decisions, Interactions, Student Engagement, and Instructional Climate. *Research quarterly for exercise and sport*, 62, 196-204.
- Helsen, W. F., van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629-636.
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (1992, maio). *Carta europeia do desporto*.  
<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/133814/Carta+Europeia+do+Desporto.pdf/69432aa6-e8e2-ae85-24ce-76cc276d3dda?t=1582815203169>
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (s.d.) *Programa Nacional de Formação de Treinadores - Grau 2 – Perfil Profissional de Treinador*.  
[https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123702/17.+Perfil\\_Profissional\\_G2.pdf/23bc5d05-138c-f930-8510-1556f91754ed?t=1574942919683](https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123702/17.+Perfil_Profissional_G2.pdf/23bc5d05-138c-f930-8510-1556f91754ed?t=1574942919683)
- Jowett, S. (2003). When the "Honeymoon" Is Over: A Case Study of a Coach-Athlete Dyad in Crisis. *Sport Psychologist*, 17, 444-460.
- Kelly, A. L., & Williams, C. A. (2020). Physical Characteristics and the Talent Identification and Development Processes in Male Youth Soccer: A Narrative Review. *Strength & Conditioning Journal*, 42(6), 15-34.
- Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7, 62-79.

- Lemyre, F., Trudel, P., & Durand-Bush, N. (2007). How Youth-Sport Coaches Learn to Coach. *The Sport Psychologist*, 21, 191-209.
- McCullick, B., Schempp, P., Hsu, S.-H., Jung, J., Vickers, B., & Schuknecht, G. (2006). An Analysis of the Working Memories of Expert Sport Instructors. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, 149-165.
- Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(4), 115–123.
- Mérand, R. (1977). Considérations sur une problématique de rénovation des contenus de l'Education Physique en rapport avec les activités sportives contemporaines. *Sport et Plein air*, 5-27.
- Mesquita, I. (2004). Refundar a cooperação escola-clubes no desporto de crianças e jovens. In: Gaya, Marques e Tani (2004) Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. *UFRGS*, 143-169.
- Nash, C., & Collins, D. (2006). Tacit Knowledge in Expert Coaching: Science or Art? *Quest*, 58(4), 465-477.
- Nelson, L., Cushion, C. J., & Potrac, P. A. (2006). Formal, Nonformal and Informal Coach Learning: A Holistic Conceptualisation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1, 247-259.
- Nitsch, J. (2009). Ecological approaches to Sport Activity: a commentary from an action-theoretical point of view. *International Journal of Sports Psychology*, 40(1), 152-176.
- Pedreño, J. (2014). *Scouting en Fútbol – Del Fútbol Base Al Alto Rendimiento*. MCSports.
- Pérez Ramírez, M. d. C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1).  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/100741>
- Pido, G. (2014). The Relationship of Coaching Leadership and Athletes Satisfaction. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(6), 900-909.

- Pinho, N. (2009). O Treinador de Excelência no Futebol: Elementos para uma Cartografia Multidimensional – Um estudo centrado na perspetiva de Jornalistas Desportivos e Treinadores de Futebol. [Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.
- .Pordata. (2021, outubro 25). *Praticantes Desportivos federados: total e por algumas federações desportivas*.  
<https://www.pordata.pt/Portugal/Praticantes+desportivos+federados+total+e+por+algumas+federações+desportivas-2226>
- PricewaterhouseCoopers. (2021, julho). *Estudo caraterizador do setor dodesporto em Portugal e impacto da Covid-19*. Comité Paralímpico de Portugal.  
<https://paralimpicos.pt/documents/20181/0/Estudo+caracterizador+do+setor+do+desporto+em+Portugal+e+o+impacto+da+COVID-19/77b3187d-d395-4074-886e-fc8eb9946673>
- Rago, V., Brito, J., Figueiredo, P., Costa, J., Barreira, D., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2020). Methods to collect and interpret external training load using microtechnology incorporating GPS in professional football: a systematic review. *Sports Medicine*, 28(3), 437-458.
- Recio, G. P. (2003). Profesionales y conocimiento en el entrenamiento deportivo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 74, 67-72.
- Teodorescu, L. (2013) « Principes pour l'étude de la tactique commune aux jeux sportifs collectifs et leur corrélation avec la préparation tactique des équipes et des joueurs », *eJRIEPS*, 28, 99-117.
- Sari, I., & Soyer, F. (2010). The scope, development and the characteristics of expertise in sports coaching context. *International Journal of Human Sciences*, 7, 1173-1185.
- Sarmiento, H., Clemente, F., Harper, L., Teoldo da Costa, I., Owen, A., & Figueiredo, A. (2018). Small sided games in soccer-a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693-749.

- Schempp, P. G., Webster, C., McCullick, B. A., Busch, C., & Sannen Mason, I. (2007). How the best get better: an analysis of the self-monitoring strategies used by expert golf instructors. *Sport, Education and Society*, 12(2), 175-192.
- Smith, D. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. *Sports medicine*, 33, 1103-1126.
- Syed, M. (2010). *BOUNCE. Mozart, Federer, Picasso, Beckham e a Ciência do Sucesso*. Academia do Livro.
- Teoldo da Costa, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2021). *Football Intelligence: Training and Tactics for Soccer Success*. Routledge.
- Teoldo das Costa, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um Futebol Jogado com Ideias*. Appris.
- Teoldo, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo e futebol: Conceitos e aplicação. *Revista Motriz*, 15(3), 657-668.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática – Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de Futebol*. PrimeBooks.
- Werthner, P., & Trudel, P. (2006). A New Theoretical Perspective for Understanding How Coaches Learn to Coach. *The Sport Psychologist*, 20, 198-212.